

PERANCANGAN ACTIVITY BOOK MENGENAI DOPAMINE DETOX SEBAGAI UPAYA MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN GADGET

Sabrina Putri Setyaningtyas¹, Asidigisianti Surya Patria²

¹Universitas Negeri Surabaya

²Universitas Negeri Surabaya

email: ¹sabrinaputrisetyaningtyas@gmail.com

Received:

05-07-2026

Reviewed:

06-07-2026

Accepted:

07-07-2026

ABSTRAK: Kecanduan *gadget* merupakan permasalahan yang marak terjadi pada usia dewasa awal. Penggunaan *gadget* berlebih berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan produktivitas individu di rentang usia tersebut yang sedang berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa. Oleh karena itu, dirancang *activity book* mengenai *dopamine detox* bagi mahasiswa berusia 18-22 tahun di Kota Surabaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai kecanduan *gadget* dan konsep *dopamine detox* serta menyediakan aktivitas alternatif yang beragam dalam membantu mengurangi penggunaan *gadget* berlebih. Perancangan dilakukan melalui tahapan penyusunan konsep, penyusunan kerangka, perancangan *layout* dan sketsa, serta finalisasi desain. Perancangan ini menghasilkan media interaktif berupa *activity book* berjudul "*Goodbye Screen!*" yang terdiri dari enam bagian dan lima jenis konten untuk membantu pengguna menjalani proses *dopamine detox* dengan lebih optimal dan konsisten. Selain itu, *activity book* dirancang dengan konsep kreatif, verbal, dan visual yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan target pengguna sehingga media menjadi relevan, menarik, serta mampu meningkatkan keterlibatan pengguna.

Kata Kunci: *Activity book*, kecanduan *gadget*, *dopamine detox*, mahasiswa, aktivitas alternatif.

ABSTRACT: *Gadget addiction is a widespread problem among young adults. Overuse of gadgets has a negative impact on mental health and productivity among individuals in this age group, who are in the transitional phase from adolescence to adulthood. Therefore, an activity book on dopamine detox*

was designed for college students aged 18-22 in Surabaya to increase awareness and understanding of gadget addiction and the concept of dopamine detox, while also providing various alternative activities to help reduce overuse of gadgets. The design process involved the following stages: concept development, content outline development, layout and sketch design, and design finalization. This project resulted in an interactive medium in the form of an activity book titled “Goodbye Screen!” consisting of six sections and five types of content to help users undergo the dopamine detox process more effectively and consistently. Additionally, the activity book was designed with creative, verbal and visual concepts adapted to the characteristics and needs of the target users, making the activity book relevant, engaging, and capable of increasing user involvement.

Keywords: Activity book, gadget addiction, dopamine detox, college students, alternative activities.

PENDAHULUAN

Masalah kecanduan terhadap *gadget* maupun internet marak terjadi, khususnya pada usia dewasa awal yang memiliki populasi cukup banyak di Indonesia. Survei yang dilakukan pada Mei-juni 2020 menunjukkan bahwa 14,4 persen dewasa muda mengalami kecanduan internet (Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet, 2021). Selain itu, berdasarkan penelitian Nursikuwagus dkk. (2020), mengungkapkan bahwa adiksi *gadget* dan media sosial didominasi oleh usia dewasa awal, 17-25 tahun.

Permasalahan kecanduan *gadget* juga ditemukan pada kalangan mahasiswa di Kota Surabaya. Berdasarkan penelitian Fitriasari dkk. (2021) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya ditemukan bahwa adiksi *smartphone* memiliki kaitan dengan permasalahan kesehatan mental yaitu stress, kecemasan hingga depresi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan kecanduan *gadget* menjadi permasalahan yang dialami dewasa awal salah satunya pada mahasiswa di Kota Surabaya.

Kecanduan dapat terjadi akibat ketergantungan terhadap aktivitas yang memicu pelepasan dopamin secara instan dan berlebihan seperti media sosial, bermain *game*, dan mengakses internet. Senyawa dopamin berperan penting dalam mengatur aspek emosional, motivasi serta sensasi kenikmatan (Saras, 2023). Stimulus yang memicu lonjakan dopamin tinggi secara terus-menerus membuat otak beradaptasi dan menjadi kurang responsif terhadap kadar dopamin yang normal sehingga mulai bergantung pada perilaku adiktif tersebut (Guy-Evans, 2026). Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan pada individu dewasa awal.

Kecanduan *gadget* dapat memberikan dampak buruk pada produktivitas dan kesehatan mental. Kondisi ini dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan berkonsentrasi, menunda penyelesaian tugas hingga menurunkan kemampuan untuk berpikir jangka panjang yang merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai kesuksesan. Permasalahan ini perlu mendapat perhatian karena dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu dewasa awal yang berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa, yang umumnya disertai dengan tuntutan produktivitas dan tanggung jawab yang lebih besar. Oleh

karena itu, pengendalian diri yang baik diperlukan agar individu pada rentang dewasa awal dapat terhindar dari ketergantungan terhadap penggunaan *gadget*.

Dalam upaya pengendalian penggunaan *gadget* berlebih dapat dilakukan melalui *dopamine detox*. *Dopamine detox* merupakan metode membatasi kegiatan pemicu pelepasan dopamin berlebih untuk mencegah munculnya ketergantungan. Tujuan metode ini untuk mengatur ulang sistem penghargaan di otak, sehingga seseorang dapat kembali merasa puas dengan aktivitas sederhana dan menjadi kembali produktif. Menurut Sepah (2019) *dopamine detox* bukan pengurangan dopamin, melainkan berfokus mengurangi perilaku impulsif maupun pembatasan terhadap perilaku spesifik yang bermasalah.

