

## VISUALISASI BUKU SELF HEALING “OVERTHINKING IS MY HOBBY, AND I HATE IT” KARYA ALVI SYAHRIN MELALUI KOMIK STRIP DI INSTAGRAM

Nauroh Salamah<sup>1)</sup>, Erna Nurmalinda<sup>2)</sup>, Purmaningrum<sup>3)</sup>.

Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Pasundan

Email: [naurohsalamah115@gmail.com](mailto:naurohsalamah115@gmail.com), [ernanurmalinda76@unpas.ac.id](mailto:ernanurmalinda76@unpas.ac.id), [purmaningrum@unpas.ac.id](mailto:purmaningrum@unpas.ac.id)

### Abstrak

Overthinking merupakan sebuah kecenderungan pada seseorang dalam memikirkan suatu skenario, permasalahan, atau kejadian dengan durasi yang berlebihan dan tanpa henti. Dalam buku self healing “Overthinking is my hobby, and I hate it” karya Alvi Syahrin membahas berbagai hal yang sering kali dipikirkan secara berlebihan oleh orang-orang terlebih remaja akhir yang memasuki masa transisi menuju dewasa. Hal-hal seperti hubungan dengan orang lain, pendidikan, karir, dan sebagainya merupakan persoalan umum yang dipikirkan dan dibahas dengan cukup baik dalam buku ini. Namun tidak semua orang menikmati kegiatan membaca buku terutama dengan perkembangan sosial media yang semakin pesat, orang-orang cenderung lebih menyukai media visual seperti gambar dan video yang bisa dilihat dengan waktu yang singkat. Setelah dilakukan pengamatan untuk mendapatkan kesimpulan dan solusi dari buku self healing tersebut menggunakan metode 5W+2H, bisa disimpulkan bahwa komik merupakan media yang belakangan ini mengalami peningkatan pada peminat yang terutama berasal dari kalangan anak muda, ditambah dengan penggunaan sosial media seperti Instagram, X atau Twitter, Tiktok, dan sebagainya. Solusi yang pada akhirnya diputuskan untuk dipergunakan adalah komik strip. Komik strip merupakan solusi yang dipilih karena merupakan media visual yang simpel, menarik perhatian, juga bisa dilihat dengan waktu yang singkat. Dengan menggunakan Instagram sebagai media penyebaran informasi, diharapkan informasi tersebut bisa menjangkau target secara lebih luas dari sebelumnya.

**Kata kunci:** Overthinking, self-healing, Informasi, Komik strip

### Abstract

*Overthinking are the tendency for someone to think about a scenario, problem, or event for an excessive amount of time and without stopping. In the self-healing book “Overthinking is my hobby, and I hate it” by Alvi Syahrin discusses various things that often overthought by people, especially late adolescents who are entering the transition period onto adulthood. Things such as relationship with others, education, careers, and so on are common issues that people thinking about. On the contrary, not everybody enjoying reading a book in particular, especially with the rapid development of social media, people tend to prefer visual media such as images and videos that can be seen in a short time. After observing to get conclusions and from the self-healing book using the 5W + 2H method, it can be concluded that comics are a medium that has recently got through an increase in enthusiasts who mainly come from young people, especially with the using of social media such as Instagram, X or Twitter, Tiktok, etcetera. The solution that was finally decided to be used was comic strips. Comic strip is a solution that chosen because it's a visual media that is simple, attracts attention, and can also be seen in a short time. By using Instagram as a medium for disseminating information, it is hoped that the information can reach a wider target than before.*

**Keyword:** Overthinking, self-healing, Information, Comic strip

Correspondence author: Erna Nurmalinda, [ernanurmalinda76@unoas.ac.id](mailto:ernanurmalinda76@unoas.ac.id), Bandung, and Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

## PENDAHULUAN

Overthinking adalah kecenderungan pada seseorang dalam memikirkan suatu skenario, permasalahan, atau kejadian dengan durasi yang berlebihan dan tanpa henti. Orang yang mengalami overthinking sering kali terperangkap dalam siklus berpikir yang berulang, fokus pada setiap detail, menganalisa skenario tentang kemungkinan terburuk, meragukan keputusan sendiri, dan kesulitan menghentikan atau mengalihkan pikiran mereka kepada hal lain.

