

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Buku Interaktif

Secara umum, buku berfungsi sebagai salah satu bentuk dokumen dalam dunia literatur. Buku tidak hanya berisi informasi, data, atau rekaman fenomena, namun juga berperan sebagai bukti tertulis yang memvalidasi suatu kejadian atau kasus tertentu. Selain itu, buku juga memegang peran dalam menjabarkan penjelasan konseptual dan teoretis yang menjadi landasan berpikir ilmiah (Sajeevanie, 2021, h. 2713, 2716). Seiring dengan berubahnya kebutuhan literasi, format penyajian buku mulai berubah. Salah satu jenis yang sekarang banyak digunakan untuk keperluan edukasi adalah buku interaktif.

Perkembangan media buku dalam bentuk buku interaktif muncul sebagai respon terhadap kebutuhan zaman yang sekarang menginginkan sebuah buku yang tidak lagi dinilai dari segi isi maupun konten, tetapi juga dari bagaimana konten tersebut disajikan. Penampilan dari informasi buku inilah yang menjadi kunci dalam menciptakan cara belajar-mengajar yang lebih adaptif dan efektif (Fajri, 2023, h. 319). Berbeda dengan buku konvensional yang cenderung menempatkan pembaca sebagai penerima informasi yang pasif, buku interaktif memberikan ruang interaktif yang lebih personal dan menarik kepada pembaca.

Pada kasus ini, buku interaktif dirancang sebagai jalan tengah antara isi buku dengan pemahaman pembaca melalui aktivitas buku. Buku interaktif berbeda dengan buku konvensional karena kemampuannya dalam menyampaikan isi dari dua arah. Hal ini memungkinkan penyampaian isi pesan tidak hanya tersimpan dalam memori pembaca, tetapi juga dipahami melalui bentuk visual, kognitif, maupun motorik.

### 2.1.1 Jenis Buku Interaktif

Berikut merupakan beberapa jenis buku interaktif berdasarkan Suci & Anggapuspa (2021, h. 100).

#### 1. Buku Interaktif *Pop Up*

Buku interaktif *pop up* terlihat seperti lipatan gambar dengan unsur tiga dimensi yang terlihat ketika halaman tersebut dibuka.



Gambar 2.1 Buku Interaktif *Pop Up*  
Sumber: <https://id.joyful-printing.org/info/what-is-a-3d-pop-up-book...>

#### 2. Buku Interaktif *Peek a Boo*

Buku interaktif yang memiliki teknik membuka dan menutup gambar pada sebuah halaman untuk melihat lanjutan ataupun kejutan dari gambar pada halaman tersebut.



Gambar 2.2 Buku Interaktif *Peek a Boo*  
Sumber: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%...>

### 3. Buku Interaktif *Participation*

Buku interaktif yang berisi cerita atau penjelasan yang diikuti dengan pertanyaan yang bisa dijawab oleh pembaca maupun tindakan yang bisa dilakukan oleh pembaca dengan tujuan untuk menguji isi yang telah disampaikan dalam buku tersebut.



Gambar 2.3 Buku Interaktif *Participation*  
Sumber: <https://www.gramedia.com/blog/mengenali-diri-melalui...>

Dalam penelitian ini, penulis merujuk kepada buku interaktif *participation*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Grøver et al. (2023), kegiatan membaca yang dilakukan secara interaktif khususnya kepada kalangan remaja yang meliputi partisipasi aktif dapat meningkatkan penyampaian informasi secara lebih baik. Selain itu, variasi fitur pada teks yang ada di buku akan sangat berdampak pada keseluruhan proses pemahaman dan pembelajaran dari para pembaca. Adapun salah satu kunci utama dalam membantu pembaca khususnya kalangan remaja mampu menyalurkan emosi atau perasaan adalah melalui *expressive writing*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salma et al. (2024, h. 3), kegiatan menulis atau *expressive writing* mampu membantu para pembaca memahami permasalahan yang sedang mereka hadapi. Maka dari itu, penulis memilih jenis buku interaktif *participation* untuk meningkatkan pemahaman materi dan menyediakan wadah bagi pembaca untuk menyalurkan emosinya.

### **2.1.2 *Layout* dalam Buku Interaktif**

Erlyana et al. (2023) menyatakan bahwa dalam perancangan buku, *layout* memegang peran penting. *Layout* dapat diartikan sebagai sistem penataan elemen desain suatu bidang atau media yang berfungsi untuk mendukung konsep serta mengerti pesan yang ingin disampaikan. Terdapat tiga elemen dasar dalam *layout*, yaitu (h. 193):

#### **1. Elemen Teks**

Elemen teks memiliki fungsi penting dalam menyampaikan informasi secara presisi dan komprehensif, sambil tetap menjaga kenyamanan pembaca dalam mengakses informasi tersebut. Dalam penerapannya, elemen ini tidak hanya berkaitan dengan pemilihan kata, tetapi juga tipografi dan hierarki visual. Penyusunan teks yang baik harus mampu menjaga kenyamanan dan keterbacaan, sehingga pembaca dapat menyerap informasi yang kompleks tanpa harus mengulang untuk membaca berkali-kali.

