

Perancangan Buku Jurnal Pengenalan Social Anxiety Disorder bagi Remaja Pasca Pandemi Covid-19

Anisa Syafira Astuti¹, Asidigisianti Surya Patria^{2✉}

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya

asidigisiantipatria@unesa.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic not only impacts physical health but also significantly affects mental health, especially among teenagers. Preventive measures such as social interaction restrictions during the pandemic increase the risk of anxiety and depression disorders among adolescents. Data from I-NAMHS shows that approximately one in twenty teenagers reports an increase in feelings of depression, loneliness, anxiety, and difficulty concentrating. Common mental health disorders experienced by teenagers in Indonesia, according to research from the child and adolescent psychiatry division of the University of Indonesia, include anxiety, with a prevalence rate of 95.4%. Social anxiety disorder, one type of anxiety disorder, has gained attention due to social changes resulting from the pandemic, triggering various problems in the social lives of teenagers. Despite anxiety reaching high prevalence levels, public knowledge in Indonesia about this mental health disorder is still limited, as seen in the search data where anxiety ranks seventh in Google Indonesia's trending searches in 2022. Furthermore, 93.3% of psychology students at Surabaya State University have experienced social anxiety disorder. Therefore, the design of a journal book is considered an effective effort to disseminate information about social anxiety disorder. The journal book is expected to help teenagers recognize anxiety symptoms, refer to professional help, and enhance understanding of mental health. This design aims to develop a concept, describe the process, and produce a product in the form of a journal book. The book is designed to provide education about the definition and symptoms of social anxiety disorder, as well as to provide journal sheets to help individuals understand themselves and support the diagnostic process by professionals. The research method used is descriptive qualitative research with the design thinking approach by David Kelley and Tim Brown. The design stages involve designing, validating media and materials, as well as testing. The results of testing and validation by experts show that this journal book has an average score of 100%, making it a worthy and effective educational resource for teenagers in addressing social anxiety disorder.

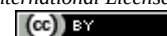
Keywords: Journal Book, Social Anxiety Disorder, Pandemic, Covid-19, Teenagers.

Abstrak

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja. Tindakan pencegahan seperti pembatasan interaksi sosial selama pandemi meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Data dari I-NAMHS menunjukkan bahwa sekitar satu dari dua puluh remaja melaporkan peningkatan perasaan depresi, kesepian, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi. Gangguan kesehatan mental yang umum dialami remaja di Indonesia, menurut penelitian divisi psikiatri anak dan remaja Universitas Indonesia, adalah *anxiety*, dengan prevalensi mencapai 95,4%. *Social anxiety disorder*, salah satu jenis gangguan kecemasan, menjadi sorotan karena perubahan sosial akibat pandemi, memicu berbagai masalah dalam kehidupan sosial remaja. Meskipun *anxiety* mencapai tingkat prevalensi tinggi, pengetahuan masyarakat Indonesia tentang gangguan kesehatan mental ini masih terbatas, sebagaimana terlihat dalam data pencarian terkait *anxiety* menjadi nomor tujuh dalam trending pencarian di Google Indonesia pada 2022. Selain itu, 93,3% mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Surabaya pernah mengalami *social anxiety disorder*. Oleh karena itu, perancangan buku jurnal dianggap sebagai upaya yang efektif untuk menyebarkan informasi mengenai *social anxiety disorder*. Buku jurnal diharapkan dapat membantu remaja mengenali gejala kecemasan, merujuk ke bantuan profesional, dan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Perancangan ini bertujuan menyusun konsep, mendeskripsikan proses, dan menghasilkan produk berupa buku jurnal. Buku ini dirancang untuk memberikan edukasi mengenai definisi dan gejala *social anxiety disorder*, serta menyediakan lembar jurnal untuk membantu individu memahami diri mereka sendiri dan mendukung proses diagnosis oleh para ahli. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan metode perancangan *design thinking* oleh David Kelley dan Tim Brown. Tahapan perancangan melibatkan desain, validasi media dan materi, serta uji coba. Hasil uji coba dan validasi oleh para ahli menunjukkan bahwa buku jurnal ini memiliki nilai rata-rata 100%, menjadikannya suatu sumber edukasi yang layak dan efektif bagi remaja dalam mengatasi *social anxiety disorder*.

Kata kunci: Buku Jurnal, Social Anxiety Disorder, Pandemi, Covid-19, Remaja.

Judikatif is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Dampak pandemi Covid-19 tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental. Tindakan pencegahan Covid-19 selama pandemi memiliki efek negatif terhadap kesehatan mental, seperti berkurangnya interaksi sosial, kekhawatiran tentang kesehatan diri dan orang terdekat, serta ketidakpastian akan masa depan. Hal ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan dan depresi [1]. I-NAMHS meneliti pandemi Covid-19 juga mempengaruhi kesehatan mental remaja karena pembatasan kontak sosial. Banyak remaja melaporkan peningkatan perasaan depresi, kesepian, kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi dibandingkan sebelum pandemi [2]. Data penelitian menunjukkan bahwa *anxiety* adalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak diderita di Indonesia. Divisi psikiatri anak dan remaja di fakultas kesehatan Universitas Indonesia menemukan bahwa sekitar 95,4% remaja dan dewasa muda berusia 16-24 tahun pernah mengalami gejala kecemasan, sedangkan 88% pernah mengalami gejala depresi [3].

Menurut I-NAMHS *anxiety* atau gangguan kecemasan yang umum dialami remaja di Indonesia terdiri dari dua jenis, *social anxiety disorder* dan *generalized anxiety disorder*. Gangguan kecemasan menjadi gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja di Indonesia dengan angka prevalensi sebesar 3,7%. Sementara itu, gangguan depresi mayor menempati urutan kedua dengan angka prevalensi sebesar 1,0%, disusul oleh gangguan perilaku yang mencapai 0,9%. Sedangkan, PTSD dan ADHD masing-masing memiliki prevalensi sebesar 0,5% [4].