Untuk mendukung penerapan *dopamine detox*, *activity book* dapat menjadi alternatif aktivitas non-digital yang menarik sebagai bentuk pengalihan dari penggunaan *gadget*. Berdasarkan Quinn (2023), aktivitas seperti *journaling*, menggambar dan menulis dapat membantu serta dinikmati selama melakukan *dopamine detox*. Aktivitas-aktivitas tersebut umumnya terdapat dalam *activity book*. Selain itu, penerapan *activity book* sebagai media terapi dan relaksasi dapat memberikan manfaat terapeutik, seperti mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, serta meningkatkan *mindfulness* dan fokus (*Top 7 Therapeutic Benefits of Activity Books for Adults*, 2024).

Namun, pembahasan mengenai konsep *dopamine detox* di Indonesia masih tergolong terbatas. Media visual mengenai konsep *dopamine detox* terbilang terbatas, yang sebagian besar disajikan melalui bentuk audio, seperti *podcast* dengan durasi yang relatif panjang, maupun buku tebal yang cenderung menggunakan bahasa ilmiah sehingga sulit dipahami (Tjendratama, 2024).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa topik *dopamine detox* telah dirancang dalam bentuk *board game* untuk mengenalkan konsep tersebut. Selain itu, buku interaktif juga telah digunakan sebagai media dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan kesehatan mental. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum mengembangkan media interaktif yang mengangkat konsep *dopamine detox* secara khusus untuk membantu mengelola penggunaan *gadget* berlebih pada kelompok mahasiswa.

Dari pemaparan masalah tersebut, perancangan ini bertujuan untuk merancang *activity book* mengenai konsep *dopamine detox* sebagai media interaktif untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan *gadget* berlebih. Perancangan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian pemahaman terhadap konsep *dopamine detox*, tetapi juga menghadirkan aktivitas refleksi untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap kebiasaan penggunaan *gadget*, membantu pengguna memahami permasalahan penggunaan *gadget* berlebih yang dialami, serta menyediakan aktivitas pengalihan dalam menjalani proses perubahan tersebut. Selain itu, perancangan ini berfokus pada mahasiswa berusia 18-22 tahun di Kota Surabaya yang masih menunjukkan gejala kecanduan *gadget*.

METODE PENELITIAN (PERANCANGAN)

Penelitian ini merupakan penelitian perancangan yang berfokus pada proses pembuatan media interaktif berupa *activity book* mengenai *dopamine detox* yang disusun sebagai upaya membantu mahasiswa mengelola penggunaan *gadget* berlebih. Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18-22 tahun di Kota Surabaya yang masih menunjukkan gejala kecanduan *gadget*. Pemilihan sasaran didasarkan pada karakteristik kelompok dewasa awal yang berada pada fase peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Sementara itu, pemilihan Kota Surabaya didasarkan pada karakteristiknya

sebagai salah satu kota besar di Indonesia yang memiliki kemudahan akses terhadap teknologi digital.

Proses perancangan karya ini melalui empat tahapan, yaitu penyusunan konsep, penyusunan kerangka, perancangan layout dan sketsa, serta finalisasi desain, dengan penjelasan sebagai berikut:

Penyusunan Konsep, dilakukan penentuan jenis konten, pendekatan dan metode yang diterapkan sebagai acuan dalam perancangan. Hasil penentuan tersebut kemudian dikembangkan menjadi konsep kreatif dari *activity book*. Selain itu, dilakukan eksplorasi terhadap gaya visual dan verbal yang relevan dengan kebutuhan serta preferensi target pengguna. Tahapan ini menghasilkan konsep kreatif, verbal serta visual sebagai dasar perancangan media.

Penyusunan Kerangka, berdasarkan konsep kreatif dan verbal yang telah ditetapkan, dilakukan penyusunan kerangka yang berisi susunan bab dan materi dari keseluruhan *activity book*. Tahap ini bertujuan untuk menentukan alur, struktur *activity book* serta fungsi dan hubungan dari setiap bab.

Perancangan Layout dan Sketsa, dilakukan penyusunan kerangka materi menjadi *layout* sederhana yang terdiri atas teks dan bentuk-bentuk geometri sederhana sebagai acuan penempatan elemen visual. Pada tahap ini juga dilakukan pembuatan sketsa ilustrasi karakter yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memperoleh visualisasi awal karakter.

Finalisasi Desain, pada tahap ini dilakukan perancangan ilustrasi dengan menerapkan konsep visual yang telah disusun. Ilustrasi kemudian dipadukan dengan berbagai elemen visual lainnya dan disusun sesuai *layout* hingga menghasilkan desain akhir berupa *activity book*.

KERANGKA TEORETIK

Kecanduan Gadget

Kecanduan atau adiksi merupakan kondisi ketika individu tidak memiliki kendali terhadap suatu tindakan, konsumsi atau penggunaan sesuatu hingga mencapai titik yang berpotensi membahayakan (Shabir, 2020). Secara umum, istilah kecanduan digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus menjadi perilaku berlebihan. Konsep kecanduan juga dapat diterapkan pada berbagai perilaku, termasuk penggunaan teknologi komunikasi dan informasi (Wibisono dkk., 2021). Kecanduan *gadget* ditandai ketika individu tidak memiliki kemampuan untuk berpisah dengan *gadget* yang dimilikinya (Haryati & Haryanto, 2023).

Kecanduan *gadget* dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan mengganggu produktivitas. Berdasarkan penelitian Fitriyanti dkk. (2021), adiksi pada *smartphone* berkorelasi positif dengan depresi, kecemasan, serta stres, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketiga kondisi tersebut, semakin tinggi juga adiksi terhadap *smartphone*. Selain itu, menurut Meurisse (2021), media sosial dan internet memberikan dampak negatif pada kemampuan untuk berpikir jangka panjang dan kemampuan untuk fokus secara mendalam pada tugas yang sedang dikerjakan.

