

# PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI AKTIVITAS RELAKSASI VISUAL UNTUK MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGALAMI KECEMASAN

Irna Ardiningrum Al Akyas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya

<sup>1</sup>email: irna.23259@mhs.unesa.ac.id

Received:  
14-05-2026  
Reviewed:  
21-05-2026  
Accepted:  
28-05-2026

**ABSTRAK:** Mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi tekanan psikologis yang memicu stres dan kecemasan, terutama akibat tugas akhir, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian masa depan. Penelitian ini bertujuan merancang buku ilustrasi aktivitas relaksasi visual sebagai media pendamping non-klinis yang membantu mahasiswa dalam mengelola emosinya secara mandiri. Metode yang digunakan adalah *explanatory sequential mixed method*, dengan pengumpulan data melalui kuisioner terhadap mahasiswa tingkat akhir dan wawancara dengan psikolog sebagai validasi pakar. Hasil kuisioner menunjukkan bahwa aktivitas visual seperti melihat gambar, *journaling*, dan mewarnai menjadi strategi coping yang dipilih oleh mahasiswa. Berdasarkan temuan tersebut, dirancanglah buku "Langit Tenang di Dalam Diri", yang memuat aktivitas reflektif ringan dan ilustrasi bernuansa menenangkan. Validasi psikolog menunjukkan bahwa buku ini dapat berfungsi sebagai media relaksasi emosional yang aman dan adaptif. Buku ini diharapkan menjadi ruang interaktif bagi mahasiswa untuk mengenal, menerima, dan merawat diri secara lebih sehat selama proses studi akhir.

**Kata Kunci:** buku ilustrasi, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir, relaksasi visual

**ABSTRACT:** Final-year university students often face psychological pressure that triggers stress and anxiety, particularly due to thesis requirements, social expectations, and uncertainty about the future. This study aims to design an illustrated book of visual relaxation activities as a non-clinical companion medium to help students manage their emotions independently. The method employed is an explanatory sequential mixed-methods approach, with

*data collected through questionnaires distributed to final-year students and interviews with a psychologist as expert validation. The questionnaire results indicate that visual activities such as viewing images, journaling, and coloring are coping strategies commonly chosen by students. Based on these findings, the book " Langit Tenang di Dalam Diri " was developed, containing light reflective activities and soothing-toned illustrations. Validation by a psychologist suggests that the book can function as a safe and adaptive medium for emotional relaxation. This book is expected to serve as an interactive space for students to recognize, accept, and care for themselves in a healthier way during their final stage of study.*

**Keywords:** *anxiety, , illustrated book, final-year students, visual relaxation*

## PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh individu usia remaja hingga dewasa. Kondisi ini dapat berdampak signifikan pada keseharian seseorang, terutama mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan sosial. Hasil survei nasional oleh Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%, dengan mayoritas kasus dialami oleh kelompok mahasiswa (Risikesdas, 2019). Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi berbagai tekanan, seperti penyelesaian tugas akhir, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan sosial, yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Angelin, Wetik dan Ferlan menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian *Generalized Anxiety Disorder* (GAD) pada mahasiswa tingkat akhir (Angelin et al., 2021). Semakin tinggi stres yang dialami, semakin besar kemungkinan terjadinya GAD. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian lebih terhadap kesehatan mental mahasiswa di tahap akhir studi.

Tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan perlunya pendekatan yang tepat untuk membantu mereka menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional. Berbagai strategi pengelolaan stres telah dikembangkan, salah satunya melalui pendekatan seni yang bersifat reflektif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas seni seperti menggambar, menulis jurnal, atau mewarnai dapat membantu meredakan ketegangan psikologis. Utami, Nurmala, dan Prabowo (2023) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis aktivitas seni memiliki potensi dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kombinasi meditasi dan aktivitas seni, seperti menggambar atau membuat kolase, efektif membantu mengurangi stres dan depresi pada mahasiswa (Saputra et al., 2023). Aktivitas seni berperan sebagai media ekspresi diri yang efektif untuk menurunkan tingkat stres akibat beban akademik dan sosial (Syafi'i, 2024). Dengan mengadaptasi prinsip dasar dari metode ekspresi visual tersebut, perancangan buku ilustrasi yang memfasilitasi aktivitas reflektif dan relaksasi visual berpotensi menjadi media pendamping yang bermanfaat bagi mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir akibat tekanan akademik, penyelesaian tugas akhir, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya media pendamping emosional yang mampu membantu mahasiswa melakukan refleksi diri secara personal dan interaktif. Oleh karena itu,

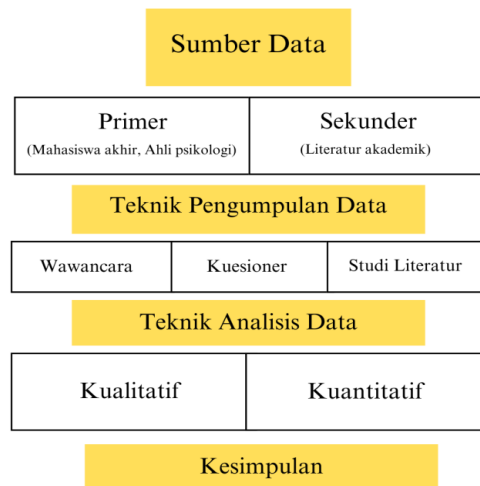
penelitian ini berfokus pada perancangan buku ilustrasi aktivitas reflektif visual sebagai media untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan. Penelitian ini juga membahas proses perancangan buku berdasarkan kebutuhan emosional dan preferensi mahasiswa tingkat akhir, serta menghasilkan buku ilustrasi yang bersifat reflektif, interaktif, dan menenangkan sebagai media pendamping emosional.

