

PERANCANGAN BUKU CERITA BILLIE'S NEW FRIEND SEBAGAI MEDIA UNTUK MENGATASI ANXIETY BAGI ANAK SD

Riska Putri Saswono¹ , Brigitte Wu²

Visual Communication Design, Fakultas Industri Kreatif Universitas Ciputra Surabaya , Indonesia

^{1*}rsaswono@student.ciputra.ac.id

***Penulis Korespondensi**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh data macam-macam *anxiety* yang dihadapi oleh anak pada usia awal sekolah, didukung dengan kurangnya pemahaman orang tua dan juga anak mengenai cara yang tepat untuk mengelola emosi saat anak mengalami *anxiety*. Untuk merespon hal tersebut, maka penelitian dilakukan untuk memahami dengan baik macam-macam *anxiety* pada anak dan bagaimana cara untuk mengemas informasi mengenai *anxiety* pada anak agar mudah dicerna oleh anak-anak dan orang tua. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui cara yang tepat untuk mengemas informasi seputar *anxiety* pada anak agar mudah dipahami oleh orang tua dan anak. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dalam bentuk studi pustaka. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, media ilustrasi, khususnya buku cerita bergambar dapat menjadi media yang digunakan untuk mengemas informasi mengenai *anxiety* pada anak dan membantu anak dalam mengelola emosi yang dialami saat menghadapi *anxiety*. Penggunaan warna dan ekspresi pada ilustrasi dapat membantu anak memahami apa yang sedang dirasakan. Buku cerita sendiri, juga dapat menjadi sarana *bibliotherapy*, yang cukup banyak digunakan untuk membantu anak-anak dalam mengelola emosi mereka.

Kata Kunci : *Anxiety*, Anak, Sekolah, Ilustrasi, Emosi.

ABSTRACT

This research is based on the data about types of anxieties that are faced by children in their early stages of school, and reinforced by the lack of understanding from parents and the children themselves about how to manage their emotions during an anxiety attack. To respond to that, the research was done to understand well about types of anxiety in children, and how to best present the information so that it can be understood well by both parents and children. The purpose of this research would be knowing the correct way to present information about anxiety that will be understood well by parents and children. The method which was used in this research is a qualitative method in the form of a literature review. After the research has been done, it can be concluded that illustration, especially in story books, can be used as a media to present information about anxiety and also help children manage their emotions should they face an anxiety attack. The usage of colors and expressions can help children identify what it is that they are feeling. Storybooks itself can also be a tool for bibliotherapy, which has helped a lot of children in managing their emotions.

Keywords : *Anxiety, Children, School, Illustration, Emotion*

PENDAHULUAN

Masa anak-anak identik dengan masa mereka bertumbuh dan mengenal lingkungan mereka. Lingkungan yang awalnya mereka ketahui hanya sebatas keluarga, berkembang menjadi lingkungan sosial lebih luas dari itu. Lingkungan-lingkungan ini jugalah yang membantu anak-anak mengembangkan sifat emosional mereka, salah satunya melalui lingkungan Sekolah Dasar (SD). Ketika dilihat, lingkungan terdekat kedua mereka setelah keluarga adalah sekolah. Berbeda dengan keluarga, masa SD menjadi awal bagi anak-anak untuk lebih mandiri karena pelajaran, kegiatan, tingkat perhatian yang diberikan oleh guru sudah tidak sama lagi dengan saat mereka TK atau saat mereka masih dalam masa-masa prasekolah (Daroji, 2015). Hal ini

dapat mulai menimbulkan rasa-rasa cemas pada anak karena terjadi perubahan yang cukup drastis dalam kehidupan mereka, dan mereka belum memahami cara-cara untuk menghadapi dan mengelola perasaan kaget dan cemas tersebut. Perasaan inilah yang sering kita kenal dengan istilah *anxiety*.

Anxiety yang awalnya sederhana, dapat menjadi *anxiety* yang berakibat mimpi buruk, mual, hingga muntah. Pada saat itulah, sang anak dapat memohon kepada orang tuanya untuk tidak pergi ke sekolah, bahkan hingga melakukan *temper tantrum* (Pravitasari, 2012). *Anxiety* merupakan bagian dari perkembangan anak. Ketika *anxiety* pada anak sudah berpengaruh pada perilaku yang membuat anak tidak berkembang dalam kehidupan sehari-hari, orang tua harus memahami langkah apa yang harus dilakukan untuk membantu anak mengelola emosi dan *anxiety* mereka. Saat ini, masih banyak orang tua yang tidak mengerti bahwa anak-anak mereka memiliki *anxiety* dan menyepelekan hal tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya media yang memberikan edukasi bagi orang tua mengenai *anxiety* pada anak dan cara-cara untuk mengatasinya.