Social anxiety disorder adalah salah satu jenis gangguan kecemasan yang merujuk pada rasa takut dan cemas ketika berada dalam situasi sosial [5]. *Social anxiety disorder* sering disamakan dengan rasa malu, namun sebenarnya keduanya memiliki perbedaan. Rasa malu dapat dianggap sebagai salah satu bentuk ekspresi dari *social anxiety disorder*. Rasa malu biasanya timbul dalam situasi sosial tertentu, sementara kecemasan sosial dapat muncul ketika seseorang hanya memikirkan kemungkinan interaksi sosial. Individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya cenderung menghindari situasi yang berpotensi membuat mereka dinilai oleh orang lain [6]. Pada data *top trending* pencarian 2022 di Indonesia yang dirilis oleh Google Indonesia di akhir tahun 2022, pencarian terkait *anxiety* masuk dalam urutan nomor tujuh pada bagian pertanyaan seputar *what* [7]. Data tersebut menunjukkan ketidaktahuan masyarakat di Indonesia mengenai *anxiety* secara definisi maupun mendalam. Diperlukan penyebaran informasi yang memberikan pemahaman tentang *social anxiety disorder* dan gejala-gejalanya. Hal ini penting agar individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat mengenali kemungkinan gejala dan mencari bantuan profesional untuk mendapatkan penanganan

yang tepat. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gangguan kesehatan mental sering kali menyebabkan mereka enggan mencari bantuan profesional. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan melalui media, salah satunya buku jurnal. Buku jurnal dapat membantu seseorang dalam mencurahkan perasaan dan memahami diri sendiri [8]. Serta buku jurnal cetak dapat membuat pembaca merasa lebih terhubung secara personal maupun emosional [9]. Melalui penyebaran informasi melalui media buku jurnal, diharapkan remaja lebih sadar akan *social anxiety disorder* dan pentingnya kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian adalah: 1) Mendeskripsikan konsep perancangan buku pengenalan *social anxiety disorder* bagi remaja di Surabaya dan sekitarnya pasca pandemi Covid-19. 2) Mendeskripsikan proses perancangan buku jurnal pengenalan *social anxiety disorder* bagi remaja di Surabaya dan sekitarnya pasca pandemi Covid-19.

2. Metodologi Penelitian

Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan *design thinking*. *Design thinking* adalah rangkaian langkah kognitif, strategis, dan praktis yang digunakan dalam proses perancangan produk. Tujuannya adalah untuk mengatasi permasalahan dan menghasilkan solusi yang inovatif dengan memahami kebutuhan dan preferensi pengguna. *Design thinking* bersifat fleksibel dan iteratif, yang memungkinkan perulangan dan penyesuaian untuk mencapai hasil yang optimal [10]. Penerapan pendekatan *design thinking* dapat menghasilkan rencana atau solusi yang lebih sederhana, fleksibel, terorganisir, dan yang paling penting, mampu memenuhi kebutuhan pengguna [11].

Metode penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu pengumpulan data pada *empathize*, tahap analisis data pada *define*, tahap kreatif pada *ideate*, tahap perancangan visual pada *prototype*, tahap validasi ahli dan uji coba pada *testing*.

Tujuan dari pengumpulan data adalah untuk memperoleh informasi yang relevan, yang kemudian akan dianalisis secara kualitatif menggunakan 5W1H. 5W1H merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan terperinci [12]. 5W1H dapat membimbing dalam merumuskan rangkaian pertanyaan penelitian yang terstruktur, umum, dan saling mendukung, sehingga memungkinkan untuk memulai dan mengoptimalkan langkah-langkah studi pemetaan dengan jelas dan terarah [13].

Pada tahap perancangan, diperlukan data terkait materi mengenai *social anxiety disorder* dan konsep kreatif yang sesuai untuk penderita *social anxiety disorder* remaja. Informasi tersebut diperoleh melalui wawancara dengan ahli psikologi dan asisten psikolog

Maria Angelisa Siregar S.Psi, yang memiliki tanggung jawab dalam intervensi bermain dan bahasa, pelatihan keterampilan sosial, pengembangan diri, dan konseling. Selain itu, wawancara juga dilakukan dengan seorang remaja yang mengalami indikasi gejala *social anxiety disorder* bernama Intan Octano Budi.

Data juga dikumpulkan melalui observasi perilaku kepada Karina Nathanael Renata, seorang remaja penderita *social anxiety disorder* yang telah didiagnosa dan diberi penanganan oleh psikiater. Materi *social anxiety disorder* dan konsep kreatif juga dikumpulkan melalui studi literatur atau dokumentasi yang relevan. Penelitian melalui studi literatur dokumentasi akan dilakukan melalui berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, dan internet yang terkait dengan topik *social anxiety disorder* dengan tujuan memperoleh pemahaman mengenai gejala dan perilaku yang dialami oleh individu yang mengalami *social anxiety disorder*. Dengan pemahaman tersebut, dapat dirancang desain yang sesuai.

