

Perancangan Buku Interaktif Untuk Remaja Introvert

Sienny¹, Hendro Aryanto², Aniendya Christianna³

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

Abstrak

Masyarakat memiliki pemahaman bahwa orang yang sukses adalah orang yang pintar dan banyak berbicara dan berada di tengah lampu sorot, yang disebut juga dengan istilah ekstrovert. Orang yang lebih memilih ketenangan dan senang dengan dunia di dalam dirinya dianggap sebagai pemalu dan “aneh”, yang disebut juga dengan istilah introvert. Karena hal ini orang dengan kepribadian introvert merasa ada yang salah dengan dirinya dan mereka menjadi semakin tertutup, sulit mengekspresikan diri, lalu mengarahkan mereka ke dalam depresi dan bunuh diri. Hal-hal ini banyak dialami oleh para remaja introvert. Dengan cara metode pengumpulan data kualitatif, yaitu wawancara, buku, internet, dan pengalaman pribadi. Penulis merancang buku interaktif berjudul “Let’s Call It an Interactive Book and a Close Friend” untuk memberikan ruang bagi remaja introvert mengekspresikan diri, memberikan pemahaman bahwa mereka bisa menjadi orang yang sukses dengan caranya sendiri, dan membuat suatu komunitas agar memiliki pandangan bahwa ada introvert lain di luar sana.

Kata kunci: Buku interaktif, remaja, introvert.

Abstract

Title: *Interactive Book for Introverted Teenagers.*

Society in general tend to have an understanding that successful people are those who are intellectually smart, talkative and like to be under the spotlight, usually known as extroverts. People who are the opposite of these criteria (quiet, enjoy solitude, enjoy the inner world, prefer to be home than to go to parties) are called introverts and often judged as being weird. As a result of their non-conformity to the aforementioned standards, introverts often feel like there is something wrong with them, thus becoming more socially withdrawn. Eventually, this will lead to depression and suicide. These reclusive behaviors are mostly prevalent among introverted teenagers. Using qualitative data collection methods - which are interviews, books, internet, and personal experiences - the author created an interactive book entitled “Let’s Call It an Interactive Book and a Close Friend.” This interactive book aims to provide space for teenagers to express themselves, to provide an understanding that introverted teenagers too can be successful people through their own ways, and to create a community for introverted teenagers so they know that there also other introverts out there.

Keywords: *Interactive book, teenager, introvert.*

Pendahuluan

Untuk menentukan seseorang adalah ekstrovert atau introvert, psikolog harus melakukan serangkaian tes, seperti tes kepribadian, *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI), dan lain-lain. Menurut Susan Cain, seorang *Co-founder* dari *Quiet Revolution* dan juga seorang penulis buku dengan penjualan terbaik, “*Quiet Power: The Secret Strengths of Introverts, and Quiet: The Power of Introverts in A World That Can’t Stop Talking*”. Buku tersebut telah diterjemahkan ke dalam 40 bahasa, dan menjadi *best seller* di daftar *New York Times* selama 3 tahun dan diberi gelar *#1 best book of the year by Fast Company Magazine*, yang juga memberi gelar sosok Susan Cain sebagai *Most*

Creative People in Business, dan masih banyak lagi penghargaan yang telah dicapai (*Quieterev*, n.d.). Susan Cain juga menjadi salah satu pembicara di *Ted Talk*. Susan Cain mendeskripsikan dirinya sebagai seorang introvert, menurut Susan Cain, 1/3 dari suatu lingkungan sosial yang dikenal seseorang memiliki kepribadian introvert (*Ted*, 2012, para. 1).

Pada umumnya masyarakat memahami ekstrovert sebagai kepribadian yang menarik dan memikat, kreatif, spontan, dan lain-lain. Sedangkan masyarakat yang tidak memahami introversi akan memiliki pandangan bahwa seorang introvert adalah anti sosial,

tertutup, atau tidak sopan. Masyarakat memiliki standar bahwa orang yang vokal, siapa yang berbicara lebih “keras” adalah orang yang pandai dan yang terbaik. Seorang introvert mengetahui bahwa pemahaman ini salah (*What is an introvert*, n.d). Introvert dianggap sebagai minoritas, dimana seseorang yang ideal adalah seseorang dengan kepribadian ekstrovert.

