

PERANCANGAN BUKU MEWARNAI SEBAGAI MEDIA RELAKSASI BAGI PEREMPUAN USIA 19-25 TAHUN

Aisyah Vania
Universitas Negeri Surabaya

email: ayshaavani209@gmail.com

Received:

10-07-2026

Reviewed:

10-07-2026

Accepted:

11-07-2026

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan merancang buku mewarnai sebagai media relaksasi bagi perempuan usia 19-25 tahun. Penelitian menggunakan metode *Design Thinking* yang meliputi tahapan *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan psikolog, studi literatur, dan penyebaran kuesioner kepada 33 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan usia 19-25 tahun membutuhkan media relaksasi non-digital yang sederhana, mudah digunakan, dan sesuai dengan aktivitas keseharian mereka. Mayoritas responden menyukai ilustrasi bergaya *soft and cozy*, tema aktivitas positif sehari-hari, serta fitur pendukung berupa *diary page*, *journaling*, dan afirmasi positif. Berdasarkan temuan tersebut, dirancang buku mewarnai *The Secret of Soraya* yang menggabungkan aktivitas mewarnai sebagai media relaksasi. Hasil validasi oleh ahli materi, ahli media, serta uji kelayakan kepada target audiens menunjukkan bahwa buku mewarnai ini memperoleh tanggapan positif dan dinilai layak sebagai media relaksasi ringan bagi perempuan usia 19-25 tahun.

Kata Kunci: Buku mewarnai, Relaksasi, Perempuan usia 19-25 tahun, *Self-care*.

ABSTRACT : This study aims to design a coloring book as a relaxation tool for women aged 19-25. The study employed the *Design Thinking* method, which includes the stages of *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, and *Test*. Data were collected through observation, interviews with psychologists, a literature review, and a questionnaire distributed to 33 respondents. The results indicate that women aged 19-25 need a non-digital relaxation tool that is simple, easy to use, and aligned with their daily activities. The majority of respondents preferred illustrations with a soft and cozy style, themes centered on positive daily activities, and supporting features such as *diary pages*, *journaling*, and positive affirmations. Based on these findings, the coloring book *The Secret of Soraya* was designed to combine coloring activities as a relaxation tool. Validation by subject matter experts and media experts, as well as a feasibility test with the target audience, showed that this coloring book received positive

feedback and was deemed suitable as a light relaxation tool for women aged 19–25.

Keywords: *Coloring books, Relaxation, Women aged 19–25, Self-care.*

PENDAHULUAN

Perempuan usia 19–25 tahun berada pada fase dewasa awal, yaitu masa transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, persiapan karier, serta proses pembentukan identitas diri (Putri, 2018). Pada fase ini, individu sering menghadapi berbagai tekanan yang dapat memicu kelelahan emosional, overthinking, kecemasan, serta stres akibat tuntutan kehidupan sehari-hari (Hurlock, 1980). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal membutuhkan aktivitas sederhana yang dapat membantu mereka beristirahat sejenak dari rutinitas tanpa mengarah pada intervensi psikologis atau klinis.

Salah satu aktivitas yang banyak digunakan sebagai bentuk self-care adalah mewarnai. Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi individu untuk memusatkan perhatian pada proses kreatif yang sederhana sehingga dapat membantu mengalihkan pikiran dari tekanan yang dirasakan. Flett et al. (2017) menjelaskan bahwa aktivitas mewarnai dapat menghadirkan pengalaman mindfulness karena individu memfokuskan perhatian pada pemilihan warna dan proses pewarnaan. Selain itu, Malchiodi (2020) menyatakan bahwa kegiatan mewarnai mampu menciptakan pengalaman yang menenangkan sekaligus meningkatkan rasa percaya diri ketika karya berhasil diselesaikan.

