

---

# PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF UNTUK MEMBANTU MENGELOLA RASA INSECURE PADA REMAJA

Oleh:

**Rahmania Sabil<sup>1</sup>**

*Institut Teknologi Nasional Bandung*

**Rosa Karnita<sup>2</sup>**

*Program studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas*

*Institut Teknologi Nasional Bandung*

[Sabileo10@gmail.com](mailto:Sabileo10@gmail.com)<sup>1</sup> ; [Karnita@itenas.ac.id](mailto:Karnita@itenas.ac.id)<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Tugas akhir ini merancang media berupa buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure pada remaja usia 17 – 21 tahun. Tujuan dari perancangan media buku jurnal interaktif ini adalah untuk memberikan sebuah tempat dimana audience dapat bebas mengungkapkan rasa insecure nya dengan merefleksikan dirinya melalui tulisan, memberikan afirmasi positif dengan begitu remaja perlahan dapat menerima dirinya sendiri serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif untuk menghindari kesehatan mental seperti gangguan kecemasan yang berlebihan.

Tugas akhir ini disusun menggunakan metode penelitian campuran paralel konvergen, dimana peneliti mengumpulkan data baik kualitatif maupun kuantitatif. Kualitatif digunakan untuk mencari data berupa deskriptif dan lisan mengenai berbagai perilaku terkait insecurity. Pada metode kuantitatif digunakan untuk menentukan target audience dengan mengambil sample kuesioner untuk mencocokkan rancangan komunikasi dalam perancangan buku jurnal interaktif. Buku jurnal interaktif ini berisi konten refleksi diri dan *self discovery* dengan tujuan untuk mengenal dirinya sendiri.

**Kata Kunci:** remaja, insecure, buku jurnal interaktif

## ABSTRACT

*This final project designs media in the form of interactive journal books to help manage insecurity in adolescents aged 17-21 years. The purpose of designing this interactive journal book media is to provide a place where the audience can freely express their feelings of insecurity by reflecting on themselves through writing, giving positive affirmations so that teenagers can slowly accept themselves and develop more adaptive mindsets to avoid mental health such as mental health problems, excessive anxiety disorder.*

*This final project was prepared using a mixed parallel convergent research method, where the researcher collected both qualitative and quantitative data. Qualitative is used to find data in the form of descriptive and verbal about various behaviors related to insecurity. The quantitative method is used to determine the target audience by taking a sample questionnaire to match the communication design in the design of interactive journal books. This interactive journal contains self-reflection and self-discovery content with the aim of getting to know oneself.*

**Keywords:** teenager, insecure, interactive journal books

---

## A. PENDAHULUAN

### 1. Latar belakang

Menurut Maulana (2020) *Insecure* merupakan perasaan tidak aman yang dapat terjadi pada setiap orang. Ketidak amanan bisa terjadi saat kita merasa khawatir, malu, dan tidak percaya diri. *Insecure* biasanya terjadi pada remaja, karena remaja cenderung merasakan tekanan, khawatir, dan rasa tidak percaya diri yang berlebihan karena harapan mereka yang tinggi. Perasaan terjadi dalam proses pertumbuhan remaja ini dapat menimbulkan dan meningkatkan perasaan *insecure* dalam hidup mereka, yang berdampak negatif.

Menurut Abraham Maslow, Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara.

Menurut Hurlock, awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 sampai 16 - 17 tahun, dan akhir masa remaja pada usia 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini seperti perubahan fisik, emosi dan sosial. Remaja tidak mempunyai posisi yang jelas di mana mereka tidak termasuk dalam kelompok anak-anak maupun kelompok orang dewasa. Menurut buku Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai

Bagiannya, Mereka hanya akan berkumpul dan membentuk kelompok sendiri dengan yang sebaya. Dalam proses mencari jati diri, remaja mulai menunjukkan keberadaan diri mereka. Untuk mendapatkan pengakuan dan keberadaanya dianggap di tengah-tengah masyarakat. Tahapan mencari jati diri ini juga bisa didapati dari salah satunya adalah pergaulan. Pergaulan itu dimana remaja menemukan hal- hal baru dan bertemu banyak orang.

