

DESAIN BUKU INTERAKTIF BULLYING TERHADAP PENGALAMAN TRAUMATIS PADA REMAJA

Aprianti Meurcury¹, Asep Kadarisman² dan Syarip Hidayat³

^{1,2,3} *Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*

aprimeurcury@student.telkomuniversity.ac.id, kadarisman@telkomuniversity.ac.id,
syarip@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Manusia melewati pertumbuhan dalam hidupnya, salah satunya adalah masa remaja. Masa remaja disebut dengan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Hal ini menyebabkan adanya perubahan yang dialami oleh mereka. Banyaknya permasalahan yang terjadi dalam lingkup remaja seperti *bullying*, sehingga membuat mereka cenderung sulit mengatasi dirinya sendiri. Dalam dirinya, muncul beberapa kondisi seperti kecemasan yang berlebihan, trauma, depresi, bahkan dapat membuat remaja memikirkan keinginannya untuk bunuh diri. Sayangnya, *bullying* masih sering terjadi di lingkungan sekolah. Tujuan merancang media informasi ini adalah sebagai alternatif untuk mengungkapkan apa yang dirasakan oleh remaja dengan umur 13 – 17 tahun yang sulit mengatasi dirinya setelah mengalami kasus *bullying*. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif, wawancara, dan studio pustaka. Media yang digunakan adalah buku interaktif, dijadikan sebagai wadah mengekspresikan apapun melalui tulisan dan coretan. Manfaat dari buku interaktif ini adalah untuk mengurangi tingkat kecemasan dan pikiran negatif.

Kata kunci: *Bullying, Kesehatan Mental, Healing, Media Informasi.*

Abstract: Humans go through growth in their lives, one of which is the teenage period. Teenagers are referred to as the transition period from childhood to adulthood. This causes changes experienced by them. The number of problems that occur within the scope of teenagers, such as *bullying*, makes it difficult for them to cope with themselves. Within themselves, conditions such as excessive anxiety, trauma, and depression, can even make teenagers think about suicide. Unfortunately, *bullying* still often occurs in the school environment. The purpose of designing this information media is as an alternative to express what is felt by teenagers aged 13-17 years who have difficulty coping with themselves after experiencing *bullying* cases. The method used in this research uses qualitative methods, interviews, and library studios. The media used is an interactive book, used as a place to express anything through writing and doodling. The benefit of this interactive book is to reduce anxiety levels and negative thoughts.

Keywords: *Bullying, Mental Health, Healing, Information Media*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terpenting dalam pertumbuhan manusia. Karena masa remaja disebut dengan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, remaja dapat diibaratkan sebagai masa storm dan stress, yaitu masa dimana mereka sedang mengalami masa transisi, baik secara psikologis maupun fisik ketika menghadapi berbagai permasalahan (Hurlock, 2002). Hal ini menyebabkan adanya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, minat baru, dan niat. Tidak hanya itu, masa remaja merupakan masa dimana manusia sedang mencari identitas dirinya dalam hidup, sebagai ambang masa dewasa, namun bermasalah. Banyaknya permasalahan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan remaja cenderung kesulitan untuk mengatasi dirinya sendiri, sehingga timbulnya kecemasan pada masa remaja. Kecemasan pada remaja dapat terjadi dikarenakan adanya perlakuan yang kurang baik pada masa kanak-kanaknya.

Cemas merupakan reaksi yang wajar dimiliki oleh seseorang (Corey, 1996). Dilansir dari Stanford Medicine, gangguan kecemasan disebabkan oleh faktor biologis dan lingkungan. Dan kecemasan adalah suatu keadaan normal patologik yang ditandai oleh perasaan takut yang disertai system saraf otonom yang hiperaktif. Namun, ketika manusia mengalami masa kanak-kanak yang kurang menyenangkan, luka-luka yang masih terbesit dalam benak mereka terus menghantui. Mereka tumbuh menjadi sosok yang dingin, bahkan sulit berkomunikasi dengan orang-orang sekitar. Sehingga, mereka meluapkan perasaan mereka saat masa remaja, dan dapat menimbulkan traumatis yang mendalam.