#### **2. Elemen Visual**

Elemen visual merupakan seluruh komponen non-teks yang terlihat dalam *layout*, mulai dari ilustrasi, foto, diagram, dan ikon. Elemen visual tidak hanya menjaga estetika dan tampilan dari media, namun juga berperan sebagai pendukung narasi untuk mempertajam konteks yang ingin disampaikan. Dalam banyak kasus, elemen visual berfungsi sebagai referensi emosional yang membantu pembaca menginterpretasikan pesan yang sulit dijelaskan hanya melalui kata-kata.

#### **3. Elemen Tak Terlihat**

Elemen tak terlihat adalah komponen arsitektural dari sebuah desain. Elemen ini merujuk pada kerangka dasar, seperti sistem *grid*, *margin*, dan ruang kosong atau *white space* yang menjadi acuan presisi dalam penempatan elemen-elemen lainnya. Meskipun elemen ini tidak dapat langsung dilihat, keberadaannya sangat penting untuk menciptakan ritme, keteraturan, dan keseimbangan yang pada akhirnya menjaga alur penyampaian informasi yang sistematis dan profesional.

Dari ketiga elemen di atas, penulis mengidentifikasi bahwa media interaktif harus berfokus pada partisipasi pengguna. Buku ini mengacu pada karakteristik dari psikografis remaja, sehingga perancangan buku harus menempatkan pengguna sebagai subjek utama.

### **2.1.3 Tipografi dalam Buku Interaktif**

Yasa et al. (2024) memandang tipografi sebagai perpaduan antara seni, keterampilan, dan kerajinan. Penguasaan pengetahuan dan keterampilan tipografi yang mendalam menjadi kebutuhan penting bagi para desainer di berbagai media. Dahulu, saat seorang desainer buku menentukan jenis huruf, ukuran, tampilan depan, serta tata letaknya, mereka akan mempertimbangkan gaya narasi, karakter target pembaca, kebutuhan pasar untuk merealisasikan desain yang sesuai. Tipografi yang sesuai dapat melibatkan pembaca secara efektif dengan konten sebagai bentuk komunikasi. Hal ini memungkinkan pembaca membaca dan memahami isi buku lebih mudah tanpa terganggu oleh bentuk teks yang tidak konsisten (h. 42). Oleh karena itu, pemilihan tipografi dalam buku harus difokuskan pada kesesuaian dan kemudahan membaca secara berkelanjutan (h. 43).

Dalam dunia desain, terdapat beberapa jenis tipografi yang umum digunakan. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Zainudin (2021, h. 28-33), terdapat beberapa golongan tipografi sebagai berikut:

#### **1. *Serif***

*Serif* merupakan jenis tipografi yang memiliki garis-garis kecil dekoratif pada setiap ujung huruf. Secara psikologis, gaya tipografi *serif* dapat memberikan kesan nilai tradisional, kepercayaan, dan formalitas. Salah satu contoh *font serif* yang banyak digunakan adalah Times New Roman dan Georgia.



Gambar 2.4 Jenis Tipografi *Serif*

Sumber: <https://share.google/0zLbAYitvBRdhjaFa>

## 2. *Sans serif*

Berbeda dari *serif*, tipografi *sans serif* berasal dari bahasa Prancis “*sans*” yang berarti “tanpa”. Oleh sebab itu, jenis *font* ini tidak memiliki garis-garis kecil dekoratif pada ujung huruf. Gaya ini umumnya dapat memberikan kesan yang modern, bersih, dan minimalis. Tipografi *sans serif* sering digunakan pada media digital untuk meningkatkan keterbacaan isi. Salah satu contoh *font sans serif* yang banyak digunakan adalah Arial.



# Sans Serif

Gambar 2.5 Jenis Tipografi *Sans serif*

Sumber: <https://share.google/usnWViOFAI8fafyDI>

## 3. *Script (Handwritten)*

Jenis tipografi *script* atau *handwritten* bertujuan untuk meniru gaya penulisan tangan manusia atau kaligrafi. Berbeda dengan *serif* dan *sans serif* yang lebih kaku, jenis *font script* bersifat lebih artistik, intim, dan personal. Gaya ini banyak digunakan untuk membangun hubungan emosional maupun koneksi kepada pengguna atau pembaca.