Menurut Apriyani (2019) Pergaulan adalah faktor eksternal yang cukup berpengaruh dalam pribadi remaja. Pergaulan yang baik dapat membuat sifat Remaja tersebut menjadi baik, begitu pula sebaliknya. Pergaulan yang buruk berpotensi memberi efek buruk pada Remaja itu sendiri. Salah satu bentuk pergaulan yang buruk diantara remaja yaitu ketika salah seorang remaja memaksakan diri untuk mengikuti pola hidup dari kelompoknya. Hal ini dapat menyebabkan remaja termakan oleh gengsi sehingga mereka tidak bisa menjadi diri sendiri. Setelah masuk kedalam pergaulan yang didasari oleh gengsi, maka akan timbul rasa tidak percaya diri atau yang sering disebut dengan istilah *Insecure*.

Rasa *insecure* yang berlebihan pada remaja terhadap dirinya dapat menyebabkan terganggunya mental mereka, sehingga mengakibatkan kefatalan yang serius. Kesadaran masyarakat Indonesia yang masih

---

rendah terhadap isu ini mempunyai pengaruh besar bagi faktor fisik dan faktor kejiwaan seseorang.

Berdasarkan wawancara yang telah di teliti dengan Dr. Amalia psikologis klinis RS Boromeus Bandung, sekitar 80% remaja dengan usia 17 – 21 tahun melakukan *appointment* konsultasi mengenai rasa insecurity yang berlebih, kondisi tersebut membuat remaja mengalami kecemasan yang berlebih dan tidak bisa mengatasinya sendiri.

Remaja dengan usia 17 – 21 tahun ini dikatakan memasuki fase lanjut dimana remaja memiliki ambisi dan energi yang besar, mempunyai idealis dan cita cita yang tinggi. Namun, banyak remaja yang tidak dapat terbuka dengan perasaanya tersebut, akhirnya remaja memendam-nya dan memilih untuk menghindar dari potensi yang seharusnya ia dapat kembangkan. Jika insecure menjadi penghalang bagi remaja yang seharusnya berkembang, kondisi ini akan mempengaruhi kualitas hidupnya dan membatasi potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan pemaparan berikut, pencipta merencanakan media berupa buku jurnal yang interaktif untuk memudahkan remaja mengungkapkan rasa *insecurity*-nya. Buku jurnal tersebut bersifat pribadi sehingga remaja dapat merasa aman dan bebas mengekspresikan keinginan dan masalahnya melalui tulisan. Menurut Dr. Amalia juga mengatakan bahwa dengan menulis dapat

membantu proses kerja otak dengan begitu remaja perlahan akan mengembangkan pola pikir adaptif serta menerima dirinya sendiri dengan *self love*.

## 2. Rumusan Masalah

Dari hasil identifikasi permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, maka berikut ini perumusan permasalahan yang hendak dibahas, dianalisis, serta dipecahkan dalam riset ini, ialah sebagai berikut

- a. Bagaimana konsep perancangan buku jurnal interaktif?
- b. Bagaimana proses perancangan media buku jurnal interaktif?
- c. Bagaimana analisis visual perancangan buku jurnal interaktif?

### 2.1 Masalah Umum

1. Kesehatan mental juga merupakan satu hal yang penting untuk diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari
2. Kurang peka nya masyarakat terhadap rasa *insecure* yang berlebihan dapat mengacu pada Kesehatan mental.

### 2.2 Masalah DKV

1. Dibutuhkannya media untuk mengalihkan rasa insecure tersebut guna mencegah rasa insecure yang berlebihan dan mengacu pada Kesehatan mental.
2. Buku harian yang interaktif dapat menjadi media komunikasi terkait rasa insecure yang dialami seseorang.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. *Desain Komunikasi Visual*

Menurut buku Pengantar Desain

Komunikasi Visual dalam Penerapan yang ditulis oleh Ricky W. Putra Desain Komunikasi Visual merupakan proses kreatif yang dipadupadankan seni dan teknologi untuk menyampaikan suatu ide.

## 1.1 Prinsip – prinsip dalam Desain

### a. Kesatuan (*unity*)

Bersatunya elemen-elemen dalam desain sehingga menimbulkan kesan harmonis, elemen-elemen berikut saling mendukung dan menyampaikan suatu pesan dari desain yang dibuat.

### b. Keseimbangan (*balance*)

Merupakan keseluruhan komponen dalam desain harus tampil seimbang, tidak berat sebelah. Memadukan keseimbangan antara tulisan, warna atau gambar, tidak muncul kesan berat sebelah.