Kejadian traumatis dapat terjadi oleh siapa saja. Dalam masa remaja, trauma yang pernah dirasakan sebelumnya akan teringat kembali. Di Indonesia pun tidak sedikit remaja yang mengalami trauma, salah satu penyebabnya dikarenakan adanya *bullying* yang terjadi di sekitarnya. Hal ini menyebabkan

seseorang mengalami depresi, cemas berlebih, bahkan kasus ini dapat memicu remaja untuk melakukan bunuh diri. Dalam hal ini dibutuhkan penanganan yang tepat, namun banyak remaja yang menutup dirinya sehingga mereka tidak dapat bertatap dengan lingkungan, bahkan merasa takut untuk mengunjungi psikolog agar mendapatkan penanganan lebih baik. Maka, penulis ingin merancang sebuah inovasi, yaitu desain media terapi, sebagai penanganan dalam menangani cemas berlebih yang dialami oleh remaja yang mengalami trauma.

Pakar psikolog merekomendasikan beberapa saran yang dapat mengurangi cemas berlebih yang dialami oleh remaja. Kegiatan menulis jurnal atau mencoret-coret merupakan salah satu dari kegiatan yang dapat dilakukan, juga menjadi kegiatan untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran. Kupeli dkk. (2019) mengatakan bahwa menulis ekspresif dapat menjadi terapi bagi seseorang yang mengalami stres dan kejadian traumatis. Menuangkan tulisan tentang kegagalan masa lalu, peristiwa negatif dapat merubah afektif dan emosional secara positif serta memberikan manfaat pada peningkatan kognitif (DiMenichi, Ceceli, Bhanji, & Tricomi, 2019). Selain itu, Sebuah laporan ilmiah yang diterbitkan JMIR, dikutip dari *Very Well Mind*, menyebut bahwa aktivitas ini dapat membantu mengurangi kecemasan, mengurangi perasaan tertekan, dan meningkatkan kesejahteraan. Maka, dibutuhkannya media informasi sebagai alat untuk menulis jurnal atau coret-coretan sebagai media utama.

Media utama pada perancangan ini adalah buku interaktif, yang merupakan kumpulan kertas yang dijilid yang berisikan tulisan atau gambar, dan memiliki hubungan aktif yang saling melakukan aksi dan sifat mempengaruhi di dalamnya. Aksi yang ditunjukkan berupa isi pikiran atau perasaan yang disalurkan melalui tulisan jurnal atau coretan.

Fungsi keilmuan dalam Desain Komunikasi Visual tersampaikan dengan adanya buku interaktif mengenai *bullying* dan *anxiety*. T. Sutanto (2005: 15-16) juga menyatakan bahwa desain komunikasi visual berhubungan dengan

penampilan rupa yang dapat diserap oleh khalayak dengan pikiran maupun perasaan. Rupa yang dimaksud mengandung pengertian atau makna, karakter, suasana, yang mudah dipahami oleh khalayak umum, baik itu diraba atau dirasakan. Kemudian, terdapat unsur ilustrasi

METODE PENELITIAN

Metode dalam perancangan ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan analisa matriks perbandingan antara beberapa proyek yang sejenis.

Observasi

Metode ini dilakukan untuk mengamati kondisi orang-orang yang pernah atau sedang mengalami *bullying*, terlebih dampak yang didapatkan oleh korban. Lokasi yang dilakukan terdapat di sekitar Bandung.

Wawancara

Dalam wawancara ini, penulis melibatkan orang-orang yang terlibat dalam menangani kecemasan dan depresi, seperti psikolog dan psikiater. Wawancara ini dilakukan untuk meneliti pendapat dari lembaga tersebut terkait kasus traumatis yang dihadapi remaja yang mengalami *bullying* di sekitarnya. Kemudian, penulis juga mewawancarai dua orang korban *bullying*.

Studi Pustaka

Penelitian ini juga membutuhkan studi pustaka dalam mendukung penelitian penulis. Hal ini didapatkan dari beberapa sumber seperti Wikipedia, buku, jurnal ataupun artikel yang membahas terkait gangguan mental, kejadian traumatis dan *bullying*.

