

Perancangan Buku Ilustrasi Edukasi Gangguan Kecemasan Untuk Siswa SDN 3 Ngunut

Farid Aroyani Santoso¹,
Universitas Negeri Surabaya¹
email: farid8g@gmail.com

Received:

11-06-2025

Reviewed:

22-06-2025

Accepted:

25-06-2025

ABSTRAK : Kesehatan mental anak adalah hal penting dalam tumbuh kembang, namun sering kali belum menjadi perhatian utama, terutama di sekolah dasar. Salah satu masalah yang cukup sering dialami adalah gangguan kecemasan. Masalah ini dapat menghambat proses belajar dan membuat anak jadi kurang percaya diri. Penelitian ini bertujuan merancang buku ilustrasi sebagai media edukasi untuk siswa kelas 5 SDN 3 Ngunut agar mereka lebih mengenal dan memahami gangguan kecemasan yang mereka rasakan. Proses perancangan menggunakan metode design thinking dengan lima tahap: *emphatize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *testing*. Data diperoleh dari wawancara guru, penyebaran kuesioner *Zung Anxiety Scale*, studi pustaka, dan dokumentasi. Hasilnya adalah buku ilustrasi berjudul "AKU GUGUP DAN AKU BISA" dengan gaya gambar kartun ekspresif, menggunakan campuran bahasa Indonesia dan Jawa khas Tulungagung, serta alur cerita yang menggambarkan perasaan cemas anak. Uji coba menunjukkan buku ini menarik dan mudah dipahami siswa. Media ini dinilai mampu membantu anak lebih memahami emosinya dan menumbuhkan rasa percaya diri. Buku ini juga berpotensi menjadi media pembelajaran yang mendukung kesehatan mental di sekolah dasar.

Kata kunci: *Ilustrasi, Gangguan Kecemasan, Buku Ilustrasi, Kesehatan mental, edukasi*

ABSTRACT: *Children's mental health is an important aspect of their growth and development, yet it often receives less attention, especially in elementary schools. One common issue faced by children is anxiety disorder. This problem can interfere with the learning process and lower their self-confidence. This study aims to design an illustrated book as an educational medium for 5th grade students at SDN 3 Ngunut to help them recognize and understand the anxiety they experience. The design process uses the design thinking method, which consists of five stages: *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, and *testing*. Data were collected through teacher interviews, distribution of the *Zung Anxiety Scale**



questionnaire, literature studies, and documentation. The result is an illustrated book titled “AKU GUGUP TAPI AKU BISA”, featuring an expressive cartoon style, using a mix of Indonesian and local Javanese language from Tulungagung, and a storyline that reflects children’s emotional experiences related to social anxiety. Trial results show that the book is engaging and easy for students to understand. This medium is considered effective in helping children understand their emotions and build self-confidence. It also has the potential to become a learning tool that supports mental health awareness in elementary schools.

Keywords: *Illustration, Anxiety Disorder, Illustrated Book, Mental Health, Education*

PENDAHULUAN

Masa pendidikan sekolah dasar merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan belajar anak (Sabani, 2019). Pada tahap ini, anak mulai mempelajari banyak hal baru, berinteraksi dengan teman sebaya, dan membentuk identitas diri mereka. Masa ini menjadi fundamental karena berbagai aspek perkembangan, salah satunya adalah perkembangan emosional. Perkembangan emosional membantu anak mengenali dan mengelola emosi mereka serta membangun kepercayaan diri.

Kesehatan mental anak adalah kondisi di mana individu mampu menyadari keadaan dirinya, mengelola stres, berfungsi secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada lingkungannya. Seorang anak yang memiliki gangguan kesehatan mental harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Pada jenjang pendidikan sekolah dasar, anak sedang aktif membangun fondasi perkembangan emosional dan sosial mereka. Karakteristik anak usia sekolah dasar salah satunya adalah sensitif terhadap lingkungan sosial, yang mempengaruhi emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan mereka (Bulan et al., 2022).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 6,1% anak usia 5–14 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental emosional, termasuk gangguan kecemasan.

Pada masa sekolah dasar, anak juga menghadapi berbagai tantangan, termasuk pencapaian akademik. Mereka dituntut untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran, salah satunya melalui metode tanya jawab. Dalam metode ini, siswa didorong untuk bertanya dan menjawab tentang materi yang telah dipelajari. Metode ini dirancang untuk mendorong keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat di depan kelas. Namun, tidak semua siswa dapat dengan mudah menyesuaikan diri. Salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada siswa sekolah dasar adalah kecemasan yang bisa mempengaruhi rasa percaya diri siswa sehingga berdampak pada proses pembelajaran mereka (Winarti et al., 2017). Anak-anak yang mengalami kecemasan sering merasa tertekan, gelisah, dan tidak percaya diri, terutama dalam situasi sosial atau akademik seperti saat menjawab pertanyaan di kelas.

Hasil wawancara di kelas 5 SDN3 Ngunut Kabupaten Tulungagung (wawancara dengan wali kelas, 30 Juli 2024) menunjukkan adanya siswa yang mengalami gangguan kecemasan. Anak tersebut merasa tidak nyaman saat berinteraksi di kelas, seperti ketika menjawab pertanyaan atau mengutarakan pendapat. Mereka merasa seolah-olah menjadi pusat perhatian dan takut akan tanggapan negatif dari lingkungan sekitar, khususnya teman sekelas.

