

Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja

Stephanie Devina Sutanto¹, Maria Nala Damajanti², Jacky Cahyadi³

¹²³Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain

Universitas Kristen Petra Surabaya

Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya 60236

¹E-mail: st3ph_ds@yahoo.com

²E-mail: mayadki@petra.ac.id

Abstrak

Buku cerita ini dirancang untuk membantu remaja dalam mengelola kesehatan mental mereka. Remaja yang sedang mengalami proses perubahan biologis dan mencari identitas dan konsep diri mereka, tidak pernah lepas dari tantangan hidup. Ketika seorang remaja tidak mampu bertahan dalam menghadapi tantangan dan masalah hidup mereka, maka hal tersebut akan berakibat buruk bagi kesehatan mental mereka. Buku cerita yang dilengkapi ilustrasi ini memberikan solusi dan bantuan bagi remaja untuk mengelola kesehatan mental mereka secara benar, walaupun sedang berada dalam tekanan dan tantangan.

Kata kunci: Buku Cerita, Remaja, Kesehatan Mental, Pengelolaan Kesehatan Mental.

Abstract

Title: *Planning a Storybook about Mental Health Management for Teenagers*

This storybook is created to help teenagers in managing their mental health. Teenagers, experiencing biological changes and trying to find their self-identity and self-concept, are constantly facing challenges in life. When a teenager cannot withstand and solve these problems, he or she will have mental health problems. This illustrative storybook is written to give teenagers solutions to help them manage their mental health while facing pressures from their surroundings.

Keywords: *Storybook, Teenager, Mental Health, Management Mental Health.*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perkembangan paling kritis bagi pertumbuhan tiap individu. Di mana pada masa ini, seorang remaja sangat rawan mengalami gangguan kesehatan mental dikarenakan begitu banyaknya tekanan dan tuntutan yang dihadapi (Prawira, par. 1).

Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik remaja.

Menurut Dacey, masa remaja terbagi menjadi 2 tahap, yaitu remaja awal (11 – 14 tahun) dan remaja akhir

(15 – 18 tahun). Pada tahap ini, seorang remaja akan mengalami perubahan fisik dan perkembangan intelektual (mental) yang cukup pesat dan penuh kejutan, masa penuh perenungan dan keraguan terhadap identitas diri sampai akhirnya mereka mulai menemukan identitas diri mereka (dikutip dalam Geldard 8).

Selain mengalami perubahan fisik, seorang remaja akan melalui tahap pembentukan identitas baru. Cara mereka melihat diri mereka sangat penting bagi identitas pribadi mereka kelak. Ada saat di mana mereka sulit mendapatkan konsep identitas baru mereka. Ketika seorang remaja gagal atau tidak mampu bertahan dalam menghadapi tantangan tersebut, maka ada konsekuensi yang sangat merugikan diri remaja tersebut. Seorang remaja yang merasa tertekan oleh tanggapan orang lain tentang dirinya, akan selalu tidak percaya diri dengan keadaan dirinya, sehingga ia cenderung bertanya-tanya tentang penilaian orang lain terhadap dirinya (Geldard 21).

Ketika mereka bergantung pada penilaian orang lain, maka akan muncul konflik-konflik baru yang akan semakin mengganggu kesehatan mental mereka. Konflik-konflik tersebut akan membuat remaja mulai mengalami stres, depresi, kecemasan, dan sebagainya. Fakta menyebutkan bahwa setiap tahun, sekitar 20% dari remaja akan mengalami masalah kesehatan mental, yang paling sering depresi atau kecemasan. Sekitar 565 orang muda di dunia berusia 10 – 29 tahun mati setiap hari melalui kekerasan interpersonal (“Masalah Kesehatan Remaja”, par.2). Perilaku-perilaku menyimpang tersebut muncul akibat kurangnya pengelolaan kesehatan mental para remaja. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya perancangan media komunikasi visual untuk membantu para remaja mengerti dan mampu mengelola kesehatan mental mereka.

Menilik hobi remaja SMP dan SMA masa kini yang suka membaca buku-buku bacaan ringan (Perwira, par. 1), maka perancangan buku cerita yang dikemas dengan contoh-contoh kehidupan sehari-hari remaja dan didukung dengan ilustrasi yang menarik ini dibuat. Buku cerita dapat menjelaskan secara lebih detail tentang cara mengelola kesehatan mental yang dijabarkan melalui contoh keseharian remaja itu sendiri. Melalui membaca buku cerita yang sesuai usianya, seorang remaja yang masih membutuhkan “figur” atau teladan, dapat turut belajar berbagai kejadian, memahami karakter tokoh, dan mengerti sebab akibat (Hardjoprakoso, par. 4). Perancangan berupa buku cerita ini juga didukung oleh Setiawan G. Sasongko dalam bukunya yang mengatakan bahwa cerita maupun karya sastra untuk remaja masih sangat laris dan digemari.

Pada perancangan-perancangan sebelumnya, buku panduan sering dijadikan sebagai solusi. Namun, tujuan dari perancangan ini bukan hanya membuat paham melainkan juga bisa mengatasi masalah-masalah remaja, sehingga janganlah ada kejadian-kejadian yang tidak diinginkan. Jika melihat dari sisi sifat remaja, remaja adalah orang yang tidak suka diatur dan cenderung pemberontak, sehingga buku panduan bukanlah pemecah masalah yang tepat. Buku panduan lebih cocok diberikan kepada orang dewasa, orang tua misalnya, bukan kepada remaja itu sendiri. Remaja lebih suka terhadap hal-hal praktis, sehingga mereka akan lebih tertarik pada buku bacaan ringan yang langsung bercerita tentang hal-hal yang mereka alami dan berhubungan dengan mereka. Selain itu, buku bersifat *longlasting* (abadi) dan dapat dibaca kapan saja (Hardjoprakoso, par. 3). Teks dan gambar dalam buku juga dapat diamati secara detail sehingga karya dapat diapresiasi dengan nyaman. Oleh sebab itulah, dirancang buku cerita, yang selain menyajikan masalah dalam kehidupan sehari-hari remaja yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka, juga akan menyelipkan cara penyelesaian masalah-masalah

tersebut dalam rupa cerita bukan berupa poin-poin yang menjemukan.

Tujuan dari perancangan ini adalah menghasilkan karya perancangan berupa buku cerita tentang cara mengelola kesehatan mental yang dapat menarik perhatian kaum remaja serta bersifat komunikatif.