Dopamine Detox

Kecanduan *gadget* berkaitan dengan peran senyawa dopamin dalam sistem penghargaan (*reward system*) di otak. Dopamin merupakan senyawa yang berperan penting dalam mengatur aspek emosional, motivasi serta sensasi kenikmatan. Peran dopamin penting dalam merangsang perasaan senang dan dorongan dalam mencapai tujuan (Saras, 2023). Dopamin dapat dipicu pelepasannya dengan aktivitas alami seperti tidur, olahraga, musik, meditasi,

dan makanan bergizi. Namun, saat ini individu semakin sering terpapar dengan kegiatan yang memberikan kesenangan instan dan mudah seperti *scrolling* media sosial dan *game*. Menurut Meurisse (2021), dopamin dianggap sebagai "*molecule of more*" karena semakin sering suatu lingkungan maupun tindakan memicu pelepasan dopamin, semakin kuat keinginan individu untuk memperoleh pelepasan dopamin berikutnya.

Dopamine detox merupakan metode yang diadaptasi dari prinsip-prinsip *cognitive behavioral therapy* (CBT) yang diperkenalkan oleh Dr. Cameron Sepah, PhD, seorang profesor klinis psikiatri di University of California, San Francisco (UCSF), pada tahun 2019. *Dopamine detox* membatasi diri dari kegiatan pemicu pelepasan dopamin berlebihan dan instan. Istilah *dopamine detox* masih sering disalahpahami sebagai proses mengurangi dopamin secara biologis. Menurut konsep yang diperkenalkan oleh Sepah (2019), *dopamine detox* merujuk pada proses mengurangi perilaku spesifik yang impulsif serta dianggap bermasalah tanpa menghindari seluruh bentuk stimulasi, bukan mengurangi kadar dopamin dalam otak. Berdasarkan penjelasan tersebut, *dopamine detox* pada perancangan ini dipahami sebagai pendekatan perilaku, bukan pendekatan medis yang bertujuan mengurangi kadar dopamin dalam otak.

Activity Book

Activity book merupakan buku yang memuat kegiatan interaktif, seperti permainan, kuis, teka-teki, *puzzle* serta kegiatan lainnya yang melibatkan menulis dan menggambar secara langsung pada buku. Menurut Fitriani & Adawiyah (2018) dalam Bintoro (2023) *busy book* atau *quiet book*, yang juga dikenal sebagai *activity book*, adalah jenis media interaktif yang menyajikan berbagai aktivitas pembelajaran dengan berbentuk tugas, pertanyaan, dan latihan.

Activity book sebagai media non-digital dapat memuat berbagai aktivitas yang mendukung pengendalian perilaku, salah satunya *journaling*. *Journaling* diketahui dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan mental, seperti mengurangi stres serta meningkatkan *well-being*, *mindfulness*, memori dan kemampuan pemecahan masalah (*Journaling to increase your self-awareness*, 2025). Selain itu, *activity book* juga membantu relaksasi, mengurangi stres, meningkatkan *self esteem*, serta melatih fokus karena beberapa aktivitas di dalamnya memerlukan konsentrasi dan perhatian terhadap detail (*Top 7 Therapeutic Benefits of Activity Books for Adults*, 2024).

Karakteristik Usia 18-22 Tahun

Usia 18-22 tahun tergolong dalam fase dewasa awal yang berada pada masa peralihan. Peralihan yang awalnya ketergantungan menuju kemandirian baik secara ekonomi, kebebasan dalam menentukan diri, maupun pandangan masa depan yang lebih realistis (Putri, 2019). Menurut Santrock (2011) dalam Putri (2019), dewasa awal merupakan sebutan yang digunakan untuk menunjuk masa transisi remaja menuju dewasa pada rentang usia 18-25 tahun yang ditandai oleh tindakan yang bersifat eksplorasi dan eksperimen. Selain itu, pada rentang usia 18-25 tahun terjadi perkembangan emosional yang ditandai dengan meningkatnya upaya individu dalam memahami diri dan mencari identitas diri (Santrock, 2018:428 dalam Ningrum dkk., 2023).

Usia 18-22 tahun juga termasuk dalam Generasi Z yang dikenal sebagai *digital native*. *Digital native* merupakan individu yang tumbuh di era perkembangan teknologi dan informasi sehingga terbiasa dengan platform daring dan media sosial serta mampu beradaptasi dengan perkembangan dunia digital (Silitonga & Tampomuri, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perancangan media interaktif *activity book* mengenai *dopamine detox* melalui tahapan penyusunan konsep, penyusunan kerangka, perancangan *layout* dan sketsa awal, serta finalisasi desain.

1. Penyusunan Konsep

Mahasiswa usia 18-22 tahun di Kota Surabaya menunjukkan kecenderungan ketergantungan terhadap *gadget* yang disertai munculnya gejala kecanduan. Kondisi ini diperkuat dengan rendahnya tingkat pengetahuan dan penerapan terhadap konsep *dopamine detox* serta keterbatasan media yang menyajikan informasi serta panduan terkait konsep tersebut secara menarik dan ringan.

Selain itu, perubahan terhadap penggunaan *gadget* berlebih perlu dilakukan secara bertahap agar dapat berlangsung secara efektif dan konsisten. Pengguna tidak hanya membutuhkan pemahaman mengenai konsep *dopamine detox*, melainkan juga motivasi yang kuat, kesadaran yang mendalam mengenai kondisi diri, kemampuan mengendalikan pemicu negatif internal, serta aktivitas pengalihan sebagai upaya mencegah dorongan untuk kembali menggunakan *gadget*.