Pendekatan visual dan naratif melalui buku ilustrasi dapat membantu individu mengekspresikan perasaan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kesadaran emosional. Aktivitas seperti mewarnai, *journaling*, dan melihat ilustrasi menenangkan terbukti mendukung relaksasi dan pemulihan diri secara mandiri (Yang, 2026). Buku ilustrasi dipilih karena memadukan elemen visual yang nyaman dengan aktivitas sederhana yang mudah diakses kapan saja. Penggunaan ilustrasi alam dan warna lembut juga memberikan efek positif terhadap kondisi emosional (Emaikwu & Omale, 2026). Bagi mahasiswa tingkat akhir, media ini dapat menjadi ruang aman untuk menghadapi tekanan dan kecemasan akademik tanpa rasa dihakimi. Namun, buku ini tidak berfungsi sebagai terapi klinis, melainkan sebagai media pendamping emosional berbasis seni.

Spesifikasi karya dalam penelitian ini berupa buku ilustrasi aktivitas relaksasi visual berjudul “Langit Tenang di Dalam Diri”. Karya ini dirancang sebagai buku ilustrasi reflektif dan aktivitas visual yang bertujuan membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi kecemasan melalui kegiatan visual dan reflektif yang bersifat menenangkan. Media yang digunakan meliputi format cetak dan digital dalam bentuk PDF agar lebih mudah diakses oleh pengguna. Buku dirancang berukuran A4 dengan jumlah sekitar 10 halaman. Gaya visual yang digunakan berupa ilustrasi *line art* untuk diwarnai yang dipadukan dengan narasi lembut dan visual bertema alam guna menciptakan suasana yang nyaman dan menenangkan. Warna dominan yang digunakan adalah biru, hijau, *light orange* dan *cream* untuk memperkuat kesan tenang dan hangat. Adapun konten utama dalam buku ini meliputi mood tracker, halaman mewarnai, aktivitas *journaling*, komik inspiratif, serta afirmasi positif yang dirancang untuk mendukung refleksi diri dan pengelolaan emosi mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan beberapa istilah operasional untuk menghindari terjadinya penafsiran ganda. Kecemasan dalam penelitian ini diartikan sebagai kondisi psikologis berupa rasa khawatir, gelisah, atau takut yang muncul akibat tekanan tertentu, yang diukur melalui kuesioner skala Likert dengan indikator seperti gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, serta gejala fisik seperti mual dan jantung berdebar (Chand & Marwaha, 2023; Putri et al., 2025). Mahasiswa tingkat akhir merujuk pada mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir studi, khususnya dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi, sehingga menghadapi tekanan akademik dan sosial yang lebih tinggi. Media aktivitas visual reflektif merupakan pendekatan non-klinis berbasis aktivitas seni, seperti mewarnai, menulis jurnal, dan mengamati ilustrasi, yang dirancang untuk membantu peredaan emosi secara mandiri (Gorven, 2026). Sementara itu, buku ilustrasi aktivitas relaksasi visual adalah media visual berbentuk buku yang memadukan ilustrasi, aktivitas mewarnai, *journaling*, dan afirmasi positif untuk mendukung proses refleksi diri dan membantu meredakan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

## METODE PENELITIAN (PENCIPTAAN/PERANCANGAN)



Gambar 1. Alur Penelitian

Metode penelitian dalam perancangan buku ilustrasi aktivitas visual reflektif ini menggunakan pendekatan campuran kualitatif dan kuantitatif dengan metode perancangan *Design Thinking*. Penelitian bertujuan menciptakan media ilustrasi non-klinis yang mampu membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan melalui aktivitas refleksi dan relaksasi visual. Tahapan *Design Thinking* yang digunakan meliputi *Empathize, Define, Ideate, Prototype, dan Test* (Hayes & Games, 2008). Tahapan dimulai dari penggalan kebutuhan emosional mahasiswa hingga proses evaluasi purwarupa buku ilustrasi. Rancangan penelitian juga digambarkan melalui skema alur penelitian yang menunjukkan hubungan antara sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Jika ditinjau dari objek penelitian, fokus utama penelitian adalah pengembangan media visual berupa buku ilustrasi aktivitas reflektif dengan tema ketenangan emosional bagi mahasiswa tingkat akhir.

Sasaran penelitian dalam studi ini adalah mahasiswa tingkat akhir di berbagai wilayah Indonesia yang mengalami kecemasan akademik selama proses penyelesaian tugas akhir, serta seorang psikolog profesional sebagai validator ahli. Penelitian dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner dan wawancara mendalam untuk memperoleh data mengenai kondisi emosional, preferensi visual, dan pengalaman penggunaan buku ilustrasi. Sumber data penelitian terdiri atas data primer berupa kuesioner mahasiswa dan wawancara psikolog, serta data sekunder berupa buku, jurnal, dan artikel ilmiah terkait kecemasan, seni visual, dan desain ilustrasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, wawancara psikolog, wawancara mendalam setelah penggunaan buku, serta studi literatur. Dalam penelitian kualitatif ini, informan dan subjek penelitian dijelaskan secara spesifik agar mendukung validitas penelitian dan memastikan media yang dirancang sesuai dengan kebutuhan emosional pengguna.

