

# PERANCANGAN BUKU EDUKASI TENTANG *INNER CHILD* REMAJA USIA 15-24 TAHUN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESADARAN ORANG TUA

## DESIGN OF EDUCATIONAL BOOK ABOUT *INNER CHILD* YOUTH AGES 15-24 YEARS AS AN EFFORT TO INCREASE PARENTS' AWARENESS

Khairina Shafira<sup>1</sup>, Idhar Resmadi<sup>2</sup> dan Sri Soedewi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1, Terusan Buahbatu - Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257  
khairinaas@student.telkomuniversity.ac.id, idharresmadi@telkomuniversity.ac.id,  
srisoedewi@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Bagi kalangan masyarakat gangguan kesehatan mental masih memberikan stigma negatif. Biasanya gangguan kesehatan mental ini terjadi akibat pengaruh lingkungan yang buruk, baik di dalam keluarga, pertemanan ataupun lingkungan masyarakat. Peran orang tua dalam kesehatan mental anak sangat penting terutama jika menyangkut permasalahan *inner child*, karena kondisi anak masih dalam proses tumbuh kembang, namun masih banyak orang tua yang mengabaikan hal tersebut dan kurang kesadaran akan *inner child* yang dimiliki anak terutama pada remaja usia 15-24 tahun. Selain itu, minimnya media edukasi untuk membantu para orang tua dalam memahami *inner child*. Jika hal ini dibiarkan, banyak anak yang akan terkena dampak negatif dari *inner child*, sehingga diperlukan sebuah rancangan visual media edukasi bagi orang tua untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai *inner child* khususnya bagi remaja usia 15-24 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kualitatif, dimana terdapat observasi, wawancara dan studi literature serta analisis matriks dan AIDA. Untuk hasil akhir dari penelitian yaitu berupa buku edukasi yang membahas mengenai *inner child* dan ditujukan bagi para orang tua. Maka dari itu, diharapkan para orang tua dapat meningkatkan kesadarannya dengan baik.

**Kata Kunci :** kesehatan mental, media edukasi, *inner child*

---

**Abstract:** For the community, mental health disorders still provide a negative stigma. Usually this mental health disorder occurs due to the influence of a bad environment, either in the family, friends or community environment. The role of parents in children's mental health is very important, especially when it comes to the problem of the inner child, because the child's condition is still in the process of growing and developing, but there are still many parents who ignore this and lack awareness of the inner child of their child, especially teenagers aged 15-24. year. In addition, the lack of educational media to help parents understand the inner child. If this is allowed, many children will be negatively affected by the inner child, so a visual design of educational media is needed for parents to increase understanding and awareness about the inner child, especially for adolescents aged 15- 24 years. The method used in this research is a qualitative method, where there are observations, interviews and literature studies as well as matrix analysis and AIDA. The final result of the research is in the form of an educational book that discusses the inner child and is intended for parents. Therefore, it is hoped that parents can increase their awareness well.

**Keywords:** mental health, educational media, *inner child*

## PENDAHULUAN

Kepedulian terhadap permasalahan mengenai kesehatan mental di Indonesia masih sangat kurang terutama pada anak. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, menyatakan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengidap gangguan mental emosional dan depresi. Depresi yang terjadi dapat diamati pada masa remaja 15-24 tahun dengan prevalensi yang ditunjukkan yaitu 6,2% dan terus meningkat seiring bertambahnya usia menjadi 8,9% pada usia 75 tahun, usia 65-74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam pembentukan kesehatan mental anak yaitu orang tua. Kurangnya pemahaman dan kesadaran orang tua mengenai hal ini dapat memberikan dampak negatif bagi anak terutama remaja usia 15-24 tahun. Jika saat kecil kita mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, hal tersebut dapat menimbulkan trauma. Dimana traumatik ini tentunya menciptakan luka batin yang membekas, membuat anak menjadi takut, enggan dan menjauhi suatu hal. Traumatik saat kecil inilah yang membentuk sebuah *inner child*. *Inner Child* merupakan inti dari kepribadian seseorang yang dibentuk dari pengalaman masa kecil, dan hal tersebut dapat mempengaruhi pola pikir dan perilakunya. Seorang individu yang *Inner Child*-nya terluka cenderung menampakkan masalah dengan perilaku yang adiktif dan kompulsif, mudah marah, sering berteriak dan juga memutus hubungan sosialnya (Noorvitri, 2020). Peristiwa negatif yang dialami saat masa kecil dapat berupa *bullying*, kurang kasih sayang orang tua, kurangnya apresiasi terhadap anak, juga pola asuh keluarga yang disfungsi. Hal ini tentunya dapat menghambat kestabilan seorang individu dalam mengontrol emosi, psikologis dan kehidupan sosialnya di usia remaja hingga dewasa.

