

# PERANCANGAN BUKU PERAGA UNTUK MENDETEKSI GEJALA KECEMASAN SOSIAL PADA ANAK DENGAN TEKNIK DIGITAL IMAGING

Hans Arya Sinatra<sup>1</sup>, Drs. Baskoro Suryo Banindro, M.Sn.<sup>2</sup>, Yusuf Hendra Yulianto,  
S.Sn., MCA<sup>3</sup>

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,  
Jalan Siwalankerto 121-131, Surabaya  
Email: quanan24@gmail.com

## Abstrak

Hans Arya Sinatra:

Skripsi

Perancangan Buku Peraga untuk Mendeteksi Gejala Kecemasan Sosial pada Anak dengan Teknik  
*Digital imaging*.

Kecemasan sosial di Indonesia sangat nyata dan terjadi di masyarakat terutama pada anak SD-SMP. Kecemasan sosial pada masa sekarang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang karena pada jaman sekarang cara orang bersosialisasi dengan orang lain sangat diperhatikan. Namun, masih banyak orang tua muda yang masih tidak mengetahui tentang kecemasan sosial. maka dari itu perlu adanya solusi kreatif untuk menyajikan informasi tentang kecemasan sosial kepada para orang tua dengan cara yang menarik. Orang tua yang berumur 25-40 Tahun adalah sasaran utama dari perancangan ini, karena pada usia tersebut diperkirakan orang tua memiliki anak yang berumur antara 8-17 Tahun. Penulis merancang buku peraga sebagai media utama untuk menyajikan informasi pada orang tua tersebut, buku peraga bertujuan untuk memperkenalkan seputar tentang kecemasan sosial dan mengarahkan orang tua untuk mengamati keadaan anaknya.

**Kata kunci:** Buku Peraga, Kecemasan Sosial, Remaja, Anak-anak, Orang Tua.

## Abstract

Hans Arya Sinatra:

Thesis

*Book Design for Detecting Social Anxiety in Adolescent Using Digital imaging Technique.*

*Social anxiety is a real issue in Indonesia and does affect the life quality of some people. Usually, social anxiety occur in junior and highschool student, and can affect their future if remain untreated. Social anxiety makes people feel an intense discomfort when they need to interact with others or being the center of attention. While the current society demands social skills more than anything, there are still so many parents who do not know about social anxiety and its impact. Therefore, a creative media is needed as a solution to share the information to the parents. The primary target of the design is parents who are in range of 25-40 years old, assuming they will have a kid who are approximately 8-17 years old. The book is the primary media to introduce social anxiety, present the information, and giving advice to the parents.*

**Keywords:** Book, Social Anxiety, Adolescent, Kids, Parents.



## Pendahuluan

Kita pasti pernah merasakan nervous karena suasana sosial yang tidak nyaman. Mungkin kita pernah juga merasakan tangan dingin dan berkeringat pada saat sebelum melakukan presentasi besar, atau berjalan di tengah ruangan yang penuh dengan orang asing. Hal tersebut mungkin dianggap biasa oleh orang pada umumnya. Namun jika orang yang memiliki *social anxiety disorder* (Kecemasan sosial) berada dalam situasi tersebut, orang tersebut akan lebih kesulitan untuk menenangkan dirinya (Richards, 2017).

Orang dengan kecemasan sosial sering dianggap pemalu, diam, tidak ramah, gelisah, jauh, dan tidak tertarik dengan sekitarnya. Sebenarnya orang dengan kecemasan sosial ingin dan mau berteman, mau dilibatkan dalam suatu interaksi sosial, namun karena memiliki kecemasan sosial itulah yang menghambat orang tersebut untuk melakukan hal-hal yang mereka ingin lakukan.

Data dari epidemiologi di bagian negara barat menunjukkan bahwa 7-12% populasi terkena dampak dari kecemasan sosial (T, 2002). Kelainan ini sering memengaruhi pria dan wanita secara rata. Kecemasan sosial sering bermula pada pertengahan remaja namun juga dapat muncul pada saat masih anak-anak. Kesempatan orang untuk membentuk kecemasan sosial dalam hidupnya dapat mencapai 13%. Kecemasan sosial yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya kualitas hidup dan masa depan seseorang, dikarenakan orang tersebut takut dan susah untuk berinteraksi dengan orang lain (Stein & Kean, 2001).

