

PERANCANGAN BUKU INTERAKTIF *SELF-COMPASSION* BAGI REMAJA USIA 17-18 TAHUN

Ayu Wulan Suci¹, Meirina Lani Anggapuspa²

¹Jurusan Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
ayu.17021264008@mhs.unesa.ac.id

²Jurusan Desain, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya
meirinaanggapuspa@unesa.ac.id

Abstrak

Sebagai masa peralihan, masa remaja juga disebut dengan masa kritis dan penuh tekanan. Salah satunya adalah timbulnya kecemasan. Dampak dari kecemasan tersebut adalah hilangnya motivasi dan rasa kepercayaan diri. Upaya untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan menerima segala kenyataan dan kekurangan dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri yang disebut dengan *Self-Compassion*. Pengembangan *Self-Compassion* pada seseorang salah satunya dengan berpikir positif untuk memotivasi agar tercapai tujuannya. Motivasi menjadi korelasi positif sebagai pengembangan diri pada masa remaja. Maka dari itu media buku interaktif dirancang sebagai upaya pengembangan diri serta memperkuat motivasi diri untuk mencapai suatu tujuan. Metode yang digunakan pada perancangan ini adalah kualitatif dengan mengumpulkan data primer melalui wawancara seorang praktisi psikolog serta remaja dan data sekunder melalui dokumentasi. Analisis menggunakan 5W 1H untuk mendapatkan data yang berupa konsep perancangan dari buku interaktif "*Rise Up*". Konten dalam buku mengangkat komponen utama dari *Self-Compassion* yaitu *Self-Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*. Selain sebagai motivasi bagi remaja buku interaktif ini diharapkan dapat menjadi media pengembangan diri. Pada perancangan ini masih terdapat banyak kekurangan, diharapkan perancang selanjutnya dapat mengulas media pengembangan diri lebih dalam, serta dapat memperhatikan aspek manajemen waktu.

Keywords: Pengembangan diri, Motivasi, Buku Interaktif, Remaja.

Abstrak

As a transition period, adulthood is also called a critical and stressful period and one among of them is the anxiety. The impact of this anxiety were a loss of motivation and self-confidence thus the efforts to overcome the anxiety is to accept every facts and the struggle by growing a sense of self-love which is called The Self-Compassion. One of many ways to develop The Self-Compassion in someone is to think positively to motivate the person to achieve their desired goals. Motivation also becomes a positive correlation with the self-development in adolescence. Therefore, the interactive book media is designed as an effort to develop self and strengthen self-motivation to achieve the goal. The method that used in this design is qualitative methods that achieved by collecting primary data through interviews with a psychologist and adolescents. The secondary data is collecting through documentation. The analysis uses 5W 1H to obtain data in the form of design concepts from the interactive book "Rise Up". The contents in the book were to raises the main components of Self-Compassion, which are Self-Kindness, Common Humanity, and Mindfulness. Apart from being a motivation for the young adult, this interactive book is expected to be a medium for self-development. During the design, there are still many shortcomings and in hope for the next designer can review the media for self-development more deeply, and able to pay more attention to the aspects of time management.

Keywords: Self-development, Motivation, Interactive Books, Adolescence.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara kehidupan anak-anak dan kehidupan orang dewasa yang biasanya ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari segi biologis maupun psikologis. Menurut (Hurlock, 1990) masa remaja dibagi menjadi 2 yaitu masa remaja awal dengan rentang usia 13-17 tahun dan masa remaja akhir 17-18 tahun. Sebagai masa peralihan dari kanak-kanak hingga dewasa, masa remaja juga disebut sebagai masa kritis dan penuh tekanan di. Banyak perkembangan yang akan dihadapi pada masa remaja akibat berbagai perubahan fisik, sosial dan emosional yang semua itu akan menimbulkan rasa cemas, ketakutan dan ketidaknyamanan.

Dilansir dari situs hellosehat.com bahwa perkembangan psikolog dan emosi remaja sering mengalami beberapa gangguan seperti gangguan citra tubuh, krisis kepercayaan diri, selalu merasa cemas dan khawatir. Sesuai dengan hasil pra-penelitian yang dilakukan kepada remaja usia 17-18 tahun, menyatakan bahwa 64,2% remaja sedikit meragukan kemampuannya. Dan 71,7% menyatakan bahwa para remaja sering merasa gangguan kecemasan.

Menurut Badan Pusat Statistik di Indonesia terdapat sekitar 40 juta remaja dan sekitar 3,4 juta remaja pada usia 10-19 tahun telah mengalami gangguan mental, dengan depresi sebagai permasalahan yang paling umum. Seseorang yang berfikir secara depresif, selalu memandang dirinya sebagai individu yang rendah, pesimis terhadap masa depan. Depresi pada masa remaja tidak selalu tampak dalam bentuk kesedihan, tetapi juga kecemasan serta ketidakmampuan untuk mengelola emosi negatif. Salah satu upaya untuk mencegah individu tidak berfikir depresif yaitu berdamai dengan diri sendiri agar dapat menerima segala kenyataan dan kekurangan (*Self-Acceptance*), dengan menumbuhkan rasa cinta dan kasih sayang terhadap diri sendiri (*Self-Love*), penerimaan diri atau disebut dengan *Self-Compassion*. Sikap belas kasih pada diri sendiri merupakan gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami individu. Penerapan *Self-Compassion* dapat berupa memberikan pemahaman positif pada diri sendiri.