Validasi merujuk pada suatu proses dimana objek validasi yang telah dibuat akan diperiksa kesesuaiannya dengan kebutuhan. Proses ini melibatkan pihak yang ahli dalam bidang terkait untuk melakukan pemeriksaan dan memberikan pengesahan atas objek validasi [14]. Validasi ini menggunakan skala guttman. Skala guttman merupakan suatu skala yang mengharapkan respons yang jelas dan tegas terhadap pertanyaan yang diajukan, seperti jawaban yang bersifat ya atau tidak. Validasi materi oleh ahli materi dilakukan untuk mengevaluasi kesesuaian dan kelengkapan materi terkait *social anxiety disorder* agar tidak menyimpang, termasuk dalam hal bahasa dan cara penyampaian. Seorang *assistant* psikolog bernama Maria Angelisa Siregar, S.Psi. ditunjuk sebagai ahli materi untuk melakukan validasi pada hasil perancangan. Validasi media merupakan evaluasi yang meliputi presentasi visual dan bentuk fisik dari buku jurnal ini. Validasi ahli media dilakukan untuk mengevaluasi visualisasi hasil perancangan sudah sesuai kaidah desain. Dalam penelitian ini, validator yang dipilih untuk melaksanakan validasi media adalah Herdiaz Valiant S.T., seorang profesional yang memiliki keahlian dalam desain grafis dan animasi. Validasi bahasa oleh ahli bahasa dilakukan untuk menilai apakah bahasa yang digunakan dalam materi atau keseluruhan buku sudah sesuai dan tidak menyimpang dari aturan yang berlaku. Hal ini dilakukan agar kualitas bahasa dan isi buku tetap terjaga. Seorang guru pendidikan bahasa Indonesia di sekolah menengah pertama yaitu Rendha Riskiartista S.Pd. dipilih sebagai validator karena memiliki keilmuan bahasa Indonesia dan secara langsung terjun sebagai pendidik pelajaran bahasa Indonesia kepada remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Empathize

Berdasarkan hasil wawancara dengan ahli psikologi dan asisten psikolog Maria Angelisa Siregar S.Psi., yang memiliki tanggung jawab dalam intervensi bermain dan bahasa, pelatihan keterampilan sosial, pengembangan diri, dan konseling, bahwa *social anxiety disorder* adalah suatu gangguan kecemasan ketika menghadapi situasi sosial, contoh gejala terdekat yaitu anak sekolah yang takut untuk pergi ke sekolah. Gejala *social anxiety disorder* dapat terkait dengan gangguan kesehatan mental lainnya. Remaja yang mengalami gejala seringkali merasa tidak yakin dan ragu untuk mencari bantuan dari psikolog atau kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya kepada psikiater. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah media yang dapat membantu remaja dengan gejala ini dalam mencatat perasaan mereka untuk memudahkan proses diagnosis dan komunikasi dengan psikolog. Selain itu, media tersebut juga harus mampu memotivasi remaja dengan gejala agar mau menemui psikolog atau psikiater untuk berkonsultasi demi mencapai kesembuhan dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Wawancara juga dilakukan kepada remaja yang merasakan gejala *social anxiety disorder* yaitu Intan Octano Budi. Intan mengungkapkan bahwa selama pandemi, kehidupan sosialnya menjadi terganggu dan ia mengalami gejala-gejala yang menyerupai *social anxiety disorder*. Pandemi yang berlangsung selama beberapa tahun membuatnya sulit dalam berinteraksi sosial dan tidak dapat bertemu dengan orang-orang, yang kemudian menyebabkan perasaan cemas, gugup, takut, menggigil, dan merasa mual saat berada dalam situasi sosial. Intan merasa ragu gejala yang dialaminya adalah benar-benar *social anxiety disorder*, dan ia merasa kesulitan dalam mengenali dirinya sendiri. Ia juga merasa takut untuk melakukan *self-diagnose* dan merasa bingung tentang cara mengungkapkan perasaannya kepada seorang psikiater. Intan merasa bahwa ia membutuhkan sebuah media yang dapat menjadi solusi untuk masalah tersebut.

Observasi tingkah laku juga dilakukan kepada remaja penderita *social anxiety disorder* yang telah mendapat diagnosa dan perawatan oleh psikiater bernama Karina Nathanael Renata. Karina merasakan pandemi membuat kehidupan sosial dan kesehatan mentalnya sangat memburuk. Ia sering mengalami tremor dan kecemasan ketika berada dalam situasi sosial atau berhadapan dengan banyak orang. Sebelum Karina memutuskan untuk berkonsultasi dengan seorang psikiater, ia merasa ragu apakah gejala-gejala yang ia alami benar-benar merupakan indikasi dari *social anxiety disorder*. Karina merasa bahwa mungkin semua orang mengalami hal serupa dan itu adalah hal yang normal, sehingga ia merasa takut dan bingung dalam mengungkapkan gejalanya kepada psikiater. Namun, Karina juga

menyadari bahwa tidak seharusnya ia melakukan diagnosis kesehatan mental sendiri.

Dari hasil identifikasi data tersebut dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan buku berisi informasi mengenai gangguan kecemasan sosial agar dapat mengkonsultasikan diri kepada psikolog atau psikiater guna mendapatkan diagnosis dan penanganan lebih lanjut. Selain itu, mereka juga merasa penting memiliki sarana untuk mengenali diri sendiri dan mengekspresikan perasaan melalui *journaling*.

Dalam menggali konsep kreatif untuk buku jurnal pengenalan *social anxiety disorder*, pertanyaan-pertanyaan telah diajukan untuk menciptakan desain yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan *audience*, serta menghindari memicu atau memperburuk kecemasan. Kesimpulan yang diperoleh adalah menggunakan gaya visual yang menenangkan dan menghindari elemen-elemen visual yang tidak perlu, dengan menghindari penggunaan warna ekspresif yang mencolok atau warna gelap, dan memilih warna pastel. Penggunaan beragam warna juga dihindari. *Layout* dibuat sederhana dan simpel dengan memanfaatkan banyak ruang putih. Untuk ilustrasi, gaya kartun dengan sketsa yang jelas digunakan agar mudah dipahami. Gaya bahasa yang digunakan santai dengan narasi yang singkat dan mudah dipahami.