Dalam Islam kita diperintahkan agar selalu berprasangka baik karena dengan prasangka baik akan diikuti oleh perbuatan-perbuatan yang baik. Cara berfikir ini sangat dihargai dalam agama Islam di karenakan jika manusia berprasangka baik maka dia akan terlepas dari berbagai sifat-sifat yang kurang baik, salah satunya sifat suudzon. Sifat suudzon ditimbulkan karena prasangka yang berlebihan atau dapat dikatakan overthinking. Overthinking bukanlah suatu permasalahan yang sepele, sejukurnya tidak ada permasalahan yang sepele, semuanya harus segera diatasi. Jika jasmani dan rohani manusia itu baik maka secara tidak langsung akan baik pula mental (jiwa) manusia itu begitu pula sebaliknya.

Buku *self-healing* yang ditulis oleh Alvi Syahrin berjudul "Overthiking is my hobby and I hate it", adalah buku yang lumayan dalam menjawab beberapa pertanyaan-pertanyaan yang seringkali pembaca pikirkan. Dalam buku ini penulis mengajak pembaca untuk melawan *Overthiking* yang selama ini mengganggu dengan cara yang positif, terus berkembang dan berdamai dengan diri sendiri untuk menjadi versi lebih baik dari diri kita sebelumnya.

Kutipan dari buku ini: Semakin lama kamu membiarkan suara ribut di kepalamu, semakin menjadi-jadilah suara ribut itu. Lalu ia akan menelan nilai dirimu, harga dirimu, potensimu. Selalu meragukan diri sendiri, mengikis rasa percaya diri, Mengusirmu dari kesempatan-kesempatan baik, memasukkan kamu ke dalam jurang stres dan kecemasan. Menghancurkan hubungan dengan orang yang kamu sayang- karena overthingking selalu bilang..., "Kamu, tuh, nggak dibutuhkan." Dan, kalau kamu sudah merasakan itu semua, saatnya kita mengakhiri pertempuran tiap malam ini. Kita akan berhadapan langsung dengan suara-suara ribut di kepalamu. Membongkar motif busuk *Overthiking*. Memasuki ruang trauma yang jarang kamu lirik. Memanipulasi *Overthiking*, sebagaimana ia memanipulasi kamu. Semua ini, untuk meredakan *Overthiking* di kepalamu. Tapi, pertanyaannya... Apakah kamu benar-benar mau mengakhirinya?

Di dalam buku ini terdapat saran yang bisa menjadi sebuah solusi dari tiap masalah yang dibahas, tentunya bergantung dengan tiap individual itu sendiri namun tetap masuk akal dan dapat dipraktekkan. Dengan penyampaian yang seperti berbicara secara langsung ketika membacanya, inti dari solusinya itu sendiri bisa diubah menjadi bentuk dialog dalam komik. Oleh karena itu memvisualisasikan buku tersebut menjadi komik strip menjadi pilihan untuk memperluas penyebaran informasi dengan varian yang menarik perhatian.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian menjelaskan rancangan, kegiatan, ruang lingkup atau objek, bahan dan alat utama, tempat, teknik pengumpulan data, definisi operasional variable penelitian, dan teknik analisis.

Lingkup penelitian dimulai dari membaca buku *self-heling* "Overthinking is my hobby and I hate it", dari sana mulai dicari permasalahan apa yang paling *relevan* dengan kalangan anak muda dari *range* usia 18 sampai dengan 25 tahun. Setelah mendapatkan data yang dibutuhkan, penciptaan karakter utama dan tambahan pun di mulai, menyesuaikan dengan

aspek-aspek dan alur cerita yang terpilih, gaya gambar, juga layout komik sebelum mendapat bendera hijau untuk di terbitkan sebagai *feeds* Instagram.

Manfaat dari Visualisasi dari buku ini ialah untuk memperluas penyampaian informasi dari Pada buku *self-Healing*, “Overthiking karya Alvi Syahrin”, beberapa topik yang dibahas seperti tentang takut gagal, belajar untuk mengapresiasi diri sendiri, merasa tidak berbakat, *overthiking* sampai tidak bisa tidur, ingin dipahami orang lain, skenario harian yang mungkin tidak akan terjadi, dan lainnya.

Secara teori, penggunaan media visual seperti komik strip yang pada saat ini mengalami kenaikan peminat terutama dari golongan anak muda, dan sebagai makhluk visual, manusia cenderung lebih tertarik dengan gambar dibandingkan tulisan. Dengan penyampaian pesan yang baik, diharapkan pembaca bisa merasakan keterikatan dan pesan didalamnya bisa dimanfaatkan dengan baik.