Berfikir positif dapat menjadi jembatan awal untuk mengatasi berbagai pikiran negatif yang muncul (Albrecht, 1980). Secara psikologis individu yang mempunyai cara berfikir positif akan merasa dirinya penuh dengan ketenangan, optimis, dan percaya diri. Pemikiran-pemikiran positif juga berdampak baik sebagai motivasi bagi individu dalam menggapai suatu tujuan di masa depan. Motivasi biasanya dapat berupa kata-kata positif serta kisah inspiratif yang membangun.

Dengan kemampuan berpikir abstraknya, remaja menjadi lebih sadar akan kata-kata sebagai simbol yang memiliki beragam makna (Ownes, 1996). Kata-kata motivasi secara umum biasanya dikemas menggunakan media buku. Salah satu jenis buku yang dikenal efektif adalah buku interaktif. Buku Interaktif dapat menstimulus dan menumbuhkan keterampilan berfikir kritis pada tiap individu (Munir, 2008)

Sesuai dengan hasil pra-penelitian yang dilakukan terhadap remaja usia 17-18 tahun menyatakan bahwa 56,6% dampak yang dialami remaja ketika mengalami kecemasan salah satunya adalah hilangnya motivasi dan semangat. Hal itu dapat menghambat perkembangan diri pada masa remaja. Untuk itu perlu adanya media yang diharapkan mampu menjadi media pengembangan diri bagi remaja. Media yang dibuat adalah buku motivasi interaktif sebagai pengembangan *Self-Compassion* melalui kalimat motivasi dan berbagai media interaktif.

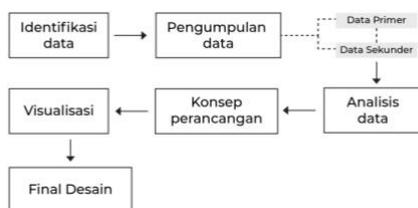
Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana Konsep Perancangan dan Visualisasi dari Buku Interaktif *Self-Compassion* pada Remaja Usia 17-18 Tahun?”. Pada perancangan ini, terdapat batasan-batasan yang dibuat untuk memfokuskan pelaksanaan perancangan yaitu konten yang termuat dalam buku hanya tentang motivasi, kalimat positif dan konten interaktif yang berkaitan tentang *Self-Compassion*. Selanjutnya, media yang akan dibuat adalah buku interaktif dengan jenis campuran (Buku interaktif *peek a boo* dan *participation*). Tujuan dari perancangan ini yaitu untuk menjelaskan konsep dan visualisasi dari Buku Interaktif *Self-Compassion* pada Remaja Usia 17-18 tahun. Manfaat yang didapat dalam perancangan ini yaitu Sebagai

media implementasi dari *Self-Compassion* melalui motivasi positif bagi remaja, sebagai media pengembangan diri dan dapat memotivasi remaja yang mengalami kecemasan dan kegelisahan dalam kehidupannya.

Terdapat penelitian terdahulu sebagai pembanding untuk melakukan perancangan, yang pertama berjudul Perancangan Buku Ilustrasi *Self-Help "It's Okay, But It's Okay"* Sebagai Penggambaran Keseharian Remaja Penderita Depresi karya milik Rizka Shafira Rachmadhani. Pada perancangan ini mengangkat topik depresi untuk menganalisa gejala dini tentang depresi. Konten dalam buku ini memuat pertanyaan untuk merangsang interaksi pada *audience*. Selanjutnya, Perancangan Buku Interaktif (*Busy Book*) Sebagai Media Pelengkap Edukasi Hewan dan Tumbuhan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Naturalis Anak Usia Dini karya Annisa Ayu Ratnasari. Pada perancangan ini membahas tentang "Hewan dan Tumbuhan" sebagai media pembelajaran dan edukasi untuk anak usia dini. Berdasarkan hasil kajian terdahulu, perbedaan perancangan dengan buku interaktif yang akan dibuat yaitu: Tema yang diangkat dalam buku interaktif adalah Implementasi dari *Self-Compassion* melalui kalimat motivasi dengan target *audience* yaitu remaja usia 17-18 tahun.

METODE PERANCANGAN

Metode penelitian yang digunakan pada perancangan ini adalah kualitatif karena data-data yang diperoleh berupa pendapat responden, observasi, kata dan perilaku. Perancangan dilakukan melalui tahapan identifikasi, pengumpulan data, analisis data, pengkonsepan, visualisasi dan final desain.



Gambar 1: Alur Tahap Perancangan
(Sumber: Dok.Penulis)

Sumber data dari perancangan ini terdiri dari data primer sebagai data utama dan data

sekunder sebagai data pendukung. Data primer didapatkan melalui wawancara kepada narasumber yaitu Levin El Ausiy, S. Psi CHt CI seorang penulis dan praktisi psikologi, hal ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang psikologi positif dan perancangan sebuah buku. Kemudian wawancara selanjutnya dengan Narasumber remaja yang dipilih yaitu 3 responden dari pra-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Wawancara remaja disini untuk mendapatkan data berupa permasalahan remaja, emosi dan motivasi.