Dengan demikian, pengguna membutuhkan media berupa *activity book* yang mampu menyajikan materi mengenai konsep dan penerapan *dopamine detox* dengan cara yang ringan, menarik dan sesuai dengan karakteristik target pengguna, serta menyediakan aktivitas pengalihan yang bervariasi dan membantu pengguna melakukan proses refleksi.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, *activity book* dirancang dengan konsep pendekatan bertahap agar tidak hanya membantu pengguna memahami *dopamine detox*, tetapi juga mendorong pemahaman terhadap kondisi diri dan motivasi perubahan. Hal ini bertujuan agar proses perubahan dapat dilakukan oleh pengguna dengan keterlibatan penuh. Dengan adanya dasar motivasi yang kuat serta pengendalian terhadap pemicu negatif, pengguna diharapkan dapat menjalankan proses perubahan secara berkelanjutan.

Dari konsep tersebut, *activity book* dibagi menjadi enam bagian yang disusun berdasarkan tahapan yang perlu dilakukan untuk memperkuat proses pengurangan penggunaan *gadget* berlebih, dengan rincian sebagai berikut:

- 1) **Knowing Your Addiction**, berfokus pada pengenalan kecanduan *gadget* serta membantu pengguna memahami kondisi dan motivasi untuk melakukan perubahan.
- 2) **Collapse the Anchor**, berfokus pada proses mengidentifikasi dan melemahkan pemicu negatif yang menyebabkan penggunaan *gadget* berlebih.
- 3) **Dopamine Detox**, berisi penjelasan mengenai hubungan dopamin dan kecanduan serta langkah-langkah untuk melakukan *dopamine detox*.
- 4) **Plan Your Detox**, membantu pengguna menyusun perencanaan dalam menjalani proses *dopamine detox*.
- 5) **The Activities**, menyediakan berbagai aktivitas yang berfungsi sebagai alternatif pengalihan dari penggunaan *gadget*.
- 6) **Tracker and Journal**, menyediakan format isian untuk membantu pengguna memantau dan mengontrol proses detoks yang dijalani.

Selain pembagian berdasarkan tahapan, *activity book* juga dirancang ke dalam lima jenis konten, dengan rincian sebagai berikut:

- 1) **Materi**, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pengguna mengenai kecanduan *gadget* dan konsep *dopamine detox*.

- 2) **Refleksi**, membantu pengguna mengenali serta memahami kondisi diri dan kebiasaan penggunaan *gadget* yang dialami.
- 3) **Perencanaan**, berfungsi untuk membantu pengguna menyusun perencanaan waktu, aktivitas alternatif, dan target agar proses perubahan dapat berlangsung lebih konsisten dan terarah.
- 4) **Aktivitas**, menyediakan berbagai kegiatan yang dapat digunakan sebagai alternatif pengalihan yang dapat dilakukan selama menjalani *dopamine detox*.
- 5) **Kontrol**, membantu pengguna memantau dan mencatat perkembangan selama menjalani proses detoks.

Activity book dirancang dengan ukuran A5 (14,8 x 21 cm) dan terdiri dari 130 halaman. Media dicetak menggunakan kertas *art paper* pada bagian *cover* dengan jenis jilid *soft cover*, sedangkan isi buku menggunakan kertas HVS 100 gsm. Pemilihan spesifikasi tersebut didasarkan pada kebutuhan interaksi pengguna dan kenyamanan penggunaan media, sehingga media tetap praktis, fleksibel dan mendukung berbagai aktivitas di dalam buku.

Tema perancangan *activity book* ini mengangkat keseharian mahasiswa melalui penggambaran aktivitas sederhana dan latar yang dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, ditampilkan aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan maupun kecanduan *gadget* dalam keseharian mahasiswa. Tema tersebut dipilih untuk menghadirkan konten yang relevan dengan pengguna sehingga memudahkan mereka dalam memahami dan menyadari kondisi kecanduan yang dialami.

Pada *activity book* diterapkan gaya bahasa santai, sederhana dan informal. Gaya bahasa tersebut dipilih menyesuaikan target pengguna yang cenderung santai dan akrab dengan komunikasi kasual, sehingga isi buku secara keseluruhan dapat diterima dan dipahami dengan mudah oleh dewasa awal, terutama mahasiswa. Selain itu, digunakan gaya bahasa yang mampu menghadirkan kesan berdialog atau bercakap untuk menciptakan kedekatan dengan pengguna. Kalimat juga disusun secara persuasif dengan nuansa mengajak pengguna untuk melakukan perubahan tanpa memberikan kesan menggurui.

Konsep Visual

a. Ilustrasi

Jenis ilustrasi yang digunakan pada *activity book* ini adalah ilustrasi kartun dengan teknik visualisasi *digital painting*. Ilustrasi kartun dipilih karena mampu menampilkan visual yang sederhana dan tidak kaku, namun tetap mampu memberikan kesan yang menyenangkan dan menarik tanpa menghilangkan karakteristik utama objek. Menurut Puspita (2024), gaya kartun dapat mensimplifikasi dan mendistorsi objek tanpa menghilangkan ciri khas objek yang digambarkan.