Berdasarkan permasalahan ini, diperlukan sebuah media edukasi yang dapat membantu anak-anak memahami dan mengatasi kecemasan mereka. Salah satu solusinya adalah dengan merancang buku ilustrasi yang menarik dan informatif. Buku ilustrasi ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi yang efektif, baik untuk siswa maupun tenaga pendidik. Buku ini dirancang berdasarkan permasalahan nyata yang terjadi di kelas 5 SDN 3 Ngunut. Cerita dalam buku disusun dengan alur dan konflik yang relevan, serta disampaikan menggunakan dialog berbahasa campuran (Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa khas

Kabupaten Tulungagung) agar lebih mudah dipahami oleh siswa. Buku ini juga bisa digunakan oleh guru sebagai media pendukung dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dari penelitian adalah (1) Mendeskripsikan konsep buku ilustrasi sebagai edukasi gangguan Kecemasan untuk siswa sekolah dasar kelas 5 di SDN 3 Ngunut. (2) Menciptakan buku ilustrasi ke dalam bentuk cetak sebagai edukasi gangguan Kecemasan untuk siswa Sekolah Dasar Kelas 5 di SDN3 Ngunut. (3) Untuk mengetahui kelayakan buku ilustrasi sebagai edukasi gangguan Kecemasan untuk anak sekolah dasar. Pada perancangan ini, terdapat batasan masalah: (1) Perancangan buku ilustrasi ini fokus pada pengenalan, cara menangani, dan penyebab tentang gangguan kecemasan pada anak sekolah dasar. (2) Dalam perancangan buku cerita ini hanya berfokus pada kondisi salah satu siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Ngunut. (3) Data hasil Wawancara dilakukan di kelas 5 SDN 3 Ngunut yang terletak di Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung.

METODE PERANCANGAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Metode ini mendeskripsikan dan menjelaskan data penelitian sesuai dengan realita yang terjadi tanpa adanya manipulasi, atau pengubahan-pengubahan pada variabel bebas (Endraswara, 2013). Penelitian kualitatif deskriptif adalah suatu metode yang menjelaskan fenomena dalam bentuk suatu kalimat dan bahasa yang menggunakan metode ilmiah. Oleh sebab itu metode kualitatif dipilih karena karena fokus utama dari penelitian adalah untuk memahami secara mendalam fenomena kecemasan yang dialami oleh siswa kelas 5 sekolah dasar, serta bagaimana cara yang paling tepat untuk menyampaikan edukasi tentang hal tersebut melalui media visual yang sesuai dengan karakteristik anak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, kuisisioner, dan studi literatur

Metode perancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Design Thinking yang dikembangkan oleh *Stanford d.school*. Design Thinking merupakan metode pemecahan masalah secara kreatif yang berpusat pada manusia (human-centered), dengan pendekatan kolaboratif dan iteratif untuk menghasilkan solusi yang inovatif dan kontekstual terhadap pemecahan masalah sosial (Kusumandyoko, dkk., 2024).



Gambar 1. Langkah- Langkah Design Thinking (Sumber: pinterest, 2024).

Tahapan pertama *Design Thinking* yaitu *empathize*, yaitu proses memahami secara mendalam permasalahan yang dihadapi pengguna. Dalam penelitian ini, pemahaman diperoleh melalui wawancara dengan guru wali kelas 5 Ibu Nova Kurniasih untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan yang dialami siswa kelas 5 Sekolah Dasar dan kuisisioner secara khusus kepada siswa yang terindikasi mengalami gangguan kecemasan tersebut. Setelah data dikumpulkan, tahap selanjutnya adalah *Define*, yaitu merumuskan masalah secara spesifik berdasarkan hasil wawancara. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan langsung di kelas, kemudian menyusun pernyataan masalah yang berfokus pada kebutuhan emosional siswa. selanjutnya merupakan *ideate* yaitu proses mengembangkan berbagai ide kreatif sebagai solusi terhadap permasalahan yang telah ditentukan. Dalam fase ideate akan dibuat konsep awal berupa storyboard. Prototype merupakan tahap lanjutan dari proses ideate dimana konsep awal difinalisasi dalam bentuk buku ilustrasi cetak. Pada tahapan ini juga dilakukan validasi oleh 2 ahli yang berfungsi sebagai pengujian kesesuaian dari perancangan buku ilustrasi. Validasi juga berfungsi



untuk melihat apakah konten buku sesuai untuk audiens. Terakhir test, uji coba kepada siswa kelas 5 uji coba dan mengevaluasi prototipe berupa buku cerita bergambar sebagai media edukasi

KERANGKA TEORETIK

Gangguan Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang bisa dialami oleh siapapun termasuk siswa sekolah dasar, akibat dari timbulnya rasa cemas dapat merubah pola pikir siswa memiliki pikiran buruk atau negatif ketika mau mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga siswa jadi kurang bersemangat ketika mengikuti kegiatan belajar. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi dari individu dengan timbulnya rasa terancam oleh individu sekitar (Rudiansyah et al., 2016)

Jenis Kecemasan

Kecemasan itu merupakan kondisi di mana seorang individu merasakan takut secara berlebihan saat berada di lingkungan sosial tanpa sebuah alasan yang jelas yang bisa disebut dengan istilah Social anxiety disorder atau dengan kata lain disebut fobia sosial Saman et al (2017). Rasa cemas ini muncul dari perasaan takut ketika diamati, dikata-katai, sampai dikritik orang lain. Berikut adalah jenis jenis gangguan Kecemasan menurut Antony

1. *Social Anxiety*

Social Anxiety merupakan ketakutan berlebihan terhadap kondisi yang di mana individu merasakan bahwa mereka dinilai oleh orang sekitar.

