

PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI KAMPANYE SOSIAL PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DKV UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

¹Stefanie Tirza Filia Putri¹, ²Muhammad Widyan Ardani

¹Universitas Negeri Surabaya

email: stefanietirza.22006@mhs.unesa.ac.id

²Universitas Negeri Surabaya

email: muhammadardani@unesa.ac.id

Received:

06-04-2026

Reviewed:

13-04-2026

Accepted:

20-04-2026

ABSTRAK: Perkembangan media sosial di era digital berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa akibat konsumsi konten hiburan instan berbasis video pendek. Penelitian ini bertujuan merancang dan mengevaluasi *DO IT NOW*, sebuah buku jurnal interaktif sebagai media kampanye sosial untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui survei pendahuluan terhadap 33 mahasiswa, perancangan media, serta evaluasi produk melalui validasi ahli dan respon audiens. Hasil survei menunjukkan 70,8% mahasiswa terbiasa menunda tugas akademik dan sebagian besar mengalihkan waktu ke media sosial. Hasil validasi menunjukkan buku jurnal interaktif *DO IT NOW* memiliki tingkat kelayakan sebesar 99% dan memperoleh respon positif dari mayoritas audiens, sehingga dinilai layak sebagai media kampanye sosial untuk meminimalkan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, Media sosial, Mahasiswa, Buku jurnal interaktif, Kampanye sosial.

ABSTRACT: The development of social media in the digital era has contributed to the increase in academic procrastination among university students due to the consumption of instant entertainment through short-form video content. This study aims to design and evaluate *DO IT NOW*, an interactive journal book as a social campaign medium to raise students' awareness of the impacts of academic procrastination. A descriptive qualitative method was employed through a

preliminary survey of 33 students, media design, and product evaluation using expert validation and audience responses. The survey results indicate that 70.8% of students frequently delay academic tasks, with most of their time being diverted to social media use. The validation results show that the DO IT NOW interactive journal achieved a feasibility level of 99% and received positive responses from the majority of the audience, indicating that the product is suitable as a social campaign medium to reduce academic procrastination.

Keywords: Academic procrastination, Social media, Students, Interactive journal book, Social campaign.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir membawa perubahan besar dalam cara manusia berkomunikasi, memperoleh informasi, serta menghabiskan waktu luang. Salah satu bentuk perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja dan mahasiswa. Berbagai *platform* seperti *TikTok*, *Instagram Reels*, dan *YouTube Shorts* menghadirkan format konten video pendek yang dirancang untuk menarik perhatian pengguna secara cepat dan berkelanjutan. Sistem algoritma yang digunakan pada platform tersebut memungkinkan pengguna menerima konten yang sesuai dengan minat mereka secara terus-menerus. Kondisi ini prokrastinasi menonton dan melakukan *scrolling* menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari, terutama bagi generasi muda yang sangat dekat dengan teknologi digital.

Format video pendek memberikan hiburan instan yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Durasi yang singkat serta penyajian konten yang menarik membuat pengguna terdorong untuk terus menonton video berikutnya tanpa henti. Pola konsumsi media seperti ini menciptakan kebiasaan *scrolling* yang repetitif dan dalam banyak kasus dapat menimbulkan perilaku adiktif. Aktivitas *scrolling* secara terus-menerus memberikan sensasi kepuasan cepat yang menyenangkan bagi pengguna. Hal ini sering membuat individu menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan. Kebiasaan tersebut tidak hanya memengaruhi cara seseorang menghabiskan waktu luang, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola perhatian serta mempertahankan fokus terhadap aktivitas lain yang lebih penting.

Penelitian mengenai pengaruh teknologi digital terhadap perhatian manusia menunjukkan bahwa paparan media digital secara intensif dapat memengaruhi cara kerja otak dalam mempertahankan fokus jangka panjang. Rosen dan Wolf (2016) menjelaskan bahwa otak manusia pada dasarnya tidak dirancang untuk menghadapi rangsangan digital yang datang secara terus-menerus dalam jumlah besar. Ketika seseorang terus-menerus menerima notifikasi, konten visual yang bergerak cepat, serta berbagai informasi dalam waktu singkat, kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi terhadap satu aktivitas dapat menurun. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung lebih tertarik pada aktivitas yang memberikan kepuasan cepat dibandingkan aktivitas yang memerlukan usaha kognitif yang lebih besar dan berkelanjutan.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan memiliki hubungan dengan menurunnya kemampuan konsentrasi, memori kerja, serta performa akademik mahasiswa. Kebiasaan

melakukan *multitasking* media, seperti membuka media sosial saat sedang mengerjakan tugas atau belajar, dapat mengganggu proses berpikir yang membutuhkan fokus mendalam. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih mudah terdistraksi dan mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi ini dapat berdampak pada proses belajar serta kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara optimal.

