

## PERANCANGAN BUKU VISUAL DIARY SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI AFIRMASI UNTUK ANAK PERTAMA

Shilvia Putri Ardani<sup>1</sup>, Arwin Ramli<sup>2</sup>, Ria Sapitri<sup>3</sup>, Zhila Zhalila Qurrata A'yun<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> *Desain Komunikasi Visual, Fakultas Teknologi Informasi, Institut Teknologi Batam Jl. Tiban Baru, Kec. Sekupang, Kota Batam, Kepulauan Riau, 172003*

Email : [12123030@student.iteba.ac.id](mailto:12123030@student.iteba.ac.id), [Arwin@iteba.ac.id](mailto:Arwin@iteba.ac.id), [Ria@iteba.ac.id](mailto:Ria@iteba.ac.id),  
[Zhilla@iteba.ac.id](mailto:Zhilla@iteba.ac.id)

### Abstrak :

Di era modern, isu kesehatan mental semakin mendapat perhatian, terutama pada anak dan remaja. Salah satu kelompok yang sering terabaikan adalah anak pertama, yang kerap memikul tanggung jawab besar serta menghadapi ekspektasi tinggi orang tua. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan emosional dan menurunkan kepercayaan diri bila tanpa dukungan memadai. Penelitian ini merancang buku visual berbentuk *diary* sebagai media komunikasi afirmasi yang memadukan teks dan ilustrasi. Buku ini menjadi ruang aman untuk refleksi diri, menyalurkan emosi melalui *writing therapy*, serta mendorong komunikasi empatik dalam keluarga. Media ini juga diharapkan berkontribusi pada kampanye kesadaran akan pentingnya kesehatan mental anak pertama.

**Kata kunci:** Afirmasi diri, Anak pertama, Buku visual, Kesehatan mental, Terapi menulis

### Abstract :

*In today's era, mental health has become an important issue, especially among children and teenagers. One group often overlooked is firstborns, who tend to bear heavy responsibilities and face high parental expectations. This condition may lead to emotional pressure and decreased self-confidence without adequate support. This study designs a visual diary book as a medium of affirmation communication, combining text and illustration. The book provides a safe space for self-reflection, emotional expression through writing therapy, and encourages empathetic communication within families. It also aims to contribute to a public awareness campaign on the importance of firstborns' mental health*

**Keywords:** Affirmation, First born, Mental health, Visual book, Writing therapy



## **LATARBELAKANG**

Di tengah perkembangan zaman, isu kesehatan mental menjadi perhatian penting di masyarakat, khususnya bagi anak-anak dan remaja. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sebanyak 9,8% anak dan remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi ini menunjukkan tingginya urgensi dukungan psikologis pada kelompok usia tersebut. Salah satu kelompok yang rentan namun sering terabaikan adalah anak pertama dalam keluarga. Anak pertama kerap diposisikan sebagai “panutan” dan diberi tanggung jawab besar, sehingga rentan mengalami tekanan emosional akibat ekspektasi tinggi dari orang tua (Sari et al., 2024). Dengan demikian, meskipun kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental anak dan remaja mulai meningkat, perhatian khusus terhadap kesehatan mental anak pertama masih sangat minim.

Minimnya dukungan emosional, tekanan untuk selalu terlihat kuat, serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan menjadi masalah utama. Ahmad dan Alavi (2022) menyatakan bahwa anak pertama memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan dan penurunan kepercayaan. Fenomena ini juga tercermin dalam budaya populer seperti film *Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini* (NKCTHI) dan *Podcast Rintik Sedu*, yang menggambarkan tekanan emosional yang dialami anak sulung. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan media komunikasi alternatif yang tidak hanya mampu menyampaikan pesan, tetapi juga memberikan ruang aman untuk menyalurkan perasaan, merefleksikan diri, serta menghadirkan dukungan emosional.

Pemilihan buku visual berbentuk *diary* sebagai media dirancang berdasarkan kebutuhan anak pertama yang seringkali kesulitan dalam menyalurkan perasaan mereka secara langsung. Format *diary* memberikan kebebasan bagi anak untuk menulis dan mencurahkan isi hati tanpa tekanan,

sementara pendekatan visual membantu mereka menggambarkan emosi yang mungkin sulit dijelaskan dengan kata-kata. Buku visual sebagai media dipilih karena mampu menghadirkan ruang refleksi sekaligus empati dalam bentuk yang lembut, menyentuh, dan mudah dipahami oleh anak pertama.