Teknik analisis data dilakukan dengan mengombinasikan analisis kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai efektivitas buku ilustrasi dalam membantu mengurangi kecemasan mahasiswa. Data kuisioner dianalisis menggunakan statistik deskriptif seperti rata-rata, persentase, dan distribusi tingkat kecemasan guna menggambarkan kondisi awal responden. Sementara itu, data wawancara

dengan psikolog dan mahasiswa dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui teknik analisis tematik, mulai dari proses transkripsi, reduksi data, pengkodean, pengelompokan tema, hingga penarikan kesimpulan. Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif kemudian digabungkan untuk mengevaluasi pengalaman pengguna, efektivitas media visual, serta aspek desain yang perlu dikembangkan lebih lanjut. Proses tersebut menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai kebutuhan emosional mahasiswa dan potensi buku ilustrasi sebagai media pendamping non-klinis dalam pengelolaan kecemasan akademik.

## KERANGKA TEORETIK

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan potensi pendekatan berbasis seni dan media visual dalam mendukung regulasi emosi dan mengurangi tekanan psikologis. Penelitian oleh Annisya Maulidina dan Ricky Azharyandi Siswanto (2020) berfokus pada perancangan media terapi seni interaktif yang mendorong pengguna untuk mengekspresikan emosi melalui aktivitas terpandu dan evaluasi emosi, memberikan referensi untuk pengembangan media relaksasi visual interaktif. Demikian pula, Olivya Lolombulan, Elly Yuliandari, dan Ktut Dianovinina (2020) menemukan bahwa terapi seni secara efektif mengurangi gejala depresi dengan membantu peserta mengekspresikan emosi yang terpendam dan mencapai penerimaan emosi. Sementara itu, studi Yunifa Tri Safariyani (2022) menekankan tahapan teknis perancangan buku terapi seni berbasis ilustrasi, mulai dari penelitian dan pengembangan storyboard hingga produksi ilustrasi, yang berfungsi sebagai referensi untuk pembuatan media relaksasi visual. Selain itu, penelitian oleh Evander Try Marpaung, Hari Ghanesia Istiani, dan Nur Eni Lestari (2024) menunjukkan bahwa terapi seni menggambar secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa keperawatan tahun terakhir dengan menyediakan media visual untuk ekspresi emosi dan relaksasi.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, kebaruan penelitian ini terletak pada desain buku aktivitas relaksasi visual non-klinis yang secara khusus ditujukan untuk mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akademik. Alih-alih berfungsi sebagai intervensi terapeutik formal, buku ini diposisikan sebagai pendamping emosional yang dapat digunakan secara mandiri dan fleksibel dalam kehidupan sehari-hari. Desainnya menekankan pengalaman visual reflektif melalui aktivitas seperti menulis jurnal, mewarnai, permainan reflektif, dan narasi visual yang terkait erat dengan realitas mahasiswa tingkat akhir. Lebih lanjut, penelitian ini mengintegrasikan preferensi visual pengguna ke dalam proses desain, termasuk gaya ilustrasi, pemilihan warna, dan format aktivitas, sehingga produk akhir lebih selaras dengan kebutuhan dan kebiasaan emosional audiens target. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan media pendukung emosional berbasis seni, tetapi juga pada kemajuan desain komunikasi visual sebagai pendekatan non-klinis untuk kesejahteraan emosional di lingkungan akademik.

Penelitian ini membahas hubungan antara ilustrasi, kecemasan, dan pendekatan seni ekspresif sebagai dasar perancangan media visual pendamping emosional bagi mahasiswa tingkat akhir. Ilustrasi dijelaskan sebagai seni visual dua dimensi yang digunakan untuk menyampaikan pesan melalui elemen komposisi, proporsi, keseimbangan, dan kesatuan, sekaligus berperan penting dalam membangun karakter dan komunikasi emosional dengan audiens. Penelitian ini juga menjelaskan kecemasan sebagai reaksi psikologis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari apabila berlebihan, serta membagi tingkat kecemasan menjadi empat kategori, yaitu ringan, sedang, berat, dan panik, yang masing-masing memiliki karakteristik fisik maupun emosional berbeda. Selain itu, dijelaskan bahwa pendekatan seni

ekspresif seperti menggambar, mewarnai, dan menulis dapat membantu individu menyalurkan emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan *coping* secara non-klinis. Meskipun berbeda dari *art therapy* profesional yang dilakukan oleh terapis bersertifikat, pendekatan dalam penelitian ini diadaptasi sebagai media reflektif non-formal berupa buku ilustrasi yang bertujuan membantu mahasiswa menghadapi kecemasan secara mandiri melalui aktivitas seni dan visual.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. *Emphatize*

Pada tahap *empathize*, peneliti berfokus memahami kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir sebagai pengguna utama dalam perancangan buku ilustrasi. Proses ini dilakukan untuk menggali pengalaman emosional, sumber kecemasan, serta kebutuhan mahasiswa ketika menghadapi tugas akhir. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan wawancara, di mana kuesioner digunakan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi emosional dan preferensi visual responden, sedangkan wawancara bertujuan memperdalam serta memvalidasi hasil temuan. Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tahap akhir studi, yaitu sebanyak 81% atau 51 orang, sementara 19% lainnya belum berada pada tahap tersebut. Selain itu, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 90,5% dan laki-laki sebesar 9,5%.

