



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. Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dibuat berdasarkan teori Yusuf (2014) dalam buku “Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan”. Yusuf (2014, hlm. 43) mengungkapkan bahwa pendekatan kualitatif dilakukan apabila peneliti ingin mengungkapkan suatu keadaan ataupun makna dari permasalahan yang dibahas, yang tidak dapat dicapai oleh pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini sesuai dengan penulis, karena penulis ingin menelaah lebih dalam mengenai topik permasalahan yang dibahas dalam bentuk wawancara dan observasi.

3.1.1. Wawancara

Menurut Yusuf (2014, hlm. 372), wawancara merupakan metode pengumpulan informasi secara mendalam melalui proses tanya-jawab dengan informan. Wawancara akan mengungkapkan informasi berdasarkan kondisi dan pengalaman yang dialami oleh informan tersebut (hlm. 362).

Penulis melakukan wawancara dengan 4 narasumber ahli kejiwaan, 1 narasumber pendiri komunitas sosial peduli kesehatan jiwa “Jemari Tangan” dan “Tiga Generasi”, 6 narasumber orangtua/wali yang memiliki anak OCD usia 8-12 tahun, 1 narasumber guru Sekolah Dasar, dan 1 narasumber penerbit yang merupakan pemimpin redaksi Elex Media Komputindo. Dalam melakukan wawancara, penulis menggunakan instrumen telepon genggam, buku dan pulpen.

3.1.1.1. Wawancara Ahli

Penulis melakukan wawancara ahli untuk membahas mengenai psikologis anak, OCD, OCD pada anak, CBT, serta mengenai perancangan konten yang sesuai dengan metode CBT dan emosi anak. Wawancara ahli dilakukan secara langsung dengan 4 ahli kejiwaan yang terdiri dari 1 psikolog umum bernama Anastasia Sri Maryatmi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, 2 psikolog anak bernama Adib Setiawan, M.Psi., Psikolog, dan Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog (yang juga merupakan pendiri dari komunitas “Jemari Tangan” dan “Tiga Generasi”), dan 1 psikiater anak dan remaja bernama dr. Suzy Yusnadewi, SpKJ.

1. Psikolog Umum



Gambar 3.1. Wawancara Anastasia Sri M.

Wawancara dilakukan terhadap Anastasia Sri Maryatmi, S.Psi., M. Psi., Psikolog yang merupakan psikolog di RS. Premier Jatinegara dan dosen fakultas psikologi di sebuah universitas Jakarta.

Wawancara berlangsung pada hari Selasa, 5 Juni 2018 pukul 09:00 di ruang praktik beliau di RS Premier Jatinegara.

Penulis mendapatkan informasi bahwa OCD merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang oleh individu karena adanya kecemasan. Jika hal tersebut tidak dilakukan, penderita OCD akan merasa ada sesuatu yang kurang. Misalnya seorang penderita merasa tangannya kurang bersih, orang tersebut akan melakukan kegiatan cuci tangan tersebut secara berulang-ulang. OCD tidak disebabkan karena genetika, tetapi berasal dari kecemasan penderita itu sendiri.

OCD dapat terjadi pada siapa saja tanpa batasan usia. Tidak ada perbedaan antara OCD pada anak dan OCD pada orang dewasa. Tingkat keburukan OCD pada anak dan OCD pada orang dewasa sama, sehingga akan lebih baik jika segera mungkin diatasi, terutama pada anak. Jika tidak diatasi, OCD pada anak akan semakin memburuk, terbawa hingga dewasa, dan akan memengaruhi kualitas hidupnya. Pendekatan yang tepat untuk menyembuhkan anak OCD adalah dengan melakukan CBT pada anak. CBT harus dilakukan secara intensif oleh penderita.

Buku aktivitas cara mengatasi OCD dapat menjadi buku panduan sebagai terapi ringan pada pembacanya, dengan menyampaikan informasi dan mengubah pola pikir. Buku tersebut dapat digunakan sebagai pendamping dari terapi langsung dengan

ahli, dan merupakan bagian dari CBT, namun tidak bisa menggantikan terapi langsung dari CBT itu sendiri. Sebuah buku akan disukai oleh anak-anak jika warna dan gambarnya menarik, karena dapat memengaruhi daya tarik anak terhadap buku tersebut.

2. Psikolog Anak

a. Adib Setiawan, M.Psi., Psikolog



Gambar 3.2. Wawancara Adib

Wawancara dilakukan terhadap Adib Setiawan, M.Psi., Psikolog yang merupakan direktur Yayasan Praktek Psikolog Indonesia, serta ahli psikolog pendidikan dan anak. Wawancara berlangsung pada hari Rabu, 29 Agustus 2018 pukul 12:40 di ruang praktik Yayasan Praktek Psikolog Indonesia.

Penulis mendapatkan informasi bahwa tidak ada perbedaan antara OCD di luar negeri dengan OCD di Indonesia, baik dari gejala, hingga cara mengatasinya. OCD merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang, dan

disebabkan oleh trauma dan ajaran yang terlalu kaku. Hal tersebut membuat anak terus menerus teringat dan ragu, sehingga dapat menyebabkan anak menjadi stres, depresi, menyendiri, dan *bully*. OCD pada anak umumnya dimulai usia 6 tahun ke atas, dan dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya.

CBT merupakan cara paling efektif untuk melatih anak mengatasi OCDnya. Kunci utama dari CBT adalah mengubah pola pikir. Oleh karena itu, anak akan dilatih untuk mengubah pola pikirnya, dan tidak takut akan kekhawatirannya. Menurut Adib, buku aktivitas dengan metode CBT dapat menjadi terapi yang menarik, karena melatih cara berpikir anak, dan membebaskan anak dari OCD.

Buku aktivitas cara mengatasi OCD dengan metode CBT sangat tepat untuk diberikan kepada kelompok usia 8-12 tahun, karena kelompok usia tersebut memiliki tingkat kognitif yang sama. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sudah dapat memahami perbedaan, dan mulai mencari solusi untuk membuat diri mereka menjadi lebih baik. Selain itu, pola pikir anak lebih mudah untuk diubah dibandingkan dengan orang dewasa. OCD yang diderita pada usia anak-anak belum parah seperti pada remaja hingga dewasa, sehingga buku ini dapat menjadi buku latihan yang mengajarkan anak untuk

mengendalikan pikiran obsesinya, sebelum pikiran tersebut berkembang menjadi lebih buruk.

Buku ini dapat membuat anak melatih dirinya sendiri tanpa bantuan terapis, dan jika didampingi oleh orangtua, pastikan orangtua tersebut paham mengenai OCD yang diderita anaknya. Akan lebih baik jika anak tetap dibawa ke psikolog anak untuk melakukan konsultasi.

Adib mengungkapkan, buku yang ditujukan untuk anak-anak, disarankan untuk ditambahkan banyak ilustrasi. Beliau juga menyarankan untuk menambahkan suatu konten mengenai siapa yang menyebabkan anak tersebut OCD, dan apa yang harus mereka lakukan. Contohnya seperti: apa yang harus anak lakukan jika orangtua juga mengalami OCD, dan mengajarkan anak untuk OCD, padahal hal tersebut membuat anak pusing, yang kemudian terdapat pilihan jawaban seperti lapor pada nenek, atau lapor pada tante, dan lain-lain.

Selain ditujukan untuk anak-anak, Adib menyarankan agar buku tersebut juga memberikan pengetahuan singkat untuk orangtua. Orangtua harus diberikan informasi seputar OCD pada anak, dan diajarkan untuk lebih mendengarkan anak, membantu anak berlatih mengurangi OCDnya, menyibukkan anak dengan kegiatan-kegiatan yang positif, dan

jangan membentak atau terlalu kaku pada anak. Kerjasama keluarga sangat penting dalam kesembuhan anak.

b. Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog



Gambar 3.3. Wawancara Anastasia Satriyo

Wawancara dilakukan terhadap Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog yang merupakan psikolog anak di PERHATI *Counseling & Care Center*, dosen Fakultas Psikologi Universitas Atmajaya, penulis buku seri psikologi “Buku Anti Panik”, dan salah satu pendiri dari komunitas sosial peduli kesehatan jiwa “Jemari Tangan” dan “Tiga Generasi”. Wawancara berlangsung pada hari Senin, 17 September 2018

pukul 13:00 di ruang praktik psikolog anak PERHATI *Counseling & Care Center*.