Ditulis oleh Susan Cain bahwa kesalahan terbesar untuk menerima *the Extrovert Ideal* tanpa berpikir. Beberapa ide terbesar, seni, dan penemuan, dari teori evolusi sampai komputer pribadi. Hal-hal ini datang dari orang-orang yang pendiam dan pemikir, orang-orang yang tahu bagaimana cara menyesuaikan diri dengan dunia batin mereka dan menemukan pencerahan disana. Tanpa introvert dunia tidak akan mengenali teori gravitasi, teori relativitas, *Peter Pan*, *The Cat in the Hat*, *Google*, *Harry Potter*, *Apple*, dan lain-lain (Cain, 2012:5).

Jika seseorang merasa ada yang salah dengan dirinya atau merasa berbeda dengan yang lain, kemungkinan besar seseorang tersebut adalah introvert. Introvert cenderung merasa lelah setelah bersosialisasi dalam jangka waktu tertentu dan mendapatkan energinya kembali dengan cara masuk ke dalam pikiran dan berada dengan diri sendiri. Introvert adalah kepribadian yang menikmati waktu dengan diri sendiri, sesuatu yang selalu ingin dicapai oleh introvert. Berada dengan diri sendiri memberikan kesempatan kepada introvert untuk melakukan hal yang disukai seperti membaca, menulis, atau merefleksikan hari yang telah dilewati (McKibben, n.d). Ekstrovert mungkin juga menikmati waktu dengan diri sendiri, bedanya dengan introvert adalah kalau introvert menghabiskan waktu sendiri harus di tempat yang tenang dan dengan jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh cara respon otak introvert terhadap dopamin berbeda dengan ekstrovert, dan juga disebabkan oleh cara mereka dibesarkan dan dari pengalaman hidup (*What is an introvert*, n.d).

Semua orang bisa mengalami depresi, ekstrovert maupun introvert. Namun introvert lebih cenderung mengalami depresi karena seorang dengan kepribadian introvert lebih kritis terhadap dirinya sendiri daripada dengan orang lain, juga lebih realistis dalam menilai diri sendiri (Helgoe, 2017). Ada hubungan yang kuat antara introversi dan depresi. Meskipun tidak semua introvert mengalami depresi, dan tidak semua orang yang depresi adalah introvert. Diteliti oleh Dr. David Janowski di tahun 2001, 64 pasien inap *suicidal* dan 30 pasien inap *non-suicidal* penyakit jiwa dengan diagnosa gangguan *mood* diberikan tes *Myers Briggs Type Indicator*. Dan ditemukan bahwa pasien yang *suicidal* secara signifikan lebih *introverted* daripada pasien yang *non-suicidal*. Di dalam artikel pada tahun 2001, Dr. Janowsky menyatakan bahwa kemungkinan introversi bertindak dengan variabel kepribadian inti

lainnya, seperti neurotisme (kestabilan emosi), untuk mempengaruhi depresi (Greene, 2018).

Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Depresi juga merupakan penyebab utama bunuh diri yang mengambil ratusan ribu nyawa setiap tahunnya. Menurut data WHO (2016), terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, Data Riskesdas atau Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Pengetahuan tentang kepribadian introvert di dalam buku psikologi yang sudah beredar secara umum adalah buku teori, *textbook*, buku tentang pemahaman kepribadian, buku tentang pengembangan diri, buku tes kepribadian, buku yang ditulis dengan formal, dan menggunakan jenis *font* yang standar. Biasanya orang yang membeli buku psikologi adalah orang yang memang mempelajari ilmu psikologi dan paham dengan isi buku tersebut. Pada umumnya, buku tersebut tidak mudah dipahami. Banyak remaja introvert yang akhirnya mencari *output* lain untuk mengekspresikan diri seperti melalui teknologi, media sosial, yang kadang bisa menjerumuskan ke dalam hal-hal yang negatif atau yang tidak diinginkan, seperti bertemu dengan orang asing dengan akun palsu di sosial media, penipuan, kriminalitas, *bullying*, dan lain-lain. *Output* yang salah bisa membuat seseorang menjadi lebih depresi dan terjerumus. Kecuali seseorang tersebut bisa memastikan bahwa komunitas yang ditemukan *online* tersebut terpercaya.