2. *Generalized Anxiety Disorder*

Kondisi ini merupakan di mana seseorang mengalami kekhawatiran yang berlebihan dan persisten oleh berbagai macam hal, seperti kesehatan, pekerjaan, atau masalah yang terjadi di keluarga, tanpa sebab adanya yang jelas. Kecemasan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

3. *Panic Disorder*

Ditandai dengan serangan panik tiba tiba dan intern, yang dapat disertai dengan gejala fisik seperti sesak napas, jantung berdetak cepat, atau perasaan tercekik

4. *Separation Anxiety Disorder*

Jenis Kecemasan ini umumnya sering terjadi pada anak-anak, tetapi dapat juga muncul pada orang dewasa. Jenis ini ditandai dengan rasa takut berlebih terhadap perpisahan dari orang terkasih atau tempat yang dianggap sangat aman

5. *Fobia Spesifik*

Ini merupakan ketakutan terhadap objek atau situasi kondisi tertentu, seperti hewan tertentu, ketinggian, atau bahkan situasi tanya jawab di kelas.

Gejala Kecemasan

Adapun juga gejala gejala penyebab gangguan kecemasan meliputi reaksi fisik yang telah muncul sebagai respon terhadap perasaan cemas. Beberapa gejala fisik yang diidentifikasi menurut Sundari (1986).

1. Gejala yang bersifat fisik : Jari-jari (tangan) terasa dingin, jantung berdetak cepat, keluar keringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur terganggu, dan sesak pada.
2. Gejala yang bersifat mental : takut karena merasa akan mendapat penilaian negatif, tidak memusatkan perhatian sekitar, tidak bisa tenang ingin lari dari kenyataan.

Buku Ilustrasi

Ilustrasi secara etimologis mengambil dari istilah dalam bahasa Inggris *Illustration* berasal dari bahasa Latin *Illustrate* yang memiliki makna membuat terang. Menurut Hunt Sugihartono (2015) buku ilustrasi adalah buku yang terdiri dari gabungan teks dan gambar ilustrasi yang memberikan makna bahwa gambar berkomunikasi lebih langsung dari pada kalimat lisan, dimana visual mempermudah pembaca untuk memahami isi bacaan dengan imajinasi. Ilustrasi dalam buku merupakan sebuah seni

visual yang memiliki narasi untuk berkomunikasi, menjelaskan, membangun, dan menghibur. Ilustrasi bertujuan untuk merepresentasikan tulisan agar dapat dipahami lebih baik oleh pembaca.

Media Edukasi

Menurut Gunawan & Ritonga (2019) Media edukasi adalah benda atau alat yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar dengan maksud untuk menyampaikan informasi dan juga pesan dari Sumber materi ke penerima yaitu murid. Pesan dan informasi yang disampaikan berupa materi yang harus bisa diterima oleh penerima dengan menggunakan alat indra.

Media edukasi berfungsi sebagai jembatan antara pemberi informasi dan penerima informasi dalam konteks pendidikan. Dengan menggunakan media edukasi, diharapkan pesan-pesan pendidikan dapat tersampaikan dengan jelas dan mudah dipahami, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Dalam Kusumandyoko (2020) menekankan bahwa pemilihan media edukasi harus mempertimbangkan karakteristik siswa, materi ajar, serta efektivitas penyampaian pesan. Dalam konteks pendidikan dasar, media visual seperti komik terbukti dapat meningkatkan minat belajar dan pemahaman siswa terhadap materi, karena menggabungkan unsur visual dengan narasi sederhana yang mudah dicerna oleh anak-anak. Ini menunjukkan pentingnya penggunaan media yang sesuai dengan usia dan perkembangan kognitif peserta didik untuk mendukung proses pembelajaran yang efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Empathize

Tahap Empathize dilakukan untuk memahami secara mendalam permasalahan yang dialami siswa dengan cara mengumpulkan data melalui wawancara, kuesioner, dan studi literatur. Tujuan dari tahap ini adalah membangun empati terhadap kondisi psikologis siswa agar solusi yang dirancang benar-benar sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa metode, yaitu wawancara, studi literatur, dan kuesioner. Data yang diperoleh menjadi dasar penting untuk mengetahui kebutuhan emosional siswa, khususnya yang berkaitan dengan gangguan kecemasan.

Define

Pada tahap Define data yang sudah dikumpulkan pada tahap Emphathize kemudian dianalisis dan disimpulkan untuk menemukan isi materi dan konsep cerita untuk kebutuhan Buku ilustrasi. Metode analisis data dalam perancangan ini menggunakan teknik analisis data oleh Miles dan Huberman, yang terdiri dari tahapan Reduksi data dan Penyajian data.

Wawancara tidak terstruktur dilakukan dengan wali kelas 5 SDN 3 Ngunut, yaitu Ibu Nova Kurniasih. Pemilihan wali kelas 5 sebagai narasumber didasarkan pada pertimbangan bahwa wali kelas memiliki peran strategis dalam mengamati keseharian siswa di dalam kelas, baik dari segi perilaku, emosi, maupun partisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Wali kelas juga berinteraksi secara langsung dan rutin dengan siswa, sehingga memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap karakter dan kondisi psikologis masing-masing siswa.

Dari pengamatan guru, terdapat satu siswa yang menunjukkan kecenderungan menarik diri, kurang percaya diri, serta pasif selama proses pembelajaran. Guru juga menyampaikan bahwa terdapat perbedaan partisipasi siswa di kelas, di mana beberapa siswa sangat aktif, sementara sebagian lainnya terlihat enggan untuk berbicara bahkan cenderung cemas ketika diminta menjawab pertanyaan. Gejala ini menjadi indikasi adanya kecemasan sosial ringan, yang dapat berdampak pada perkembangan keterampilan sosial dan keberanian siswa untuk tampil.