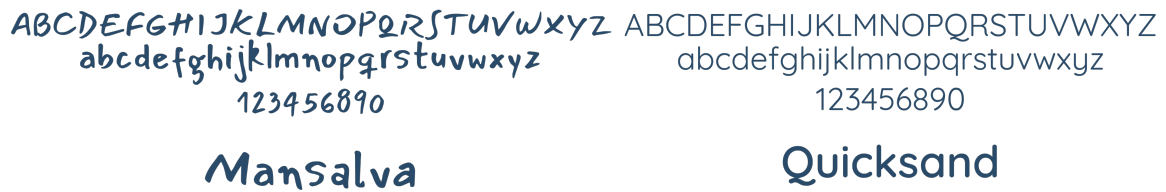
b. Layout

Layout disusun secara sederhana dan fleksibel untuk memberikan nuansa santai dan ringan. Namun, tata letak elemen tetap disusun mengikuti gerak mata dan alur baca yang baik sehingga mempermudah pengguna untuk membaca dan memahami informasi. *Layout* juga disusun dengan menyediakan *white space* yang cukup agar pengguna dapat membaca dan mengerjakan aktivitas lebih leluasa serta membantu menegaskan fokus, sehingga elemen tertentu lebih mudah diperhatikan oleh pengguna.

c. Tipografi

Activity book ini menggunakan 2 jenis *font*, yang pertama yaitu *Mansalva*. *Font* ini merupakan jenis huruf *script* yang memiliki bentuk menyerupai *handwriting* dan pada

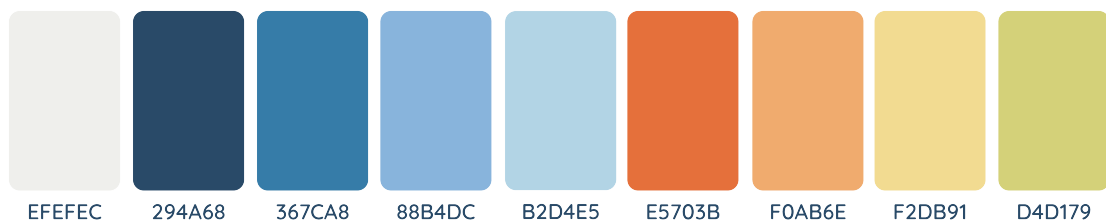
perancangan ini digunakan sebagai judul dan subjudul. *Font* ini dipilih karena dapat memberikan kesan santai, personal dan tidak kaku. Hal ini juga didukung oleh Rarasati & Irfansyah (2022) yang menyatakan bahwa individu pada usia dewasa awal memiliki preferensi terhadap jenis font jenis *original handwriting*. *Font* kedua yang digunakan adalah *Quicksand*. *Font* ini termasuk jenis *sans serif* serta digunakan pada *activity book* ini sebagai *body text* dan subjudul. Penggunaan jenis huruf *sans serif* dipilih karena memiliki tingkat keterbacaan yang baik sehingga memudahkan pengguna untuk membaca dan memahami teks. Selain itu, jenis huruf ini memberikan kesan yang sederhana, modern, santai dan ringan.



Gambar 1. Tipografi (Sumber: Setyaningtyas, 2026).

d. Warna

Pemilihan warna pada *activity book* ini mempertimbangkan aspek kenyamanan, tingkat fokus, serta daya tarik untuk meningkatkan antusias pengguna dalam menjalani proses. Untuk meningkatkan energi dan antusiasme, dipilih warna-warna cerah yang mampu memicu respon emosional dan psikologis yang positif sehingga dapat mendukung peningkatan semangat dan keterlibatan pengguna pada *activity book*. Pada perancangan ini, warna tersebut meliputi jingga, kuning dan hijau. Selain itu, digunakan beragam variasi warna biru dengan intensitas *tone* yang berbeda sebagai warna dominan. Warna biru dipilih karena dapat memberikan kesan tenang, mendukung proses refleksi, serta membantu pengguna lebih fokus dan meningkatkan konsentrasi.



Gambar 2. Palet Warna (Sumber: Setyaningtyas, 2026).

e. Karakter

Dalam *activity book* ini dihadirkan beberapa karakter yang merepresentasikan latar belakang, kebiasaan, gejala dan bentuk penggunaan *gadget* berlebih yang berbeda-beda pada mahasiswa. Untuk menggambarkan kondisi tersebut secara visual, setiap karakter juga dirancang dengan karakteristik tertentu yang mencerminkan dampak fisik akibat kecanduan *gadget*. *Activity book* ini menampilkan empat karakter mahasiswa yaitu Bila, Fara, Ilham, dan

Dika. Selain itu, dopamin serta emosi negatif dan positif divisualisasikan dalam bentuk karakter personifikasi dengan geometri sederhana.

Penyampaian visual tersebut bertujuan agar pengguna dapat mengenali, memahami, serta merasakan kesamaan pengalaman dengan kondisi yang dialami oleh karakter. Di samping itu, visualisasi dopamin dan emosi yang bersifat abstrak disederhanakan melalui bentuk visual agar lebih mudah dipahami oleh pengguna.

2. Penyusunan Kerangka

Konsep yang telah ditentukan diterapkan pada penyusunan kerangka yang berisi tujuan serta rincian isi dari setiap bab dan subbab. Kerangka disusun berdasarkan kebutuhan pengguna dan materi yang telah teridentifikasi pada tahapan sebelumnya. Berikut merupakan kerangka dari keseluruhan bab pada *activity book*:

- 1) *Knowing Your Addiction*, pada bagian ini pengguna diarahkan untuk mengenali dan mengidentifikasi kondisi penggunaan *gadget* berlebih yang dialami, meliputi penyebab, dampak, tanda-tanda, serta motivasi untuk melakukan *dopamine detox*.
- 2) *Collapse The Anchor*, pengguna dipandu untuk mengenali dan berlatih melemahkan emosi atau pemicu negatif internal yang dapat memunculkan dorongan penggunaan *gadget* berlebihan, serta menggantikannya dengan respons yang lebih positif melalui teknik *collapsing anchor*.
- 3) *Dopamine Detox*, pada bagian ini disajikan materi mengenai hubungan antara dopamin dengan kecanduan *gadget*, serta tata cara melakukan *dopamine detox* yang disertai metode pendukung untuk membantu pengguna menjalani proses tersebut.
- 4) *Plan Your Detox*, pengguna diarahkan untuk menyusun perencanaan yang dimulai dengan pembuatan jadwal menggunakan *time blocks*, penyusunan rencana kegiatan alternatif melalui *dopamine menu*, serta penetapan target perubahan yang ingin dicapai.
- 5) *The Activities*, bagian ini berisi 42 aktivitas yang terbagi ke dalam sembilan jenis, yaitu mewarna, menggambar, *spot the difference*, *word search*, *maze*, teka teki silang, tantangan dalam ruangan, aktivitas sosial, dan aktivitas luar ruangan.
- 6) *Tracker & Journal*, bagian ini berisi *tracker* harian dan jurnal mingguan yang berfungsi untuk memantau serta mencatat progres pengguna.