Metode Perancangan

Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah kualitatif. Proses penelitian kualitatif berupaya untuk memahami obyek yang diteliti sebaik mungkin dan ikut menyelami apa yang dialami mereka dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya, semua data yang telah terkumpul akan dirangkum dan dibahas dalam buku cerita bergambar, sebagai penyelesaian masalah. Proses pengumpulan data tersebut dilakukan melalui observasi, wawancara, metode kepustakaan, internet, dan dokumentasi.

a. Observasi

Observasi merupakan proses pengumpulan data langsung dari lapangan. Proses ini dimulai dengan mengidentifikasi tempat yang akan diteliti, sehingga peneliti memperoleh gambaran umum tentang sasaran penelitian. Tujuan dari observasi adalah untuk mengamati dan mencari para remaja yang memiliki kesehatan mental yang kurang, maupun remaja yang terancam mengalami gangguan kesehatan mental, yang akan dijadikan sebagai narasumber dalam proses perancangan ini.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data melalui komunikasi secara langsung antara pewawancara dengan responden. Wawancara dilakukan karena dianggap bahwa respondenlah yang paling mengerti siapa diri mereka dan bagaimana hidup mereka. Wawancara ini akan dilakukan kepada beberapa remaja yang memiliki kesehatan mental yang kurang, maupun remaja yang terancam mengalami gangguan kesehatan mental. Remaja-remaja tersebut, misalnya mereka yang kurang bergaul, yang ditolak oleh teman, keluarga dan orang tua yang tidak mendukung, dan sebagainya.

Selain itu penulis juga akan mewawancarai psikolog, karena masalah yang diangkat merupakan masalah psikologi. Kemudian, wawancara juga dilakukan dengan guru sekolah dan orang tua. Wawancara ini diperlukan untuk mengetahui lebih dalam penyebab kesehatan mental remaja yang terganggu, sekaligus mengetahui solusi, pencegahan, dan cara agar mental remaja tetap sehat.

c. Metode Kepustakaan

Metode ini merupakan cara memperoleh data dengan cara mengkaji informasi melalui media-media cetak, seperti buku, majalah, koran, jurnal, dan sebagainya.

d. Internet

Metode ini digunakan untuk mengetahui artikel-artikel tentang kesehatan mental, perilaku, dan masalah remaja. Selain itu, media ini juga dapat digunakan untuk mengetahui komentar remaja tentang masalah-masalah mereka dan contoh kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja.

e. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan proses pengambilan gambar-gambar untuk mendukung dan memperkuat data yang telah diperoleh, sekaligus berguna untuk membantu proses eksekusi visual buku cerita bergambar ini.

Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah metode deskriptif kualitatif. Metode ini berusaha menjelaskan suatu gejala sosial dengan tujuan untuk menggambarkan sifat sesuatu yang tengah berlangsung pada saat penelitian. Teknik analisa dilakukan melalui 3 tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Reduksi data merupakan proses memilah dan memilih data, proses ini akan dilakukan dengan cara 5W + 1H. Setelah data telah tersedia, maka data akan disajikan kepada masyarakat dalam bentuk info sistematis dan sederhana.

Data yang diperoleh merupakan penggambaran terhadap konsep diri remaja tentang diri mereka, pola perilaku mereka, dan masalah-masalah yang mereka hadapi, diharapkan data ini akan menjadi referensi bagi perancangan.

Pembahasan

Tinjauan tentang Buku Cerita

Buku cerita dapat diartikan sebagai sebuah bentuk buku yang ilustrasinya berperan penting dalam keseluruhan alur cerita ("Genre Buku Cerita Anak", par. 2). Bentuk dan jenis buku cerita dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan faktor usia, jumlah kata, topik cerita, dan tingkat kompleksitas cerita tersebut. Hal ini bertujuan agar anak-anak membaca buku cerita yang sesuai dengan usia mereka.

Menurut Ciptanti Putri, dalam dunia buku cerita terdapat beberapa tipe atau genre yang perlu diperhatikan. Bentuk dan jenis buku cerita dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan faktor usia, jumlah kata, topik cerita, dan tingkat kompleksitas cerita tersebut. Hal ini bertujuan agar anak-anak membaca buku cerita yang sesuai dengan usia mereka (dikutip dalam "Genre Buku Cerita Anak", par.3).

Jenis buku cerita yang dirancang ini merupakan *Young Adult Books*. Buku ini ditujukan untuk anak usia 12 tahun ke atas. Plot ceritanya cukup rumit dengan beberapa karakter utama, meskipun tetap ada

satu karakter yang difokuskan. tema yang diangkat akan sangat relevan dengan kehidupan remaja saat ini, yaitu menceritakan tentang permasalahan remaja.

Tinjauan tentang Remaja

Berdasarkan Mabey dan Sorenson, remaja didefinisikan sebagai sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada di antara tahap kanak-kanak dan tahap dewasa. Tahap ini merupakan tahapan di mana seorang remaja harus mampu beranjak dari ketergantungan menjadi kematangan dan kemandirian. Mereka akan mengalami proses perubahan fisik dan perkembangan intelektual (mental) dan akhirnya mampu berdiri sendiri sebagai seorang dewasa (dikutip dalam Geldard 5).

Ada beberapa ciri-ciri masa remaja yang pasti dialami oleh seseorang ketika mereka remaja, yaitu peningkatan emosional, perubahan fisik, perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya, perubahan nilai, dan memiliki sikap yang bertolak belakang (Koban, par. 21). Dalam perkembangan masa remaja, pasti akan muncul beberapa tantangan, yaitu tantangan biologis, tantangan kognitif, tantangan psikologis, tantangan sosial, serta tantangan moral dan spiritual (Geldard 6).

Proses pencapaian identitas diri seorang remaja tidak pernah lepas dari faktor keluarga, lingkungan sosial, dan pendidikan remaja tersebut. Dalam bukunya, "Helping The Struggling Adolescent", Les Parrot III menguraikan konsep diri remaja yang terdiri dari empat aspek, yaitu diri subyektif, diri obyektif, diri sosial, dan diri ideal (dikutip dalam "Pembentukan Diri Remaja : Mangga dan Jeruk", par. 3).