Gambar 2.6 Jenis Tipografi *Script*  
Sumber: <https://pranataprinting.com/jenis-huruf-tipografi/>

Dalam penulisan buku interaktif ini, penulis menggunakan gaya *handwritten fonts*. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Zhang *et al.* (2025, h. 3), gaya penulisan *handwriting* memposisikan pembaca sebagai *first-person narrative* sehingga media akan lebih terasa unik dan personal. Gaya penulisan *handwriting* dapat memberikan kesan adanya manusia dibalik produk atau media yang sedang digunakan. Hal ini membuat pembaca merasa lebih terlibat dan menjadi lebih terbuka terhadap perasaannya. Atas dasar teori ini, penulis memutuskan untuk menggunakan gaya *handwriting* guna memberikan kesan yang lebih personal terhadap perjalanan yang akan dilalui para pembaca.

#### 2.1.4 Ilustrasi dalam Buku Interaktif

Dalam wawancara yang dilakukan oleh Putri dan Romadhona (2023, h. 80), dikatakan bahwa ilustrasi dalam buku berperan sebagai pelengkap yang membantu menyampaikan inti-inti informasi yang terdapat dalam teks. Ilustrasi mempermudah pembaca dalam memahami isi buku serta membantu pembaca untuk menangkap pesan yang disampaikan secara lebih efektif (h. 80). Paramita dan Tjandrawibawa (2022, h. 112) menyatakan bahwa jurnal buku yang digunakan memiliki ilustrasi dengan *flat design* agar pembaca tidak mudah bosan saat mengisi jurnalnya.

Dalam pembuatan jenis ilustrasi, terdapat beberapa variasi yang umum digunakan. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Putri & Purnengsih

(2023, h. 606-607), gaya ilustrasi dapat dikelompokkan menjadi beberapa klasifikasi gaya visual sebagai berikut:

### **1. Gaya Kartun**

Gaya kartun merupakan jenis ilustrasi yang menyederhanakan subjek sehingga tidak ada penekanan visual secara realistik. Gaya ini lebih fokus kepada elemen seperti ekspresi dan pergerakan dari subjek.

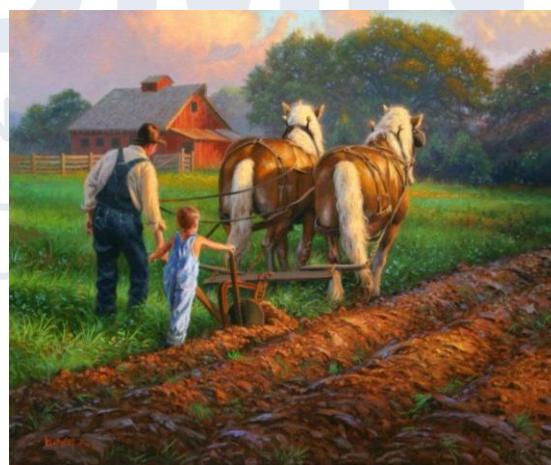


Gambar 2.7 Gaya Ilustrasi Kartun

Sumber: <https://id.pikbest.com/templates/vibrant-character-art-in-cartoon...>

### **2. Gaya Realis**

Gaya realis merupakan aliran karya seni yang berusaha membuat tampilan apa adanya sesuai dengan kehidupan nyata. Pembuatan ilustrasi jenis ini umumnya tidak melibatkan unsur imajinatif maupun fantasi yang berlebihan. Karakter dibuat semirip mungkin dengan anatomi dan struktur manusia asli.



Gambar 2.8 Gaya Ilustrasi Realis

Sumber: <https://kultur02.info/lukisan-realistic-menciptakan-dunia-nyata-di-kanvas/>

### **3. Gaya Amerika & Jepang**

Gaya ini dipengaruhi oleh unsur populer dari negara luar. Gaya Amerika biasanya menonjolkan heroisme dengan otot yang kuat, wajah segi empat, dan lekukan tubuh yang jelas. Di lain sisi, gaya Jepang umumnya dibuat dengan bentuk mata yang besar, rambut berwarna-warni, dan gestur tokoh yang tidak biasa. Salah satu contoh populer dari gaya Amerika adalah komik Marvel sedangkan gaya Jepang adalah Manga.



Gambar 2.9 Gaya Ilustrasi Amerika & Jepang  
Sumber: <https://idseducation.com/article/ciri-khas-animasi-amerika-dan-jepang/>

### **4. Gaya Seni Murni**

Gaya seni murni merupakan gaya yang bersifat pribadi dan abstrak. Gaya ini diciptakan berdasarkan imajinasi bebas dari pembuat tanpa batas latar belakang seni tertentu.



