



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI

3.1. Gambaran Umum

Penulis melakukan metode pengumpulan data untuk mendukung perancangan buku teks berilustrasi tentang kecemasan sosial. Pengumpulan data yang penulis lakukan adalah wawancara dan kuesioner. Penulis melakukan dua kali wawancara, pertama dengan psikolog anak dan remaja Amelia Y. Ratawinata, M.Psi., Psi. dan yang kedua dengan psikiater anak dan remaja, Dr. Prianto Djatmiko Sp.K.

Penulis juga melakukan kuesioner sebanyak dua kali, kuesioner pertama bersifat *Self-Assesment Questionnaire* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak remaja yang memiliki kecemasan sosial dan dibagikan kepada remaja berusia 11 sampai 14 tahun. Kuesioner kedua dibagikan kepada target utama yaitu orang tua berusia 36 – 40 tahun dengan tujuan untuk mengetahui pendapat mereka tentang *social anxiety* dan seberapa tinggi tingkat *awareness* mereka terhadap *social anxiety*.

3.2. Data-Data

3.2.1. Wawancara dengan Psikolog Anak dan Remaja

Penulis melakukan wawancara pendahuluan dengan seorang psikolog remaja yang sekaligus merupakan seorang guru konseling di SMP Swasta di Jakarta, Amelia Y. Ratawinata, M.Psi., Psi. di Central Park, Jakarta, pada tanggal 16 Maret 2016,

untuk mendapatkan data mengenai keadaan remaja yang memiliki Kecemasan Sosial.



Gambar 3.1 Penulis Bersama Psikolog Amelia Y. Ratawinata, M.Psi., Psi.

(Sumber: Dokumentasi Penulis)

3.2.1.1. Hasil Wawancara

Menurut Ibu Amelia berdasarkan pengamatannya secara langsung di sekolah tempat ia mengajar, kasus anak dengan kecemasan sosial memang lumayan sering dijumpai. Menurutnya, kecemasan sosial biasanya dimulai pada remaja awal hingga remaja menengah. Hal ini disebabkan oleh masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa dimana di dalamnya terjadi perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial. Ia juga menuturkan bahwa dirinya sering didatangi anak-anak

untuk berkonsultasi kepadanya mengenai kecemasan mereka. Mereka juga menyebutkan bahwa keluarga adalah salah satu faktor terbesar dari kecemasan yang mereka hadapi. Kurangnya kasih sayang, perhatian, dan support dari orang tua membuat mereka menjadi anak yang tertutup dan cenderung mengasingkan diri dari lingkungan dan teman sebaya. Ibu Amelia juga sempat menjadi mediator untuk menyelesaikan masalah mereka secara kekeluargaan dengan cara mempertemukan mereka secara langsung. Namun, ketika si anak menjelaskan semua masalahnya ke orang tua mereka, tanggapan dari orang tua malah menyudutkan dan menyalahkan perilaku si anak sendiri.

Ibu Amelia sangat menyayangkan reaksi dari orang tua tersebut, menurutnya, menyalahkan dan menyudutkan anak justru malah membuat anak semakin menyalahkan dirinya sendiri dan membuat si anak stress. Jika hal ini terus berlanjut, tak dapat dipungkiri kondisi psikologis anak akan semakin terguncang sampai ia dewasa. Seharusnya, orang tua mencari akar permasalahan anak dengan cara menanyakannya secara baik-baik dan mendengarkan segala keluh kesahnya tanpa menyalahkan tindakan mereka. Pada akhirnya, anak akan merasa tidak diinginkan dan perkembangan mentalnya menjadi terganggu, hingga menyebabkan ia menjadi *stress* dan cemas secara sosial.

Berdasarkan hal-hal tersebut, ibu Amelia melihat bahwa pentingnya orang tua diberi edukasi mengenai *social anxiety*, sampai cara-cara mengatasinya bagi remaja yang memiliki *social anxiety*. Pada saat penulis mengatakan ingin membuat media informasi tentang *social anxiety* secara lengkap, ibu Amelia menyambut positif, ditambah fakta bahwa buku-buku mengenai gangguan mental

emosional khususnya *social anxiety* sangat jarang ditemukan di Indonesia, sedangkan di negara-negara lain seperti Amerika, topik seperti ini banyak ditemukan dan masyarakatnya sudah *aware*.