3.2. Define

Social anxiety disorder ditandai dengan rasa takut dan kecemasan seseorang ketika berada dalam situasi sosial yang melibatkan orang lain [5]. Individu dengan gangguan kecemasan sosial mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi, lebih intens, lebih sering, dan mencakup rentang situasi yang lebih luas dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki gangguan tersebut. Terdapat tiga komponen gejala yaitu gejala fisik, gejala pikiran, dan gejala perilaku [15]. Gejala *social anxiety disorder* dapat terkait dengan gangguan kesehatan mental lain atau muncul bersamaan [16]. Gejala gangguan kecemasan sosial muncul ketika seseorang berada di tempat yang melibatkan situasi sosial, seperti tempat umum, fasilitas umum, atau keramaian [17]. Tempat-tempat yang berisi banyak orang seringkali menjadi pemicu gejala *social anxiety disorder* [18]. Gejala *social anxiety disorder* muncul ketika melakukan interaksi sosial, ketika dijadikan pusat perhatian dan melakukan performa [15]. Situasi yang menjadikan diri sebagai pusat perhatian seperti presentasi dan semacamnya dapat membuat gejala *social anxiety disorder* muncul. Remaja memiliki potensi rentan mengalami gangguan kecemasan sosial dalam beberapa konteks, termasuk sebagai pelajar, mahasiswa, dan remaja yang baru memasuki dunia kerja [19].

Gangguan kecemasan sosial dapat muncul karena berbagai faktor. Pertama, pengalaman traumatis atau penghinaan di masa lalu dapat menjadi pemicu karena meninggalkan dampak emosional dan sensitivitas

dalam interaksi sosial. Kedua, rendahnya kepercayaan diri dapat berkontribusi terhadap gangguan kecemasan sosial karena individu merasa tidak berharga atau tidak pantas, dan khawatir tentang penilaian orang lain. Ketiga, faktor genetik dan riwayat keluarga juga dapat mempengaruhi rentan seseorang terhadap gangguan kecemasan sosial. Keempat, lingkungan sosial yang tidak mendukung, kompetitif, tekanan dari teman sebaya, atau pengalaman sosial negatif juga dapat mempengaruhi munculnya gangguan kecemasan sosial. Kelima, pola pikiran negatif, seperti kekhawatiran berlebihan tentang kegagalan atau penilaian orang lain, dapat memperburuk gejala gangguan kecemasan sosial. Setiap individu dapat memiliki kombinasi unik dari faktor-faktor ini, dan penyebab gangguan kecemasan sosial dapat bervariasi antara individu satu dengan yang lain [15].

Gejala gangguan kecemasan sosial pada remaja muncul dalam bentuk gejala fisik, perilaku, dan pikiran. Gejala fisik melibatkan respons tubuh seperti rasa gelisah, kegugupan, dan peningkatan keringat. Gejala perilaku mencakup perubahan tingkah laku, seperti menghindari situasi sosial terkait kecemasan sosial. Gejala pikiran melibatkan kekhawatiran terhadap hal-hal tertentu dan ketakutan akan masa depan [20].

Perancangan buku jurnal pengenalan *social anxiety disorder* yang menarik bagi remaja, penting untuk menyampaikan informasi secara ringkas dan jelas agar pembaca tidak merasa kewalahan. Gaya bahasa yang digunakan juga harus sesuai dengan gaya bahasa nonformal yang akrab bagi remaja. Visualisasi dapat menggunakan pendekatan yang menenangkan dengan warna pastel yang memberikan efek relaksasi. Tampilan *layout* simpel dengan *white space* yang mencukupi akan membantu pembaca merasa nyaman. Ilustrasi yang digunakan disederhanakan dengan garis tipis dan penggunaan warna yang sedikit, untuk menghindari memicu atau memperparah kecemasan yang ada [18].

3.3. Ideate

Buku jurnal tentang *social anxiety disorder* ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai pengertian dan gejala-gejala *social anxiety disorder*. Selain itu, buku ini berusaha mendorong remaja untuk mencari bantuan dari profesional dalam bidang kesehatan mental guna mendapatkan diagnosis dan penanganan yang tepat. Melalui proses *journaling*, buku ini juga membantu remaja memahami diri mereka sendiri dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan menggunakan ilustrasi yang menenangkan, desain visual buku ini dirancang secara khusus agar dapat menarik minat pembaca remaja tanpa menambah tingkat kecemasan mereka.

Strategi kreatif perancangan ini memberikan informasi tentang *social anxiety disorder* secara visual dan verbal agar remaja dapat memahaminya dengan lebih baik. Isi buku terdiri dari sekitar 100 halaman yang mencakup

empat bagian, yaitu pengenalan, gejala fisik, gejala pikiran, gejala perilaku *social anxiety disorder* dan *journaling*. Bagian jurnal terdiri dari catatan harian dengan total enam bulan lebih dan dibagi menjadi dua bulan setiap *section* gejala, hal ini disesuaikan dengan fakta bahwa dalam gangguan kecemasan sosial, gejala kecemasan umumnya berlangsung selama enam bulan atau lebih [21]. Tetapi untuk meminta pertolongan dari ahli kesehatan mental tidak harus menunggu selama enam bulan gejala, melainkan secepatnya, sehingga total dua bulan lembar *journaling* sudah cukup [16]. Buku ini juga mendorong pembaca untuk mencari bantuan dari tenaga profesional di bidang kesehatan mental untuk diagnosis dan perawatan.