Terdapat beberapa kasus krusial dari *Inner Child* seperti *bullying* bahkan pembunuhan. Salah satu contohnya adalah kasus perundungan yang terjadi di Kelurahan Sarijadi, Kecamatan Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat. Adanya perundungan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswi sekolah menengah pertama (SMP). Menurut Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A), perundungan ini memang sudah diselesaikan secara damai oleh pelaku dan korban, namun dilihat dari pemicu yang ditimbulkan yaitu kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak serta keluarga yang tidak harmonis, lalu kemudian menimbulkan pola asuh tidak ideal sehingga anak menjalani pertumbuhan yang tidak sehat. Tentunya, akar permasalahan ini adalah peran orang tua, dimana orang tua berperan penting dalam memperhatikan kegiatan anak dengan baik (Dikutip dari [www.ayobandung.com/bandung-raya/pr-791473686/kasus-perundungan-siswi-di-sarijadi-pemerintah-turun-tangan](http://www.ayobandung.com/bandung-raya/pr-791473686/kasus-perundungan-siswi-di-sarijadi-pemerintah-turun-tangan) pada tanggal 26 Agustus 2022 pukul 04.02 WIB). Dengan menggunakan ilmu Desain Komunikasi Visual, penulis merancang sebuah media edukasi terkait masalah *inner child* yang ditujukan kepada orang tua guna mengoptimalkan pemahaman, meningkatkan kesadaran, dan mengedukasi agar dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan pada anak.

## Dasar Teori Perancangan

Dalam perancangan untuk membuat sebuah media edukasi, digunakan berbagai teori diantaranya, seperti teori komunikasi, komunikasi massa dan komunikasi kesehatan. Dimana komunikasi dapat memudahkan

kita untuk meningkatkan pemahaman akan suatu hal, juga membantu kita untuk lebih mudah beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang kompleks (Suherman, 2020). Selain itu, terdapat komunikasi massa, yang merupakan penyampaian komunikasi melalui media cetak dan elektronik, yang isinya meliputi surat kabar dengan aliran yang sangat luas yang ditujukan untuk masyarakat umum (Effendy, 2007). Komunikasi kesehatan, dapat dianggap sebagai sebuah seni untuk menginformasikan, memotivasi atau mendorong individu atau kelompok mengenai isu-isu yang berkaitan dengan bidang kesehatan. Hal ini juga membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seorang individu di masyarakat. Berikutnya, terdapat teori lain yang digunakan yaitu teori Desain Komunikasi Visual, dimana ilmu desain bertujuan untuk menggali konsep komunikasi dan ide kreatif melalui penggunaan berbagai sarana untuk menyampaikan pesan secara visual serta melalui pengelolaan elemen grafis yang diperoleh berupa bentuk, gambar letak huruf, juga warna padakomposisi desain cetak (Kusrianto, 2009).

Untuk menguatkan hasil perancangan, penulis menggunakan teori komunikasi dan teori Desain Komunikasi Visual sebagai strategi pesan. Pesan yaitu isi komunikasi yang disampaikan oleh pembicara/pembawa pesan kepada orang lain. Dalam penyampaiannya diperlukan suatu strategi mengenai apa yang perlu disampaikan agar khalayak sasaran dapat memahami dan meyakini apa yang sedang dikomunikasikan.