Menurut Psikolog Francesca Tjubandrio, problem yang dihadapi remaja saat ini terlihat seolah sangat sulit dikarenakan perilaku mereka yang kurang sesuai atau berlebihan. Ketika remaja mendapatkan suatu masalah yang kecil sekalipun, mereka sering mengatakan bahwa diri mereka sedang galau. Pandangan mereka dalam menghadapi suatu masalahpun sangat berlebihan. Hanya karena persoalan sederhana, amarah mereka bisa menjadi sangat tak terkendali. Seorang remaja memiliki kebutuhan untuk dihargai, atau sering disebut *self esteem*. Di dalam hal inilah rasa rendah diri, tidak percaya diri, dan keraguan itu muncul. Mereka mulai memikirkan tentang identitas diri dan *body image* mereka. Remaja dalam proses ini pasti akan mencari dan membentuk komunitas yang dapat dan mau menerima mereka. Ketika hal itu tidak dapat terpenuhi, maka yang timbul adalah rasa stres. Akibat banyaknya tuntutan dari pendidikan, sosial, keluarga, bahkan dari diri sendiri tersebut, seorang remaja dapat mengalami gangguan kesehatan mental serta melakukan perilaku-perilaku menyimpang (*personal conversation*, 23 Januari 2014).

Tinjauan tentang Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang terhindar dari gangguan maupun penyakit kejiwaan, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu menghadapi masalah-masalah yang ada, terhindar dari konflik yang berhubungan dengan konsep diri dan merasa dirinya berharga, berguna dan bahagia (dikutip dalam Haryaningsih, par. 4).

Ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik, yaitu mereka memiliki *attitude* yang positif terhadap diri sendiri, dapat mengaktualisasi diri dengan baik, mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi yang psikis, mandiri, memiliki persepsi yang obyektif terhadap realita, dan mampu menyalurkan dan menjalin keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungan.

Mental yang sehat meliputi 3 hal, yaitu pikiran, emosional, dan spiritual. Pikiran yang sehat dapat terlihat dari cara berpikir dan jalan pikiran seseorang. Emosional sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya, misalnya takut, gembira, khawatir, sedih dan sebagainya dengan tidak berlebihan dan sewajarnya. Spiritual sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukurnya kepada Tuhan (Nuruldiars, par. 2).

Tanda bahwa seseorang memiliki mental yang sehat adalah ketika ia dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan, sekalipun kenyataan itu tidak menyenangkan dan tidak sesuai dengan keinginannya. Orang yang memiliki kesehatan mental akan mampu memperoleh kepuasan dari hasil jerih payahnya dan merasa lebih puas dengan memberi. Mereka akan terbebas dari rasa tegang dan cemas yang berlebihan dan kadang tak beralasan. Orang yang dapat bergaul dengan orang lain, dengan rasa dan sikap tolong menolong dan tanpa rasa curiga yang berlebihan juga dikatakan memiliki mental yang sehat. Orang bermental sehat akan belajar dari kekecewaan dan kegagalan mereka, serta mampu memberikan penyelesaian yang bersifat membangun. Tanda yang terakhir dan yang paling penting adalah orang yang bermental sehat pasti mampu mengasihi orang lain maupun dirinya sendiri (Nuruldiars, par. 5).

Penggolongan kesehatan mental sangat beragam, namun dalam jurnal ini hanya akan dijelaskan penggolongan yang berkaitan langsung dengan proses perancangan ini.

a. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan gangguan di mana rasa cemas merupakan gejala utama atau rasa cemas dialami bila individu tidak menghindari situasi-situasi tertentu yang ditakuti. Setiap orang pasti pernah merasa cemas dan gelisah ketika menghadapi wawancara kerja, ujian, presentasi, dan sebagainya.

Hal itu merupakan hal yang wajar dan diperlukan untuk pembentukan diri seseorang. Namun, gangguan kecemasan di sini merupakan gangguan dan rasa cemas yang berlebihan dan terus-menerus terjadi tanpa sebab yang jelas.

Remaja yang mengalami gangguan ini akan mengalami gejala kegelisahan, kurang dan sulit tidur, konsentrasi lemah, mudah tersinggung dan tertekan, mengalami sakit kepala, pusing, otot menegang, dan mudah lelah. Biasanya gangguan kecemasan ini dipengaruhi oleh fobia sosial dan fobia spesifik. Fobia sosial merupakan kecemasan yang nyata ketika berada di situasi tertentu atau menyangkut prestasi tertentu, sedangkan fobia spesifik merupakan ketakutan terus-menerus dan tidak rasional terhadap situasi dan obyek tertentu serta menyebabkan perilaku menghindar (Geldard 97).

b. Gangguan Afektif (*Mood*)

Gangguan afektif seringkali ditandai dengan perubahan *mood* antara rasa gembira yang ekstrem dan depresi yang parah tanpa adanya penyebab eksternal yang jelas. Adapula periode *mood* normal biasanya mampu bertahan lebih lama, yaitu sekitar sebulan atau dua bulan lebih. Selama *mood* mereka meningkat, maka energi mereka seolah selalu penuh dan mampu mengerjakan tugas secara menggebu tanpa tidur yang cukup. Namun, ketika *mood* berbalik, tugas-tugas dapat ditinggalkan begitu saja dan sulit untuk kembali tekun. *Mood* yang terus berubah ini juga akan mengakibatkan hubungan sosial mereka terganggu (Nevid et. al. 237-239).

c. Stres

Menurut Lazarus dan Folkman, stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatannya. Stres merupakan persepsi yang dinilai seseorang dari suatu kejadian atau peristiwa. Sebuah situasi yang sama dapat dinilai positif, netral atau negatif oleh orang yang berbeda (bersifat subjektif). Oleh karena itu, seseorang dapat merasa lebih stres daripada yang lainnya walaupun mengalami kejadian yang sama. Selain itu, semakin banyak kejadian yang dinilai sebagai stres oleh seseorang, maka semakin besar kemungkinan seseorang mengalami stres yang lebih berat (dikutip dalam Wangsadjaja, par. 3).

d. Depresi

Depresi dicirikan oleh suasana hati yang sangat tidak baik dengan hilangnya rasa tertarik dan rasa senang dalam aktivitas yang biasanya terasa menggembirakan. Depresi dapat bersifat ringan, menengah, dan berat. Depresi ringan, misalnya dibutuhkan usaha untuk mengerjakan tugas-tugas sehari-hari. Depresi menengah, melibatkan melemahnya kemampuan bekerja dan bersosial, hal ini kemudian menghalangi seseorang untuk

mengerjakan hal-hal yang perlu diselesaikan. Depresi berat, melibatkan melemahnya kemampuan bekerja dan bersosial secara mencolok, biasanya diikuti dengan halusinasi dan delusi.