Gambar 2.10 Gaya Ilustrasi Seni Rupa  
Sumber: <https://www.merdeka.com/jabar/7-seni-rupa-murni-dari-lukisan-hingga...>

## 5. Gaya *Doodle*

Gaya *doodle* merupakan ilustrasi yang dibuat secara spontan, abstrak, dan semi terstruktur. *Doodle* sering kali dianggap sebagai seni alam bawah sadar karena tidak mengharuskan kerapian secara teknis visual. Gaya ini umumnya digunakan pada isi yang mengharuskan adanya penyampaian sisi emosional pengguna.



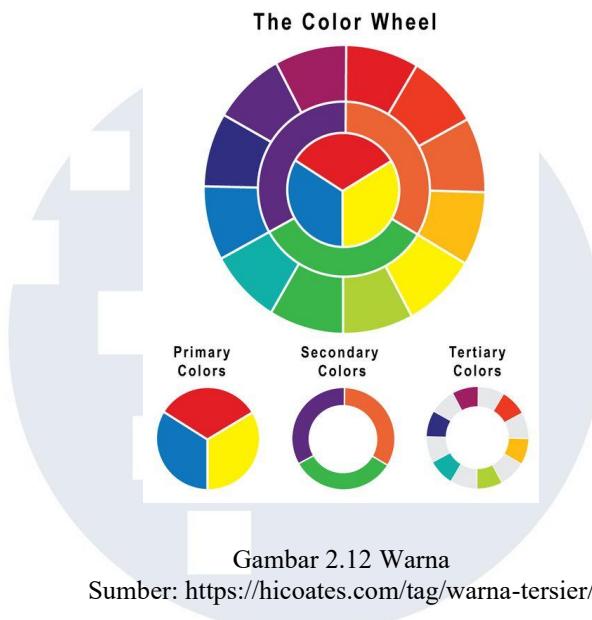
Gambar 2.11 Gaya Ilustrasi *Doodle*  
Sumber: <https://share.google/JxUGL58lvzcPhAoMH>

Di dalam buku interaktif ini, digunakan ilustrasi *doodle* sebagai sarana yang lebih efektif dalam menyampaikan pesan dan informasi kepada target pembaca buku yaitu kalangan Gen Z. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wexler & Goldner (2025, h. 29), gambar *doodle* membantu dalam memahami emosi yang lebih kompleks dibandingkan dengan gambar biasa. *Doodle* dapat berperan sebagai ruang bebas yang membuat pembaca dapat bergerak antara pengalaman traumatis mereka secara lebih mudah. Atas dasar hal ini, penulis menggunakan *doodle* sebagai gaya ilustrasi terbaik yang dapat digabung dengan buku interaktif ini.

### 2.1.5 Teori Warna dalam Buku Interaktif

Suci et al. (2021) memandang warna sebagai salah satu elemen krusial dalam desain. Melalui warna, sebuah karya bisa memiliki makna serta nilai yang lebih dalam. Berdasarkan teori Brewster, warna diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu warna primer, sekunder, tersier, dan warna netral. Selain itu, warna dibagi menjadi dua kelompok dalam lingkaran warna, yaitu

warna panas dan warna dingin. Warna panas dimulai dari warna kuning hingga merah, yang biasanya menciptakan pengalaman semangat, ceria, dan energetik. Sementara, warna dingin dimulai dari warna ungu hingga hijau, yang memberikan kesan tenang, lembut, dan menenangkan (h. 101).



Gambar 2.12 Warna  
Sumber: <https://hicoates.com/tag/warna-tersier/>

### 2.1.6 Menulis dalam Buku Interaktif

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Salma et al. (2024, h. 3), aktivitas menulis yang berikatan dengan emosi atau biasa disebut sebagai *expressive writing* mampu menjadi media untuk pembaca menyalurkan perasaannya. Hal ini disebabkan oleh kegiatan menulis dalam suatu media seperti buku interaktif dapat membuat pembaca merumuskan masalah yang dihadapi secara lebih rasional. Hal ini juga didukung oleh hasil dari penelitian Ismi (2023, h. 144), di mana menulis terbukti dapat melepaskan emosi negatif dan subjek dapat merasa lega setelah melakukan aktivitas menulis. Atas dasar hal tersebut, buku interaktif dengan kolom untuk menulis dapat menjadi fitur yang tepat dalam membantu kalangan remaja *broken home* yang akan mengekspresikan dirinya lebih dalam.



Gambar 2.13 Menulis

Sumber: <https://blog.tempointstitute.com/berita/8-profesi-menulis>

### 2.1.7 Mewarnai dalam Buku Interaktif

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Emanuela et al. (2021), perasaan gelisah dan lainnya terbukti mampu dikurangi lewat aktivitas mewarnai dalam suatu media. Hal ini juga sering disebut sebagai *art therapy* di mana penggunaan visual dan fitur kreatif lainnya mampu meningkatkan dan menjaga kestabilan emosi dan kondisi psikis secara keseluruhan (h. 36). Adapun kegiatan ini umumnya berlaku untuk semua kalangan umur tidak terkecuali kalangan remaja dengan latar belakang *broken home*. Dari pengamatan tersebut, kegiatan mewarnai dapat memberikan aspek positif dalam penyusunan buku interaktif.