## HASIL DAN DISKUSI

Terdapat target audiens dalam perancangan media edukasi ini yaitu, orang tua yang mempunyai anak dengan rentang usia 15-24 tahun, domisili Bandung, Jawa Barat dengan tingkat ekonomi atas, menengah-atas, menengah. Berdasarkan wawancara dan pencarian data, ditemukan beberapa faktor pemicu terjadinya *inner child* negatif pada anak, dampak yang ditimbulkan, beserta solusi yang dapat dilakukan untuk meminimalisir apabila teringat kejadian buruk di masa lalunya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk dapat mengenali, memahami dan menerima *inner child* pada anak. Selain itu, terdapat beberapa konsep yang diterapkan pada perancangan media edukasi seperti, konsep pesan, konsep media, konsep kreatif, konsep visual dan hasil perancangan, berikut penjelasannya:

- Konsep Pesan

Perancangan karya ini di latar belakang oleh fenomena yang terjadi yaitu *Inner Child* terutama yang dimiliki oleh remaja usia 15-24 tahun, dilandasi oleh data yang penulis dapatkan. Dimana nantinya akan di buat sebuah perancangan media edukasi yang di dalamnya mencakup pesan edukatif untuk para orang tua dalam memahami dan mengenal lebih lanjut mengenai *Inner Child* serta meningkatkan kesadaran betapa pentingnya kesehatan mental anak sejak dini. Dalam setiap bab nya akan terdapat pembahasan seperti permulaan (berkenalan dengan *Inner Child*), pemahaman (mempelajari faktor yang dapat menimbulkan permasalahan tersebut, dampak yang muncul), dan penerimaan (solusi untuk mengatasi, apa saja yang dapat dilakukan dalam proses penyembuhan).

Kata kunci: edukatif, sadar, sederhana.

- Konsep Media

Untuk media utama yang dipilih adalah buku edukasi yang di sesuaikan dengan target audiens agar lebih memudahkan informasi yang di sampaikan dan dapat menjadi solusi yang baik dalam memahami permasalahan mengenai *Inner Child* pada anak terutama pada remaja usia 15-24 tahun. Sedangkan, untuk media pendukungnya berupa konten *social media*, stiker, *post card*, pembatas buku, poster dan mug.

- Konsep Kreatif

Pada konsep kreatif ini menghadirkan pembahasan mengenai *Inner Child* yang dibuat ke dalam bentuk buku edukasi dengan ukuran 14,8 x 21 cm (A5), bernuansa biru dan *orange*. Selain itu, buku edukasi ini memiliki komponen lainnya seperti penggunaan *hard cover* dan isi buku dengan ketebalan kertas 150gsm. Hal ini berupaya meningkatkan ketertarikan target audiens untuk membaca dan mengajak mereka supaya mengenal lebih lanjut mengenai informasi yang berkaitan dengan *Inner Child* pada anak terutama remaja usia 15-24 tahun. Masih banyak orang tua yang belum memahami dampak yang dapat disebabkan oleh *Inner Child* di masa dewasa. Sudah seharusnya para orang tua memperhatikan kesehatan mental anak sejak dini, maka di buatlah perancangan media edukasi yang mudah dipahami dan menarik.

- Konsep Visual

Dalam konsep visual terdapat warna, tipografi, dan ilustrasi yang digunakan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rutgrahelya, Melga (2022), mengatakan bahwa warna biru merupakan *color psychology* dan *color mood tracker*. Warna biru melambangkan ketenangan, kepercayaan, kesedihan, dan kestabilan. Sedangkan warna *orange* melambangkan kehangatan, membangkitkan semangat, dan sumber energi (Edwards, 2004). Dengan dipadukannya warna biru dan *orange*, menjadikan arti yang seimbang dimana adanya kesedihan, maka ada juga sumber semangat lainnya untuk menghadapi trauma atau luka batin di masa kecil.



Gambar 1 Warna Buku Edukasi

Sumber: Khairina Shafira, 2022

Untuk tipografi yang digunakan dalam perancangan yaitu dengan peng gayaan *sans serif*. Gaya *sans serif* sendiri memiliki kesan *modern, simple* dan juga menarik. Terdapat 2 macam tipografi yang digunakan sebagai pembeda antara judul pada *cover* dengan isi buku agar terlihat lebih variatif. Tipe dari kedua *font* yang digunakan memiliki arti kedamaian, kehangatan dan ketegaran.

## Hitch Hike

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  
0123456789  
~!@#%&^\*()\_+={}|:;".<>./?