### c. Ritme

Pembuatan desain dengan prinsip yang menyatukan irama. Irama di hasilkan oleh unsur-unsur yang berbeda dengan pola yang berirama dan unsur serupa serta konsistensi.

### d. Penekanan (*Emphasis*)

Dalam setiap bentuk desain ada hal yang menonjol

tujuannya untuk mengarahkan pandangan khalayak sehingga apa yang akan disampaikan terlaksana.

## 2. Kesehatan mental

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

### 2.2 Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah sehingga menimbulkan stres yang berlebih menjadikan kesehatan mental individu tersebut menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan terkena sebuah gangguan kesehatan mental. Di Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental

---

emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional

### 3. Insecure

Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara.

#### 3.1 Penyebab Insecure

Menurut psikolog klinis Melanie Greenberg, Ph.D., terdapat 3 penyebab umum seseorang merasa *insecure*, yaitu:

1. *insecure* karena kegagalan atau penolakan yang terjadi baru-baru ini. Berdasarkan penelitian tentang kebahagiaan, peristiwa yang baru terjadi sangat mempengaruhi suasana hati dan perasaan kita tentang diri kita sendiri. Karena ketidakbahagiaan berdampak pada *self-esteem*, kegagalan dan penolakan dapat berdampak dua kali lipat pada ketidakpercayaan diri.

2. *insecure* karena mengalami kecemasan sosial. Rasa takut dievaluasi orang lain dapat menyebabkan rasa cemas yang pada akhirnya membuat mereka menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman. Jenis *insecure* ini umumnya didasarkan pada kepercayaan yang menyimpang tentang harga diri mereka.
3. *insecure* yang didorong oleh perfeksionisme. Beberapa orang memiliki standar yang sangat tinggi dalam segala hal yang mereka lakukan. Sayangnya, hidup tidak selalu menjadi seperti yang diinginkan. Jika terus-menerus kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena menjadi sesuatu yang kurang sempurna, maka akan timbul perasaan tidak nyaman dan tidak layak.

#### 3.2 Dampak negatif insecure

Menurut Dr. Ikhsan Bella Persada, M.Psi., Seorang psikolog menjelaskan, *insecure* adalah perasaan tidak aman yang dirasakan akibat faktor lingkungan atau karena ketidakmampuan orang itu sendiri.

Dikutip dalam web online klikdokter, Dr. Ikhsan mengatakan bahwa Rasa *insecure* biasanya muncul akibat sering mengkritik diri sendiri. Kritikan negatif membuat kita

merasa tak mampu dan tidak percaya diri, sehingga timbul perasaan tidak aman. Kritik diri sendiri ini bisa didapat karena ada pengalaman tidak menyenangkan saat kecil atau ada pengalaman menyakitkan yang melukai *self esteem*-nya. Rasa Insecure yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif dan mengacu pada Kesehatan mental, antara lain adalah

#### 1. Depresi

Berlebihnya rasa *insecure*, semakin tinggi juga rasa cemas yang akan dirasakan. Rasa cemas yang berlebihan bisa berdampak kepada psikis seseorang, misalnya dapat menyebabkan depresi. Rasa cemas ini bisa membuat orang menjadi yang tertutup, murung, mudah stres, mudah gelisah, dan selalu menganggap orang lain lebih hebat dari diri sendiri.

#### 2. Aktivitas Sehari-hari Jadi Terganggu

Karena ada pikiran negatif yang terus menerus menguasai pikiran dan hati. aktivitas sehari-hari pun jadi terganggu. menjadi lebih tidak bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Selain itu, kemampuan untuk bersosialisasi pun juga jadi berkurang karena merasa tidak percaya diri untuk membangun relasi dengan orang lain.

#### 3. Mudah Menganggap Dirinya Tidak Berharga

Karena merasa tidak berharga, semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari pun jadi hilang. Bukan tidak mungkin juga menjadi hilang keinginan minat dan hobi. Akibatnya, jadi suka menyendiri, tidak mau bersosialisasi, menutup diri, dan takut dengan lingkungan sekitar.