Gambar 2.14 Mewarnai

Sumber: <https://www.gramedia.com/blog/rekomendasi-buku-mewarnai-untuk-orang...>

### 2.1.8 Menggambar dalam Buku Interaktif

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mittal et al. (2022, h. 71), salah satu bentuk lain dari *art therapy* adalah aktivitas menggambar yang dilakukan dalam suatu media. Secara umum, psikiater merekomendasikan

bentuk seni kreatif yang meliputi menggambar atau menyatukan elemen visual lainnya untuk meningkatkan kesehatan mental maupun fisik. Hal ini dapat dicapai karena ekspresi kreatif mampu mengurangi stres atau tekanan berlebih yang memengaruhi perilaku dan bagaimana seseorang melihat dan mempersepsikan kehidupan.



Gambar 2.15 Menggambar  
Sumber: <https://www.ngopibareng.id/read/hari-anak-nasional-remaja...>

### 2.1.9 *Journaling* dalam Buku Interaktif

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sudharsana & Wardaja (2024), *journaling* sudah terbukti untuk mengatasi permasalahan mental dalam berbagai kategori kelompok. Dari data yang didapat, adanya intervensi kegiatan *journaling* mampu menurunkan skor kesehatan mental sebesar 5% dibandingkan dengan kelompok kontrol (semakin rendah skor menandakan perbaikan kesehatan mental). Adapun kelompok yang merasakan dampak positif terbesar dari kegiatan *journaling* adalah kalangan dengan gejala kecemasan atau *anxiety* serta pengidap *post-traumatic stress disorder* (h. 49). Secara umum, kategori kelompok yang dijadikan bahan studi memiliki korelasi kuat dengan perasaan yang juga dialami kalangan *broken home*. Atas dasar hal ini, *journaling* dalam buku interaktif dinilai dapat memberikan dampak positif lebih untuk kalangan remaja berlatar belakang *broken home*.



Gambar 2.16 *Journaling* dalam Buku Interaktif  
Sumber: <https://www.etsy.com/ch/listing/1370499644/morning?...>

## 2.2 Psikologi Remaja

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Siswanto (2024), transisi dari fase anak-anak menuju remaja merupakan perubahan yang berpengaruh terhadap aspek psikologis pribadi. Fase ini tidak hanya ditandai oleh perubahan fisik, tetapi juga oleh perubahan signifikan pada aspek emosional, kognitif, dan sosial. Secara kognitif, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan kritis. Secara emosional, remaja cenderung mengalami fluktuasi emosi yang dipengaruhi oleh keinginan validasi eksternal terhadap dirinya.



Gambar 2.17 Remaja  
Sumber: <https://rri.co.id/kesehatan/1755154/kesehatan-remaja-indonesia-dinilai-kurang-ideal>

Pada tahap ini, remaja berhadapan dengan berbagai tantangan yang kompleks. Tantangan tersebut mencakup upaya dalam menemukan dan membentuk suatu identitas diri, interaksi dalam hubungan sosial, serta eksplorasi minat dan bakat yang signifikan (h. 5). Oleh karena itu, pemahaman psikologi remaja menjadi penting untuk merancang strategi pendekatan yang baik dari segi konten maupun

visual sehingga dapat menjadi relevan dan efektif untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka (h. 3).

### **2.2.1 Pengertian Remaja**

Isroani et al. (2023) menyatakan remaja merupakan tahap transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Sementara itu, menurut WHO (*World Health Organization*), definisi remaja didasarkan pada tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Dengan demikian, remaja dapat dipahami sebagai fase di mana individu mulai menunjukkan tanda-tanda kematangan seksual hingga mencapai kedewasaan sosial, serta mengalami perkembangan psikologis dan pergeseran identitas dari anak-anak menuju dewasa (h. 12).

### **2.2.2 Perkembangan Emosional Remaja**

Simanjuntak et al. (2024) menyatakan bahwa perkembangan emosi merupakan fase penting dalam siklus perkembangan remaja yang ditandai dengan perubahan emosional yang intens sebagai bentuk respon pencarian identitas diri (h. 5). Salah satu faktor terbesar pada perkembangan emosi di kalangan remaja adalah penggunaan media sosial. Sering kali dalam bermedia sosial, remaja menduga-duga dirinya seperti apa yang sedang ditonton yang membuat ketidakstabilan kepribadian dan meningkatkan kecemasan. Dari fenomena ini, diperlukan pengelolaan pemakaian media interaktif untuk kalangan remaja sebagai upaya regulasi emosi yang lebih baik (h. 6).

