

# PERANCANGAN BUKU BIBLIOTERAPI SEBAGAI MEDIA EDUKASI PERILAKU SELF LOATHING UNTUK REMAJA USIA 18 SAMPAI 21 TAHUN

Rosa Maulidya Rahmah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya

email: <sup>1</sup>rosa.maulidya.rahmah@gmail.com

Received:  
21-01-2025  
Reviewed:  
23-01-2025  
Accepted:  
23-01-2025

**ABSTRAK:** Remaja usia 18 sampai 21 tahun adalah kelompok yang paling rawan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*. Karena kondisi ini, para remaja usia tersebut membutuhkan media edukasi yang mampu memberikan pemahaman sekaligus bantuan terapi terkait masalah perilaku tersebut dengan tujuan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan proses pembuatan buku biblioterapi dalam bentuk buku cerita bergambar yang digunakan sebagai media edukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* kepada remaja usia 18 sampai 21 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif dengan metode perancangan “*The Design Method*” oleh Karjaluoto. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner, observasi, dan studi pustaka. Proses uji coba karya perancangan dilakukan kepada 50 subjek penelitian secara acak melalui media sosial Instagram dengan hasil uji coba penelitian menunjukkan 94.2% responden menjawab setuju. Hasil tersebut menunjukkan karya perancangan ini efektif digunakan sebagai media edukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*.

**Kata Kunci:** Media Edukasi, Biblioterapi, Buku Cerita Bergambar, *Self Loathing*, *Insecure*.

**ABSTRACT:** Adolescents aged 18 to 21 are the most vulnerable group to experiencing *Self Loathing* behavior due to feelings of *Insecurity*. Because of this condition, adolescents in this age group need educational media that can provide understanding and therapeutic assistance related to these behavioral issues, with the aim of maintaining their mental health. This study aims to describe the process of creating a bibliotherapy book in the form of an illustrated storybook used as educational media for *Self Loathing* behavior due to feelings of *Insecurity* among adolescents aged 18 to 21. The research method used is descriptive qualitative, utilizing “*The Design*”

*Method" by Karjaluoto. Data collection techniques include questionnaires, observations, and literature studies. The research work was tested on 50 randomly selected subjects through the social media platform Instagram, with the trial results showing that 94.2% of respondents agreed. These results indicate that this design work is effective as educational media for Self-Loathing behavior due to feelings of insecurity.*

**Keywords:** Educational Media, Bibliotherapy, Illustrated Storybook, Self-Loathing, Insecurity

## PENDAHULUAN

*Self Loathing*, atau kebencian terhadap diri sendiri, adalah salah satu bentuk gangguan emosi atau perilaku yang sering terkait dengan masalah kesehatan mental. Fadli (2023) menjelaskan bahwa perilaku *Self Loathing* menjadi tanda seseorang mengalami masalah kesehatan mental atau dapat menjadi perilaku negatif yang memicu suatu masalah kesehatan mental itu sendiri. Berdasarkan statistik, orang Asia termasuk orang Indonesia masih belum bisa mencintai diri sendiri karena pengaruh tekanan sosial, keluarga, dan lingkungan (Makmun, 2020). Hal ini dibuktikan dengan data penelitian The Body Shop tahun 2020 yang menunjukkan masyarakat Indonesia memiliki nilai *Self Love* lebih rendah dari rata-rata global dengan hasil index sebesar 52 dari skala 0-100 (Reanata, Diaz Mega, 2024). Dari data tersebut menunjukkan bahwa banyak masyarakat Indonesia yang rawan mengalami perilaku *Self Loathing*. Perilaku *Self Loathing* muncul karena seseorang tidak mampu mengendalikan emosi atau perasaan negatif. Salah satu perasaan atau emosi negatif yang menyebabkan munculnya perilaku *Self Loathing* adalah *Insecure*. Perasaan *Insecure* muncul karena seseorang tidak dapat mengendalikan perilaku atau emosi negatif seperti kecemasan berlebih, rasa tidak percaya diri, ketakutan terhadap penolakan, hingga sifat perfeksionis (Adnan, 2024). Pernyataan tersebut dikuatkan dengan pemaparan psikolog Lembaga Psikologi Terapan oleh Dian Kinayung yang menjelaskan bahwa beberapa faktor pemicu *Self Loathing* adalah *Self Judgment*, kebiasaan membandingkan diri, dan lingkungan *Toxic* (Prima, 2023). Ketiga hal tersebut merupakan faktor-faktor yang dialami orang *Insecure* dan menjadi pemicu utama masalah perilaku *Self Loathing*.

Perasaan *Insecure* sebenarnya dapat dialami oleh remaja hingga orang dewasa, akan tetapi usia remaja memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami perasaan *Insecure*. Untuk membuktikan hipotesis tentang usia remaja adalah usia yang rawan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*, maka pada penelitian ini dilakukan penyebaran kuesioner lewat media sosial Instagram dan Whatsapp dengan target responden remaja usia 18 sampai 21 tahun (fase remaja akhir). Pada kuesioner yang disebar berisi pertanyaan yang dapat menunjukkan bahwa para sampel atau responden mengalami gejala perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* dengan memilih jawaban soal antara “Ya” (menunjukkan gejala), dan “Tidak” (tidak menunjukkan gejala). Kuesioner tersebut berisi 10 butir pertanyaan dengan fokus topik tentang: 1.) *Self Judgment*, 2.) Kebiasaan membandingkan diri dan 3.) lingkungan *Toxic*. Ketiga topik pertanyaan tersebut merupakan faktor penyebab perilaku *Self Loathing* dan rasa *Insecure* yang dipaparkan oleh Dian Kinayung (Prima, 2023). Dari kuesioner yang telah disebar didapatkan hasil 50 responden acak dengan usia 18 sampai 21 tahun memberikan 68% jawaban positif (Ya) dan 32 % jawaban negatif (Tidak) dari keseluruhan jawaban. Data jawaban positif yang lebih tinggi tersebut menunjukkan bahwa para remaja rentan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*.

