

JURNAL TUGAS AKHIR

**PERANCANGAN VISUALISASI BUKU
“*THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS*” UNTUK
REMAJA PENGIDAP *ANXIETY DISORDER***



PERANCANGAN

Oleh:

Anastasia Ananda Aries Putri

NIM 1512350024

PROGRAM STUDI S-1 DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

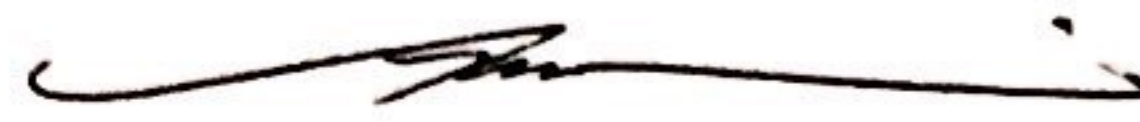
JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2020

Tugas Akhir Penciptaan berjudul :
PERANCANGAN VISUALISASI BUKU "THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS" UNTUK REMAJA PENGIDAP ANXIETY DISORDER diajukan oleh Anastasia Ananda Aries Putri, NIM.1512350024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan tim penguji Tugas Akhir pada tanggal 7 Januari 2020 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

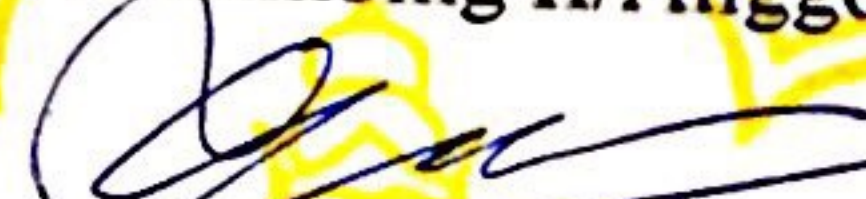
Pembimbing I/Anggota



Andika Indrayana, S.Sn., M.D.s.

NIP. 19821113 201404 1 001/ NIDN 0013118201

Pembimbing II/Anggota



Edi Jatmiko, S.Sn., M.Sn.

NIP. 19850103 201504 1 001/ NIDN 00030198507

Cognate/Anggota



Hesti Rahayu, S.Sn., MA.

NIP. 19740730 199802 2 001/ NIDN 0030077401

Ketua Program Studi/Ketua/Anggota



Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.

NIP. 19720909 200812 1 001/ NIDN 0009097204

Ketua Jurusan Desain/Ketua



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., MA.

NIP. 19770315 200212 1 005/ NIDN 0015037702



Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Dr. Suastiyi, M.Des.

NIP. 19590802 198803 2 002/ NIDN 0002085909

PERANCANGAN VISUALISASI BUKU “THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS” UNTUK REMAJA PENGIDAP *ANXIETY DISORDER*

Anastasia Ananda Aries Putri

Mahasiswi Desain Kounikasi Visual ISI Yogyakarta angkatan 2015

ABSTRAK

Pertumbuhan yang sehat pada remaja tidak hanya ditandai dengan perubahan secara fisik, namun juga secara mental. Dalam perkembangannya, tidak dapat dipungkiri bahwa tidak semua remaja mengalami pertumbuhan yang baik. Ada beberapa dari mereka mengalami gangguan kecemasan berlebih atau dalam bahasa Inggrisnya disebut dengan *anxiety disorder*. Gangguan ini menyebabkan mereka terus menerus merasa cemas sampai mengganggu mereka dalam beraktifitas. Banyak remaja di Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan berlebih itu sendiri tidak mengetahui bahwa yang mereka rasakan sudah masuk ke batas yang tidak normal, juga mereka merasa kesulitan untuk mengatasi rasa tersebut karena kurangnya pengetahuan mengenai kecemasan berlebih itu sendiri dan cara-cara dalam mengatasinya.