3.2.1.2. Kesimpulan Wawancara

Dari hasil wawancara dengan Ibu Amelia Y. Ratawinata, M.Psi., Psi., penulis menyimpulkan bahwa *social anxiety* kerap terjadi pada remaja khususnya remaja awal, dimana faktor didikan dan pola asuh orang tua menjadi salah satu penyebab terbesarnya. Namun, tindakan orang tua yang salah dalam menangani kecemasan sosial anaknya membuat si anak semakin tertekan dan merasa tidak diinginkan. Oleh karena itu, dibutuhkannya sebuah media untuk mengedukasi para orang tua tentang *social anxiety* beserta penanganannya, dimana buku-buku mengenai *social anxiety* sangat sulit untuk ditemukan di Indonesia.

3.2.2. Wawancara dengan Psikiater Anak dan Remaja

Penulis melakukan wawancara dengan Dr. Prianto Djatmiko Sp.K, yang merupakan seorang psikiater anak dan remaja di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan. Wawancara dilakukan melalui telepon di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan pada tanggal 26 April 2016 untuk mendapatkan data mengenai *social anxiety* pada remaja.

3.2.2.1. Hasil Wawancara

Menurut dokter Prianto, kasus kecemasan sosial yang dialami remaja cukup sering ia jumpai, namun kebanyakan dari mereka awalnya tidak sadar bahwa perasaan gugup yang mereka rasakan secara berulang-ulang itu adalah kecemasan sosial.

Pasien juga sering salah memaknai situasi yang mereka takutkan dengan rasa malu. Menurut beliau, kecemasan sosial itu lebih dari rasa malu. Jika seseorang yang pemalu dihadapkan pada situasi sosial, ia akan dengan mudah beradaptasi seiring berjalannya waktu berjalan, dan pada akhirnya rasa malu yang dirasakan perlahan hilang. Namun, berbeda dengan seseorang yang memiliki kecemasan sosial, mereka akan selalu merasa cemas dan khawatir akan pendapat orang-orang disekitarnya bahkan ketika situasi sosial yang mereka hadapi sudah lewat.

Dokter Prianto juga menambahkan, mereka yang memiliki kecemasan sosial sebenarnya sadar bahwa apa yang mereka pikirkan adalah salah, namun mereka sangat sulit untuk keluar dari pikiran mereka sendiri sehingga akhirnya membentuk sebuah lingkaran setan yang membuat mereka serasa terjebak di dalamnya. Menurut Dokter Prianto, jika hal itu tidak ditangani, maka akan menjadi sangat mengganggu hidup dan bahkan aktifitas sehari-hari mereka. Menurutnya, *social anxiety* merupakan salah satu penyakit mental yang pasti dapat disembuhkan jika penanganannya tepat. Salah satu penanganannya adalah dengan terapi konseling. Untuk kasus anak-anak, peran orang tua sangat penting untuk membantu mereka menghadapi rasa takutnya. Untuk itu, diperlukan suatu media yang tepat untuk memberikan para orang tua informasi mengenai kecemasan sosial dan penanganannya.

3.2.2.2. Kesimpulan Wawancara

Dari hasil wawancara dengan dokter Prianto, penulis mendapat kesimpulan bahwa *social anxiety* lebih dari sekadar rasa malu, dimana rasa malu sifatnya hanya sementara sedangkan *social anxiety* tidak. Mereka yang memiliki *social anxiety*