Salah satu metode terapi psikologi yang dapat mengedukasi sekaligus memberikan terapi kepada penggunanya adalah biblioterapi (Alisty, 2022). Lestari (2021) menjelaskan bahwa biblioterapi merupakan terapi membaca menggunakan media buku yang membantu meningkatkan kondisi kesehatan mental serta memberikan dukungan penyelesaian masalah seseorang. Dalam sebuah studi penelitian lain oleh Hapsari (2020) yang meneliti tentang representasi biblioterapi dalam serial televisi “*When Calls*

*The Heart*” juga menunjukkan hasil bahwa biblioterapi yang dilakukan dengan menggunakan buku ilustrasi atau buku cerita bergambar dapat membantu mengatasi masalah emosional dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa penggunaan metode biblioterapi dengan buku cerita bergambar sangat efektif digunakan dalam mengedukasi masalah kepercayaan diri yang berhubungan dengan rasa *Insecure* sekaligus menjadi solusi media edukasi terhadap masalah perilaku *Self Loathing*. Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas terkait masalah kurangnya edukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* para remaja usia 18 sampai 21 tahun, maka diperlukannya buku biblioterapi dalam bentuk buku cerita bergambar yang dapat mengedukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* untuk remaja usia 18 sampai 21 tahun.

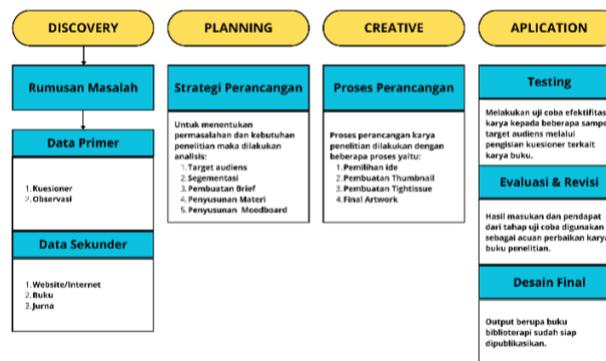
Terdapat lima penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Yang pertama adalah penelitian oleh Ginanjar et al. (2020) dengan judul “Pengaruh Biblioterapi Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang”, kedua penelitian oleh Hapsari (2020) dengan judul “Representasi Biblioterapi Dalam Serial Televisi *When Calls The Heart*”, ketiga penelitian oleh Tasijawa et al. (2021) dengan judul “Efektivitas Penerapan Biblioterapi Dalam Kesehatan Jiwa: Scoping Review”, keempat penelitian oleh Saswono & Wu (2021) dengan judul “Perancangan Buku Cerita *Billie’s New Friend* Sebagai Media Untuk Mengatasi Anxiety Bagi Anak SD” dan yang kelima penelitian oleh Souisa et al. (2022) dengan judul “Pengembangan Perilaku Cinta Damai Melalui Biblioterapi”. Dari penelitian terdahulu yang relevan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini tidak hanya terfokus perancangan buku biblioterapi, namun juga untuk mengedukasi para target audiens yaitu remaja usia 18 sampai 21 tahun tentang perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*.

## **METODE PENELITIAN (PENCIPTAAN/PERANCANGAN)**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah penelitian terhadap suatu rumusan masalah dengan tujuan mengeksplorasi kondisi atau situasi sosial yang akan diteliti secara lebih luas, menyeluruh, dan mendalam (Saleh, 2021). Metode kualitatif deskriptif dirancang untuk menggambarkan kejadian yang ada di masyarakat dengan mengungkapkan data yang ada untuk memperoleh kejelasan dan kebenaran masalah yang dihadapi (Faridayanti, 2020). Dengan tujuan penelitian untuk mengedukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* kepada remaja usia 18 sampai 21 tahun, maka metode ini sesuai untuk digunakan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini ada tiga jenis yaitu kuesioner dan observasi yang berfungsi sebagai data primer, kemudian studi pustaka digunakan sebagai data sekunder. Pada penelitian ini kuesioner akan dilakukan dengan dua tujuan utama yaitu: 1.) Memperkuat hipotesis latar belakang tentang usia remaja akhir (18 sampai 21 tahun) rawan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*. 2.) Memperkuat konsep perancangan buku biblioterapi dalam bentuk buku cerita bergambar yang digunakan sebagai media edukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* untuk remaja usia 18 sampai 21 tahun. Proses observasi pada penelitian ini dilakukan dengan mengamati perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* kepada remaja usia 18 sampai 21 tahun melalui berita di internet serta media sosial Instagram. Kemudian untuk studi pustaka penelitian didapatkan melalui media cetak atau media digital berupa penelitian-penelitian terdahulu seperti jurnal, buku, artikel, internet, dan skripsi.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yang disampaikan oleh Miles dan Huberman (Sugiyono, 2013). Teknik analisis ini melalui empat tahapan proses yaitu: 1.) Pengumpulan data, 2.) Reduksi data, 3.) Penyajian data, dan 4.) Verifikasi/kesimpulan. Untuk metode perancangan penelitian ini menggunakan metode “*The Design Method*” oleh Karjaluoto (2013).



Gambar 1 Tahapan *The Design Method*  
(Sumber: Rahmah, 2025)

## KERANGKA TEORETIK

### A. Insecure

Menurut Abraham Maslow, *Insecure* adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa tidak aman dan cenderung memandang dunia sebagai tempat yang penuh ancaman. Orang yang mengalami perasaan *Insecure* sering kali merasa ditolak atau dikucilkan oleh lingkungannya. Karena kondisi ini, individu dengan perasaan *Insecure* akan berusaha dengan berbagai cara untuk memperoleh rasa aman (*secure*), baik melalui penyesuaian diri, mencari penerimaan sosial, atau tindakan lain yang dapat mengurangi perasaan ketidakpastian dalam hidup mereka (Maslow, 1942).

Nursyamsi (2021) menjelaskan bahwa perasaan *Insecure* dapat dialami oleh individu dari berbagai usia, mulai dari remaja hingga orang dewasa. Namun, remaja memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk merasakan perasaan ini karena mereka sering kali lebih sensitif dan cenderung merekam peristiwa atau momen emosional yang pernah dialami. Nova Mardiana & Widiyanti (2021) menyebutkan dan menjelaskan beberapa dampak rasa *Insecure* yang dialami para remaja yaitu: 1.) Gangguan *Psikososial*, 2.) Penurunan rasa percaya diri, 3.) *Koping Maladaptif*, 4.) Gangguan emosional, dan 5.) Masalah kesehatan mental. Dalam kondisi yang lebih parah perasaan *Insecure* ini dapat memicu masalah perilaku seperti *Self Loathing*, perilaku ini menyebabkan para remaja merasa tidak layak dan terjebak dalam pandangan negatif terhadap diri sendiri (Pittara, 2022).

### B. Self Loathing

Krawitz (2012) menjelaskan bahwa *Self Loathing* adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa benci dan penghinaan berlebih terhadap diri. Fadli (2023) juga menjelaskan bahwa perilaku *Self Loathing* dapat menjadi indikator adanya masalah kesehatan mental yang lebih serius. Dalam kondisi ini perilaku *Self Loathing* bukan hanya sekedar ekspresi dari rasa ketidakpuasan diri, tetapi dapat menjadi bentuk perilaku negatif yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental seseorang.