Anak-anak biasanya memperlihatkan tingkat depresi yang relatif rendah. Namun, saat remaja kebanyakan anak muda mengalami depresi berulang kali sebagai bagian dari kehidupan normal mereka. Akibatnya, mereka berisiko mengalami perkembangan depresi pada tingkat yang menyulitkan. Kesepian dan penarikan diri sering menjadi sebab depresi tersebut.

Biasanya penyebab depresi adalah hal-hal seperti pengalaman kehilangan, perceraian orang tua, kematian orang yang dicintai, dan sebagainya. Namun, depresi juga bisa berasal dari pemikiran negatif tentang diri sendiri, pengalaman dan pandangan negatif masa depan orang tersebut. Respon remaja terhadap depresi mereka bersifat beragam. (Geldard 95).

e. **Pemikiran dan perilaku bunuh diri**
Stres, kecemasan, dan depresi mampu mengakibatkan munculnya pikiran dan perilaku bunuh diri. Hal ini juga termasuk salah satu cara remaja dalam memecahkan dan menyelesaikan masalah. Remaja yang mengalami masalah psikologis akan lebih rentan bunuh diri dibanding remaja yang mengalami masalah medis (Geldard 98).

f. **Resiliensi**
Resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk mampu mencegah, meminimalisir atau melawan pengaruh yang bisa merusak saat orang tersebut mengalami masalah, serta dapat bangun kembali dan memperbaiki diri dan belajar dari masalah tersebut. Grotberg mengemukakan faktor-faktor resiliensi yang diidentifikasi berdasarkan sumber yang berbeda. Untuk kekuatan individu, dalam diri pribadi diistilahkan '*I Am*', untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya, diistilahkan '*I Have*', sedangkan untuk kemampuan *interpersonal* diistilahkan '*I Can*' (dikutip dalam Chandra, par. 13).

Adapula penyebab gangguan kesehatan mental, namun dalam jurnal ini hanya akan dijelaskan penyebab yang berkaitan langsung dengan proses perancangan ini. Hal paling sederhana yang membuat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental adalah ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya. Ketika hal itu terjadi, maka seseorang pasti akan merasa cemas, tidak puas, dan mengalami kegelisahan. Hal-hal tersebut wajar, namun ketika rasa cemas, kesedihan, dan kegelisahan itu menjadi berlebihan dan berangsur-angsur, maka seseorang akan memiliki mental yang tidak sehat. Gangguan kesehatan mental dialami seseorang dikarenakan pengaruh pemikiran dan perasaan mereka. Pikiran dan perasaan yang menjadi penyebab

adanya gangguan kesehatan mental dalam diri seseorang, yaitu :

a. **Rasa cemas**
Perasaan gelisah, panik, takut yang kadang tanpa alasan yang jelas. Seseorang yang memiliki rasa cemas yang berlebihan, cenderung tidak tahu mengapa ia merasa cemas dan tidak tahu cara mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini disebabkan karena terlalu banyak hal yang menyebabkan kegelisahan tersebut yang terus ditumpuk sejak lama. Seseorang pasti memiliki rasa cemas dalam hidupnya, namun ketika rasa cemas tersebut berlebih, maka kesehatan mentalnya pasti akan terganggu.

b. **Iri hati**
Tanpa kita sadari, perasaan iri hati juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental. Seringkali seseorang merasa iri terhadap kebahagiaan orang lain. Namun, iri hati ini bukan disebabkan karena kebusukan hatinya, melainkan karena ia tidak mengalami kebahagiaan tersebut dalam hidupnya. Orang yang merasa dirinya tidak pernah bahagia, tergolong sebagai orang yang tidak bermental sehat.

c. **Sedih**
Rasa sedih yang tidak beralasan, mimik muka yang tidak pernah terlihat bahagia, dan pikiran yang terus memikirkan rasa sedih tersebut, kesedihan-kesedihan ini bukanlah merupakan rasa sedih yang disebabkan oleh masalah atau persoalan secara langsung, melainkan karena kesehatan mental yang terganggu.

d. **Rasa rendah diri/ragu**
Rasa rendah diri dan tidak percaya diri banyak sekali terjadi dalam diri remaja. Hal ini disebabkan karena banyaknya problem yang mereka hadapi dalam masa-masa peralihan mereka tersebut. Rasa rendah diri akan membuat seseorang lekas tersinggung, menjauhi pergaulan, menyendiri, tidak berani mengungkapkan pendapat dan mengambil inisiatif, dan penuh keraguan. Lama-kelamaan rasa percaya dirinya akan hilang, bersama dengan rasa percayanya pada orang lain, sehingga ia akan bersikap apatis dan pesimis.

Bahkan rasa rendah diri juga dapat bersikap bertolak belakang. Seseorang akan cenderung suka mengkritik orang lain, tingkah lakunya akan terlihat sombong. Dalam pergaulan, ia akan menjadi kaku dan tidak disenangi kawannya, mudah tersinggung, dan tidak mau aktif dalam kegiatan-kegiatan.

e. **Rasa marah**
Sesungguhnya setiap orang perlu dan layak marah dalam situasi-situasi tertentu, namun ketika orang tersebut sering marah-marah yang tidak pada tempatnya atau tidak seimbang dengan penyebab yang menimbulkan kemarahan tersebut (berlebihan), maka hal ini ada hubungannya dengan kesehatan mental orang tersebut ("Kesehatan Mental", par. 7).

Tinjauan tentang Buku Cerita yang Dirancang

Buku ini dirancang untuk membantu remaja dalam memahami konsep diri mereka. Selain itu juga membantu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi remaja baik yang datang dari dalam diri maupun dari keluarga dan pergaulan. Para remaja yang membaca buku cerita ini akan dapat belajar banyak tentang kehidupan saat remaja. Kemudian, dampak dan perubahan yang mereka peroleh adalah mereka mampu mengatasi masalah gangguan kesehatan mental mereka, serta dapat memandang diri mereka berharga dan unik.