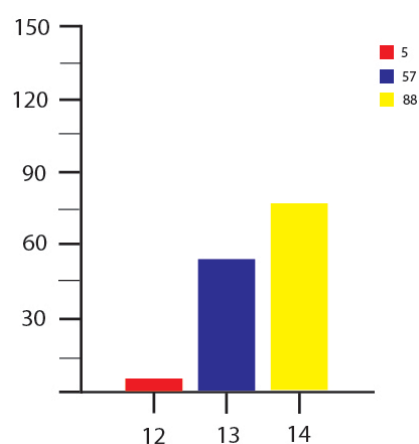
akan terus menerus menganalisa setiap detil kejadian bahkan ketika situasi yang ditakutkannya sudah lewat. Dokter Prianto juga mengungkapkan bahwa *social anxiety* dapat disembuhkan melalui terapi konseling, dan peran orang tua sangat diperlukan jika pasiennya adalah anak-anak. Untuk itu, diperlukan sebuah media seperti buku yang dapat memuat informasi secara lengkap mengingat buku-buku serupa sangat sulit ditemukan di Indonesia.

3.2.3. Kuesioner (*self-assesment*)

Penulis menyebarkan kuesioner pertama yang bersifat *self-assesment questionnaire* yang bertujuan untuk mencari tahu seberapa banyak remaja yang memiliki gejala *Social Anxiety* dan masalah apa yang paling sering dihadapi oleh mereka. Kuesioner ini disebarkan langsung kepada 150 remaja berusia 11 hingga 14 tahun.