Target *audience* buku ini adalah remaja laki-laki dan perempuan dalam rentang usia 12-21 tahun yang tinggal di kota Surabaya dan sekitarnya, serta memiliki sifat *introvert* dan pemalu secara psikologis. Aspek perkembangan emosi, terjadi perubahan dalam rentang emosi remaja, termasuk keinginan untuk mencapai kesuksesan dan mendapatkan pengakuan, serta meningkatnya kemampuan dalam mengelola emosi. Selama masa ini, remaja juga mulai membentuk hubungan sosial dengan teman sebaya dan mengalami minat yang lebih besar terhadap lawan jenis

Format dan ukuran buku jurnal adalah A5 *portrait* yang dipilih agar praktis dibawa dan diisi di mana saja. Gaya bahasa yang digunakan santai dan nonformal sesuai dengan pembaca remaja yang fleksibel dan akrab dengan bahasa tersebut, namun tetap menjaga tata bahasa yang benar. Narasi informasi dalam buku disampaikan singkat dan jelas.

Gaya visual yang digunakan dalam buku ini adalah simpel dan menenangkan. Ilustrasi digital digunakan dalam bentuk kartun dengan mengadopsi gaya *sketch* dan menggunakan banyak *white space*. Ilustrasi direpresentasikan secara gamblang dan sederhana, tanpa terlalu banyak detail atau ekspresi yang berlebihan serta menggunakan sedikit warna. Hal ini bertujuan untuk mencegah pembaca merasa terbebani oleh elemen visual yang kompleks dan mencegah memicu atau memperburuk kecemasan pada pembaca.

Buku jurnal yang membahas pengenalan *social anxiety disorder* ini diberi judul "*Ink and Insight Journal: Perjalanan Visual ke dalam Social Anxiety Disorder*". Buku ini memiliki *storyline* yang terdiri dari penjelasan mengenai definisi, dampak, dan situasi pemicu *social anxiety disorder*, serta pembahasan gejala fisik, gejala pikiran, dan gejala perilaku *social anxiety disorder* beserta *journaling*.

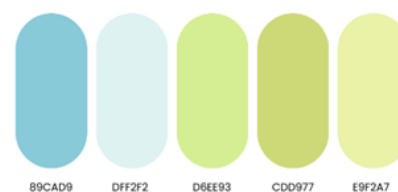
Di dalam buku ini, terdapat tokoh-tokoh remaja laki-laki dan perempuan yang digambarkan secara menarik melalui ilustrasi yang sederhana dan menggemaskan. Visualisasi karakter didasarkan pada kebiasaan pengidap *social anxiety disorder* yang tidak ingin menjadi pusat perhatian ketika berada di keramaian,

yaitu dengan memakai pakaian yang agak tertutup, sederhana dan tidak mencolok.

Prinsip-prinsip dasar dalam *layout* sebuah buku juga termasuk dalam prinsip dasar desain grafis, antara lain *sequence*, *emphasis*, *balance* dan *unity*. Penggunaan prinsip-prinsip ini bisa diibaratkan sebagai sebuah prosedur untuk menciptakan tata letak yang baik dan menarik secara visual. Dengan demikian, prinsip-prinsip *layout* merupakan hal yang penting dalam menciptakan desain yang berkualitas. Gaya *layout* yang digunakan adalah gaya sederhana dan mengikuti prinsip hukum ritme untuk memberikan alur baca yang baik.

Kombinasi warna pastel dipilih untuk menciptakan perasaan aman, nyaman, bebas, dan hangat bagi pembaca [22]. Berdasarkan survei yang dilakukan, 42% dari remaja berusia 15-21 tahun yang tinggal di Surabaya dan sekitarnya lebih suka memilih palet warna pastel daripada tiga pilihan palet lainnya. Pemilihan warna pastel didasarkan pada hasil wawancara untuk memberikan efek yang nyaman dan rileks, tanpa memperburuk atau memicu rasa cemas.

Pemilihan warna pastel didasarkan pada hasil wawancara untuk memberikan efek yang nyaman dan rileks, tanpa memperburuk atau memicu rasa cemas seperti yang terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Warna Pastel

Font yang digunakan adalah *font comic neue* yang merupakan jenis *font sans serif*. Font dengan jenis *sans serif* dipilih karena sesuai dengan sifat yang remaja yang fleksibel [23], serta sesuai dengan konsep dan tujuan buku jurnal yang ingin memberikan kesan menenangkan kepada para remaja melalui desain yang sederhana dan bersih. *Font sans serif* mampu menciptakan impresi *modern* dan *minimalis* [24],[25]. Sehingga *audience* tidak merasa kewalahan terhadap desain yang dibuat.

Font Comic Neue dengan tipe *bold* digunakan untuk teks *headline* yang memberikan penekanan, sedangkan *font Comic Neue* dengan tipe *light* digunakan untuk *body text* agar ringan untuk dibaca. *Font Fankids* digunakan untuk judul pada cover buku. Buku jurnal ini menggunakan jilid spiral untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam membuka dan mengisi halaman, sehingga memastikan kemudahan penggunaan bagi pembaca. Ketiga variasi *font* tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Font

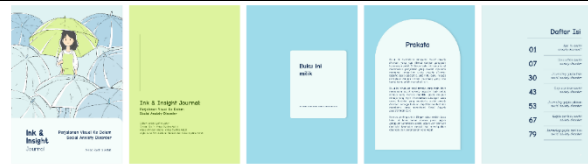
3.4 Prototype

Pada *cover* depan buku jurnal ini ditampilkan visual teks judul yang menggunakan *font fankids*, sub judul, dan nama penulis yang menggunakan *font comic neue*, serta ilustrasi. Ilustrasi di *cover* depan tersebut menggunakan sudut pandang dari dalam jendela, menampilkan adegan seseorang berada di tengah kerumunan orang. Ilustrasi tersebut bertujuan untuk menggambarkan situasi yang terkait dengan gangguan kecemasan sosial di mana individu merasa cemas ketika berada dalam kerumunan orang. Penggunaan konsep sudut pandang dari dalam jendela mengacu pada fakta bahwa penderita gangguan kecemasan sosial sering kali mengurung diri di dalam rumah. Pada *cover* belakang buku, terdapat teks sinopsis atau *blurb* dengan gambar ilustrasi yang sama seperti di *cover* depan, hanya saja versi karakter laki-laki. *Cover* depan dan belakang buku dicetak menggunakan kertas *art paper*. Desain *cover* depan dan belakang dapat dilihat pada gambar 3.