## **METODE PENELITIAN / PERANCANGAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan campuran yang meliputi wawancara, kuesioner, dan studi literatur untuk memahami dinamika komunikasi antara anak pertama dan orang tua serta peran media visual sebagai ruang aman ekspresi diri. Wawancara semi terstruktur dilakukan terhadap tiga kelompok narasumber, yaitu anak pertama berusia 17–30 tahun, orang tua, dan seorang psikolog. Wawancara ini dilakukan melalui telepon *WhatsApp*. Terdapat tiga orang narasumber pada kelompok pertama di antaranya SA (nama samaran) perempuan berusia 22 tahun, AH (nama samaran) laki-laki berusia 21 tahun, dan DA (nama samaran) berusia 20 tahun. Selain itu terdapat dua orang narasumber pada kelompok kedua yang merupakan orang tua diantaranya, EL (nama samaran) ibu berusia 52 tahun yang memiliki tiga orang anak, ibu NR (nama samaran) perempuan berusia 48 tahun yang memiliki dua orang anak. Terakhir, terdapat satu psikolog yang menjadi narasumber ketiga yang bernama Samuel Dimas Suryno S.Psi., M.Psi., guna memperoleh pandangan emosional, pola komunikasi, serta aspek psikologis yang relevan.

Kuesioner disebarakan secara daring melalui Google Form, kuesioner ini berisi beberapa pertanyaan yang wajib dijawab kepada beberapa anak pertama untuk menggali pengalaman, tekanan emosional, serta kebutuhan mereka terhadap afirmasi dan media reflektif. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang tercantum dalam form berisi pertanyaan ringan yang sekiranya *relate* dengan kondisi anak pertama.

Sementara itu, studi literatur digunakan untuk memperkuat dasar teori terkait psikologi keluarga, afirmasi, dan desain media visual. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menemukan pola kebutuhan dan perspektif utama, yang menjadi dasar perancangan buku visual berbentuk *diary* sebagai media komunikasi afirmatif antara anak pertama dan orang tua.

Proses perancangan dilakukan melalui tahap pra-produksi, produksi, hingga implementasi, meliputi pembuatan konsep visual, penyusunan konten, serta uji coba prototipe untuk memperoleh umpan balik. Uji coba prototipe akan dilakukan kepada lima mahasiswa ITEBA yang berusia 18-21 tahun dan merupakan anak pertama dari keluarganya. Hasilnya, buku ini berfungsi sebagai ruang aman bagi anak pertama untuk mengekspresikan perasaan, memperkuat komunikasi empatik dalam keluarga, serta menjadi media pendukung kesadaran akan pentingnya kesehatan mental anak sulung.

## **HASIL DAN DISKUSI**

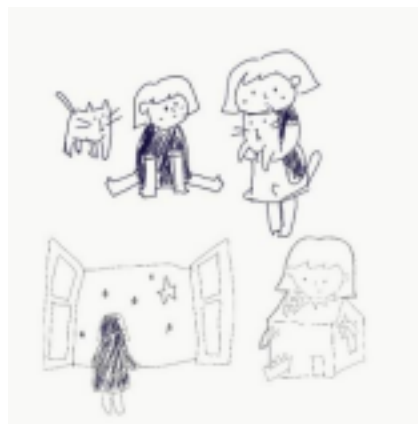
Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak pertama sering merasakan beban tanggung jawab besar sebagai panutan bagi adik-adiknya, meskipun mereka cenderung menyembunyikan perasaan agar tetap terlihat kuat. Orang tua memiliki pandangan beragam—sebagian berusaha memahami, sementara sebagian lainnya menganggap tekanan sebagai pembentukan karakter tanpa mempertimbangkan dampak emosional. Psikolog menegaskan bahwa anak pertama kerap merasa kesepian akibat ekspektasi tinggi dan minimnya ruang ekspresi.

Sebagian besar responden juga menyukai gaya visual minimalis dengan ilustrasi line art sebagai media afirmasi yang menenangkan. Studi literatur memperkuat temuan ini melalui perbandingan dengan karya seperti *Self-Healing Journal* oleh RA Planner dan Alvi Syahrin, *Ayah, Ini Arahnya ke*

*Mana, Ya?* karya Khoirul Trian, serta tugas akhir *Dear Papa Mama* oleh Ashraf Rahmattan, yang sama-sama menekankan kekuatan narasi emosional namun belum secara spesifik membahas anak pertama. Data BPS (2023) dan riset Ahmad & Alavi (2022) turut menunjukkan bahwa anak pertama memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres dan kecemasan akibat ekspektasi keluarga.

### HASIL PERANCANGAN

Perancangan buku visual berbentuk *diary* ini melalui dua tahap utama, yaitu pra-produksi dan produksi. Pada tahap pra-produksi, penulis melakukan pengumpulan data melalui wawancara, kuesioner, dan studi literatur sebagai dasar dalam merancang media afirmasi bagi anak pertama. Mengacu pada pendekatan penciptaan Gustami (2007), proses meliputi eksplorasi konsep, estetik, media, hingga perwujudan karya.