Popularitas buku mewarnai dewasa juga mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Laporan Nielsen BookScan (2016) menunjukkan bahwa sekitar 71% pembeli buku mewarnai dewasa merupakan perempuan dengan rentang usia terbesar 18–29 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal merupakan kelompok pengguna yang dominan. Namun, sebagian besar buku mewarnai yang tersedia di pasaran masih didominasi oleh ilustrasi berpola rumit, seperti mandala atau ornamen dekoratif. Padahal, ilustrasi yang lebih sederhana dan dekat dengan pengalaman sehari-hari dinilai mampu menciptakan pengalaman yang lebih nyaman dan mudah diterima oleh pengguna. Chen et al. (2024) menjelaskan bahwa ilustrasi bergaya kartun dengan pesan positif lebih mudah membangun keterhubungan emosional karena visualnya sederhana dan komunikatif. Sebaliknya, ilustrasi yang terlalu kompleks dapat meningkatkan beban konsentrasi sehingga mengurangi kenyamanan dalam proses mewarnai (Rodski dalam Setiadi, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengembangkan buku mewarnai maupun media ilustrasi sebagai sarana edukasi dan relaksasi. Setiadi (2019) merancang buku mewarnai sebagai media informasi terapi warna untuk membantu mengurangi stres, sedangkan Aisa (2021) menunjukkan bahwa aktivitas mewarnai mampu membantu menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian lain oleh Al Akyas (2026) mengembangkan buku ilustrasi sebagai media relaksasi visual bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus mengembangkan buku mewarnai yang ditujukan bagi perempuan usia 19–25 tahun dengan mengangkat aktivitas positif sehari-hari sebagai bentuk relaksasi ringan serta mengintegrasikan elemen journaling, diary page, dan afirmasi positif dalam satu media.

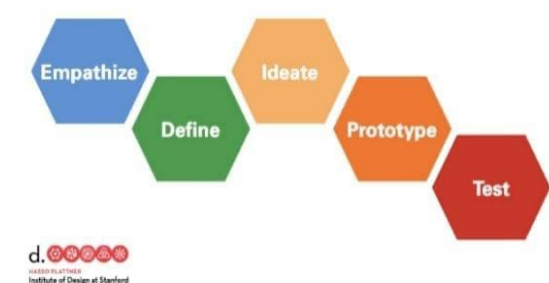
Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan media relaksasi yang tidak hanya memberikan pengalaman mewarnai, tetapi juga mampu menghadirkan ruang relaksasi melalui pendekatan visual yang sesuai dengan karakteristik perempuan dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini merancang buku mewarnai *The Secret of Soraya* sebagai media relaksasi bagi perempuan usia 19–25 tahun. Buku ini menggunakan ilustrasi bergaya soft and cozy yang

mengangkat aktivitas positif sehari-hari serta dilengkapi dengan journaling, diary page, dan quotes reflektif untuk mendukung pengalaman relaksasi.

Penelitian ini bertujuan untuk merancang konsep visual dan konten buku mewarnai yang sesuai dengan kebutuhan perempuan usia 19–25 tahun, mendeskripsikan proses perancangannya menggunakan metode Design Thinking, serta menghasilkan buku mewarnai sebagai media relaksasi yang sesuai dengan karakteristik target audiens. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif media kreatif yang mendukung aktivitas self-care melalui pengalaman mewarnai dan refleksi diri.

METODE PENELITIAN (PERANCANGAN)

Penelitian ini merupakan penelitian perancangan yang menggunakan metode Design Thinking sebagai pendekatan dalam menghasilkan buku mewarnai *The Secret of Soraya* sebagai media relaksasi bagi perempuan usia 19–25 tahun. Metode ini dipilih karena berfokus pada kebutuhan dan pengalaman pengguna (*human-centered approach*), sehingga solusi yang dihasilkan lebih sesuai dengan karakteristik target audiens. Proses perancangan mengacu pada lima tahapan Design Thinking, yaitu Empathize, Define, Ideate, Prototype, dan Test.



Gambar 1. Tahapan Design Thinking (Sumber: Stanford Design School)