Buku cerita ini bertema psikologi dan pendidikan, sekaligus merupakan fiksi ilmiah. Buku ini bercerita tentang cara pengelolaan kesehatan mental yang kisahnya diinspirasi oleh hasil wawancara dengan narasumber. Buku cerita ini menceritakan masalah apa saja yang dihadapi remaja yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka, dan kemudian juga diberi penyelesaian masalah-masalah tersebut.

Berdasarkan data wawancara dengan remaja, guru, dan orang tua di atas, Francesca Tjubandrio, S.Psi, M.Psi, Psikolog menegaskan bahwa permasalahan konsep diri remaja adalah pada diri subyektif dan diri ideal mereka. Remaja sering berpandangan jelek terhadap diri mereka sebelum melakukan sesuatu, karena mereka sangat takut untuk dinilai orang lain. Permasalahan remaja laki-laki cenderung ke arah diri ideal, sedangkan remaja perempuan ke arah diri subyektif. Terdapat 5 masalah utama dalam diri remaja, yaitu *body image*, kemampuan beradaptasi dalam pergaulan, kemampuan secara *skill*, sifat tertutup pada orang tua, dan emosi (*personal conversation*, 18 Maret 2014).

Gaya penulisan buku cerita ini disesuaikan dengan gaya remaja. Cerita remaja boleh menggunakan bahasa gaul, namun tetap tidak terlepas dari kaidah baku berbahasa Indonesia.

Berdasarkan data hasil wawancara dan kuesioner analisis pembaca, *style* gambar yang digunakan dalam pembuatan buku cerita ini mengadopsi gaya *manga shoujo* namun tetap memperhatikan orisinalitas visual, ditambah dengan desain yang bersifat *colorful*. Dalam buku cerita ini akan ada 3 bentuk *layout*, yaitu halaman yang hanya dipenuhi teks, halaman yang hanya berisi ilustrasi, dan halaman yang berisi kombinasi ilustrasi disertai sedikit teks. Karena buku ini bertujuan untuk bercerita, maka teknik *layout* yang dipakai adalah teknik *layout* sederhana, namun tetap memperhatikan *grid system*.

Penjelasan *target audience* perancangan ini, yaitu :

a. Demografis

Target audience merupakan remaja berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki, dengan rentang usia

antara 12 – 18 tahun, dengan batasan tingkat pendidikan antara SMP dan SMA.

b. Geografis

Target audience adalah remaja yang terkhusus bertempat tinggal di kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

c. Psikografis

Target audience memiliki kecenderungan masalah gangguan kesehatan mental dan stres berlebih, dan memiliki kecenderungan untuk bermasalah dalam pergaulan maupun keluarga. Terkhusus pada remaja yang sedang dalam masa pencarian jati diri, belum memiliki kematangan emosi dan pembawaan diri, dan memiliki kecenderungan untuk bergantung dan butuh diterima oleh kelompok atau komunitas tertentu.

Target audience memiliki kecenderungan untuk merasa minder dan merupakan orang yang *introvert* (kurang bisa membuka diri). Mereka sering membandingkan diri mereka, dan memiliki sifat kompetitif sekaligus minder, yang saling bertolak belakang. Hal inilah yang sering menyebabkan mereka kurang bisa memahami diri mereka sendiri.

d. Behavioristis

Target audience merupakan remaja yang kurang menyadari dan mengetahui pentingnya pengelolaan kesehatan mental sejak dini pada diri mereka. *Target audience* bersikap positif dan netral terhadap masalah yang berhubungan dengan psikologi (kesehatan mental), dan suka membaca buku.

Target audience merupakan orang yang kurang bisa bergaul dengan luwes. Mereka cenderung sering membanding-bandingkan diri mereka dengan orang di sekitar mereka dalam hal apapun. Jika merasa kalah, maka mereka akan cenderung menyalahkan dan marah pada diri sendiri.

Judul Buku Cerita

Judul sengaja dibuat sebagai suatu penanda bahwa buku ini ditujukan untuk remaja dan bercerita tentang remaja. Oleh karena itu, judul buku cerita ini adalah “Ketika Aku Remaja”.

Deskripsi Karakter Tokoh

Terdapat tiga orang tokoh utama dalam buku cerita ini. Ketiganya memiliki masalah masing-masing di mana pada akhir cerita, masalah tersebut akan menemukan jalan keluar. Berikut deskripsi karakter masing-masing tokoh :

a. Erlia (Tokoh utama)

Erlia merupakan tokoh utama dalam cerita ini. Erlia merupakan siswi kelas 1 SMA. Diceritakan bahwa Erlia adalah murid teladan dan pintar, namun

badannya sedikit berisi (agak gendut). Oleh sebab *body image*-nya inilah, Erlia menjadi orang yang minder dan pendiam. Ia menjadi orang yang kurang percaya dengan dirinya sendiri, serta tidak bisa melihat kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya, termasuk kepintarannya. Hal ini membuatnya sering mengalami gangguan stres dan kecemasan. Erlia berasal dari keluarga golongan menengah.

b. Rio

Rio merupakan adik kandung Erlia. Rio duduk di bangku 2 SMP. Rio tidak sepintar kakaknya, sehingga ia sering merasa dibanding-bandingkan dengan kakaknya. Hal ini membuatnya sering uring-uringan. Rio sering menumpahkan amarah pada siapapun, ia juga marah pada dirinya sendiri, dan merasa ia tidak mempunyai kemampuan yang dapat dibanggakan. Dibanding dengan teman-temannya yang cenderung kaya, Rio sering merasa minder karena ia berasal dari keluarga sederhana. Tidak jarang ia iri ketika melihat teman-temannya yang berpenampilan keren. Masalah dalam keluarga maupun masalah dalam pergaulannya, membuat Rio memiliki emosi yang tidak stabil, mudah marah, dan bahkan depresi.

c. Diana

Diana merupakan teman Erlia sejak mereka SMP. Diana seumur dengan Erlia dan sama-sama menduduki bangku kelas 1 SMA. Walaupun berteman, namun Diana cenderung memanfaatkan temannya tersebut. Diana memiliki karakter yang berbeda 180 derajat dengan Erlia. Diana tidak begitu pintar, namun ia berasal dari keluarga mampu bahkan kaya. Berasal dari keluarga yang serba berkecukupan, Diana menjadi anak yang sangat sombong dan menyebalkan. Ia tidak disukai teman-temannya karena dianggap sebagai tukang perintah.