Penulis mendapatkan informasi bahwa cara untuk memengaruhi psikologi masyarakat di Indonesia berbeda dengan masyarakat di luar negeri. Masyarakat di luar negeri

dapat langsung paham hanya dengan suatu informasi tulisan saja, namun tidak dengan masyarakat di Indonesia. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan intelektual.

Cara memengaruhi psikologi masyarakat di Indonesia adalah lebih mengandalkan pelatihan emosi dibandingkan kognitif. Contohnya seperti lebih baik mengadakan forum diskusi dan konsultasi gratis, dibandingkan hanya seminar penyuluhan dengan menggunakan bukti-bukti statistik. Masyarakat Indonesia menyukai sesuatu yang lebih interaktif dan dapat memengaruhi emosinya, dibandingkan dengan hanya menunjukkan informasi biasa.

Oleh karena itu, untuk membuat buku terapi aktivitas untuk anak-anak di Indonesia, disarankan tidak hanya dengan memberi informasi atau mengandalkan kognitif saja, melainkan juga dengan melatih emosi anak tersebut. Melatih emosi pada anak dapat dilakukan dengan media permainan, aktivitas lembar kerja, aktivitas kesibukan seperti mengikuti ekstrakurikuler yang sesuai minat anak, ataupun dengan aktivitas gerakan seperti menari ataupun berolahraga.

Aktivitas lembar kerja yang terdapat pada buku anak jangan hanya sekedar menulis untuk refleksi saja, melainkan juga dengan tambahan kegiatan menggambar, mewarnai, melingkari pilihan, ataupun kegiatan menulis yang bertujuan

untuk terapi emosi anak. Anastasia juga menyarankan untuk menambahkan aktivitas seperti “Apa yang dapat anak lakukan untuk mengurangi kecemasan pada pikiran, yang menyebabkan OCD”, dan kemudian terdapat kolom aktivitas ajakan untuk menggambar, menari, dan lain sebagainya.

Anastasia juga menceritakan mengenai kedua komunitasnya. Seperti komunitas Jemari Tangan yang sering mengadakan konsultasi gratis, dan juga komunitas Tiga Generasi yang menyebarkan informasi mengenai psikologi keluarga melalui media sosial Instagram untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

3. Psikiater Anak dan Remaja

Wawancara dilakukan terhadap dr. Suzy Yusnadewi, SpKJ yang merupakan psikiater anak dan remaja di Talenta Center, Bekasi. Wawancara berlangsung pada hari Sabtu, 9 Juni 2018 pukul 15:00 di ruang praktik Talenta Center. Sayangnya, penulis tidak sempat berfoto bersama dengan Suzy karena beliau sangat terburu-buru, sehingga penulis hanya memiliki rekaman wawancara dan *screenshot* percakapan janji pertemuan sebagai bukti.

Penulis mendapatkan informasi dari psikiater bahwa OCD dapat disebabkan oleh penyakit genetika, namun sangat jarang. Penyebab OCD yang paling sering terjadi adalah karena faktor lingkungan, baik karena trauma, ataupun ajaran dari lingkungan

terdekat penderita. OCD pada anak dapat membuat anak emosional, dan menghambat pekerjaan anak, sehingga lebih baik diatasi sejak dini.

Terdapat beberapa tahap dalam CBT pada anak, yang pertama adalah anak harus dibuat percaya terlebih dahulu dengan terapis dan program CBT. Tahap selanjutnya adalah anak ditanyakan mengapa ia melakukan kegiatan secara berulang-ulang, dan diberi informasi sederhana untuk mengubah pola pikirnya terhadap kegiatan yang ia lakukan. Tahap yang terakhir adalah tahap terapi (CBT).

Suzy menyarankan untuk menggunakan obat-obatan sembari melakukan CBT. Namun jika disandingkan, hanya melakukan CBT lebih efektif menyembuhkan OCD daripada hanya menggunakan obat-obatan. Jika hanya mengonsumsi obat-obatan, perilaku OCD dapat timbul kembali. Berbeda dengan CBT yang dapat mengubah perilaku penderita OCD seumur hidupnya.

Menurut Suzy, buku aktivitas merupakan salah satu terapi perilaku kognitif (CBT). Buku aktivitas merupakan bentuk konkrit yang dapat merangsang kinestetik anak dengan menulis dan menggambar. Desain buku aktivitas yang tepat bagi anak adalah desain yang memiliki tampilan visual menarik, dan menggunakan ilustrasi. Ilustrasi yang digunakan harus berbentuk nyata manusia,

tidak boleh direpresentasikan dengan bentuk binatang ataupun boneka karena dapat memengaruhi psikologis anak. Anak akan langsung menempatkan dirinya sebagai karakter yang berada pada ilustrasi tersebut.

3.1.1.2. Kesimpulan Wawancara Ahli

Kesimpulan yang penulis dapatkan setelah melakukan wawancara dengan 4 ahli kejiwaan adalah bahwa gejala OCD dapat terjadi mulai dari usia anak-anak. Salah satu cara yang paling efektif untuk mengurangi gejala OCD pada anak adalah dengan melakukan CBT.

Buku aktivitas dapat menjadi salah satu media CBT yang menarik untuk anak-anak. Pada buku, selain anak diberikan informasi, juga harus ditambahkan dengan aktivitas partisipasi yang dapat memengaruhi emosi anak. Aktivitas tersebut jangan hanya berupa kegiatan menulis sebagai refleksi, melainkan juga dengan aktivitas menggambar, mewarnai, melingkari pilihan ataupun kegiatan menulis yang bertujuan untuk terapi emosi anak.

Selain ditujukan untuk anak, buku tersebut juga disarankan untuk memuat informasi mengenai OCD kepada orangtua. Informasi tersebut berupa pengenalan tentang OCD pada anak, dan apa yang harus dilakukan oleh orangtua dalam mengatasi OCD pada anak.

3.1.1.3. Wawancara Orangtua/wali

Penulis melakukan wawancara dengan 6 orangtua/wali yang memiliki anak OCD usia 8-12 tahun mengenai pengalaman dalam merawat anak

OCD, cara mereka mengatasi OCD pada anak, dan pendapat mereka mengenai perancangan buku yang akan penulis buat.

1. Rasiah dan Hans



Gambar 3.4. Wawancara Rasiah dan Hans

Wawancara yang mendalam dilakukan oleh penulis secara langsung dengan Rasiah dan Hans di kediamannya di Majalengka, Jawa Barat pada hari Jumat, 31 Agustus 2018 pukul 14:15. Rasiah dan Hans merupakan orangtua dari anak penderita OCD bernama Haikal yang berusia 12 tahun. Rasiah merupakan seorang guru Sekolah Dasar di SDN Sindang 2 Majalengka, dan Hans bekerja sebagai pemilik beberapa peternakan ayam ras di Majalengka.

Rasiah dan Hans menceritakan mengenai OCD yang diderita oleh anaknya, yaitu OCD kebersihan. Haikal sejak kecil bersekolah di pesantren dekat rumahnya. Ia selalu diajari ilmu agama setiap harinya dan hal tersebut yang membuat dirinya sangat patuh pada agama yang dianutnya hingga sekarang. Haikal adalah anak yang

aktif dalam kegiatan yang disukainya, seperti kegiatan mendaki gunung dan kegiatan seni menggambar. Namun keaktifan Haikal terhenti ketika OCD muncul pada dirinya yang membuat waktunya tersita setiap hari.

OCD Haikal muncul pada bulan Agustus tahun 2017, ketika Haikal tiba-tiba sangat sering pulang ke rumah karena kehabisan pakaian dalam. Setiap Haikal pulang, ia membawa tumpukan pakaian dalam bekas yang sangat banyak dibanding biasanya. Selain itu, Haikal juga selalu merasa dirinya kotor walaupun pakaian dan pakaian dalamnya tidak kotor sama sekali, terus-menerus mencuci tangan dan kaki, dan menghabiskan waktu 2 hingga 3 jam untuk mandi karena ia selalu mengulang proses mandinya. Rasiah dan Hans sempat sangat depresi melihat Haikal yang berubah secara tiba-tiba tanpa alasan yang diketahui. Bahkan mereka mendapat kabar bahwa Haikal *dibully* di pesantren dengan julukan “setan air” karena menghabiskan waktu yang cukup lama ketika mandi.