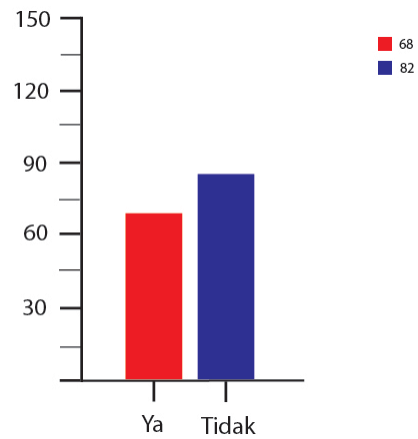
3.2.3.1. Hasil Kuesioner

1. Usia



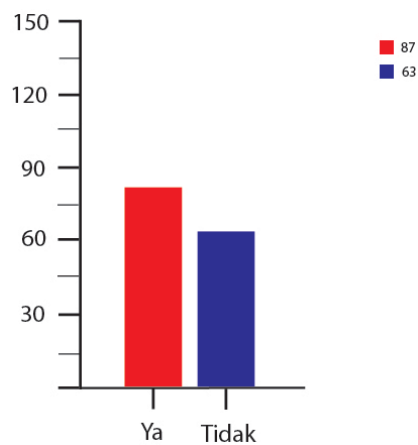
Gambar 3.2. Diagram 1

2. Apakah kamu merasa khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang kamu?



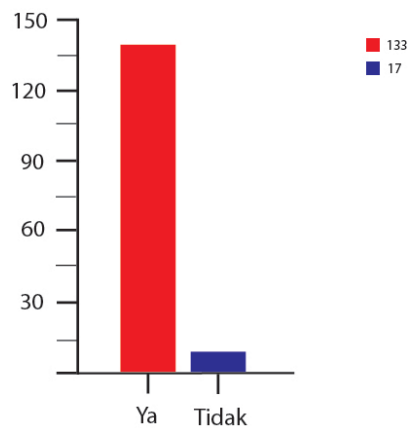
Gambar 3.3. Diagram 2

3. Apakah kamu merasa khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang kamu?



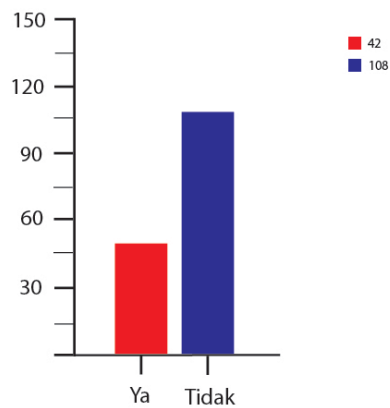
Gambar 3.4. Diagram 3

4. Apakah kamu khawatir dengan nilai-nilai dan prestasi kamu di sekolah?



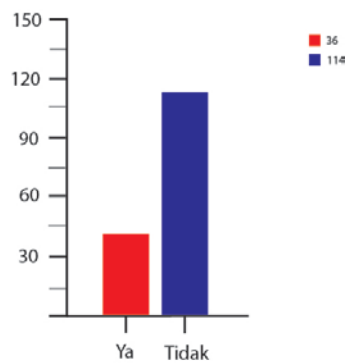
Gambar 3.5. Diagram 4

5. Apakah kamu takut berbicara dengan orang dewasa?



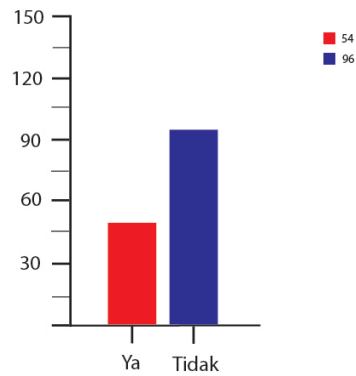
Gambar 3.6. Diagram 5

6. Apakah kamu sering merasa sakit (seperti sakit perut, pusing, dll) sehingga meminta izin orang tua untuk membolos?



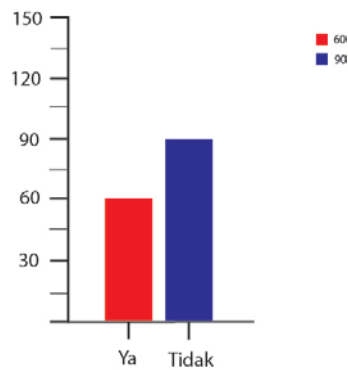
Gambar 3.7. Diagram 6

7. Apakah kamu merasa gugup ketika harus berbicara dengan teman sebaya yang tidak begitu kamu kenal?



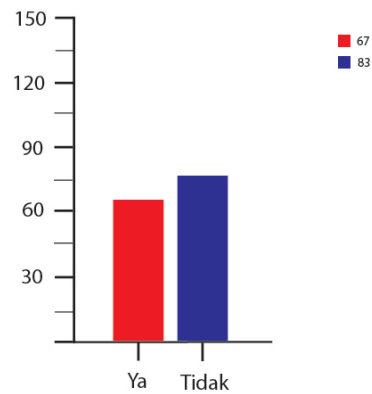
Gambar 3.8. Diagram 7

8. Apakah kamu takut mengajak orang lain beraktifitas bersama karena khawatir akan ditolak?



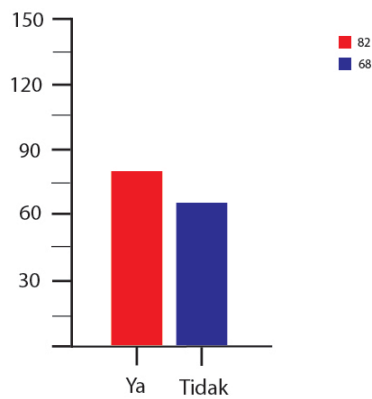
Gambar 3.9. Diagram 8

9. Apakah kamu merasa sangat takut hingga khawatir berlebih saat akan tampil di depan kelas?



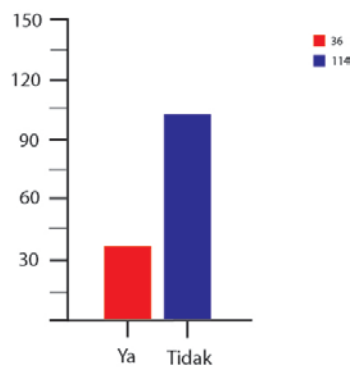
Gambar 3.10. Diagram 9

10. Apakah kamu sering merasa semua orang memerhatikanmu?



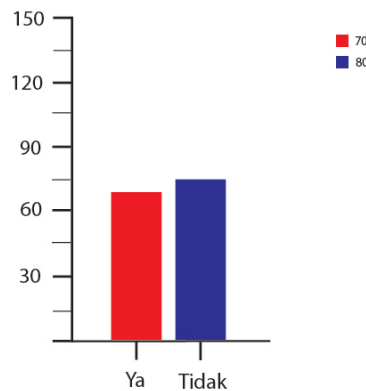
Gambar 3.11. Diagram 10

11. Apakah kamu sering merasa diabaikan di rumah?



Gambar 3.12. Diagram 11

12. Apakah kamu pernah mengalami perselisihan dengan orang tua?



Gambar 3.13. Diagram 12

3.2.3.2. Kesimpulan Kuesioner

Melalui kuesioner yang telah diperoleh, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut. Sebanyak 25% atau 38 dari 150 siswa/i SMP memiliki gejala *social anxiety*. Selain itu, masalah terbesar yang mereka takutkan adalah tampil di depan kelas (presentasi) dan sering merasa semua orang memerhatikan mereka.