Penelitian dilaksanakan di Surabaya pada tahun 2026 dengan sasaran perempuan berusia 19–25 tahun sebagai target audiens. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap buku mewarnai yang beredar di toko buku Gramedia, wawancara semi-terstruktur dengan dua psikolog untuk memperoleh informasi mengenai kebutuhan relaksasi perempuan dewasa awal dan manfaat aktivitas mewarnai, penyebaran kuesioner kepada 33 responden perempuan usia 19–25 tahun, serta studi literatur dari jurnal ilmiah, buku, dan penelitian terdahulu yang relevan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif menggunakan teknik analisis **5W+1H** untuk mengidentifikasi permasalahan, karakteristik pengguna, kebutuhan, serta solusi perancangan. Hasil analisis tersebut menjadi dasar dalam penyusunan konsep visual yang meliputi tema, ilustrasi, tipografi, warna, tata letak, dan elemen pendukung seperti *journaling*, *diary page*, dan *quotes* reflektif. Konsep yang telah disusun selanjutnya diwujudkan ke dalam bentuk prototipe buku mewarnai dan divalidasi melalui uji kelayakan oleh ahli materi, ahli media, serta target audiens untuk memperoleh masukan sebagai penyempurnaan desain akhir.

KERANGKA TEORETIK

1. Perempuan Dewasa Awal Usia 19–25 Tahun

Perempuan usia 19–25 tahun berada pada tahap dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial (Arnett, 2014; Martin, 2017). Pada fase ini, individu mulai membangun identitas diri, menentukan arah karier, serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang berpotensi menimbulkan tekanan emosional. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa perempuan pada masa dewasa awal cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi ketika menghadapi perubahan maupun tuntutan yang semakin kompleks. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas sederhana yang dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis dan memberikan waktu jeda dari rutinitas sehari-hari.

2. Buku Mewarnai sebagai Media Relaksasi

Relaksasi merupakan proses yang bertujuan menciptakan kondisi tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan dan stres (Potter & Perry, 2010). Salah satu aktivitas yang dapat memberikan efek relaksasi adalah mewarnai. Flett et al. (2017) menjelaskan bahwa aktivitas mewarnai mampu menghadirkan pengalaman mindfulness karena individu memusatkan perhatian pada proses memilih warna dan menyelesaikan gambar. Sementara itu, Malchiodi (2020) menyatakan bahwa mewarnai dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang membebani, meningkatkan rasa tenang, serta memberikan kepuasan ketika karya berhasil diselesaikan.

3. Ilustrasi dan Layout pada Buku Mewarnai

Ilustrasi merupakan media visual yang digunakan untuk menyampaikan ide, informasi, maupun pesan melalui gambar sehingga lebih mudah dipahami oleh pembaca (Maharsi, 2016). Dalam buku mewarnai, ilustrasi disajikan dalam bentuk line art yang mengutamakan kejelasan bentuk, komposisi, dan ketebalan garis agar nyaman digunakan dalam proses pewarnaan. Selain berfungsi sebagai elemen visual, ilustrasi juga menjadi media interaksi yang memungkinkan pengguna mengekspresikan diri melalui aktivitas mewarnai.

Selain ilustrasi, tata letak (layout) juga berperan dalam menciptakan pengalaman pengguna. Layout yang baik mampu mengatur keseimbangan antara ilustrasi, ruang kosong, dan elemen pendukung sehingga aktivitas mewarnai terasa lebih nyaman. Pada penelitian ini digunakan single-sided layout, yaitu ilustrasi hanya ditempatkan pada satu sisi halaman untuk menghindari tembusnya warna ke halaman berikutnya serta memberikan ruang yang lebih nyaman saat proses mewarnai.

4. Warna dan Terapi Warna

Warna merupakan unsur visual yang mampu memengaruhi persepsi dan respons emosional seseorang (Dameria, 2007). Selain berfungsi sebagai elemen estetis, warna juga sering dikaitkan dengan suasana hati dan kenyamanan psikologis. Kumar (2009) menjelaskan bahwa terapi warna memanfaatkan karakteristik setiap warna untuk membantu menciptakan kondisi emosional yang lebih seimbang. Jane (2012) juga menyebutkan bahwa warna dapat digunakan sebagai media relaksasi melalui berbagai pendekatan, salah satunya dengan fokus pada pengalaman visual. Sejalan dengan itu, Suli et al. (2020) menyatakan bahwa warna memiliki potensi memberikan efek menenangkan sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari aktivitas relaksasi. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan palet warna soft and cozy

sebagai acuan visual agar mampu menciptakan kesan hangat, nyaman, dan mendukung pengalaman relaksasi saat menggunakan buku mewarnai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses perancangan buku mewarnai, penulis menggunakan metode Design Thinking sebagai pendekatan untuk memahami kebutuhan target audiens, merumuskan permasalahan, serta menghasilkan solusi desain yang sesuai. Metode ini dipilih karena berpusat pada pengguna (*human-centered approach*), sehingga proses perancangan tidak hanya mempertimbangkan aspek visual, tetapi juga pengalaman pengguna dalam menggunakan media yang dirancang. Tahapan Design Thinking meliputi empathize, define, ideate, prototype, dan test. Uraian hasil dari setiap tahapan perancangan dijelaskan sebagai berikut.