Secara Praktiknya, dalam proses perancangan membutuhkan waktu yang lebih banyak dan lebih melelahkan. Namun dengan gambar yang menarik perhatian, diharapkan pengguna sosial media Instagram yang secara tak sengaja menemukan halaman komik strip ini ketika scrolling tidak melewatkannya begitu saja. Untuk pemahaman atau praktisi dari pesan yang disampaikan itu sendiri pada akhirnya akan bergantung kepada tiap individual yang menemukan halaman itu, sebagian mungkin akan memahami dan mempraktekannya namun di sisi lain pastinya ada yang merasa skeptikal dan menganggapnya buang-buang waktu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **KONSEP KOMUNIKASI**

Dalam proses visualisasi dari buku sampai kepada komik strip, sangat penting agar pesan bisa tersampaikan dengan baik, untuk itu strategi komunikasi yang digunakan adalah pendekatan secara emosional, dimana dengan pendekatan ini diharapkan para pembaca bisa merasakan *relativity* dengan cerita yang berada dalam komik.

### **TUJUAN KOMUNIKASI**

Penelitian ini dilakukan atas dasar bagaimana *overthiking* menjadi salah satu permasalahan yang membuat seseorang bisa menarik diri dari sosialnya. Tujuan penelitian ini adalah membuat pembaca bisa merasa terhubung dengan permasalahan yang dialami tokoh utama dan karakter lainnya serta memahami bahwa apapun yang terjadi, hidup harus tetap berlalu dan memikirkan suatu hal terlalu keras terkadang bukanlah solusi.

### **STRATEGI KOMUNIKASI**

Berbagai faktor pendukung proses komunikasi yang dapat mempengaruhi komunikasi dan hambatan komunikasi harus dipertimbangkan saat memutuskan rencana komunikasi, selain itu perlu adanya pertimbangan terhadap strategi komunikasi yang ingin disampaikan, sehingga pesan dapat diterima dan mencapai target audiens. Oleh karena itu pendekatan secara emosional adalah strategi yang dianggap tepat untuk bisa menjangkau audiens.

### **KONSEP MEDIA**

Pada konsep media ini bisa digunakan metode 5W+2H untuk menarik perhatian sehingga pesan dapat diterima dengan baik dan mudah dipahami.

### **TUJUAN MEDIA**

Menggunakan media sosial yang menawarkan kesan *relatable* yang diharapkan kolom komentar bisa menjadi tempat mereka curhat dan berkomunikasi satu sama lainnya. Dengan gambaran yang simple dan mudah dimengerti agar pesan tersampaikan dengan baik. Berikut ini adalah tujuan dari media komik strip “Life’s goes on”:

1. Menawarkan cerita yang ringan untuk menghabiskan waktu;
2. Membuat pembaca merasa terhubung dengan ceritanya;
3. Memahami kalau terlalu memikirkan suatu masalah bukanlah solusi.

**STRATEGI MEDIA**

Media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada target audiens dengan penggunaan komik strip, pada Instagram sebagai media utama dan kemungkinan tiktok sebagai *secondary*.

**JADWAL MEDIA**

Jadwal media dibawah tercipta untuk memaksimalkan penggunaan waktu yang dibutuhkan dalam proses pembuatan media utama dan tambahannya.

Jawal media							
Media	Hari ke						
	1	2	3	4	5	6	7
Komik strip	█	█	█	█	█	█	
Instagram							█
Sticker	█	█	█				
Ganci	█	█	█				
Standee		█	█	█	█		
Kaos							
Bookmark	█	█					
Plush			█	█	█		
Totebag			█				
Phonecase	█	█	█	█			
Mug				█	█	█	

Tabel 4.2.3 jadwal media

**Konsep Kreatif**

Konsep kreatif yang digunakan pada perancangan ini dengan menggunakan karakter Ayla Nadine sebagai tokoh utama, Jullianna N Kailani sebagai temannya, juga Haidar Fazira sebagai adik tokoh utama. Menggunakan gaya gambar ala manga yang populer di indonesia, juga komik webtoon WEE sebagai inspirasi gaya.