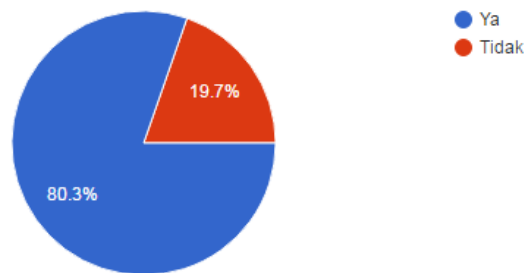
3.2.4. Kuesioner

Penulis menyebarkan kuesioner kedua secara online kepada 61 responden target utama yaitu orang tua yang memiliki anak usia 11 ke atas. Tujuan dari kuesioner ini adalah untuk mencari pendapat orang tua mengenai *social anxiety* dan pengetahuan mereka mengenai *social anxiety*.

3.2.4.1. Hasil Kuesioner

Dalam kuesioner, penulis menanyakan tentang tingkat pengetahuan responden terhadap *social anxiety*, serta media apa yang mereka gunakan untuk mengakses informasi.

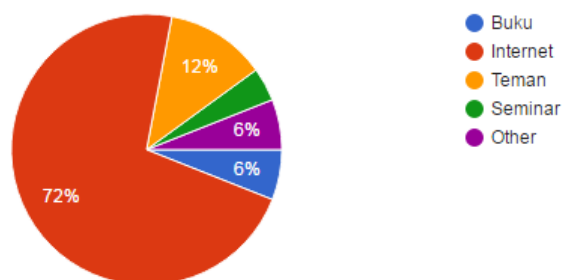
Apakah anda pernah mendengar tentang Kecemasan Sosial (Social Anxiety) ?
(61 responses)



Gambar 3.14. Diagram 1

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa 80,3% responden pernah mendengar tentang kecemasan sosial (*social anxiety*), sedangkan 19,7% atau sisanya mengaku belum pernah mendengar tentang *social anxiety*.

Jika Ya, darimana anda mengetahui tentang Kecemasan Sosial? (50 responses)

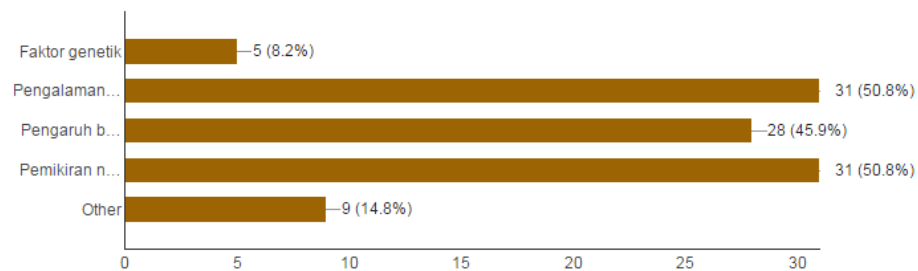


Gambar 3.15. Diagram 2

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa 72% responden mengetahui atau mendapatkan informasi tentang *social anxiety* melalui media internet, 12%

responden mengetahuinya melalui teman atau kerabat, 6% responden mengetahuinya melalui buku, dan lain-lain.