Buku yang dapat dipakai dalam mengatasi gangguan tersebut adalah buku “The Anxiety Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anxiety and Worry” karya Lisa M. Schab yang diterbitkan di tahun 2008. Tujuan dari perancangan buku ini adalah untuk memudahkan para remaja dalam menerima informasi yang ada di dalam buku tersebut dengan menghadirkan ilustrasi-ilustrasi yang menjelaskan beberapa info dan kasus-kasus yang ada secara menarik. Dengan adanya visual-visual tersebut, diharapkan remaja pengidap *anxiety disorder* dapat diberi kemudahan untuk mempelajari dan dapat mengikuti cara-cara bagaimana mengatasi gangguan kecemasan yang mereka alami secara santai dan menyenangkan.

Metode perancangan yang dipakai untuk merancang buku ini menggunakan 5W dan 1H. Proses perancangan buku ini dilakukan dengan observasi melalui literatur mengenai anxiety disorder dari pengertian, penyebab, jenis-jenis, dan terapi yang dapat dipakai. Selain itu, observasi juga dilakukan melalui kuisoner yang disebarkan ke beberapa remaja yang mengidap *anxiety disorder*. Hasil dari perancangan ini adalah buku yang menghadirkan visual sebagai pelengkap dan penjelas tentang info-info mengenai *anxiety* itu sendiri juga aktivitas-aktivitas yang dapat mereka lakukan untuk menangani rasa cemas berlebih tersebut.

Kata kunci : *anxiety disorder*, *workbook*, remaja, cbt

ABSTRACT

Healthy growth in adolescents is not only marked by physical changes, but also mentally. In its development, it cannot be denied that not all teenagers experience good growth. There are some of them experience excessive anxiety disorder or in English it is called anxiety disorder. This disorder causes them to continue to feel anxious to interfere with their activities. Many adolescents in Indonesia who experience excessive anxiety disorder themselves do not know that what they feel has entered an abnormal limit, nor do they find it difficult to overcome these feelings due to lack of knowledge about excessive anxiety itself and ways to overcome them.

The book that can be used to overcome these disorders is the book "The Anxiety Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anxiety and Worry" by Lisa M. Schab, published in 2008. The purpose of designing this book is to make it easier for teens to accept the information in the book presents illustrations that explain some of the information and cases in an interesting way. With these visuals, it is expected that adolescents with anxiety disorder can be provided with ease to learn and can follow ways on how to deal with their anxiety disorders in a relaxed and pleasant way.

The design method used to design this book uses 5W and 1H. The process of designing this book is done by observing through the literature on anxiety disorders of understanding, causes, types, and therapies that can be used. In addition, observations were also made through questionnaires distributed to several adolescents with anxiety disorders. The result of this design is a book that presenting such visual as a complement and explanatory information about anxiety itself as well as activities that they can do to deal with excessive anxiety.

Keywords: *anxiety disorder, workbook, teens, cbt*

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era digital seperti sekarang, rasanya sudah tidak asing lagi melihat dan membaca beberapa tautan mengenai betapa pentingnya kesehatan mental. Beberapa berita yang muncul sekarang banyak yang memberitakan tentang gangguan kesehatan mental yang berujung tragis. Belum lagi, masih ditemukannya beberapa orang yang beranggapan bahwa “gangguan kesehatan mental” itu tidak nyata.

World Health Organization (WHO) mengartikan kesehatan mental sebagai “suatu keadaan yang baik dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stress yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya.” Atau dengan kata lain, kesehatan mental yaitu kondisi dimana seseorang terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa serta mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun orang lain dan juga dapat berkembang serta memanfaatkan segala potensi yang dimiliki.

Pertumbuhan yang sehat pada remaja tidak hanya ditandai dengan perubahan fisik namun juga perkembangan pada mentalnya. Dua hal tersebut dibutuhkan oleh remaja ketika mereka menjalani kehidupan ke tahap selanjutnya yakni saat mereka tumbuh ke dunia remaja sampai mereka dewasa nanti. Kesehatan mental pada remaja mencakup kemampuan mereka dalam berpikir jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan lingkungannya. Tak dapat dipungkiri bahwa sebagian dari mereka dapat mengalami kesehatan mental yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan gangguan perilaku dimana mereka memiliki ketidakseimbangan mental dan emosional serta kehidupan sosial mereka menjadi kurang baik. Sayangnya, terlalu banyak remaja yang tidak mendapatkan bantuan cepat. Gangguan kesehatan mental dapat mencegah mereka dari berhasil di sekolah, dari berteman atau menjadi mandiri. Remaja dengan gangguan kesehatan mental mungkin mengalami kesulitan mencapai tonggak perkembangan mereka.