Salah satu dampak yang sering muncul dari menurunnya kemampuan fokus tersebut adalah perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik secara sengaja meskipun individu tersebut menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Klingsieck (2013), Steel dan Klingsieck (2016), serta Zacks dan Hen (2018) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang cukup umum terjadi dalam konteks pendidikan. Perilaku ini biasanya muncul ketika seseorang menghadapi tugas yang dianggap sulit, membosankan, atau menimbulkan tekanan. Dalam situasi tersebut, individu cenderung mencari aktivitas lain yang terasa lebih menyenangkan sebagai bentuk pengalihan perhatian, salah satunya adalah menggunakan media sosial.

Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada keterlambatan dalam penyelesaian tugas, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis dan akademik. Burka dan Yuen (2000) menjelaskan bahwa kebiasaan menunda pekerjaan dapat memicu stres, kecemasan, serta perasaan bersalah ketika tenggat waktu semakin mendekat. Mahasiswa yang terbiasa melakukan prokrastinasi juga berpotensi menghasilkan pekerjaan dengan kualitas yang lebih rendah karena waktu pengerjaan yang terbatas. Selain itu, kebiasaan tersebut dapat menghambat proses pengembangan diri karena waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk belajar atau berkarya justru dihabiskan untuk aktivitas yang kurang produktif.

Fenomena prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan penggunaan media sosial juga dapat ditemukan pada mahasiswa Desain Komunikasi Visual. Untuk memahami kondisi tersebut secara lebih kontekstual, dilakukan survei pendahuluan secara daring menggunakan kuesioner *Google Form* kepada 24 mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya angkatan 2021 hingga 2024 pada bulan Mei 2025. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 70,8 persen responden mengaku terbiasa menunda pengerjaan tugas kuliah. Dari jumlah tersebut, 83,3 persen responden menyatakan bahwa aktivitas yang paling sering dilakukan ketika menunda tugas adalah *scrolling* media sosial. Selain itu, sebanyak 54,2 persen responden mengaku merasa dirugikan akibat perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan, seperti menurunnya performa akademik, meningkatnya tekanan ketika mendekati tenggat waktu, serta berkurangnya kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri.

Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas yang terjadi di kalangan mahasiswa. Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu mengelola waktu secara efektif, menyelesaikan tugas akademik secara disiplin, serta memanfaatkan teknologi digital sebagai sarana pendukung pembelajaran. Namun dalam praktiknya, media sosial sering menjadi sumber distraksi yang memicu kebiasaan menunda pekerjaan. Kesenjangan antara harapan dan realitas tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam upaya meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak dari perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam konteks bidang Desain Komunikasi Visual, permasalahan ini dapat dipahami sebagai isu komunikasi yang memerlukan pendekatan desain yang tepat. Desain komunikasi

visual tidak hanya berfungsi menghasilkan karya visual yang menarik secara estetis, tetapi juga memiliki peran sebagai media komunikasi yang mampu menyampaikan pesan secara persuasif dan edukatif kepada audiens. Mahasiswa Desain Komunikasi Visual diharapkan mampu merancang media komunikasi yang efektif dalam menyampaikan pesan sosial serta mendorong perubahan perilaku di masyarakat. Oleh karena itu, fenomena prokrastinasi akademik dapat diposisikan sebagai salah satu isu sosial yang dapat diangkat melalui pendekatan desain komunikasi visual.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui kampanye sosial yang dirancang secara kreatif dan partisipatif. Kampanye sosial bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap suatu isu sekaligus mendorong perubahan perilaku secara positif. Dalam konteks prokrastinasi akademik, kampanye sosial dapat difokuskan pada upaya membantu mahasiswa memahami penyebab kebiasaan menunda pekerjaan serta menemukan strategi yang lebih efektif dalam mengelola waktu.

Media yang digunakan dalam kampanye sosial memiliki peran penting dalam menentukan efektivitas penyampaian pesan. Media yang bersifat interaktif cenderung mampu menciptakan keterlibatan audiens yang lebih kuat dibandingkan media satu arah. Salah satu bentuk media interaktif yang dapat digunakan adalah buku jurnal interaktif. Buku jurnal interaktif merupakan media yang memungkinkan pengguna berpartisipasi secara aktif melalui aktivitas menulis, mencatat, serta melakukan refleksi terhadap pengalaman pribadi. Melalui proses tersebut, pengguna tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses memahami permasalahan yang mereka alami.

Pendekatan ini sejalan dengan konsep *participatory design* yang menekankan keterlibatan audiens dalam proses komunikasi pesan. Selain itu, penggunaan pendekatan visual *storytelling* dalam desain komunikasi visual dapat membantu menyampaikan pesan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Kombinasi antara elemen visual, narasi, serta aktivitas reflektif memungkinkan audiens membangun hubungan emosional dengan pesan yang disampaikan. Dengan demikian, media yang dirancang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang mendorong kesadaran diri.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini merancang sebuah buku jurnal interaktif berjudul *DO IT NOW* sebagai media kampanye sosial yang bertujuan membantu mahasiswa memahami serta mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Buku jurnal ini dirancang dengan pendekatan visual dan naratif yang memungkinkan pengguna melakukan refleksi terhadap kebiasaan sehari-hari, mengenali faktor-faktor yang menyebabkan penundaan tugas, serta menyusun strategi sederhana untuk mengelola waktu secara lebih efektif. Dibandingkan dengan media digital yang sering menjadi sumber distraksi, media berbentuk buku fisik diharapkan dapat memberikan ruang refleksi yang lebih fokus dan personal bagi pengguna.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya angkatan 2021 hingga 2024 dengan rentang usia 18 hingga 22 tahun. Fokus penelitian ini adalah pada hubungan antara kebiasaan *scrolling* media sosial, khususnya pada platform *TikTok*, *Instagram Reels*, dan *YouTube Shorts*, dengan perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada proses perancangan konsep visual serta isi buku jurnal interaktif sebagai media kampanye sosial tanpa mencakup tahap produksi massal maupun distribusi secara luas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berupaya menjawab dua pertanyaan utama. Pertanyaan pertama adalah bagaimana konsep dan proses perancangan buku jurnal interaktif