Rasiah dan Hans kemudian mengonsultasikan permasalahan Haikal dengan psikiater di Cirebon, dan diketahui bahwa Haikal menderita OCD. Psikiater mengungkapkan bahwa OCD pada Haikal disebabkan karena Haikal sedang dalam masa pubertas, dan pesantren terlalu kaku dalam mengajari murid-muridnya mengenai pubertas dan mandi wajib. Psikiater tersebut kemudian memberi obat antidepresan untuk terus dikonsumsi oleh Haikal, dan orangtua

diajak untuk membantu Haikal mengurangi rasa cemasnya di rumah. Rasiah dan Hans kemudian langsung menghadapi kepala sekolah pesantren mengenai ajaran pubertas dan mandi wajib yang terlalu kaku, karena terlalu menakuti muridnya dengan dosa dan neraka.

Rasiah dan Hans mengungkapkan bahwa Haikal kini sudah mengetahui dirinya OCD. Haikal merasa malu setiap ada tamu yang berkunjung ke rumah, dan tidak berani untuk mandi karena takut dianggap aneh. Rasiah dan Hans selalu berusaha untuk mengurangi gejala OCD Haikal dengan mengajarnya mengenai Tuhan maha penyayang, dan mengenai mandi wajib yang tidak perlu dilakukan secara berulang dan tidak perlu dilakukan hanya karena Haikal merasa sedikit kotor. Haikal juga menjadi ketergantungan dengan obat antidepresannya, karena obat tersebut membuatnya menjadi lebih tenang. Namun, Rasiah dan Hans merasa OCD pada diri Haikal belum juga berkurang.

Rasiah dan Hans belum pernah membawa Haikal untuk melakukan CBT, karena terapi tersebut hanya ada di kota besar yang jaraknya cukup jauh, dan mereka harus sering datang ke kota besar untuk melakukan sesi terapi. Selain itu, Haikal berada di pesantren dan pulang hanya pada waktu tertentu. Oleh karena itu, sulit bagi Rasiah dan Hans untuk melakukan CBT pada Haikal.

Menurut mereka, perancangan buku panduan cara mengatasi OCD ini dapat mempermudah akses CBT. Rasiah dan Hans juga

mengungkapkan bahwa perancangan tersebut akan menarik bagi Haikal karena ia menyukai seni, komik dan buku bergambar. Tidak ada salahnya untuk mencoba memberikan buku panduan dengan metode CBT tersebut kepada Haikal.

2. Fitri Diniaty

Wawancara dilakukan oleh penulis melalui *e-mail* dengan Fitri Diniaty di Bone, Sulawesi Selatan. *E-mail* dikirim pada hari Selasa, 28 Agustus 2018 pukul 16:44 dan dibalas pada hari yang sama, pukul 19:44. Fitri merupakan orangtua dari anak penderita OCD bernama Afdhal yang berusia 8 tahun, dan beliau merupakan seorang guru SMP.

Fitri mengungkapkan, bahwa Afdhal mengalami OCD mengulang kalimat, dan OCD simetris. Afdhal suka meneriakan kalimat tertentu secara terus menerus, namun OCD mengulang kalimat ini sudah mulai berkurang, karena Fitri selalu menegur dan memperingati setiap Afdhal melakukan hal tersebut. Afdhal juga suka menata benda-benda dengan tatanan tertentu, yang jika dirapikan atau dipindahkan, ia akan sangat kesal dan langsung meletakkan benda tersebut di posisi semula sesuai keinginannya.

OCD pada Afdhal dimulai sejak usia 6 tahun hingga sekarang. OCD pada Afdhal akan selalu muncul ketika Afdhal sedang luang dan tidak memiliki kegiatan. Akan tetapi OCD tersebut tidak muncul apabila Afdhal disibukkan dengan kegiatan lain. Fitri

kemudian mencari solusi untuk mengurangi gejala OCD Afdhal. Ia mendapatkan saran dari grup *WhatsApp* Komunitas Bebas OCD Indonesia, bahwa Afdhal harus diberikan penjelasan mengenai OCD, dan diajarkan untuk melawan obsesinya.

Fitri kemudian mulai sering menceritakan tentang OCD kepada Afdhal. Afdhal paham mengenai hal tersebut, bahkan dengan kritis menanyakan kepada Fitri “Mengapa hanya saya saja yang seperti itu di sekolah?”. Fitri selalu mengutamakan hubungan antara orangtua dengan anak, ia terus memberikan perhatian lebih, dan selalu memantau Afdhal sewajarnya selama OCD Afdhal tidak membahayakan. Fitri selalu menegur Afdhal secara baik-baik dan menjelaskan kepada Afdhal mengenai hal yang harus ia lakukan. Ia tidak pernah secara paksa menegur Afdhal untuk berhenti, karena hal tersebut dapat membuat anak menyembunyikan OCDnya.

Berdasarkan percakapan tambahan penulis dengan Fitri melalui *WhatsApp*, Fitri belum pernah membawa anaknya untuk melakukan CBT karena keterbatasan akses. Selain itu, Fitri juga merasa bahwa OCD pada diri Afdhal masih dapat ia tangani dengan petunjuk yang ia dapat dari internet dan grup *WhatsApp*.

Fitri sangat mendukung adanya perancangan buku panduan cara mengatasi OCD untuk anak, karena Afdhal sendiri sangat suka membaca buku, terutama buku dengan gambar berwarna dan buku aktivitas. Fitri berharap, perancangan buku tersebut dapat disukai

anak-anak OCD, sehingga anak tersebut dapat mempelajari dan mengatasi sendiri OCDnya.

3. Fatinah



Gambar 3.5. Wawancara Fatinah

Wawancara dilakukan oleh penulis secara langsung dengan Fatinah di *New Concept* Uringin, Bekasi, Jawa Barat pada hari Minggu, 26 Agustus 2018 pukul 12:06. Fatinah merupakan orangtua dari anak penderita OCD bernama Ferdi yang berusia 11 tahun, dan beliau merupakan seorang ibu rumah tangga.

Gejala OCD muncul pada Ferdi ketika ia berusia sekitar 6 atau 7 tahun. Ferdi mengalami OCD simetris dan ADHD ringan yang menyebabkan Ferdi sulit berkonsentrasi ketika belajar. Ferdi sangat tidak suka jika barangnya tidak diletakkan sesuai dengan posisinya. Ia pernah marah hingga membanting pintu ketika Fatinah mencoba merapikan mainannya. Jika OCD pada Ferdi muncul, dan Ferdi

mulai marah, Fatinah akan menegur dan mengingatkan Ferdi dengan halus namun tetap tegas bahwa perilaku tersebut tidak baik, dan Ferdi harus dapat mengendalikan OCDnya tersebut agar ia menjadi lebih tenang.

Ferdi sejauh ini tidak mengalami masalah apapun dengan teman-temannya mengenai OCD simetris yang ia alami. Ia masih dapat melakukan aktivitas olahraga seperti sepak bola ataupun bermain dengan teman-temannya. Fatinah sendiri belum pernah menjelaskan mengenai OCD kepada Ferdi, karena Fatinah khawatir Ferdi akan merasa sedih dan cemas jika ia mengetahui hal tersebut.

Fatinah mengungkapkan, bahwa ia belum pernah membawa Ferdi untuk melakukan CBT. Beliau pernah bertanya kepada kerabatnya yang memiliki profesi psikolog mengenai gejala yang Ferdi alami. Kerabatnya menjelaskan bahwa Ferdi menderita OCD, dan disarankan untuk dikonsultasikan dengan psikiater. Namun, Fatinah tidak pernah membawa Ferdi ke psikiater, dengan alasan bahwa OCD yang dimiliki Ferdi belum terlalu parah, sehingga ia masih dapat menanganinya sendiri.