Maka dari itu, perlu dirancang sebuah media yang dapat memberikan penggambaran pandangan anak-anak dan mengedukasi pembaca, terutama anak-anak sendiri seputar *anxiety* yang dirasakan. Pembuatan buku ini juga dapat menjadi sarana *bibliotherapy* yang bisa dilakukan untuk anak-anak bersama dengan orang tua mereka, untuk dapat membantu anak memahami dan mengelola emosi secara lebih baik saat menghadapi *anxiety*.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penulisan jurnal ini adalah metode kualitatif dalam bentuk studi pustaka. Metode ini dilakukan dengan pengumpulan sumber-sumber terpercaya yang telah diklarifikasi kebenarannya. Pengelompokkan sumber-sumber tersebut kemudian dikategorikan sesuai rumusan masalah. Selanjutnya data-data tersebut ditampilkan dan digunakan sebagai temuan penelitian. Sumber-sumber terpercaya yang digunakan, antara lain jurnal atau artikel ilmiah dan buku-buku yang mendukung informasi pada jurnal ini.

PEMBAHASAN

Definisi *Anxiety* secara Umum

Kecemasan atau *anxiety* sering disalahartikan sebagai penyakit mental atau kelainan psikologis. Kenyataannya, *anxiety* bukanlah suatu penyakit melainkan gejala emosi atau reaksi normal yang ditimbulkan seseorang ketika merasa tertekan. Beberapa perdebatan muncul mengenai apakah ‘ketakutan’ termasuk dengan apa yang dipahami sebagai *anxiety* itu sendiri. Menurut Izard (dalam Barlow, 2002:41-42), *anxiety* adalah gabungan atau percampuran dari berbagai emosi, walaupun ‘ketakutan’ merupakan hal yang dominan dalam gabungan tersebut. Emosi dasar yang umum untuk digabungkan dengan ‘ketakutan’, seperti kesedihan, kemarahan, rasa malu, rasa bersalah, dan kegembiraan adalah untuk mendefinisikan sebuah perasaan sebagai *anxiety*.

Sigmund Freud yang terkenal dengan *psychoanalytic*-nya mengungkapkan bahwa *anxiety* adalah perasaan takut yang dihasilkan dari rasa tertekan atau keadaan memaksa. Terdapat tiga jenis *anxiety*, yaitu *reality anxiety*, *neurotic anxiety*, dan *moral anxiety*. *Reality anxiety*, merupakan *anxiety* yang timbul akan adanya perasaan bahaya dari dunia luar. Tingkat *anxiety* ini setara dengan ancaman nyata yang ada.

- a. *Neurotic anxiety*, merupakan *anxiety* yang timbul akan ketakutan bahwa insting yang dimiliki terlepas keluar kendali. Tingkat *anxiety* ini memungkinkan seseorang melanggar hukum atau menjadikan dirinya terhukum.
- b. *Moral anxiety*, merupakan *anxiety* yang dapat terjadi ketika seseorang takut akan hati nuraninya sendiri. Seseorang yang mengembangkan hati nuraninya dengan baik, akan merasa bersalah ketika mereka bertindak diluar kode moralnya.

Definisi Anxiety pada Anak

Kecemasan adalah reaksi alami dan respon yang diperlukan oleh semua manusia, termasuk anak-anak. Kecemasan juga merupakan reaksi yang khas terhadap stres dan respon emosional yang tidak menyenangkan karena adanya ancaman atau bahaya yang nyata. Kecemasan dapat menjadi hal yang serius ketika tidak dapat dikendalikan dan ada dalam jumlah berlebih. Kondisi inilah yang disebut *anxiety*. *Anxiety* memiliki beberapa kategori dan di antaranya dialami oleh anak yang baru masuk sekolah, yaitu *separation anxiety disorder (SAD)*, *specific phobia* yang dalam hal ini adalah *school phobia*, *social anxiety disorder (SOC)* atau *social phobia*, dan *selective mutism*. Gejala-gejala yang ada pada gangguan-gangguan *anxiety* tersebut akan berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani sejak dini.