Berdasarkan analisis pengalaman emosional mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam berbagai bentuk selama menyelesaikan tugas akhir. Mayoritas mahasiswa merasa khawatir berlebihan terhadap skripsi, mengalami kesulitan tidur, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, merasa gelisah, hingga kesulitan mengontrol pikiran negatif tentang masa depan. Selain gejala psikologis, kecemasan juga memunculkan dampak fisik seperti sakit kepala, mual, dan gangguan perut. Banyak responden juga merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan menyelesaikan studi serta mengalami kepanikan ketika mendekati tenggat waktu akademik. Kondisi emosional tersebut turut memengaruhi kestabilan emosi mahasiswa, yang terlihat dari meningkatnya rasa mudah marah atau tersinggung akibat tekanan akademik yang berkepanjangan.

Hasil identifikasi sumber kecemasan menunjukkan bahwa skripsi atau tugas akhir menjadi penyebab utama kecemasan mahasiswa dengan persentase sebesar 33,3%. Faktor lain yang turut memicu kecemasan adalah *overthinking* mengenai masa depan sebesar 17,5%, ekspektasi orang tua sebesar 15,9%, serta kombinasi antara tekanan skripsi dan kekhawatiran masa depan sebesar 6,3%. Selain itu, terdapat faktor tambahan seperti tekanan waktu, ketakutan tidak lulus tepat waktu, masalah pribadi dan keluarga, hingga hubungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi tekanan sosial dan kekhawatiran terhadap kehidupan setelah lulus.

Wawancara dengan psikolog klinis Carrenina Prilly Juaninda, S.Psi., M.Psi., Psikolog dilakukan untuk memperoleh pandangan profesional terkait kecemasan mahasiswa tingkat akhir sekaligus memvalidasi pendekatan relaksasi visual dalam perancangan buku ilustrasi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih rentan mengalami kecemasan akibat tekanan penyelesaian skripsi yang dapat berkembang menjadi stres dan menurunkan produktivitas. Faktor seperti tuntutan akademik, harapan pribadi, ekspektasi orang tua, dan ketakutan terhadap kegagalan menjadi pemicu utama munculnya kecemasan. Psikolog juga menjelaskan bahwa aktivitas seperti mewarnai dan *journaling*

berpotensi membantu mengelola stres, meskipun efektivitasnya masih perlu diuji lebih lanjut agar tidak menjadi bentuk pelarian dari tugas utama. Selain itu, penggunaan kalimat afirmatif positif dinilai dapat membantu membangun ketenangan dan penerimaan diri, terutama bagi individu yang menyukai bentuk dukungan verbal dan motivasi emosional.

### **b. Define**

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan yang cukup dominan selama proses penyelesaian tugas akhir, baik dalam bentuk gangguan emosional, fisik, maupun kognitif. Untuk mengatasi kondisi tersebut, mahasiswa cenderung memilih strategi coping yang sederhana dan mudah diakses, seperti beristirahat atau melihat konten visual yang menenangkan. Preferensi visual mahasiswa juga menunjukkan ketertarikan pada ilustrasi alam, warna lembut seperti biru pastel, serta aktivitas visual pasif yang tidak membebani. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan akan media pendamping emosional berbasis visual yang bersifat non-klinis, reflektif, dan sesuai dengan preferensi mahasiswa tingkat akhir.

### **c. Ideate**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan pada tahap sebelumnya, diperlukan sebuah solusi yang mampu membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola kecemasan secara ringan dan tidak menghakimi. Oleh karena itu, pada tahap *ideate* ini dikembangkan konsep perancangan berupa buku ilustrasi yang berfungsi sebagai media pendamping emosional.

Konsep perancangan buku ilustrasi ini didasarkan pada hasil analisis yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir membutuhkan media yang ringan, mudah diakses, dan tidak memberikan tekanan tambahan. Buku ini tidak bersifat menggurui atau memberikan solusi instan, melainkan sebagai media pendamping yang membantu pengguna memahami dan menerima kondisi emosionalnya secara perlahan.

Judul “Langit Tenang di Dalam Diri” dipilih sebagai representasi metaforis dari kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam fase penuh tekanan, ketidakpastian, dan tuntutan akademik. Kata ‘langit’ digunakan sebagai simbol ruang yang luas, terbuka, dan menenangkan, yang sering diasosiasikan dengan kebebasan, kelegaan, serta jarak dari beban pikiran sehari-hari. Sementara itu, kata ‘tenang’ merefleksikan kondisi emosional yang ingin dicapai melalui buku ilustrasi ini, yaitu keadaan batin yang lebih stabil, rileks, dan menerima proses yang sedang dijalani. Frasa ‘di dalam diri’ menegaskan bahwa ketenangan yang dimaksud tidak datang dari faktor eksternal, melainkan merupakan proses internal yang dibangun secara perlahan melalui refleksi, kesadaran diri, dan aktivitas sederhana yang bersifat personal. Judul ini menekankan bahwa buku ilustrasi yang dirancang bukan bertujuan untuk menghilangkan masalah atau tekanan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, melainkan sebagai media pendamping yang membantu pengguna menciptakan ruang aman bagi dirinya sendiri untuk berhenti sejenak, mengekspresikan perasaan, dan merawat kondisi emosional.

Konsep visual buku ilustrasi ini dirancang berdasarkan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir akan media relaksasi non-klinis yang mampu memberikan rasa tenang, aman, dan nyaman secara emosional. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa lebih menyukai ilustrasi bertema alam, warna-warna lembut seperti biru pastel, serta aktivitas visual sederhana seperti journaling, mewarnai, dan melihat ilustrasi. Oleh karena itu, buku ini menggunakan pendekatan visual bernuansa alam dengan gaya ilustrasi sederhana, personal,

dan reflektif untuk menciptakan pengalaman yang menenangkan. Melalui konsep tersebut, buku ilustrasi dirancang sebagai “ruang aman visual” yang dapat membantu mahasiswa mengelola emosi dan kecemasan selama proses penyelesaian studi akhir.