Fatinah mendukung adanya buku panduan cara mengatasi OCD untuk anak, karena dengan buku tersebut, orangtua juga dapat mengetahui cara menangani anak OCD dengan benar, dan tidak hanya mengandalkan informasi dari internet. Fatinah mengungkapkan, bahwa buku tersebut dapat melatih, dan membuat

Ferdi fokus mengisi aktivitas-aktivitas yang terdapat pada buku. Tambahan ilustrasi pada buku juga disarankan, karena Ferdi suka membaca buku yang bergambar, seperti komik. Selain itu, Ferdi juga suka menulis grafiti dan menggambar *doodle*, sehingga buku ini akan sangat sesuai untuk Ferdi. Fatinah berharap agar buku tersebut dapat menjadi buku yang menarik, dan mudah dipahami oleh anak-anak yang menderita OCD, serta orangtuanya.

4. Nathanael Dewobroto

Wawancara dilakukan oleh penulis melalui *WhatsApp* dengan Nathanael Dewobroto asal Jakarta Utara, namun kini sudah tinggal di Swiss. Penulis tetap mewawancarai Nathanael, untuk mengetahui perbedaan cara orangtua dalam mengatasi anak OCD di Indonesia dengan di Swiss. Pertanyaan dikirimkan melalui *e-mail* pada hari Selasa, 28 Agustus 2018 pukul 20:48 dan dibalas melalui *WhatsApp* pada hari Rabu, 29 Agustus 2018 hingga Selasa, 4 September 2018 dengan waktu yang menyesuaikan waktu luangnya. Nathanael merupakan orangtua dari anak penderita OCD bernama Elieser yang berusia 11 tahun, dan beliau merupakan seorang metalurgi di Kugler Bimetal Swiss.

Elieser menderita OCD yang beragam, yaitu OCD *checking* dan OCD kebersihan. Awalnya Elieser suka memeriksa jendela terus-menerus untuk memastikan jendela sudah tertutup, kemudian beberapa saat kemudian OCD *checking* tersebut berganti menjadi

OCD kebersihan. Ia sering mencuci tangan, hingga tangannya menjadi kering. Kemudian OCDnya berganti lagi menjadi suka mengulang doa, mengetuk jari 3 kali, dan membuka-menggunakan kacamata 2 kali sebelum menggunakan kacamata. OCD membuat diri Elieser sangat takut dan merasa dirinya bukan anak Tuhan, dan sejak saat itu, ia mulai sulit berkonsentrasi di sekolah. Klimaksnya dimulai pada tahun 2017, ketika Elieser kelas 5 SD, Elieser selalu menghapus apapun yang ia tulis karena ia menganggap tulisannya jelek, dan hal tersebut membuat nilainya terus menurun. Namun OCD tersebut mulai menghilang semenjak Elieser melakukan CBT dengan psikolog.

OCD pada Elieser dimulai sejak usia 6 tahun, dan OCD tersebut muncul ketika ia sedang gugup. Namun, Nathanael mengungkapkan bahwa Elieser tidak terganggu dengan OCDnya, dan teman sekolahnya tidak mengetahui kalau Elieser menderita OCD. Elieser tahu bahwa dirinya menderita OCD, dan ia mengetahui hal tersebut dari psikolog. Elieser adalah anak yang cerdas, kepintarannya di atas rata-rata teman-temannya. Psikolog menjelaskan bahwa OCD biasanya dimiliki oleh anak dengan kecerdasan di atas rata-rata. Elieser tahu bahwa dirinya berbeda, dan ia tidak bangga dengan OCDnya.

Nathanael dan istrinya juga sering berkonsultasi dengan psikolog mengenai cara yang tepat untuk menenangkan pikiran

Elieser, dan mengatasi OCD yang diderita dirinya. Mereka sudah terbiasa dengan OCD yang diderita oleh Elieser, mereka sering mengingatkan Elieser dengan lembut untuk melawan OCDnya, dan menanyakan apa yang ada di dalam pikirannya ketika OCD tersebut kambuh. Mereka juga mencoba mengalihkan Elieser dengan kegiatan-kegiatan lain, agar ia tidak terfokus dengan OCDnya, dan membaca renungan setiap sebelum tidur untuk meyakinkan Elieser bahwa ia tidak perlu takut, dan dia anak Tuhan.

Nathanael belum pernah menemukan buku panduan cara mengatasi OCD untuk anak. Menurut Nathanael, buku aktivitas cocok dengan Elieser yang suka membaca buku pengetahuan dan buku prakarya. Oleh karena itu, bila buku tersebut ada, ia dan istrinya akan menganalisa dan mencoba memberikannya ke Elieser.

5. Murni



Gambar 3.6. Wawancara Murni

Wawancara dilakukan oleh penulis secara langsung dengan Murni di Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, Gambir, Jakarta Pusat pada hari Senin, 27 Agustus 2018 pukul 13:37. Murni merupakan wali dari anak penderita OCD bernama Nini yang berusia 12 tahun, dan beliau merupakan seorang karyawan swasta. Ketika melakukan dokumentasi foto, Murni memohon untuk mengenakan masker.

Murni merupakan anggota keluarga yang paling dekat dengan Nini. Nini mengalami OCD *checking* dan *hoarding*. Nini sering mengulang kalimat, dan menyimpan barang-barang yang tidak terpakai. Nini selalu menanyakan hal yang sama terus-menerus, walaupun sudah pernah dijawab oleh anggota keluarganya. Gejala OCD Nini muncul ketika ia berusia 7-8 tahun, dan kemungkinan penyebabnya karena ia sering sekali dimarahi oleh orangtuanya jika ia berbuat kesalahan sedikit. Sehingga ketika ia berbuat sesuatu, ia akan terus-menerus memastikan bahwa dirinya tidak melakukan kesalahan.

Nini belum tahu jika dirinya OCD, dan Murni belum pernah membawa Nini ke psikolog untuk melakukan CBT. Menurut Murni, Nini tidak perlu mengetahui dirinya OCD sekarang, karena jika ia tahu, hal tersebut akan membuat Nini semakin cemas dan terus-menerus menanyakan tentang OCD. Oleh karena itu, perancangan buku ini mungkin dapat membantu Murni untuk menjelaskan kepada

Nini mengenai OCD, karena Nini sendiri pun suka sekali membaca buku.

Murni rupanya juga menderita OCD, ia menderita OCD *checking*. Ia suka sekali memeriksa pintu, dan menghitung berulang kali jumlah barang yang terdapat di dalam tasnya. Hal tersebut membuat Murni sangat pusing, dan sering telat jika berpergian. Namun, kini OCDnya sudah berkurang, karena ia sudah bisa mengendalikannya. Dalam mengatasi OCD pada diri Nini, Murni tidak pernah memarahi Nini. Ia akan menjelaskan dengan tenang, namun tetap tegas.

3.1.1.4. Kesimpulan Wawancara Orangtua/wali

Penulis mendapatkan informasi, bahwa OCD pada diri seseorang beragam, namun mengacu pada satu hal, yaitu pola pikir orang tersebut mengenai ketakutannya. Obat antidepresan pun belum tentu dapat menyembuhkan OCD jika pola pikir terhadap OCDnya tidak berubah.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, salah satu hal yang sangat disayangkan adalah orangtua/wali di Indonesia belum pernah membawa anaknya untuk melakukan CBT karena kendala yang beragam, seperti:

anaknya yang merasa malu dengan perilaku OCDnya, sehingga cenderung merahasiakan gangguannya kepada orang asing kecuali pada keluarganya, lalu biaya terapi yang mahal, dan yang terakhir adalah kendala waktu dan jarak, karena CBT sulit ditemukan jika tidak sedang berada di kota-kota besar, dan mereka kesulitan menjangkau pusat terapi di kota.

Sulit bagi mereka untuk mengakses perawatan secara rutin, sehingga orang tua merasa membutuhkan suatu hal yang praktis untuk menerapkan CBT pada anaknya. Selain itu, penulis juga menyimpulkan bahwa anak-anak narasumber tersebut suka membaca buku dan melakukan aktivitas, sehingga penulis berharap, buku ini dapat menjadi media yang praktis dan menarik bagi anak-anak OCD untuk mendapatkan informasi mengenai OCD, dan melatih dirinya mengendalikan pikiran obsesinya.