Kemudian sumber data sekunder di dapatkan melalui proses dokumentasi. Data dapat diperoleh dari internet, buku, jurnal yang berkaitan dengan *Self-Compassion* dan psikologi positif.

Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik 5W+1H. metode ini digunakan untuk mengolah data yang sudah didapatkan dari wawancara dan dokumentasi untuk mengetahui subjek dan objek perancangan ini. Berikut rincian analisis menggunakan 5W+1H:

1. *What* (Apa yang dapat dirancang sebagai media pengembangan *Self-Compassion* bagi remaja?)
2. *Who* (Siapa target *audience* dari Perancangan Buku Interaktif *Self-Compassion*?)
3. *When* (Kapan media buku interaktif ini akan dipublikasikan?)
4. *Where* (Di mana buku interaktif ini dapat dipasarkan?)
5. *Why* (Mengapa perlu dibuat buku interaktif mengenai *Self-Compassion*?)
6. *How* (Bagaimana konsep perancangan media buku interaktif sebagai pengembangan *Self-Compassion* bagi remaja?)

KERANGKA TEORETIK

Self-Compassion

(Kristin Neff, 2003) menjelaskan bahwa *Self-Compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi suatu penderitaan, masalah, mengalami kegagalan, dan kekurangan. Individu perlu menerima dan terbuka terhadap pikiran dan perasaan akibat kekurangan dan kegagalan agar

mampu bersikap lebih baik terhadap diri sendiri. Dengan kata lain, *Self-Compassion* berarti memandang diri sendiri maupun orang lain dengan baik dan positif ketika menerima penderitaan maupun kegagalan. *Self-Compassion* adalah bagaimana individu berhubungan dengan dirinya sendiri, memotivasi diri sendiri untuk memperoleh pertumbuhan pribadi yang baik (Neff & Brach, 2003). Pengembangan *Self-Compassion* dapat dilakukan dengan memberikan kata-kata positif yang mampu membangkitkan semangat, memotivasi dan penerimaan diri. (Neff, 2003).

Neff (2003b) *Self-Compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *Self-Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*. *Self-kindness* (Kebaikan Diri) berarti mendukung dan memahami diri sendiri daripada menghakimi diri sendiri (*Self-Judgment*). Ketika kondisi eksternal sulit untuk didukung, individu berusaha menenangkan diri sendiri dengan kebaikan. *Common humanity* (Kelaziman seluruh manusia) mengakui bahwa setiap individu memiliki masalah, membuat masalah, melakukan kesalahan, dan pernah gagal. Konsep dari *Common Humanity* bahwa tiap individu tidak sendirian dalam ketidaksempurnaan. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh), adalah menyadari akan pikiran negatif dan emosi dengan keseimbangan batin sehingga tidak mengabaikan aspek menyukai diri sendiri atau hidup seseorang dibandingkan dengan *Over-Identification*. Ketiga komponen tersebut saling berhubungan dan berinteraksi, untuk mengembangkan *Self-Compassion*.

Penelitian oleh Neff dan Vonk 2009 menemukan hasil bahwa *Self-Compassion* berhubungan dengan rendahnya depresi dan kecemasan (*Anxiety*) pada individu. *Self-Compassion* memberikan perlindungan untuk melawan depresi dan kecemasan. *Dampak Self-Compassion* berdasarkan hasil penelitian:

1. *Emosional Resilience*

Individu tidak terlepas dari pikiran negatif yang otomatis muncul dalam situasi negatif, hal itu akan berkurang ketika individu memiliki *Self-Compassion* yang tinggi. *Self-Compassion* bekerja dengan cara memeluk emosi negatif yang ada, memandang emosi negatif secara objektif.

2. *Opting out of the self-esteem*

Self-Compassion bukan menilai diri sebagai “baik” daripada “buruk”. *Self-Compassion* memiliki perbedaan dengan *self-esteem*. *Self-esteem* lebih bagaimana kita mengevaluasi diri dengan positif dan sering didasarkan pada penilaian terhadap orang lain (Hater, 1999). *Self-Compassion* lebih terhadap fakta bahwa manusia memiliki kekuatan dan kelemahan, sadar akan keadaan.

3. *Motivation and Personal Growth*

Self-Compassion dapat memperkuat motivasi diri dan dukungan untuk mencapai suatu tujuan. *Self-Compassion* berperan untuk menumbuhkan pola pikir yang positif dan berorientasi tinggi terhadap pengembangan diri.

Remaja

Remaja atau istilah yang dikatakan orang Amerika yaitu *adolescence* atau “adolensi”. (Santrock, 2003) Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Batasan umur pada masa remaja tiap individu berbeda-beda, artinya perkembangan manusia itu bersifat individual, ada perkeembangannya yang cepat ada pula yang lambat. Hurlock (2006) menyatakan bahwa masa remaja memiliki 2 batasan yaitu:

1. Masa Remaja Awal (13-17 tahun)

Pada tahap ini remaja memasuki masa SMP atau awal masuk SMA. Pertumbuhan dalam hal fisik, intelektual dan seksual berlangsung pesat.

