

PERANCANGAN BUKU CERITA BERGAMBAR DALAM MENGATASI ANXIETY UNTUK ANAK USIA 5 TAHUN KEATAS

Yasmine Azzahra¹⁾, Warli Haryana²⁾

¹²Pendidikan Seni Rupa, Universitas Pendidikan Seni Rupa

yasmineazzahra@upi.edu, warliharyana@upi.edu

Abstrak

Tujuan dari perancangan buku cerita bergambar ini adalah sebagai salah satu media pembelajaran dalam mengatasi anxiety atau rasa cemas terutama pada anak usia dini. Anxiety seringkali dirasakan oleh anak-anak dan jika tidak diatasi maka dikhawatirkan dapat mengganggu perkembangan emosionalnya. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan buku ini adalah dengan melakukan observasi terhadap buku-buku cerita bergambar anak lain yang sudah terbit baik dalam bentuk fisik maupun ebook. Buku cerita bergambar merupakan salah satu media pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan informasi atau cerita. Ilustrasi dalam buku akan membantu anak-anak untuk lebih mudah memahami pesan apa yang disampaikan oleh penulis cerita.

Kata Kunci: anxiety, buku cerita bergambar, ilustrasi

Abstract

The purpose of the creation of this picture story book was to use it as a learning medium for overcoming anxiety, especially among younger children. Anxiety is often felt by children and if the problem is not addressed, it's feared that it will interfere their emotional development. The data collection method used in the design of this book is to observe other children's picture story books that have been published both in physical form and ebooks. One of the most effective learning media for delivering information or stories is picture story books. The visuals in the book will assist children in better understanding the storyteller's message.

Keywords: anxiety, picture storybook, illustration

Correspondence author: Yasmine Azzahra^{1e}, yasmineazzahra@upi.edu, Jakarta, and Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun dengan memberikan pendidikan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun intelektual sehingga anak siap untuk menempuh pendidikan lebih lanjut (Suryana, 2016). Masa ini merupakan masa keemasan pada perkembangan anak karena pada usia inilah anak mengalami masa-masa sensitif dan kritis. Tahap sensitif adalah periode di mana anak-anak

termotivasi untuk belajar. Selain merupakan tahap yang sensitif, masa ini juga disebut tahap kritis karena merupakan dasar bagi perkembangan struktur kepribadian individu. Seperti yang ditunjukkan Freud dalam Erickson (1978), berbagai gangguan mental yang dialami seseorang terjadi sebagai akibat dari pengalaman masa kecil yang traumatis seperti kekurangan kasih sayang, perpisahan dengan orang tua, kekerasan, dan kegagalan dalam memenuhi kebutuhan pada masa prasekolah akan menimbulkan kecemasan yang akan menghambat perkembangan mental atau bahkan gangguan perilaku yang serius (Mashar, 2011).

Seperti layaknya orang dewasa, anak-anak juga sering merasa cemas dan ketakutan. Selama perkembangan anak, rasa cemas yang kuat dapat terjadi kapan saja. Pada balita misalnya, mereka akan merasa cemas dan terganggu ketika terpisah dari orang tuanya meskipun mereka aman dan dirawat dengan baik. Kecemasan yang dirasakan oleh anak-anak seperti ketika pergi ke sekolah baru juga merupakan hal yang normal.

Rasa cemas atau anxiety dapat menjadi masalah yang serius ketika mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Pada masa ujian, adalah hal normal bagi anak-anak untuk merasa cemas. Namun, ada beberapa anak yang memiliki cemas berlebih sehingga untuk berangkat ke sekolah saja mereka tidak sanggup. Tingkat kecemasan yang berlebih dapat membahayakan kesehatan mental dan emosional anak, sehingga dapat mempengaruhi harga dan kepercayaan diri mereka. Mereka mungkin akan menarik diri dari lingkungan dan selalu takut untuk mengambil resiko.

Menurut Chansky & Stein (2014), secara demografis tingkat prevalensi kasus gangguan kecemasan ini berkisar antara 5,7 hingga 17 persen dari semua anak. Tingkat gangguan kecemasan cenderung meningkat sedikit demi sedikit seiring bertambahnya usia anak. Meskipun anak-anak dengan gangguan kecemasan sama terganggunya dengan anak yang memiliki gangguan lain seperti attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), oppositional defiant disorder (ODD), ataupun autism spectrum disorder (ASD), seringkali mereka berada diluar radar orang dewasa dan tidak terdiagnosis karena gejalanya yang dianggap tidak mengganggu sekitar. Keseriusan dalam menghadapi gangguan kecemasan seringkali diremehkan oleh publik. Pengalaman masa kecil dapat mempengaruhi perkembangan otak anak. Jika diberikan dorongan yang tepat sejak usia dini, maka perkembangan baik intelektual, emosional, dan mental dapat berkembang secara optimal. Namun apabila mereka kurang diberi stimulasi maka masa ini dapat menjadi awal kehancuran (Mashar, 2011).