Remaja introvert yang tidak bisa mengekspresikan diri, lebih berpotensi untuk mengalami depresi, jika depresi semakin mendalam, maka tidak menutup kemungkinan untuk melakukan *self-harming*, berpikir untuk bunuh diri dan akhirnya bunuh diri. Harus ada solusi untuk para remaja introvert, lebih fokus lagi untuk mengeluarkan ide atau mengekspresikan diri. Remaja introvert akan dapat melakukan kegiatan yang disukai seperti, menulis, menggambar, membaca, melakukan aktivitas interaktif yang ada di dalam 1 produk. Produk ini tidak bisa menggantikan peran teman atau psikiater, namun dapat membantu mengalihkan fokus, mengekspresikan diri, dan mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan. Sesuatu yang bisa mengurangi rasa gelisah dan depresi tersebut. Maka penulis memandang pembuatan buku interaktif adalah solusi yang tepat untuk untuk remaja introvert.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari perancangan ini adalah bagaimana merancang buku interaktif sebagai media ekspresi untuk remaja introvert?

Tujuan Perancangan

Merancang buku interaktif sebagai media ekspresi untuk remaja introvert.

Sasaran

1. Demografis

- Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan
- Usia : 12-20 tahun
- SES : A-B
- Pendidikan : SMP, SMA, Kuliah

2. Geografis : Kota Surabaya

3. Psikografis

Cenderung tertutup, kreatif, pemikir, suka menjelajahi ruang pikirnya, akurat (tidak berlebihan), suka ketenangan, tidak mudah terbuka dengan orang lain, senang mengintrospeksi diri, energinya didapatkan dari ketenangan dan berada dengan diri sendiri.

4. Behavioral

Tertarik dengan buku yang akan dirancang, ilustrasinya, dan tertarik untuk mengenal introvert yang lain, suka menulis, membaca, menyukai kesenian, senang menghabiskan waktu dengan diri sendiri, cenderung memiliki hanya beberapa teman yang dekat dan dapat dipercaya, suka melamun, dan orang-orang yang lebih mampu mengungkapkan sesuatu melalui menulis, menggambar, dan lain-lain daripada berbicara.

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam Perancangan Buku Interaktif untuk Remaja Introvert ini menggunakan sumber data primer dan sekunder, yakni: observasi, wawancara, dokumentasi, media kepustakaan, dan media internet.

Metode Analisis Data

Perancangan ini menggunakan metode analisis data kualitatif dengan menggunakan pendekatan *5W+1H* (*What, Who, When, Where, Why, How*) karena kita dapat menarik kesimpulan langsung berdasarkan data yang sudah ada dengan pembacaan yang mudah untuk para pembaca dalam bentuk tabel. Metode kualitatif juga terbukti handal untuk menjawab masalah yang tidak bisa dijangkau oleh metode penelitian kuantitatif (Chairunnissa, 2017, p. 64).

Studi Literatur Tentang Buku Interaktif

Pengertian Buku Interaktif

Arti kata “buku” adalah kumpulan dari lembaran kertas kosong, tertulis, atau tercetak yang dijadikan satu dengan sampul depan dan belakang (Merriam-Webster Dictionaries, n.d). Menurut KBBI, buku adalah “lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong; kitab” (KBBI Daring, 2016).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), definisi interaktif adalah bersifat saling melakukan aksi; antar-hubungan; saling aktif (KBBI, 2008, p.542).

Menurut definisi “buku” dan “interaktif” yang ada di atas, dapat disimpulkan bahwa buku interaktif adalah kumpulan dari lembaran kertas tertulis atau tercetak yang saling melakukan aksi atau saling aktif antara komunikator dan komunikatif melalui media yang dijadikan satu dengan sampul depan dan belakang.