2. Masa Remaja Akhir (17-18 tahun)

Berada pada tahun terakhir di bangku SMA dan individu mengalami beberapa perubahan seperti mencari identitas diri, peran sosial, dan tujuan hidup. Pada tahap ini individu fokus pada perkembangan untuk kehidupan di masa dewasa. Masa remaja sebagai periode transisi menurut (Sarwono W. S., 2011) merupakan masa penuh emosi dan permasalahan. Tidak jarang pada masa ini mengalami kesulitan untuk mencapai suatu tujuan.

Buku Interaktif

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia menyebutkan bahwa buku adalah kertas yang berisikan tulisan untuk dibaca atau lembar

kosongan untuk ditulis. Sedangkan, Interaktif Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah melakukan aksi; antar hubungan; saling aktif. Jadi, pengertian buku interaktif adalah buku berupa lembaran tertulis dan lembaran yang dapat berinteraksi langsung dengan pembacanya melalui berbagai macam cara penyampaian agar pembaca mampu merasakan sensasi dan proses pemahaman dari pesan yang disampaikan di dalamnya.

Buku interaktif tidak hanya dapat menyampaikan pesan untuk pembaca, namun juga dapat memberikan umpan balik (*feedback*) saat pembaca berinteraksi dengan buku. Buku interaktif merupakan bagian dari buku pada umumnya, namun yang membuat berbeda adalah mampu menstimuli pembaca baik secara verbal ataupun fisik. Buku interaktif dapat berguna dalam jangka waktu yang lama seiring berkembangnya manusia (Putra dalam desintha, 2015).

Jenis Buku Interaktif

Dalam jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwarna (Vol.1, no.2, 2013) buku interaktif memiliki berbagai macam jenis, yaitu:

1. Buku interaktif *Pull Tab*
Jenis buku interaktif berupa kertas yang dapat ditarik pada halaman bukunya.
2. Buku interaktif *Peek a boo*
Jenis buku interaktif yang halaman bukunya harus dibuka untuk mengetahui kejutan pada halaman tersebut.
3. Buku interaktif *Hidden object book*
Jenis buku interaktif dengan strategi mengajak pembaca menemukan suatu objek pada bagian halaman itu dan akan membawa cerita melalui strategi tersebut.
4. Buku interaktif *Pop up*
Jenis buku interaktif berupa lipatan kertas yang Nampak terlihat 3 dimensi.

Layout dalam Buku Interaktif

Layout adalah penempatan dari berbagai elemen berupa teks maupun gambar pada suatu halaman agar informasi secara efektif dapat dikomunikasikan kepada pembaca (Gavin, 2003). Menurut (Rustan, 2008) buku tidak terlepas dari sebuah *Layout* yang baik yang tertata dengan rapi.

Secara umum, tujuan *Layout* adalah menyampaikan informasi atau pesan dengan tepat dengan kemudahan mencari informasi yang dibutuhkan. Untuk membuat *Layout* yang optimal dibutuhkan prinsip-prinsip dasar, meliputi: *Squence* (Urutan), *Emphasis* (Penekanan), *Balance* (Keseimbangan), dan *Unity* (Kesatuan).

Untuk mempermudah menata elemen dalam sebuah buku, perlu adanya grid system. *Layout* akan lebih konsisten dengan adanya system grid. Grid dibedakan menjadi 4 jenis yaitu *column grid*, *modural grid*, *manuscript grid* dan *hierarchical grid*.

Ilustrasi dalam Buku Interaktif

Ilustrasi berasal dari kata (*Ilusion*) yang berarti ilusi. Penggunaan Ilustrasi dalam sebuah buku bertujuan untuk memperjelas pesan atau informasi yang ingin disampaikan. Ilustrasi memberikan variasi agar lebih menarik, komunikatif dan memudahkan pembaca memahami sebuah pesan yang terpendam (Arifin dan Kusrianto, 2009).

Menurut Soedarso (2014) berdasarkan visualnya, gambar ilustrasi dibagi menjadi berbagai jenis, yaitu ilustrasi naturalis, dekoratif, kartun, dan karikatur.

Tipografi dalam Buku Interaktif

Menurut (Gavin, 2003) Tipografi adalah sarana penyaluran ide secara tertulis dalam bentuk visual untuk mempengaruhi pembacaan tertulis dari ide dan perasaan pembaca. Tipografi merupakan representasi visual dari suatu komunikasi verbal yang pokok dan efektif. Jenis-jenis huruf dibagi menjadi 4, meliputi jenis huruf serif yang memberikan kesan elegan dan klasik, jenis huruf sans serif memberikan kesan modern dan minimalis, jenis huruf *script* memberikan kesan gembira, playfull dan akrab, jenis huruf dekoratif memiliki karakteristik yang mudah dikenali. Pemilihan *typeface* sangat berpengaruh untuk mendapatkan kenyamanan membaca.