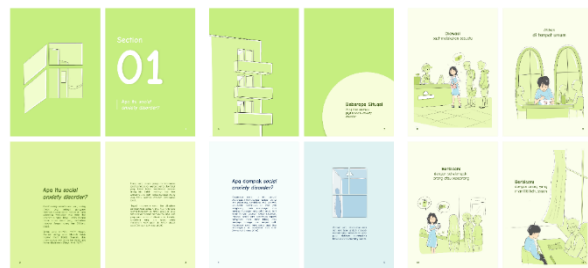
Gambar 3. Cover Depan dan Belakang

Di bagian awal atau *preliminaries* buku setelah *cover* luar, terdapat halaman *cover* dalam dengan tata letak yang berbeda dari *cover* depan. Setelah itu, terdapat halaman kepemilikan yang berisi kolom yang dapat diisi dengan nama pemilik buku. Selain itu, juga terdapat halaman prakata dan daftar isi yang dirancang dengan gaya yang sederhana untuk memudahkan keterbacaan. Pada bagian isi buku dicetak menggunakan kertas HVS 100 gsm. *Preliminaries* buku ini dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Bagian Awal Buku atau Preliminaries

Section satu atau *section* yang mengulas tentang penjelasan *social anxiety disorder* menggunakan warna utama yang didominasi oleh hijau. Bagian ini mencakup halaman-halaman awal dari *section* yang dilengkapi dengan ilustrasi dan keterangan *section*, halaman-halaman yang berisi teks penjelasan, serta halaman-halaman yang menampilkan ilustrasi visual untuk menggambarkan situasi-situasi yang memicu gejala *social anxiety disorder*. *Section* satu dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Bagian Isi atau Text Matter Section 1

Section dua atau *section* yang mengulas tentang gejala fisik *social anxiety disorder* menggunakan warna utama yang didominasi oleh biru. Bagian ini mencakup halaman-halaman awal dari *section* yang dilengkapi dengan ilustrasi dan keterangan *section*, halaman-halaman yang berisi tampilan visual ilustrasi gejala fisik *social anxiety disorder*, serta halaman-halaman *journaling* gejala fisik *social anxiety disorder*. *Section* dua dapat diamati pada gambar 6.



Gambar 6. Bagian Isi atau Text Matter Section 2

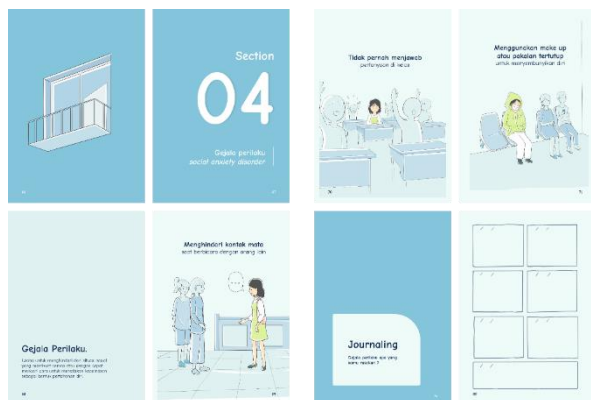
Section tiga atau *section* yang mengulas tentang gejala pikiran *social anxiety disorder* menggunakan warna utama yang didominasi oleh hijau. Bagian ini mencakup halaman-halaman awal dari *section* yang dilengkapi dengan ilustrasi dan keterangan *section*, halaman-halaman yang berisi tampilan visual ilustrasi gejala

pikiran *social anxiety disorder*, serta halaman-halaman *journaling* gejala pikiran *social anxiety disorder*. Visual section tiga dapat dilihat pada gambar 7.



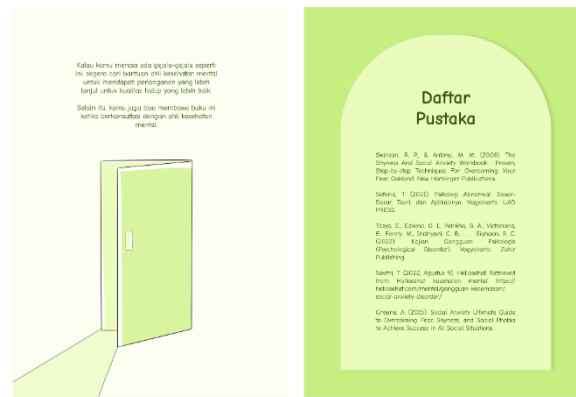
Gambar 7. Bagian Isi atau Text Matter Section 3

Section empat atau section yang mengulas tentang gejala perilaku *social anxiety disorder* menggunakan warna utama yang didominasi oleh hijau. Bagian ini mencakup halaman-halaman awal dari section yang dilengkapi dengan ilustrasi dan keterangan section, halaman-halaman yang berisi tampilan visual ilustrasi gejala perilaku *social anxiety disorder*, serta halaman-halaman *journaling* gejala pikiran *social anxiety disorder*. Section empat dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 8. Bagian Isi atau Text Matter Section 4

Pada bagian akhir buku, terdapat halaman yang berisi kata-kata penutup yang mendorong para pembaca yang merasa memiliki gejala untuk segera mencari bantuan dari ahli kesehatan mental dan ilustrasi. Terakhir, terdapat daftar pustaka yang disusun secara sederhana agar lebih mudah dibaca dan dipahami oleh pembaca. Daftar pustaka ini menyajikan referensi atau sumber yang digunakan dalam buku. Bagian akhir buku ini dapat dilihat pada gambar 9.