1. *Empathize*

Pada tahap pertama dalam design thinking yaitu *Empathize* berfokus pada upaya memahami kebutuhan, preferensi serta permasalahan yang dialami oleh perempuan usia 19-25 tahun dalam memperoleh media relaksasi. Pengumpulan data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner, wawancara dan observasi. Selain itu data juga mengkaji aspek seperti minat terhadap aktivitas mewarnai, serta jenis ilustrasi yang disukai.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar buku mewarnai yang tersedia masih didominasi ilustrasi bermotif kompleks, seperti mandala dan ornamen dekoratif. Sementara itu, hasil wawancara mengungkapkan bahwa perempuan pada usia dewasa awal rentan mengalami kelelahan emosional, *overthinking*, dan kejenuhan akibat berbagai tuntutan kehidupan. Kedua narasumber juga menyampaikan bahwa aktivitas mewarnai dapat menjadi salah satu bentuk relaksasi ringan yang membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang membebani, terutama apabila dipadukan dengan aktivitas refleksi diri. Sedangkan hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden lebih menyukai ilustrasi bergaya soft and cozy dengan tema aktivitas positif sehari-hari, seperti membaca buku, menikmati kopi, memasak, merawat tanaman, dan melakukan *self-care*. Selain itu, mayoritas responden juga menginginkan adanya fitur pendukung berupa journaling, diary page, dan quotes positif. Temuan pada tahap ini menjadi dasar dalam menentukan konsep dan arah perancangan buku mewarnai sebagai media relaksasi bagi perempuan usia 19-25 tahun.

2. *Define*

Tahap define dilakukan untuk menganalisis seluruh data yang diperoleh pada tahap empathize menggunakan metode 5W+1H. Hasil analisis menunjukkan bahwa perempuan usia 19-25 tahun membutuhkan media relaksasi yang sederhana, mudah diakses, dan sesuai dengan aktivitas keseharian mereka. Mewarnai dipandang sebagai aktivitas yang relevan karena mampu memberikan jeda dari rutinitas, membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang membebani, serta menjadi sarana untuk mengekspresikan diri. Temuan dari kuesioner menunjukkan bahwa target audiens memiliki ketertarikan terhadap buku mewarnai yang mengangkat tema aktivitas positif sehari-hari dengan ilustrasi bergaya sederhana (soft and cozy), serta dilengkapi fitur diary page, journaling, dan quotes reflektif. Hasil wawancara dengan psikolog juga memperkuat bahwa aktivitas mewarnai dapat menjadi media relaksasi ringan yang mendukung proses self-care dan refleksi diri. Berdasarkan hasil sintesis tersebut, ditetapkan konsep perancangan buku mewarnai *The Secret of Soraya* sebagai media relaksasi yang menggabungkan aktivitas mewarnai dengan elemen reflektif agar sesuai dengan kebutuhan dan preferensi perempuan usia 19-25 tahun.

3. Ideate

Pada tahap ini, ide-ide yang dikembangkan berasal dari hasil analisis dan sintesis permasalahan yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya, sehingga konsep yang dirancang sesuai dengan kebutuhan serta preferensi target audiens. Selanjutnya dilakukan pengembangan konsep kreatif yang meliputi penentuan tema, penyusunan konten, gaya visual, ilustrasi, tipografi, tata letak, hingga elemen pendukung yang akan diterapkan pada buku.