### 4. Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental.

#### 4.1 Fase Remaja

##### 1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang cukup pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat perilaku yang cenderung negatif. Fase yang sulit antara anak dan orang tua untuk berkomunikasi secara efektif. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-

---

perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati (*mood*) yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka. Seperti pertanyaan: Apa yang mereka pikirkan tentang aku? Mengapa mereka menatapku? Bagaimana tampilan rambut aku? Apakah aku salah satu anak “keren”? dan lain lain.

## 2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada remaja fase ini perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam beberapa hal terdapat pada usia ini. Remaja mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan mulainya idealistis serta semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

## 3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Remaja pada masa ini ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; berbeda dengan remaja masa awal. remaja dengan masa ini idealis, mempunyai cita-cita

tinggi, berambisi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha meyakinkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

## 4.2 Perkembangan masa remaja

Remaja adalah individu yang tidak lepas dari perkembangan dan pertumbuhan, tetapi dalam proses perkembangannya ada yang terganggu, maka remaja tidak akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal seperti yang diharapkan.

### 1. Perkembangan Emosi

suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Remaja tidak mengungkap amarahnya melainkan menggerutu, tidak mau bicara dengan keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah untuk mencapai kematangan emosi, mengalami ketidak stabilan keadaan perasaan dan emosi sehingga sering mengalami konflik dengan orang tua dan tidak memahami mereka , juga kegelisahan keadaan tidak tenang menguasai diri remaja karena mengalami pertentangan dalam diri sendiri

### 2. Perkembangan Sosial

Tugas perkembangan masa remaja yang sulit adalah berhububngan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan teman sebaya khususnya lawan jenis, orang dewasa diluar keluarga dan sekolah. Ada 2 (dua) faktor penyebabnya, pertama; sebagian remaja ingin menjadi individu yang berdiri diatas kaki sendiri dan ingin dikenal sebagai individu yang mandiri. Faktor kedua; akibat pemilihan sahabat atau

teman sebayanya dalam lingkungan dengan demikian remaja memiliki kepercayaan diri melalui sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosial.

### 3. Perkembangan Moral

Remaja diharapkan mengganti konsep moral yang berlaku umum dan merumuskan dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya kedepan. Dan hubungan remaja dengan orang tuanya di masa ini sangat berperan dalam perkembangan moral yang sedang berkembang dialami oleh remaja.

### 4. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan psikologis-nya. Petumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dari anak laki-laki dan berlangsung selama kira-kira 2 tahun. Ciri-ciri seks primer menunjuk pada organ tubuh yang secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Pada wanita mengalami menstruasi, sedangkan laki-laki mengalami mimpi basah. Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang membedakan antara laki-laki dan perempuan.

### 5. Perkembangan Kognitif

perkembangan yang berhubungan dengan intelegensi dan cara berfikir remaja. Dimana cara berfikirnya secara sistematis dan mencakup logika yang kompleks.

## 5. Teori buku Interaktif

Buku interaktif adalah jenis buku yang tidak hanya dapat di baca maupun ditulis, namun memiliki interaksi dengan pembacanya dan membuat pembacanya berpartisipasi dalam buku tersebut.

## 6. Ilustrasi

### 6.1 Pengertian Ilustrasi

Ilustrasi merupakan penjelasan suatu kejadian melalui gambar. Menurut Soedarso (dalam Adinda,2019) “Ilustrasi adalah sebuah gambar yang melukiskan tujuan tertentu”. Sementara itu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Ilustrasi memiliki tujuan untuk menjelaskan suatu gambar agar pembaca dapat mengerti maksud dari apa yang ingin disampaikan.

### 6.2 Tujuan dan Fungsi Ilustrasi

Tujuan dari ilustrasi yang dipaparkan oleh Lawrence Zeegan (dalam Adinda, 2019), yaitu Ilustrasi dibuat untuk membantu mengomunikasikan sebuah cerita yang ingin disampaikan dalam bentuk gambar agar pembaca dapat memahaminya. Selain itu terdapat beberapa tujuan ilustrasi secara umum yaitu sebagai berikut.

1. Untuk menggambarkan suatu pesan yang ingin disampaikan dengan jelas.
2. Buku menjadi lebih menarik sehingga pembaca tertarik untuk membacanya.
3. Untuk membuat pembaca menjadi

---

lebih mudah dalam mengingat suatu cerita, gagasan, dan konsep melalui penggambaran ilustrasi.