HASIL DAN DISKUSI

Pada data wawancara dengan Ibu Yulian Nanda Noviyanti M.Psi, Psikolog, CGA, pengalaman traumatis yang dialami oleh remaja yang menjadi korban

bullying merupakan bentuk dari perasaan tidak nyaman akibat perlakuan semena-mena oleh teman-teman di lingkungan sekitar. Beberapa penyebab *bullying* juga berbagai macam, dapat terjadi dari perasaan inferior korban dan superior pelaku. Perasaan inferior muncul akibat rasa tidak percaya diri atau tidak mampu, sedangkan perasaan superior muncul karena sang pelaku merasa lebih kuat atau memegang kendali atas sesuatu. Bentuk dari pengalaman traumatis *bullying* ini dapat timbul dengan adanya perasaan cemas yang berlebih (*anxiety*), malas melakukan kegiatan atau pergi ke tempat dimana sang korban mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan. *Bullying* juga dapat menyebabkan depresi dan memiliki pemikiran bunuh diri (*suicidal thoughts*) akibat perasaan tidak mampu bertahan diri.

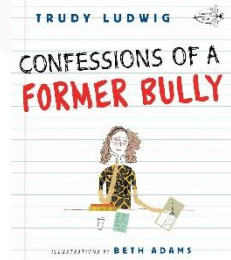
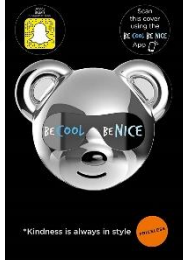
Kemudian, terdapat data wawancara dengan Ibu Laurentia Wahyu Prastiti S.Psi, M.Psi, Psikolog yang mengatakan bahwa traumatis merupakan kondisi dimana respon tubuh berlebihan akibat kejadian yang dianggap besar oleh penyintas. Kemudian, beliau mengemukakan bahwa *bullying* adalah sebuah perilaku yang menyebabkan orang yang tidak punya kekuatan merasa rendah, tidak berharga, terintimidasi oleh orang yang memiliki kekuatan. Pelaku *bullying* merasa adanya kesempatan untuk melakukan kekerasan baik secara fisik maupun verbal. Ada beberapa respon yang dialami oleh korban yang mengalami pengalaman traumatis terhadap kasus *bullying*, yaitu *flight* (kabur dari sesuatu yang membuatnya trigger, seperti menjadi tidak suka keramaian), *fight* (melawan dan merasa siap untuk bersikap atau berkelahi), dan *freeze* (diam dan tidak bisa bergerak ketika trigger yang dirasakan oleh korban muncul).

Dalam data wawancara dengan Karina Dewanti Shafwan, M.Psi, Psikolog bahwa kasus *bullying* dapat terjadi oleh banyak sebab. Beberapa sebab yang terlihat pada kasus *bullying* dapat terjadi karena adanya sifat inferior yang mengundang seorang pem-*bully* untuk memiliki kemampuan mem-*bully*. Maksud dari sifat inferior itu sifat yang tidak bisa melawan, orang-orang yang asertif. Selain

itu, sifat iri juga dapat mengundang sang pem-bully untuk mengejek korban. Kasus *bullying* terjadi ketika adanya niat dari pelaku, pengulangan, dan tidak seimbangnnya kekuatan antara pelaku dan korban. Namun, dikatakan olehnya bahwa sangat mungkin untuk korban *bullying* dapat menjadi pelaku *bullying* di masa depan, terutama ketika ia melihat ada seseorang yang sifatnya lebih inferior darinya. Mengenai dampak dari *bullying*, korban merasa sedih, dapat merasakan cemas berlebihan, tidak ingin keluar rumah, bahkan memungkinkan untuk mereka merasakan depresi dan pemikiran bunuh diri.

Adanya data wawancara dari kedua narasumber yang merupakan korban dari *bullying*. Kedua narasumber menceritakan bagaimana pelaku mem-bully, dan dampak yang dirasakan oleh mereka. Perlakuan *bullying* yang mereka dapatkan juga berbeda-beda, seperti *cyber bullying*, atau *bullying* secara langsung maupun tidak langsung. Mereka menyimpulkan bahwa adanya sifat inferior yang tidak dapat membuat mereka berkutik, namun dampak yang mereka rasakan berupa rasa cemas berlebih, salah satu dari mereka pernah mengalami *eating disorder* yang berasal dari efek stress yang dirasakan.