3.1.1.5. Wawancara Perancangan

Penulis melakukan wawancara dengan seorang guru Sekolah Dasar bernama Lestia Primayanti dari Sekolah Kembang Jakarta Selatan untuk mengetahui minat baca anak usia 8-12 tahun di zaman ini, dan juga dengan Retno Kristy sebagai pemimpin redaksi Elex Media Komputindo mengenai perancangan buku yang tepat untuk anak usia 8-12 tahun.

1. Guru Sekolah Dasar

Wawancara dilakukan oleh penulis melalui *WhatsApp* dengan Lestia Primayanti yang merupakan seorang guru Sekolah Dasar di Sekolah Kembang Jakarta Selatan. Penulis mewawancarai Lestia untuk mengetahui minat baca anak usia 8-12 tahun. Selain sebagai seorang guru, Lestia juga merupakan lulusan sarjana psikologi, sehingga ia sangat paham mengenai psikologi pada anak usia Sekolah Dasar.

Wawancara berlangsung pada hari Sabtu, 13 September 2018 pukul 20:33.

Penulis mendapatkan informasi, bahwa Lestia tidak dapat memastikan mengenai minat baca anak zaman sekarang karena setiap anak berbeda-beda. Secara umum, kebiasaan membaca di zaman sekarang sudah berbeda karena adanya pengaruh teknologi. Di Sekolah Kembang, anak-anak diberikan mata pelajaran perpustakaan seminggu sekali selama satu jam, dan diakhiri dengan meminjam buku dari perpustakaan tersebut. Anak-anak juga dipersilakan untuk datang ke perpustakaan kapanpun yang mereka inginkan. Untuk anak usia 8-12 tahun, Sekolah Kembang juga memberikan mata pelajaran berbasis novel anak. Sehingga pada rentang waktu setahun, mereka dapat membaca setidaknya 4 novel, dan hal tersebut sangat memengaruhi pilihan membaca mereka.

Anak-anak usia 8-12 tahun di Sekolah Kembang membaca apa saja, baik buku-buku nonfiksi tentang sains dan sejarah, sastra klasik Indonesia, komik, novel, dan masih banyak lagi. Mereka membaca buku karena rasa ingin tahu yang tinggi, atau terdapat hal-hal yang berhubungan dengan apa yang sedang mereka minati. Buku yang ditujukan untuk usia 8-12 tahun harus dengan kalimat-kalimat yang sederhana dengan penyampaian informasi yang menarik. Anak-anak usia 8 tahun ke atas sudah mulai membaca untuk belajar, dan akan menceritakan fakta-fakta baru yang ia dapatkan dari bukunya. Setelah membaca, anak akan tercerahkan dan mendapatkan suatu ilmu yang baru.

Anak usia 8-12 tahun sedang fokus membuat dirinya bisa melakukan sesuatu. Mereka sudah mulai berteman, dan dapat menyadari perbedaan yang dimiliki dirinya dengan teman-temannya. Mereka sudah mulai membentuk konsep diri mengenai hal yang bisa dan tidak bisa mereka lakukan, hal yang mereka sukai dan tidak sukai, hal yang ingin membuat mereka menjadi seperti dan tidak ingin menjadi seperti.

Anak-anak di usia tersebut juga sangat menyukai humor, dan mereka bahkan sudah mengetahui tentang *stand up comedy*. Semakin besarnya usia anak, semakin verbal humor yang mereka gunakan dan sukai. Anak-anak usia kecil di bawah 8 tahun akan tertarik dengan hal-hal lucu berdasarkan fisik, gerakan, ataupun ekspresi. Namun, untuk usia di atas 8 tahun, hal-hal yang lucu berdasarkan humor yang verbal.

2. Pemimpin Redaksi Elex Media Komputindo



Gambar 3.7. Wawancara Retno

Wawancara dilakukan oleh penulis terhadap Retno Kristy, yang merupakan pemimpin redaksi Elex Media Komputindo. Wawancara berlangsung pada hari Sabtu, 1 September 2019 pukul 10:00 di ruang kelas C609 Universitas Multimedia Nusantara.

Penulis mendapatkan informasi mengenai aturan perancangan yang tepat untuk buku aktivitas usia 8-12 tahun. Secara teknis, ukuran buku yang sesuai untuk anak usia Sekolah Dasar adalah 19x23 cm. Tidak ada aturan *layout* untuk buku tersebut, namun, tetap harus diperhatikan agar *layout* tidak melelahkan untuk dibaca. Retno menyarankan untuk menggunakan jenis kertas HVS putih dengan ketebalan 100 gram, agar warna pada halaman tidak tembus pada halaman yang berada di belakangnya. Ketebalan halaman harus berjumlah minimal 28 halaman. Jika jumlah halaman dibawah 48 halaman, maka disarankan untuk menggunakan jilid kawat dengan ring. Namun, jika jumlah halaman di atas 48 halaman, maka disarankan untuk menggunakan *perfect binding*.

Jenis kertas yang digunakan untuk *cover* dapat menggunakan *art carton* dengan ketebalan 210 gram, 230 gram atau 260 gram, atau juga bisa dengan menggunakan jenis kertas Ivory. Perancang dibebaskan dalam pemilihan *cover*. Jika buku ingin dijual dengan harga murah, Retno menyarankan untuk menggunakan *soft cover*. Namun jika buku ingin dijual dengan

harga agak mahal, dan dapat disimpan untuk dikenang setelahnya, Retno menyarankan untuk menggunakan *hard cover*.

Jenis *font* yang digunakan juga tidak boleh berkait, harus sederhana, dan menggunakan ukuran 14 pt. Dalam penulisan judul, disarankan untuk menggunakan ukuran yang lebih besar, dan jenis *font* yang mudah untuk dibaca dari kejauhan. Pembaca usia 8-12 tahun biasanya sudah dapat membaca teks yang cukup banyak. Namun, penggunaan ilustrasi juga tetap harus ada pada buku untuk usia tersebut. Peletakkan ilustrasi disarankan dicampur pada tiap halamannya, dan tidak dipisahkan antara halaman teks dengan halaman ilustrasi.

Selain itu, Retno juga menjelaskan bahwa jika dalam perancangan buku penulis bekerjasama dengan seorang ahli, penulis harus memasukkan profil dari ahli tersebut. Hal ini bertujuan untuk meyakinkan masyarakat bahwa konten dari buku memiliki kredibilitas tinggi, dan sudah dikonsultasikan dengan ahlinya.

3.1.1.6. Kesimpulan Wawancara Perancangan

Penulis menyimpulkan bahwa dalam perancangan buku akan lebih baik jika ditambah sesuatu yang menghibur melalui ilustrasi atau komik, menggunakan kalimat yang sederhana, dan penyampaian informasi yang

menarik. Perancangan buku juga harus disesuaikan dengan standar aturan dari penerbit seperti yang sudah dijelaskan oleh Retno.

3.1.2. Observasi

Menurut Yusuf (2014, hlm. 384), observasi merupakan kemampuan suatu individu untuk melakukan pengamatan dengan menggunakan panca indra. Observasi membantu peneliti untuk mendapatkan informasi, dan memahami kondisi yang tidak dapat terucapkan melalui proses wawancara.

Penulis melakukan observasi dengan melakukan pengamatan pada komunitas Bebas OCD Indonesia di WhatsApp, studi eksisting dan referensi, dan studi pustaka. Dalam melakukan observasi, penulis menggunakan instrumen telepon genggam, internet, buku dan pulpen.

3.1.2.1. Toko Buku dan Penerbit

Penulis melakukan observasi ke toko buku Gramedia dan *Books&Beyond* untuk mengetahui ada atau tidaknya buku panduan *self-help* untuk terapi psikologis anak Indonesia usia 8-12 tahun, baik yang menggunakan aktivitas ataupun tidak. Dari hasil observasi tersebut, penulis tidak menemukan buku apapun yang ditujukan untuk *self-help* anak di Toko Buku Gramedia. Penulis menemukan buku yang sesuai di *Books&Beyond*, namun buku tersebut tidak dikhususkan untuk anak Indonesia dan merupakan buku impor dari luar negeri.