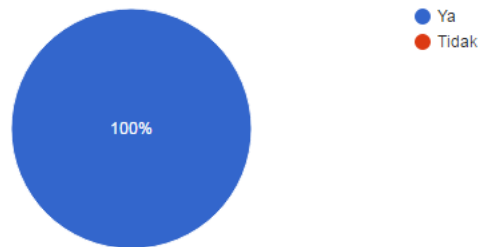
Menurut anda, apa yang menyebabkan remaja memiliki kecemasan sosial?
(Boleh pilih lebih dari satu)
(61 responses)



Gambar 3.16. Diagram 3

Pada pertanyaan di atas, penulis menanyakan pendapat responden mengenai apa yang menyebabkan anak memiliki *social anxiety*, dan responden diperbolehkan untuk memilih lebih dari satu jawaban. Berdasarkan hasilnya, sebanyak 50,8% menyatakan bahwa penyebab *social anxiety* adalah pengalaman traumatis dan pemikiran negatif. Kemudian, sebanyak 45,9% memilih pengaruh budaya sebagai faktor penyebab *social anxiety*. Sisanya, 14,8% memilih lain-lain dan 8,2% memilih faktor genetik.

Menurut anda, apakah Kecemasan Sosial dapat disembuhkan? (61 responses)

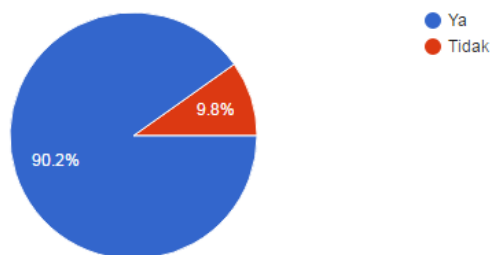


Gambar 3.17. Diagram 4

Berdasarkan data di atas, sebanyak 100% atau seluruh responden menyatakan bahwa *social anxiety* dapat disembuhkan.

Apakah anda tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang Kecemasan Sosial berikut tips & tricks mengatasinya pada anak dalam bentuk media buku?

(61 responses)



Gambar 3.18. Diagram 5

Pada pertanyaan terakhir, penulis ingin mengetahui apakah responden atau target tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai *social anxiety* berikut *tips & tricks* mengatasinya pada anak dalam bentuk media buku, dan sebanyak 90,2% tertarik sedangkan sisanya yaitu 9,8% tidak tertarik.

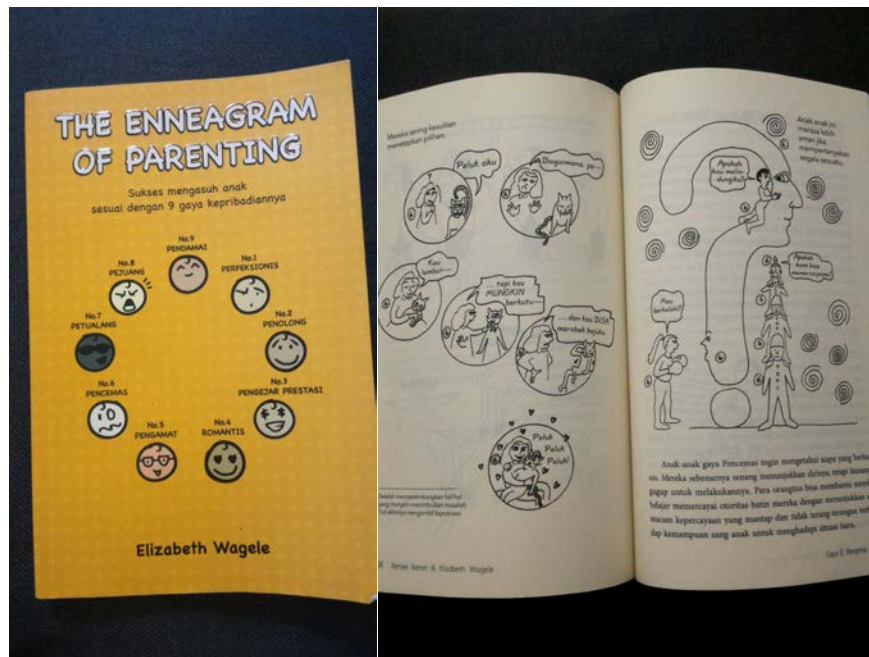
3.2.4.2. Kesimpulan Kuesioner

Dari kuesioner yang telah dilakukan, penulis menarik kesimpulan bahwa orang tua banyak yang mengetahui tentang social anxiety dari media internet, padahal media internet tidak memuat informasi lebih detil dan urutannya pun tidak beraturan. Selain itu, 90,2% menjawab ya ketika ditanya apakah mereka tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang kecemasan sosial berikut tips & tricks mengatasinya pada anak.