Ada banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi status kesehatan mental remaja, baik secara positif maupun negatif. Menunjukkan rasa cinta, kasih sayang, kepercayaan, dan pemahaman akan sangat mempengaruhi seorang remaja sehingga mereka dapat memiliki dan membangun gaya hidup yang produktif. Namun, beberapa dari mereka harus berurusan dengan masa yang penuh dengan kegelisahan, kebencian, ketidakpercayaan, dan berpikiran negatif yang terjadi secara terus-menerus. Mereka memiliki waktu yang sulit dalam mengatasi emosi mereka. Hal tersebut tentu sulit bagi siapa pun, apalagi untuk seorang remaja, untuk mengatasi kesulitan tersebut dengan tetap bersikap proaktif dan setidaknya dapat membantu kesehatan mental mereka dengan cara yang positif.

Anxiety Disorder atau rasa cemas yang berlebihan menjadi salah satu gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja. Rasa cemas ini sebenarnya hanyalah bentuk dari stress. Pada dasarnya, kecemasan adalah reaksi alami manusia, dan berfungsi sebagai fungsi biologis yang penting, layaknya alarm yang diaktifkan setiap kali kita melihat bahaya atau ancaman. Ketika tubuh dan pikiran bereaksi, kita dapat merasakan sensasi fisik, seperti pusing, detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, dan tangan dan kaki yang berkeringat. Hal tersebut disebabkan oleh aliran adrenalin dan hormon stres lainnya yang mempersiapkan tubuh untuk *fight – flight*, membuat keputusan cepat atau "lari" dari bahaya. Ada banyak jenis gangguan kecemasan dengan gejala yang berbeda. Tetapi, mereka semua memiliki satu ciri umum yakni rasa gelisah yang berkepanjangan dan intens yang tidak sebanding dengan situasi saat itu dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kebahagiaan seseorang. Rasa cemas yang berlebihan tersebut dapat datang tiba-tiba atau dapat terbangun secara bertahap. Terkadang, kecemasan tersebut menciptakan rasa malapetaka dan firasat yang tampaknya datang entah dari mana.

Bagi mereka yang sudah mulai merasa bahwa rasa cemas mereka menghalangi mereka untuk beraktifitas, memang sangat disarankan untuk mulai pergi berkonsultasi dengan psikolog. Namun sayangnya, tidak semua orang dapat melakukan hal itu. Ada berbagai macam alasan, diantaranya mereka merasa bahwa berbicara pada "orang asing" membuat mereka terlihat aneh, ada rasa malu

untuk menceritakan gangguan yang mereka alami dan takut dicap gila, dan biaya yang terbilang tidak sedikit. Di Indonesia sendiri, ketika membicarakan tentang kesehatan mental serta gangguan-gangguannya, sebagian dari masyarakat memiliki persepsi negatif atau bahkan tabu untuk membicarakan hal tersebut. Beberapa dari mereka beranggapan bahwa “sehat” itu sendiri hanya dapat diaplikasikan ke dalam kategori fisik. Padahal, kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Data survei dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Ada banyak alternatif untuk para remaja yang belum atau tidak bisa pergi berkonsultasi kepada psikolog, yaitu salah satunya dengan penggunaan buku atau sebutan lainnya yaitu *biblioterapi* dengan menggunakan model CBT atau *Cognitive Behavioural Therapy*. Jenis buku yang dipakai adalah buku *self-help* model *workbook*. Buku dengan jenis ini dibuat untuk membantu mereka agar dapat mengerti tentang apa yang mereka alami dan dapat membantu mereka dalam mengatasi kecemasan berlebih tersebut. Di Indonesia, buku jenis ini belum ada. Adapun buku yang direkomendasikan oleh para psikolog untuk remaja pengidap *anxiety disorder*, yaitu buku “The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You with Anxiety & Worry” karya Lisa M. Schab, LCSW. Buku tersebut berisi latihan-latihan dengan kegiatan yang dapat mereka lakukan dan setelahnya mereka dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan setelahnya dengan menulis ataupun menggambar dalam bukunya. Tujuan dari buku-buku tersebut adalah untuk membantu mereka dalam menghadapi dan mengendalikan rasa cemas berlebih yang mereka punya juga membantu mereka dalam mengembangkan citra diri yang positif. Kekurangan yang ditemui dalam buku ini adalah buku-buku tersebut mempunyai kesan yang “menakutkan” untuk dibaca dan diisi karena secara visual buku-buku tersebut hanya berisi teks penuh yang juga memberikan kesan sesak dengan font-font yang agak kecil. Selain itu, buku-buku tersebut juga terlihat monoton sehingga ketika para remaja pengidap *anxiety*