## 7. Studi Kasus

Studi Kasus diperlukan untuk mendapatkan referensi media sebagai pola penyampaian pesan yang akan dibuat oleh penulis dalam tahap perancangan. Berikut contoh studi kasus yang ditemukan

1. Buku jurnal berjudul “Wreck This Journal” oleh Keri Smith (2007). Buku ini berisi tentang buku bergambar yang menampilkan kumpulan petunjuk subvertif dan interaktif kepada pembacanya, dimana pembaca diminta untuk mengisi halamannya sendiri dan menghancurkannya. mendorong untuk terlibat dalam tindakan “merusak” antara lain dengan melubangi halaman, menambahkan foto, melukis dengan kopi, dan banyak hal lainnya lagi yang bertujuan untuk mengalami proses kreatif dan cara baru untuk melepaskan diri dari rasa takut dan tidak percaya diri.
2. Buku jurnal berjudul “Teen Life Journal” oleh Tim Psikolog Ruang Tumbuh (2021). Teen Life Journal merupakan sebuah jurnal pribadi yang ditunjukkan untuk bagi para remaja. Jurnal ini akan membantu remaja

mengenali dirinya, mengenali emosi, serta bagaimana mengelola emosi. lewat berbagai aktivitas menarik di dalam setiap halamannya, mengajak pembacanya ikut kedalam suasana buku dan membantu remaja dalam melepaskan dan membebaskan emosi mereka.

3. Buku jurnal berjudul “Me, Myself & I” oleh Poppy Rianty Kemala dan berkolaborasi dengan FTBS). Buku ini di desain agar pembacanya memiliki *experience* seperti sedang konsultasi pada psikolog, memberikan kebebasan untuk bercerita dan berkeluh kesah mengenai masalah atau peristiwa tertentu, dan diharapkan diciptakannya buku ini menjadi “*first aid*” ketika mendapat tekanan atau masalah tertentu dan tidak bisa mengungkapkannya.

## C. METODE

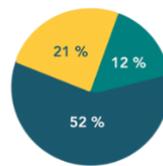
Penelitian dilakukan untuk bertujuan mengumpulkan data data dan memahami peristiwa dan kondisi dengan jelas dan aktual. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran paralel konvergen, dimana peneliti mengumpulkan baik data kualitatif maupun kuantitatif.

### 1. Metode kualitatif

Dilakukan cara memuat data berupa kata-kata deskriptif tertulis dan lisan mengenai

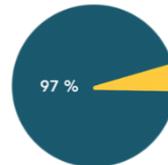
berbagai perilaku dan informasi dari sumber yang sedang di teliti dengan rincian yang detail serta kesinambungan setiap informasi yang dapat menggambarkan bagaimana insecure terjadi. Pendekatan yang dilakukan dengan cara mewawancarai psikolog klinis Dr. Amalia RS Boromeus Bandung, menurut Dr. Amalia perasaan insecure adalah suatu hal yang wajar dialami setiap orang jika masih dalam kadar tertentu, namun jika perasaan insecure sudah berlebihan justru menjadi stres negatif atau distress yang dapat merugikan karena menghambat seseorang untuk mengeluarkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Perancangan media buku jurnal interaktif untuk membantu mengelola rasa insecure yang dirasa oleh pengidapnya adalah salah satu bentuk cara mengurangi tingkat rasa insecure yang berlebihan yang diperlukan. Buku jurnal yang interaktif dapat menjadi media untuk mencurahkan perasaan cemas atau emosi negatif sejenis melalui tulisan terlebih jika sedang tidak ada orang lain yang dapat menjadi tempat ia bercerita, selain itu dengan menulis buku jurnal seseorang juga dapat merefleksikan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sehingga lebih mengenal dirinya.

2. Metode kuantitatif dilakukan dengan mengambil sample melalui target audience untuk mencocokkan rancangan komunikasi dalam perancangan buku jurnal interaktif.



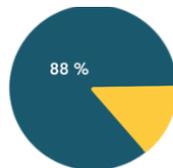
Gambar 1, hasil kuesioner

51,5 % Remaja berumur 18 Tahun mengalami rasa Insecure. Lalu di 21,2 % Remaja berumur 20 tahun. Dan 12,1 % berumur 21 tahun.