Data hasil Kuisisioner yang diberikan kepada salah satu siswa ditemukan fakta dikelas 5 bahwa gejala kecemasan siswa membuat siswa jantung berdebar, tangan gemetar, serta rasa gugup yang muncul saat maju di depan kelas.



Data ini memberikan gambaran meskipun tidak semua indikator kecemasan muncul secara intens, terdapat pola kecemasan ringan yang muncul dalam konteks akademik, khususnya saat harus tampil di depan kelas. Temuan ini menjadi dasar penting dalam perancangan narasi dan visual pada buku ilustrasi, agar lebih relevan terhadap pengalaman siswa.

Berdasarkan paparan hasil studi literatur yang mengkaji beberapa bacaan antara lain (1) berjudul "The Shyness and Social Anxiety Workbook" oleh Martin M. Antony & Swinson (2) Teori perkembangan psikososial Erikson (3) Strategi Berpikir Visual bagi Peserta Didik Gangguan Kecemasan Sosial untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial" oleh Sriyanto & Febrianta (4) Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi kecenderungan kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar oleh Azirna Berliana & Fani Eka N. (5) *Children's Picturebooks: The Art of Visual Storytelling* oleh Martin Salisbury & Morag Styles dari beberapa sumber bacaan tersebut lalu di analisis menggunakan metode Miles & Huberman guna untuk mengetahui materi yang akan di muat dalam buku cerita edukasi gangguan kecemasan

Ideate

Tahap ideate dilakukan dengan merumuskan konsep dan ide yang nantinya diterapkan dalam perancangan buku cerita edukasi gangguan kecemasan. Konsep dan ide tersebut diperoleh melalui proses brainstorming.

1. Konsep Cerita

Alur cerita dalam perancangan buku ini dibuat sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak, dengan mengangkat tema keberanian menghadapi gangguan kecemasan di lingkungan sekolah. Cerita yang berjudul “AKU GUGUP TAPI AKU BISA” dimulai dengan memperkenalkan tokoh utama, seorang anak bernama “Dani”, yang digambarkan sebagai siswa kelas 5 Sekolah Dasar yang cenderung pendiam dan mudah gugup dan cemas, terutama ketika harus berbicara di depan kelas. Konflik dimulai saat Dani harus memasuki kelas ia harus menghadapi rasa takutnya. Saat sudah memasuki kelas Dani cemas karena teman Dani bercerita bahwa di hari ini Guru akan menunjuk semua siswa untuk maju ke depan kelas untuk membacakan hasil dari pekerjaan rumah yang telah dikerjakan pada saat itu Dani mulai merasa cemas bahwa dia berfikir bagaimana jika nanti ia ditunjuk untuk maju membacakan hasil Pekerjaan Rumah.

Ditengah keemasannya, Dani didatangi oleh tokoh imajinatif bernama Awan Kecil, yang hadir sebagai representasi dari suara hati dan dukungan emosional. Awan ini memberi dukungan kepada Dani dengan cara yang sederhana dengan menggunakan prinsip Cognitive Behavior Therapy (CBT): Bernafas dalam dalam, membayangkan berbicara dengan sahabat, dan tersenyum untuk menenangkan pikiran. Dengan cara ringan dan komunikatif, Awan membantu Dani menenangkan Diri dan memberanikan diri untuk maju ke depan kelas.

Klimaks terjadi saat Dani akhirnya berani maju dan menjelaskan hasil PR di depan kelas. Suaranya masih gemetar. Namun ia mampu menyelesaikan tugasnya secara baik dan mendapat apresiasi dari temannya dan juga gurunya. Ending ditutup dengan pesan positif dari guru, serta pemahaman dalam diri Dani bahwa keberanian bukan berarti tidak takut, melainkan berani meski sedang merasa takut. Pesan moral yang disampaikan dalam cerita ini adalah bahwa semua orang merasa gugup. Tapi dengan latihan dan dukungan keberanian tumbuh dalam diri sendiri. Alur ini dirancang untuk relatable dengan pengalaman emosional anak membangun rasa empati, dan memberikan solusi yang konkret namun mudah dipahami. Cerita juga dilengkapi dengan ilustrasi ekspresif dan metafora visual seperti bentuk awan, warna lembut, dan ekspresi wajah yang menggambarkan suasana hati tokoh.

2. Target Buku

Target audiens ditentukan berdasarkan 4 kategori yaitu demografis, geografis, psikografis dan behaviour. Demografis yaitu Target yang dituju adalah siswa sekolah dasar kelas 5 dengan umur sekitar 10-11 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Geografis yaitu wilayah Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur dengan Bahasa keseharian Bahasa Jawa logat lokal dan Bahasa Indonesia.

Psikografis siswa yang terindikasi gangguan kecemasan umum seperti takut berbicara di depan kelas, takut salah menjawab, cemas saat ujian, atau mudah merasa malu.. *Behaviour* siswa yang memiliki kebiasaan membaca: membaca buku cerita bergambar, komik anak, atau buku pelajaran bergambar.