disorder mulai membaca dan mengisi lembar-lembar kegiatan yang ada di buku tersebut akan merasa bosan.

Mereka yang mengidap *anxiety disorder*, mereka merasa lelah dan gelisah. Karena perasaan tersebut, mereka menjadi agak susah untuk fokus membaca dan mencerna tulisan-tulisan tersebut dan yang mereka inginkan adalah kata-kata yang praktis dan nyaman demi mendukung dan membantu proses mereka untuk menjadi lebih baik. (Williamson, 2017: 11) Maka, dalam perancangan ini, buku yang akan divisualisasikan adalah buku “The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You with Anxiety & Worry” karya Lisa M. Schab, LCSW. Tujuan dari perancangan visualisasi buku *workbook* ini adalah untuk mempermudah para remaja pengidap *anxiety* tersebut dalam membaca mengenai apa itu *anxiety*, membantu mereka untuk belajar mengelola respons emosional mereka terhadap pemicu mereka, dan dapat memberikan kesan bahwa *workbook* ini bukan sesuatu yang ditakuti maupun sesuatu yang dipaksakan namun dapat menjadikan buku ini selayaknya “teman” berbagi cerita yang menyenangkan dengan bantuan visual yang akan dihadirkan dalam perancangan buku tersebut. Buku ini bisa menjadi batu loncatan untuk eksplorasi dan ekspresi diri untuk mereka. Para remaja dapat melihat diri mereka sendiri tercermin dalam buku ini agar mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi gangguan tersebut. Menghindar dari pemicu-pemicu tersebut tidak akan membantu mereka untuk belajar mengatasinya dan juga perlu disadari bahwa tidak semua pemicu dapat dihindari. Mereka perlu belajar bagaimana menoleransi perasaan cemas mereka dan mengembangkan strategi mengatasi serta cara mengelola rasa cemas berlebih tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku visual *workbook* yang mampu mengedukasi dan dapat membantu remaja pengidap *Anxiety Disorder* dalam menghadapi gangguan tersebut?

C. Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini agar dapat mampu mengedukasi dan mampu membantu para remaja yang mengidap *Anxiety Disorder* menghadapi gangguan tersebut.

D. Batasan Masalah

a. Batasan Konten

- 1) Perancangan akan berisi konten-konten yang sudah ada dalam buku “The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You with Anxiety & Worry”. Konten-konten tersebut meliputi:
- 2) Pengetahuan atau informasi umum tentang *anxiety disorder*.
- 3) *Self-knowing*, berisi pertanyaan mendasar untuk mengetahui sejauh mana penderita mengalami gangguannya.
- 4) *Self-therapy*, berisi kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan oleh penderitanya agar dapat menurunkan kadar cemas tersebut.
- 5) *Self-preventive*, berisi hal-hal apa saja yang dapat dilakukan oleh penderitanya di masa mendatang.

b. Target Audiens

Audiens dalam perancangan ini diajukan kepada remaja usia 12 – 17 tahun, dengan taraf kecemasan rendah ke taraf kecemasan menengah.