sebagai media kampanye sosial untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya. Pertanyaan kedua adalah bagaimana efektivitas buku jurnal interaktif tersebut dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap dampak prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep dan proses perancangan buku jurnal interaktif sebagai media kampanye sosial serta menilai efektivitas media tersebut dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai prokrastinasi akademik, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi desain komunikasi visual yang berkaitan dengan perancangan media kampanye sosial yang bersifat interaktif dan partisipatif. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa maupun praktisi desain komunikasi visual dalam merancang media komunikasi yang efektif untuk menyampaikan pesan edukatif. Buku jurnal interaktif *DO IT NOW* juga diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai media pendamping bagi mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran terhadap kebiasaan prokrastinasi serta membantu mereka mengelola waktu secara lebih efektif dalam menjalani aktivitas akademik.

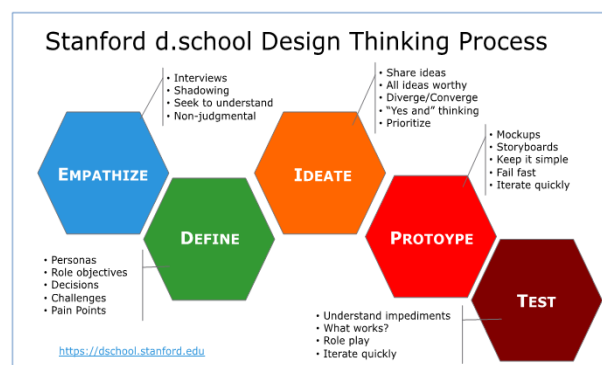
METODE PENELITIAN (PENCIPTAAN/PERANCANGAN)

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang didukung data kuantitatif sederhana, sesuai dengan karakteristik kajian dalam bidang Desain Komunikasi Visual yang menekankan pemahaman fenomena, perilaku, dan makna sebagai dasar perancangan media. Sebagaimana dikemukakan Moleong (2020), pendekatan kualitatif deskriptif menghasilkan data berupa kata-kata, gambar, dan dokumentasi visual melalui wawancara, observasi, serta studi dokumentasi dengan metode yang relevan untuk mengungkap pengalaman dan persepsi target audiens dalam konteks perancangan kampanye sosial.

Penelitian dilaksanakan pada periode Desember 2024 hingga November 2025 di Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Surabaya. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap kuesioner daring: tahap pertama pada Januari 2025 untuk mengidentifikasi perilaku dan persepsi awal mahasiswa terhadap prokrastinasi akademik, tahap kedua pada September 2025 sebagai pendalaman dan evaluasi konsep perancangan, serta tahap akhir pada November 2025 untuk menilai respons dan efektivitas desain.

Teknik pengumpulan data mencakup tiga metode yang saling melengkapi: (1) wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman personal dan respons emosional subjek terhadap prokrastinasi akademik, (2) kuesioner untuk memperoleh gambaran pola perilaku prokrastinasi dalam skala yang lebih luas, serta (3) studi literatur sebagai landasan teoritis dan referensi visual perancangan. Data primer bersumber dari wawancara dan kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh melalui kajian pustaka. Seluruh data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan dijadikan dasar dalam perumusan konsep pesan, strategi visual, serta pengembangan buku jurnal interaktif sebagai media kampanye sosial kesadaran perilaku prokrastinasi akademik.

Proses perancangan menggunakan pendekatan *design thinking*, yakni metode terstruktur yang berorientasi pada manusia (*human-centered*) untuk menghasilkan solusi kreatif dan inovatif. Mengacu pada Yulius et al. (2022), pendekatan ini mencakup lima tahapan: *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*, yang diterapkan secara sistematis sebagai kerangka pengembangan media kampanye sosial dari identifikasi masalah hingga evaluasi desain akhir.



Gambar 1. *Design Thinking*
Sumber : *Stanford Design School* (2013).