Menurut psikolog anak Clark Goldstein (<https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-to-do-when-children-are-anxious/>, diakses 26 Oktober 2021) Ketika anak-anak merasa cemas, wajar bagi orang tua ingin membantu agar mereka merasa lebih baik. Namun, dengan mencoba menjauhkan atau menghindari hal-hal yang membuat mereka takut, secara tidak sengaja dapat memperburuk kecemasan mereka. Cara terbaik untuk membantu anak untuk mengatasi rasa cemasnya adalah dengan mengajari mereka cara menghadapi kecemasan yang muncul.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu media untuk membantu para orang tua dalam menghadapi kecemasan yang dialami oleh sang anak. Hal tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk buku cerita bergambar yang menarik dengan penggambaran visual yang mudah dipahami oleh anak-anak. Penggunaan buku cerita sebagai media komunikasi terhadap anak juga dapat meningkatkan kemampuan membaca dan imajinasi anak. Buku cerita bergambar juga dapat menjadi sarana hiburan anak dan mempererat hubungan komunikasi antara orangtua dan anaknya.

Buku cerita bergambar merupakan cerita yang diolah menjadi sebuah buku dengan gambar dan beberapa kalimat muncul sebagai perwakilan dari cerita yang saling berkaitan (Ratnasari & Zubaidah, 2019). Selain itu, media visual dapat meningkatkan daya ingat dan memudahkan pembaca dalam memahami isi cerita yang ingin disampaikan. Menurut Lukens (dalam Ratnasari & Zubaidah, 2019), sebuah visual dapat membantu anak-anak memahami konten dalam sekali pandang, sedangkan menulis membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dipahami. Gambar dapat menciptakan sebuah suasana jiwa, sehingga memungkinkan anak-anak untuk lebih memahami sosok tersebut dengan melihat warna wajah dan pakaiannya. Dengan bantuan visual, anak-anak dapat memperhatikan warna pakaian, bentuk wajah tokoh, suasana cerita, dan sebagainya.

METODE PERANCANGAN

Jenis perancangan yang dipakai oleh penulis adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif menurut Sugiyono (2018:86) adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk menentukan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lainnya. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang menitikberatkan pada pencarian arti, penjelasan, konsep, karakteristik, gejala, dan simbol menggunakan naratif untuk mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi (Yusuf, 2017).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan buku ini adalah dengan melakukan observasi terhadap buku-buku cerita bergambar anak lain yang sudah terbit baik dalam bentuk fisik maupun ebook. Observasi adalah metode pengumpulan data dengan mengamati langsung atau survey lapangan. Pada tahap pengamatan dilakukan secara umum terlebih dahulu kemudian disempitkan dengan mengambil beberapa informasi yang diperlukan saja. Penulis juga melakukan studi kepustakaan sebagai tambahan referensi dalam perancangan buku cerita bergambar ini. Selain observasi dan studi kepustakaan, penulis juga memanfaatkan internet sebagai media untuk mencari data yang berhubungan dengan gangguan dan cara mengatasi kecemasan pada anak sehingga memudahkan perancangan.

Metode analisis data yang digunakan dalam perancangan ini adalah dengan menggunakan 5W1H:

- What : Apa yang dibuat?
- Why : Mengapa perlu dibuat buku cerita bergambar?
- Who : Siapakah target audience buku ini?
- Where : Di manakah buku ini akan dipublikasikan?
- When : Kapan buku ini perlu dibuat?
- How : Bagaimana buku cerita bergambar ini dapat menarik perhatian *target audience*?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Perancangan Buku

Tujuan dari perancangan buku cerita bergambar ini yaitu sebagai salah satu media pembelajaran untuk anak-anak usia dini agar dalam menghadapi *anxiety*, oleh karena itu buku cerita bergambar ini menggunakan konsep gambar yang lucu dan menggunakan pewarnaan yang cerah sehingga menarik perhatian anak-anak.

Target *audience* atau sasaran pembaca yang ingin dicapai dalam perancangan buku cerita bergambar ini tidak lain adalah anak-anak usia 5 tahun keatas baik perempuan maupun laki-laki yang sedang belajar membaca maupun yang sudah lancar. Selain itu, orang tua dan guru juga merupakan target dari perancangan buku ini karena diharapkan mampu membimbing anak maupun peserta didiknya ketika membaca buku cerita bergambar ini.