**Character:**



Gambar full body tokoh utama



Gambar kepala tanpa kerudung



Gambar ekspresi tokoh utama

**Tokoh utama:** Ayla Nadine 21 tahun

Lahir tanggal 16 agustus, Ayla adalah anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Izar (50) dan Amira (49). Mahasiswi Sastra Inggris semester 6 yang bekerja *part time* mengajar les bahasa Inggris di kalangan murid SD dan SMP. Ayla memiliki hobi fotografi dan menulis cerita fiksi dengan genre misteri dan *thriller*, penulis favoritnya adalah *Agatha Christie* dan *Fyodor Dostoyevsky*. Ayla juga menyukai lagu dengan berbagai genre tetapi band atau penyanyi favoritnya adalah *Citizen Soldier*, *Melanie Martinez*, *Kate Bush*, *Paris Paloma*, dan *Bad Omens*. Ia juga memiliki *lactose intolerant* walaupun sering kali ia tidak mempedulikannya dan tetap membeli *cappuchino* dengan susu sapi, makanan Italia adalah favoritnya, ia kurang menyukai makanan manis dan lebih menyukai rasa asin dan pedas. Ayla selalu *update* dengan informasi luar negeri namun sering tertinggal dengan informasi dalam negeri.

Sering terlihat ceria dan terkadang dramatis, Ayla itu sedikit *people pleaser* dan sering sekali memendam emosinya. Ayla tidak terlalu dekat dengan ayahnya setelah sebuah pertengkaran diantara mereka ketika Ayla berusia 14 tahun, dimana Ayla melihat bagaimana ayahnya bersikap lebih menyayangi adik laki-laknya Haidar dan itu membuat hubungan antara Ayla dan Haidar sempat merenggang, pada akhirnya Ayla (18) paham bahwa Izar tidak menyukainya karena Ayla sangat mirip dengan Izar dan memproyeksikan trauma masa kecilnya kepada Ayla. Sejak saat itu Ayla memilih untuk hanya pulang 6 bulan sampai setahun sekali, ia juga memotong dan mewarnai rambutnya sebagai simbol perlawanan dan janji bahwa ia bukanlah ayahnya melainkan dirinya sendiri.

Ayla berusaha menjadi kakak yang lebih baik setelah itu terjadi. Ayla takut dengan laba-laba dan selalu tidur dengan *fairy light*. *Base of personality* : Richard Grayson (DC) dan Alberu Crossman (*Trash of the Count's family*).

**Secondary character** : Jullianna Naya Kailani (22)



Jullianna

Jullianna Naya Kailani adalah teman Ayla sejak SMP, ia adalah blasteran British/Sunda yang lahir pada tanggal 23 Juni dan mengambil jurusan *Software engineering* di kampus yang sama dengan Ayla. Biasa dipanggil Jully atau Anna ia adalah anak tunggal, berkebalikan dari Ayla, Jullianna sangat menyukai makanan manis dan sedikit waspada jika ingin mencicipi minuman yang Ayla beli karena terkadang Ayla membeli *Americano* dan Jullianna tidak menyukai minuman pahit. Jullianna sangatlah *easygoing* dan terkadang kekanakan ketika bersama orang yang ia percaya, orang lain lebih sering melihat sifatnya yang dewasa dan serius terutama dalam studinya.

Jullianna memiliki hobi melukis dan sering kali meminta Ayla untuk foto referensi pemandangan dan Ayla dengan senang hati memberikannya, band dan penyanyi favorit Jullianna adalah *Lana de Ray*, *AJR*, *Joel Sunny*, dan *Kate Bush*. Ia juga *hacker* yang lumayan handal dan pernah melakukan doxxing orang yang menyakiti dirinya atau orang terdekatnya. Sedikit kurang beruntung dalam hubungan asmara tapi memiliki *support system* yang baik. Ia juga takut ketinggian karena pernah jatuh dari balkon lantai 2 rumahnya. *Base of personality*: Stephanie Brown dan Barbara Gordon (DC)

**Secondary character**: Haidar Fazaira (18)



Haidar

Haidar Fazaira lahir pada tanggal 27 April dan ia adalah adik pertama dari Ayla dan satu-satunya anak laki-laki di keluarga ini, saat ini ia murid kelas 3 SMA semester 2 dan masih memikirkan jurusan kuliah yang ia ingin ambil. Ia terlihat tidak peduli namun sebenarnya ia sangatlah peduli dan sensitif, sempat merasa *superior* daripada Ayla tapi ia khawatir dan sedih ketika menyadari apa yang dialami kakaknya itu tidak adil. Akan bicara blak-blakan ketika menunjukkan kepeduliannya dan sering kali membelikan makanan atau mengajak Ayla dan Lilianna adiknya (10) bermain game bersama. Hobinya adalah berolahraga apalagi ketika ingin mengalihkan pikirannya, makanan pedas apalagi seblak adalah favoritnya dan ia terkadang bereksperimen membuat masakan dari bahan yang ada.