Pengertian Introvert

Berdasarkan teori Carl Gustav Jung, tipe kepribadian dasar manusia dikategorikan menjadi 2 yaitu, ekstrovert dan introvert. “Masing-masing kepribadian memiliki keunggulan dan kelemahan, dan tidak satupun kepribadian lebih baik dari kepribadian yang lain.” (Januar, 2013:45). Berdasarkan teori ini, seorang introvert adalah orang yang secara umum lebih tertarik dengan energi yang didapatnya dari “dalam”, seperti perasaannya sendiri dan pemikirannya sendiri. Lebih lanjut oleh Gustav, introvert suka dengan ketenangan, suka menyendiri, tidak ingin menjadi pusat perhatian, menjadi pusat perhatian bukanlah sesuatu yang dikejar oleh para introvert, seorang yang kreatif, dan introvert mendapatkan energinya dari lingkungan yang tenang dan terkendali. Berbeda dengan ekstrovert, yang terstimulasi oleh energi yang ada diluar, seperti berkumpul dengan orang banyak dan bersama dengan dunia. Ekstrovert adalah jenis kepribadian yang suka keramaian, suka berada di dalam lingkungan sosial, suka menjadi pusat perhatian, dan ekstrovert mendapatkan energinya dari lingkungan yang ramai (*Introvert and extravert, 2012*).

Tapi ada juga orang yang berada di tengah-tengah antara 2 kepribadian ekstrovert dan introvert yang dikatakan oleh Jung yaitu, kepribadian ambivert, dimana introversi dan ekstroversi-nya seimbang atau hampir seimbang dan bermanifestasi dalam waktu yang berbeda untuk merespon pada situasi tertentu (*Introvert and extravert, 2012*).

Perbedaan introvert dan ekstrovert tidak hanya dari sumber energi yang didapatkan, cara kerja otak introvert dan ekstrovert juga berbeda. Yang pertama adalah perbedaan introvert dan ekstrovert dalam merespon neurotransmitter dopamin. Dopamin adalah kimiawi organik yang dilepaskan di dalam otak yang memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu seperti,

mendapatkan uang, mendapatkan promosi dalam pekerjaan, mendapat nilai yang bagus, dan lain-lain. Ketika otak dipenuhi oleh dopamin, seseorang akan menjadi banyak bicara, berani mengambil resiko, dan lain-lain. Bukan berarti introvert memiliki kadar dopamin lebih sedikit dari ekstrovert, faktanya ekstrovert dan introvert memiliki kadar dopamin yang sama. Perbedaannya ada di dalam aktivitas dopamin dalam merespon penghargaan atau pencapaian. Scott Barry Kaufman, *the Scientific Director of The Imagination Institute* menjelaskan bahwa otak ekstrovert lebih aktif dalam merespon dopamin daripada otak introvert. Ekstrovert akan menjadi lebih semangat, energinya penuh ketika mendapatkan promosi dalam pekerjaan, sedangkan introvert akan mengalami stimulasi yang berlebihan.

Yang kedua, menurut penulis buku *Quiet Kids: Help Your Introverted Child Succeed in an Extroverted World*, Christine Fonseca, neurotransmitter yang cocok untuk introvert adalah aseltikolin. Sama seperti dopamin, aseltikolin juga berhubungan dengan rasa puas. Perbedaannya adalah aseltikolin memberikan rasa puas ketika seseorang mencari energi dari dalam. Aseltikolin memberikan kemampuan untuk berpikir dalam-dalam, refleksi, dan fokus secara intens dengan 1 hal dalam jangka waktu yang panjang. Hal ini menjelaskan kenapa introvert suka dengan lingkungan yang terkendali dan lingkungan yang tenang. Introvert lebih mudah mengeksplor ruang pikir dan batin ketika berada dalam situasi yang terkendali, ketika seorang introvert bersantai di rumah dengan buku yang menarik, atau menonton film seharian (Granneman, n.d).

Pembahasan

Tujuan Kreatif

1. Membantu remaja introvert dalam mengekspresikan diri
2. Dapat membantu mengurangi level stres, ansietas, dan depresi
3. Memberikan pemahaman pada para remaja introvert bahwa ada orang seperti dirinya, bahwa mereka tidak sendiri
4. Sebagai pengalih fokus introvert pada *gadget*, dan menyediakan komunitas bagi para remaja introvert

Strategi Kreatif

Topik dari perancangan buku interaktif secara tidak langsung adalah membantu dalam mengekspresikan diri dengan cara mengajak remaja introvert untuk menuliskan, menggambarkan apa yang sedang dipikirkan, dialami, dirasakan, dan membaca untuk merefleksikan dan mengintrospeksi diri. Topik yang dibahas adalah seperti pengenalan akan tokoh ilustrasi yang dibuat, aktivitas-aktivitas yang dibuat secara kreatif dan unik untuk para remaja introvert dapat

berpartisipasi, dan juga untuk menikmati seni ilustrasi dan puisi yang dibuat oleh penulis sesuai dengan tema yang telah ditetapkan.