Analisis Matriks

	Confession of A former Bully	Be Cool Be Nice
Media Utama		
Tipografi	Menggunakan tipe font berjenis sans serif	Menggunakan tipe font berjenis sans serif
Layout	Terkesan lebih menarik, karena adanya pendukung lain seperti ilustrasi, dan didukung	Terkesan lebih rapi, sehingga memudahkan pembaca dalam membaca apa yang

	oleh teks yang mewakili apa yang disampaikan pada ilustrasinya.	disampaikan. Namun, beberapa penempatan seperti gabungan quotes dan objek lingkaran tidak terlalu mencolok
Warna	Warna pastel	Warna yang lumayan kontras, dikarenakan gaya desain yang dipakai adalah gaya desain flat.
Ilustrasi	Perempuan yang sedang menatap buku tulisnya yang berisikan tentang confession atau ungkapan isi hatinya.	Adanya beruang yang sedang tersenyum, dengan didampingi oleh teks di sekitar matanya.

Konsep Pesan

Penulis berencana merancang media informasi berbentuk buku interaktif mengenai masalah yang penulis angkat, dengan tujuan untuk mengurangi dampak anxiety atau rasa cemas berlebih yang dialami oleh remaja yang mengalami pengalaman traumatis bullying, serta mencegah timbulnya anxiety dalam pikiran korban. Pesan yang ingin disampaikan oleh penulis adalah pentingnya mencegah *anxiety*, melakukan *trauma healing* serta merawat diri terhadap kesehatan mental.

Pada perancangan buku interaktif ini, pesan informatif didasarkan pada pembaca yang mengalami masalah *anxiety*, trauma terhadap kasus *bullying* dan memberikan perhatian penuh dalam merawat kesehatan mental pada remaja. Pesan edukatif didasarkan pada kesadaran dan awareness untuk mengurangi anxiety dan merasa tenang, damai, dan rileks ketika pembaca telah membaca dan memahami maksud dari media yang dipaparkan.

Buku interaktif ini membutuhkan judul yang akan dijadikan sebagai nama dan identitas yang ingin disampaikan oleh penulis. Yang akan menjadi fokus utama pesan pada perancangan ini adalah pentingnya mencegah *anxiety* dan melakukan

trauma healing. Adanya kesan-kesan timbul yang akan digunakan sebagai kata kunci perancangan, yaitu *awareness*, sederhana, menenangkan, dan menyenangkan.

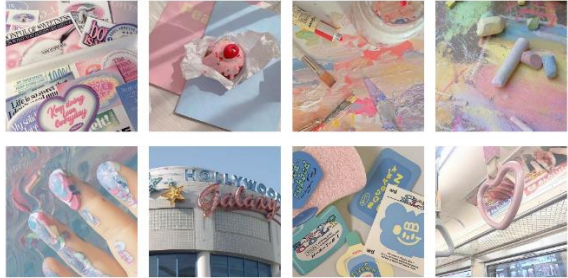
Konsep Media

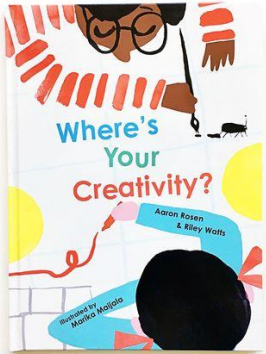
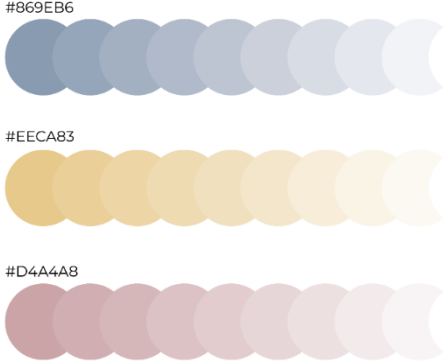
Konsep media dalam perancangan berkait dengan media utama dan pendukung. Media utama yang digunakan dalam perancangan ini adalah buku interaktif. Buku interaktif dirancang untuk membuat remaja menumpahkan emosi, perasaan dan pikiran mereka melalui coret-coretan, mewarnai atau menggambar dan melakukannya pada lembaran kertas buku interaktif tersebut. Dalam beberapa literatur dan penelitian, anxiety dapat diredakan dengan menulis apapun melalui pensil ataupun pulpen.