Secara umum, hasil penelitian pada keluarga secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara gangguan kecemasan pada anak dan gangguan kecemasan pada anggota keluarga terdekat. Anak-anak dari orang tua dengan gangguan kecemasan akan memiliki 5 kali lebih berisiko mengalami gangguan kecemasan dibandingkan anak-anak dengan orang tua tanpa riwayat gangguan kecemasan (Gregory & Eley, 2011; Lamb, Middeldorp, van Beijsterveldt, Bartels, van der Aa, Polderman, & Boomsma, 2010; Murray, Creswell, & Cooper, 2009). Pada penelitian tentang hubungan kecemasan dan depresi yang dilakukan pada 169 anak SD, ditemukan sebanyak 48% anak SD mengalami *anxiety*.

Biblioterapi pada Anak

Buku memiliki kekuatan sebagai *silent therapist*. Barker (1987), mengatakan bahwa biblioterapi dapat digunakan sebagai sarana untuk membantu anak-anak dalam mengatasi permasalahan emosi, penyesuaian diri, ataupun perkembangan diri. Biblioterapi terdiri dari 2 kata, *biblio* yang berasal dari bahasa Yunani *biblos* berarti buku dan *therapy* yang berarti usaha pengobatan terkait psikologi. Menurut *American Psychiatric Association (APA)*, biblioterapi adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan bahan bacaan terstruktur. Biblioterapi sering digunakan sebagai tambahan untuk psikoterapi yang bertujuan memperkuat konsep atau strategi dalam sesi tertentu atau meningkatkan perubahan gaya hidup. Buku bacaan yang sering dijadikan sebagai biblioterapi adalah buku cerita fiksi atau religius dan dengan cara mengidentifikasi seorang karakter sebagai sarana untuk mendapatkan wawasan maupun ketenangan batin (Schrank & Engels, 1981). Dengan menggunakan terapi ini, diharapkan anak-anak dapat bertanggung jawab dan mengambil kontrol atas masalah yang sedang mereka hadapi. Keunggulan dari biblioterapi itu sendiri adalah ditunjukkannya dukungan empiris dari berbagai bidang, murah, mudah ditemukan, dan memiliki potensi untuk menjangkau kelompok yang susah mengakses bantuan psikoterapi profesional (Mains & Scogin, 2003). Terdapat beberapa poin penting yang harus diperhatikan bagi mereka yang ingin menggunakan biblioterapi ini, yaitu pemilihan buku disesuaikan dengan permasalahan anak secara spesifik, umur, tingkat keinginan dan kemasifan

seorang anak membaca, dan jenis buku yang digunakan. Setelah menemukan buku yang tepat, seorang anak akan merasa adanya keterikatan dengan karakter dalam buku. Mereka akan mulai merasa mereka adalah karakter dalam buku dan mulai bertindak seperti karakter ketika dihadapkan dengan masalah serupa. Sehingga, cara ini mudah dan dapat sangat membantu ketika anak memiliki *anxiety*.

Perancangan Buku Cerita Anak sebagai Media Edukasi

Dengan melihat data mengenai *anxiety* yang cukup tinggi pada kalangan anak Sekolah Dasar, buku cerita anak berjudul *Billie's New Friend* dirancang untuk menjadi salah satu media pembelajaran bagi anak-anak usia Sekolah Dasar. Pengangkatan buku cerita bergambar sebagai media utama dikarenakan dengan media ini buku terkesan lebih dekat dengan anak-anak. Buku cerita bergambar digunakan agar informasi yang disampaikan tetap menarik bagi anak-anak, tidak hanya berupa informasi padat menyerupai buku pelajaran. Berbagai ilustrasi dapat ditemukan dalam buku ini, seperti kegiatan sehari-hari seorang anak sampai dengan masalah dan kecemasan yang mungkin mereka hadapi. Penggunaan ilustrasi ini ditujukan agar anak-anak lebih mudah mencerna dan memahami informasi yang disampaikan dengan lebih baik. Melalui buku ini, diharapkan mereka dapat mengerti dengan baik cara-cara mengolah emosi dan *anxiety* mereka secara tepat.