3. Judul Buku

Judul yang dipakai dalam perancangan ini yaitu “AKU GUGUP TAPI AKU BISA”. Judul ini dipilih karena mencerminkan kondisi emosional yang menjadi inti dari cerita, yaitu rasa gugup atau cemas yang dialami anak ketika harus berbicara di depan umum. Ungkapan aku gugup secara langsung menunjukkan pengakuan terhadap emosi negatif. Secara tujuan judul ini mendukung fungsi edukatif buku sebagai media untuk mengenalkan dan membantu anak menghadapi gangguan kecemasan secara ringan dan menyenangkan. Dengan gaya bahasa yang ramah anak, judul ini menyatu dengan pendekatan naratif visual buku yang menekankan pendamping emosional melalui tokoh imajinatif.

4. Gaya Bahasa

Bahasa yang digunakan dalam buku ilustrasi ini merupakan kombinasi antara Bahasa Indonesia dan Bahasa Jawa lokal dengan logat khas Tulungagung. Pemilihan bahasa tersebut disesuaikan dengan karakteristik target audiens, yaitu siswa kelas 5 SDN 3 Ngunut yang mayoritas berasal dari wilayah Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung. Bahasa disusun dengan struktur yang sederhana dan kosa kata yang mudah dipahami anak-anak seusia mereka. Tujuannya adalah agar pesan edukatif dalam buku dapat tersampaikan secara efektif tanpa membebani proses pemahaman.

5. Gaya Ilustrasi

Gaya ilustrasi yang digunakan dalam buku ini yaitu kartun ekspresif dengan warna-warna lembut dan bentuk karakter yang sederhana namun komunikatif. Ilustrasi dibuat dengan mempertimbangkan tingkat perkembangan visual dan emosional anak usia 10–11 tahun, di mana gambar menjadi media utama dalam membantu anak memahami cerita, mengenali ekspresi emosi, serta membangun keterlibatan dengan tokoh yang ditampilkan.

Karakter dalam ilustrasi dirancang dengan ekspresi wajah jelas, gerak tubuh yang aktif, dan simbol visual sederhana seperti awan kelabu, cahaya hangat, atau bayangan untuk merepresentasikan kondisi emosi seperti cemas, takut, dan lega selain itu ilustrasi ini menghindari penggunaan elemen yang terlalu tajam atau gelap agar tetap terasa aman bagi anak-anak.



Gambar 2. Referensi Gaya Ilustrasi (Sumber: Behance/Ha ang, 2024).

6. Konsep Karakter

Dalam buku ilustrasi ini, terdapat dua karakter utama yaitu “Dani” dan “Awan Kecil” yang masing-masing merepresentasikan kondisi emosional serta dukungan internal yang dibutuhkan oleh anak yang mengalami kecemasan. Dani merupakan tokoh utama dalam cerita, seorang siswa kelas 5 sekolah dasar yang digambarkan memiliki sifat pemalu, cemas, dan tidak percaya diri, terutama saat diminta berbicara di depan kelas. Karakter Dani dibuat relatable dengan audiens (anak-anak usia 10–11 tahun) Meskipun berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas yang menjadi narasumber, siswa yang menjadi fokus penelitian adalah seorang perempuan, pemilihan karakter laki-laki sebagai tokoh utama dalam cerita



dilakukan atas dasar pertimbangan bahwa jenis kelamin laki laki tidak menimbulkan Pemilihan jenis kelamin yang berbeda (laki-laki) berfungsi untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian, khususnya dalam konteks psikososial anak di lingkungan sekolah.

Sementara itu, Awan Kecil adalah karakter pendamping yang bersifat simbolik dan imajinatif. Ia digambarkan sebagai sosok awan mungil berwarna putih dengan wajah ekspresif yang selalu mendampingi. Awan sebagai elemen visual dipilih karena Dalam konteks ini, Awan Kecil berperan sebagai simbol dari self-talk atau suara batin yang memberikan dorongan positif, membimbing Dani dalam mengenali serta mengelola kecemasannya. Selain itu, karakter awan memiliki fleksibilitas visual yang tinggi, memungkinkan perubahan bentuk dan warna untuk merepresentasikan emosi secara dinamis, sehingga memudahkan pembaca anak dalam memahami pesan edukatif melalui pendekatan visual yang intuitif dan menarik.



Gambar 3. Karakter Dani dan Awan kecil (Sumber: Santoso, 2025).

7. Tone Warna

Penggunaan warna dalam buku ilustrasi ini dirancang untuk membantu anak memahami suasana cerita dan merespon emosi tokoh. Warna warna hangat seperti orange digunakan untuk menciptakan rasa aman, kebahagiaan, dan semangat, sedangkan warna dingin seperti biru pucat dan ungu digunakan untuk merepresentasikan rasa takut, cemas, atau kesedihan. Pemilihan palet warna yang soft dan tidak terlalu kontras bertujuan agar ilustrasi terasa tenang.



Gambar 5. Toner Warna (Sumber: Santoso, 2025)

8. Tipografi

Dalam perancangan buku ilustrasi untuk anak anak pemilihan tipografi sangat penting untuk menunjang keterbacaan, kenyamanan visual, dan pengalaman membaca secara menyeluruh. Tipografi yang digunakan dalam perancangan ini dipilih dengan mempertimbangkan usia target audiens, yaitu siswa kelas 5 Sekolah Dasar. Oleh karena itu huruf- huruf yang digunakan memiliki bentuk yang jelas, bersih, tanpa ornamen berlebihan dan memiliki jarak huruf serta spasi antar baris yang cukup lega agar memudahkan mata anak dalam mengenali kata per kata. Menurut Walker (2005) juga menekankan

bahwa font sans-serif seperti Comic Sans dan Sassoon Primary lebih mudah dikenali oleh anak-anak karena bentuknya menyerupai tulisan tangan yang sering mereka jumpai di lingkungan sekolah.