Penggunaan huruf memiliki beberapa prinsip, yakni *readability* keterbacaan huruf, *visibility* kemampuan suatu huruf untuk mengatur jarak keterbacaan, *legibility* karakter pada huruf yang membuat huruf dapat terbaca, *clarity* kemampuan huruf dalam suatu karya

untuk dapat dibaca dan dimengerti target *audience*. Keempat hal tersebut perlu diperhatikan dalam merancang sebuah buku untuk memastikan agar suatu pesan dapat tersampaikan dengan tepat.

Warna dalam Buku Interaktif

Warna merupakan unsur yang paling penting dalam desain, dengan warna suatu karya memiliki arti dan nilai yang lebih. Menurut teori Brewster mengklasifikasikan warna menjadi 4, yaitu warna primer, sekunder, tersier, dan warna netral. Lingkaran warna juga di kelompokkan menjadi dua yaitu warna panas dan warna dingin. Warna panas dimulai dari warna kuning sampai merah, sementara warna dingin dimulai dari ungu sampai hijau. Warna panas menumbuhkan suasana semangat, riang, dan ceria. Sedangkan warna dingin memberikan kesan ketenangan, kelembutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan Data

Berdasarkan proses pengumpulan data primer melalui wawancara pertama, yakni Levin El Ausiy, S. Psi CHt CI. Tidak hanya berprofesi sebagai seorang psikolog namun juga seorang penulis buku. Wawancara dilakukan pada tanggal 23 April 2021 pukul 20.00 via *Zoom Meeting*. Menurut Ausiy (2021) pengembangan diri pada masa remaja perlu dikembangkan melalui berbagai macam cara, salah satu media yang banyak dijumpai saat ini yaitu buku. Masa remaja sering mengalami krisis kepercayaan diri dan tingkat kecemasan yang sangat tinggi, dikarenakan berbagai faktor salah satunya adalah kurangnya pemahaman positif terhadap diri sendiri. Dalam menumbuhkan motivasi dalam diri perlu ada dorongan berupa praktisi atau media. Buku dirasa bisa menjadi “*manual book*” untuk seseorang apabila memiliki suatu permasalahan. Untuk mengangkat topik motivasi diharapkan menjadi sebuah media yang praktis dan menyenangkan. Konten dalam buku motivasi diharapkan tidak hanya *quotes* namun dapat dilengkapi dengan aktivitas khusus, kiat-kiat praktis dilengkapi dengan grafis yang menarik dan imajinatif.

Selanjutnya yaitu wawancara kedua dengan narasumber 3 remaja wanita yang dipilih dari

pra-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yaitu Najwa Shafira, Navilla Ayu dan Silviyatul Hasanah. Wawancara dilakukan pada tanggal 26 April 2021 pukul 10.30-12.30 via *Zoom Meeting*. Dari wawancara tersebut didapatkan data bahwa remaja sering kurang percaya diri dan kurang motivasi dalam hidupnya. Mereka selalu mengalami kecemasan akan masa depan dan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Hal yang tidak menyenangkan selalu mengikuti dalam kehidupan mereka, seperti permasalahan keluarga, teman dan lingkungan yang kurang menyenangkan. Hal-hal yang dilakukan remaja apabila mengalami kecemasan yaitu dengan menghabiskan waktu untuk suatu hal yang disukai seperti menonton film, *self-love*, dan, jalan-jalan membuat *daily journal*. Namun, Remaja cenderung lebih merasa tenang apabila ada seseorang atau suatu media yang bisa menyemangati atau memotivasi salah satunya adalah media buku. Motivasi diharapkan secara tidak langsung bergerak dua arah, tidak hanya dapat didengarkan atau dibaca namun dapat menstimulus semangat dalam diri remaja.

Buku pengembangan diri saat ini sangat diperlukan untuk remaja. Banyak dijumpai di pasaran dengan berbagai macam jenis. Topik yang dibahas belakangan ini seperti permasalahan yang dialami remaja *anxiety*, depresi, dan lain-lain. Topik mengenai *Self-Compassion* dirasa perlu dikembangkan sebagai pondasi awal untuk remaja agar tidak terbelenggu dalam kecemasan. *Self-Compassion* adalah sumber motivasi, dukungan positif yang akan menghasilkan pencapaian bagi setiap individu. Rasa cemas timbul akibat tidak dapat mengelola emosi dalam diri, hal tersebut dapat diatasi dengan memberikan pemahaman positif kepada diri sendiri. Kebahagiaan dalam diri remaja juga diperlukan pada saat masa transisi, untuk mendukung masa perkembangan diri.

Analisis Data

Dalam perancangan ini metode analisis yang digunakan yaitu 5W+1H. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Media yang efektif sebagai pengembangan *Self-Compassion* yaitu berupa perancangan buku interaktif yang memuat kalimat positif berupa rasa syukur, kebahagiaan, dan motivasi.

Target *audience* dari Perancangan Buku Interaktif ini adalah Remaja dengan rentang usia 17-18 Tahun. Karena pada usia tersebut remaja menginjak masa tingkat akhir untuk menuju ke masa dewasa. Pada usia tersebut remaja cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi serta emosi yang tidak stabil.