#### d. *Prototype*

Pada tahap prototype dalam metode design thinking, konsep yang telah dirumuskan pada tahap ideate diwujudkan ke dalam bentuk visual yang lebih konkret. Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan ide menjadi produk nyata yang dapat diuji dan dievaluasi. Dalam penelitian ini, tahap prototype dilakukan melalui beberapa proses, yaitu pembuatan sketsa awal, pengembangan visual final, serta penerapan elemen visual desain seperti tipografi dan warna. Setiap proses dilakukan dengan mempertimbangkan hasil analisis kebutuhan pengguna agar desain yang dihasilkan tetap relevan dan sesuai dengan kondisi mahasiswa tingkat akhir.

##### 1. Sketsa Awal

Setelah konsep visual ditetapkan, tahap berikutnya adalah pembuatan sketsa awal secara manual dan digital untuk mengeksplorasi komposisi visual, penempatan elemen, serta alur interaksi pengguna dalam buku. Peneliti membuat beberapa alternatif sketsa halaman dengan mempertimbangkan keseimbangan antara ilustrasi dan ruang aktivitas seperti menulis dan refleksi agar pengguna tetap nyaman saat berinteraksi dengan buku. Pembagian area visual antara karakter dan lingkungan digunakan untuk menciptakan suasana yang personal dan reflektif, didukung elemen seperti jendela, tirai, dan pemandangan luar guna memperkuat kesan tenang dan aman. Selain itu, sketsa juga menjadi dasar dalam menentukan alur aktivitas, visualisasi suasana hati, serta menjaga konsistensi gaya ilustrasi sebelum dikembangkan menjadi visual akhir.



Gambar 2. Sketsa Awal

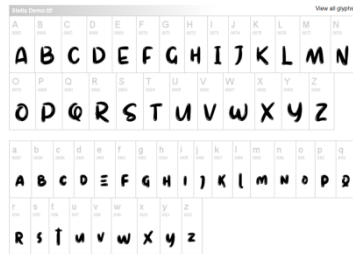
##### 2. Elemen Visual Desain

Buku ini menggunakan gaya ilustrasi yang lembut, dengan nuansa warna-warna pastel serta latar langit malam untuk menciptakan efek menenangkan. Visual dipilih untuk merangsang relaksasi dan menghadirkan rasa nyaman saat digunakan.

#### **Pemilihan Tipografi**

Dalam perancangan buku ilustrasi ini, dipilih tiga jenis font utama: Stella, KG Primary Penmanship, dan Caveat. Ketiga font ini dipilih dengan pertimbangan estetika visual, keterbacaan, dan kesan emosional yang ingin dibangun dalam buku.

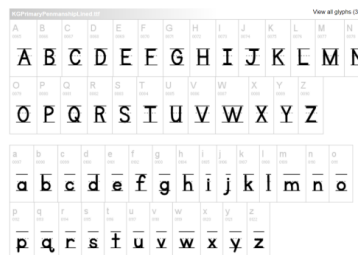
(1) Stella



Gambar 3. Font Stella

Font ini digunakan untuk elemen judul utama dan header karena tampilannya yang playful dan sedikit dekoratif, namun tetap bersih. Karakter hurufnya yang membulat memberi kesan hangat dan ramah, sesuai dengan tema buku yang ingin menghadirkan kenyamanan dan kelembutan.

(2) KG Primary Penmanship



Gambar 4. Font KG Primary Penmanship

Digunakan pada bagian-bagian instruksi atau teks utama. Font ini menyerupai tulisan tangan anak sekolah dasar yang rapi, memberikan nuansa sederhana dan jujur. Gaya ini dipilih untuk menciptakan kedekatan emosional, seolah buku ini ditulis oleh teman sebaya yang tidak menghakimi.

(3) Caveat



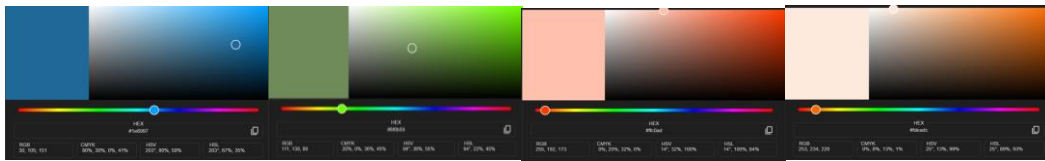
Gambar 5. Font Caveat

Font ini digunakan pada bagian journaling dan afirmasi. Gaya tulisan tangannya yang kasual dan ekspresif mendukung aktivitas refleksi, menciptakan kesan personal, seolah-olah pengguna menulis dan berbicara dengan dirinya sendiri. Font ini juga memberikan kesan ringan dan tidak formal.

**Pemilihan Warna**

Buku ilustrasi ini menggunakan palet warna yang dominan lembut dan menenangkan. Warna-warna tersebut dipilih berdasarkan hasil kuisisioner yang menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa tingkat akhir merasa lebih nyaman dengan tone warna pastel atau soft tone karena tidak terlalu mencolok dan membantu menenangkan pikiran saat merasa cemas.