Ia sering kali mengejek Ayla karena ia lebih tinggi, terkadang ia sedikit nekad dan ceroboh sehingga Ayla memarahinya namun ia tetap saja melakukan hal yang sama. Band dan penyanyi favoritnya adalah *STIM, Bad Omens, One Ok Rock, juga SID*. Haidar terpikir untuk melanjutkan pendidikannya di kampus yang sama seperti kakaknya walau ia masih bimbang akan jurusan yang akan ia ambil. *Base of personality : Jason Todd (DC) dan Cale Henituse (Trash of the Count's family)*.

## FONT

Font yang digunakan dalam komik strip ini adalah Nueva Std ukuran 50 pt untuk judul dan MV Boli sebagai pengisi dialog juga beberapa sound effect. MV Boli memberikan kesan kasual yang cocok untuk komik dengan nuansa yang netral namun tidak terlalu pasaran seperti Comic Sans.

### Nueva Std.

The quick brown fox jumps over the lazy dog.

**Bold**

*Italic*

Underlined

abcdefghijklmnopqrstuvwxy

ABCDEFGHIJKLMNQRSTUWXYZ

**Nueva Std Font**

Sumber. Google

### MV Boli

The quick brown fox jumps over the lazy dog

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm

Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

1234567890 (.!/?#%&\*^/\@:;)

### Penultimate

The spirit is willing but the flesh is weak

SCHADENFREUDE

3964 Elm Street and 1370 Rt. 21

**MV Boli font**

Sumber. Google

## WARNA

Palet warna disini lebih terfokus kepada kepribadian karakter dalam komik ini, sebagai contoh tokoh utama yaitu Ayla mendominasi palet warna dengan warna coklat juga orange yang juga memberikan kesan musim gugur, earth tone dan warna merah di rambutnya yang menunjukkan kekuatan, kasih sayang, amarah terpendamnya juga keberanian. Jullianna yang didominasi warna biru untuk menunjukkan kepercayaan, damai, juga dewasa. Sedangkan Haidar yang didominasi biru ke abuan dengan sedikit warna merah tua untuk menunjukkan sikapnya yang berusaha netral, tenang, menyembunyikan kekhawatirannya dan usahanya untuk menjadi lebih berani.



**VISUALISASI:**

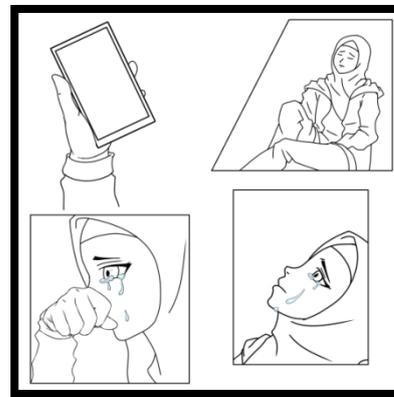
Hasil visualisasi dari semua elemen perancangan komik strip bisa di lihat terbagi menjadi media utama dan media tambahan. Media utama yang berupa komik strip dengan format penyebaran via Instagram :

**MEDIA UTAMA**

Media utama komiknya dirancang dengan menggunakan layout seperti:



Sketsa, background dan lineart



Clean lineart

Disini komik yang dibuat masih kasar dan bila diperhatikan masih memiliki sketsa walaupun sudah di perjelas dengan *lineart* dan masih tidak memiliki dialog ataupun detail lainnya.