Buku cerita bergambar ini akan dibuat dalam bentuk persegi berukuran 20 cm x 20 cm dengan jumlah halaman sekitar 24 halaman tidak termasuk cover dan yang bagian lainnya. Bagian-bagian dalam buku ini terdiri dari cover depan, halaman *copyright*, kata pengantar, isi cerita, profil penulis dan cover belakang. Cover buku berbentuk *hardcover* agar tidak mudah rusak mengingat sifat anak-anak yang belum tertib dalam menjaga barang. Jenis kertas yang digunakan dalam buku cerita anak ini adalah *art paper*. *Art paper* adalah jenis kertas yang memiliki permukaan dengan karakteristik halus, licin serta mengkilap. Kertas ini biasanya digunakan untuk keperluan brosur, poster, bagian isi majalah dan bagian isi buku yang membutuhkan gambar detail. Kertas jenis ini dipilih sebab sebagian besar isi buku cerita bergambar ini adalah ilustrasi dengan warna-warna cerah.

Judul Buku

Judul buku cerita bergambar ini adalah “Pertunjukan Pertama Rara” dengan sub judul “Sebuah buku untuk membantu anak-anak dalam menghadapi *anxiety*.” Buku cerita bergambar ini terdiri dari beberapa teks singkat dan ilustrasi yang menggambarkan isi cerita dari buku tersebut. Isi utama buku cerita bergambar ini adalah mengenai bagaimana seorang anak perempuan bernama Rara ketika menghadapi *anxiety* saat tampil di pertunjukan drama pertamanya dan langkah-langkah seperti apa yang dilakukan Rara bersama orang tua dan guru dalam mengatasi hal tersebut.

Sinopsis Cerita

Sejak kecil Rara senang sekali berakting. Cita-citanya adalah menjadi seorang aktris terkenal. Suatu hari, Ibu Guru mengumumkan bahwa kelas mereka akan menampilkan pertunjukan drama berjudul “Cinderella” untuk pekan seni di sekolah yang diadakan tiga minggu lagi. Rara senang sekali mendengar hal tersebut. Ia bersama dengan beberapa temannya yang lain mengikuti audisi untuk mendapatkan peran utama. Setelah diseleksi, rupanya Rara terpilih menjadi pemeran utama dalam drama tersebut. Rara sangat bahagia karena terpilih menjadi pemeran utama. Namun, suatu hari, ketika sedang melakukan latihan, Rara tidak sengaja membuat kesalahan. Rara menjadi tidak percaya diri. Ia takut jika di hari pertunjukan ia akan membuat kesalahan dihadapan banyak orang. Rara menjadi tidak semangat. Setiap kali diajak latihan, Rara selalu menolak. Rara juga sering merasakan sakit perut. Rara bertanya pada Ibu Guru apakah ia boleh mengundurkan diri sebagai pemeran utama. Ibu Guru yang menyadari perubahan sikap Rara pun akhirnya mendekati Rara dan bertanya mengapa Rara terlihat tidak bersemangat dan sering menghindari teman-temannya ketika diajak latihan. Awalnya, Rara tidak mau memberitahu Ibu Guru mengenai masalahnya, namun setelah dibujuk akhirnya Rara menceritakan semuanya pada Ibu Guru. Ibu Guru kemudian memberi tahu Rara bahwa rasa cemas yang dirasakan Rara adalah hal yang wajar. Seringkali kita merasakan cemas dan takut pada sesuatu yang belum terjadi. Ibu Guru juga mengatakan pada Rara bahwa tidak apa-apa untuk melakukan kesalahan, asal Rara berusaha untuk memperbaikinya. Setelah Ibu Guru memberikan solusi untuk masalahnya, Rara pun tersenyum. Rara akhirnya kembali melakukan latihan bersama teman-temannya yang lain. Tibalah pada hari pertunjukan. Rara berhasil memainkan perannya sebagai tokoh utama dengan baik. Setelah pertunjukan selesai, Rara dapat mendengar suara gemuruh tepuk tangan dari penonton. Rara bersyukur ia tidak jadi mengundurkan diri. Semua orang pun memberikan selamat kepada Rara.

Pengarahan Visual

Konsep keseluruhan dari perangan buku bergambar ini disesuaikan dengan target *audience* dengan warna-warna yang cerah sehingga diharapkan dapat menarik minat dan pesan atau amanat yang ingin disampaikan dapat dipahami dengan mudah.

