

KATALOG PAMERAN TUGAS AKHIR

# The anxiety Workbook FOR TEENS

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

Anastasia Ananda Aries Putri  
1512350024





# Latar Belakang

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.



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.

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.

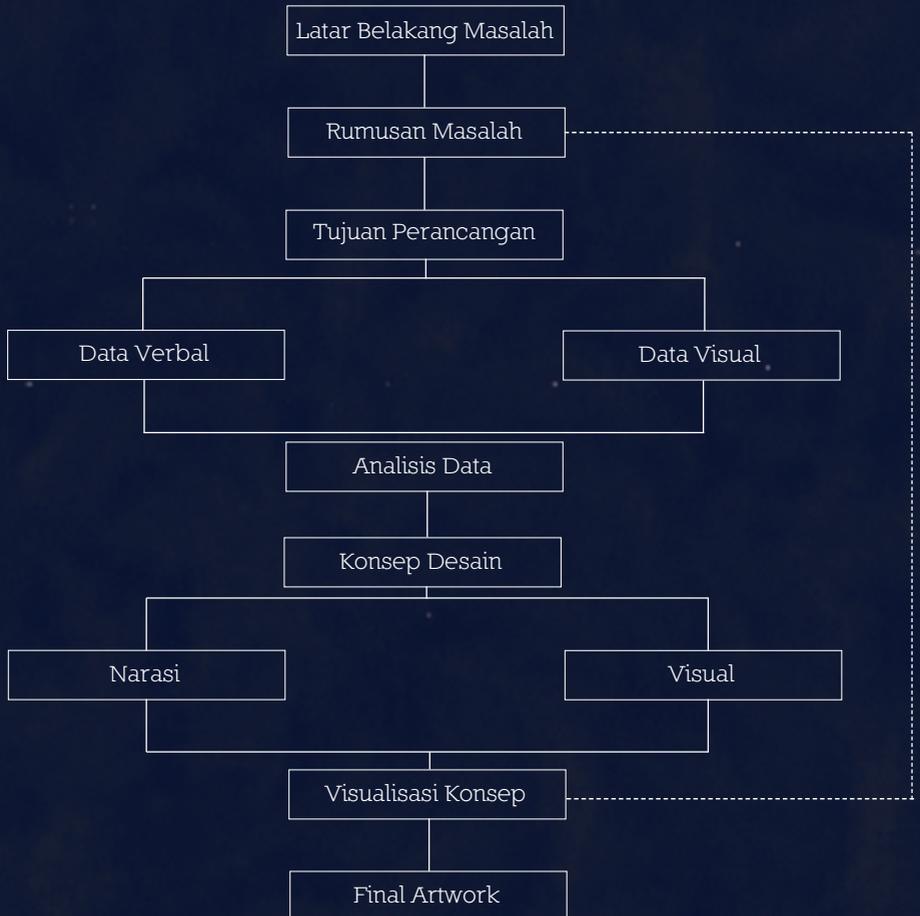


Mereka yang mengidap anxiety disorder, mereka merasa lelah dan gelisah. Karena perasaan tersebut, mereka menjadi agak susah untuk fokus membaca dan mencerna tulisan-tulisan tersebut dan yang mereka inginkan adalah kata-kata yang praktis dan nyaman demi mendukung dan membantu proses mereka untuk menjadi 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.

# Skematika Perancangan



# Metode Analisis Data

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

## What

Apa yang menjadi masalah sehingga hal tersebut dijadikan perancangan untuk membuat buku workbook ini?

## Why

Mengapa buku workbook tersebut perlu divisualisasikan?

## Who

Siapa target sasaran dalam upaya edukasi mengenai Anxiety Disorder ini?

## When

Kapan permasalahan tersebut terjadi?