Masih banyak orang tua yang kurang pengetahuan akan kecemasan sosial, mereka sering beranggapan bahwa anaknya hanya pemalu saja. "Hasil survey membuktikan bahwa sekitar 62% orang tua beranggapan dan mengakui bahwa anak mereka pemalu. Namun, setelah melakukan Survey terhadap lebih dari 10.000 anak-anak yang berusia antara 13 sampai dengan 18 tahun, serta 6000 orang tua mereka, dapat disimpulkan bahwa satu dari sepuluh anak pemalu mengalami gejala pertumbuhan kecemasan sosial" (Sindo, 2011). Meskipun peneliti berpendapat bahwa kecemasan sosial adalah gangguan kejiwaan yang agak terpisah dari rasa malu yang normal, dua jenis gangguan kepribadian ini berada pada spektrum yang sama. Kata Dr. Mark Reinecke, Kepala Bidang Psikolog di *Northwestern Memorial Hospital* (Sindo, 2011). Maka dibuatlah alat tolak ukur untuk mendeteksi gejala kecemasan sosial pada anak yang dianggap "pemalu".

Alat tolak ukur akan tidak mudah untuk dipahami tanpa *visual image*. Dalam beberapa dekade ini *visual image* sangat penting dalam kehidupan manusia terutama untuk menyampaikan suatu pesan.

*Visual image* atau budaya visual adalah salah satu wujud kebudayaan konsep atau nilai yang dapat segera langsung ditangkap oleh indera visual (mata) dan langsung dipahami oleh pikiran manusia. *Visual image* bukan hanya menampilkan suatu gambar saja, namun gambar tersebut memiliki makna dari suatu budaya, nilai, moral, atau pesan yang bersifat mendasar didalamnya dan berguna untuk membangun suatu pola pikir masyarakat atau peradaban (Budiman, 2005).

*Visual image* dapat ditampilkan dalam berbagai macam teknik, dan setiap teknik memiliki spesialisasinya sendiri. Pada permasalahan kali visual perandaian atau visual dalam semiotika yang digunakan untuk mengkomunikasikan pesan.

Karya ditampilkan dalam visual perandaian dengan teknik ilustrasi *digital imaging*. *Digital imaging* adalah teknik untuk mengkombinasikan beberapa foto untuk menjadi satu foto baru, serta memberikan efek-efek dramatis agar lebih mengundang perhatian. Teknik *digital imaging* digunakan karena dianggap paling sesuai, dan tepat dengan demografis target audiens. *Digital imaging* juga tidak dapat terlepas dengan lingkup periklanan yang menggunakan media seperti *billboard*, majalah, sosial media, poster, brosur, dan media lainnya.

## Rumusan Masalah

Bagaimana merancang media dan buku peraga untuk orang tua agar dapat mendeteksi gejala kecemasan sosial dan dapat melakukan tindak preventif?

## Tujuan Perancangan

Merancang media dan buku peraga untuk orang tua agar dapat mendeteksi gejala kecemasan sosial dan dapat melakukan tindak preventif.

## Manfaat Perancangan

Manfaat dari perancangan ini yang dapat diharapkan antara lain:

- **Bagi Mahasiswa:**

Dapat menjadi referensi hasil karya yang nyata dan dapat diterapkan untuk suatu tujuan tertentu.

- **Bagi Masyarakat:**

Diharapkan dapat membantu masyarakat memahami gangguan kecemasan sosial dan dapat meminimalkan persentase penderitanya.

- **Bagi Para Orang:**

Dapat memberikan informasi gangguan kecemasan sosial sehingga orang tua dapat *mensupport* anaknya dalam pergumulannya.

- **Bagi Institusi:**

Diharapkan dapat membantu sebagai bahan untuk sosialisasi kepada masyarakat luar.