E. Manfaat Perancangan

a. Bagi Akademik

Sebagai referensi kepustakaan dan acuan riset mengenai *workbook* untuk remaja pengidap *Anxiety Disorder*.

b. Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan serta pengetahuan tentang apa itu *Anxiety* dan penerapannya dalam bentuk buku.

c. Bagi Masyarakat Umum

Sebagai media untuk mengenalkan *Anxiety Disorder* dan dapat memberikan *awareness* terhadap hal tersebut.

F. Metode Perancangan

Semua data yang dikumpulkan kemudian akan dianalisis menggunakan analisis 5W dan 1 H yang meliputi:

- 1) *What*: Apa yang menjadi masalah sehingga hal tersebut dijadikan perancangan untuk membuat buku *workbook* ini?
- 2) *Why*: Mengapa buku *workbook* tersebut perlu divisualisasikan?
- 3) *Who*: Siapa target sasaran dalam upaya edukasi mengenai *Anxiety Disorder* ini?
- 4) *When*: Kapan permasalahan tersebut terjadi?
- 5) *Where*: Dimana permasalahan tersebut terjadi?
- 6) *How*: Bagaimana cara merancang buku *workbook* ini secara edukatif, menarik, dan tepat dengan *target audience*?

PEMBAHASAN

A. Tinjauan Anxiety Disorder

Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada masa remaja yaitu gangguan kecemasan berlebih atau disebut juga dengan *Anxiety Disorder*. Gangguan tersebut dapat menyulitkan diri dalam hal belajar, bersosialisasi, berkembang, dan menjadi penderitaan secara mendalam. Perlu diingat bahwa rasa cemas merupakan perasaan yang normal dan tentu saja diperlukan oleh tiap manusia. Misalnya, Jika seseorang berdiri di pinggir trotoar, dan tiba-tiba ada mobil yang membanting setirnya ke arahnya, maka orang tersebut pasti akan segera merasakan bahaya, perasaan alarm dan melompat untuk menghindari mobil. Rasa cemas ini merupakan respon yang disebut respon "*fight or flight*", bertarung atau lari dari bahaya.

Ketika kita merasa bahaya, atau berpikir bahwa bahaya akan segera terjadi, maka otak akan mengirim pesan ke sistem saraf, yang merespons dengan melepaskan adrenalin. Peningkatan adrenalin menyebabkan kita merasa waspada dan energik, dan memberi kita kekuatan, mempersiapkan kita menyerang (*fight*) atau melarikan diri ke tempat aman (*flight*). Meningkatnya adrenalin bisa juga memiliki efek samping yang tidak menyenangkan. Ini termasuk perasaan gugup, tegang, pusing, berkeringat, bergetar atau sesak napas. Efek semacam itu bisa mengganggu, tetapi mereka tidak berbahaya bagi tubuh dan umumnya tidak berlangsung lama. Kapanpun respon *fight* atau *flight* diaktifkan oleh bahaya, baik nyata atau hanya imajinasi, hal tersebut akan mengarah pada perubahan dalam tiga "sistem yang berfungsi": cara seseorang berpikir (kognitif), bagaimana tubuh seseorang merasakan hal itu dan cara bekerjanya (fisik), dan cara seseorang bertindak (perilaku). Seberapa jauh ketiga sistem ini berubah, tergantung pada orang dan konteksnya. (Rector, Bourdeau, Kitchen, dan Massiah, 2008: 4)

Rasa kecemasan berlebih tersebut diibaratkan seperti roda yang sedang berputar-putar. Roda kecemasan tersebut memiliki tiga bagian – pikiran yang cemas, tubuh yang cemas, dan tindakan yang cemas. Bagi beberapa remaja pengidap *anxiety* ini, roda kecemasan tersebut cukup sering berputar sehingga

kecemasan mereka menjadi kuat dan berlebihan. Rasa kecemasan berlebih tersebut muncul diam-diam dan licik, dan hal tersebut bisa berangsur lama bahkan sebelum mereka menyadarinya, bahkan untuk tingkat kecemasan yang sudah berada di tingkat tinggi. (Tompkins & Martinez, 2010: 19)