Gambar 2, hasil kuesioner

32 dari 33 responden remaja mengalami rasa insecure



Gambar 3 hasil kuesioner

Berdasarkan hasil responden, sekitar 88 % remaja ketika mengalami rasa insecure, hampir tidak pernah mengungkapkan perasaannya pada

siapapun. Melainkan hanya di pendam.

## D. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Matrix SWOT

	<b>Opportunity</b>	<b>Threat</b>
<b>Strenght</b>	Jurnal Interaktif dapat menjadi media yang dapat digunakan oleh remaja pada masa usia lanjut untuk mencurahkan perasaan dan tekanan yang dialaminya ketika ia merasa tidak bisa mengungkapkan nya kepada orang lain	Manfaat dalam menulis dapat merangsang proses berfikir remaja, sehingga dengan menulis remaja dapat mengelola asumsi negatif dan sadar akan dampak buruk dari insecure yang berlebihan dapat memicu kesehatan mentalnya.

<b>Weakness</b>	Insecurity yang berlebihan dapat menghambat potensi yang dimiliki oleh remaja, dengan buku harian interaktif diharapkan remaja mendapatkan kepercayaan terhadap dirinya sendiri, sehingga akhirnya remaja dapat menerima dan memperbaiki kualitas hidupnya.	Insecurity membuat seseorang memiliki asumsi negatif terhadap dirinya sendiri, maka diperlukan media untuk membantunya mengelola perasaan tersebut agar tidak memicu gangguan mental lainnya.
-----------------	---	---

(sumber tabel internal, 1)

## 2. Problem Statement

Perasaan insecure berlebihan yang dialami oleh para remaja lanjut dapat menimbulkan rasa khawatir dan cemas. Hal ini dapat menghalangi potensi yang dimilikinya, namun perasaan insecure ini tidak dapat diungkapkan dengan suka hati. Pada kondisi tersebut, remaja memilih untuk memendamnya sendiri. maka jika tekanan terhadap hal tersebut tetap di pendam, dapat memicu kesehatan mental yang terganggu

## 3. Problem Solution

Merancang Jurnal yang interaktif dan tetap menarik di kalangan remaja lanjut, dengan tujuan remaja dapat mengungkapkan segala perasaan dan menyalurkan rasa insecure yang dialaminya kedalam sebuah tulisan serta tentunya bersifat pribadi sehingga remaja mendapatkan kebebasan untuk bereksplorasi dengan apa yang ia tulis kedalam Jurnal interaktif tersebut

## 4. Segmentasi Target

### a. Demografis

Laki laki dan Perempuan, 17 tahun hingga 21 tahun (Remaja lanjut), Mahasiswa/mahasiswi. Ekonomi kelas menengah ke bawah.

### b. Geografis

Area urban (kota besar seperti Bandung)

### c. Psikografis

Tidak percaya diri, memaksakan gaya hidup, merasa tidak pernah puas, pesimis.

### d. Teknografis

Senang menggunakan media sosial dan menonton film fiksi.

## 5. Target Insight

### a. Wants

Berani menunjukkan diri apa adanya

### b. Needs

Kemampuan untuk mengelola perasaan insecure sendiri

### c. Fear

Ketakutan untuk berani menonjolkan diri, takut tidak cocok untuk mengikuti suatu hal baru dalam lingkungan, serta tidak percaya diri dan membatasi diri.

### d. Dream

Menjadi percaya diri dan dapat mengembangkan *self-love* dalam jangka waktu yang lama.

## 6. What To Say

“Kembangkan Self-love dengan percaya diri”

## 7. How To Say

Memberikan media berupa Jurnal interaktif untuk mempermudah remaja mengungkapkan rasa insecurity, melalui tulisan ia dapat merefleksikan diri dan mengelola pola pikir yang lebih adaptif, dan diharapkan dapat mengembangkan self-love. Penyampaian interaktif berupa gaya bahasa yang lebih santai, dengan begitu remaja tidak merasa keberatan, dan menganggap buku harian tersebut adalah temannya yang dapat dipercaya.

### 7.1 Tone and Manner

#### a. Warna

Pilihan warna yang mendominasi adalah warna Broken White sebagai background yang membuat kesan usang dari buku sihir dan biru tosca adalah warna kontras dan memberikan kesan magical. Lalu, warna kuning adalah warna psikologis yang memberikan kesan ceria dan semangat.