## Batas Lingkup Perancangan

*Target Audience* adalah orang yang menjadi sasaran dan berinteraksi langsung dengan media. Dalam media ini yang menjadi sasaran perancangan adalah orang tua, karena orang tua yang dapat memperhatikan dengan jelas keadaan anaknya.

Aspek Demografis:

- a) Usia : 25-40 Tahun.
- b) Jenis Kelamin : Laki-Laki dan Perempuan.
- c) Profesi : Orang tua anak.
- d) Pendidikan : Diatas Sarjana 1.
- e) Kelas Sosia l keatas (B-A) : Kalangan menengah

Aspek Geografis:

- a) Wilayah : Surabaya, ramai populasi.

Aspek Psikografis:

- a) Orang tua yang peduli terhadap keadaan anak.
- b) Orang tua yang *Open-minded*.
- c) Orang tua yang masih aktif bekerja

Aspek Behavioural:

- a) Orang tua yang masih aktif dalam bersosial.
- b) Belum pernah mendengar soal kecemasan sosial.
- c) Orang tua yang merasa memiliki anak yang pendiam dan memiliki gejala yang ditampilkan dalam visual.

## Analisis Akar Masalah

- Apa yang mendasari diperlukanya perancangan ini dibuat?

Masih banyak orang tua yang belum tahu bahwa kecemasan sosial memang nyata dan memiliki dampak yang dapat memengaruhi kualitas hidup sosial anak yang kedepannya juga akan memengaruhi pilihan-pilihan hidupnya. Kemudian masih belum ada media yang dapat memberikan informasi tentang adanya kecemasan sosial ini (Sajogo, 2018).

- Siapa *target audience* yang sesuai untuk perancangan ini?

Orang tua muda yang berusia 25-35 Tahun.

- Kapan kecemasan sosial pada anak mulai terbentuk?

Pada saat umur 6-12 Tahun.

- Dimana kecemasan sosial sering terjadi?

Pada saat anak ditempatkan dalam suatu kondisi dimana dia menjadi pusat perhatian.

- Mengapa media ini dibuat untuk mendukung *target audience*?

Karena buku peraga dibuat interaktif sehingga memudahkan *target audience* lebih mudah memahami pesan yang disampaikan.

- Bagaimana cara agar kecemasan sosial tidak semakin parah?

Melakukan dan mengikuti *cognitive behavioural therapy* adalah cara yang paling ampuh.

## Konsep Perancangan

Merancang konsep buku peraga baru dengan menggunakan teknik fotografi berbasis *digital imaging* dan menggunakan perspektif aksionometri. Perancangan dibuat bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan kepada orang tua bahwa kecemasan sosial itu nyata dan terjadi pada masyarakat, serta memiliki dampak pada masa depan anak jika tidak diatasi. 4 Bagian buku bertujuan untuk:

- Agar orang tua dapat mengetahui memahami tentang kecemasan sosial
- Orang tua dapat mengerti apa yang dirasakan oleh anaknya.
- Orang tua dapat memahami visualisasi kecemasan sosial.
- Orang tua dapat mengukur tingkat kecemasan sosial pada anak.
- Orang tua dapat mengetahui beberapa tips yang dapat dilakukan.
- Orang tua dapat mengetahui dampak yang dapat dihindari.

## Tujuan Kreatif

Buku peraga yang dibuat menarik akan lebih mudah untuk disadari oleh orang tua, dan penyampaian pesan secara langsung membuat orang tua lebih mudah untuk memahami ciri-ciri yang disampaikan. Bentuk penyajian media ini menggunakan penjelasan keseimbangan antara visual dan verbal. Keseimbangan ini diperlukan agar pesan tersampaikan dengan baik.