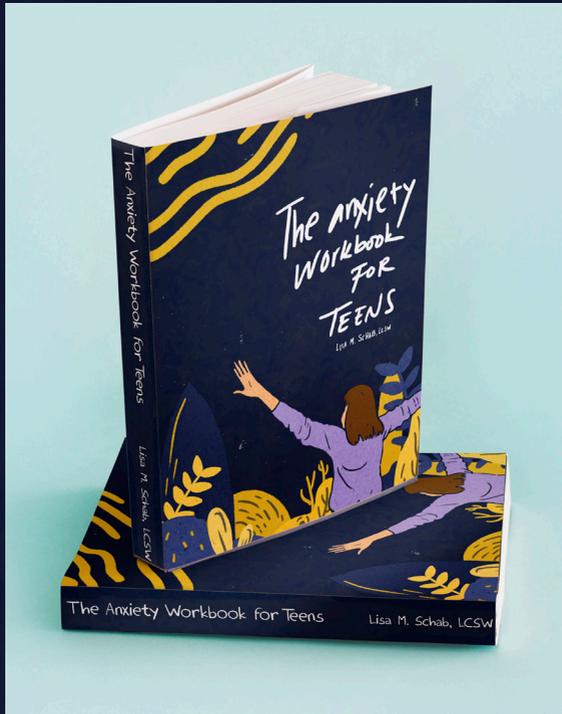
## Where

Dimana permasalahan tersebut terjadi?

## How

Bagaimana cara merancang buku workbook ini secara edukatif, menarik, dan tepat dengan target audience?

# Visualisasi



Buku  
Kertas: HVS 100gr  
Halaman: 276 halaman  
Jilid: Softcover

# 4 Pencegahan dan Intervensi

Ada dua cara yang bisa kamu lakukan pas kamu mengalami rasa cemas, membatalkan waktu dengan melakukan relaksasi secara teratur agar kamu dapat menjaga rasa cemas pada tingkat yang rendah. Yang kedua bisa dengan berlibat intervensi pada saat kamu merasakan tingkat kecemasanmu meningkat, kamu akan melakukan teknik relaksasi untuk membantumu memenangkan diri dan mengelola situasi saat itu juga.

Beberapa orang sulit mengerti kenapa mereka harus berlatih teknik relaksasi sebelum mereka merasa cemas. Untuk memulainya, mulailah dengan hal tersebut terus dilakukan, coba deh kamu bayangkan gimana kamu gak mungkin kan napsu gimana berbanding dua terus kamu baru skat gigi? Kita menggosok gigi setiap hari karena kita membantu mencegah gigi berbanding terbentuk. Sama halnya dengan kecemasan, kamu kamu mempraktikkan teknik relaksasi setiap hari, kamu bisa mencegah pembentukan kecemasan dengan baik baik.

Beberapa teknik relaksasi yang akan kamu pelajari dalam buku ini sangat baik digunakan untuk pencegahan, ataupun intervensi pada saat kamu merasa cemas, banyak teknik yang dapat digunakan di lokasi waktu. Semakin sering kamu mempraktikkan teknik itu sebagai pencegahan, semakin baik kamu dapat melakukannya untuk intervensi.

24



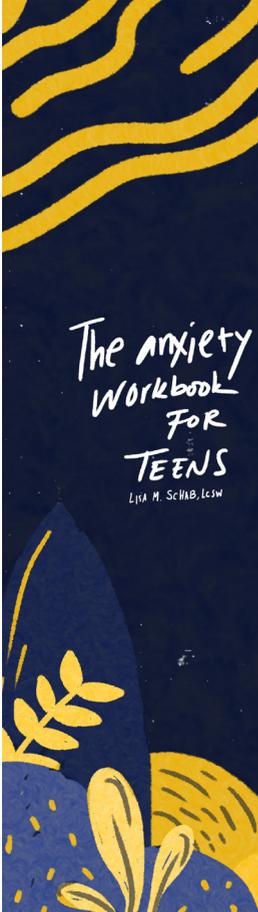
"Smile, breathe, and go slowly."  
-Thich Nhat Hanh

## Aktivitas

Dalam setiap gambar di bawah ini, dua orang berada dalam situasi yang sama, tetapi kamu dapat melihat dari wajah mereka bahwa mereka mempunyai ekspresi yang berbeda. Di bawah gambar, tulis apa yang mungkin aplikan mereka.



Pembatas Buku



Pouch



Totebag





Notebook

Stiker



PAMERAN TUGAS AKHIR

# The anxiety Workbook FOR TEENS

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

6 - 10  
JANUARI  
2020

GEDUNG AJIYASA  
ISI YOGYAKARTA

Anastasia Ananda Aries Putri  
1512350024



Poster  
Ukuran: A3



The anxiety  
workbook  
FOR  
TEENS