B. Tinjauan tentang Workbook

Cambridge Dictionary mendefinisikan *workbook* sebagai sebuah buku yang digunakan di sekolah yang berisi teks dan pertanyaan dan terkadang memiliki ruang bagi siswa untuk menulis jawaban. Dalam penggunaannya, *workbook* sering digunakan di sekolah untuk siswa yang duduk di bangku sekolah dasar atau sekolah menengah. *Workbook* disukai karena siswa dapat bekerja secara langsung di buku mereka sendiri, menghilangkan kebutuhan dari lembaran kertas dan menyalin pertanyaan dari buku teks. *Workbook* dapat dirancang khusus agar dapat digunakan untuk membantu menyediakan struktur untuk masalah yang rumit.

C. Tinjauan tentang Ilustrasi

Ilustrasi adalah membuat gambar untuk mengkomunikasikan pesan atau ide. Ilustrasi dapat dilakukan dalam media apa pun asalkan ilustrasi tersebut merepresentasikan visual dari sesuatu; di buku bergambar, iklan, majalah, surat kabar, buku petunjuk, poster untuk pertunjukan atau film, produk-produk seperti T-shirt atau kartu ucapan dan bahkan dalam mode dan film.

Seorang ilustrator bertanggung jawab untuk mengambil ide dan mengubahnya menjadi sesuatu yang visual. Seorang ilustrator akan sering bekerja dengan klien seperti penulis untuk buku dan menghasilkan desain karakter seperti karakter sloth di sebelah kiri atau ilustrasi storyboard, di mana artis storyboard bertugas menggambar adegan untuk Acara TV atau Film.

Ada banyak jenis ilustrator di luar sana yang melayani bidang ilustrasi tertentu dan memiliki estetika pribadi mereka sendiri. Sebagian besar ilustrator mudah beradaptasi dan dapat mengubah pendekatan menggambar mereka menjadi estetika yang sesuai dengan proyek.

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

D. Analisis Data

Perancangan buku visual ini menggunakan analisis 5W1H (What, Why, Who, Where, When, How), yaitu:

a. *What*: Apa yang dibuat?

Perancangan yang dibuat adalah buku visual workbook yang berisi tentang latihan kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan oleh remaja pengidap *anxiety disorder*. Buku ini mengulas mengenai informasi mengenai apa itu *anxiety*, penyebabnya, contoh kasus, dan perintah kegiatan-kegiatan yang akan diberikan melalui buku ini.

b. *Why*: Mengapa perancangan ini dibuat?

Perancangan ini dibuat untuk membantu para remaja penderita *anxiety disorder* untuk mengatasi gangguan kecemasan tersebut.

c. *Who*: Siapa target audiencenya?

Target utama dari perancangan ini adalah remaja pengidap *anxiety disorder* dengan umur 12 sampai 17 tahun dengan tingkat taraf kecemasan rendah ke taraf menengah.

d. *Where*: Di mana buku ini akan diterbitkan?

Buku ini akan di terbitkan di kota-kota besar yang ada di Indonesia seperti Jakarta, Yogyakarta, Surabaya, Bandung, dll.

e. *When*: Kapan diterbitkan?

Buku ini akan diterbitkan pada akhir tahun 2019

f. *How*: Bagaimana penyajiannya?

Buku visual workbook yang mengangkat tema mengenai gangguan kesehatan mental, khususnya mengenai *anxiety disorder* atau kecemasan ini disajikan dengan ilustrasi. Visual tersebut berguna untuk menjelaskan beberapa informasi yang disajikan juga contoh-contoh kasus yang ada. Buku visual ini juga dirancang lebih terlihat berwarna sehingga menghilangkan kesan membosankan yang terlihat dalam buku sebelumnya yang hanya berisi teks.