Tema buku interaktif yang dibuat adalah *deep and dark*. Tema tersebut dipilih karena berdasarkan psikologi warna hitam yang sesuai dengan kepribadian introvert, seperti misterius, rasa aman, dan rasa tenang. Warna hitam pada umumnya tidak banyak mengekspresikan emosi, cenderung memendam atau menyimpan suatu emosi (www.colorpsychology.org, n.d). Sedangkan *deep* mewakili introvert sebagai pemikir dan sebagai kepribadian yang mendambakan sesuatu yang memiliki arti, arti pertemanan, arti kehidupan, dan hal-hal lain dengan arti yang dalam. Dan juga karena sesuai dengan karakteristik penulis.

Judul dari buku interaktif yang dibuat adalah *Let's Call it an Interactive Book and a Close Friend*. Tokoh ilustrasi yang ada di dalam buku interaktif tersebut diberi nama 1 Rupa, dimana kata "1 Rupa" memiliki makna introvert itu sendiri, dimana dibutuhkan waktu untuk diri sendiri dan menyendiri untuk mendapatkan suatu ide yang kreatif, seseorang yang memilih untuk bersantai dirumah daripada berada di pesta atau *social events*. Seseorang yang berpikir sebelum berbicara, dan seseorang yang mendapatkan energi dari dalam dirinya.

Sub Pokok Bahasan

1. Membahas pengertian introvert
2. Kebiasaan introvert
3. Kesukaan introvert
4. Tokoh-tokoh introvert yang terkenal

Metode dan Penyajian Content

Buku "Let's Call it an Interactive Book and a Close Friend" yang dirancang merupakan perpaduan buku interaktif yang sarat dengan ilustrasi dan teks yang puitif. Bahasa yang digunakan adalah bahasa Inggris puitis. Jenis buku interaktif yang dibuat adalah buku interaktif dengan perpaduan sistem *peek a boo dan pull tab*.

Format/Bentuk Media

Buku dibuat dengan ukuran 21 cm x 21 cm. Ukuran dibuat sedemikian rupa agar mudah dan nyaman untuk dibawa kemana-mana, bisa dibawa ke dalam tas, dapat digunakan sewaktu-waktu ketika remaja introvert ingin atau butuh menulis, membaca, maupun menggambar. Memberikan kesan bahwa buku tersebut bisa menjadi "sahabat dan pendengar yang baik" bagi para remaja introvert.

Konsep Warna

Secara keseluruhan, warna yang digunakan adalah warna-warna yang terkesan cerah. Pemilihan warna disesuaikan dengan topik dan tema buku, dan juga sesuai dengan *target audience*.

Tipografi

Jenis font yang digunakan di dalam buku “Let’s Call it an Interactive Book and a Close Friend” ini adalah jenis font *handwritten*. Penulis menggunakan font *Trashhand* dan juga dari tulisan tangan penulis sendiri. Penulis memilih jenis font *handwritten* dikarenakan introvert yang suka “*doing things with their hands*”.

PENULTIMATE
 THE SPIRIT IS WILLING BUT THE FLESH IS WEAK
(S)HADENFREUDE
 3964 ELM STREET AND 1370 RT. 21
 THE LEFT HAND DOES NOT KNOW WHAT THE RIGHT HAND IS DOING.

Sumber:

<https://www.fontsquirrel.com/fonts/trashhand>

Gambar 1. Trashhand Typeface

Gaya Desain

Gaya kontemporer adalah gaya desain dari berbagai macam aliran-aliran desain. Seni kontemporer menurut Ralph Rugoff, Direktur Hayward Gallery mengacu pada yang seni di jaman sekarang, mengeksplorasi pengalaman, cara pandang dan cara pikir pada suatu momen tertentu, seni kontemporer juga menjadi cara alternatif dalam hal belajar tentang dunia dan cara alternatif untuk memproses suatu informasi, berbeda dengan media massa, seni kontemporer mendorong seseorang untuk berpikir apa makna yang ingin disampaikan (www.artsandculture.google.com, n.d).