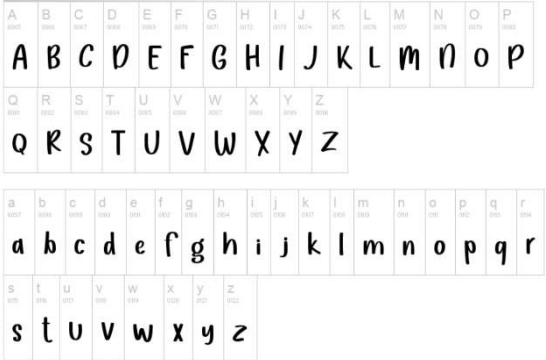
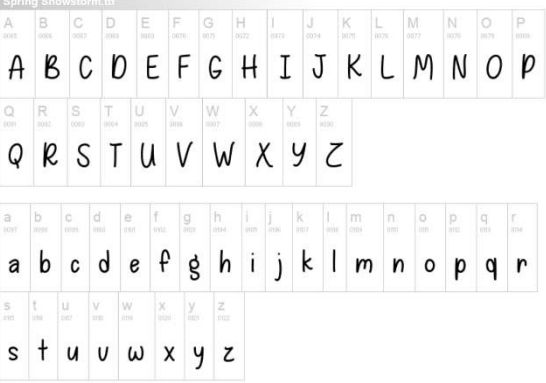
Selain itu, media pendukung juga dibutuhkan sebagai ajang promosi dari media utama. Media pendukung yang digunakan berupa *Barcode QR Scanning* sebagai akses untuk menghubungi psikolog yang sudah bekerjasama dengan perancangan buku interaktif tersebut. Kemudian, adanya media sosial yaitu Instagram, *merchandise* dan juga kampanye berupa poster sebagai ajang promosi buku interaktif '*Color Your Mind!*'.

Konsep Visual

Tabel 1 Konsep Visual

Konsep Visual	Keterangan	Referensi
Moodboard	Acuan dalam perancangan buku interaktif	

Layout	Memakai <i>layout</i> asimetris agar terkesan <i>playful</i>	
Warna	Memakai warna yang terlihat lebih lembut namun masing-masing memiliki arti yang sesuai dengan warna kesehatan mental, yaitu <i>blue nepal</i> , <i>orange pale</i> , dan <i>pink</i>	 #869EB6 #EECA83 #D4A4A8

Tipografi	Menggunakan tipografi terlihat lebih <i>young and fun</i>, yaitu Spring Snowstorm dan Laura Barbara. Namun, tipografi tambahan menggunakan tulisan tangan sendiri	Laura Barbara.ttf  Spring Snowstorm.ttf 
Gaya Ilustrasi	Menggunakan ilustrasi yang sederhana dan lebih berwarna	

Sketsa	Aspek yang dirancang	
Hasil Karya	Karya yang dirancang	

sumber: Dokumentasi Penulis

Konsep Komunikasi

Konsep komunikasi menggunakan model AISAS, yaitu *attention*, *interest*, *search*, *action* dan *share*. Poin *attention* yaitu menarik perhatian target audiens dengan stiker, pembatas buku dan totebag serta melakukan promosi buku interaktif dan memberikan informasi terkait trauma, pengalaman traumatis dan bullying. Pada poin *interest* yaitu mengajak target audiens untuk membeli buku dan melihat Instagram story atau Instagram post yang diunggah oleh biro psikolog yang sudah bekerjasama, melakukan *scanning Barcode QR* untuk mendapatkan