Prima (2023) memaparkan penjelasan oleh Dian Kinayung seorang psikolog Lembaga Psikologi Terapan yang menyebutkan ada 3 faktor pemicu *Self Loathing* yaitu: 1.) *Self Judgment*, 2.) *Lingkungan Toxic*, 3.) Kebiasaan membandingkan. *Self Judgment* berkaitan dengan pengalaman traumatis yang menyebabkan individu menilai diri secara negatif, membentuk identitas buruk, dan merasa tidak layak dicintai. Kemudian lingkungan *Toxic* menciptakan label negatif diri yang membuat individu merasa tidak berharga. Lalu untuk kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dapat mendorong individu hanya berfokus pada kekurangan dan mengabaikan potensi positif yang dimiliki. Ketiga hal tersebut apabila dibiarkan semakin parah akan menciptakan siklus emosi negatif yang memperburuk perasaan kebencian terhadap diri sendiri.

Penanganan terhadap perilaku *Self Loathing* dapat melibatkan beberapa pendekatan. Melegrito (2024) menyebutkan dua metode utama untuk menangani *Self Loathing*: pertama, perawatan dengan ahli psikologis, seperti terapi kognitif perilaku yang membantu individu mengidentifikasi dan mengubah

pola pikir negatif. Kedua, metode *Self Help* yang melibatkan langkah-langkah mandiri, seperti praktik mindfulness, pengembangan *Self Compassion*, dan positive *Self Talk* yang bertujuan memperkuat rasa percaya diri dan mengurangi pikiran negatif. Penanganan perilaku *Self Loathing* secara mandiri (*Self Help*) juga memerlukan alat atau media bantuan lain. Sirait (2023) menjelaskan bahwa penggunaan media bantuan seperti media edukasi sangat penting dalam membantu menangani masalah perilaku seperti *Self Loathing*. (Alisty, 2022) menyebutkan salah satu metode terapi psikologi yang dapat berfungsi sebagai media edukasi sekaligus memberikan terapi kepada penggunanya adalah biblioterapi.

### C. Biblioterapi

Biblioterapi berasal dari dua kata yaitu: biblio yang berasal dari bahasa Yunani *biblus* (buku) dan *therapy* (Shechtman, 2008). Dalam pengertian lain biblioterapi adalah sebuah penggunaan media literatur dan puisi dalam terapi untuk orang-orang yang mengalami gangguan emosi atau mental (Herlina, 2018).

Doll & Doll (1997) menjelaskan bahwa penggunaan biblioterapi terhadap remaja membantu mereka memperlancar pemahaman, kataris, serta menyelesaikan masalah yang dihadapi, khususnya yang berkaitan dengan interaksi Bersama orang lain. Raynales juga memaparkan bahwa biblioterapi dapat membantu seseorang mengembangkan diri saat beradaptasi dengan lingkungan sosial dan memberikan dukungan terapi untuk menghadapi berbagai tantangan saat masa remaja. (Shechtman, 2008).

Keefektifan metode biblioterapi disampaikan oleh Susanti dalam kutipan jurnal Dewi & Prihartanti (2013) yang menjelaskan bahwa biblioterapi dapat mendekatkan individu pada kebiasaan membaca yang diterapkan pada salah satu teknik bimbingan pengembangan perilaku moral dan memiliki manfaat sebagai *nurturant effect*. Keberhasilan penggunaan metode biblioterapi dalam media edukasi juga dipengaruhi oleh jenis media bacaan yang digunakan. Hal ini disebabkan media biblioterapi yang dipilih harus memudahkan pembaca memahami isi materi kemudian mengimplementasikan solusi yang diberikan pada pikiran, perilaku, serta emosi mereka (Lestari, 2021). Dr. John Hutton yang dikutip dari Jackson (2018) menjelaskan bahwa penggunaan media bacaan seperti buku cerita bergambar memiliki keefektifan dan manfaat yang lebih unggul daripada audio atau animasi karena memiliki integrasi yang lebih seimbang antara jaringan visual dan bahasanya.

### D. Buku Cerita Bergambar

Mulia et al. (2019) menjelaskan pandangan Mitchell bahwa buku cerita bergambar adalah media yang memadukan unsur gambar dan teks untuk menyampaikan sebuah narasi. Gambar dan tulisan dalam buku cerita bergambar saling melengkapi satu sama lain hingga membentuk suatu cerita yang utuh. Nurgiyantoro (2018) juga memaparkan pendapat lain bahwa buku cerita bergambar merupakan jenis bacaan yang menyajikan narasi dalam bentuk teks tertulis yang dilengkapi dengan ilustrasi visual. Buku ini mengkombinasikan antara cerita verbal dengan gambar-gambar yang mendukung alur cerita dengan tujuan membantu memperjelas atau memperkaya pemahaman pembaca terhadap narasi.

Ma'as (2024) mengidentifikasi lima jenis buku cerita bergambar berdasarkan fungsinya: 1.) Buku abjad, 2.) Buku mainan, 3.) Buku konsep, 4.) Buku cerita bergambar tanpa kata, dan 5.) Buku cerita bergambar. Buku abjad membantu mengenal huruf melalui ilustrasi yang relevan, sementara buku mainan menawarkan pengalaman interaktif dengan bahan dan desain unik. Buku konsep memperkenalkan berbagai ide melalui cerita terstruktur, dan buku cerita bergambar tanpa kata menyampaikan narasi sepenuhnya lewat ilustrasi. Kemudian buku cerita bergambar menggabungkan teks dan ilustrasi untuk menyampaikan pesan yang mendalam, mendorong imajinasi, dan meningkatkan keterampilan komunikasi serta berpikir kritis.

### E. Ilustrasi

Berdasarkan pendapat Zeegen pada penelitian Bondan (2021), ilustrasi adalah salah satu metode untuk menyampaikan tulisan melalui visual. Dengan ilustrasi, informasi dapat dikomunikasikan secara

efektif melalui gambar dan bertujuan untuk mengajak, memberikan informasi, dan mengedukasi audiens. Menurut Arnold (2019), ilustrasi adalah seni visual yang mengandung narasi untuk penyampaian pesan, menjelaskan, dan membentuk persepsi melalui gambar. Ilustrasi dianggap sebagai bahasa visual yang efektif dalam berkomunikasi.