Konten yang dibuat menyajikan informasi, teori, visualisasi, dan alat untuk mengukur tentang kecemasan sosial. Terdapat 4 konten utama yaitu, visualisasi, dan gambaran keadaan anak yang memiliki gejala kecemasan sosial, penjelasan dan ilustrasi lengkap tentang kecemasan sosial, gambaran dan visualisasi ditunjukkan dengan teknik fotografi dan

menggunakan perspektif aksonometris, kuisioner depression, anxiety, and stress scales dapat diisi oleh orang tua maupun anak untuk mengukur seberapa tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh anak, dan yang terakhir adalah bagian yang berisi anjuran yang dapat dilakukan orang tua terhadap anaknya.

## Hasil Perancangan



Gambar 1. Halaman cover depan dan belakang



Gambar 2. Halaman judul dan kata pengantar



Gambar 3. Daftar isi dan halaman sebaliknya



Gambar 4. Halaman penjelasan 8-9



Gambar 5. Halaman penjelasan 13



Gambar 6. Halaman penjelasan 12



Gambar 7. Halaman penjelasan 17



Gambar 8. Halaman penjelasan 26-27

Cemas	0	1	2	3
1. Saya merasa bahwa jika anak saya sering menangis				
2. Anak saya pernah mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan teman-teman yang berbeda-beda				
3. Saya merasa bahwa anak saya sering sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi				
4. Anak saya merasa sangat malu jika dia tidak dapat berinteraksi dengan teman-temannya				
5. Anak saya sering merasa malu saat dia mau berinteraksi dengan teman-temannya				
6. Anak saya merasa bahwa jika dia berinteraksi dengan teman-temannya dia akan merasa malu				
7. Anak saya merasa kesulitan dalam berinteraksi				
8. Anak saya sering merasa malu saat dia berinteraksi dengan teman-temannya				
9. Anak saya sering merasa malu saat dia berinteraksi dengan teman-temannya				
10. Saya merasa anak saya sering berinteraksi				
11. Anak saya merasa bahwa dia sering malu saat berinteraksi dengan teman-temannya				
12. Anak saya sering merasa malu saat dia berinteraksi dengan teman-temannya				
13. Anak saya merasa bahwa dia sering malu saat berinteraksi dengan teman-temannya				
14. Anak saya merasa bahwa dia sering malu saat berinteraksi dengan teman-temannya				

Gambar 9. Halaman pengukur 30

Depresi	0	1	2	3
1. Anak saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif				
2. Anak saya sering merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
3. Anak saya tidak memiliki hal yang bisa diharapkan di masa depan				
4. Anak saya merasa sedih dan tertekan				
5. Anak saya merasa kehilangan minat akan segala hal				
6. Saya mendapati anak saya merasa bahwa dia tidak berharga sebagai seorang manusia				
7. Anak saya merasa bahwa hidupnya tidak bermanfaat				
8. Saya mendapati anak saya tidak dapat menikmati hal apapun yang dilakukannya				
9. Anak saya merasa putus asa dan sedih				
10. Anak saya tidak merasakan antusias dalam hal apapun				
11. Anak saya merasa bahwa dia tidak berharga				
12. Anak tidak melihat adanya masa depan				
13. Anak merasa hidup tidak berarti				
14. Anak saya kurang memiliki insentif				

Gambar 10. Halaman pengukur 31

## Saran Untuk Orang Tua

Orang tua mungkin sangat akrab dengan bentuk tulisan ini. Jika anak Anda memiliki kesulitan berinteraksi dengan teman-temannya, hal yang terbaik adalah berbicara dengan orang tua yang pernah mengalami hal yang sama. Orang tua yang pernah mengalami hal yang sama akan dapat memberikan saran yang sangat berharga. Orang tua yang pernah mengalami hal yang sama akan dapat memberikan saran yang sangat berharga.

### Memberikan Kepercayaan Diri Kepada Anak

Orang tua dapat memberikan pujian kepada anak yang telah melakukan hal yang baik. Hal tersebut dapat membuat anak merasa sangat bangga dan percaya diri. Ketika anak merasa sebagai anak yang percaya diri, dia akan lebih mudah berinteraksi dengan teman-temannya. Orang tua dapat memberikan pujian kepada anak yang telah melakukan hal yang baik.