a. Sumber Inspirasi

- Buku mewarnai dewasa

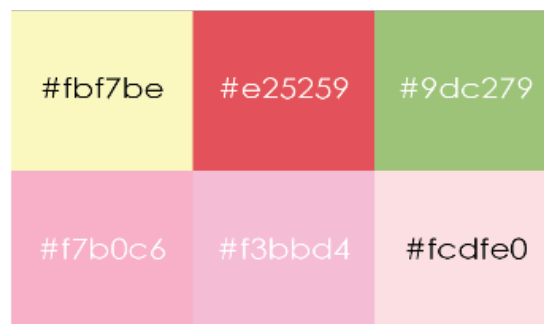
Memiliki konsep relaksasi dan ilustrasi bergaya soft and cozy, serta visual aktivitas positif sehari-hari dan nuansa visual yang mendukung konsep buku mewarnai sebagai media relaksasi bagi perempuan usia 19-25 tahun.



Gambar 2. Reverensi desain buku mewarnai (Sumber: Pinterest)

b. Warna

Pemilihan warna difokuskan pada desain cover depan dan belakang buku. Warna yang digunakan cenderung lembut (soft colors) untuk menciptakan kesan tenang, nyaman, dan hangat, sehingga sesuai dengan konsep relaksasi yang diangkat dalam buku *The Secret of Soraya*.



Gambar 3. Color pallete buku mewarnai (Sumber: Vania, 2026)

c. Tipografi

Buku Mewarnai ini menggunakan beberapa jenis font, diantaranya yaitu, pertama Great Vibes Pemilihan jenis font ini pada judul tersebut telah disesuaikan dengan konsep yang aesthetic, cozy, dan girly. Kedua Century Gothic, Font ini digunakan sebagai font pendukung karena bentuknya yang sederhana dan mudah dibaca. Ketiga This is agni, Font ini dipilih untuk karena bentuknya yang bold dan cocok digunakan untuk menuliskan quote ringan positif.



Gambar 4. Great Vibes, Century Gothic & This Is Agni (Sumber: Pinterest)

d. Gaya Ilustrasi



Gambar 5. Ilustrasi pada buku mewarnai The Secret Of Soraya (Sumber: Vania, 2026)

Gaya ilustrasi yang digunakan dalam buku mewarnai ini adalah ilustrasi kartun sederhana dengan garis yang tidak terlalu kompleks, sehingga mudah diwarnai dan tidak memberi beban visual bagi pengguna. Soraya merupakan karakter utama yang merepresentasikan perempuan dewasa awal dengan gaya hidup sederhana dan dinamis. karakter ini digambarkan sebagai sosok yang relatable dengan target audiens.

e. Isi Konten

Setelah konsep perancangan ditetapkan, konten buku secara sistematis berdasarkan urutan halaman, dimulai dari sampul, halaman pembuka, kemudian dilanjutkan dengan halaman ilustrasi bertema aktivitas positif sehari-hari. Buku juga dilengkapi diary page dan quotes reflektif yang berfungsi mendukung proses relaksasi. Bagian akhir buku ditutup dengan menampilkan profil penulis serta ucapan terima kasih kepada pengguna yang telah mengikuti perjalanan dalam buku ini.