Buku Interaktif *Self-Compassion* untuk Remaja Usia 17-18 Tahun akan dipublikasikan sedini mungkin setelah perancangan sudah selesai dan siap dicetak.

Hasil perancangan dapat dipasarkan di wilayah Jawa Timur seperti Surabaya, Sidoarjo, Malang, Mojokerto, dan sekitarnya.

Pada masa remaja sangat dibutuhkan motivasi untuk pengembangan *Self-Compassion* untuk remaja, media yang efektif yaitu Buku Interaktif. Selain itu buku interaktif juga sebagai media untuk menstimulus kognitif pada remaja. Buku interaktif dipilih sebagai media pengembangan karena target *audience* tidak hanya mendapatkan isi pesan yang terkandung dalam buku tersebut melainkan merangsang interaksi pada pembaca.

Perancangan Buku Interaktif dilakukan dengan mengumpulkan data melalui wawancara dan dokumentasi. Selanjutnya menggunakan teknik analisis dengan metode 5W+1H. Selanjutnya melakukan proses perancangan dengan membuat konsep kreatif, membuat visualisasi mulai dari sketsa, *tight tissue*, lalu sampai tahap final desain yaitu buku interaktif.

Konsep Perancangan

Konsep perancangan ini adalah masih banyak remaja yang meragukan kemampuan dalam dirinya, berfikir negatif, mudah menyerah dan kurangnya motivasi dalam diri. Dengan demikian perancangan ini dibuat untuk meningkatkan motivasi, semangat dan rasa percaya diri berupa pengembangan *Self-Compassion*. Konsep pesan yang ingin disampaikan dalam buku ini adalah "*RISE UP*" yaitu bangkit. Penyajian buku tidak hanya berupa kalimat-kalimat motivasi melainkan ada konten interaktif untuk merangsang interaksi target *audience*. Pada setiap konten yang disajikan terdapat ilustrasi yang menarik agar remaja tidak mudah bosan dan dapat memahami isi konten di dalamnya.

Strategi Perancangan

1. Ukuran dan Halaman Buku

Jenis buku : Buku Interaktif
Dimensi buku : 13x16 cm
Jumlah halaman : 40 halaman
Jenis kertas : *Art Paper* dan HVS

2. Struktur Buku

Pada Buku Interaktif *Self-Compassion* dengan jumlah 40 halaman, memiliki struktur:



Gambar 2: Struktur Buku

(Sumber: Dok.Penulis)

3. Tema Desain

Tema yang diangkat pada perancangan ini adalah *Motivation, Fun and Playfull* agar lebih menarik target *audience*. Nuansa yang dimunculkan pada perancangan ini adalah *warm modern*.

4. Pendekatan Verbal

Judul dalam perancangan buku interaktif ini adalah "*Rise Up*" *little things that bring a gratitude, motivate and happiness*. Dalam buku tersebut menyajikan kalimat positif yang dikemas secara singkat dengan 3 tema yaitu "*Rasa syukur (Gratittude), Motivasi (Motivate) dan Kebahagiaan (Happiness)*". Kalimat positif dalam buku ini didapatkan dari situs goodreads.com dan beberapa mengutip dari *podcast* atau acara *talkshow*. Menggunakan kata-kata yang ringan untuk memudahkan *audience* memahami isi pesan yang terkandung di dalamnya.

5. Pendekatan Visual

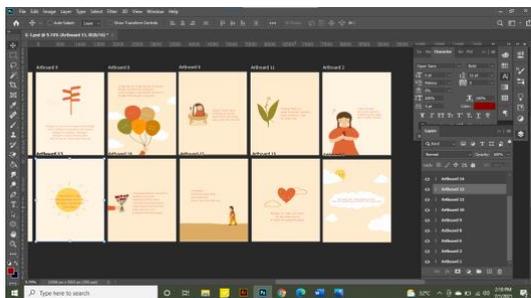
Penyajian visual dalam buku ini adalah menggunakan pendekatan alam seperti tumbuhan, bunga, awan, matahari, pelangi, dan karakter wanita. Pendekatan visual tiap bab

berbeda, Pada bab “*Gratitude*” lebih menonjolkan karakter wanita untuk merefleksikan pesan terhadap target *audience*. Untuk bab “*Motivate*” dominan ilustrasi alam untuk menunjukkan kesan positif dan memberikan energi bagi target *audience*. Namun dalam bab “*Happiness*” lebih bervariasi untuk merangsang emosi *audience*, dikarenakan pada bab ini dibutuhkan interaksi langsung dengan *audience*.

Buku interaktif ini dilengkapi dengan ilustrasi yang mendukung tiap konten di dalamnya. Gaya ilustrasi pada perancangan ini menggunakan ilustrasi kartun simpel. Gaya ini dipilih berdasarkan target *audience* dikarenakan sudah dapat memaknai ilustrasi sesuai dengan pengetahuan yang di dapat pada masa sebelumnya.