Gambar 2 Tipografi *Hitch Hike*  
Sumber: Khairina Shafira, 2022

## Monterchi Sans

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  
0123456789  
~!@#%&^\*()\_+={}|:;".<>./?

Gambar 3 Tipografi *Monterchi Sans*  
Sumber: Khairina Shafira, 2022

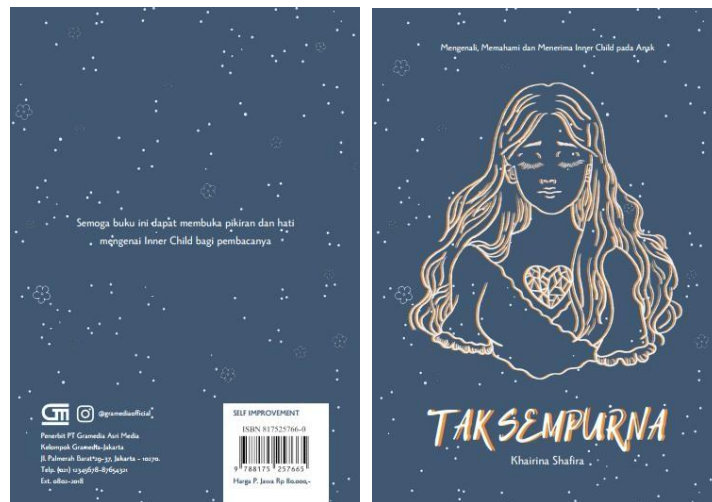
Ilustrasi yang digunakan dalam perancangan buku edukasi mengenai *inner child* ini berupa *line art*. *Line art* ini adalah representasi sebuah karya seni dengan menggunakan garis tegas yang terdiri dari garis lurus atau lengkung untuk membentuk suatu objek. Dengan penggunaan *line art* dalam perancangan buku edukasi ini, agar terlihat sederhana namun dengan kreativitas yang tinggi, *line art* yang tampak sederhana dapat “dirancang” menjadi karya yang luar biasa dan membawa penegasan yang lebih dalam kepada orang tua dan mudah untuk dipahami.



Gambar 4 *Line Art*  
Sumber: Khairina Shafira, 2022

- Hasil Perancangan Media Utama

Dalam perancangan buku edukasi yang berjudul “Tak Sempurna: Mengenali, Memahami dan Menerima *Inner Child* pada Anak” sebagai media utama yang dibuat ini memiliki pembahasan arti dari *Inner Child*, apa sajakah faktor penyebab adanya *Inner Child*, bagaimana dampak yang dapat ditimbulkan akibat *Inner Child* dan solusi yang perlu kita lakukan dalam mengatasi permasalahan tersebut. Berikut hasil beserta penjelasan pada media utama:



Gambar 5 Desain Cover Depan & Belakang  
Sumber: Khairina Shafira, 2022

Berikut merupakan *cover* dari buku edukasi yang berisi mengenai *inner child* pada anak. Diberi judul “Tak Sempurna” dikarenakan setiap anak perlu merasa cukup pada dirinya sendiri, menerima semua masa lalunya yang menyebabkan luka batin, belajar ikhlas untuk menerima apapun yang ada padadirinya sendiri.



Gambar 6 Desain Daftar Isi & Halaman 1  
Sumber: Khairina Shafira, 2022

Terdapat daftar isi dari buku edukasi ini, dimana tiap bab nya akan membahas mengenai definisi dari *inner child*, faktor pemicu timbulnya *inner child*, dampak yang terjadi dan solusi untuk mengatasi atau antisipasi terjadinya *inner child* negatif pada anak.



Gambar 7 Halaman 2 & 3  
Sumber: Khairina Shafira, 2022

Dalam halaman 2 dan 3, adanya pembahasan mengenai apakah pengertian dari *inner child*, dan juga keyakinan salah dalam diri. Menggunakan ilustrasi anak yang sedang murung karena teringat dengan peristiwa buruk yang terjadi, dan juga mempertanyakan keberhargaan diri sendiri.

- Hasil Perancangan Media Pendukung

Pada perancangan media pendukung, dibuatlah *ads* pada platform Instagram, selain itu adanya media pendukung lain berupa stiker, *post card*, pembatas buku, poster dan mug. Berikut hasil beserta penjelasan pada media pendukung:



Gambar 8 Konten Instagram

Sumber: Khairina Shafira, 2022

Konten Instagram yang memuat definisi dari *inner child* sebagai awal untuk mengenali dan memahami mengenai permasalahan tersebut bagi para orang tua yang memiliki anak usia 15-24 tahun.