Storyline

a. Scene 1

Awal cerita dimulai dengan pengenalan tokoh-tokoh utama. Erlia pagi-pagi berangkat ke sekolahnya. Ia selalu datang lebih awal dibanding dengan teman-temannya yang lain. Setibanya di sekolah, ia duduk di bangku kelasnya dan langsung membaca buku pelajaran pertama hari itu. Tak terasa waktu terus berjalan, dan teman-teman sekelasnya satu per satu mulai berdatangan, termasuk teman dekatnya sejak SMP, yaitu Diana. Sifat dan penampilan Diana berbeda 180 derajat dengannya. Walaupun mengenakan seragam, Diana selalu terlihat modis, sedangkan Erlia terlihat gendut dan pendek. Sayangnya, yang mau menyapa Diana hanya Erlia seorang. Setelah beberapa lama, guru mulai masuk dan mengajar, pelajaran hari itu pun dimulai.

Sepulangnya dari sekolah, Erlia berjalan menuju ke ruang keluarganya. Di sana terlihat Rio, adiknya, sedang bermain seru sekali dengan *ipad*-nya. Sebelum

hendak menyapa, Rio menoleh, dan membuang muka dari Erlia. Erlia sudah terbiasa, karena Rio punya segudang alasan untuk membenci kakaknya ini.

b. Scene 2

Setelah pengenalan tokoh-tokoh selesai, cerita berlanjut kepada munculnya masalah-masalah kecil yang semakin menunjukkan karakter tiap tokoh. Hari itu ada ulangan Matematika. Diana meminta Erlia yang pintar untuk memberinya sontekan. Erlia hendak menolak, namun takut dikatai gendut, jelek, dan dipermalukan di depan kelas seperti yang dulu pernah terjadi. Akhirnya, Erlia terpaksa memberi Diana sontekan.

Lain halnya dengan Rio, sepulangnya dari sekolah orang tuanya menanyakan nilai-nilai ujian tengah semesternya yang baru dibagikan. Rio justru memarahi orang tuanya dan berkata bahwa nilainya tidak akan sebagus nilai Erlia.

Karena kesombongannya, Diana tiba-tiba didatangi sekumpulan kakak kelas. Ia dikatai jangan sok cantik dan kaya, sehingga seenaknya menghina orang. Hal itu berawal dari kesalahan Diana, yang menghina salah satu kakak kelasnya, padahal kenal saja tidak. Kakak kelas itu cantik dan modis, mungkin Diana merasa tersaingi.

c. Scene 3

Di sini, cerita sudah mencapai tahap konflik hingga klimaks, di mana para tokoh mulai mendapat masalah yang membuat mereka stres dan sebagainya. Erlia sama sekali tidak percaya diri ketika diundang ke pesta ulang tahun temannya. Ia datang bersama Diana yang tampil begitu anggun. Ia berjalan sambil menundukkan kepalanya. Di pesta itu kemudian Diana membuat lelucon yang menghina tubuh Erlia yang agak montok itu. Erlia pulang sambil menangis. Ia bahkan malu untuk masuk ke sekolah esoknya.

Rio makin marah ketika orang tuanya tidak mau membelikan baju yang diinginkannya. Ia merasa kalah dibanding teman-temannya yang selalu pergi dengan baju-baju bagus dan keren. Amarah itu ditambah ketika orang tuanya berkata lebih baik kamu belajar daripada memikirkan penampilan. Rio yang selalu merasa dibanding-bandingkan dengan kakaknya itu, makin tak terkendali.

Diana justru mengalami hal yang paling tidak mengenakan. Diana yang biasa menyombongkan kekayaannya, harus menghadapi kenyataan bahwa tiba-tiba orang tuanya mengalami kesulitan dalam kerja. Ia tak bisa bebas memakai uang untuk membeli barang-barang kecantikan yang disukainya. Belum lagi, berita itu terdengar oleh teman-teman di sekolah. Mereka beramai-ramai membalas kesombongan Diana selama ini.

d. Scene 4

Cerita mencapai pada tahap penyelesaian masalah. Erlia dengan bantuan orang terdekatnya, mulai belajar untuk menerima diri sendiri. Ia juga mulai belajar terbuka dan tidak menjadi orang yang terlalu pendiam. Karena ia mulai bisa memandang dirinya berharga, ia menjadi dapat bergaul.

Rio mulai memahami bahwa ternyata kakaknya juga memiliki masalah yang tidak kalah berat dengannya. Ternyata kakaknya tidak sesuper yang ia bayangkan. Ia mulai menerima kakaknya, bahkan tidak jarang Rio meminta Erlia mengajarnya pelajaran-pelajaran yang ia tidak bisa.

Diana sadar bahwa kekayaannya selama ini bukan miliknya, tetapi milik orang tuanya. Awalnya ia cukup stres, karena selama ini hanya kekayaannya yang mampu menutupi segala kekurangan yang ada dalam dirinya. Namun akhirnya ia dapat membesarkan hati dan meminta maaf pada orang tua dan teman-temannya, termasuk Erlia.

Dalam *scene* terakhir diberi kata mutiara, berkaitan dengan kesehatan mental. Pada akhir cerita, akan diberikan kesimpulan singkat tentang pemecahan masalah dan tes kecerdasan majemuk. Tes ini diberikan karena remaja yang mengalami masalah kesehatan mental juga seringkali disebabkan oleh ketidak tahuan mereka mengenai diri mereka dan kelebihan apa yang mereka miliki.

Buku cerita ini dijilid *soft cover* sehingga terlihat rapi dan mudah untuk dibaca dibandingkan buku jilid *hard cover*. Teks judul pada *cover* depan, akan diberi *hot print* agar lebih menarik perhatian *target audience*.

Visualisasi

Penjaringan Ide Karakter Tokoh

Erlia merupakan tokoh utama dalam cerita ini. Penggambaran sosok Erlia adalah orang yang kutu buku. Ia adalah murid teladan dan pintar, namun badannya agak gendut. Erlia merupakan orang yang minder dan pendiam. Sifat dan sosok Erlia, mirip dengan tokoh dalam drama “Dream High”.



Sumber: dreamhighvirus.tumblr.com

Gambar 1. Penjaringan ide tokoh Erlia

Diana merupakan teman Erlia yang memiliki karakter yang berbeda 180 derajat dengan Erlia. Diana tidak begitu pintar, namun ia berasal dari keluarga kaya. Diana adalah anak yang cantik dan modis namun sombong.