Buku berukuran A5 dengan pengaturan *landscape* dibuat agar anak-anak yang membaca dapat dengan mudah memegang maupun membalikkan halamannya. Halaman pada buku berjumlah 10 dengan setiap halamannya berisikan tidak lebih dari 3 kalimat. Hal ini diperuntukan untuk anak-anak yang belum begitu fasih membaca dapat tetap memahami cerita dan menikmatinya. Tata letak atau *layout* pada tulisan dan gambar diberi jarak yang cukup sebagai *white space*. *White space* diberikan pada setiap halaman agar anak-anak tidak kelelahan membaca buku dalam 1 halaman yang penuh gambar, warna, dan tulisan. Pada *cover* buku, akan terlihat warna *soft* atau pastel dengan semburan warna lainnya yang lebih mencolok. Warna-warna ini diibaratkan sebagai ekspresi atau emosi dari apa yang biasa dapat dirasakan anak-anak. Menandakan buku ini berpegangan pada penggambaran emosi maupun ekspresi dalam ceritanya. Dapat dilihat juga bahwa warna yang ada pada monster bukan hanya 1 melainkan bercampur dengan warna-warna lainnya. Hal ini memiliki makna bahwa didalam buku akan ditemukan monster dengan berbagai macam emosi dan ekspresi yang akan berubah mengikuti situasi atau keadaan yang ada.

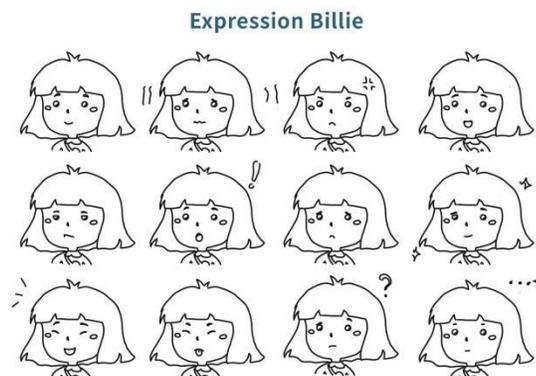
Copywriting pada buku menggunakan bahasa kasual yang baku. Pemilihan bahasa ini dilakukan karena gaya bahasa tidaklah berat, sehingga dapat mempermudah penyampaian informasi kepada anak-anak sendiri ataupun orang tua yang membacaknya. Penggunaan *font* pada buku juga dilakukan dengan berbagai pertimbangan. *Typeface* yang digunakan berupa *typeface rounded*, sehingga memiliki kesan *friendly*, disertai dengan ukuran teks yang sedikit besar. Hal ini diperuntukan agar tetap menarik dan mempermudah anak-anak yang membaca. *Billie's New Friend* tersedia dalam dua bahasa, yakni bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Tersedianya dua versi ini pun membuat buku juga bersahabat bagi tipe anak-anak yang memang lebih sering menggunakan bahasa asing dalam kesehariannya, sekaligus memperluas potensi buku untuk menjangkau skala internasional.

Dalam buku cerita, penggambaran anak-anak diwakilkan dengan karakter utama bernama Billie. Sedangkan karakter monster di sini adalah sebagai penggambaran dari *anxiety* yang dirasakan oleh anak. Tentunya latarnya digambarkan dengan hanya Billie yang dapat melihat monster

tersebut. Makna dari penggambaran latar ini adalah sebagai perwujudan perasaan yang hanya dapat dirasakan oleh masing-masing individu. Perancangan dan penggunaan elemen-elemen dalam proses mendesain karakter pun melalui serangkaian pertimbangan. Pada karakter utama, Billie, warna kuning pada baju digunakan untuk menggambarkan keceriaan yang umumnya ada pada anak-anak. Tetapi rambut Billie yang berwarna biru tua memiliki arti *aloof* atau menyendiri (Luscher, 1971:25, 106-107), menunjukkan adanya *anxiety* yang dirasakan Billie. Hal tersebut didukung dari sikap dan ekspresi yang digambar dalam cerita, menandakan bahwa Billie mengalami kesulitan dalam berteman di lingkungan baru.