### **2.2.3 Regulasi Emosi pada Remaja**

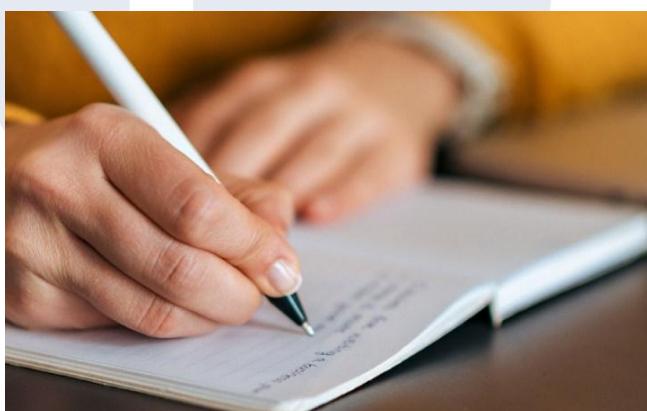
Pamungkas et al. (2024) mendefinisikan regulasi emosi pada remaja sebagai sarana untuk mengelola, mengekspresikan, dan mengontrol emosi dalam berbagai situasi (h. 2). Umumnya, regulasi emosi yang baik ditandai dengan berkurangnya frekuensi perilaku yang impulsif dan juga hubungan sosial yang sehat. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan disregulasi emosi pada remaja meliputi aspek akademik, stress berlebih, perilaku agresif, dan penggunaan media secara intens (h. 11). Adapun dukungan keluarga, pola

asuh, dan pendidikan memberikan peran penting dalam pengembangan regulasi emosi di kalangan remaja (h.4). Hal ini disebabkan oleh kedekatan keluarga pada anak yang dapat secara langsung memengaruhi perilaku dan regulasi emosi seorang remaja.

#### **2.2.4 Teknik Manajemen Emosi pada Remaja**

##### **1. Terapi Menulis Ekspresif**

Pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi emosi adalah dengan terapi menulis ekspresif. Metode ini melibatkan aktivitas menulis berdasarkan apa yang dirasakan oleh penulis, dengan tujuan sebagai sarana pelampiasan emosi dan juga perasaan yang terpendam oleh penulis (Muharromah, 2024, h. 3).



Gambar 2.18 Terapi Menulis Ekspresif  
Sumber: <https://www.wowkeren.com/berita/tampil/00323449.html>

##### **2. Terapi Seni**

Lianawati et al. (2024) mendefinisikan *art therapy* sebagai pendekatan yang menggunakan media seni dan proses kreatif dengan tujuan membantu individu mengeksplorasi emosi, mengatasi konflik batin, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri. Terapi seni bekerja dengan berbagai pendekatan psikologis dan menciptakan ruang yang aman untuk menyalurkan emosi melalui karya visual, terutama pada anak dan remaja yang kesulitan mengekspresikan perasaan lewat kata-kata (h. 209).



Gambar 2.19 Terapi Seni  
Sumber: <https://www.cizucu.com/id/explore/photos/terapi-seni>

## 2.3 Ekspresi Emosi

Dalam Razali et al. (2024) kemampuan untuk mengekspresikan dan memahami emosi merupakan bagian penting dari perkembangan manusia. Melalui ekspresi emosi, remaja dapat menyampaikan perasaannya menggunakan berbagai cara seperti menggunakan ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan intonasi (h. 20). Kemampuan ini akan terus berkembang seiring jalannya waktu sehingga dapat membantu mereka mengidentifikasi pemicu suatu emosi dan akhirnya dapat mengelola emosinya sendiri (h. 21)

### 2.3.1 Bentuk – Bentuk Ekspresi Emosi

Dalam buku *The Book of Human Emotions* (Smith, 2015) terdapat lebih dari seratus emosi. Berikut merupakan emosi yang perlu diperhatikan pada remaja *broken home* menurut psikolog Nathania Bianca:

#### 1. *Anger*

Fanun (2021) menulis bahwa kemarahan merupakan emosi yang sangat kuat, dapat dilihat dari ekspresi wajah, bahasa tubuh yang agresif, hingga reaksi fisik seperti berkeringat. Hal tersebut dapat terjadi karena pemicu seperti kekecewaan, perlakuan buruk, dan lainnya (h. 33). Dalam penelitian Hikmah, et al. (2025), remaja *broken home* memiliki

rendahnya kemampuan memaafkan sehingga cenderung untuk menunjukkan emosi negatif seperti marah.