Sumber : modra.miniiah.com

Gambar 2. Penjaringan ide tokoh Diana



Sumber : firzanahfallice97.blogspot.com

Gambar 3. Wajah sombong dan merendahkan

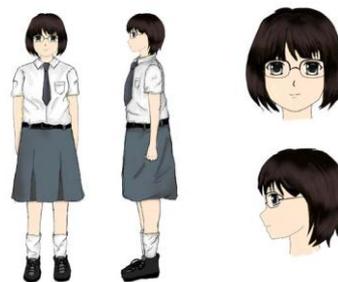
Rio memiliki emosi yang tidak stabil, mudah marah. Rio digambarkan sebagai seorang remaja yang masih dalam tahap pemberontak. Sifat dan sosok Rio, mirip dengan tokoh drama “A Man From The Star”.



Sumber : www.everythingsweet.me

Gambar 4. Penjaringan ide tokoh Rio

Karakter Tokoh Utama dan Pendukung



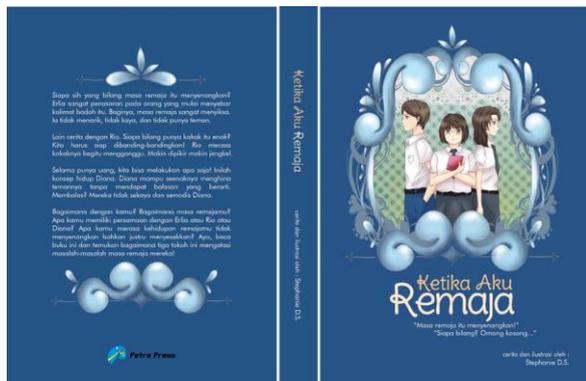
Gambar 5. Karakter tokoh Erlia



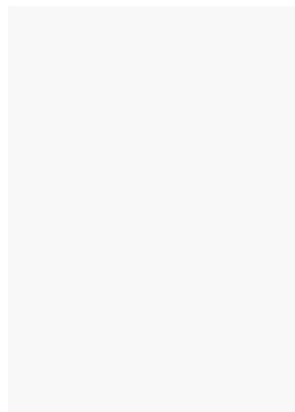
Gambar 6. Karakter tokoh Diana



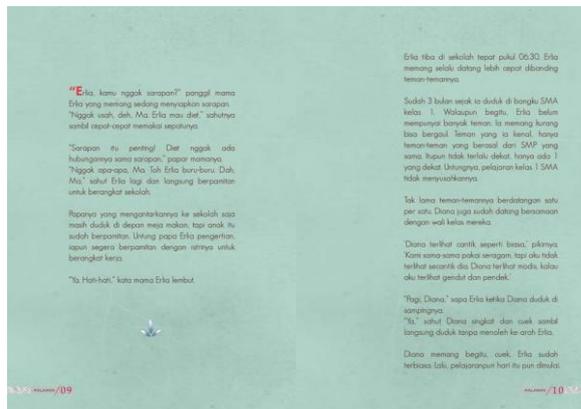
Gambar 7. Karakter tokoh Rio
Visualisasi Layout Buku Cerita



Gambar 8. Cover depan dan belakang



Gambar 9. Halaman judul



Gambar 10. Beberapa contoh layout



Gambar 11. Beberapa contoh layout (lanjutan)

Media Pendukung

Media pendukung ini dibuat untuk mendukung kegiatan promosi. Berikut adalah beberapa media pendukung promosi yang digunakan :

a. Pembatas buku

Pembatas buku diberikan secara gratis pada setiap pembelian buku. Pembatas buku merupakan satu paket dalam kemasan buku. Diharapkan pembatas buku ini mampu menjadi nilai tambah bagi produk. Ukuran pembatas buku adalah 4,5 cm x 12 cm.



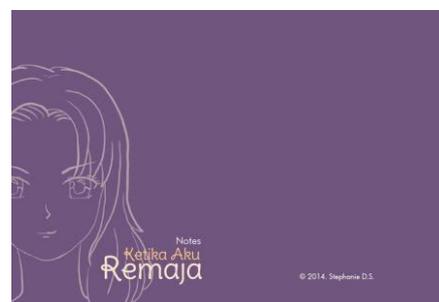
Gambar 12. Pembatas buku

b. Notes

Notes akan diberikan sebagai hadiah kepada 50 pembeli pertama. Ukuran notes adalah 8 cm x 11 cm x 0,5 cm.



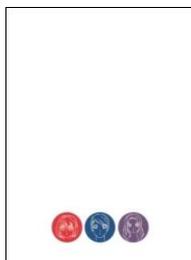
Gambar 13. Cover notes versi Erlia



Gambar 14. Cover notes versi Diana



Gambar 15. Cover notes versi Rio



Gambar 16. Halaman isi notes

c. Bolpoint

Bolpoint juga merupakan *merchandise* dari buku dan dibagikan bersama dengan notes, yaitu kepada 50 pembeli pertama.



Gambar 17. Desain bolpoint

d. Poster Penjualan

Ukuran poster penjualan adalah 29,7 cm x 42 cm.



Gambar 18. Desain poster penjualan

e. X-Banner

X-Banner dan poster penjualan ditempatkan di depan toko-toko buku untuk mempromosikan buku cerita ini. Ukuran X-Banner adalah 60 cm x 160 cm.



Gambar 19. Desain X-Banner

Kesimpulan

Buku cerita tentang pengelolaan kesehatan mental bagi remaja ini, memang dinyatakan perlu dibuat dan sesuai bagi remaja. Berdasarkan studi literatur dan wawancara dengan remaja maupun psikolog, ditemukan bahwa tiap remaja pasti mengalami masalah kesehatan mental ringan maupun berat. Masalah tersebut antara lain, masalah konsep diri, rendah diri, rasa cemas dan ragu, emosi (amarah) yang tidak terkontrol, tidak percaya diri, stres, dan depresi. Ketika seorang remaja tidak mampu bertahan dalam menghadapi masalah-masalah dan tuntutan-tuntutan ini, maka akan berakibat buruk bagi masa depan mereka kelak. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk mengelola kesehatan mental secara benar.