akses psikolog yang terdapat di dalam buku interaktif tersebut sehingga pengguna dapat konsultasi langsung dengan psikolog. Poin *search* yaitu melakukan pencarian tentang bagaimana target audiens akan mendapatkan buku interaktif dan *merchandise* dengan mengakses media sosial. Poin *action* adalah memberikan buku interaktif itu kepada biro psikolog, kemudian melakukan kampanye dengan menempelkan poster di beberapa tempat seperti sekolah atau lingkungan kampus. Dan poin *share* adalah setiap orang yang membeli buku interaktif ini diharapkan untuk membagikannya melalui media sosial terutama Instagram story.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis, data, dan hasil karya yang telah dibuat oleh penulis, dapat disimpulkan bahwasanya karya yang penulis rancang merupakan sebuah media informasi berbentuk buku interaktif untuk korban *bullying* yang masih sangat banyak kasus yang beredar di kalangan remaja. Hal ini dirancang untuk mengatasi *anxiety* atau kecemasan berlebih, depresi, dan menghindari dari pemikiran ingin melukai diri sendiri atau bunuh diri. Perancangan ini juga bertujuan sebagai trauma healing yang dialami oleh korban *bullying*. Dalam buku interaktif ini memuat beberapa ilustrasi berwarna yang mewakili perasaan korban, adanya afirmasi kata yang bertujuan sebagai penenang. Kemudian, adanya beberapa halaman yang memuat konten untuk mengisi apa yang korban rasakan melalui coret-coretan ataupun tulisan, sehingga dapat menangani pemikiran negatif yang muncul. Maka dari itu, buku interaktif ini dapat membantu remaja menangani juga menangani kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

AKBAR, K. A. (2016). Analisis Implementasi Buku Teks Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan pada Kurikulum 2013 di SMP Negeri 2 Ajibarang (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO), hal 12

- Arimi, V., Hidayat, S., & Resmadi, I. (2021). Perancangan Media Informasi Teras Surken Sebagai Destinasi Wisata Kuliner Legendaris Di Kota Bogor. *eProceedings of Art & Design*, 8(6).
- Dian Indriana, Ragam Alat Bantu Pengajaran, cet pertama. (Jogjakarta: DIVA Press, 2011), hal 1
- Fernandya, R. A. S. S., Hidayat, S., & Resmadi, I. (2021). Perancangan Media Informasi Untuk Mengatasi Insecure Pada Perempuan Dewasa Awal. *eProceedings of Art & Design*, 8(6).
- Galing, W. (2013). LKP: Perancangan Desain Layout Media Interaktif PT. Berkah Sedaya (Doctoral dissertation, Stikom Surabaya).
- Ismail, M. S., & Kadarisman, A. (2020). Perancangan Komik Edukasi Untuk Mencegah Bullying Pada Anak Smp. *eProceedings of Art & Design*, 7(2).
- Kristina, K. (2022). "Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi pada Mahasiswa Keperawatan", *Sebatik*, 26 (1)
- Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. Dwi-Quantum.
- Pertiwi, A. A., Mustikawan, A., & Siswanto, R. A. (2016). Perancangan Buku Interaktif Pentingnya Memilah Sampah Dalam Upaya Membentuk Kebiasaan Memilah Sampah Untuk Anak-anak. *eProceedings of Art & Design*, 3(3).
- Ramadhani, A., & Desintha, S. (2019). Perancangan Buku Interaktif Mengenai Proses Desain Grafis Bagi Pemula Di Bandung. *eProceedings of Art & Design*, 6(3).
- Rohmatin, A. S., Resmadi, I., & Hidayat, S. (2020). Perancangan Media Edukasi Pencegahan Stres Untuk Mahasiswa Di Kota Bandung. *eProceedings of Art & Design*, 7(2).
- Tinarbuko, S. (2015). *DEKAVE (Desain Komunikasi Visual)*. Media Pressindo.
- Yulius, Y. (2016). Peranan Desain Komunikasi Visual sebagai Pendukung Media Promosi kesehatan. *Besaung: Jurnal Seni Desain dan Budaya*, 1(3).
- Color Your World to Relieve Stress. (2018). Diakses pada 29 April 2023 dari <https://moffitt.org/endeavor/archive/color-your-world-to-relieve-stress/>
- Lestari, Karlina. Memahami Pengertian Remaja dan Tahap Perkembangannya. (2021). Diakses pada 28 April 2023 dari <https://www.sehatq.com/artikel/memahami-pengertian-remaja-dan-tahap-perkembangannya>