E. Kesimpulan Analisis

Setiap orang pasti mengalami yang namanya cemas dan rasa cemas itu merupakan perasaan yang normal. Namun, beberapa dari mereka justru mengalami rasa cemas yang berlebih yang dapat menyebabkan mereka merasa gelisah dan takut akan suatu hal yang menyebabkan mereka menghindari rutinitas sehari-hari dan juga menghindari kegiatan yang menyebabkan perasaan tersebut. Gangguan kecemasan tersebut biasa disebut dengan *anxiety disorder*. Orang-orang dengan gangguan kecemasan biasanya sadar akan sifat ketakutan mereka yang irasional dan berlebihan. Orang-orang dengan gangguan kecemasan biasanya sadar akan sifat ketakutan mereka yang irasional dan berlebihan. Ada beberapa faktor penyebab mengapa mereka bisa mempunyai gangguan kecemasan tersebut, di antaranya yaitu pengalaman hidup yang traumatis, riwayat keluarga yang mempunyai *anxiety disorder*, masalah perkembangan masa kecil, alkohol, obat-obatan, atau zat terlarang, dan masalah medis atau kejiwaan lainnya. *Anxiety disorder* sendiri biasanya terjadi pada remaja dengan usia 12 sampai 17 tahun.

Di Indonesia sendiri, rasanya sulit untuk membicarakan gangguan kesehatan mental karena banyak dari masyarakat yang menganggap bahwa gangguan kesehatan mental itu tidak ada dan hal tersebut menjadi hal yang tabu untuk dibicarakan. Akhirnya, banyak dari para remaja yang merasa sulit untuk mengemukakan apa yang mereka alami kepada orang lain karena mereka takut akan persepsi orang lain mengenai hal tersebut.

Penggunaan *self-help* book dengan model *workbook* yang mengangkat tentang gangguan kesehatan mental menjadi perantara antara para remaja dengan gangguannya. Buku ini dapat menjadi “teman” berbagi cerita yang menyenangkan dan juga bisa menjadi batu loncatan untuk eksplorasi dan ekspresi diri untuk mereka.

PERANCANGAN

A. Strategi Kreatif

1. Demografis

- a) Jenis Kelamin: Laki-laki dan perempuan
- b) Usia: 12 sampai 17 tahun
- c) Pendidikan: SMP sampai SMA
- d) Sosial: Menengah ke atas

2. Geografis

Kota-kota Besar yang ada di Indonesia, seperti Jakarta, Yogyakarta, Surabaya, Bandung, dll.

3. Psikografis

Usia 12 sampai 17 tahun merupakan usia dimana para remaja rentan mengalami psikologis kecemasan berlebih. Perancangan ini menargetkan umur tersebut karena umur tersebut paling rentan untuk mengalami gangguan kecemasan berlebih.

4. Behaviour

- a) Remaja yang terus menerus gelisah, tegang, tidak bisa berhenti atau mengendalikan rasa cemas tersebut.
- b) Tampak sangat sensitif terhadap kritik atau sangat sadar diri atau tidak nyaman dalam situasi sosial.
- c) Selalu berharap yang terburuk akan terjadi atau tampaknya sangat khawatir akan suatu kejadian.
- d) Menghindari situasi yang terlihat sulit atau situasi baru, atau memiliki kesulitan dalam menghadapi tantangan baru.
- e) Menjadi sangat pendiam dan pemalu, atau mengisolasi diri dengan menghindari kegiatan sosial.
- f) Merasa dirinya harus melakukan tindakan tertentu, seperti menyentuh sesuatu dalam urutan tertentu.
- g) Memiliki pikiran atau gambar secara obsesif dimana menurutnya hal tersebut tidak dapat membuat dirinya keluar.

B. Media utama

a. Format dan Ukuran Buku

- 1) Format: Portrait
- 2) Ukuran: 16 cm x 24 cm

Format dan ukuran tersebut dipilih agar buku tersebut dapat lebih mudah untuk dibaca dan dikerjakan juga mudah untuk dibawa kemana saja.

b. Isi Buku

Buku *workbook* ini berisi berbagai petunjuk bagaimana menghadapi tantangan yang dialami oleh beberapa remaja yang mengalami kecemasan sehari-hari. Buku ini diharapkan dapat membantu mereka mengembangkan citra diri yang positif dan mengenali pikiran kecemasan mereka. Buku *workbook* ini juga mencakup sumber daya untuk mencari bantuan dan dukungan tambahan.