Gambar 6. Palet Warna Utama Buku Ilustrasi

Buku ilustrasi ini menggunakan palet warna lembut dan menenangkan yang dipilih berdasarkan hasil kuesioner, di mana mayoritas mahasiswa tingkat akhir merasa lebih nyaman dengan warna pastel atau *soft tone* karena tidak terlalu mencolok dan mampu membantu menenangkan pikiran saat merasa cemas. Warna biru digunakan sebagai warna dominan karena memberikan kesan tenang, stabil, dan damai yang diasosiasikan dengan langit serta ketenangan. Warna hijau digunakan sebagai aksen untuk menghadirkan kesegaran dan keseimbangan karena memiliki hubungan kuat dengan alam dan dipercaya dapat membantu mengurangi ketegangan emosional. Selain itu, warna *light orange* dipilih untuk menciptakan nuansa hangat, lembut, dan suportif sehingga cocok digunakan pada elemen afirmatif yang memberi semangat dan rasa nyaman. Sementara itu, warna *cream* digunakan sebagai latar agar tampilan tetap netral, bersih, dan tidak terlalu ramai sehingga memudahkan pembaca untuk fokus saat melakukan aktivitas refleksi dalam buku. Kombinasi keempat warna tersebut saling melengkapi dalam menciptakan suasana visual yang nyaman, tidak mengintimidasi, dan selaras dengan tujuan buku sebagai media relaksasi dan self-healing bagi mahasiswa tingkat akhir.

### Validasi Ahli Media

Validasi dilakukan oleh ahli media untuk menilai aspek visual, desain, dan kelayakan buku ilustrasi sebelum digunakan oleh pengguna. Berdasarkan hasil penilaian, buku ilustrasi memperoleh kategori “baik” hingga “sangat baik” pada beberapa aspek, seperti komposisi visual, kesesuaian warna, keterbacaan tipografi, serta kesesuaian gaya visual dengan sasaran pengguna. Meskipun demikian, validator memberikan beberapa saran perbaikan, meliputi konsistensi detail ilustrasi pada beberapa karakter, penyesuaian layout agar tidak terlalu dekat dengan tepi halaman, konsistensi penempatan nomor halaman, pengembangan konten melalui penambahan refleksi diri untuk masa lalu, serta penyempurnaan elemen visual pada beberapa halaman agar lebih komunikatif. Secara keseluruhan, validator menyimpulkan bahwa buku ilustrasi layak digunakan dengan revisi sehingga diperlukan beberapa penyempurnaan sebelum memasuki tahap uji coba kepada pengguna.

### Visual Final (*Final Artwork*)

Tahap akhir dalam proses perancangan adalah pengembangan visual final, yaitu pengembangan sketsa terpilih menjadi ilustrasi utuh yang siap digunakan. Proses ini meliputi penyempurnaan *line art*, pemilihan palet warna, serta penyesuaian tipografi agar mendukung kenyamanan visual pengguna. Pemilihan warna pastel dengan dominasi warna biru didasarkan pada hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa lebih tenang dengan warna bernuansa sejuk dan tidak mencolok. Oleh karena itu,

penggunaan warna dalam buku dirancang untuk menciptakan suasana visual yang menenangkan dan tidak memberikan stimulasi berlebihan. Selain itu, gaya ilustrasi dibuat sederhana dan tidak kompleks agar sesuai dengan preferensi mahasiswa tingkat akhir yang menginginkan visual ringan dan tidak membebani pikiran, terutama saat berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil.

Format layout buku dirancang dalam orientasi *landscape* untuk memberikan kenyamanan penggunaan, baik dalam bentuk cetak maupun digital. Format ini memberikan ruang visual yang lebih luas sehingga mendukung aktivitas journaling, mewarnai, dan refleksi diri secara lebih fleksibel. Setiap halaman disusun dengan prinsip sederhana, intuitif, dan memberi ruang ekspresi yang bebas agar pengguna tidak merasa tertekan saat berinteraksi dengan buku. Hasil akhir dari tahap ini adalah buku ilustrasi aktivitas relaksasi visual berjudul *Langit Tenang di Dalam Diri* yang terdiri dari 16 halaman, tidak termasuk cover depan dan belakang. Buku ini memadukan elemen visual dengan aktivitas reflektif untuk membantu mahasiswa tingkat akhir menenangkan pikiran, mengekspresikan perasaan, serta mengelola kecemasan melalui pendekatan non-klinis yang personal, fleksibel, dan ramah secara emosional.



Gambar 7. Visual Final

Struktur buku ilustrasi ini terdiri dari beberapa bagian yang dirancang untuk mendukung aktivitas refleksi dan relaksasi visual bagi mahasiswa tingkat akhir. (1) *Kata Pengantar* berisi penjelasan singkat mengenai tujuan dan latar belakang pembuatan buku. (2) *Cara Menggunakan Buku Ini* memuat panduan penggunaan buku sebagai media refleksi dan pendamping emosional. (3) *Mood Tracker* merupakan halaman pelacak suasana hati yang bertujuan membantu pengguna meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosinya. (4) *Curhat Kecil* menyediakan ruang bebas untuk menuliskan perasaan secara jujur dan spontan. (5) *Cerita dari Langit* berisi cerita pendek bernuansa menenangkan yang mengangkat tema harapan dan ketenangan. (6) *Me Time dengan Warna* menghadirkan aktivitas mewarnai ilustrasi sederhana untuk membantu relaksasi.