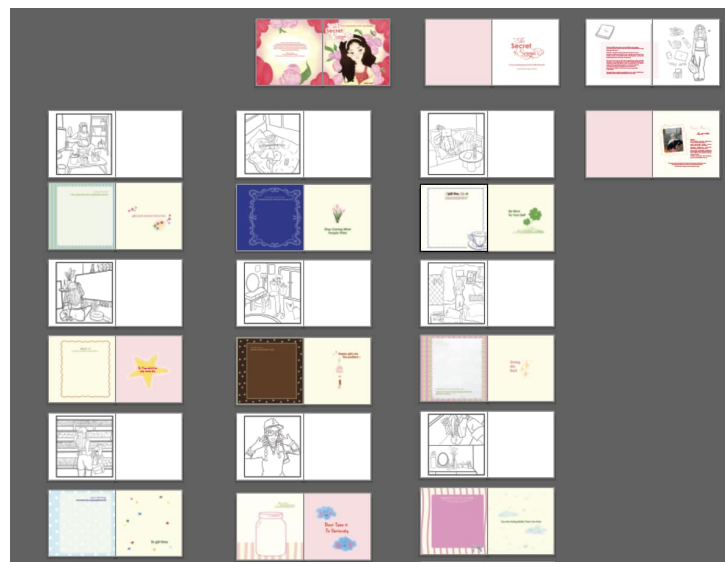
Tabel 4.3 *Storyline*

Hal.	Susunan	Visualisasi dan Teks
Cover	Cover depan	
Pembuka	Narasi pembuka	
1	Ilustrasi	ilustrasi soraya sebagai pengenalan karakter
2	Ilustrasi	ilustrasi soraya sedang menanam tanaman
3	Diary page	Express yourself apa yang ingin kamu ekspresikan hari ini
4	Quote	Girls Just wanna have fun
5	Ilustrasi	Melukis soraya sedang melukis dengan suasana santai
6	Diary page	About me Ceritakan Sedikit tentang dirimu
7	Quote	So thankful for this little life
8	Ilustrasi	Belanja soraya pergi berbelanja setelah berolahraga
9	Diary page	Sweet Little Things hal manis apa yang terjadi hari ini
10	Quote	It's girl time
11	Ilustrasi	Skincare rutin
12	Diary page	Today's feeling apa yang kamu rasakan hari ini?
13	Quote	Healthy Body, healthy mind, healthy soul
14	Ilustrasi	membuat sarapan
15	Diary page	When you feel sad Saat merasa sedih, apa yang biasanya paling kamu butuhkan
16	Quote	Every Single day is a chance to try again
17	Ilustrasi	soraya sedang membawa buku-bukunya dan barang lainnya.
18	Diary page	How can i make the best

Gambar 6. Isi Konten pada buku mewarnai The Secret Of Soraya (Sumber: Vania, 2026)

f. Layout

layout yang digunakan dalam perancangan buku mewarnai ini adalah Single-sided layout. dimana setiap ilustrasi ditempatkan hanya pada satu sisi halaman, sementara sisi sebaliknya dibiarkan kosong bertujuan untuk menghindari risiko tinta atau warna yang meresap ke halaman berikutnya. untuk halaman selanjutnya diikuti dengan halaman diary page dan juga disertai quotes positif.



Gambar 7. Layout pada buku mewarnai The Secret Of Soraya (Sumber: Vania, 2026)

4. Prototype

Parancangan ini kemudian dilanjutkan dengan tahap prototype (Hasil akhir perancangan) yaitu penerapan visualnya dalam buku mewarnai The Secret Of Soraya.

a. Media Utama



Gambar 8. Cover Buku (Sumber: Vania, 2026)

Cover buku mewarnai menampilkan karakter Soraya sebagai tokoh utama yang dikelilingi bunga peony dengan nuansa hangat untuk merepresentasikan konsep relaksasi, selain itu penggunaan warna pada sampul disesuaikan dengan color palette yang telah ditetapkan untuk memperkuat identitas desain buku. Cover dicetak dengan bahan hard cover laminasi doff dan jilid buku menggunakan lem.



Gambar 9. Mockup buku bagian depan dan isi pembuka buku (Sumber: Vania, 2026)

Berikut merupakan bagian depan buku halaman judul yang menampilkan judul “The Secret Of Soraya” beserta tagline “A Cozy Coloring Book Of Life’s Little Moment” dan bagian isi pembuka buku, berisi narasi pengantar yang memperkenalkan soraya.



Gambar 10. Mockup buku halaman mewarnai dan quote positif (Sumber: Vania, 2026)

Pada halaman sebelah kanan berisikan bagian utama yakni halaman ilustrasi yang digunakan untuk mewarnai menampilkan kegiatan soraya dalam kehidupan sehari-hari yang sederhana dan positif dan pada bagian kiri terdapat halaman yang menampilkan quote atau afirmasi positif yang mendukung dan tidak membebani.



Gambar 11. Buku halaman diary page (Sumber: Vania, 2026)

Halaman ini berisikan diary page yang merupakan salah satu fitur pendukung dalam buku mewarnai ini yang dirancang untuk melengkapi pengalaman relaksasi. Pengguna dapat menuliskan cerita, suasana hati atau hal-hal yang ingin diingat sehingga buku tidak hanya menjadi media mewarnai, tetapi juga ruang relaksasi.