KERANGKA TEORETIK

a. Mahasiswa Desain Komunikasi Visual Universitas Negeri Surabaya

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi dan terlibat aktif dalam proses pembelajaran (Taufik, 2010). Mahasiswa Desain Komunikasi Visual (DKV) UNESA merupakan kelompok kreatif dengan rentang usia 18–22 tahun yang mempelajari bidang ilustrasi, desain grafis, hingga multimedia. Meskipun memiliki kemampuan analisis visual yang kuat, mereka rentan terhadap prokrastinasi akademik akibat tuntutan ide inovatif yang konsisten dan beban tugas yang kompleks (Lupton, 2017). Karakteristik mereka yang visual dan reflektif menjadikan buku jurnal interaktif sebagai media kampanye yang relevan untuk mendorong manajemen waktu.

b. Penerapan Komunikasi Persuasif dalam Kampanye Sosial

Komunikasi persuasif adalah upaya memengaruhi sikap dan perilaku audiens melalui pesan yang jelas dan mempertimbangkan karakteristik target (Larson, 2002). Dalam kampanye sosial, prinsip ini diterapkan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi positif.

c. Kampanye Sosial dan Generasi Z

Kampanye sosial bertujuan menyampaikan pesan isu sosial demi kebaikan umum tanpa motif komersial (Kotler & Lee, 2011). Generasi Z (18–24 tahun) cenderung responsif terhadap konten yang ringkas, visual, dan interaktif (Seemiller & Grace, 2017). Pendekatan melalui media cetak interaktif yang estetik terbukti efektif dalam menarik minat kelompok ini dibandingkan sekadar media digital yang sering kali terabaikan.

d. Layout dalam Perancangan Buku Jurnal Interaktif

Layout berfungsi mengatur elemen visual secara sistematis untuk menciptakan kesatuan harmonis (Ambrose & Harris, 2011). Dalam perancangan jurnal, terdapat tiga aspek utama:

1. **Hierarki Visual:** Pengaturan ukuran dan warna untuk memandu mata pembaca (Lidwell et al., 2010).
2. **Sistem Grid:** Penggunaan *modular grid* untuk menjaga konsistensi dan struktur informasi (Samara, 2023).
3. **Whitespace:** Ruang kosong untuk mengurangi kejenuhan visual dan memberikan kenyamanan saat menulis (Lupton, 2014).

e. Elemen dan Prinsip Desain Grafis

Desain grafis berperan menyampaikan pesan anti-prokrastinasi secara fungsional. Elemen utamanya meliputi **Warna** (sebagai titik fokus), **Tipografi** (pengaturan huruf Serif/Sans Serif untuk keterbacaan), dan **Prinsip Desain** seperti *Balance, Emphasis, Rhythm*, dan *Unity* (Anggraini & Nathalia, 2014). Prinsip-prinsip ini memastikan media tidak hanya indah, tetapi juga mampu mengomunikasikan instruksi dengan jelas.

f. Urgensi Buku Jurnal Interaktif sebagai Media Intervensi

Buku jurnal interaktif menggabungkan elemen fisik dengan fitur partisipatif (stiker, flap, kolom refleksi). Berdasarkan **Teori Keterlibatan** (Kearsley & Shneiderman, 1998), aktivitas fisik seperti menulis dan menempel dapat meningkatkan motivasi dan daya ingat pesan kampanye. Media ini menawarkan pengalaman personal yang lebih mendalam dibandingkan media digital statis (Norman, 2013).

g. Teori Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas wajib dengan aktivitas lain yang kurang penting (Wicaksono, 2017). Perilaku ini dipengaruhi oleh lemahnya regulasi diri dan kecenderungan menghindari stres.

- **Jenis:** Penundaan menulis laporan, persiapan ujian, hingga administrasi (Solomon & Rothblum, 1984).
- **Dampak:** Penurunan nilai, peningkatan stres, risiko penyakit fisik akibat kelelahan, dan kecemasan berlebih (Westri, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Empathize

Tahap *empathize* bertujuan memahami permasalahan prokrastinasi akademik dari perspektif mahasiswa DKV Universitas Negeri Surabaya melalui kuesioner, wawancara, dan studi literatur. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden (78,4% perempuan, dominan angkatan 2022) sering menunda tugas akibat kelelahan dan kurangnya motivasi, dengan 89,2% mengisi waktu tunda melalui *scrolling* media sosial. Meskipun sebagian besar (73%) merasa menyesal setelah menunda dan telah mencoba strategi seperti *to-do list* (67,6%), prokrastinasi tetap menjadi kebiasaan yang sulit diatasi. Responden menyatakan ketertarikan terhadap Buku Jurnal Interaktif sebagai media kampanye dengan pendekatan visual *bold-clean*, tipografi modern, narasi personal, dan tips praktis.

Temuan ini diperkuat melalui wawancara dengan psikolog Lady Christanty, M.Psi. (2 Mei 2025), yang menegaskan bahwa prokrastinasi bukan sekadar kemalasan, melainkan

respons terhadap tekanan dan rasa kewalahan. Mahasiswa DKV dinilai rentan karena tuntutan perfeksionisme, lemahnya regulasi diri, dan distraksi media sosial yang menciptakan siklus stres, pelarian, dan rasa bersalah, hingga berpotensi menurunkan performa akademik dan kesehatan mental. Strategi psikologis seperti manajemen waktu, teknik Pomodoro, *reward* kecil, dan pencatatan progres harian yang dapat diwadahi dalam media edukatif seperti buku jurnal interaktif dinilai efektif sebagai intervensi.