Selanjutnya, (7) *Hal-hal yang Bikin Kamu Tenang* merupakan aktivitas refleksi untuk mengenali berbagai hal kecil yang dapat memberikan rasa nyaman dan tenang. (8) *Peluk Dirimu* memuat afirmasi positif yang bertujuan membangun self-compassion dan penerimaan diri. (9) *Warna Pikiranmu* mengajak pengguna mengeksplorasi emosi melalui warna dan bentuk bebas sebagai media ekspresi diri. (10) *Free Time Activities* berisi rekomendasi kegiatan sederhana yang dapat dilakukan untuk beristirahat sejenak dari tekanan akademik. (11) *Jika Aku 5 Tahun ke Depan* merupakan aktivitas visualisasi masa depan yang dirancang untuk

menumbuhkan optimisme, harapan, dan motivasi diri pengguna. (12) *Peta Perjalanan Diri* berisi visualisasi perjalanan akademik dan emosional mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan sebagai bentuk refleksi terhadap proses yang telah dilalui. (13) *Skripsian Tips!* memuat berbagai tips singkat yang ringan, praktis, dan bersifat menyemangati untuk membantu pengguna menghadapi tekanan selama pengerjaan tugas akhir. Terakhir, (14) *Art Space* merupakan halaman kosong yang disediakan sebagai ruang berekspresi bebas bagi pengguna untuk menggambar, membuat *doodle*, menulis jurnal, atau menuangkan kreativitas sesuai kebutuhan emosional masing-masing.

#### **d. Test (Uji Coba dan Evaluasi)**

Sebagai bagian dari evaluasi dan validasi karya, peneliti menyebarkan buku ilustrasi aktivitas relaksasi visual kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir yang sebelumnya telah menjadi responden kuesioner. Mereka diminta untuk mengisi dan merespons buku tersebut, kemudian memberikan umpan balik secara bebas mengenai pengalaman mereka setelah menggunakannya. Berikut adalah beberapa kutipan dan kesimpulan dari tanggapan mereka.

- (1) Buku yang Interaktif dan Menghibur. Banyak responden merasa terkejut karena buku ini tidak seperti buku self-help biasa. Salah satunya, Trie Lestyanto Nugroho (Universitas Islam Indonesia), menyatakan: “Pas pertama lihat bukunya, jujur nggak nyangka bakal seseru ini. Aku kira bakal kayak buku self-help biasa, tapi ternyata isinya interaktif dan relate banget sama kondisi mahasiswa akhir. Halaman ‘Peta Perjalanan Skripsi’ tuh lucu tapi nusuk... bener-bener menggambarkan naik turunnya perjuangan skripsi yang aku alami.”
- (2) Buku ini dinilai mampu menciptakan pengalaman menyenangkan melalui aktivitas ringan seperti mewarnai dan journaling. Bahkan, beberapa menyebutnya cocok dijadikan rutinitas santai saat menghadapi skripsi.
- (3) Menyediakan Ruang Emosional dan Relaksasi. Buku ini juga dianggap berhasil memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk mengenali dan mengekspresikan emosinya. Amalia Putri (UPN Jawa Timur) berbagi: “Aku paling suka banget sama bagian Peluk Dirimu. Rasanya kayak dikasih ruang buat jujur sama diri sendiri, nulis kata-kata yang sebenarnya pengen banget aku denger dari orang lain. Rasanya lega, kayak pelan-pelan mulai berdamai sama apa yang aku rasain.” Hal serupa disampaikan oleh Nur Mei Azizah (Universitas Sebelas Maret): “Ternyata malah bikin aku mikir... ‘eh iya ya, selama ini aku belum pernah nanya kabar ke diri sendiri’. Suka banget bagian ‘peluk dirimu’, itu dalem sih.”
- (4) Visual yang Menenangkan dan Desain yang Mendukung. Visual yang digunakan dalam buku juga diapresiasi karena dianggap calming, tidak terlalu ramai, tetapi tetap menarik. Salsabila Nur Syahbani (Universitas Negeri Surabaya) menjelaskan: “Visualnya calming banget, warna dan gambar-gambarnya tuh pas, nggak rame tapi nggak ngebosenin juga. Aku pribadi paling suka halaman ‘peluk dirimu’, langsung mikir... iya juga ya, selama ini lupa buat apresiasi diri sendiri.” Saran yang muncul juga menyebutkan potensi pengembangan, seperti menambahkan QR code playlist musik untuk meningkatkan suasana relaksasi saat mengisi buku.
- (5) Relevan dengan Tekanan Mahasiswa Tingkat Akhir. Responden juga menggarisbawahi bahwa buku ini sangat relevan dengan tekanan yang mereka alami, mulai dari akademik, tuntutan keluarga, hingga kecemasan akan masa depan. Tegar Hardika Chandra (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta) menuturkan: “Lagi di

fase hidup yang semuanya datang barengan: magang, skripsi... otak rasanya meledak tiap hari. Tapi buku ini kayak ruang napas kecil buat aku. Gak muluk-muluk sih, tapi cukup bikin aku berhenti sejenak, ngeluarin unek-unek, atau sekadar mewarnai langit sesuai mood hari itu.”