Disesuaikan dengan hobi remaja yang suka membaca buku cerita ringan, buku cerita ini menjelaskan secara lebih detail tentang cara mengelola kesehatan mental yang dijabarkan melalui contoh keseharian remaja itu sendiri. Menurut *target audience*, buku cerita ini sangat sesuai dengan keadaan mereka. Judul yang dipilih juga sesuai dengan mereka, sehingga merangsang rasa ingin tahu dan menarik perhatian mereka untuk membaca. Hal ini juga didukung oleh *cover* yang menarik. Perpaduan antara gambar dan tulisan, juga membuat buku cerita ini enak dibaca dan tidak membingungkan. Penataan *layout* yang rapi membuat remaja mudah memahami isi cerita. Tes kecerdasan majemuk juga menjadi nilai *plus* dan sangat disukai remaja, karena mereka memang sangat perlu tahu tentang kelebihan dan kemampuan mereka.

Melalui pembuatan buku cerita ini, remaja selain mampu mendapatkan pembelajaran tentang cara mengatasi masalah dan tekanan dalam keseharian

mereka, mereka juga dapat menambah pengetahuan tentang siapa diri mereka. Mereka dapat mengetahui segala kelebihan dan kekurangan mereka, sehingga tidak perlu membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, buku cerita ini juga bisa dijadikan sarana *refreshing* bagi remaja, karena bentuk olahan ceritanya yang mengalir dan santai.

Kemudian, untuk membantu mengatasi masalah dan tantangan remaja, diperlukan beberapa pendekatan kreatif tentang kesehatan mental remaja, misalnya dalam bentuk buku cerita. Untuk perancangan kedepannya, disarankan buku cerita harus mampu menyampaikan informasi yang dikemas dalam bentuk narasi dengan jelas, komunikatif, serta menarik. Namun, buku cerita hanyalah merupakan salah satu sarana untuk membantu remaja mengetahui tentang diri mereka dan membantu mereka mengatasi tantangan-tantangan hidup. Buku ini hanya membantu remaja mengurangi dan mengelola kesehatan mental mereka, bukan berarti menghilangkan. Oleh karena itu, buku cerita masih belum mampu menggantikan posisi penting seorang psikolog atau konsultan.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan pimpinan-Nya selama satu semester tugas akhir ini, sehingga pada akhirnya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini, yaitu Ibu Francesca Tjubandrio, S.Psi, M.Psi, Psikolog; Ibu Maria Nala Damajanti, S.Sn., M.Hum., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Jacky Cahyadi, S.Sn., selaku dosen pembimbing II; Bapak Deddi Duto Hartanto, S.Sn., M.Si., selaku ketua tim penguji tugas akhir dan Ibu Elisabeth Christine Yuwono, S.Sn., M.Hum., selaku dosen penguji tugas akhir; Bapak Aristarchus Pranayama Kuntjara, BA., MA., selaku ketua program studi Desain Komunikasi Visual Universitas Kristen Petra; Keluarga tercinta yang selalu memberikan bantuan moril dan materiil; dan para narasumber.

Perancangan ini masih jauh dari sempurna. Karena itu, penulis memohon maaf jika ada kekurangan dalam perancangan ini dan penulis dengan senang hati menerima saran dan kritik pembaca.

Daftar Pustaka

Chandra, Silvia. (2009). Resiliensi. *Rumah Belajar Psikologi*. Diunduh 1 Maret 2014 dari <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/konsep-umum-mainmenu-31/resiliensi-mainmenu-92>

Geldard, Kathryn & David G. (2011). *Konseling Remaja*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Genre Buku Cerita Anak. (2010). *Cornerstone Studio*. Diunduh 4 Februari 2014 dari <http://cornerstonestudio.wordpress.com/2010/01/09/genre-buku-cerita-anak/>

Hardjoprakoso, Mastini. (2001). Meningkatkan Minat Baca bagi Para Remaja. *Perpustakaan Nasional Republik Indonesia*. Diunduh 11 Maret 2014 dari <http://www.library.ohiou.edu/indopubs/2001/08/14/0127.html>

Haryaningsih, Tatik. (2005). Tinjauan Umum Kesehatan Mental. *Perpustakaan IAIN Walisongo Semarang*. Diunduh 4 Februari 2014 dari http://library.walisongo.ac.id/digilib/files/disk1/10/jtptiain-gdl-s1-2005-tatikharya-497-BAB2_410-0.pdf

Kesehatan Mental. (2003). *Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur*. Diunduh 3 Maret 2014 dari http://rsjmenur.jatimprov.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=140:kesehatan-mental&catid=56:artikel&Itemid=27

Koban, Wiwan S. (2008). Remaja. *Rumah Belajar Psikologi*. Diunduh 1 Maret 2014 dari <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/tumbuh-kembang-mainmenu-29/remaja-mainmenu-75>

Masalah Kesehatan Remaja. (2013). *Eksistensi Kesehatan*. Diunduh 10 November 2013 dari <http://eksistensikesehatan.blogspot.com/2013/05/masalah-kesehatan-remaja-2013.html>

Nevid, et al. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.

Nuruldiars. (2012). Kesehatan Mental. Diunduh 19 Maret 2013 dari <http://nuruldiars.wordpress.com/2012/03/19/kesehatan-mental/>

Pembentukan Diri Remaja : Mangga dan Jeruk. (2003). *Christian Counseling Center Indonesia*. Diunduh 6 November 2013 dari http://c3i.sabda.org/15/sep/2003/konseling_pembentukan_diri_remaja_mangga_dan_jeruk

Perwira, Panggih S. (2013). Dibanding Pengetahuan, Novel Lebih Dinikmati Remaja. *Kompasiana*. Diunduh 16 Februari 2014 dari <http://edukasi.kompasiana.com/2013/04/28/dibanding-pengetahuan-novel-lebih-diminati-remaja-551129.html>

Prawira, Benny. (2013). Kesehatan Mental Remaja di Sekolah. *Guetau.com*. Diunduh 6 Februari 2014 dari <http://guetau.com/informasi/kesehatan-lainnya/kesehatan-mental-remaja-di-sekolah.html>

Sasongko, Setiawan G. (2012). *Trik Jitu Menulis Cerita Remaja (Novel-Cerpen-Skenario)*. Jawa Tengah : Pustaka Wasilah.

Tjubandrio, Francesca. Wawancara langsung. 23 Januari 2014 dan 18 Maret 2014.

Wangsadjaja, Reina. (2008). Stres. *Rumah Belajar Psikologi*. Diunduh 1 Maret 2014 dari <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/konsep-umum-mainmenu-31/stres-mainmenu-98>