Tipografi

Typeface yang digunakan dalam perancangan buku cerita bergambar ini adalah *typeface* dengan tingkat keterbacaan yang tinggi, tidak terlalu formal maupun kaku. *Typeface* antara judul dengan isi buku juga akan dibedakan agar terlihat lebih beragam dan tidak monoton serta menjadi daya tarik dari buku cerita tersebut. Font yang akan digunakan untuk judul utama adalah Schoolbell karena bentuk font yang *playful*. Sementara, font yang akan digunakan sebagai teks cerita adalah Comfortaa karena memiliki tingkat keterbacaan yang lebih tinggi daripada Schoolbell. Ukuran font yang digunakan adalah 20 pt agar anak-anak dapat lebih mudah membaca dan tidak perlu membaca dengan jarak dekat sehingga tidak merusak mata. Contoh font yang akan digunakan dalam buku adalah sebagai berikut:

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÀÁÊË
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzàáêëøü&!
234567890(\$£€.,!?)

Gambar 1 Font Schoolbell

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
nopqrstuvwxyz
0123456789!/?#

Gambar 2 Font Comfortaa

Teknik dan Gaya Ilustrasi

Ilustrasi pada perancangan buku cerita bergambar ini menggunakan teknik digital sebagai teknik penggambarannya. Sementara, gaya ilustrasi yang digunakan adalah gaya ilustrasi kartun dengan bentuk karakter dan objek yang dideformasi menjadi lebih sederhana dan lucu sehingga dapat menarik perhatian anak-anak.



Gambar 3 Cover buku cerita bergambar “Pertunjukan Pertama Rara”.



Gambar 4 Contoh mockup cover buku “Pertunjukan Pertama Rara”

Tata Letak/Layout

Hierarchical grid layout dipilih sebagai gaya tata letak dalam perancangan buku cerita bergambar ini. Fitur yang ditekankan dalam tata letak ini adalah elemen utama dan mengesampingkan elemen-elemen lain, sehingga pemilihan tata letak *Hierarchical grid layout* akan sesuai dengan perancangan buku cerita bergambar dengan elemen utama yaitu ilustrasi. Dengan begitu, ilustrasi pada buku cerita bergambar ini akan terlihat lebih mendominasi dan memenuhi ruang daripada teks cerita.



Gambar 5 Contoh layout buku “Pertunjukan Pertama Rara”

Media Pendukung

Media pendukung dalam perancangan buku cerita bergambar ini digunakan sebagai salah satu bentuk media promosi. Beberapa media pendukung yang digunakan adalah stiker, *popsocket*, kartus pos dengan karakter-karakter dari buku cerita bergambar “Pertunjukan Pertama Rara”.



Gambar 6 Contoh popsocket



Gambar 7 Contoh stiker

SIMPULAN

Seperti orang dewasa, anak-anak juga sering merasa gugup dan cemas ketika menghadapi sesuatu. Namun, rasa cemas atau *anxiety* dapat menjadi masalah yang serius ketika mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Tingkat kecemasan yang berlebih dapat membahayakan kesehatan mental dan emosional anak, sehingga dapat mempengaruhi harga dan kepercayaan diri mereka. Anak-anak mungkin akan menarik diri dari lingkungan dan selalu takut untuk mengambil resiko.

Normal bagi orang tua untuk ingin membantu anak-anak mereka merasa lebih baik ketika mereka mengalami *anxiety*. Namun, mencoba untuk menjauhkan atau menghindari hal-hal yang membuat mereka takut dapat memperburuk kecemasan mereka. Metode terbaik untuk membantu anak-anak mengatasi *anxiety* adalah dengan mendidik dan membimbing mereka untuk menghadapi rasa cemas dan takut tersebut.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu media untuk membantu para orang tua dalam menghadapi kecemasan yang dialami oleh sang anak. Hal tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk buku cerita bergambar yang menarik dengan penggambaran visual yang mudah dipahami oleh anak-anak. Melalui perancangan buku cerita bergambar ini diharapkan orang tua dapat membimbing anaknya dalam menghadapi *anxiety* yang mereka alami. Simpulan berisi rangkuman singkat atas hasil penelitian dan pembahasan

DAFTAR PUSTAKA

- Chansky, T. E., & Stern, P. (2014). *Freeing your child from anxiety : practical strategies to overcome fears, worries, and phobias and be prepared for life--from toddlers to teens*. Harmony Books.
- Goldstein, C. (2022, April 14). *What to Do (and Not Do) When Children Are Anxious - Child Mind Institute*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/>
- Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Kencana.
- Ratnasari, E. M., & Zubaidah, E. (2019). Pengaruh Penggunaan Buku Cerita Bergambar Terhadap Kemampuan Berbicara Anak. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 267–275.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryana, D. (2016). *Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi & Aspek Perkembangan Anak*. Kencana.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.