- (6) Aktivitas yang menarik dan *relatable*. Beberapa bagian spesifik dari buku mendapat respon positif karena dianggap sangat *relatable*. Hal ini disampaikan oleh Malem Teta Muslimah (Telkom University Bandung): “Keren banget bukunya suka. Paling suka yang bagian proses sih, relate banget tapi ujung-ujungnya akhirnya bisa selesai juga. Do and Don'ts-nya juga sering banget dilakuin mahasiswa terutama soal keras ke diri sendiri.”
- (7) Memberi Ketenangan dan Arahan untuk Refleksi Diri Responden juga menyoroti bagaimana buku ini memberikan ketenangan dan membuka ruang refleksi diri yang dalam. Rosa (Universitas Negeri Surabaya) menuturkan: “Kesanku saat baca bukunya ada perasaan tenang, lucu, unik, membuka pikiran. Ada poin-poin arahan yang dapat kita isi. Setelah mencoba mengisi buku ini, rasanya cocok banget buat evaluasi diri, vibes-nya dapet banget kalau kita mengisi di waktu malam menjelang tidur. Mungkin bisa ditambah poin arahan seperti ini: ‘ambil lilin aromatic selagi kamu mengisi, biarkan jiwamu...’

Secara umum, buku ini berhasil menciptakan ruang reflektif yang ringan namun bermakna bagi mahasiswa tingkat akhir. Penggunaan ilustrasi sederhana, warna lembut, dan aktivitas interaktif mampu memberikan pengalaman visual yang menenangkan serta membantu pengguna mengekspresikan perasaan dan meredakan kecemasan. Dengan demikian, buku ilustrasi ini dapat berfungsi sebagai media pendamping non-klinis yang mendukung kesehatan emosional mahasiswa secara reflektif dan personal.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perancangan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kecemasan akibat tekanan tugas akhir, kekhawatiran masa depan, dan ekspektasi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa visual yang menenangkan, seperti ilustrasi alam, warna pastel, serta aktivitas sederhana seperti mewarnai dan journaling, dapat membantu mengelola kecemasan. Oleh karena itu, buku ilustrasi aktivitas relaksasi visual yang dirancang dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi media pendamping non-klinis yang membantu mahasiswa menenangkan pikiran dan mengekspresikan perasaan secara reflektif. Meskipun hasil cetak dinilai cukup baik dari sisi visual dan keterbacaan, masih terdapat keterbatasan pada jenis kertas yang kurang optimal untuk aktivitas menulis intensif.

Ke depan, buku ini dapat dikembangkan dengan menambahkan variasi aktivitas visual serta menggunakan jenis kertas yang lebih sesuai untuk kegiatan interaktif. Buku ini juga berpotensi dimanfaatkan oleh lembaga pendidikan atau layanan psikologis kampus sebagai media dukungan psikoedukatif bagi mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk mengukur efektivitas jangka panjang buku serta mengeksplorasi penerapannya pada kelompok lain, seperti siswa SMA, fresh graduate, dan tenaga kerja muda.

## REFERENSI

- Angelin, L., Wetik, S. V., & Ferlan, P. A. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 399. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.399-408>
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). Anxiety. *Encyclopedia of Food Allergy*, V1:615-V1:627. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-96018-2.00043-2>
- Emaikwu, O. S.-F., & Omale, R. P. (2026). Impact of Colour Psychology on Students' Emotional Well-Being. *AKSEN: Journal of Design and Creative Industry*, 10(2), 114–133. <https://doi.org/10.37715/aksen.v10i2.6303>
- Gorven, S. (2026, March 19). *Art Therapy: Techniques & Mental Health Benefits*. Change Direction. <https://www.changedirection.org/treatment/art-therapy>
- Hayes, E. R., & Games, I. A. (2008). Making Computer Games and Design Thinking. *Games and Culture*, 3(3–4), 309–332. <https://doi.org/10.1177/1555412008317312>
- Lolombulan, O., Yuliandari, E., & Dianovinina, K. (2020). Art Therapy Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Emerging Adult Dengan Ketidakpuasan Pada Tubuh. *Ristekdik*, 5(1), 94–102. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/37165>
- Marpaung, E. T., Ghanesia Istiani, H., & Lestari, N. E. (2024). Pengaruh Terapi Seni Menggambar Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Journal Health of Education*, 4(1). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4003059>
- Maulidina, A., & Siswanto, R. A. (2020). Perancangan Media Interaktif Art Therapy Sebagai Metode Regulasi Emosi Designing Interactive Media of Art Therapy As a Method of Emotion Regulation. *EProceedings of Art & Design*, 7(2), 2129–2136.
- Putri, C. R., Zasrianita, F., Susanto, F., & Riyanansa, A. A. (2025). An Analysis of Toefl Takers Anxiety and Their Toefl Score on 8th Semester of English Education UINFAS Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Dan Profesi Keguruan*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.59562/progresif.v5i1.9662>
- Riskesdas. (2019). *LAPORAN NASIONAL RISKESDAS 2018*. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Safariyani, Y. T. (2022). *Perancangan Buku Ilustrasi Art Therapy*. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Saputra, D., Prianti, D., Hadori, A. U. M., Ramadhini, A., & Dewi, G. A. P. (2023). Penerapan Mindfulness Based Art Therapy (Mbat) terhadap Gejala Depresi yang Dialami Mahasiswa di Universitas Paramadina. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(02). <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i02.660>
- Syafi'i. (2024). Pengaruh Aktivitas Seni Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Abstrak : Jurnal Kajian Ilmu Seni, Media Dan Desain*, 2(1), 72–82. <https://doi.org/10.62383/abstrak.v2i1.480>
- Utami, W. N., Nurmala, M. D., & Prabowo, A. S. (2023). PENGARUH ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Volume*, 20(1), 113–122.
- Yang, Y. (2026, February 22). *How creative arts support mental health in daily life*. The University of Arizona Health Sciences. <https://healthsciences.arizona.edu/news/how-creative-arts-support-mental-health-daily-life>