Gambar 2.20 Anger

Sumber: <https://mommiesdaily.com/2018/03/27/10-alasan-pemicu-kemarahan-remaja>

## **2. Anxiety**

Berdasarkan Difebrian, et al. (2025, h. 3), kecemasan adalah kondisi mental yang dipicu oleh perasaan tidak aman atau terancam, entah dari situasi yang benar-benar berbahaya atau yang hanya dipikirkan. Kecemasan adalah ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif atau kritik orang lain, yang membuat remaja menghindari interaksi sosial (Bahri, et al., 2024, h. 99).



Gambar 2.21 Anxiety

Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/ibu-ini-ciri-ciri-anxiety...>

## **3. Fear**

Dalam penelitian Tobing, et al. (2021, h. 137), rasa takut bisa dalam berbagai bentuk, seperti fobia takut kegelapan, bertemu orang asing, dan ditinggal sendirian. Ketakutan yang dirasakan oleh remaja dari

*broken home* bisa beragam, salah satunya adalah takut bahwa masalahnya akan terjadi lagi di masa depan sehingga takut menikah (Latfihah, 2023).



Gambar 2.22 Fear

Sumber: <https://www.sukabumiupdate.com/life/158321/fear-of-missing-out...>

#### 4. *Relief*

Berdasarkan penelitian Ismi (2023, h. 145), menulis dapat membuat seseorang menjadi lebih lega dan bahagia. Penelitian dari Wulandi (2022, h. 63) juga mengatakan bahwa seseorang menjadi lega saat menceritakan pengalamannya kepada teman. Dengan mengekspresikan perasaan mereka, rasa beban dapat semakin menurun



Gambar 2.23 Relief

Sumber: <https://inakoran.com/yang-ini-wajib-anda-tahu-menangis...>

Dengan memahami berbagai emosi yang dirasakan oleh remaja *broken home*, penulis dapat merancang buku interaktif sesuai dengan kebutuhan mereka.

### **2.3.2 Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Emosi**

Walinono et al. (2024) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi perkembangan emosi, yaitu (h. 45):

#### **1. Kondisi Fisik**

Salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan emosi adalah kondisi individu seperti adanya ketidaksempurnaan atau kekurangan pada diri sendiri. Dalam kondisi ini, individu mungkin akan merasa rendah diri, mudah tersinggung, atau menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut membuat individu cenderung menutup diri dari pergaulan dengan temannya, yang pada akhirnya dapat berdampak pada perkembangan sosialnya.

#### **2. Pengalaman Belajar**

Pengalaman belajar memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana seorang individu mengekspresikan emosinya. Salah satu caranya adalah dengan meniru perilaku emosional orang lain, terutama orang yang mereka kagumi atau memiliki ikatan emosional yang kuat. Melalui ini, individu belajar memahami bagaimana orang lain merespons suatu situasi, kemudian memberikan reaksi emosional yang serupa ketika menghadapi situasi yang sejenis.

#### **3. Konflik**

Dalam proses perkembangan emosi, konflik memegang peran penting karena setiap individu pasti akan mengalaminya, baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Konflik merupakan bagian dari fase perkembangan yang dapat dilalui dengan baik. Namun, apabila individu gagal menyelesaikan konflik tersebut, dapat memunculkan gangguan emosional, termasuk kecenderungan meluapkan emosi melalui perilaku fisik.

#### **4. Lingkungan Keluarga**

Keluarga menjadi tempat pertama di mana anak belajar mengenali dan mengeksplorasi emosi melalui contoh orang tua. Selain

faktor keturunan yang menentukan potensi anak, keluarga juga berperan dalam membentuk perilaku anak. Sebagai lingkungan awal dalam proses belajar dan bertumbuh, pola asuh keluarga sangat menentukan perkembangan emosional anak. Lingkungan keluarga yang penuh dengan emosi positif akan mendorong anak tumbuh dengan keseimbangan emosional yang sehat. Sebaliknya, pola ekspresi emosi negatif dari orang tua dapat menghambat perkembangan emosi anak. Sikap, perlakuan, dan peran orang tua dalam keluarga turut membentuk kepribadian, perilaku, dan sikap anak terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

#### **2.4 Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan analisa dari penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini. Penelitian yang relevan dapat digunakan untuk menunjukkan keterbaruan atau perkembangan dari penelitian yang akan dilakukan.