Gambar 12. Mockup buku halaman penutup penulis (Sumber: Vania, 2026)

Pada halaman terakhir, terdapat profil penulis serta ucapan terima kasih kepada pengguna yang telah mengikuti perjalanan dalam buku ini.

b. Media Pendukung

Selain media utama buku mewarnai dirancang pula beberapa media pendukung pada perancangan ini berupa merchandise yang terdiri dari pensil warna, gantungan kunci, stiker, bolpoin, pembatas buku, dan tote bag. Media pendukung tersebut digunakan sebagai strategi kreatif untuk memperkuat identitas visual buku *The Secret of Soraya*, meningkatkan daya tarik bagi target audiens, serta mendukung penyampaian konsep relaksasi dan self-care yang diangkat dalam perancangan.



Gambar 13. Media Pendukung (Sumber: Vania, 2026)

5. Test

Pada tahap ini dilakukan pengujian melalui validasi ahli materi, validasi ahli desain dan uji testing pada target audiens.

Tabel 1. Kriteria Validasi Produk

Presentase(%)	Kriteria
0-25	Sangat Kurang Layak
26-50	Kurang Layak
51-75	Layak
76-100	Sangat Layak

a. Validasi Materi

Validasi oleh ahli materi dilakukan untuk mengukur kesesuaian dan kebenaran materi yang telah disampaikan dalam buku mewarnai, hasil validasi ahli materi persentase kelayakan yang diperoleh sebesar 100%. Berdasarkan kriteria penilaian, hasil tersebut termasuk dalam kategori sangat layak (76-100%), sehingga media yang dirancang dinyatakan layak digunakan dan tidak memerlukan revisi.

b. Validasi Media

Validasi oleh ahli desain dilakukan untuk mengukur kesesuaian desain serta kualitas buku mewarnai yang telah dirancang, hasil validasi media ahli desain persentase kelayakan yang diperoleh sebesar 95%. Berdasarkan kriteria penilaian, hasil tersebut termasuk dalam kategori sangat layak (76-100%), sehingga media yang dirancang dinyatakan layak digunakan dan tidak memerlukan revisi.

c. Uji Testing

Pengujian dilakukan dengan memberikan buku mewarnai kepada 9 target pengguna perempuan berusia 19-25 tahun. Untuk digunakan sebelum mengisi kuesioner, pengguna diminta untuk mencoba menggunakan buku *The Secret Of Soraya* dengan melakukan aktivitas mewarnai pada beberapa halaman ilustrasi, membaca quotes yang tersedia, serta mengisi beberapa halaman diary page.

Setelah menggunakan buku, pengguna akan diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi penilaian terhadap aspek visual, kenyamanan penggunaan, daya tarik ilustrasi, kesesuaian isi buku serta pengalaman relaksasi yang dirasakan setelah menggunakan buku. pengguna diminta memberikan jawaban sesuai dengan pengalaman mereka setelah menggunakan buku. Skala pengukuran yang digunakan untuk menganalisis jawaban pengguna adalah Skala Guttman.

Tabel 2. Hasil Uji Testing

Indikator Pertanyaan	Jawaban		Nilai
	Ya	Tidak	
Ilustrasi buku menarik untuk di warnai	9	0	9
Aktivitas yang ditampilkan terasa dekat dengan kehidupan saya	9	0	9

Indikator Pertanyaan	Jawaban		Nilai
	Ya	Tidak	
Buku ini mudah digunakan dan dipahami	9	0	9
Diary page membantu saya mengekspresikan pikiran atau perasaan	9	0	9
Quotes dalam buku memberikan kesan positif	9	0	9
Aktivitas mewarnai membuat saya lebih rileks	9	0	9
Tata letak dan desain buku nyaman dilihat	9	0	9
Saya tertarik menggunakan buku ini kembali di waktu luang	9	0	9
Buku ini sesuai sebagai media relaksasi bagi perempuan usia 19-25 tahun	9	0	9
Total Skor			81
Hasil testing			P= 81/81 X 100% = 100%