3.3. Studi Existing

Penulis melakukan studi *existing* dengan beberapa buku yang memiliki konten sejenis, yaitu tentang *anxiety* dan kesehatan mental. Berikut merupakan tiga contoh buku yang penulis gunakan sebagai pembanding, yaitu “*The Enneagram Of Parenting*” karangan Elizabeth Wagele, “Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak” karangan Maria Ulfa, dan “*Overcoming Your Child’s Shyness And Social Anxiety*” karangan Lucy Willets.

3.3.1. Hasil Studi Existing



Gambar 3.19. Cover dan isi dari *The Enneagram Of Parenting*

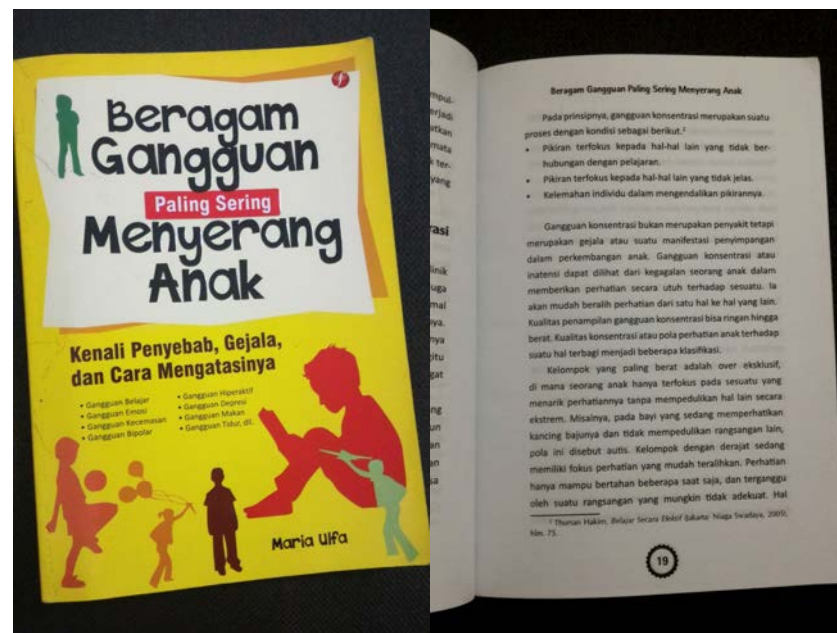
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Tabel 3.1. Keterangan Buku "*Enneagram Of Parenting*"

Enneagram Of Parenting	
Bahasa	Indonesia
Ukuran	15 x 23 cm
Jumlah Halaman	200 Halaman
Jenis Kertas	Book Paper 60gr, sampul Art Carton 210gr
Teknik Penjilidan	Perfect Binding
Harga	Rp 39.000,-

Dari hasil studi existing dari *The Enneagram Of Parenting: Sukses Mengasuh Anak Sesuai Dengan 9 Gaya Kepribadiannya*, penulis menemukan ilustrasi dengan gaya analogi yang lucu sehingga membuat pembaca sedikit terhibur ketika membacanya. Namun, meskipun menggunakan ilustrasi, isi buku ini

tidak memiliki perpaduan warna sama sekali, hanya menggunakan warna hitam. Alur cerita dalam buku ini cukup menarik dan saling berkaitan antara satu bab dengan yang lain. Isi buku ini membahas 9 gaya kepribadian anak dan bagaimana orang tua bisa mengasuh sesuai kepribadian mereka, sehingga konten yang membahas tentang kecemasan tidak terlalu detil dijelaskan.