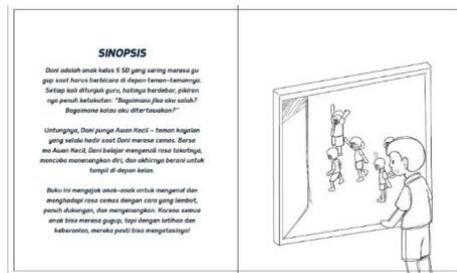
Gaya huruf yang dipakai dalam perancangan ini yaitu “Supersonic Rocketship” digunakan untuk bagian judul buku. Font ini memiliki tampilan yang ekspresif, playfull dan mencerminkan nuansa cerita yang sesuai dengan dunia anak-anak.



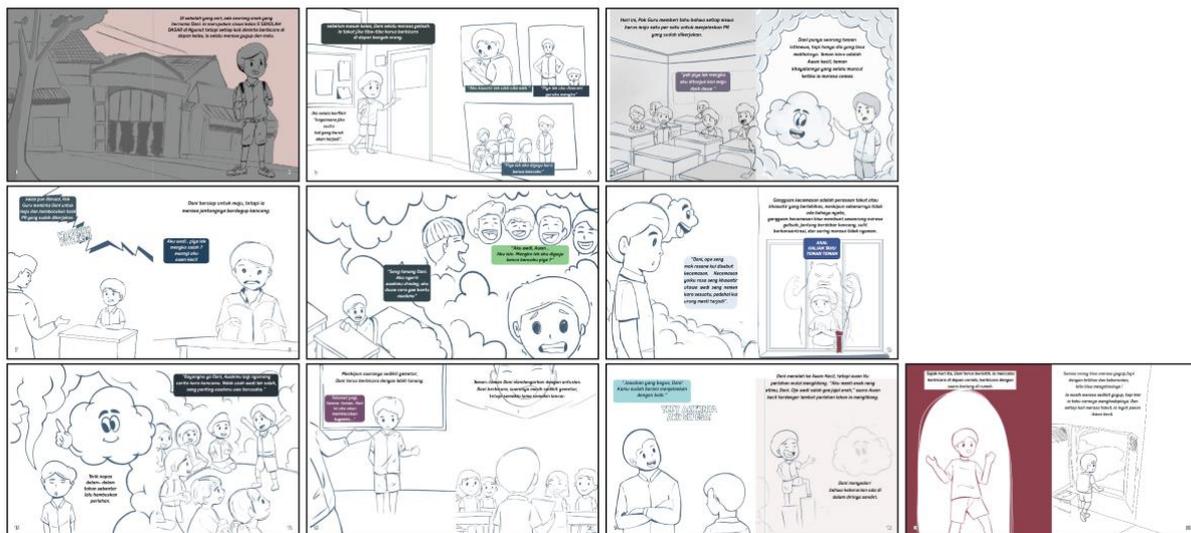
Gambar 6. Font Supersonic dan Mairy (Sumber: Santoso, 2025)

9. Thumbnail

Proses dimulai dari thumbnail sketsa hingga final sketsa menggunakan software Clip Studio Paint untuk memvisualisasikan alur cerita ke ilustrasi secara menyeluruh. Lalu Ditambahkan teks menggunakan *Adobe Indesign*.



Gambar 7. Thumbnail Cover Depan Dan Belakang (Sumber: Santoso, 2025)



Gambar 8. Storyboard Cerita (Sumber: Santoso, 2025)

Prototype

Tahap prototype merupakan proses menyempurnakan ide dan konsep visual yang telah dirancang pada tahap ideate ke dalam bentuk buku ilustrasi. Pada tahap ini mulai menyusun elemen-elemen utama seperti ilustrasi, warna, tipografi, dan dialog ke dalam format layout buku yang akan dicetak. Proses selanjutnya yaitu uji kelayakan buku ahli materi dan ahli media untuk mendapatkan masukan sebelum melanjutkan ke tahap testing

1. Cover Desain



Cover depan digambarkan dengan Ilustrasi Dani sedang mengintip dari belakang jendela, melihat ke arah teman-teman yang bermain di luar kelas. Judul "Aku Gugup Tapi Aku Bisa" ditampilkan besar di bagian tengah atas. Dengan ekspresi cemas yang menggambarkan konflik internal pada cerita ini..



Gambar 9. Cover depan dan belakang (Sumber: Santoso, 2025)



Gambar 10. Tipografi pada judul (Sumber: Santoso, 2025)

Tipografi yang di gunakan untuk bagian judul menggunakan *Font Supersonic Rocketship*. Memberikan kesan ceria dan tidak terlalu formal cocok dengan target audiens usia sekolah dasar.

2. Isi Buku Bagian Depan

Halaman berikutnya adalah Halaman Disclaimer. Halaman ini dibuat sebagai bentuk tanggung jawab penulis terhadap isi buku ini. Karena buku ini membahas tema yang cukup sensitif yaitu gangguan kecemasan, penting untuk buku ini dibuat khusus untuk tujuan edukasi, bukan sebagai bentuk terapi atau diagnosis medis. Dibagian ini, dijelaskan bahwa cerita dan karakter ditampilkan adalah fiktif, namun tetap terinspirasi dari situasi nyata lingkungan sekolah dasar.