6. Teknik Visualisasi

Perancangan ini menggunakan teknik visualisasi digital painting dengan menggunakan alat untuk mempermudah proses perancangannya yaitu *Pen Tablet* sebagai alat gambar dan *Adobe Photoshop* sebagai *software*. Proses awal perancangan yaitu menurunkan konsep perancangan menjadi sketsa yang dilakukan dengan teknik digital untuk mempermudah dan menghemat waktu. Setelah itu, dilakukan visualisasi digital menggunakan *software* grafis yakni *Adobe Photoshop CC 2020*. Pada proses ini dilakukan pewarnaan pada ilustrasi menggunakan *brush charcoal* dan *chalk* untuk memberikan efek pada ilustrasi. Teknik *freehand* pada proses visualisasi menunjukkan kesan tidak kaku dan santai.



Gambar 3: Visualisasi menggunakan *Adobe Photoshop*

(Sumber: Dok.Penulis)

7. Layout

Ilustrasi yang sudah divisualisasikan ditata bersamaan dengan *text* yang termuat di

dalamnya. Jenis *Layout* yang digunakan secara keseluruhan adalah *hierarchical grid* yaitu sistem *grid* yang berbentuk bebas dan terdiri dari lebih dari 2 *grid*. Penggunaan *Layout* yang bebas bertujuan untuk mengantisipasi *audience* agar tidak bosan.

8. Tipografi

Pada perancangan ini menggunakan jenis *font Script* “*Cute Written*” untuk Judul dan Konten yang ada dalam buku interaktif. Karakter font yang bersih dan jelas menyerupai tulisan tangan menunjukkan kesan tidak kaku, *playfull* dan santai sehingga sangat cocok dipadukan dengan ilustrasi kartun. Jenis font tersebut juga sebagai representasi jiwa anak muda yang bersemangat dan bahagia.



Gambar 4: Font *Cute Written*

(Sumber: Dok.Penulis)

9. Warna

Penggunaan warna pada perancangan ini dominan menggunakan warna hangat (*warm tone*) yang bertujuan untuk memberikan citra visual yang hangat, dapat memotivasi dan memberikan semangat pada target *audience*.

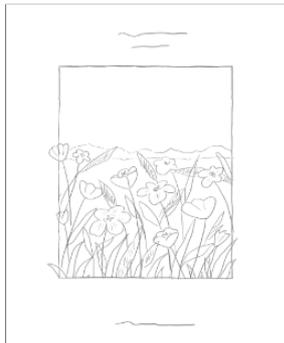


Gambar 5: Palet Warna

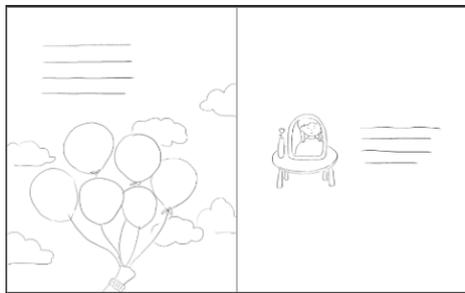
(Sumber: Dok.Penulis)

Proses Desain

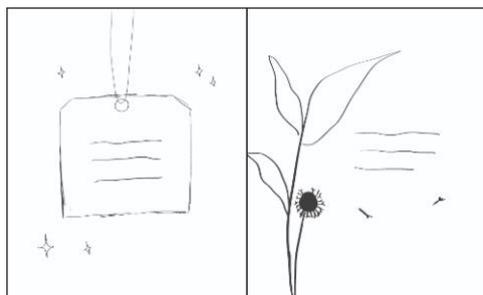
1. Sketsa Desain



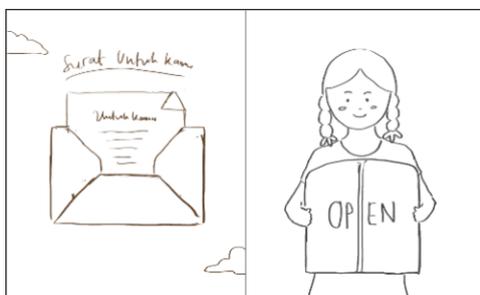
Gambar 6: Sketsa Cover
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 7: Sketsa bab gratitude
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 8: Sketsa bab motivate
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 9: Sketsa bab happiness
(Sumber: Dok.Penulis)

2. *Tight Tissue*



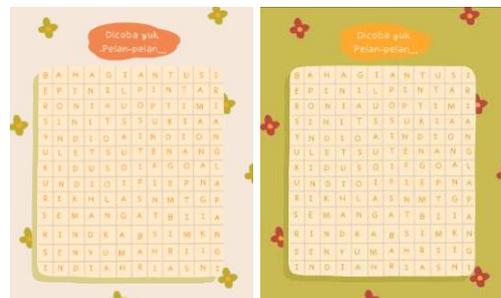
Gambar 10: *Tight tissue* cover
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 11: *Tight tissue* bab gratitude
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 12: *Tight tissue* bab motivate
(Sumber: Dok.Penulis)



Gambar 13: *Tight tissue* bab happiness
(Sumber: Dok.Penulis)

Prototype Buku Interaktif *Self-Compassion*



Gambar 18: *Prototype* Final Buku Interaktif
(Sumber: Dok.Penulis)

SIMPULAN DAN SARAN

Remaja di era sekarang sering kali mengalami kecemasan. Di sisi lain pengembangan diri pada masa remaja sangat dibutuhkan, salah satunya adalah pengembangan *Self-Compassion*. Karena merupakan pondasi yang paling mendasar untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu dampak yang sering dialami remaja yaitu, hilangnya motivasi. Motivasi sangat diperlukan untuk “*daily dose*” remaja menghadapi tantangan-tantangan yang ada dalam hidupnya seperti kecemasan dan depresi.