### Memberikan Pujian Kepada Anak

Memberikan pujian kepada anak yang telah melakukan hal yang baik akan membuat anak merasa bangga dan percaya diri. Orang tua dapat memberikan pujian kepada anak yang telah melakukan hal yang baik.

Gambar 11. Halaman saran 34

## Dampak Jangka Panjang yang Dapat Dicegah

- Anak yang mengalami masalah dalam berinteraksi dengan teman-temannya akan lebih sulit untuk berinteraksi dengan teman-temannya di masa depan.
- Anak yang mengalami masalah dalam berinteraksi dengan teman-temannya akan lebih sulit untuk berinteraksi dengan teman-temannya di masa depan.
- Anak yang mengalami masalah dalam berinteraksi dengan teman-temannya akan lebih sulit untuk berinteraksi dengan teman-temannya di masa depan.
- Anak yang mengalami masalah dalam berinteraksi dengan teman-temannya akan lebih sulit untuk berinteraksi dengan teman-temannya di masa depan.

Gambar 12. Halaman dampak yang dapat dihindari



Gambar 13. Halaman indikator hasil test



Gambar 14. Ciri-ciri untuk diamati



Gambar 15. Mockup buku



Gambar 16. Mockup buku 2



Gambar 17. Mockup pembatas buku



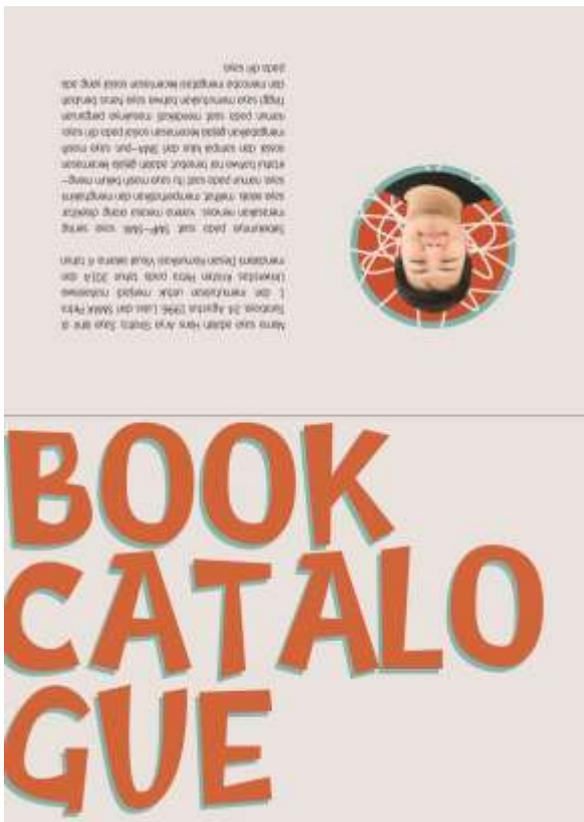
Gambar 18. Mockup pin



Gambar 19. Bungkus buku



Gambar 21. X-Banner promosi



Gambar 20. Katalog buku

## Kesimpulan

Perlunya pengetahuan akan kecemasan sosial adalah hal yang sangat penting dan diharuskan untuk orang tua, agar orang tua dapat melakukan tindak preventif untuk masa depan anak mereka. orang tua perlu diberi visualisasi akan kondisi anak ketika mengalami kecemasan sosial. Apalagi masih banyak orang tua yang belum mengetahui tentang kecemasan sosial. Sehingga berdasarkan riset dibutuhkan buku peraga untuk memenuhi keperluan tersebut.

Dengan adanya perancangan ini diharapkan orang tua menjadi lebih *aware* akan kondisi psikologi anak, bukan hanya kecemasan sosial namun kondisi psikologis secara keseluruhan, sehingga orang tua dapat membantu untuk mendukung anak sepenuhnya bila diperlukan.

## Saran

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memberikan *awareness* kepada orang tua akan pentingnya mengetahui perkembangan psikologi anak. Diharapkan kedepannya akan muncul media-media baru yang lebih efektif dan lebih interaktif seiring perkembangan teknologi. Misalnya media informasi yang dibuat menggunakan *Virtual Reality* dan *Augmented Reality*. Sehingga orang tua dapat lebih mengalami apa yang dialami oleh anaknya.