Seluruh temuan tahap ini menjadi landasan keputusan desain, di mana karakter mahasiswa yang mudah terdistraksi mendorong pemilihan pendekatan visual yang sederhana, kontras, dan tidak padat, dilengkapi elemen interaktif berupa ruang refleksi, *tracker* progres, dan tantangan kecil untuk menjaga keterlibatan pengguna..

Define

Materi pesan disusun berdasarkan studi literatur dari beberapa referensi utama, di antaranya karya Asri tentang prokrastinasi akademik, Winarso tentang pengelolaan prokrastinasi, serta Foroux, Tracy, dan Zhang yang membahas strategi produktivitas. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda penyelesaian tugas meski individu berniat menyelesaikannya (Sencal dkk., 1995), yang dipicu oleh beban tugas yang berat, kecemasan berlebih, dan sulitnya mempertahankan fokus. Untuk mengatasinya, materi buku memuat lima strategi utama: menyusun rencana dan tujuan yang realistis, memprioritaskan tugas dari yang paling sulit, mengeliminasi distraksi teknologi, mengambil istirahat berkualitas melalui teknik Pomodoro, serta mencari bantuan profesional bila diperlukan.

Target audiens ditetapkan secara spesifik, yaitu mahasiswa aktif Program Studi DKV Universitas Negeri Surabaya angkatan 2021–2024, berusia 18–24 tahun, dengan karakter kreatif, *visual-oriented*, padat *deadline*, namun rentan terhadap distraksi media sosial dan prokrastinasi.

Strategi komunikasi menggunakan judul "*DO IT NOW*" yang bersifat tegas, ringkas, dan mudah diingat sebagai representasi semangat melawan prokrastinasi. Pesan disampaikan melalui kombinasi bahasa Indonesia dan bahasa Inggris bergaya *slang* untuk menciptakan kedekatan emosional dengan audiens mahasiswa masa kini.

Media utama yang dirancang adalah Buku Jurnal Interaktif berukuran A5 (14,8 × 21,0 cm), terdiri dari 60 halaman, dicetak pada kertas HVS 100 dengan *finishing soft cover metallic glossy*.

Tabel 1. Tabel Target Audiens

Geografis	Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Unesa) jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV). Tinggal di kos, kontrakan, atau bersama keluarga, dengan akses yang cukup terhadap fasilitas kampus dan internet.
Demografis	Usia 18–24 tahun, mahasiswa aktif Program Studi Desain Komunikasi Visual (DKV) angkatan 2021–2024. Baik laki-laki maupun perempuan, dengan latar belakang sosial ekonomi menengah ke menengah atas.

Psikografis	Kreatif, <i>visual-oriented</i> , terbiasa menggunakan teknologi digital dalam keseharian maupun perkuliahan. Sering terpapar tren desain, media sosial, dan budaya pop. Cenderung memiliki ritme hidup yang padat, penuh <i>deadline</i> , sekaligus rentan mengalami distraksi dan prokrastinasi. Peduli pada produktivitas, manajemen waktu, serta pengembangan diri.
Behavioral	Sering menunda tugas dengan beralih ke media sosial seperti <i>Instagram</i> , <i>TikTok</i> , atau <i>YouTube</i> untuk mencari kepuasan sesaat, meski akhirnya menimbulkan rasa bersalah dan menumpuknya <i>deadline</i> . Tertarik pada media kreatif seperti buku visual, atau aplikasi dengan tampilan menarik.

Melalui analisis mendalam terhadap karakteristik tersebut, dirumuskan sebuah perspektif bahwa mahasiswa DKV UNESA memerlukan media manajemen diri yang berfungsi ganda sebagai penjadwal sekaligus fasilitator regulasi emosi. Dengan menciptakan pengalaman interaktif dalam buku jurnal, tendensi prokrastinasi diharapkan dapat dialihkan menjadi aktivitas reflektif yang produktif. Fokus perancangan pada akhirnya diarahkan untuk menghasilkan fitur yang fungsional secara manajerial namun tetap terapeutik secara psikologis, sehingga buku jurnal interaktif ini menjadi instrumen perubahan perilaku yang efektif dan berkelanjutan melalui pendekatan desain komunikasi visual yang persuasif.

Ideate

Gaya desain yang diterapkan merupakan perpaduan *playful*, *bold*, dan *clean* berdasarkan preferensi audiens yang teridentifikasi melalui kuesioner. Ketiga gaya ini dikombinasikan untuk menciptakan keseimbangan antara estetika dan fungsi: *playful* menghadirkan kesan ringan dan interaktif, *bold* memberikan penekanan visual yang tegas, serta *clean* menjaga kejelasan penyampaian informasi.



Gambar 2. Referensi desain *Playful, Bold, dan Clean*
Sumber : <https://id.pinterest.com/>.