Gambar 1 Konsep Kasar Karakter  
sumber: dokumentasi penulis, 2025



Gambar 2 Final Maskot Karakter *Sheet*  
sumber: dokumentasi penulis, 2025

Desain maskot kemudian diimprovisasi secara lebih personal dan ekspresif dengan menampilkan sosok anak perempuan berdasarkan hasil survei yang menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan yang merepresentasikan perjalanan emosional anak pertama melalui ekspresi, gestur, dan interaksi karakter yang memperkuat hubungan visual serta naratif dalam karya ini.

Beberapa sketsa yang dihasilkan kemudian diseleksi berdasarkan relevansi dan kekuatannya dalam menyampaikan pesan afirmasi dari sudut pandang anak pertama, sebelum dilanjutkan ke tahap perwujudan berupa outline, pewarnaan, penetapan tipografi, dan layout.



Gambar 3 Maskot Karakter *Sheet*  
sumber: dokumentasi penulis , 2025



Gambar 4 *Colouring* Pada Buku  
sumber: dokumentasi penulis , 2025



Gambar 5 Penambahan *Text* dan *Layout*  
sumber: dokumentasi penulis , 2025

*Storyline* dan *storyboard* disusun untuk memberikan alur yang menyentuh, reflektif, dan komunikatif dengan tujuan utama menyampaikan afirmasi kepada anak pertama serta membangun jembatan komunikasi yang lebih terbuka dengan diri sendiri.



Gambar 6 Mockup Hasil Akhir  
sumber: dokumentasi penulis , 2025

Buku berukuran 20 x 20 cm ini ditujukan untuk anak pertama berusia 17-30 tahun sebagai ruang aman untuk mengekspresikan perasaan dan refleksi diri. Dari sisi visual, gaya ilustrasi yang digunakan bersifat melankolis, jujur, dan lembut dengan karakter utana berupa anak perempuan yang mempresestasikan perjalanan emosional anak pertama.



Gambar 7 *Color Palette* Pada Perancangan  
sumber: dokumentasi penulis , 2025

Warna yang digunakan meliputi biru, putih, dan oranye untuk menciptakan kesan hangat, tenang, dan penuh harapan, sementara tekstur *crayon* dipilih untuk menonjolkan nuansa *handmade* yang emosional.



Gambar 8 *Headline Font* Tentang Nanti dan *Bodytext Font* School Work  
sumber: dokumentasi penulis , 2025

Tipografi menggunakan *font* “Tentang Nanti” untuk *headline* dan “Schoolwork” untuk *body text* guna menghadirkan kesan personal seperti

tulisan tangan.

*Layout* dirancang fleksibel dengan inspirasi dari *Kamu Banyak Bercanda* (Marchella FP) dan jurnal *Self-Healing* (RA Planner x Alvi Syahrin), menghadirkan keseimbangan antara teks dan visual serta ruang refleksi bagi pembaca.

Tahap produksi meliputi pembuatan *outline*, pewarnaan, penambahan teks, dan penyusunan *layout* akhir hingga terbentuk buku siap cetak. Buku ini dilengkapi dengan media pendukung seperti poster, *love letter*, pembatas buku, dan *merchandise* (*tote bag*, stiker, pin, gantungan kunci, dan baju) serta media digital seperti *podcast* dan Instagram @ceritapadaku.id untuk memperluas jangkauan *audiens*.