Gambar ilustrasi memiliki jenis-jenis tersendiri untuk menjelaskan atau menginformasikan sebuah pesan atau peristiwa. Soedarso dalam penelitian Setiawan et al. (2016) memaparkan jenis-jenis ilustrasi yaitu: 1.) Ilustrasi naturalis, 2.) Ilustrasi dekoratif, 3.) Ilustrasi kartun, 4.) Ilustrasi karikatur, 5.) Ilustrasi cerita bergambar, 6.) Ilustrasi buku Pelajaran, 7.) Ilustrasi khayalan.

Dinata et al. (2022) pernah menggunakan konsep analogi dalam ilustrasi dengan menganalogikan jiwa manusia melalui gambar wajah manusia karena wajah dapat menampilkan berbagai ekspresi yang mencerminkan kondisi jiwa seperti kebahagiaan atau kesedihan. Ilustrasi dengan konsep analogi adalah metode visual untuk menjelaskan konsep kompleks dengan membandingkannya dengan sesuatu yang lebih sederhana dan mudah dipahami dengan tujuan untuk membuat penjelasan lebih jelas dan menarik melalui gambaran visual.

## F. Desain Karakter

Menurut Bryan Tillman dalam bukunya yang berjudul *Creative Character Design* yang dikutip dari penelitian Novitasari (2022) menjelaskan bahwa desain karakter merupakan hasil dari pengembangan sebuah cerita. Dalam prosesnya cerita tidak hanya berfungsi sebagai latar belakang, tetapi juga sebagai landasan untuk menentukan elemen-elemen penting dari karakter yang ingin diciptakan. Kebutuhan desain karakter mengikuti alur cerita dan peran yang dimainkan, sehingga setiap karakter yang dirancang memiliki keterkaitan erat dengan cerita yang menginspirasi.

Isaac Kerlow dalam penelitian Purnama (2021) mengidentifikasi tiga jenis style desain karakter yaitu: 1.) *Cartoon*, 2.) *Stylized*, dan 3.) *Realistic*. Gaya *cartoon* menampilkan karakter dengan fitur yang dilebih-lebihkan atau disederhanakan untuk efek komedi atau dramatis, dengan tampilan yang tidak realistis. Gaya *stylized* menggabungkan elemen kartun dan realisme, menciptakan keseimbangan antara fantasi dan kenyataan, seperti dalam film "Coraline" dan "Toy Story". Gaya *realistic* menciptakan karakter yang sangat mirip dengan makhluk hidup nyata, menggunakan detail proporsional dan teknologi CGI, seperti dalam "Final Fantasy" dan "Alita: Battle Angel". Desain karakter juga disesuaikan dengan target usia penonton, di mana karakter untuk anak-anak lebih sederhana, sedangkan untuk dewasa lebih rumit dan detail.

## G. Prinsip Desain Komunikasi Visual

Desain komunikasi visual adalah sebuah disiplin ilmu yang menekankan pada pengolahan bentuk sebagai elemen utamanya. Bentuk ini terdiri dari gabungan elemen-elemen visual dasar yang diatur dan disusun dengan menggunakan bahasa komunikasi visual. Proses ini melibatkan pendekatan kreatif untuk memastikan pesan atau gagasan yang ingin disampaikan dapat dipahami oleh khalayak luas. Dengan pengelolaan elemen visual yang tepat, ide-ide yang ada di dalamnya dapat diterima dan disampaikan secara efektif kepada audiens. Hasil akhirnya adalah komunikasi yang lebih jelas dan mudah dimengerti melalui visual (Fajrin, 2023).

Unsur desain yang digunakan dalam penelitian yaitu:

- a) **Layout** adalah penataan elemen desain dalam media yang bertujuan untuk menyampaikan pesan dengan jelas (Suriyanto, 2009). Prinsip utama layout meliputi sequence, emphasis, balance, dan unity. Penataan yang baik akan mempermudah audiens dalam memahami pesan visual yang disampaikan (Nabilah, 2023).
- b) **Warna** merupakan elemen desain yang mempengaruhi persepsi visual dan emosi. Sistem warna RGB digunakan pada perangkat elektronik, sementara CMYK lebih sering digunakan untuk pencetakan. Warna juga memiliki makna simbolis, seperti merah yang melambangkan semangat dan biru yang menggambarkan kedamaian (Nabilah, 2023).

- c) **Garis** adalah elemen desain yang digunakan untuk menyampaikan bentuk, struktur, dan ruang. Garis dapat bersifat visual terlihat jelas atau tersirat yang tercipta dari hubungan elemen. Garis membantu memberikan definisi pada objek dan mengarahkan perhatian audiens ke elemen utama (Hashimoto & Clayton, 2009).
- d) **Tipografi** adalah seni penataan huruf yang mempengaruhi kenyamanan membaca dan estetika desain. Pemilihan tipografi harus memperhatikan legibility dan readability (Fitra, 2022). Jenis tipografi seperti serif, sans serif, dan script memberikan kesan visual yang berbeda pada desain (Huda et al., 2019).

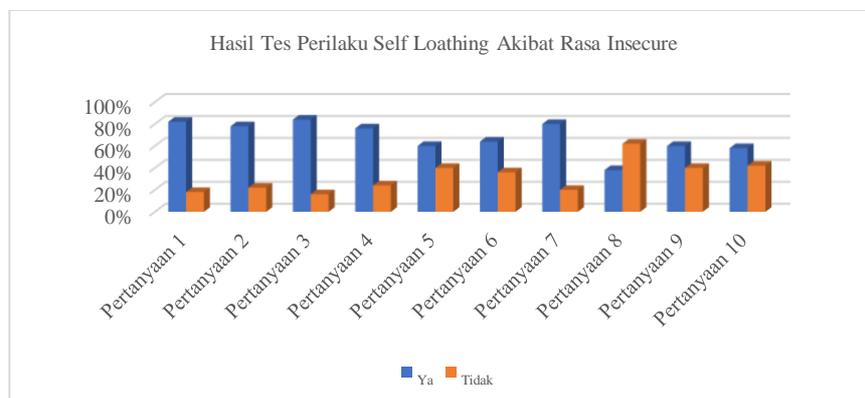
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil karya dari penelitian ini berupa buku biblioterapi dalam bentuk buku cerita bergambar yang digunakan untuk mengedukasi para remaja usia 18 sampai 21 tahun yang merupakan kelompok rawan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*. Proses perancangan penelitian ini tidak hanya berfokus pada pembuatan karya tetapi juga bertujuan untuk mengumpulkan data pendukung guna mengukur efektivitas buku biblioterapi sebagai media edukasi perilaku tersebut. Metode pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk mengetahui dampak dan efektivitas media sebelum didistribusikan lebih luas kepada para target audiens. Dengan demikian, karya perancangan ini memberikan kontribusi penting dalam mendukung penggunaan biblioterapi sebagai metode edukasi untuk remaja usia 18 sampai 21 tahun mengenal dan memahami masalah perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*.