Penulis kemudian menghubungi 2 penerbit buku ternama melalui *e-mail* dan pesan Instagram, yaitu Elex Media Komputindo dan Penerbit

Buku Republika untuk mengetahui tentang hal tersebut. Namun kedua penerbit juga mengungkapkan bahwa mereka belum pernah menerbitkan buku panduan untuk terapi psikologis anak usia 8-12 tahun, baik yang berupa buku biasa, ataupun berupa buku aktivitas.

3.1.2.2. Komunitas Bebas OCD Indonesia

Penulis melakukan pengamatan pada percakapan mengenai pengalaman OCD pada anggota Komunitas Bebas OCD Indonesia di *WhatsApp*. OCD yang diderita oleh anggota sangat beragam, baik OCD kebersihan, memeriksa, mengurutkan, ibadah, dan lain-lain. Penulis memahami dan yakin dengan penjelasan yang diceritakan oleh psikolog anak Anastasia Satriyo, M.Psi, Psikolog mengenai masyarakat Indonesia yang lebih mudah dipengaruhi oleh emosi dibandingkan dengan informasi statistik. Hal ini terlihat dari diskusi yang dilakukan pada komunitas tersebut, anggota saling bertanya dan memberikan solusi mengenai OCD yang dideritanya, dan saling memengaruhi satu dengan yang lainnya dengan diskusi tersebut.

Penulis juga bertanya kepada 30 anggota komunitas mengenai usia awal mereka tersadar bahwa mereka mengalami OCD. Penulis mendapatkan 12 dari 30 anggota sadar bahwa mereka mengalami OCD sejak usia dibawah 12 tahun. Salah satu anggota yang bernama Ipan dari Aceh mengungkapkan bahwa perancangan buku ini dapat menjadi media informasi OCD yang sangat membantu untuk orangtua dan anak. Buku tentang OCD juga masih sangat kurang di Indonesia, sehingga para

penderita menjadi sulit untuk mencari referensi yang sah dan memiliki kredibilitas mengenai penyakit ini.

3.1.2.3. Aktivitas CBT dan Terapi Emosi

Thoughts Feelings Actions

What happened?
My friend Emma hasn't spoken to me as much as usual over the past week.

My Thoughts
I thought: "Emma hasn't talked to me much this week. She must be mad at me."

My Feelings
I felt sad and hurt.

My Actions
Because I was upset I ignored Emma and avoided her at school.

Just because you have a thought doesn't mean it's true. Your thoughts are guesses about why something happened, or about something that might happen. Coming up with new thoughts will help you see a situation differently.

New Thoughts	New Feelings	New Actions
1 "Emma might be upset with me, but maybe not. I don't know."	Concerned that Emma might be upset, but I'm not as sad as I was.	Ask Emma if she is mad at me, or if she has another problem.
2 "Emma has probably been busy with school or something else."	Disappointed I haven't talked to Emma, but understanding.	I'll stay friendly with Emma, as usual. I'll be sure to say "Hi" anyway.
3 "Maybe Emma is upset about something unrelated to me."	Worried about how Emma is feeling.	Ask Emma what's going on, and if she needs help.

Exposure Hierarchy

Create a list of anxiety-producing situations, beginning with the most distressing, and ending with the least distressing. Rank how distressing each item is on a scale of 1 to 10.

Anxiety, Obsession, or Compulsion Trigger	Distress Level (1 - 10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Take 20 Deep Breaths

Draw Your Anger

Do 50 Jumping Jacks

Write About Your Anger

Gambar 3.8. Aktivitas *Therapist Aid*

(www.therapistaid.com, 2015)

Penulis melakukan observasi mengenai jenis-jenis aktivitas lembar kerja CBT dan terapi emosi. Aktivitas CBT pada umumnya hanya mengandalkan aktivitas partisipasi melalui kegiatan menulis. Namun, Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog mengungkapkan bahwa penambahan aktivitas seni lainnya seperti menggambar, mewarnai, mengajak untuk melakukan aktivitas gerakan dapat menjadi terapi emosi anak. Anastasia Satriyo, M.Psi, Psikolog ketika wawancara juga telah menunjukkan sebuah situs psikologi dan beberapa contoh buku yang memiliki aktivitas lembar kerja CBT dan terapi emosi anak sebagai referensi. Situs tersebut bernama *Therapist Aid*. Pada situs ini, terdapat banyak sekali aktivitas lembar kerja yang menarik sebagai referensi perancangan.

3.1.3. Studi Pustaka

Penelitian pustaka merupakan proses penyelesaian masalah atau pencarian jawaban secara non-survei dan sistematis, dengan melakukan penelitian literatur (Yusuf, 2014, hlm. 24). Penulis melakukan studi pustaka mengenai teori tahapan CBT untuk konten perancangan. Berdasarkan studi pustaka yang penulis lakukan mengenai tahapan CBT, berikut adalah hal-hal penting yang harus dibahas di dalam konten, sesuai dengan tahapan CBT menurut teori Waite dan Williams (2009, hlm. 23-29):

3.1.3.1. Pendekatan

Pendekatan merupakan bagian paling awal dari metode CBT. Pendekatan ini merupakan tahap pertama dalam CBT, yaitu *developing a joint formulation*. Pada tahapan ini, anak akan diajak untuk terbuka mengenai masalahnya, dan menggambarkan atau menulis mengenai permasalahannya tersebut pada sebuah kolom aktivitas. Kemudian pada bagian ini juga terdapat pertanyaan seperti “Apa yang kamu khawatirkan akan terjadi, jika kamu tidak melakukan hal tersebut?”. Tahapan ini diletakkan pada awal terapi agar anak dapat merefleksikan dirinya mengenai masalah yang dialaminya.

3.1.3.2. Pengenalan OCD pada Anak

Tahap psikoedukasi dimasukkan ke dalam tahapan pengenalan. Seperti yang telah dijelaskan dalam teori tahapan *psychoeducation*, bahwa anak harus dikenalkan dengan jelas mengenai OCD. Selain hanya menyampaikan informasi pengenalan, Waite dan Williams (hlm. 25) juga

menyarankan untuk menambahkan ilustrasi pengandaian selama proses terapi anak.

Penambahan ilustrasi pengandaian dapat berupa gambar dan narasi yang digunakan untuk menceritakan suatu konsep inti. Contohnya skenario cerita bergambar yang bertujuan untuk membuat anak berpikir bahwa mereka tidak mengalami OCD sendiri, seperti “Ada seorang anak bernama A di (suatu tempat) yang melakukan (suatu hal) secara berulang-ulang karena ia merasa khawatir, dan hal tersebut membuatnya pusing sekali”. Ilustrasi pengandaian ini bertujuan untuk memasukkan informasi ke dalam pikiran anak dengan cara yang kreatif dan mudah dipahami.

3.1.3.3. Proses Terapi Pertama

- 1 Imagine you are (a crime-busting character that the young person knows) and you want to know if this thought is true. What is the evidence that it is true? What is the evidence that it isn't true?
- 2 If the same thing happened to (a friend), what would they think? Why would they think it had happened?
- 3 If this same thing happened to (a friend), what would you tell them?

Gambar 3.9. Pertanyaan *Socratic* Pengandaian
(Waite & Williams, 2009)

- What sense do you make of what happened?
- What do you think caused it to happen?
- If you were to repeat it, do you think you would get the same results?
- What do you think that means?
- What would be an alternative?
- Is there another way to look at it?
- Which explanation fits best with what happened?
- How does this tie in with what we learned before?
- What does this mean generally?
- How does this apply to everyday life?
- What does this mean for the future?

Gambar 3.10. Pertanyaan *Socratic* Langsung
(Waite & Williams, 2009)

Tahap ketiga adalah tahapan *guided discovery using Socratic questioning*. Tahapan ini termasuk ke dalam tahapan terapi karena anak sudah mulai diberikan informasi dan pertanyaan-pertanyaan yang mengarah untuk mengubah pola pikirnya (Waite & Williams, 2009, hlm. 26). Tahapan ini dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu dengan pengandaian dan secara langsung.