Halaman kata pengantar dibuat secara khusus untuk menyapa pembaca yaitu anak anak dengan cara yang hangat dan menyenangkan. Kata-kata yang digunakan tidak formal atau terlalu berat, melainkan ditulis seolah olah oleh penulis sedang berbicara langsung dengan anak anak yang membaca buku ini



Gambar 11. Halaman Cover dalam dan Kolofon (Kiri) Kata pengantar dan disclaimer (kanan) (Sumber: Santoso, 2025)

3. Isi Utama Buku

Ilustrasi yang telah dibuat pada storyboard disempurnakan melalui proses pewarnaan, shading, dan penambahan detail untuk memperjelas bentuk objek dan ekspresi karakter. Penyesuaian elemen teks juga dilakukan agar selaras dengan ilustrasi dan seimbang dalam komposisi halaman untuk mendukung alur cerita. Final design ini dirancang menggunakan Adobe Indesign untuk mempermudah mengatur tata letak desain setiap halaman.



Gambar 12. Isi Buku Cerita(Sumber: Santoso, 2025)

Final design seri buku cerita interaktif numerasi berukuran 21 x 25 cm dengan tebal 21 halaman, termasuk 2 halaman sampul dan 19 halaman isi. Sampul menggunakan hard cover 2 mm berlapis sticker chromo laminasi glossy, sedangkan isi buku menggunakan *artpaper* 210 gsm.



Gambar 13. Mockup Buku (Sumber: Santoso, 2025)

4. Media Pendukung

Poster infografis digunakan sebagai media pendukung dalam perancangan ini, poster dipilih karena karena sifatnya yang komunikatif, ringkas, dan mudah ditampilkan di berbagai ruang belajar seperti kelas dan perpustakaan sekolah. Media ini dibuat dengan tujuan memperkuat pesan utama dari buku, yaitu pentingnya memahami dan mengelola rasa gugup atau cemas dalam situasi sosial di kelas. Poster dicetak dengan ukuran A3/29,7x42 cm dan kertas yang digunakan untuk poster adalah *artpaper* 210 gsm.



Gambar 14. Mockup Buku (Sumber: Santoso, 2025)

5. Validasi

Tahapan Validasi merupakan tahap akhir dari proses prototipe dalam perancangan buku “AKU GUGUP DAN AKU BISA”. Tahapan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan media yang telah dirancang. Proses ini diujikan oleh ahli pada 2 aspek yaitu ahli bahasa untuk anak dan ahli media. Uji validasi ahli Bahasa dilakukan kepada Ibu Nova Kurniasih selaku guru kelas 5 dan wali kelas 5. Sementara uji validasi ahli media dilakukan kepada Pak Ardiansyah sebagai ilustrator. Uji validasi dilakukan dengan menggunakan skala likert melalui lembar penilaian yang disertakan prototype hasil buku cetak dan aspek-aspek yang akan dinilai



Tabel 1. Hasil Validasi materi

No	Aspek	Skor Total
1	Bahasa mudah dipahami	4
2	Penggunaan kata dan kalimat sesuai	3
3	Istilah buku mudah dipahami	3
4	Ukuran font teks sesuai dengan anak	4
5	Font Sesuai dengan anak	5
6	Bahasa menarik	4
Total Skor		23
Hasil Uji Validasi		$\frac{23}{30} \times 100\% = 76\%$
Kategori		baik

Total hasil skor uji validasi oleh Ahli Bahasa yaitu Ibu Nova Kurniasih selaku guru kelas sekaligus wali kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Ngunut kemudian dihitung menggunakan rumus yang telah disebutkan sebelumnya sehingga dapat dinilai sebesar 77% dari total nilai keseluruhan yang mencakup beberapa aspek

Tabel 2. Hasil Validasi media

No	Aspek	Skor Total
1	Visual menarik	4
2	Ilustrasi, layout, warna menarik	3
3	Ilustrasi mendukung	5
4	Ilustrasi mudah dipahami	5
5	Tata letak mudah membaca	4
6	Gaya ilustrasi konsisten	5
Total Skor		23
Hasil Uji Validasi		$\frac{26}{30} \times 100\% = 86\%$
Kategori		baik

Hasil uji validasi oleh Ahli Media, Bapak Ardiansyaf selaku ilustrator, memperoleh skor sebesar 88% berdasarkan perhitungan dengan rumus yang telah dijelaskan sebelumnya. Penilaian ini mencakup beberapa aspek yang telah ditentukan. Sementara pada kolom saran dan masukan, validator ahli media memberikan masukan untuk menambah beberapa warna agar ilustrasi mampu menarik minat baca target audiens

Testing

Tahapan testing merupakan fase akhir dari metode Design thinking yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas media yang telah dirancang. Dalam perancangan ini testing dilakukan dengan menguji prototype buku ilustrasi berjudul “AKU GUGUP DAN AKU BISA” kepada target audiens yang telah dipilih berdasarkan kriteria demografis, geografis, psikografis, dan perilaku. Target audiens pada penelitian ini yaitu siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Ngunut. Testing dilakukan kepada 5 anak siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Ngunut dengan cara membaca keseluruhan isi buku.

Hasil nilai diukur berdasarkan skor total jawaban yang benar dengan menggunakan rumus berikut:

Tabel 1. Contoh penempatan

No	Aspek	Skor Total	Skor dicapai
----	-------	------------	--------------

1	Materi buku	125	124
2	Tulisan dalam buku	125	122
3	Gambar isi buku	125	121
4	Warna Buku	125	122
5	Ukuran Buku	125	120
Hasil Uji Validasi		$\frac{609}{625} \times 100\% = 96\%$	

Dengan skor rata-rata keseluruhan berada di atas 96%, dapat disimpulkan bahwa buku ilustrasi ini sangat layak digunakan sebagai media edukasi bagi siswa kelas 5 SD. Tingginya tingkat keterbacaan, keterpahaman, serta daya tarik visual membuktikan bahwa buku ini telah dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan dan karakteristik psikologis target audiens.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan perancangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa buku berjudul “AKU GUGUP TAPI AKU BISA” dirancang khusus untuk siswa kelas 5 di SDN 3 Ngunut, dengan tujuan memberikan edukasi gangguan kecemasan. Buku ini menggabungkan materi edukatif dengan ilustrasi yang ramah anak, serta memanfaatkan perpaduan bahasa Indonesia dan bahasa Jawa khas Tulungagung agar lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Pendekatan ini membuat informasi yang disampaikan terasa lebih akrab dan mudah dipahami oleh anak-anak di wilayah tersebut.