Keseluruhan proses perancangan karya menggunakan metode perancangan oleh Karjaluoto dengan nama metode “*The Design Method*” yang meliputi empat tahapan utama yaitu:

### Discovery

Pada tahapan ini pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner online lewat media sosial Instagram dan WhatsApp dengan tujuan memperkuat hipotesis bahwa remaja usia 18 sampai 21 tahun rawan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* dan mendukung konsep perancangan buku biblioterapi dalam bentuk cerita bergambar sebagai media edukasi perilaku tersebut. Observasi dilakukan dengan menganalisis perilaku *Self Loathing* yang dialami remaja dengan menggunakan 3 indikasi utama yaitu *Self Judgment*, kebiasaan membandingkan, dan lingkungan toxic melalui sumber dari berita internet dan media sosial tanpa melakukan interaksi langsung. Kemudian untuk studi kepustakaan sumber data didapatkan dari jurnal, buku, artikel, dan skripsi yang digunakan untuk mendukung penelitian. Dari data yang telah dikumpulkan tersebut kemudian direduksi untuk memilih topik atau materi yang relevan.

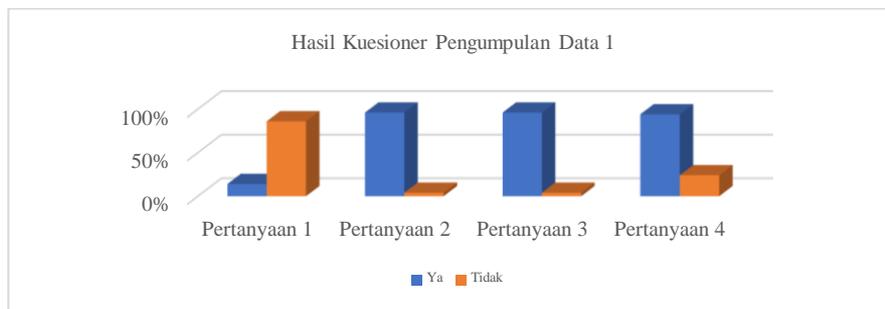


**Gambar 2** Hasil Tes Perilaku Self Loathing Akibat Rasa Insecure  
(Sumber: Rahmah, 2025)

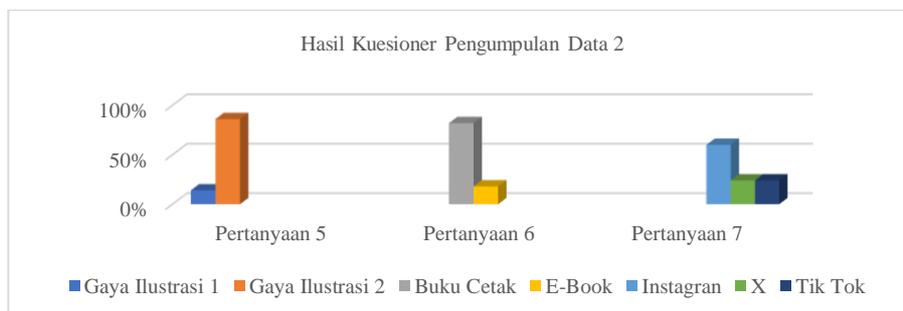
Dari hasil reduksi data melalui kuesioner, observasi, dan studi pustaka dapat disajikan data penelitian sebagai berikut: 1.) Para target audiens karya perancangan yaitu remaja usia 18 sampai 21 tahun rawan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*, 2.) Masih banyak remaja usia 18 sampai 21 tahun yang belum mengenal dan memahami apa itu perilaku *Self Loathing*, 3.) Media edukasi dengan metode biblioterapi sangat dibutuhkan para target audiens untuk mengenal dan memahami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*, 4.) Buku cerita bergambar menjadi media edukasi yang sesuai dalam penerapan metode biblioterapi.

## Planning

Pada tahapan planning, semua konsep perancangan karya dibuat berdasarkan data hasil kuesioner berikut ini:



**Gambar 3** Hasil Kuesioner Pengumpulan Data 1  
(Sumber: Rahmah, 2025)



**Gambar 4** Hasil Kuesioner Pengumpulan Data 2  
(Sumber: Rahmah, 2025)

Hasil kuesioner dari 50 responden remaja usia 18 sampai 21 tahun menunjukkan bahwa banyak diantara mereka yang belum familiar dengan istilah *Self Loathing*. Oleh karena itu, media edukasi seperti buku biblioterapi dalam bentuk cerita bergambar dipilih untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap perilaku tersebut. Preferensi remaja yang lebih tinggi terhadap buku dengan ilustrasi serta cerita dengan unsur fiksi atau fantasi juga ditunjukkan pada hasil kuesioner. Selain itu, para responden yang lebih menyukai buku cetak dan memilih Instagram dibandingkan TikTok, X/Twitter, dan Facebook digunakan sebagai dasar format dan media distribusi karya perancangan.

Penelitian ini menargetkan remaja laki-laki dan perempuan berusia 18 sampai 21 tahun yang berstatus pelajar atau mahasiswa dengan pendidikan SMA/SMK/MA sederajat di seluruh Indonesia. Dari segi psikografis para target audiens adalah remaja yang rawan mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*. Untuk segmentasi kebiasaan atau perilaku para target audiens adalah mereka yang aktif di Instagram dan memiliki minat atau keinginan untuk menambah wawasan baru. Semua karakteristik target audiens tersebut digunakan untuk menyusun ide materi dan konsep desain buku biblioterapi yang relevan dan efektif dalam mengedukasi mereka.

Pembuatan brief buku biblioterapi dengan judul “*OACTUS How Long Are You Gonna Hate Yourself?*” mencakup format buku cerita bergambar berukuran 17,6 x 25 cm (B5) dengan total 56 halaman dalam bentuk cetak. Pemilihan format ini disesuaikan dengan preferensi target audiens untuk memudahkan mereka menikmati ilustrasi dan karya tulisan. Gaya penulisan buku biblioterapi yang dirancang menggunakan gaya bahasa analogi digunakan untuk menyederhanakan konsep rumit dalam penyampaian pesan cerita. Kemudian untuk gaya visual menggunakan ilustrasi buku cerita bergambar dengan desain karakter kartun melalui teknik visualisasi digital menggunakan aplikasi Clip Studio Paint dan Canva.