Huebner (2007) melalui bukunya yang berjudul “*What to Do When Your Brain Gets Stuck*” melakukan tahapan ini dengan cara pengandaian yang ringan, yaitu mengajak anak untuk dapat membedakan pikiran OCD dengan pikiran yang normal. Setelah anak dapat berhasil membedakan, anak diajarkan untuk mengabaikan pikiran tersebut.

3.1.3.4. Proses Terapi Kedua

Tahap keempat adalah tahapan *guided discovery using behavioral experiments*. Tahapan ini mengajarkan anak untuk mulai melawan OCDnya dengan tindakan, baik dengan bantuan pendamping, ataupun berlatih sendiri (Waite & Williams, 2009, hlm. 28). Pada tahapan ini anak harus dapat diyakini bahwa mereka berkuasa atas pikiran mereka sendiri. Huebner (2007, hlm. 64-69) menunjukkan dalam bukunya, bahwa tahap

behavioral ini terbagi lagi menjadi beberapa tahapan yang harus dibiasakan oleh anak, yaitu sebagai berikut:

1. *Delay*

Anak diajarkan untuk dapat menunda pikiran obsesinya secara bertahap, 10 menit, 20 menit, sampai akhirnya anak tersebut berhasil mengendalikan pikirannya dan obsesi tersebut menghilang dengan sendirinya. Anak juga disarankan untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan.

2. *Walk Away*

Anak diajarkan untuk melawan pikiran obsesinya. Contohnya, jika anak sedang memakai kaos kaki, anak tersebut merasa kaos kaki yang ia kenakan tidak sesuai, padahal baik-baik saja. Ia ingin sekali mengulang proses memakai kaos kaki dari awal hingga terasa benar. Pada tahapan ini, anak diajarkan untuk mengabaikan pikiran tersebut, dan pergi menyibukkan dirinya dengan kegiatan yang lain hingga ia terbiasa dengan kaos kakinya.

3. *Give OCD a Limit*

Anak diajarkan untuk secara bertahap memberikan batasan dalam melakukan perilaku kompulsinya. Misalnya, hari pertama memberikan batasan untuk memeriksa pintu hanya sebanyak 3 kali, beberapa hari kemudian sebanyak 2 kali, lalu selanjutnya dikurangi lagi menjadi sekali.

4. *Change the Ritual*

Anak diajarkan untuk mengubah proses ritualnya. Misalnya, jika terbiasa mencuci tangan secara mendetail dengan urutan tertentu, anak harus mencoba untuk mengubah urutan tersebut dan mengurangi detail-detail yang biasa ia lakukan.

5. *Do the Opposite*

Pada tahapan ini, anak melakukan hal yang merupakan kebalikan dari obsesinya. Tahapan ini merupakan tahapan yang paling sulit karena anak akan merasa sangat cemas dan berpikir hal buruk akan menimpanya jika ia melakukan tindakan yang sebaliknya. Misalnya, jika pikiran obsesi anak menyuruh anak untuk menjauhi meja, anak harus memaksakan dirinya untuk memegang meja tersebut.

6. *Make It Funny*

Tahapan ini mengajarkan anak untuk menggoda pikiran obsesinya. Misalnya, jika pikiran obsesi membuat anak tersebut terus memikirkan akan ada orang jahat yang menculiknya, anak diajak untuk mengurangi kecemasannya dengan menggambarkan orang jahat tersebut mengenakan pakaian badut di dalam pikirannya.

3.1.3.5. Refleksi

Refleksi merupakan tahapan penutup yang menggunakan tahap *relapse prevention*. Anak melakukan aktivitas refleksi mengenai apa yang telah ia pelajari dan latih. Anak juga diingatkan mengenai gejala OCD yang

datang kapan saja, agar mereka dapat berjaga-jaga untuk mengendalikannya (Waite & Williams, 2009, hlm. 29).

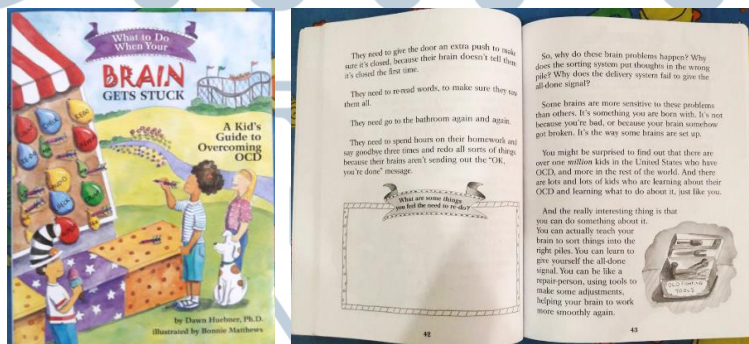
3.1.4. Studi *Existing*

Penulis melakukan studi *existing* pada buku-buku yang memiliki topik serta perancangan yang sama, dan menjadi referensi ide bagi penulis untuk konten dan visual perancangan. Berikut adalah buku-buku yang penulis analisis sebagai berikut:

3.1.4.1. Referensi Konten

1. *What to Do When Your Brain Gets Stuck*

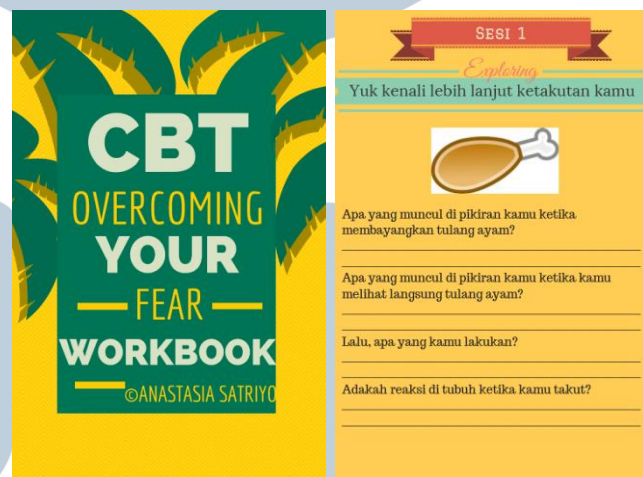
Buku “*What to Do When Your Brain Gets Stuck*” ditulis oleh Dawn Huebner, PhD., dan diterbitkan oleh Magination Press tahun 2007. Buku ini memiliki ukuran 21,7x27,8 cm dan berisi 96 halaman. Cover pada buku menggunakan *soft cover art carton* 210 gram laminasi *glossy* dengan jenis kertas HVS 80 gram, dan dijilid dengan teknik *perfect binding*. Buku ini menggunakan ilustrasi, dan juga merupakan buku panduan cara mengatasi OCD untuk anak, namun dengan target usia 6-12 tahun.



Gambar 3.11. Buku *What to Do When Your Brain Gets Stuck*

Buku ini memiliki cara penyampaian konten yang menyenangkan dan terdapat aktivitas-aktivitas CBT di dalamnya. Jenis *font* untuk *headline* dan *emphasis* adalah dekoratif, dan *sans serif* untuk *body text*. Ukuran *body text* cukup besar sekitar 20 pt. Komposisi *layout* gambar tertata rapi dan sebagian besar menggunakan *single-column grid*. Buku ini juga menggunakan ilustrasi hitam putih dan *soft cover* yang dapat membuat biaya produksi menjadi lebih murah, dan ringan untuk dibawa ke mana saja.

2. *CBT Overcoming Your Fear Workbook*



Gambar 3.12. Buku *CBT Overcoming Your Fear Workbook*

Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog mengirimkan kepada penulis salah satu buku aktivitas CBT yang pernah ia buat untuk tugas praktik CBTnya. Buku tersebut berjudul *CBT Overcoming Your Fear Workbook* dan ditujukan untuk seorang klien berusia 17 tahun

yang memiliki fobia tulang ayam. Buku tersebut ia kirimkan dalam bentuk *e-book pdf* dengan jumlah 22 halaman. Buku aktivitas ini pernah dicetak dengan ukuran A4, jenis kertas untuk *cover* dan isi adalah *art paper* 150 gram, dan dijilid dengan teknik *side stitch*.