Gambar 9 Mockup Poster  
sumber: dokumentasi penulis , 2025



Gambar 10 Mockup Love Letter

sumber: dokumentasi penulis , 2025



Gambar 11 Mockup Pembatas Buku  
sumber: dokumentasi penulis , 2025

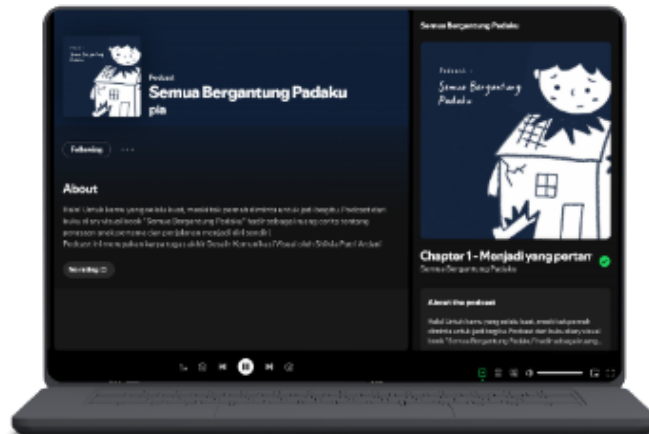


Gambar 12 Mockup Baju dan Tote Bag  
sumber: dokumentasi penulis , 2025

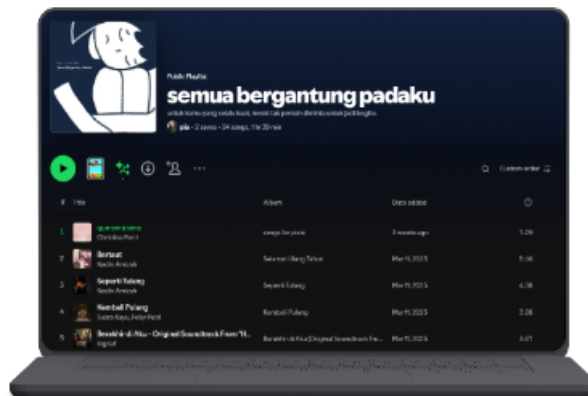


Gambar 13 Mockup Sticker, Gantungan, dan Pin

sumber: dokumentasi penulis , 2025



Gambar 14 *Mockup Podcast Sportify*  
sumber: dokumentasi penulis , 2025



Gambar 15 *Mockup Playlist Sportify*  
sumber: dokumentasi penulis , 2025

Secara keseluruhan, perancangan ini menghasilkan buku afirmasi yang tidak hanya menjadi media komunikasi antara anak pertama dan orang tua, tetapi juga ruang reflektif dan emosional bagi pembaca untuk mengenali serta menyalurkan perasaannya dengan cara yang positif dan empatik.

## Hasil Uji Coba

Uji coba dilakukan oleh lima orang mahasiswa ITEBA yang merupakan anak pertama dikeluarganya. Hasil dari uji coba ini dapat disimpulkan bahwa dengan adanya diary tersebut dapat mewakili perasaan mereka sebagai anak pertama dikeluarganya.



Dengan adanya diary tersebut juga mereka dapat bebas berekspresi dan mengeluarkan perasaan yang tidak dapat dirasakan pada anak kedua dan seterusnya. Visual yang ditampilkan sangat menarik dan mudah untuk dibaca, pemilihan warna yang tepat sesuai dengan konsep diary tersebut.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa anak pertama sering kali mengalami tekanan emosional akibat ekspektasi tinggi dari orang tua dan lingkungan sekitarnya. Mereka dituntut untuk menjadi panutan dan memikul tanggung jawab lebih besar dibandingkan saudara lainnya, namun sering kali tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaan secara jujur. Melalui perancangan buku visual berbentuk diary sebagai media afirmasi, ditemukan bahwa media ini mampu memberikan ruang personal dan reflektif bagi anak pertama dengan menggabungkan afirmasi positif, ilustrasi ekspresif, serta halaman interaktif yang memungkinkan pengguna menulis, menggambar, dan mencurahkan isi hati sebagai bagian dari proses self-healing. Berdasarkan

hasil uji coba, dapat disimpulkan bahwa adanya diary ini dapat mewakili bagaimana perasaan atau isi hati sebagai anak pertama sehingga hal tersebut dapat mewakili perasaan mereka serta memberikan ruang khususnya untuk anak pertama didalam keluarga. Dalam penelitian ini masih banyak keterbatasan dan perlu pengembangan lebih lanjut. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam lagi terkait kesehatan mental anak remaja terkhusus anak pertama didalam keluarga. Selain itu kepada desainer grafis agar lebih eksplor dalam pengembangan desain komunikasi visual agar pesan yang akan disampaikan dapat tersampaikan dengan lebih baik lagi.

**DAFTAR PUSTAKA (Capital, Bold, 12pt, single spacing)**

- Ahmad, R., & Alavi, Z. (2022). Pengaruh dukungan emosional terhadap kesehatan mental anak pertama. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 10(2), 45–60.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Rineka Cipta.
- Darmaprawira, A. A. (2002). *Estetika desain komunikasi visual*. ITB.
- Gunawan, H. (2012). *Pendidikan karakter: Konsep dan implementasi*. Alfabeta.
- Jafar, A., Fatih, M., & Nurhasanah, L. (2014). *Struktur buku afirmasi dalam desain grafis*.
- Jonauskaite, D., Mohr, C., Althaus, B., Dael, N., & Mohr, P. (2024). global study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 15(1), 100–115. Colour emotion associations are consistent across cultures: A
- Kristianto, Y. (2018). *Penerapan desain komunikasi visual dalam perancangan identitas merek*. Deepublish.
- Mulyana, D. (2008). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. Remaja
- RA Planner Bookstore. Rahmattan, A. (2021). *Perancangan visual book diary "Dear Papa Mama"*
- Sari, F. N., Wulandari, R. D., & Santoso, H. (2024). Hubungan anak pertama dan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada dewasa muda. *Proceeding Book Call for Papers Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Setiawan, A., & Rahmawati, D. (2023). Pentingnya afirmasi positif dalam

meningkatkan rasa percaya diri anak pertama. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 12–25.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.

Universitas Indonesia. (2022). *Studi tentang tekanan emosional anak pertama dalam keluarga Indonesia*. UI Press.