## Ucapan Terima Kasih

Dengan terwujudnya laporan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak akan kesempatan yang telah diberikan. terselesaikannya laporan ini, tidak lepas dari dukungan serta bantuan dari banyak pihak. Banyak pihak yang telah membantu mengarahkan, mendukung, dan melengkapi materi yang diperlukan dalam penulisan laporan tugas akhir ini.

Penulis ingin berterima kasih kepada semua pihak yang berperan serta dalam pengerjaan produksi ini, antara lain:

1. Ucapan terima kasih yang pertama, penulis ingin berterima kasih banyak pada Tuhan Yang Maha Esa atas bimbingan, penyertaan, serta berkah yang telah diberikan atas terselesainya laporan Tugas Akhir ini.
2. Kepada Bapak Hendra dan sekeluarga, atas dukungan yang telah diberikan kepada penulis baik moral, maupun material. Sehingga tugas akhir ini terselesaikan tepat waktu dan tidak berkekurangan sedikitpun.
3. Kepada Bapak Baskoro Suryo Banindro, M.Sn. dan Bapak Yusuf Hendra, S.Sn., MCA. Selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang dengan antusias tinggi mendorong penulis untuk

menyelesaikan karya ini. Terima kasih untuk waktu yang diberikan selama ini dalam proses pengerjaan karya ini, terima kasih untuk kesabarannya dalam membimbing penulis.

4. Saya ucapkan banyak terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu saya sehingga terselesaikannya tugas ini. Terima kasih untuk waktu dan usaha yang diberikan selama ini dalam proses pengerjaan karya ini. Terima kasih untuk Donny, Niko, Vio, Monica, Carolina, Hananta, Kristina, Anna, Yoko, dan Suci, karena telah membantu dalam penyelesaian tugas ini, tanpa kehadiran kalian, karya penulis tidak akan terselesaikan dengan baik.
5. Untuk Kristoforus Donny Anggoro yang membantu dalam penulisan isi karya Tugas akhir penulis.
6. Teman-teman yang menemani saya dalam proses pengerjaan Tugas akhir ini hingga selesai.
7. Terakhir untuk teman-teman DKV dan semua pihak yang terkait, yang turut membantu dalam kelancaran pelaksanaan pengerjaan tugas akhir ini. Yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu. Semoga DKV kalian sukses dan makin berkembang.
8. Akhir kata dari penulis ingin budi baik kalian semua dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semoga Tuhan selalu memberkati kita semua.

## Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington: VA: American Psychiatric Publishing.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Budiman, K. (2005). *Ikonsitas Semiotika Sastra dan Seni Visual Baik*. Yogyakarta: Jala Sutera.
- Davidson, J. R. (2006). *Pharmacotherapy of Social Anxiety Disorder: What Does the Evidence Tells Us?* New York: The Journal of Clinical Psychiatry.
- Foa, E. B., & Linda, A. W. (2006). *If Your Adolescent Has an Anxiety Disorder*. Pennsylvania: The annenberg Foundation Trust at Sunnylands' Adolescent Mental Health Initiative.
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 31-33.
- Reihan, F. (2010). *New Concept of Digital Imaging*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Richards, T. A. (2017, December 25). *Social Anxiety Institute*. Diambil kembali dari <https://socialanxietyinstitute.org>

- Sajogo, I. (2018, March 21). Personal Communication. (H. Arya, Pewawancara)
- Sindo. (2011, Oktober 22). *Pemalu Tanda Phobia*. Diambil kembali dari Okezone.com: <https://lifestyle.okezone.com/read/2011/10/22/196/518862>
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2001). Disability and Quality of Life in Social Phobia: Epidemiologic Findings. *American Journal of Psychiatry*, 1606-1613.
- T, F. (2002). *Social Phobia: Overview of Community Surveys*. Uppsala: PubMed.
- Wijaya, R. (1994). *Kemampuan Dasar Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.