Identitas warna dibangun dari tiga warna utama. Merah dipilih sebagai warna primer karena secara psikologis merepresentasikan energi, urgensi, dan dorongan bertindak, relevan dengan pesan kampanye "DO IT NOW". Hitam berfungsi sebagai penyeimbang yang memberikan kesan tegas dan editorial, sementara putih berperan sebagai ruang visual yang menjaga keterbacaan dan mendukung aktivitas reflektif pengguna.



Gambar 3. Warna Utama Buku Jurnal Interaktif "DO IT NOW"
Sumber : Stefanie Tirza (2025)

Tipografi menggunakan kombinasi *Inter* (sans-serif) sebagai huruf utama untuk *body text* karena tingkat keterbacaannya yang tinggi, dan *Apple Garamond* (serif) sebagai tipografi pendukung pada elemen judul dan bagian reflektif untuk menghadirkan nuansa personal dan humanis. Perpaduan keduanya menciptakan hierarki visual yang seimbang antara kesan modern dan kontemplatif.



Gambar 4. Typeface *Inter* & *Apple Garamond*
Sumber : Figma

Pemilihan media cetak berupa buku jurnal interaktif didasarkan pada pertimbangan bahwa media digital justru menjadi bagian dari masalah prokrastinasi itu sendiri. Merujuk pada Chen dan Yan (2016), Rozgonjuk et al. (2018), serta Duke dan Montag (2017), penggunaan *smartphone* berlebihan berkorelasi langsung dengan meningkatnya prokrastinasi dan menurunnya kontrol diri. Sebaliknya, aktivitas menulis manual dalam jurnal terbukti meningkatkan keterlibatan kognitif dan regulasi diri (Kim et al., 2015), sehingga media ini dinilai lebih efektif untuk mendukung tujuan kampanye secara berkelanjutan.

Proses kreatif diawali dengan eksplorasi sketsa logo dengan mengacu pada gaya *playful, bold, dan fun*, dilanjutkan digitalisasi menggunakan Adobe Illustrator 2024. Eksplorasi *layout* buku dilakukan melalui pengumpulan referensi visual dan penyusunan sketsa awal, yang kemudian menjadi dasar proses *layouting* digital dari halaman *cover* hingga isi buku.

Prototype

Tahap *prototype* merupakan tahap penerapan konsep visual yang telah dikembangkan ke dalam wujud nyata berupa buku jurnal interaktif "DO IT NOW", mencakup visualisasi keseluruhan elemen desain mulai dari *cover* hingga isi buku.

Test

Validasi materi dilakukan oleh psikolog Lady Christanty, M.Psi. pada 26 Agustus 2025. Hasil validasi menyimpulkan bahwa buku jurnal interaktif "DO IT NOW" memenuhi kriteria sangat baik dari aspek psikologis dan dinyatakan layak dipublikasikan tanpa revisi. Validasi visual dilakukan pada tanggal yang sama oleh Aldrian Darwin selaku ahli desain grafis, dengan hasil penilaian 9 dari 10 yang dikategorikan sangat baik, sehingga karya dinyatakan layak untuk dipublikasikan.

Tabel 2. Hasil Uji Validator

Aspek	Skor		Kriteria
	V1	V2	
Desain Visual	4	4	Sangat baik
Kesesuaian Visual dengan Materi	4	4	Sangat baik
Kesesuaian Materi	4	4	Sangat baik
Bahasa	4	4	Sangat baik

Keterangan: V1=Validator 1; V2=Validator 2

Pengujian terhadap target audiens dilakukan pada 5 September 2025 oleh dua mahasiswa DKV UNESA. Keduanya memberikan respons positif: buku dinilai estetis dan sesuai preferensi visual mahasiswa, isi materi relevan dengan pengalaman prokrastinasi dengan bahasa yang komunikatif dan tidak menggurui, serta elemen refleksi dan latihan kecil dinilai mampu memotivasi pembaca untuk mengurangi kebiasaan menunda.

Hasil kuesioner uji yang disebarakan kepada mahasiswa DKV UNESA angkatan 2021–2024 menunjukkan bahwa mayoritas responden menilai materi sesuai dengan topik prokrastinasi akademik dan mampu meningkatkan kesadaran terhadap isu tersebut. Dari aspek visual, 100% responden menyatakan tampilan buku menarik dan sesuai karakter mahasiswa DKV yang *playful*, *bold*, dan *fun*. Rating keseluruhan buku menunjukkan hasil yang kuat, dengan 60% responden memberi nilai 5 dan 40% memberi nilai 4. Elemen yang paling diapresiasi meliputi gaya bahasa yang santai dan komunikatif, tips yang aplikatif, serta elemen interaktif seperti *checklist*. Saran pengembangan dari responden mencakup perluasan kampanye melalui media sosial, pengembangan versi digital interaktif, kolaborasi komunitas, dan penambahan *merchandise*.

Secara keseluruhan, hasil pengujian menunjukkan bahwa buku jurnal interaktif "DO IT NOW" berhasil memenuhi kebutuhan dan karakter target audiens, efektif meningkatkan kesadaran terhadap prokrastinasi akademik, serta memberikan pengalaman membaca yang menyenangkan, reflektif, dan aplikatif.