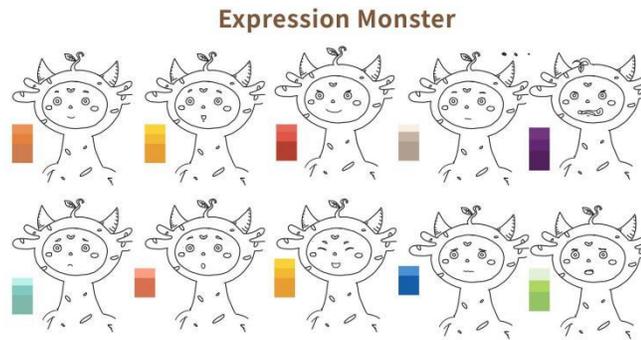
Gambar 1. *Key Visual* Karakter



Gambar 2. *Draft* Ekspresi Billie

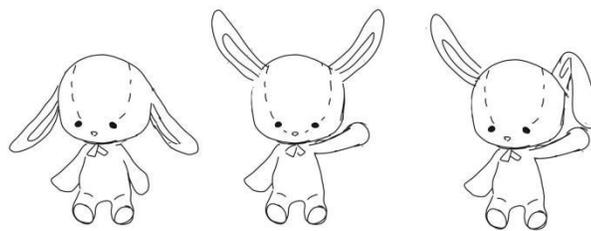
Pada karakter monster, perubahan warna monster juga mengikuti emosi yang dirasakan monster. Misalnya, warna merah untuk menggambarkan perasaan marah, warna kuning untuk menggambarkan perasaan senang, dan lain sebagainya. Perubahan wujud monster pada beberapa adegan tertentu pun digunakan untuk mempertegas perasaan negatif, salah satu

contohnya seperti saat marah. Selain itu, penggambaran ilustrasi dalam buku cerita juga menonjolkan ekspresi-ekspresi pada wajah Billie dan monster. Pembuatan visual tersebut bermaksud membantu anak mengidentifikasi dan memahami emosi-emosi yang dirasakan oleh tokoh maupun dirinya sendiri.



Gambar 3. Draft Ekspresi dan Warna Monster

Tidak terlupakan, salah satu karakter yang cukup berpengaruh dalam cerita, yaitu Obbit. Obbit adalah sebuah boneka kelinci berwarna cokelat yang selalu terlihat dibawa oleh Billie dalam sepanjang cerita. Meski ekspresi pada wajah tidak dapat berubah karena karakter merupakan objek mati, pengekspresian perasaan disampaikan melalui gerak-gerik telinganya. Pada penggambarannya, kondisi normal dari boneka adalah dengan kedua telinga mengarah ke atas. Di saat yang bersamaan hal ini menunjukkan rasa senang atau terkejut. Saat kedua telinga menurun menandakan perasaan sedih dan atau ketakutan. Lalu, saat salah satu telinga mengarah ke atas sedangkan yang lainnya terlihat membengkok menandakan perasaan bingung.



Gambar 4. Draft Ekspresi Obbit

PENUTUP

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa buku edukasi untuk mengatasi *anxiety* sebagai sarana biblioterapi yang baik dapat dilihat dari jenis cerita, ukuran buku, penggunaan bahasa atau penulisan yang sesuai dengan anak-anak, dan karakter dalam buku. Selain itu, penggambaran ekspresi dan warna yang jelas sangat penting untuk membantu anak memahami sebuah situasi. Perlu diingat pemilihan buku juga menjadi poin penting untuk anak. Setiap buku memiliki cerita dan karakternya sendiri, apakah sebuah cerita dan karakter sesuai dengan pembacanya atau tidak. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan uji coba efisiensi buku

edukasi untuk mengatasi *anxiety* kepada anak SD. Diharapkan semua anak dapat menjadi seperti karakter utama dalam buku dan mengatasi *anxiety* mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- A'zam, M. N., Afifah, S., Wulandari, R., Dila, J. S., Hermahayu. (2020). Kecemasan Pada Anak Prasekolah. *Varidika*, 32(1), 37-44. doi:10.23917/varidika.v32i1.11158
- Bibliotherapy. (n.d.). In *American Psychological Association Dictionary*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/bibliotherapy>
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-9. Belmont: Brooks/Cole.
- Darmalaksana, W. (2020). *Cara Menulis Proposal Penelitian*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Luscher, M. (1971). *The Luscher Color Test*. New York: Pocket Books.
- Nesia, R. T., & Kurniawati, F. (2020). Keterlibatan Orang Tua Dalam Intervensi Gangguan Kecemasan Anak Baru Masuk Sekolah. *Psikologi Sains dan Profesi*, 4(1), 30-35.
- O'Donohue, W., & Fisher, J.E. (2009). *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behaviour Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1993). *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children*. Edisi ke-1. London: Routledge.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Edisi ke-1. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., & PH, L. (2017). Hubungan Kecemasan Dengan Depresi Pada Anak Sekolah Dasar. *Keperawatan*, 9(1), 1-5. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.9.1.2017.1-5>