Perlu diketahui bahwa kecemasan adalah kondisi umum. Namun, beberapa dari remaja tersebut memiliki rasa cemas yang berlebihan, yang membuat mereka kesulitan dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Dalam buku ini, tersedia kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan mereka banyak ide tentang cara mencegah dan mengatasi kecemasan anda. Beberapa kegiatan mungkin terlihat tidak biasa pada awalnya. Mungkin mereka akan diminta untuk mencoba melakukan hal-hal yang sangat baru bagi mereka. Buku ini dapat dibawa dan digunakan berulang kali sepanjang hidup mereka. Semakin banyak mereka berlatih menggunakannya, semakin baik juga mereka dalam mengelola kecemasan.



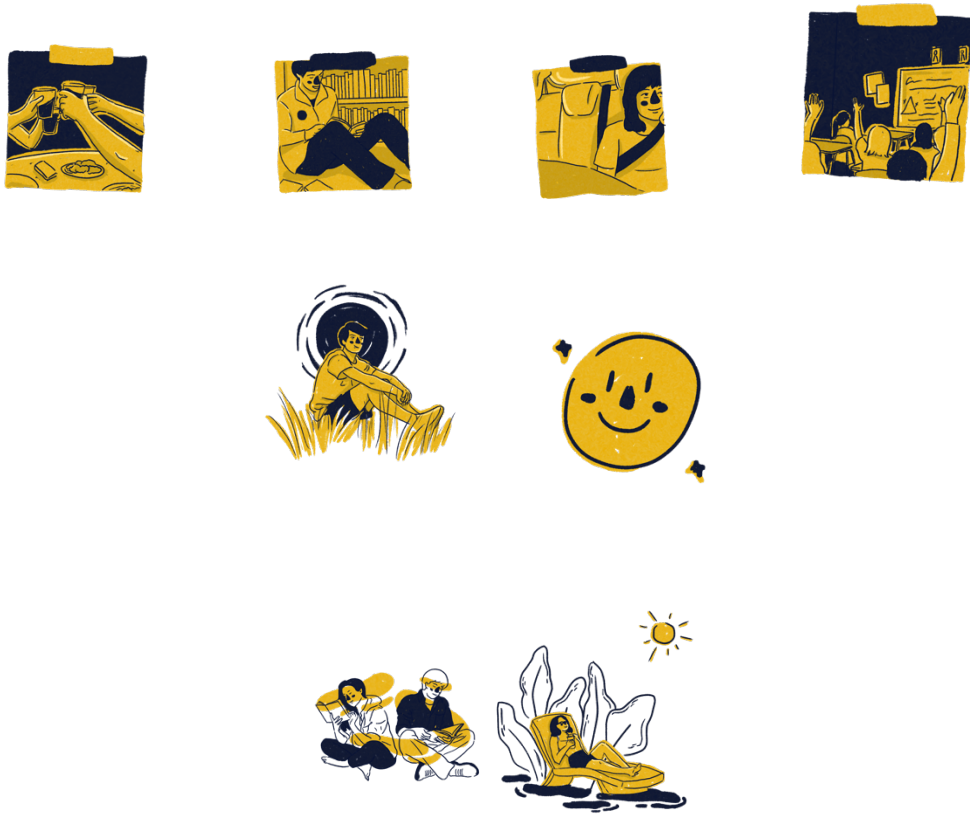
Gambar 5: Totebag



Gambar 6: Pouch



Gambar 7: Mockup buku catatan



Gambar 8: 8 stiker

PAMERAN TUGAS AKHIR

The anxiety Workbook FOR TEENS

PERANCANGAN VISUALISASI BUKU
"THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS"
UNTUK REMAJA PENGIDAP ANXIETY DISORDER

2 - 10 | GEDUNG AJIYASA
JANUARI | ISI YOGYAKARTA
2020

Anastasia Ananda Aries Putri
1512350024



Gambar 9: Poster Pameran

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 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, Adhity. 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