Gambar 9 Stiker

Sumber: Khairina Shafira, 2022

Media pendukung selanjutnya yaitu stiker, yang di desain menggunakan nuansa biru dan *orange*, dengan merepresentasikan rasa sedih dan bahagia, karena setiap kesedihan yang dialami harus diterima dan dirasakan agar sesudahnya dapat berbahagia dengan tenang.



Gambar 10 Post Card Tampak Depan & Belakang

Sumber: Khairina Shafira, 2022

Adanya *post card* yang menjadi media pendukung lainnya, agar orang tua dapat menuliskan pesan sayang pada anak, selain itu, dapat digunakan juga untuk memulai sebuah komunikasi yang baik.



Gambar 11 Pembatas Buku

Sumber: Khairina Shafira, 2022

Sebuah pembatas buku yang dapat digunakan orang tua jika ingin menandai halaman mana yang sudah selesai dibaca, media ini dapat memudahkan orang tua agar tidak merusak kondisi buku dan tetap terjaga kualitasnya.



Gambar 12 Mug

Sumber: Khairina Shafira, 2022

Dibuatnya mug yang dapat digunakan bagi orang tua, yang bermanfaat dan dapat dipakai untuk keseharian.





Gambar 13 Poster

Sumber: Khairina Shafira, 2022

Sebuah poster yang ditujukan bagi anak 15-24 tahun yang memiliki *inner child*, dan juga menjadi sebuah pengingat bagi orang tua untuk dapat memotivasi anak nya selalu, dan memberikan dorongan untuk terus maju menjadi lebih baik.

## KESIMPULAN

Terdapat hasil penelitian yang telah penulis lakukan, dan dapat disimpulkan bahwa *inner child* sangat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak, hal ini dikarenakan *inner child* membentuk pola pikir, kepribadian dan moralitasnya. Oleh karena itu, penting bagi para orang tua untuk memperhatikan hal tersebut. *Inner child* negatif yang muncul pada pribadi anak disebabkan oleh beberapa faktor pemicu & tentu menimbulkan dampak yang sangat berpengaruh, seperti penganiayaan yang dilakukan oleh orang tua pada anak, terjadinya sikap pengabaian, pola asuh disfungsi, *bullying* dan *broken home*. Dampak yang timbul terbagi menjadi 2 yaitu, jangka panjang dan pendek. Contohnya, dalam jangka panjang akan mengalami gangguan stress pasca trauma, *trust issues*, kecemasan berlebih, bahkan depresi. Sedangkan, jangka pendeknya berupa syok, kesepian, *self-harming* dan merasa ditinggalkan. Lalu, dihadirkan *output* berupa buku edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan mengoptimalkan pemahaman orang tua mengenai *inner child*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Edwards, Betty. (2004). *"Color: A Course in Mastering the Art of Mixing Colors"*. Amerika Serikat: Tarcher.
- Effendy, Onong Uchjana. (2007). *"Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek"*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kusrianto, Adi. (2009). *"Pengantar Desain Komunikasi Visual"*. Yogyakarta: ANDI.
- Noorvitri, Isnaniar dkk. (2020). *"Yang Belum Usai : Kenapa Manusia Punya Luka Batin?"*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Rokom. (2021). *"Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia"*, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan->

*masalah-permasalahan-kesehatan-jywa-di-indonesia/*, diakses pada 28 Maret 2022 pukul 01.08.

Ruthgrahelya, M. A. & Melga, B. (2022). "Perancangan *Zine* Pengurangan *Burn Out* untuk Mahasiswa Desain Komunikasi Visual di Bandung". Bandung: Universitas Telkom.

Soewardikoen, Didit Widiatmoko. (2019). "*Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*". Yogyakarta: PT Kanisius.

Sugiyono. (2007). "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*". Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*". Bandung: Alfabeta.CV

Suherman, Ansar. (2020). "*Buku Ajar Teori-Teori Komunikasi*". Yogyakarta: Deepublish.

