

ABSTRAK

Self Healing adalah proses penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang pernah dialami, menerima ketidaksempurnaan, dan membentuk pola pikiran positif dari apa yang telah terjadi dan yang sedang terjadi. Metode dari *Self Healing* sangat banyak, termasuk membaca sebuah buku yang bertajuk *Self Healing*. Berdasarkan hasil survey, kuesioner dan wawancara, gangguan kesehatan mental atau mental illness remaja cukup tinggi di kota Padang, dan masih ada yang belum mengetahui pengobatan mental mereka yaitu *Self Healing*. Salah satu metode dari *Self Healing* adalah membaca buku, namun buku yang bertajuk *Self Healing* kebanyakan dalam bentuk kata kata dan kalimat saja, sehingga remaja tidak berminat dan tidak tertarik membaca buku yang bertajuk *Self Healing*. Dengan adanya buku ilustrasi *Self Healing* ini diharapkan menjadi salah satu metode *Self Healing* yang efektif, dan sebagai media informasi bagi remaja luas tentang metode penyembuhan luka batin atau gangguan kesehatan mental berupa *Self Healing*. Diharapkan buku ini menjadi saran solusi sehingga membuka pola pikir, penyemangat, dan penenang orang-orang yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental.

Kata kunci: Buku ilustrasi, Mental Illness, *Self Healing*

ABSTRACT

Self Healing is a healing process that simply involves oneself to rise from suffering that has been experienced, accept imperfections, and form positive thought patterns from what has happened and is happening. The methods of Self Healing are numerous, including reading a book entitled Self Healing. Based on the results of surveys, questionnaires and interviews, mental health disorders or adolescent mental illness are quite high in the city of Padang, and there are still those who do not know their mental treatment, namely Self Healing. One of the methods of Self Healing is to read books, but books entitled Self Healing are mostly in the form of words and sentences only, so teenagers are not interested and not interested in reading books entitled Self Healing. With the existence of this Self Healing illustration book, it is hoped that it will become one of the effective Self Healing methods, and as a medium of information for adolescents widely about methods of healing mental wounds or mental health disorders in the form of Self Healing. It is hoped that this book will be a solution suggestion so that it opens the mindset, encouragement, and tranquilizer of people who are experiencing mental health disorders

Keywords: Illustrated books, Mental Illness, Self Healing.