Komik Chapter 4 part 1



Komik Chapter 1 part 1

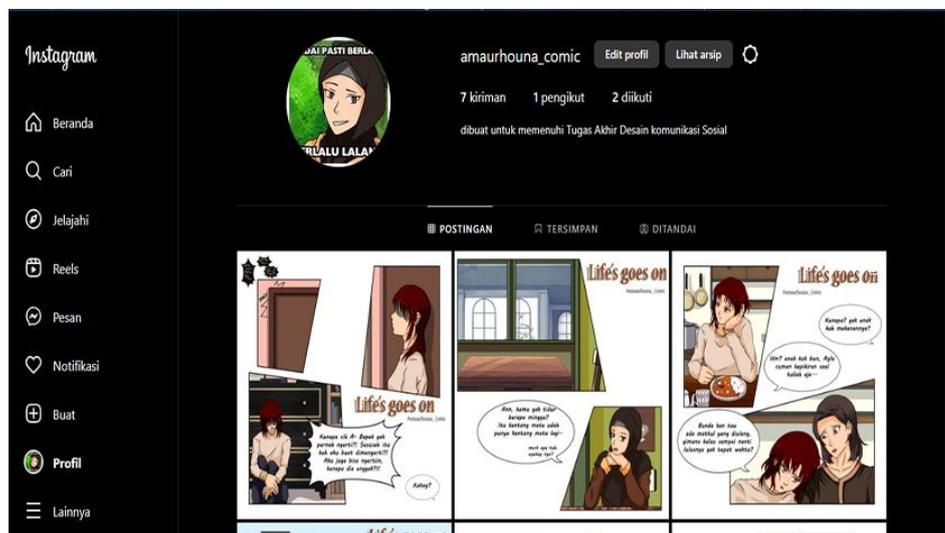


Komik Chapter 2 Part 4



Komik Chapter 3 part 2

Bagian ini merupakan komik yang sudah jadi, diambil acak dari beberapa chapter dan telah dipublikasikan di sosial media Instagram yang dibuat khusus untuk komik ini.



Akun instagram komik strip

Untuk komik stripnya itu sendiri bisa dilihat di akun instagram @amaurhoua\_comic, saat ini ada 10 chapter dari ceritanya itu sendiri yang bisa dilihat sebagai feed.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah overthinking memang terkadang tak bisa kita atur kemunculannya, tetapi hal itu bukanlah suatu yang mustahil. Mulai memahami diri sendiri dan mempelajari hal yang bisa membantu secara otodidak bisa menjadi titik awal, ditambah keberadaan buku *self-healing* yang semakin menyebar dengan luas seiring berjalannya waktu dan meningkatnya kesadaran orang-orang akan pentingnya *mental health* dapat membawa hal ini ke arah yang lebih baik ataupun sebaliknya. Beberapa orang tidak bisa terlalu lama membaca buku yang penuh dengan tulisan karena dianggap membosankan, dan menjadi salah satu alasan mengapa komik menjadi pilihan lainnya.

Mengambil inti dari suatu topik lalu mengubahnya menjadi cerita menghabiskan lumayan banyak waktu untuk menginterpretasikannya dengan baik. Mengubahnya kedalam bentuk komik juga tidak jauh berbeda, karena tentunya tidak ada yang mau jikalau pesan yang ingin disampaikan malah tidak tersampaikan karena terjadi kesalah pahaman kepada kedua belah pihak.

## DAFTAR PUSTAKA

Husaini, Ahmat. Lestari, Sri. Purwanti. *STUDI KASUS TENTANG SISWA YANG KESULITAN BERSOSIALISASI DENGAN TEMAN SEBAYA*. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak. Email: ahmathusaini17@gmail.com

Syahrin, Alvi. (2023, Juli). *Self – Healing #3: Overthinking adalah hobiku, Overthinking is my hobby, and i hate it*. Alvi Ardhi Publishing.

Kunzle, D. M. (2023, November 30). *comic strip*. *Encyclopedia Britannica*. Diakses dari: <https://www.britannica.com/art/comic-strip>

Angela, Novia, M.Pd. Sosiologi sosialisasi

HASTINGS, PAUL D., KLIMES-DOUGAN, BONNIE, KENDZIORA ,KIMBERLY T., BRAND, ANN, ZAHN-WAXLER CAROLYN. (2014). *Regulating sadness and fear from outside and within: Mothers' emotion socialization and adolescents' parasympathetic regulation predict the development of internalizing difficulties*. *Development and Psychopathology* 26 (2014), 1369–1384 # Cambridge University Press 2014.

Salmaa. (2023, 17 maret). *Studi literatur: Pengertian, Ciri, Teknik Pengumpulan Datanya*. Diakses dari: <https://penerbitdeepublish.com/studi-literatur/>

Sampoerna academy. (2022, 27 Maret). *Membahas seputar komik: Pengertian, Jenis, dan contohnya*. Diakses dari: <https://www.sampoernaacademy.sch.id/id/pengertian-komik/>

Majorsy,Ursa. Dwininta, Annes. Kinasih, Andriani, Inge. Lisa, Warda. (2013, 8-9 Oktober). *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil). HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN SOSIAL DAN KECANDUAN SITUS JEJARING SOSIAL PADA MASA DEWASA AWAL*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. [ursa\\_majorsyi@yahoo.com](mailto:ursa_majorsyi@yahoo.com)

<https://appliedcomicsetc.com/3-resources-events/whats-a-comic/>

Pranada, Yuda. (2022, 22 November). *Pengertian Komik Strip dan langkah membuat komik strip*. Diakses dari: <https://tirto.id/pengertian-komik-strip-dan-langkah-membuat-komik-strip-gyWJ>