Gambar 9. Bagian Akhir Postliminaries

Selain mendesain media utama berupa buku, dirancang juga media pendukung buku, yaitu: pembatas buku, *sticker*, *x-banner* dan *tote bag*. Pembatas buku ini menampilkan desain yang mencakup visual karakter utama dari buku jurnal dan teks judul. Pembatas buku dicetak menggunakan *art paper* berketebalan 260 gsm, dengan dimensi lebar 4 cm dan tinggi 14 cm. *Sticker* dibagi menjadi tiga kategori, yakni *emoticon sticker*, *sticker* yang menampilkan waktu, seperti hari dan bulan. Terakhir, terdapat juga *sticker* motivasi yang berisi teks-teks singkat motivasi. *Sticker* ini diproduksi menggunakan kertas khusus untuk *sticker* dengan ukuran A4. Visual pembatas buku dan *sticker* dapat dilihat pada Gambar 10.



Gambar 10. Pembatas Buku dan Sticker

X Banner menampilkan teks judul dan ilustrasi visual dari cover buku jurnal atau suatu adegan yang menggambarkan seseorang berada di tengah kerumunan manusia. Situasi ini terkait dengan gangguan kecemasan sosial di mana individu menghadapi kesulitan saat berada dalam situasi yang melibatkan banyak orang. Visual juga dibuat dengan kesan yang ramah dan tidak menakutkan untuk menghindari membuat *audience* merasa tidak nyaman. *X Banner* ini dicetak dengan ukuran tinggi 160 cm dan lebar 60 cm menggunakan kertas albatros.

Totebag juga menampilkan visualisasi ilustrasi dari sampul buku jurnal atau ilustrasi seseorang berada di tengah kerumunan manusia. Ini terkait dengan gangguan kecemasan sosial di mana orang yang mengalaminya menghadapi kesulitan dalam situasi yang melibatkan banyak orang. Visualisasi ini dirancang dengan kesan yang ramah dan tidak menakutkan agar *audience* merasa nyaman dan tidak cemas. Terdapat dua variasi desain yang tersedia, yaitu

dengan karakter utama perempuan dan karakter utama laki-laki. Desain tersebut dibuat dan dicetak dengan ukuran A4 pada *totebag* yang terbuat dari kain kanvas putih. Desain *x banner* dan *totebag* terlihat pada gambar 11.



Gambar 11. X Banner dan Tote bag

3.5. Testing

Setelah desain telah dibuat, desain divalidasi kepada ahli materi, ahli media dan ahli bahasa untuk mengetahui kelayakan. Validasi ini menggunakan skala kualifikasi kelayakan berupa nilai 0-20 % sangat tidak layak, 21-40% kurang layak, 41-60% cukup layak, 61-80% layak, 81-100% sangat layak.

Validasi materi dilakukan kepada ahli psikologi dan *assistant* psikolog yaitu Maria Angelisa Siregar S.Psi. yang memiliki pengalaman dan bertanggung jawab dalam hal intervensi bermain dan bahasa, pelatihan keterampilan sosial, pengembangan diri, dan konseling di klinik psikologi. Hasil validasi materi menunjukkan skor persentase sebanyak 100%, mengindikasikan bahwa perancangan buku jurnal ini memenuhi kriteria materi dengan sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa buku jurnal ini masuk kategori layak. Namun masih terdapat kesalahan minor yaitu kesalahan ejaan penulisan salah satu kata dan telah diperbaiki.

Ahli media yang memiliki keahlian dalam desain grafis, ilustrasi, atau karakter dipilih menjadi validator dalam penelitian ini. Herdiaz Valiant S.T., seorang desainer grafis dan animator. Hasil validasi media menunjukkan skor persentase sebanyak 100%, mengindikasikan bahwa perancangan buku jurnal ini memenuhi kriteria media dengan sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa buku jurnal ini masuk kategori layak.

Seorang guru pendidikan bahasa Indonesia sekolah menengah pertama dipilih sebagai ahli bahasa untuk memberikan penilaian validasi bahasa yaitu Rendha Riskiartista S.Pd., Rendha Riskiartista S.Pd. dipilih karena memiliki keilmuan bahasa dan secara langsung terjun sebagai pendidik pelajaran bahasa Indonesia kepada usia remaja.

Hasil validasi media menunjukkan skor persentase sebanyak 100%, mengindikasikan bahwa perancangan buku jurnal ini memenuhi kriteria bahasa dengan sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa buku jurnal ini masuk kategori layak.

Uji coba ini menggunakan skala guttman. Skala guttman adalah jenis skala yang menuntut jawaban yang jelas dan tegas terhadap pertanyaan yang diajukan, seperti jawaban ya atau tidak. Skala ini terdiri dari dua pilihan yaitu ya dan tidak. Jawaban positif seperti ya atau setuju diberi nilai 1, sementara jawaban negatif seperti tidak atau tidak setuju diberi nilai 0 [25]–[25]. Hasil uji coba kelayakan terhadap tiga remaja bernama Sahasika Zhean, Muhammad Ridho Nuruddin, dan Moch. Bagas Satriya yang merasa mengalami gejala indikasi gangguan kecemasan sosial menunjukkan rata-rata nilai 100% dan dapat diartikan bahwa buku jurnal ini sangat layak.