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1.	Efektivitas <i>Mindfulness Therapy</i> dalam Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> Remaja <i>Broken home</i> : <i>Literature Review</i>	Septiana, A. C., & Muhib, A.	Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas <i>mindfulness therapy</i> dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja <i>broken home</i> dengan	Penelitian yang sedang dirancang memiliki tujuan untuk membantu remaja <i>broken home</i> mengekspresikan dan mengelola emosi mereka secara mandiri dan secara personal, dengan menggunakan metode penelitian

			<p>menggunakan metode <i>literature review</i>, yaitu mengumpulkan data dari berbagai penelitian terdahulu. Hasilnya menunjukkan bahwa <i>mindfulness therapy</i> terbukti efektif dalam membantu remaja <i>broken home</i> untuk menerima kondisi mereka akibat perceraian orang tua. Terapi tersebut memberikan dampak positif pada peningkatan penerimaan diri dan dinilai</p>	<p>wawancara dan kuesioner. <i>Output</i> dari penelitian ini berupa buku interaktif, sehingga memberikan solusi terhadap remaja <i>broken home</i> yang memiliki kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka.</p>
--	--	--	---	---

			sebagai bentuk intervensi individual yang relevan, baik melalui praktik formal seperti meditasi, maupun praktik informal dalam aktivitas sehari-hari.	
2.	Studi Fenomenologis : Pengalaman Remaja <i>Broken home</i>	Noni, N., & Aviani, Y. I.	Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengalaman dari sudut pandang remaja <i>broken home</i> dalam menemukan makna hidup, dengan melakukan wawancara seorang remaja berusia 19 tahun dengan ibu yang pernah bercerai sebanyak tiga	Penelitian yang sedang dirancang memiliki tujuan untuk memberikan ruang personal bagi remaja <i>broken home</i> untuk berekspresi secara mandiri dan personal dalam bentuk buku interaktif. <i>Output</i> dari penelitian ini memungkinkan untuk menjadi solusi untuk subjek dari penelitian sebelumnya karena dapat menjadi sarana subjek untuk mengekspresikan isi

			<p>kali dan menikah sebanyak empat kali. Hasil menunjukkan bahwa subjek mengalami penurunan harga diri, kurang dekat dengan Tuhan, dan kesulitan berelasi dengan orang lain, bahkan menyakiti diri sendiri dengan merokok dan melakukan kekerasan terhadap adik. Adanya nenek dalam hidupnya membuat subjek dapat bertahan hidup dan memiliki tujuan hidup. Penelitian ini</p>	<p>hati agar tidak dilampiaskan dengan melakukan perilaku negatif.</p>
--	--	--	--	--

			menunjukkan bahwa emosi negatif dan ketidakstabilan keluarga dapat berdampak besar terhadap pengembangan diri remaja.	
3.	<i>Enchanting Interactivity: How has design exploration of physically and intellectually interactive picturebook enhanced shared reading?</i>	Vanderschantz, N., Timpany, C., & Wright, K.	Penelitian oleh Vanderschantz et al. (2020) menunjukkan bahwa buku interaktif yang dilengkapi dengan fitur partisipatif (seperti pertanyaan dan aktivitas tertentu) secara signifikan meningkatkan jumlah interaksi antara orang tua dan anak selama sesi membaca bersama.  Jumlah total	Penelitian yang sedang dirancang memiliki target kalangan remaja <i>broken home</i> yang kesulitan menyalurkan emosi dan perasaannya. Dari hasil penelitian ini, adanya fitur partisipatif seperti kolom pertanyaan dan aktivitas lainnya mampu meningkatkan proses penyaluran materi yang hendak disampaikan. Oleh sebab itu, penelitian yang dirancang mengambil langkah yang sama namun

			<p>interaksi tercatat meningkat lebih dari dua kali lipat dibandingkan saat menggunakan buku versi tradisional non-interaktif. Hasil studi juga menemukan bahwa fitur interaktif yang bermakna dan relevan dengan cerita mendorong partisipasi aktif dari anak, memperkaya pengalaman belajar dengan menghubungkan cerita ke dunia nyata, dan dapat menjadi alat bantu bagi orang tua untuk</p>	dengan tema dan target pembaca yang berbeda.
--	--	--	---	--

			memfasilitasi sesi membaca yang lebih efektif.	
--	--	--	--	--

Berdasarkan penelitian relevan yang penulis temukan, ketiga penelitian memberikan landasan kuat untuk perancangan buku interaktif penulis. Ketiga penelitian menunjukkan adanya masalah nyata pada remaja *broken home* dan membuktikan bahwa fitur pada buku interaktif dapat menjadi efektif. Namun, belum ada media interaktif yang secara khusus dirancang bagi remaja *broken home* untuk mengekspresikan emosi mereka secara mandiri.

Oleh sebab itu, perancangan ini bertujuan agar remaja *broken home* dapat menyalurkan emosi mereka secara mandiri. Buku interaktif ini akan menjadi ruang yang aman bagi mereka untuk memahami perasaan mereka. Selain itu, perancangan diharapkan dapat menjadi media pendukung remaja *broken home* menyalurkan emosi negatifnya, sehingga tidak dilampiaskan ke perilaku negatif.