Proses perancangan buku ini mengikuti metode design thinking, yang terdiri dari lima tahapan sistematis. *Empathize, define, ideate, prototipe, dan testing*

Hasil uji coba dilakukan kepada lima siswa kelas 5 dengan rentang usia 10 hingga 11 tahun. Dari uji coba tersebut, diperoleh hasil bahwa buku ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil perancangan buku “AKU GUGUP TAPI AKU BISA”, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan untuk perancangan berikutnya. Buku ini telah terbukti mampu menyampaikan pesan mengenai pentingnya mengenali dan mengatasi rasa gugup pada anak-anak, khususnya siswa SDN 3 Ngunut. Oleh karena itu disarankan buku ini digunakan secara lebih luas di lingkungan sekolah, seperti perpustakaan sekolah dasar, program bimbingan konseling, atau kegiatan literasi kelas, agar membantu siswa dalam mengatasi rasa gangguan kecemasan.

Sangat disarankan melakukan validasi mendalam dengan melibatkan ahli psikologi anak untuk memastikan bahwa isi buku ini sesuai dengan kebutuhan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Perlu juga melakukan riset lanjutan terkait teknik penjiilidan dan kualitas percetakan buku, guna untuk meningkatkan daya tahan fisik dan estetika buku.

REFERENSI

- Abdul, S., Aryani, F., & Bakthiar, M. I. (2017). Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal.
- Amin, N. (2016). TINGKAT KECEMASAN SISWA KELAS VI SD NEGERI 3 PENGASIH TERHADAP PEMBELAJARAN KAYANG DALAM SENAM LANTAI TAHUN PEMBELAJARAN 2015/2016. *PGSD Penjas*.
- Astuti, A. S. (2024). Perancangan Buku Jurnal Pengenalan Social Anxiety Disorder Bagi Remaja Pasca Pandemi Covid-19. *JudiKatiF*, 23.
- Baryadi, I. P. (2019). Kohesi dan Koherensi dalam Wacana pada Buku Teks Bahasa. *Buku Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. (2021, July 27). From kemenkes: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-penyelenggaraan-kesehatan-jiwa-di-fasilitas-kesehatan-tingkat-pertama>



- Bulan, Y. E., Zahra, & Nisa, I. K. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Haris, A. (2023). Efektivitas Metode Pembelajaran Tanya Jawab dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Harum, F. (2021). Faktor–Faktor Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling 4.1*.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*.
- Martin, M, A., Richard, & P, S. (2008). *The shyness and social anxiety workbook: Proven, step-by-step techniques for overcoming your fear*. New Harbinger Publications.
- Mokalu, V. R. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama Kristen di sekolah. *Vox Edukasi*. Retrieved from. *Vox edukasi*.
- Mylsidayu, A. (2015). *Sports psychology*. Jakarta : Jakarta: Bumi Aksara.
- Nevid, J. S., Spencer, R. A., & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rudiansyah, R., Amirullah, A., & Muhammad, Y. (2016). UPAYA GURU DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI TES (PENCAPAIAN HASIL BELAJAR) SISWA DI SMP NEGERI 3 BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* , 97.
- Sabani. (2019). Perkembangan Anak-Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). *Didaktita*, 93-94.
- Sinaga, A. C., & Kusumandyoko, T. C. (2023). Perancangan Buku Ilustrasi Interaktif Sebagai Media Edukasi Energi Alternatif Bioenergi untuk Usia 7-12 Tahun. *BARIK 5.1*.
- Sriyanto, S. &. (2019). Strategi Berpikir Visual bagi Peserta Didik Gangguan Kecemasan Sosial untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial. *Jurnal Sains Sosial dan Humaniora*.
- Sriyanto, S. &. (2019). trategi Berpikir Visual bagi Peserta Didik Gangguan Kecemasan Sosial untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial. *JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora)*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, S. (1986). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Swadaya Yogyakarta.
- Walker, S. (2005). Typography and Dyslexia: Characteristics of Legible Typefaces. *Information Design Journal*.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Setyawan, A., & Candrawati, R. (2023). Analisis perilaku bullying terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Pandu: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 1–12.
- Puji Dharma Lestari, F., & Kusumandyoko, T. C., (2020). Perancangan Media Pembelajaran Komik Bab Iman Kepada Allah Untuk Siswa Sd Negeri Kelas 1. *Barik*, 1(1)
- Kusumandyoko, T. C., Ratyaningrum, F., & Mutmainah, S. (2020). Learning From Home Video Tutorial for Computer Graphic Courses. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 491, 1037-1042
- Kusumandyoko, T. C., Marsudi, M., Catya, K., & Prasetya, D. (2025). *Employing Stanford’s Design Thinking Method for Tackling Social Issues in Kelurahan Gayungan, Surabaya*. In C. D. M. Putri et al. (Eds.), *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2024* (Vol. 879, pp. 418–426). Atlantis Press.