3. Perancangan Layout dan Sketsa

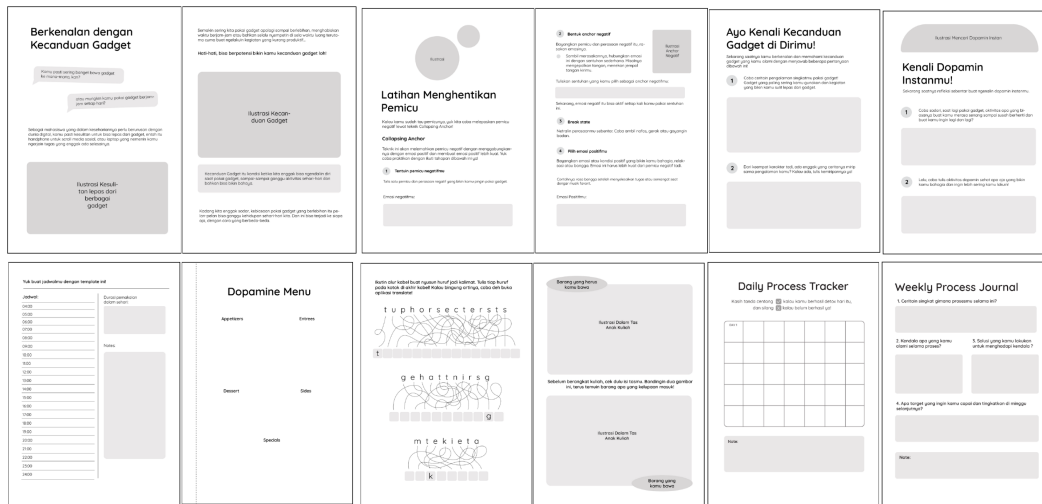
Setelah dilakukan perancangan kerangka serta keseluruhan isi materi dan konten, proses dilanjutkan dengan penataan *layout*. *Layout* disusun secara sederhana dengan menata teks dan bentuk-bentuk dasar tanpa menggunakan warna terlebih dahulu serta disesuaikan dengan karakteristik setiap jenis konten.

Pada konten materi, teks dan ilustrasi ditata secara seimbang dengan penerapan *white space* yang cukup. Tata letak juga dirancang lebih menarik dan variatif agar pengguna dapat membaca dengan nyaman, tetap fokus dan tidak mudah bosan. Konten materi yang menampilkan praktik suatu teknik tertentu disusun secara terstruktur serta dilengkapi dengan penomoran tahapan dan ilustrasi pendukung sehingga pengguna dapat mengikuti teknik secara mandiri dengan lebih mudah.

Selanjutnya pada konten refleksi, tata letak dibuat lebih rapi, sederhana dan konsisten dengan penggunaan ilustrasi yang minimal agar pengguna tetap fokus dan mudah menjawab pertanyaan refleksi. Konten perencanaan disusun dalam bentuk format isian yang sederhana dan rapi sehingga dapat diisi secara mandiri oleh pengguna.

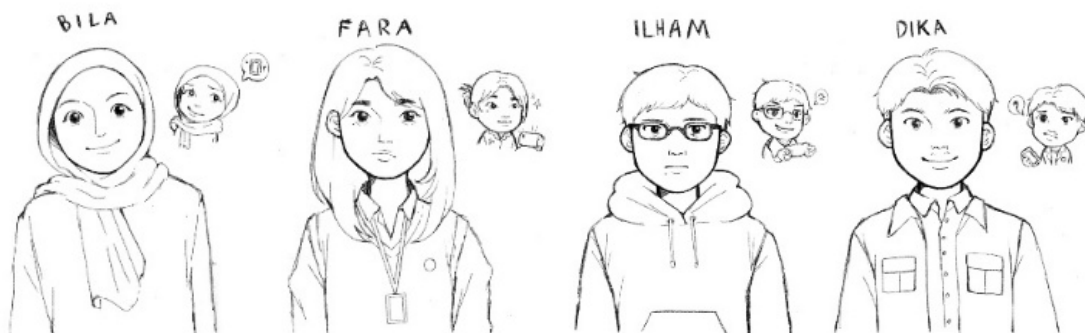
Pada konten aktivitas, *layout* dirancang lebih bervariasi dan disesuaikan dengan jenis aktivitas yang ditampilkan. Aktivitas dengan jenis yang sama juga menggunakan tata letak yang berbeda untuk menghindari kesan repetitif pada tampilan halaman.

Sementara itu, pada konten kontrol ditampilkan format isian yang sederhana dan konsisten tanpa menggunakan ilustrasi pendukung sehingga tampilan seragam dan memudahkan pengguna saat mengisi konten.



Gambar 3. *Layout* Beberapa Halaman dari Setiap Jenis Konten pada *Activity Book* (Sumber: Setyaningtyas, 2026).

Setelah penataan *layout*, proses dilanjutkan dengan pembuatan sketsa karakter untuk memperoleh gambaran awal serta mengeksplorasi tampilan fisik, pakaian dan atribut yang dapat merepresentasikan kepribadian serta kondisi masing-masing karakter. Karakter divisualisasikan sesuai dengan konsep dan ide yang telah disusun pada tahap sebelumnya.