Gambar 2. Karakter ilustrasi 1 Rupa dengan menggunakan gaya desain kontemporer



Gambar 3. Karakter ilustrasi 1 Rupa yang ada di dalam Perancangan

Teknik Ilustrasi

1. Menggambar ilustrasi secara manual dan diwarnai lalu di-*scan* dan di-*edit* dalam *post-editing*.

2. Menggambar ilustrasi secara *digital*

3. *Tracing* hasil ilustrasi manual secara *digital*

Gaya Layout

1. *Circus layout*

Gaya *layout* yang tidak memiliki aturan dalam komposisi gambar visual dan susunan teks.

2. *Grid layout*

Tata letak teks dan visual seolah-olah terbagi menjadi bagian per bagiannya (gambar atau teks).

3. *Color field layout*

Gaya *layout* dimana visual lebih mendominasi dibandingkan teks.

4. *Silhouette layout*

Gaya *layout* yang menggunakan teknik gambar visual, ilustrasi, atau fotografi. Dimana gambar visual atau ilustrasi menggunakan warna tunggal yang *solid*.

5. *Big-type layout*

Gaya *layout* didominasi oleh teks, atau *copy*. Gaya *font* dan ukuran *font* yang besar ditekankan sebagai penarik perhatian audiens, *Big-type layout* pada umumnya digunakan untuk membuat *headline*.

(Sad, 2016)

Software yang Digunakan

Perancangan ini menggunakan *software Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, dan Adobe InDesign*. *Adobe Photoshop* digunakan untuk menggambar ilustrasi secara digital, *post-editing* ilustrasi yang digambar secara manual, *editing* warna, pencahayaan, ketajaman, dan lain-lain. *Adobe Illustrator* digunakan untuk menggambar ilustrasi secara digital, mengatur *layout buku* dan juga untuk menambah elemen-elemen lain yang berhubungan dengan vektor untuk melengkapi isi buku, dan *Adobe InDesign* digunakan untuk *lay-outing*.

Eksekusi Final Design

Proses desain perancangan buku meliputi desain buku dan media promosi seperti poster dengan *QR Code, Instagram, pembatas buku, gantungan kunci, enamel pin, notebook, stiker, dan tote bag*.

- Cover buku



Gambar 4. Cover Buku

- Isi buku



Gambar 5. Beberapa contoh isi buku

- Poster dengan QR Code



Gambar 6. Poster dengan QR Code

- Instagram



Gambar 7. Instagram @1.rupa

- Pembatas buku



Gambar 8. Pembatas buku

- Gantungan kunci dan enamel pin



Gambar 9. Gantungan kunci dan enamel pin

- Notebook



Gambar 10. Notebook

- Stiker



Gambar 11. Stiker

- Tote bag



Gambar 12. Tote bag

Simpulan

Introvert adalah kecenderungan suatu pribadi untuk mengutamakan dan mementingkan dunia di dalam diri sendiri. Oleh karena itu, penulis menggunakan pengertian tersebut untuk dapat menghasilkan suatu produk yang dapat membantu para remaja introvert untuk dapat mengembangkan potensi di dalam dirinya lebih lagi. Terutama di bidang kesenian. Para remaja introvert membutuhkan sebuah wadah untuk menumpahkan beberapa perasaan mereka baik dari segi negatif maupun positifnya. Akhirnya penulis mempunyai ide untuk membuat suatu buku interaktif.