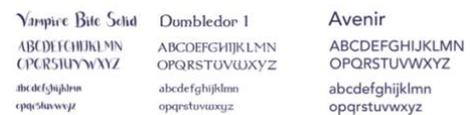


Gambar 4, tone warna

#### b. Tipografi

Font keseluruhan menggunakan sans serif agar mudah dibaca, untuk bagian headline dibuat dengan ciri khas sesuai tematik yaitu magic book memberikan kesan magical. Lalu font bodytext menggunakan jenis font yang simple agar mudah dibaca dan memberikan kesan

nyaman dan aman.



Gambar 5, jenis font

## 8. Creative Approach

Pendekatan yang dilakukan dalam Jurnal interaktif ini adalah Asking question perihal perasaan remaja, memberikan afirmasi positif yang dapat memvalidasi diri dan percaya terhadap diri sendiri. Buku Harian ini mengambil tema Magic Book dari Consumer Journey yang diperoleh, menggunakan majas personifikasi dimana benda mati seolah memiliki sifat manusia merepresentasikan seorang teman yang dapat ia percaya. dan memberikan reward dengan mantra berupa afirmasi positif. Selain itu, terdapat bagian interaktif yang melibatkan audience untuk berpartisipasi di dalamnya.

# Magical & Secret

Gambar 6, Creative Approach

Memberikan kesan “Magical” dimana buku di kemas dengan tema buku sihir mengacu pada insight target menghabiskan waktu dengan menonton film fiksi dalam consumer journey. lalu kesan “Secret” diambil dari buku yang bersifat pribadi dan fitur interaktif mantra menggunakan sticker yang dapat di gosok dengan koin.

## 9. Story Board



Kesimpulan dari tugas akhir yang berjudul “Perancangan Buku Jurnal Interaktif untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure pada Remaja” adalah sebuah media untuk mencurahkan rasa insecurity yang dipendam, dengan tujuan remaja dapat mudah dan bebas mengungkapkan apa yang dirasa sekaligus merefleksikan dirinya melalui tulisan. Diharapkan remaja mengerti dan menerima dirinya sendiri karna dengan perlahan ia dapat mengelola asumsi negatif menjadi pola pikir yang adaptif, serta mengembangkan self-love.

## F. DAFTAR PUSTAKA

Monks. Dkk, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2004) hal. 261

Maslow, A. H. (1942). *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. Journal of Personality*, 10 (4)

Mendonsa, C. (2021). *Fenomena Insecure dalam Kehidupan Sosial Remaja*. [online]. Tersedia : <https://yoursay.suara.com/kolom/2021/06/15/190500/fenomena-insecure-dalam-kehidupan-sosial-remaja>. Diakses : [30 Oktober 2021].

Qomariyah, R. (2010) *Pola Insecure Attachment pada remaja: studi kasus*. Undergraduate thesis, IAIN Sunan Ampel Surabaya. Diakses : [30 Oktober 2021].

Firdaus, A. (2018) *Pengertian Remaja : repository unimus*. <http://repository.unimus.ac.id/2696/6/6/BAB%20II.pdf> Diakses : [30 Oktober 2021].

Alodokter (2020) *Manfaat Menulis Buku Harian yang Sayang untuk Dilewatkan* - Alodokter. Tersedia : <https://www.alodokter.com/manfaat-menulis-buku-harian-yang-sayang-untuk-dilewatkan>. Diakses : [30 Oktober 2021].

Soewardikoen, D.W. (2019) *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Sumber Belajar Kemdikbud (no date) *Menulis Buku Harian*. Tersedia : <https://sumberbelajar.belajar.kemdikbud.go.id/sumberbelajar/tampil/Menulis-Buku-Harian-2006/konten3.html>. Diakses : [30 Oktober 2021].

Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003)

Greenberg, M. (2015). *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*. Diakses pada 1 Juli 2020, dari <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>

Maslow, A. H. (1942). *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. Journal of Personality*, 10 (4), 331-344. doi:10.1111/j.1467-

Aisha, M. (2018, Juni 7). *Pengertian Ilustrasi: Fungsi, Tujuan, Jenis dan Contoh*. Dipetik November 29, 2018, dari Jagad.id: <https://jagad.id/pengertian-ilustrasi-fungsi-tujuan-jenis-dan-contoh/>

---