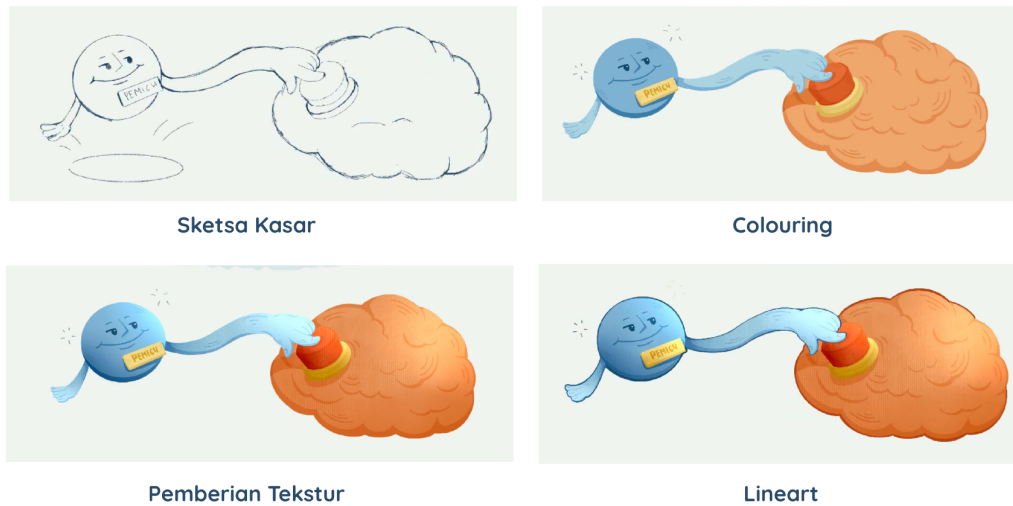


Gambar 4. Sketsa Desain Karakter (Sumber: Setyaningtyas, 2026)

4. Finalisasi Desain

Setelah *layout* dan sketsa dirancang, proses dilanjutkan dengan pembuatan keseluruhan ilustrasi menggunakan teknik *digital painting*. Ilustrasi dirancang melalui tahapan pembuatan sketsa kasar, pewarnaan dan *shading*, pemberian tekstur dan gradasi warna, serta *line art* untuk menghasilkan visual yang berdimensi, lebih hidup dan tegas.

Ilustrasi yang telah diselesaikan kemudian ditata bersama dengan elemen visual pendukung lainnya sesuai dengan *layout* yang telah disusun sebelumnya. Setelah seluruh elemen disusun sesuai dengan margin dan tata letak, dilakukan tahap *finishing* hingga menghasilkan desain akhir berupa *activity book*.



Gambar 5. Proses Perancangan Ilustrasi dengan *Digital Painting* (Sumber: Setyaningtyas, 2026).

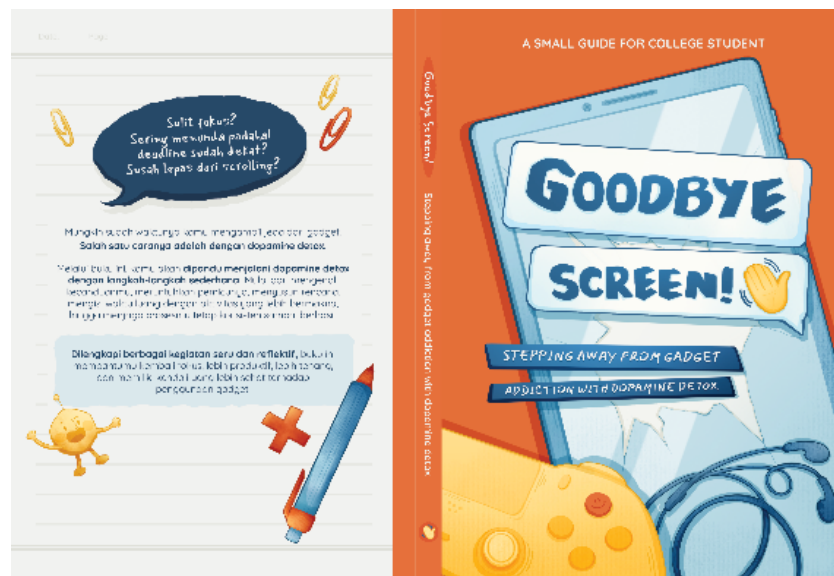
Hasil akhir dari desain karakter mahasiswa divisualisasikan dalam dua bentuk, yaitu dengan proporsi tubuh normal dan gaya visual *chibi*. Penggunaan visualisasi tersebut bertujuan untuk memberikan variasi pada penggambaran karakter sekaligus menciptakan suasana yang lebih santai. Penerapan warna biru pada karakter disesuaikan dengan penggunaan warna biru sebagai warna dominan dalam *activity book* sehingga tampilan dan elemen visual lainnya terlihat lebih selaras. Warna jingga dan kuning pada karakter diterapkan pada benda-benda di sekitarnya dan berfungsi sebagai warna aksen sehingga tampilan karakter menjadi lebih hidup dan tidak monoton.

Selain itu, terdapat karakter dopamin yang divisualisasikan dengan personifikasi bentuk segi enam sederhana serta antena diatas kepala mengacu pada struktur kimia pada molekul dopamin, yaitu cincin benzena yang berbentuk segi enam. Terdapat juga karakter emosi negatif dan positif yang divisualisasikan dalam bentuk lingkaran sederhana dengan ekspresi dan tindakan yang disesuaikan dengan emosi yang direpresentasikan.



Gambar 6. Ilustrasi Karakter Mahasiswa, Dopamin dan Emosi (Sumber: Setyaningtyas, 2026).