Dengan demikian, dibuatlah media perancangan berupa Buku Interaktif *Self-Compassion* diharapkan dapat menjadi media pengembangan diri yang dapat memotivasi dan memberi semangat bagi remaja. Perancangan ini sekaligus menjadi buku panduan bagi remaja yang sedang merasa cemas dan selalu menyalahkan diri sendiri (*Manual Book*). Konten dalam buku interaktif terdapat tiga bab yaitu *Gratitude*, *Motivation* dan *Happiness* (Konten Interaktif). Konsep *layout* yang digunakan yaitu *hierarchical grid* untuk mengantisipasi *audience* agar tidak bosan. Strategi pemilihan warna hangat pada perancangan ini untuk membangkitkan semangat dan dapat memotivasi *audience*. Penggunaan font jenis *Script* “*Cute Written*” untuk menunjukkan kesan *playfull* dan santai. dengan merancang konten yang edukatif, kreatif, dan komunikatif diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan *Self-Compassion* pada remaja.

Perancangan ini berdampak dalam ranah Desain Komunikasi Visual yaitu menambah inovasi pada media pengembangan diri untuk remaja berupa media buku interaktif yang membutuhkan konsep dan visualisasi yang kreatif. Pada perancangan ini akan berinteraksi langsung dengan target *audience*, interaksi berupa sentuhan, goresan, dan lain-lain hal ini akan berpengaruh pada fisik buku. Dengan demikian pemilihan bahan untuk isi buku harus diperhatikan. Tidak hanya itu, startegi pada jenis interaksi harus dirancang seefektif mungkin, agar memudahkan target *audience* memberikan *feedback*. Biaya produksi pada perancangan ini dapat dikurangi dengan menggunakan percetakan

offset yang sekaligus dapat memproduksi dengan jumlah yang banyak. Aspek manajemen waktu saat membuat suatu perancangan juga harus diperhatikan. Penggunaan waktu yang baik dan konsisten akan berdampak pada proses perancangan dan memaksimalkan hasil akhir dari perancangan.

REFERENSI

- Adlina, Atifa. 2021. Tahap Perkembangan Psikologi Remaja Usia 10-18 Tahun. <https://hellosehat.com/parenting/remaja/perkembangan-psikologi-remaja/#gref>. Diakses 16 Maret 2021.
- Crosstechno. 2018. *Arti Warna dan Psikologi Warna*, (Online), <https://crosstechno.com/blog/view/arti-warna-dan-psikologi-warna>, diakses 28 Februari 2020).
- Feist, jess. 2017. *Teori Kepribadian Edisi 8*. Jakarta : Penerbit Salemba Humanika
- Gavin, Paul. 2003. *Basic Design: Layout*. London: AVA Publishing.
- Gilbert, P., dan Protecter. 2006. *Compassionate mind training for people with high shame and self criticism : overview and pilot study of a group therapy approach*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol.13 (6), 353-42.
- Hidayati, Khoirul Bariyah & Farid, M. 2016. *Konsep Diri, Adversity Quotient, dan Penyesuaian diri pada Remaja*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.5, No.02, Hal 137-144.
- Hurlock. 1990. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kristin Neff. 2003. *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Jurnal Psychology Press*, 85-11.
- Kristin D.Neff, Ross Vonk. 2009. *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself*. *Journal of Personality*
- Neff, D Kristin. 2003. *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2: 223-250
- Owens, R. E. 1996. *Language development* (edisi 4). Boston: Allyn & Bacon.
- Puetri, Windita Aisyah. 2015. *Perancangan Buku Interaktif Untuk Anak Usia 3-5 Tahun*, (Online), <https://repository.telkomuniversity.ac.id/pustaka/104100/perancangan-buku-interaktif-untuk-anak-usia-3-5-tahun.html>, diakses 4 Januari 2020.
- Rasyid, Miranti & Saputri, Seprillia Alya. 2018. *Mirror talk* sebagai upaya meningkatkan *Self-Compassion*. *Jurnal Psikologi*, Vol.7, No.1.
- Repi, Alexander Andika. 2019. *Self-Compassion versus Self-Esteem Terhadap Pembentuk Self-Concept Remaja : Mana yang lebih baik?*. *Jurnal Psikologi Talenta*, Vol.4, No.02.
- Rustan, S. 2008. *Mendesain Layout*. Tasikmalaya: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Santrock, J. 2014. *Adolescence (Edisi 15th)*. United States of America, McGraw-Hill Education.
- Sarwono, W. S. 2011. *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suriyanto, Rustan. 2008. *Layout Dasar & Penerapannya*. Jakarta : Gramedia.