Buku biblioterapi ini terdiri dari 56 halaman yang dibagi menjadi tiga bagian utama. Halaman awal (i-iii) memuat informasi buku seperti *Copyright*, *Disclaimer*, dan daftar isi. Topik pertama dengan judul “*Self Loathing*” (halaman 1-2) membahas pengenalan perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* yang mencakup definisi dan penyebabnya. Topik kedua dengan judul “*OACTUS How Long Are You Gonna Hate Yourself?*” (halaman 3-50) menyajikan cerita karakter bernama Ocactus yang menghadapi tiga persoalan utama konflik cerita yaitu: *Self Judgment*, kebiasaan membandingkan diri, dan lingkungan toxic. Kemudian pada topik ketiga dengan judul “*Kako & Kalo The Perfect Soul*” (halaman 51-56) memperkenalkan karakter Kako dan Kalo, yang menyampaikan isi pesan kesempurnaan jiwa melalui penerimaan diri dan kutipan inspiratif tentang mencintai diri.

Penyusunan moodboard dalam perancangan buku biblioterapi ini berfokus pada gaya layout yang memanfaatkan prinsip *Sequence*, *Emphasis*, *Balance*, dan *Unity* untuk menciptakan alur cerita yang menarik. Tone warna yang dipilih mendukung tema emosional dengan penggunaan warna cerah yang menggambarkan momen positif dan warna gelap menggambarkan konflik atau emosi negatif. Kombinasi warna ini bertujuan mencerminkan perjalanan emosional karakter dalam ilustrasi cerita.



**Gambar 5** Palet Warna  
(Sumber: Rahmah, 2025)

Untuk tipografi, font Morisawa digunakan pada teks narasi karena kesan santai dan playful, sementara Tan Headline dipilih untuk judul bab dengan gaya modern dan tegas.

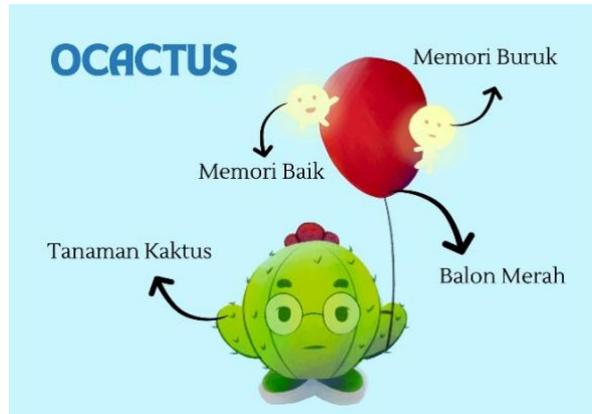


**Gambar 6** Font Karya perancangan

(Sumber: fontaza.com & www.morisawa.co.jp)

### Creative

Permasalahan perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* yang rawan dialami remaja usia 18 hingga 21 tahun menjadi latar belakang penyusunan konsep ide perancangan karya ini. Desain karakter utama dengan nama *Ocactus* dirancang untuk merepresentasikan sosok remaja yang mengalami perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*. Dalam proses perancangan karya, konsep analogi digunakan untuk menciptakan elemen-elemen pada desain karakter utama yang bertujuan untuk mengkomunikasikan pesan atau isi materi secara lebih efektif kepada para target audiens.

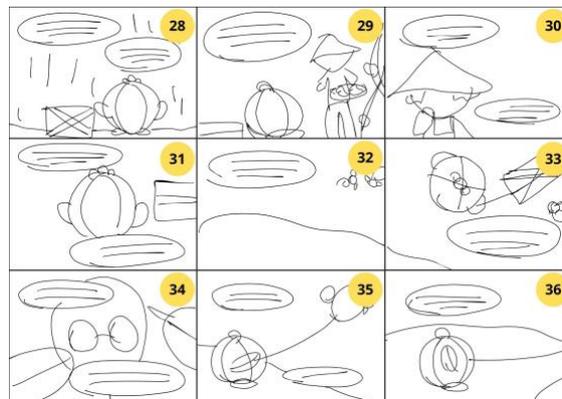


**Gambar 7** Desain Karakter Ocactus  
(Sumber: Rahmah, 2025)

Penggambaran desain karakter *Ocactus* dalam bentuk kartun tanaman kaktus dipilih karena mewakili individu atau sosok yang ingin mempertahankan diri. Duri yang dimiliki tanaman kaktus melambangkan mekanisme pertahanan diri dari ancaman. Dalam cerita akan digambarkan kontradiksi antara karakter kaktus dengan balon merah miliknya. Jatidiri atau cerminan diri karakter *Ocactus* yang digambarkan dalam wujud balon merah menjadi hal yang dianggap buruk dan menjadi pemicu perilaku *Self Loathing* yang dialaminya. Karakter *Ocactus* ini digambarkan dalam bentuk tanaman kaktus usia remaja akhir dengan postur tubuh lebih pendek dan bulat yang terlihat berbeda dengan postur tubuh kaktus remaja normalnya. Perbedaan postur tubuh karakter ini menjadi gambaran pemicu rasa *Insecure* yang dialami karakter nantinya.

Memori baik dan memori buruk karakter utama digambarkan dalam desain karakter bernama *Kako* dan *Kalo*. Nama *Kako* dan *Kalo* diambil dari bahasa Yunani yaitu *Kako* (Keburukan) dan *Kalo* (Kebaikan). Kedua karakter ini menjadi perwujudan memori yang membentuk jiwa dari *Ocactus*. *Kako* dan *Kalo* menjadi kunci penyelesaian masalah perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* yang dialami oleh karakter utama dan menjadi gambaran bentuk rasa penerimaan dan perjuangan diri.

Berikut ini adalah hasil *Thumbnail* perancangan karya buku biblioterapi yang telah melalui proses asistensi dengan dosen pembimbing. Terdapat 62 halaman yang mencakup isi, cover depan dan cover belakang:



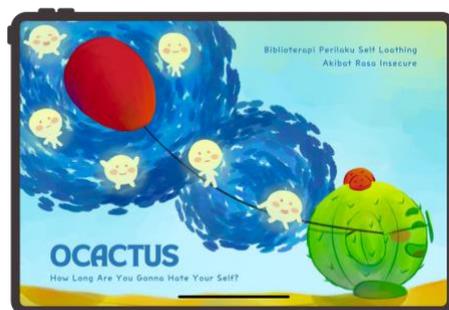
**Gambar 8** Thumbnail Karya perancangan  
(Sumber: Rahmah, 2025)

Berikut ini adalah hasil *Tight Tissue* perancangan karya buku biblioterapi yang menghasilkan 56 isi materi dan adegan cerita buku biblioterapi:



**Gambar 9** Tight Tissue Karya perancangan  
(Sumber: Rahmah, 2025)

Berikut ini adalah hasil karya final perancangan karya buku biblioterapi yang siap divalidasi dan diuji cobakan kepada para target audiens:



Barcode Link Karya  
Penelitian

**Gambar 10** Final Artwork Karya perancangan  
(Sumber: Rahmah, 2025)

### Application

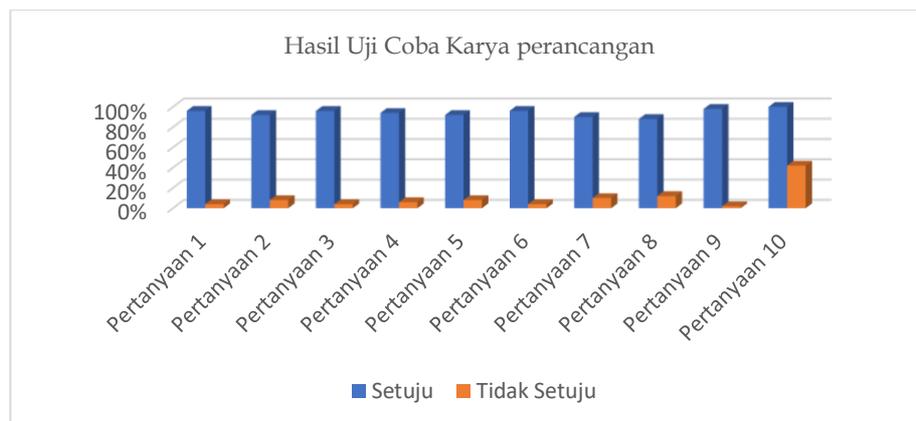
Pada tahap ini akan dilakukan proses validasi bersama ahli dengan dua tujuan utama yaitu: 1.) Validasi karya terkait metode biblioterapi untuk edukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* (Bersama Ibu Ellyana Ilsan Eka Putri, M.Psi.) 2.) Validasi karya terkait prinsip Desain Komunikasi Visual (Bersama Bapak Aditya Ramadhan, S.Ds)

**Tabel 1.** Indikator Presentase Kelayakan

Presentase	Kriteria
0-25%	Sangat
26-50%	Kurang
51-75%	Baik
76-100%	Sangat Baik

Dari hasil uji kelayakan karya perancangan memperoleh nilai 75% (Baik) untuk metode biblioterapi dan 92.5% (Sangat Baik) untuk prinsip Desain Komunikasi Visual yang digunakan. Kedua hasil uji kelayakan tersebut dijumlahkan dan mendapat nilai rata-rata sebesar 83,75% dengan kategori sangat baik.

Selanjutnya pada tahap testing karya perancangan yang sudah jadi dan layak diujikan kepada para target audiens untuk mengukur keefektifannya. Tahap ini mendapatkan 50 remaja usia 18-21 tahun yang menjadi responden dalam kuesioner uji coba karya perancangan.



**Gambar 11** Hasil Uji Coba Karya perancangan  
(Sumber: Rahmah, 2025)

Dari hasil uji coba karya perancangan tersebut menunjukkan hasil rata-rata jawaban setuju 50 responden adalah 94.2%, dengan nilai tersebut karya perancangan ini dikategorikan sangat efektif digunakan sebagai media edukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* untuk remaja usia 18 sampai 21 tahun.

### SIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure* rawan dialami para remaja usia 18 sampai 21 tahun. Perilaku *Self Loathing* yang tidak di edukasikan dengan baik dapat memberikan dampak negatif yang lebih serius seperti munculnya masalah gangguan kesehatan mental seseorang. Kemudian untuk hasil final karya buku biblioterapi yang diujikan kepada 50 responden remaja usia 18-21 tahun menghasilkan rata-rata 94.2% jawaban setuju. Jawaban tersebut

menunjukkan bahwa karya buku biblioterapi ini sangat efektif dalam mengedukasi perilaku *Self Loathing* akibat rasa *Insecure*.

Untuk saran penelitian kepada para remaja usia 18 sampai 21 tahun, buku biblioterapi ini dirancang sebagai media edukasi lewat metode reflektif dan bukan sebagai pengganti konsultasi profesional atau ahli psikologi. Hasil edukasi dapat berbeda tergantung pada pengalaman dan pemahaman individu. Kemudian untuk saran peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, dianjurkan untuk melakukan analisis mendalam terkait kondisi psikologis para target audiens. Kemudian perlu dikaji lebih dalam tentang hubungan desain karakter analogi dengan style kartun terhadap efektivitasnya dalam penyampaian pesan kepada para target audiens. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa desain karakter dapat secara optimal mendukung pemahaman dan keterlibatan audiens, terutama dalam penggunaan metode biblioterapi.

## REFERENSI

- Adnan, A. (2024). *Mengenal Apa Arti Insecure dan Cara Mengatasinya*. Telkom University.  
<https://telkomuniversity.ac.id/mengenal-apa-arti-insecure-dan-cara-mengatasinya/>
- Alisty, D. N. (2022). *Warta Perpustakaan*.  
<https://perpustakaan.bsn.go.id/index.php?p=news&id=1675>
- Arnold, D. (2019). *A Companion to Illustration: Art and Theory*. John Wiley & Sons.
- Bondan, Timoty, A. (2021). *Perancangan Komik Webtoon Cerita Rakyat "Si Dayang Rindu"* [Universitas Multimedia Nusantara]. <https://kc.umn.ac.id/id/eprint/17513/>
- Dewi, N., & Prihartanti, N. (2013). *Pengaruh Metode Biblioterapi Dan Diskusi Dilema Moral Terhadap Karakter Tanggung Jawab Pada Mahasiswa Aak Nasional Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dinata, I. K. R. S., Swendra, C. G. R., & Sarjani, N. K. P. (2022). Penciptaan karya menggunakan ilustrasi dengan konsep analogi. *AMARASI: JURNAL DESAIN KOMUNIKASI VISUAL*, 3(02), 116–122.
- Doll, B., & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. ERIC.
- Fadli, R. (2023). *Mengenal Self-Loathing, Perasaan Benci pada Diri Sendiri*.  
<https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-self-loathing-perasaan-benci-pada-diri-sendiri>
- Fajrin, F. N. (2023). *ANALISIS DESAIN KOMUNIKASI VISUAL POSTER AKUN INSTAGRAM @SOHIB. QURAN*. IAIN Kendari.
- Faridayanti, F. (2020). *Peran Orang Tua Dalam Menanamkan Ibadah Shalat Pada Anak Usia Dini di Desa Gerbang Sari, Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar (Penelitian Kualitatif Deskriptif)*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Fitra, Z. A. (2022). *Perancangan Kampanye Peningkatan Partisipasi Warga dalam Vaksin Booster di Kecamatan Ciputat Tangerang Selatan* [Universitas Pembangunan Jaya].  
<https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3145/>
- Ginangjar, M. R., Iswari, M. F., & Noftalina, N. (2020). Pengaruh Biblioterapi Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Anak Usia Prasekoah di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 8(1), 135–145. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i1.386>
- Hapsari, M. P. (2020). Representasi Biblioterapi Dalam Serial Televisi *When Calls The Heart*. *JPUA: Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga: Media Informasi Dan Komunikasi Kepustakawanan*, 10(1), 27–41.
- Hashimoto, A., & Clayton, M. (2009). *Visual design fundamentals: a digital approach*. Charles River Media, Inc.
- Herlina. (2018). *Bibliotherapy (Terapi Melalui Buku)*. *EduLib*, 2(2).  
<https://doi.org/10.17509/edulib.v2i2.10044>
- Huda, A., Kom, S., & Kom, M. (2019). *Cara Mudah Belajar Desain Grafis (Corel Draw, Photoshop Dan Sablon Digital)*. UNP PRESS.