Berdasarkan hasil uji kelayakan karya terhadap 9 pengguna sebagai target audiens, memperoleh hasil yang menyatakan bahwa mayoritas pengguna memberikan penilaian setuju pada seluruh 9 aspek penilaian yang telah diajukan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku mewarnai “The Secret Of Soraya” dinilai telah memenuhi aspek kelayakan sebagai media relaksasi dan refleksi diri bagi perempuan usia 19-25 tahun karena mampu memberikan pengalaman mewarnai yang menyenangkan, menenangkan, serta sesuai dengan kebutuhan target audiens.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perancangan buku mewarnai The Secret of Soraya sebagai media relaksasi bagi perempuan usia 19-25 tahun melalui pendekatan Design Thinking. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan pada rentang usia tersebut membutuhkan media relaksasi yang sederhana, mudah digunakan, dan dekat dengan aktivitas keseharian. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan kuesioner, buku dirancang menggunakan ilustrasi bergaya soft and cozy dengan tema aktivitas positif sehari-hari serta dilengkapi fitur journaling, diary page, dan quotes reflektif. Hasil uji kelayakan menunjukkan bahwa buku memperoleh tanggapan positif dari target audiens dan dinilai layak sebagai media relaksasi yang mampu memberikan pengalaman mewarnai sekaligus menjadi sarana refleksi diri dan self-care.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi peluang pengembangan pada penelitian selanjutnya. Dari sisi desain, informasi mengenai keberadaan fitur journaling dan quotes dapat ditampilkan pada bagian sampul agar isi buku lebih mudah dikenali. Halaman belakang ilustrasi juga dapat dimanfaatkan dengan menambahkan quotes atau elemen visual sederhana sehingga ruang yang tersedia dapat digunakan secara lebih optimal. Selain itu, beberapa bagian ilustrasi pada sampul dapat dibiarkan tanpa warna sebagai penanda visual bahwa produk merupakan buku mewarnai. Uji kelayakan dalam penelitian ini juga masih melibatkan jumlah responden yang terbatas dan hanya berfokus pada perempuan usia 19-25 tahun. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden yang lebih beragam serta menguji efektivitas buku mewarnai terhadap tingkat relaksasi pengguna secara lebih mendalam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan representatif.

REFERENSI

- Akyas, I. A. A. A. (2026). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI AKTIVITAS RELAKSASI VISUAL UNTUK MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGALAMI KECEMASAN. *Journal of Design and Creative Media Studies*, 1(3), 147-160.
- Tjugito, B., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Penerapan art therapy untuk mengurangi kecemasan mahasiswa usia emerging adulthood pada masa pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 409.
- Sharouni, T. J., McClymont, R., Alcorn, C., Rebar, A. L., & colleagues. (2022). Within- and between-person relationships between spontaneous self-affirmations, coping style, and wellbeing. *Stress and Health*, 38(5), 940-949
- Ahjuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Bantul: Penebar Media Pustaka.
- Arsyifanni, A., & Hilman, A. F. (2023). Edukasi Melalui Media Buku Interaktif Digital Self-Compassion Berpengaruh Pencegahan Kecemasan Dan Depresi Remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 550-556.
- Dewi, G. A. N. T., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006-5015.
- Heksan, L.N. (2010). Peran Art Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Middle Childhood
- Hurlock, E. B. (1992). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang (terjemahan: Kehidupan Istiwijayanti Soedjarwo). Jakarta: Erlangga. dan
- Ismatuddiyanah, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233-27242.
- Wahyuni, S. (2023). TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA TAHAP AWAL DAN AKHIR. *Thiflun: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 62-67.
- Setiono, P., Waluyanto, H. D., & Wahyudi, A. T. (2016). Perancangan Buku Mewarnai Mengenai Perempuan Mandiri. *Jurnal DKV Adiwarna*, 2(9), 9.
- Trisdyan, N. L. P. (2017). Tren Adult Coloring Books Di Destinasi Pariwisata Studi Kasus: Denpasar, Bali. *Jurnal Sains Terapan Pariwisata*, 2(3), 248-261.
- Udayana, J. P. (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 60-69.
- Vijaya, Kumar. (2003). Colour Therapy. New Delhi: Publishers Private Limited. Tangerang: Karisma.
- Putra, W. A., Natadjaja, L., & Yuwono, E. C. (2019). Perancangan Buku Mewarnai dengan Tujuan untuk Mengurangi Stres pada Kalangan Milenial. *Jurnal DKV Adiwarna*, 2(15), 7.