Hasil Perancangan

Penelitian ini menghasilkan buku jurnal interaktif berjudul "DO IT NOW" dengan total 56 halaman. Di dalamnya terdapat penjelasan mengenai prokrastinasi akademik, tips mengatasinya yang disertai elemen *flap* interaktif, serta halaman *to-do list* dengan panduan teknik Pomodoro. Pada bagian akhir, terdapat halaman refleksi yang mengajak pembaca

untuk melakukan *journaling* berdasarkan pengalaman dan perasaan yang dirasakan setelah membaca buku ini.



Gambar 5. Hasil Akhir Buku Jurnal Interaktif “DO IT NOW”
Sumber : Stefanie Tirza (2025)

Berikut merupakan QR Code halaman hasil akhir dari Buku Jurnal Interaktif “DO IT NOW” yang telah diuji coba dan disimpulkan layak untuk dipublikasikan.



Gambar 6. QR Code Hasil Akhir Buku Jurnal Interaktif "DO IT NOW"
Sumber : Stefanie Tirza (2025)

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menjawab permasalahan mengenai bagaimana merancang media kampanye sosial yang efektif untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa DKV Universitas Negeri Surabaya terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data, mahasiswa DKV UNESA terbukti memiliki kecenderungan tinggi terhadap prokrastinasi akademik yang dipicu oleh kelelahan mental, rendahnya motivasi, perfeksionisme, dan distraksi media sosial. Kondisi ini membutuhkan pendekatan edukatif yang tidak sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga mampu mendorong refleksi dan perubahan perilaku secara personal.

Buku jurnal interaktif "DO IT NOW" berhasil dirancang sebagai media kampanye sosial yang menjawab kebutuhan tersebut melalui perpaduan pendekatan visual komunikatif dan aktivitas reflektif. Konsep desain yang menggabungkan gaya *playful*, *bold*, dan *clean* dengan identitas warna merah, hitam, dan putih terbukti sesuai dengan karakter dan preferensi visual mahasiswa DKV. Penggunaan media cetak sebagai platform utama terbukti relevan karena mampu meminimalkan distraksi digital sekaligus menciptakan pengalaman membaca yang lebih fokus dan personal. Hasil validasi ahli dan uji audiens menunjukkan bahwa buku ini layak secara psikologis maupun visual, efektif meningkatkan kesadaran terhadap prokrastinasi, serta memberikan pengalaman yang menyenangkan, reflektif, dan aplikatif bagi penggunaannya.

Saran

Bagi praktisi dan peneliti di bidang Desain Komunikasi Visual, perancangan ini merekomendasikan pengembangan kampanye sosial berbasis media cetak interaktif sebagai alternatif yang efektif di tengah dominasi media digital, khususnya untuk isu-isu yang berkaitan dengan regulasi diri dan kesehatan mental mahasiswa. Media cetak interaktif terbukti mampu menciptakan keterlibatan yang lebih dalam dibandingkan konten digital yang bersifat sekilas, sehingga pendekatan ini layak dipertimbangkan untuk kampanye sosial serupa di konteks pendidikan tinggi.

Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada cakupan responden yang terbatas pada satu program studi di satu perguruan tinggi, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan populasi ke program studi atau perguruan tinggi lain guna menguji efektivitas media serupa pada konteks yang lebih beragam. Selain itu, pengukuran dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku prokrastinasi pengguna buku juga perlu diteliti lebih lanjut, mengingat penelitian ini baru mengukur respons awal audiens terhadap produk. Pengembangan versi digital interaktif seperti *microsite* atau *e-book* dengan pendekatan *parallax* juga dapat menjadi arah penelitian berikutnya untuk menjangkau audiens yang lebih luas tanpa mengorbankan kualitas keterlibatan pengguna.