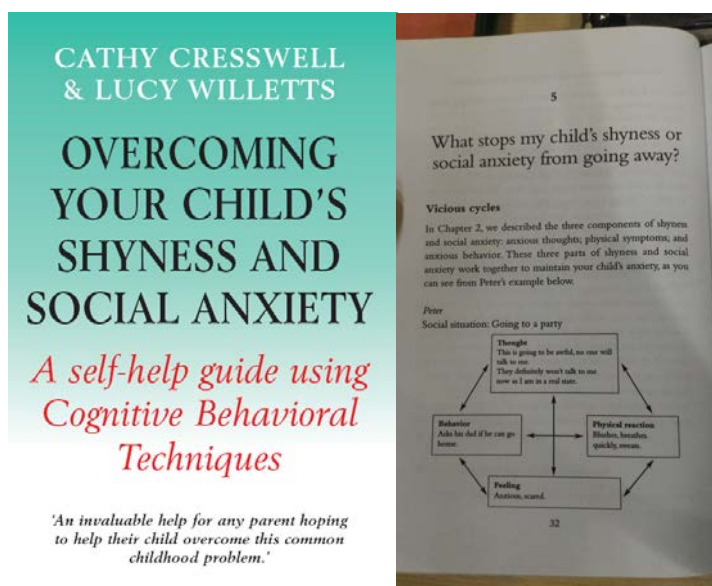
Gambar 3.20. Cover dan isi dari Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak

(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Tabel 3.2. Keterangan Buku “Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak”

Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak	
Bahasa	Indonesia
Ukuran	14 cm x 20 cm
Jumlah Halaman	144 Halaman
Jenis Kertas	HVS 80gr, sampul Art Carton 210gr
Teknik Penjilidan	Perfect Binding
Harga	Rp 28.000,-

Dari hasil studi *existing* buku Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak, penulis menemukan beberapa informasi yang sama di beberapa atikel blog di *google*, padahal sumber artikel pada blog tidak valid. Selain itu, teks dalam buku ini sangat padat tanpa ilustrasi sama sekali sehingga membuat kelelahan jika membaca terlalu lama. Isi buku ini tidak memiliki perpaduan warna sama sekali, dan pembahasan mengenai kecemasan sosial hanya sebagian kecil dan tidak terlalu dijabarkan dengan detail.



Gambar 3.21. Cover dan isi dari *Overcoming Your Child's Shyness And Social Anxiety*

(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Tabel 3.3. Keterangan Buku “*Overcoming Your Child’s Shyness And Social Anxiety*”

<i>Overcoming Your Child’s Shyness And Social Anxiety</i>	
Bahasa	Inggris
Ukuran	13,4 cm x 19,8 cm
Jumlah Halaman	336 Halaman
Jenis Kertas	HVS 80gr, sampul <i>Hard Cover</i>
Teknik Penjilidan	<i>Case Binding</i>
Harga	\$10.64

Menurut hasil studi eksisting penulis, *Overcoming Your Child’s Shyness And Social Anxiety* memiliki kelebihan pada konten. Buku ini membahas tentang *social anxiety* secara lengkap mulai dari pengertian, penyebab, gejala, dampak, sampai *step-step* mengatasinya. Pada bagian akhir bahkan terdapat tips-tips untuk guru dalam mengatasi murid yang memiliki *social anxiety*, serta terdapat tabel-tabel perkembangan anak yang bisa diisi oleh orang tua maupun anak. Namun, buku ini memiliki konten dengan teks yang terlalu padat dan menggunakan *one column grid* sehingga membuat mata pembaca menjadi lelah saat membacanya. Tidak terdapat gambar pada buku ini, melainkan hanya tabel-tabel, padahal jika ditambahkan gambar akan lebih menarik untuk dibaca karena terdapat banyak karakter yang diperkenalkan dalam buku ini. Kelebihan lain dalam buku ini adalah alurnya yang jelas dan berurut, serta panduan yang diberikan sangat jelas dan detil dengan disertai contoh percakapan sehingga memudahkan orang tua untuk mempraktekkannya. Oleh karena itu, penulis akan menggunakan buku ini sebagai referensi dalam pembuatan konten untuk perancangan buku teks berilustrasi tentang *social anxiety*.