- Jackson, S. (2018). *Illustrated story books are better for kids' brains than video or text, study finds* | CBC Radio. <https://www.cbc.ca/radio/asithappens/as-it-happens-friday-edition-1.4678180/illustrated-story-books-are-better-for-kids-brains-than-video-or-text-study-finds-1.4678195>
- Karjaluoto, E. (2013). *The design method: A philosophy and process for functional visual communication*. New Riders.
- Krawitz, R. (2012). Behavioural treatment of chronic, severe self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 1: interrupting the self-loathing cycle. *Australasian Psychiatry*, 20(5), 419–424.
- Lestari, T. Y. (2021). *Bibliotherapy, Terapi Membaca Buku untuk Kesehatan Mental - KlikDokter*. <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/bibliotherapy-terapi-membaca-buku-untuk-kesehatan-mental>
- Ma'as, A. (2024). *5 Jenis Buku Cerita Bergambar yang Perlu Kamu Tahu, Bahasa Indonesia Kelas VII - Semua Halaman - Kids*. <https://kids.grid.id/read/474069961/5-jenis-buku-cerita-bergambar-yang-perlu-kamu-tahu-bahasa-indonesia-kelas-vii?page=all>
- Makmun, M. (2020). *Orang Indonesia Kurang Cinta Diri Sendiri karena Tekanan Sosial*. <https://www.beritasatu.com/news/600109/orang-indonesia-kurang-cinta-diri-sendiri-karena-tekanan-sosial>
- Maslow, A. H. (1942). The dynamics of psychological security-insecurity. *Character & Personality; A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies*.
- Melegrito, R. (2024). *Self-loathing: Meaning, symptoms and treatment*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/self-loathing>
- Mulia, Frestika, Wangid, M. N. (2019). *Pengaruh Buku Cerita Bergambar Berbasis Scientific Approach dengan Metode Discovery terhadap Kreativitas Ilmiah dan Rasa Ingin Tahu Siswa Kelas III SD* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/66649/>
- Nabilah, N. S., & Kusumandyoko, T. C. (2023). Pengenalan Dampak Negatif Impulsive Buying Kepada Remaja Penggemar K-Pop Melalui Perancangan E-Book. *BARIK-Jurnal S1 Desain Komunikasi Visual*, 5(2), 75–86.
- Nova Mardiana, I. Y., & Widiarti, E. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 10.
- Novitasari, B. H. R. (2022). Analisa Visual Desain Karakter “Smarty Land” dalam Komik Sains Kuark. *TUTURRUPA*, 4(2), 86–95.
- Nurgiyantoro, B. (2018). *Teori pengkajian fiksi*. UGM press.
- Nursyamsi, A. (2021). *Usia Berapa Seseorang Rentan Alami Insecure ? Berikut Penjelasan Ahli - Halaman all - TribunNews.com*. <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2021/02/18/usia-berapa-seseorang-rentan-alami-insecure-berikut-penjelasan-ahli?page=all>
- Pittara. (2022). *Insecure - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan - Alodokter*. <https://www.alodokter.com/insecure>
- Prima, E. (2023). *Self-Loathing: Bahaya dan Cara Penanganannya - Website LLDIKTI Wilayah V*. <https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/self-loathing-bahaya-dan-cara-penanganannya>
- Purnama, N. A. (2021). Perancangan Desain Karakter untuk Film Animasi 2d dengan Judul Halusinasi Efek Buruk Begadang. *Universitas Telkom*. [https://ifik.telkomuniversity.ac.id/Assets/Upload/Thesis/Nadhifa/Revisi\\_\(5\).Pdf](https://ifik.telkomuniversity.ac.id/Assets/Upload/Thesis/Nadhifa/Revisi_(5).Pdf)
- Reanata, Diaz Mega, W. D. A. Z. (2024). *Pengaruh Pesan Kampanye Public Relations #RespectMyBody Terhadap Brand Awareness Bodycare Somethinc. Vol.2, No., 151–173*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2683>
- Saleh, Z. (2021). *Pengembangan potensi diri anak melalui program kegiatan islami majelis anak shaleh kota parepare*. IAIN Parepare.
- Saswono, R. P., & Wu, B. (2021). Perancangan Buku Cerita Billie's New Friend Sebagai Media Untuk Mengatasi Anxiety Bagi Anak SD. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Asia (JESKOVISA)*,

5(02).

- Setiawan, L., Riyanto, D. Y., & Yosep, S. P. (2016). *Perancangan Buku Ilustrasi Pengenalan Nama Buah-buahan dengan Sistem Isyarat Bahasa Indonesia (SIBI) Berbasis Karakter Untuk Anak-anak TKLB-B Karya Mulia Surabaya*. Universitas Dinamika.
- Shechtman, Z. (2008). *Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy*. Springer Science & Business Media.
- Sirait, M. Y. (2023). *Edukasi dan Masalah Kesehatan Mental pada Remaja* | BandungBergerak.id. <https://bandungbergerak.id/article/detail/14987/edukasi-dan-masalah-kesehatan-mental-pada-remaja>
- Souisa, S. L., Tuaputimain, H., & Luhulima, D. A. (2022). Pengembangan Perilaku Cinta Damai melalui Biblioterapi. *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani*, 6(2), 306–316.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Surianto, R. (2009). Layout dasar dan penerapannya. *Jakarta: Gramedia*.
- Tasijawa, F. A., Kurniawan, R. A., & Aliyudin, N. (2021). Penerapan Biblioterapi Dalam Kesehatan Jiwa: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 52–58. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.76>