REFERENSI

- Alsiah, A. V., Simanjuntak, M., & Saleh, A. J. (2024). GreenZ: Campaign Green Lifestyle dengan Konten Edukatif melalui TikTok@ aksibumi. id. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(6), 627–634.
- Ambrose, G., & Harris, P. (2011). *Basics Design 02: Layout*. Ava Publishing.
- Anggraini, L., & Nathalia, K. (2014). *Desain Komunikasi Visual: Panduan untuk Pemula*. Nuansa Cendekia.
- Arvyanda, R., Fernandito, E., & Landung, P. (2023). Analisis pengaruh perbedaan bahasa dalam komunikasi antarmahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 67–80.
- Asri, D. N. (2018). PROKRASTINASI AKADEMIK: TEORI DAN RISET DALAM PERSPEKTIF PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK DAN SELF-REGULATED LEARNING. UNIPMA Press.
- Azzahra, A. A., Yani, A. R., & El Chidtian, A. S. C. R. (2023). PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL TENTANG KEPERCAYAAN DIRI WANITA INDONESIA USIA 18-24 TAHUN MELALUI SOSIAL MEDIA INSTAGRAM. *SYNAKARYA-Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 4(2).
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2000). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette+ ORM.
- Dharma, A. A. G. S. (2024). *TA: Perancangan Media untuk Kampanye Sosial Pencegahan Stunting sebagai Upaya Menekan Angka Stunting di Kabupaten Nganjuk*. Universitas Dinamika.
- Effendy, O. U. (1990). *Ilmu komunikasi teori dan praktek*. Remaja Rosdakarya.
- Faza Guida, K. (2021). *Perancangan Kampanye Menanggulangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Universitas Multimedia Nusantara.
- Foroux, D. (2024). *Do it Today: Overcome procrastination, improve productivity, and achieve more meaningful things*. Penguin Books, an imprint of Penguin Random House.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. Mit Press.
- Hasan, H., Bora, M. A., Afriani, D., Artiani, L. E., Puspitasari, R., Susilawati, A., Dewi, P. M., Asroni, A., Yunesman, Y., Merjani, A., & others. (2025). *Metode penelitian kualitatif*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi penelitian*. Rajawali Press.
- indonesianstudent.com. (2022, February 13). *4 Pengertian Kampanye Sosial Menurut Ahli dan Contohnya*. Indonesianstudent.Com.
- Julianto, J. (2010). Pesona Form Driven dari Tipografi pada Kemasan Makanan dan Minuman. *Humaniora*, 1(2), 685–698.
- Kearsley, G., & Shneiderman, B. (1998). Engagement theory: A framework for technology-based teaching and learning. *Educational Technology*, 38(5), 20–23.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: is procrastination domain specific? *Current Psychology*, 32(2), 175–185.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). How to beat procrastination. *European Psychologist*.
- Kusrianto, A., & others. (2007). *Pengantar desain komunikasi visual*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Landa, R. (2012). *Essential graphic design solutions*. Cengage Learning.
- Laudon, K. C., & Traver, C. G. (2023). *Ecommerce 2023–2024: Business, technology, society*. Retrieved from https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781292449661_.
- Lester, S. (2024). *The Art of Laziness: Overcome Procrastination & Improve your productivity*. Library Mindset.

- Lidwell, W., Holden, K., & Butler, J. (2010). *Universal principles of design, revised and updated: 125 ways to enhance usability, influence perception, increase appeal, make better design decisions, and teach through design*. Rockport Pub.
- Lupton, E. (2014). *Type on screen: A critical guide for designers, writers, developers, and students*. Chronicle Books.
- Maulidya, N. I. (2024). *TA: Perancangan Interactive Book sebagai Media Kampanye Sosial Edukasi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)*. Universitas Dinamika.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Moleong, L. J. (2020). A. Pendekatan dan Jenis Penelitian. *Pelaksanaan Reforma Agraria Di Desa Sumberdanti Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember (Berdasarkan Undang-Undang No. 5 Tahun 1960 Tentang Pokok-Pokok Agraria Dan Perpres No. 86 Tahun 2018 Tentang Reforma Agraria)*.
- Nathania. (2024). *Perancangan Kampanye untuk Meningkatkan Kesadaran Mahasiswa dalam Menjaga Privasi di Media Sosial*. Universitas Multimedia Nusantara.
- Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1984). *Learning how to learn*. cambridge University press.
- Piaget, J. (1981). *Jean Piaget*.
- Putri, D. D., & Sudaryat, Y. (2020). Perancangan Storyboard Untuk Film Animasi Pendek 2d Tentang Prokrastinasi Di Kalangan Mahasiswa Berjudul "Escape". *EProceedings of Art & Design*, 7(2).
- Raia, D. H., & Damarjati, F. (2024). PERANCANGAN KAMPANYE SOSIAL BUKU ILUSTRASI MOTIVASI PENCEGAHAN KECENDRONGAN GANGGUAN MENTAL REMAJA. *Jurnal Industri Kreatif Dan Inovatif*, 2(2), 34-48.
- Raihan Al-Farabi Zaenuri, M. (2024). *Perancangan Konten Animasi Pendek Untuk Mengurangi Prokrastinasi Pada Ilustrator*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Samara, T. (2023). *Making and breaking the grid: A graphic design layout workshop*. Rockport Publishers.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Spica, B. (2008). Perilaku Prosocial Mahasiswa ditinjau dari Empati dan Dukungan Sosial Budaya. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Taufik, I. (2010). *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Ganeca Exact.
- Thirdyadi, F. (2024). *Perancangan Website Mengenai Permasalahan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara*. Universitas Multimedia Nusantara.
- Tracy, B. (2025). *Eat that frog!: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time*. Berrett-Koehler Publishers.
- Venus, A., Rema Karyanti, S., & Rakhmat, J. (2004). *Manajemen kampanye: panduan teoritis dan praktis dalam mengefektifkan kampanye komunikasi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Westri, P. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 16(2).

- Wheeler, A. (2017). *Designing brand identity: an essential guide for the whole branding team*. John Wiley & Sons.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2).
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179.
- Yulius, Y., Halim, B., & Patriansah, M. (2022). *Tinjauan Unsur Visual Desain Poster Iklan Layanan Masyarakat 'Yuk Kurangi Sampah Plastik Mu.'*
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117-130.