Isi buku interaktif ini lebih mengacu pada kegiatan-kegiatan seni seperti: membaca, menulis, menggambar, mewarnai, membuat puisi, membuat jurnal harian, dan lain-lain. Membaca dapat meresepsi, menganalisis, dan menginterpretasi yang dilakukan oleh pembaca untuk memperoleh pesan yang hendak disampaikan penulis melalui media tulisan. Menulis adalah suatu kegiatan untuk menciptakan suatu catatan atau informasi pada suatu media dengan menggunakan tulisan tangan. Menggambar adalah kegiatan membentuk imajinasi, mengolah goresan tangan di atas kertas. Mewarnai adalah suatu aktivitas pembelajaran penghayatan seseorang untuk menghasilkan keseimbangan dan keserasian warna. Membuat jurnal harian dan puisi seperti membuka jendela jiwa, bisa mencurahkan perasaan dan menyimpan semua yang ada di pikiran tanpa perlu takut dinilai, disalahkan dan tidak perlu pengakuan dari siapapun. Dengan adanya kegiatan-kegiatan seperti ini di dalam buku interaktif, para remaja introvert bisa menjadi diri sendiri dan menjalani kehidupan emosional dengan tenang, penerimaan terhadap diri sendiri dengan baik dan mendapatkan pengertian akan suatu hal lebih mendalam. Buku interaktif ini dapat menjadi solusi yang tepat bagi para remaja introvert untuk berkreasi tanpa batas melalui sebuah buku.

Penulis juga berharap melalui buku ini dapat membentuk suatu komunitas yang berbasis media sosial sebagai *output* sehingga para remaja introvert memiliki wadah sosial untuk tidak takut dan lebih lagi mengembangkan ekspresinya. Kreasinya dapat dilihat oleh orang lain tanpa harus bertatap muka. Dengan adanya hal ini, para remaja introvert menyadari dan mengetahui bahwa mereka tidak sendiri, banyak para remaja introvert yang berhasil dengan caranya sendiri.

Daftar Pustaka

Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. New York: Crown Publishers.

Cain, S. (2012). The power of introverts. [Video file]. TED. Retrieved February, 2018, from https://www.ted.com/speakers/susan_cain

Chairunnissa, C. (2017). *Metode penelitian ilmiah dalam pendidikan dan sosial*. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Color Psychology. (n.d.). Retrieved April 8, 2018, from <https://www.colorpsychology.org/black/>

Departemen Pendidikan Nasional. (2008). Kamus besar bahasa Indonesia (4th ed., p. 542). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Encyclopædia Britannica. (2012). Introvert and extravert. Retrieved January 02, 2018, from <https://www.britannica.com/topic/introvert>

Font Squirrel. (n.d.). Retrieved June 6, 2018, from <https://www.fontsquirrel.com/fonts/trashhand>

Granneman, J. (n.d). Why introverts and extroverts are different: the science. *Quietrev*. Retrieved February 18, 2018, from <https://www.quietrev.com/why-introverts-and-extroverts-are-different-the-science/>

Greene, L (2018). Help for introverts who are struggling with depression. *Introvert, Dear*. Retrieved January 4, 2018, from <https://introvertdear.com/news/introverts-depression-help/>

Google Arts & Culture's top experts answer the big questions about contemporary art. (n.d). Retrieved April 8, 2018, from <https://artsandculture.google.com/theme/KAKSbNmaohvxIg>

Helgoe, L. (2017, January). Revenge of introvert. *Psychology Today*. Retrieved February 16, 2018, from <https://www.psychologytoday.com/articles/201009/revenge-the-introvert>

Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat*. Retrieved January 01, 2018, from <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>

Introvert, Dear. (n.d). Retrieved February 18, 2018, from <https://introvertdear.com/what-is-an-introvert-definition/>

Januar, A. (2013). *Siapakah dirimu? personality test untuk mengenal dirimu* (p. 45). Yogyakarta: Penerbit Indoliterasi.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring. (2016). Buku. Retrieved March 3, 2018, from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/buku>

McKibben, S (n.d). 20 Things to remember if you love an introvert. *Lifehack*. Retrieved February 18, 2018, from <http://www.lifehack.org/articles/communication/20-things-remember-you-love-introvert.html>

Merriam-Webster Dictionaries. (n.d.). Book. Retrieved February 27, 2018, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/book>

Quietrev. (n.d). Retrieved January 15, 2018, from <https://www.quietrev.com/media-kit/>

Sad, R. (2016). Berbagai jenis layout. *Slide Share*. Retrieved April 10, 2018, from <https://www.slideshare.net/ributghost/berbagai-jenis-layout>