4. Kesimpulan

Buku jurnal ini dirancang dengan konsep yang menyenangkan, menggunakan warna-warna pastel. Tampilan *layout*nya sederhana dengan penggunaan *white space* yang memadai, dan menghindari penggunaan warna atau ornamen desain yang berlebihan untuk mencegah pembaca merasa terlalu terbebani atau kewalahan. Ilustrasi dalam buku jurnal ini mengadopsi gaya sketsa. Buku jurnal ini mencakup penjelasan mengenai *social anxiety disorder*, situasi-situasi yang memicu gejala *social anxiety disorder*, gejala fisik, gejala pikiran dan gejala perilaku *social anxiety disorder*, serta menyediakan halaman untuk *journaling*.

Proses perancangan buku jurnal melalui berbagai tahap, dari tahap pengumpulan data untuk materi dan konsep, tahap analisis data, tahap ideasi, tahap perancangan visual desain, tahap validasi ahli dan tahap uji coba. Dari hasil uji coba dan validasi ahli dapat disimpulkan bahwa buku jurnal ini layak sebagai media pengenalan terkait *social anxiety disorder*.

Dalam merancang sebuah buku jurnal, disarankan untuk memperkuat konsep kreatif dan materi yang ingin diusung, serta berlandaskan kebutuhan dari target *audience*. Melakukan perbandingan dengan buku-buku dengan tema sejenis juga dapat membantu mempercepat proses perancangan dan meningkatkan efektivitas hasil rancangan tersebut.

Daftar Rujukan

- [1] Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, p. 1. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- [2] Gloria. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Retrieved from Universitas Gajah Mada: <https://www.ugm.ac.id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>.
- [3] Kaligis, F. (2021). Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia. Retrieved from The Conversation: <https://theconversation.com/amp/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>.

- [4] Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2022). The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal Of Adolescent Health*, 72(3). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- [5] Safaria, T. (2021). *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- [6] Purnomo, C. W., Oktaviyanti, T., & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi. *Plexus Medical Journal*, 2(2), 65 - 69. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>
- [7] Google. (2022). *See what was trending in 2022 Indonesia*. Retrieved from Google Trend: <https://trends.google.co.id/trends/yis/2022/ID/>.
- [8] Fayola, A. (2021). Custom Journaling Book Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Generasi Z. *VICIDI*, 29-30. <https://doi.org/10.37715/vicidi.v1i12.2391>
- [9] Fathurrahman. (2023). *10+ Kelebihan dan Kekurangan Buku Cetak (Fisik)*. Retrieved from Teknoding: <https://teknoding.com/buku-cetak/>.
- [10] Dam, R. F. (2022). The 5 Stages in the Design Thinking Process. Retrieved from Interaction Design Foundation: <https://www.interaction-design.org/literature/article/5-stages-in-the-design-thinking-process>.
- [11] Pamungkas, M. R., & Sukoco, I. (2022). Penggunaan Design Thinking Untuk Inovasi Produk Jasa Cabut Kost. *Entrepreneur: Jurnal Bisnis Manajemen dan Kewirausahaan*, 3(2), 543-550. <https://doi.org/10.31949/entrepreneur.v3i2.1517>
- [12] Suhardjono, & Haribowo, R. (2022). *Buku Ajar Soft Skill dan Kepemimpinan*. Makassar: Nas Media Pustaka.
- [13] Jia, C., Cai, Y., Yu, Y. T., & Tse, T. (2016). 5W+1H pattern: A perspective of systematic mapping studies and a case study on cloud software testing. *Journal of Systems and Software*, 116, 206-219. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2015.01.058>
- [14] Alam, M. (2003). *Belajar Sendiri Mengolah Database dengan Borland Delphi 7*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- [15] Swinson, R. P., & Antony, M. M. (2008). *The Shyness And Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-step Techniques For Overcoming Your Fear*. Oakland: New Harbinger Publications.
- [16] Siregar, M. A. (2023). *Wawancara Social Anxiety Disorder*. (A. S. Astuti, Interviewer).
- [17] Tasya, E., Edwina, O. I., Yerkha, B. A., Victoriana, E., Fenny, M., Indriyani, C. B., . . . Siahaan, S. C. (2022). *Kajian Gangguan Psikologis (Psychological Disorder)*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- [18] Siregar, M. A., & Renata, K. N. (2023). *Wawancara Social Anxiety Disorder*. (A. S. Astuti, Interviewer).
- [19] ADAA. (2021). Social Anxiety Disorder. Retrieved from Anxiety & Depression Association of America: <https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder>.
- [20] Dewandari, B. A. (2020). *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. Jakarta: Mediantara Semesta.
- [21] Riliv. (2021). *Social Anxiety Disorder, Pahami agar Tidak Keliru!* Retrieved from Riliv Story: <https://riliv.co/rilivstory/social-anxiety-disorder/>.
- [22] Beatrice, A., & Susanto, L. N. (2021). *Pengaruh Perancangan Interior Terhadap Psikologi Pada Sekolah Inklusi Taman Kanak-Kanak di Era New Normal*. *Desain Interior*, 169
- [23] Yoevestian, W. (2008). *Redesigning Joomla Template*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- [24] Purnamasari, I., Winarno, A., Irawan, D., Aruna, A., & Surya, E. P. (2023). Pengembangan Brand Guideline Merk Industri Susu Lokal. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.31960/caradde.v6i1.1959>
- [25] Djaali, H., & Muljono, P. (2008). *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.