

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Anxiety disorder atau gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan yang sering ditemui di kalangan remaja. Rasa cemas itu merupakan rasa yang pasti dialami oleh semua orang, dan rasa itu menjadi alarm tersendiri untuk tubuh kita setiap kali kita dihadapkan dengan situasi yang berbahaya atau mengancam. Tubuh kita mengeluarkan reaksi *fight – flight*; apakah kita akan melawan rasa itu atau justru kabur dari masalah yang kita akan atau sedang hadapi. Ada banyak jenis gangguan kecemasan berlebih dengan gejala-gejala yang berbeda. Tetapi, ada satu ciri umum yang memiliki kesamaan diantara gejala-gejala tersebut yaitu rasa gelisah yang berkepanjangan dan rasanya seperti intens sekali, dan rasa itu tidak sebanding dengan situasi yang sedang dihadapi dan biasanya hal-hal itu mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kebahagiaan seseorang.

Perancangan buku ini didasarkan pada buku yang dapat dipelajari oleh remaja untuk mengetahui apa itu *anxiety disorder* ini yaitu buku “The Anxiety Workbook for Teens” karya Lisa M. Schab, LCSW. Dalam perancangan ini, konten-kontennya mengikuti sesuai dengan apa yang ada di buku tersebut. Hal yang diubah dalam perancangan buku ini yaitu bahasa yang digunakan. Dalam buku aslinya, bahasa yang digunakan adalah bahasa Inggris. Penulis lalu mengubahnya menjadi bahasa Indonesia. Setelah itu, ditambahkan beberapa ilustrasi untuk membantu menjelaskan info-info yang ada. Tak hanya itu saja, beberapa ilustrasi yang memang sudah ada dalam bukunya diilustrasikan kembali dengan ilustrasi yang berbeda.

Kendala yang dihadapi dalam perancangan visualisasi dari buku ini yaitu dari cara menerjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Dalam prosesnya, saat menerjemahkan bahasa yang disusun masih terasa agak kaku sehingga ditakutkan target audience tidak menangkap info yang disediakan. Namun, setelah diubah kembali, hasil terjemahan tersebut sudah

mulai santai dengan menggunakan bahasa “masa kini”. Dalam proses memvisualkan isi dari buku tersebut, ada beberapa cerita yang cukup sulit untuk divisualkan karena cerita tersebut cukup kompleks. Dalam aspek layouting penulis juga menemui kesulitan untuk menata beberapa gambar karena ada beberapa bab dengan penjelasan yang cukup panjang.

Meskipun kendala yang dihadapi oleh penulis cukup banyak, namun semuanya dapat diatasi. Penulis berharap buku ini dapat memberikan informasi juga memberikan semangat dalam belajar menangani perasaan cemas berlebih tersebut untuk para remaja di Indonesia. Buku ini bisa menjadi teman mereka untuk berbagi, juga menjadi batu loncatan untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri. Para remaja dapat melihat diri mereka sendiri dalam buku ini agar mereka juga tahu bahwa mereka tidak sendiri. Mereka tidak selamanya bisa terus berlari dari rasa cemas tersebut, mereka harus belajar menghadapi dan mengelola rasa itu agar mereka tumbuh dan berkembang dengan baik.

## **B. Saran**

Melalui perancangan visual buku “The Anxiety Workbook for Teens” ini, diharapkan adanya perancangan selanjutnya yang membahas dan membuat *workbook* tentang gangguan kesehatan mental lainnya sehingga para remaja dapat belajar bagaimana menafsirkan lingkungan mereka secara berbeda dan juga mengingatkan mereka bahwa kesehatan mental mereka juga tidak kalah penting dari kesehatan fisik.

Dengan adanya perancangan ini diharapkan dapat membangun *awareness* juga terhadap desainer untuk mengangkat masalah yang masih agak dianggap tabu oleh masyarakat Indonesia. Diharapkan desainer juga dapat berkontribusi pada kasus-kasus gangguan kesehatan mental lainnya dan dapat menjembatani permasalahan agar dapat diterima oleh *audience*.

## DAFTAR PUSTAKA

### **Buku**

- Rector, Bourdeau, Kitchen dan Massiah. 2008. *Anxiety Disorders: An Information Guide*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Elliot, Charles H. dan Laura L. Smith. 2010. *Overcoming Anxiety For Dummies*. Amerika: Wiley Publishing, Inc.
- Tompkins, Michael A. dan Katherine Martinez. 2010. *My Anxious Mind; A Teen's Guide to Managing Anxiety and Panic*. Amerika: Magination Press.
- Williamson, Anna. 2017. *Breaking Mad; The Insider Guide to Conquering Anxiety*. Inggris: Bloomsbury.
- Schab, Lisa. 2008. *The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You Deal with Anxiety & Worry*. Canada: A Division of New Harbinger Publication, Inc.
- Rustan, Suriyanto. 2014. *Layout: Dasar & Penerapannya*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Agustrijanto. 2006. *Copywriting: Seni Mengasah Kreativitas dan Memahami Bahasa Iklan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maharsi, Indiria. 2013. *Tipografi: Tiap Font Memiliki Nyawa dan Arti*. Yogyakarta: Caps Publishing
- Sanyoto, Sadjiman Ebdi. 2009. *Nirmana: Dasar-dasar Seni dan Desain*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Sherin, Aaris. 2012. *Design Elements, Color Fundamentals: A Graphic Style Manual for Understanding How Color Affects Design*. Inggris: Rockport Publisher.

### **Jurnal**

- Putri, Adhisty. dkk. 2016. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental). Universitas Padjajaran.

**Website**

<http://wordnetweb.princeton.edu/perl/webwn> diakses pada tanggal 20 Maret 2019 pukul 16:35

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/trouble-in-mind/201602/are-you-in-need-bibliotherapy> diakses pada tanggal 20 Maret 2019 pukul 20:00

<https://childmind.org/our-impact/childrens-mental-health-report/2018report/> diakses pada tanggal 24 Maret 2019 pukul 17:00

<https://www.helpguide.org/articles/anxiety/therapy-for-anxiety-disorders.htm/> diakses pada tanggal 26 Maret 2019 pukul 22:00

<https://archaeologyofreading.org/historiography/> diakses pada 20 Maret 2019 pukul 19:30

<https://www.martinagleesonillustration.com/what-is-illustration.html> diakses pada tanggal 26 Maret 2019 pukul 22:50