Hasil dari perancangan ini berupa *activity book* berjudul “Goodbye Screen! Stepping Away from Gadget Addiction with Dopamine Detox” yang terdiri dari 130 halaman. *Activity book* dibagi ke dalam enam bagian dan memuat lima jenis konten yang dirancang dengan menerapkan konsep kreatif, verbal, dan visual yang telah disusun sesuai dengan kebutuhan target pengguna, yaitu dewasa awal yang berstatus mahasiswa.



Gambar 7. Cover Bagian Depan dan Belakang Buku (Sumber: Setyaningtyas, 2026).



Gambar 8. Contoh Beberapa Halaman dari *Activity Book* (Sumber: Setyaningtyas, 2026).

Selain media utama, terdapat media yang berfungsi sebagai pendukung dari *activity book*, meliputi pembatas buku, dua jenis *sticker kiss cut*, *notepad*, *totebag* dan poster promosi.



Gambar 9. Media Pendukung *Activity Book* (Sumber: Setyaningtyas, 2026).

SIMPULAN DAN SARAN

Perancangan ini menghasilkan media interaktif berupa *activity book* berjudul “*Goodbye Screen!*” yang mengangkat konsep *dopamine detox* dengan tujuan membantu target pengguna, yaitu mahasiswa berusia 18-22 tahun di Kota Surabaya mengelola penggunaan *gadget* berlebih melalui penerapan *dopamine detox*. Perancangan dilakukan melalui tahapan penyusunan konsep, penyusunan kerangka, perancangan *layout* dan sketsa, serta finalisasi desain.

Activity book dirancang dengan konsep yang relevan dengan mahasiswa melalui penggunaan bahasa yang sederhana dan komunikatif, ilustrasi bertema keseharian

mahasiswa, kehadiran karakter yang representatif, serta penggunaan warna yang memberikan kesan nyaman namun tetap berenergi untuk menciptakan pengalaman yang menarik dan meningkatkan keterlibatan pengguna. *Activity book* memuat lima jenis konten dan enam bagian dengan tujuan membantu pengguna menjalani proses secara lebih optimal dan konsisten.

Bagi perancang selanjutnya, penyampaian materi, pertanyaan dan instruksi pada *activity book* sebaiknya dirancang dengan ringkas, tidak berulang, mudah dipahami serta menggunakan bahasa yang sederhana agar pengguna dapat memahami materi dan melakukan aktivitas dengan lebih baik. Selain itu, konten aktivitas dapat disisipkan pada bagian yang cenderung membosankan serta konten pendukung juga perlu dirancang secara optimal dan sesuai dengan kebutuhan target pengguna untuk menjaga keterlibatan selama menggunakan *activity book*.

REFERENSI

- Bintoro, N. Y. (2023). *Perancangan Activity Book Upaya Melatih Sensor Motorik Halus Bagi Anak-anak Usia 3-5 Tahun*.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). Smartphone Addiction dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 947–954.
- Guy-Evans, O. (2026, Mei 11). *Brain Reward System*. simplypsychology.org.
- Haryati, L. F., & Haryanto. (2023). Gadget Addicted Phenomenon in Elementary School Children: Challenges or Opportunities in Learning? *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 12.
- Journaling to increase your self-awareness*. (2025, Mei 13). Prosper Portal. <https://prosper.liverpool.ac.uk/postdoc-resources/reflect/journaling-to-increase-self-awareness/>
- Meurisse, T. (2021). *Dopamine Detox : A Short Guide to Remove Distractions and Get Your Brain to Do Hard Things*.
- Ningrum, A. A., Ayuswantana, A. C., & Wulandari, S. (2023). Perancangan Motion Comic sebagai Media Edukasi Kisah Keteladanan Nusaibah Binti Ka’ab bagi Remaja Muslimah Usia 18-22 Tahun. *Jurnal Synakarya*, 4(1), 31–46.
- Nursikuwagus, A., Hikmawati, E., Wisesty, U. N., Mungana, W., & Mahayana, D. (2020). Kajian Saintifik Fenomena Adiksi Gadget dan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi dan Informasi (JATI)*, 10(1). <https://doi.org/10.34010/jati.v10i1>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Quinn, D. (2023, Agustus 22). *Dopamine Detox: 13+ Benefits, Side Effects, and Considerations*. www-sandstonecare-com.
- Saras, T. (2023). *Dopamin: Molekul Kesenangan dan Kekuatan Motivasi*.
- Sepah, C. (2019, Agustus 7). *The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0 - The Hot Silicon Valley Trend*. [linkedin.com. https://www.linkedin.com/pulse/dopamine-fasting-new-silicon-valley-trend-dr-cameron-sepah/](https://www.linkedin.com/pulse/dopamine-fasting-new-silicon-valley-trend-dr-cameron-sepah/)
- Shabir, O. (2020, Januari 24). *Addiction and Dopamine*. [news-medical.net. https://www.news-medical.net/health/Addiction-and-Dopamine.aspx](https://www.news-medical.net/health/Addiction-and-Dopamine.aspx)
- Silitonga, N., & Tampomuri, H. R. (2024). Generasi Z dan Tantangan Etika Digital Dalam Pembelajaran Modern. *Jurnal Communitarian*, 6(1).

- Survei: 19,3 Persen Anak Indonesia Kecanduan Internet.* (2021, Oktober 2). [cnnindonesia.com.
https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet](https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet)
- Tjendratama, A. L. (2024). *Perancangan Board Game Mengenai Dopamine Detox untuk Usia 22-28 Tahun.*
- Top 7 Therapeutic Benefits of Activity Books for Adults.* (2024, Agustus 23). [offshootbooks.com.](https://offshootbooks.com)
- Wibisono, S. K., Wulandari, A. T., & Supriyatin. (2021). Rancangan Bangun Sistem Pakar Diagnosa Gejala Kecanduan Game Online Pada Remaja Menggunakan Metode Certainty Factor. *Jurnal Ilmu Komputer dan Teknologi*, 2(1).