Buku ini memiliki aktivitas-aktivitas CBT di dalamnya. Jenis *font* yang digunakan adalah *serif* untuk *headline* dan *body text*, serta *sans serif* dan *slab* untuk tipografi tertentu. Ukuran *body text* cukup besar sekitar 20 pt. *Layout* menggunakan *single-column grid*. Buku ini juga menggunakan ilustrasi vektor berwarna.

3.1.4.2. Referensi Visual Perancangan

1. Buku “100 Hal Paling Bikin Syok”



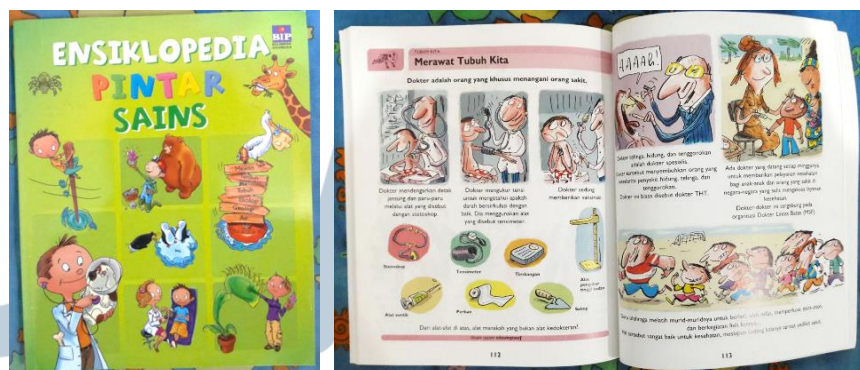
Gambar 3.13. Buku 100 Hal Paling Bikin Syok

Buku “100 Hal Paling Bikin Syok” disusun oleh Uri Production dan diterbitkan oleh PT Gramedia Pustaka Utama tahun 2011. Buku ini memiliki ukuran 21x27 cm dan berisi 240 halaman. *Cover* pada buku menggunakan *art carton* 260 gram dengan jenis kertas HVS 100 gram, dan dijilid dengan teknik *perfect binding*. Buku ini merupakan

buku nonfiksi mengenai ilmu pengetahuan dengan ilustrasi dan komik, dan ditujukan untuk anak-anak dengan target usia 7-12 tahun.

Buku ini memiliki ilustrasi berwarna yang sangat menarik dan dominan, penyampaian informasi tidak bertele-tele, terdapat sisipan komik untuk tiap halamannya, sebagai penyampaian informasi ataupun bentuk pengandaian dari informasi yang disampaikan. *Layout* yang digunakan adalah *modular grid*, dan jenis *font* yang digunakan untuk seluruh konten buku adalah *sans serif*, dengan ukuran *body text* sekitar 14 pt. Penggunaan kertas HVS dan *soft cover* juga memudahkan dalam membaca karena tidak sulit untuk dibuka.

2. Buku “Ensiklopedia Pintar Sains”



Gambar 3.14. Buku Ensiklopedia Pintar Sains

Buku “Ensiklopedia Pintar Sains” disusun oleh Larousse dan diterbitkan oleh PT Bhuana Ilmu Populer tahun 2017. Buku ini memiliki ukuran 19x23 cm dan berisi 158 halaman. *Cover* pada buku

menggunakan *art carton* 310 gram dengan jenis kertas *art paper* 150 gram, dan dijilid dengan teknik *perfect binding*. Buku ini merupakan buku nonfiksi mengenai ilmu pengetahuan dan teknologi yang ditujukan untuk anak-anak.

Buku ini memiliki ilustrasi berwarna sebagai penyampaian informasi, dengan gaya ilustrasi yang berbeda-beda, namun tetap menarik. Komposisi warna sangat baik, karena walaupun gaya ilustrasi berbeda, warna yang digunakan tampak tetap harmonis antara satu dengan lainnya. *Layout* yang digunakan pada buku ini adalah *hierarchial grid*, dan jenis *font* yang digunakan adalah *sans serif* dengan ukuran *body text* sekitar 14 pt. Jenis kertas *art paper* membuat warna pada buku tampak lebih hidup, dan buku tampak memiliki kualitas yang tinggi.

3.2. Metodologi Perancangan

Tahapan perancangan buku dibuat berdasarkan teori Haslam (2006, hlm. 23) yaitu pendekatan terhadap konten dan desain buku, persiapan perancangan, dan identifikasi komponen buku.

3.2.1. Pendekatan Terhadap Perancangan

Pendekatan terhadap perancangan dibagi menjadi 4 kategori, yaitu dokumentasi, analisis, ekspresi dan konseptual.

3.2.1.1. Pendekatan Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu rekaman ide atau informasi yang melampaui waktu, dan dapat berupa teks ataupun gambar, baik dalam

bentuk fotografi, rekaman suara, video, dan lain-lain. Dokumentasi berperan penting dalam dunia desain grafis untuk segala jenis perancangan.

3.2.1.2. Pendekatan Analisis

Analisis merupakan pendekatan yang membutuhkan analisis dan riset mendalam karena berisikan informasi-informasi penting. Informasi pada perancangan disampaikan secara faktual berdasarkan data-data, dan disusun sebagai informasi yang terstruktur. Analisis ini dilakukan dengan membagi keseluruhan hasil data menjadi sebuah struktur yang mendalam hingga unit-unit kecil. Pendekatan ini dilakukan agar desainer dapat memahami secara keseluruhan wawasan dari topik yang dibahas. Desainer berperan untuk membuat informasi yang disampaikan menjadi menarik untuk sasaran khalayak melalui segi visual, tanpa mengurangi informasi yang akan disampaikan.

Pendekatan analisis ini merupakan pendekatan yang tepat, karena buku yang penulis rancang merupakan buku panduan dengan metode terapi khusus yang memerlukan analisis mendalam melalui riset. Oleh karena itu, untuk menghasilkan desain yang sesuai dengan fakta, penulis melakukan proses riset sebelum melakukan proses perancangan. Penulis kemudian membagi seluruh data yang didapatkan secara meluas ke dalam sebuah struktur, hingga ke bagian yang terkecil dengan melakukan proses *mind mapping*.

3.2.1.3. Pendekatan Ekspresif

Pendekatan ekspresif merupakan pendekatan yang mengutamakan visualisasi emosi dari penulis atau desainer pada perancangan buku yang dibuat. Pendekatan ini lebih mengajak pembaca untuk merefleksikan diri.

3.2.1.4. Pendekatan Konseptual

Pendekatan konseptual merupakan pendekatan yang dilakukan oleh desainer grafis untuk menyampaikan konsep perancangan melalui ‘*big idea*’ yang didapatkan. Pendekatan ini biasanya dijabarkan menjadi 2 atau lebih ide sebagai acuan ‘ide visual’ yang akan dirancang.

Selain pendekatan analisis, penulis juga melakukan pendekatan konseptual. Pendekatan konseptual ini penulis juga lakukan selama proses *mind mapping*. Pada pendekatan ini, penulis mendapatkan 2 kata kunci ide visual dan satu kalimat konsep sebagai *big idea*.

3.2.2. Persiapan Perancangan

Pada tahapan persiapan perancangan, desainer harus mendapatkan masukan mengenai konten buku dari editor dan penulis dari buku tersebut. Penulis sudah memiliki bentuk perancangan visual sesuai dengan konten. Tahapan ini dilakukan untuk menyesuaikan desain yang dibuat dengan konten dari buku.

Pada tahapan ini, penulis melakukan studi pustaka, dan konsultasi mengenai desain buku yang tepat dengan pemimpin redaksi penerbit Elex Media Komputindo. Konsultasi penulis lakukan untuk membahas mengenai *layout* buku, *font*, jenis kertas, ukuran buku, *cover* buku, dan *binding* buku. Penulis juga

melakukan konsultasi konten dan jenis aktivitas dengan psikolog anak dengan Karina Negara, B.A., M.Psi. yang merupakan psikolog anak bersertifikasi CBT. Penulis melakukan konsultasi mengenai konten panduan dengan visual yang dibuat, agar sesuai dengan terapi CBT dan psikologis anak usia 8-12 tahun.

3.2.3. Identifikasi Komponen

Pada tahap ini, penulis sudah dapat menentukan visual dari perancangan dan konten yang dibahas, baik dari segi teknis ataupun konsep.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA