

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI INTERAKTIF UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA REMAJA PEREMPUAN DI KOTA SURABAYA

Nawang Tri Utami¹

¹Universitas Negeri Surabaya

email: ¹nawangtriutami@gmail.com

Received:

17-07-2026

Reviewed:

17-07-2026

Accepted:

17-07-2026

ABSTRAK: Kesehatan mental menjadi isu penting yang dihadapi remaja perempuan Generasi Z, terutama terkait tekanan emosional subjektif serta kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Berdasarkan hasil wawancara dengan psikolog dan remaja perempuan di Kota Surabaya, ditemukan bahwa sebagian remaja lebih nyaman menyampaikan perasaan melalui media non-verbal seperti menulis dan menggambar. Penelitian ini bertujuan merancang buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* sebagai media komunikasi visual pendamping non-klinis untuk mendukung refleksi diri dan ekspresi emosi remaja perempuan Generasi Z berusia 15–24 tahun di Kota Surabaya. Metode penelitian menggunakan pendekatan *Design Thinking Stanford* melalui tahapan *Empathize, Define, Ideate, Prototype, dan Test*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dengan dua psikolog dan lima remaja perempuan, serta studi literatur. Hasil perancangan berupa buku ilustrasi interaktif yang menggabungkan narasi reflektif, ilustrasi digital semi-abstrak, metafora air, serta aktivitas *journaling* dan *drawing prompts*. Hasil validasi memperoleh nilai kelayakan materi sebesar 80% dan media sebesar 92%, sedangkan *user testing* memperoleh 94,9% dengan kategori sangat baik. Buku *Ruang Teduh* berpotensi menjadi media pendamping non-klinis berbasis desain komunikasi visual yang memberikan pengalaman membaca personal dan reflektif.

Kata Kunci: buku ilustrasi interaktif, desain komunikasi visual, kesehatan mental, refleksi diri, remaja perempuan.

ABSTRACT: *Mental health is an important issue faced by Generation Z adolescent girls, particularly regarding emotional distress and difficulties in recognizing and expressing emotions. Interviews with psychologists and adolescent girls in Surabaya showed that some adolescents prefer expressing feelings through non-verbal media such as writing and drawing. This study aims to design Ruang Teduh, an interactive illustration book as a non-clinical visual communication medium to support self-reflection and emotional expression among adolescent girls aged 15–24 years in Surabaya. The research applies the Stanford Design Thinking method through Empathize, Define, Ideate, Prototype, and Test stages. Data were collected through observation, interviews with two psychologists and five adolescent girls, and literature studies. The final design combines reflective narratives, semi-abstract digital illustrations, water metaphors, and journaling and drawing activities. The validation results showed material feasibility of 80% and media feasibility of 92%, while user testing achieved 94.9%, categorized as very good. Ruang Teduh has the potential to serve as a non-clinical visual communication medium that provides a personal and reflective reading experience.*

Keywords: *interactive illustration book, visual communication design, mental health, self-reflection, adolescent girls.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tantangan dalam proses pembentukan identitas diri serta pengelolaan emosi. Permasalahan kesehatan mental menjadi isu penting, khususnya pada Generasi Z yang tumbuh dalam perkembangan teknologi digital yang pesat. *World Health Organization* (WHO, 2016) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode yang berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, salah satunya depresi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (dalam Isnur P, 2025), angka depresi di Indonesia mencapai 1,4%, dengan persentase tertinggi terjadi pada kelompok umur 15–24 tahun, yaitu sebesar 2%. sehingga kelompok usia tersebut membutuhkan perhatian dalam upaya mendukung kesehatan mental.

Permasalahan kesehatan mental pada remaja tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga kemampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Berdasarkan wawancara dengan dua psikolog, yaitu Karina Kandhi Krisnawardhani dan Ana Karunia (2026), sebagian remaja perempuan mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaan secara verbal dan lebih nyaman mengekspresikan pengalaman emosional melalui media non-verbal seperti tulisan, gambar, dan aktivitas kreatif. Namun, kemudahan akses informasi kesehatan mental melalui media digital juga dapat memunculkan fenomena *self-diagnosis* apabila tidak disertai pemahaman yang tepat (Ahmed & Samuel, 2017). Oleh karena itu, diperlukan media yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menyediakan ruang refleksi diri dan ekspresi emosi secara aman serta personal. Dalam bidang Desain

Komunikasi Visual, ilustrasi dan media interaktif memiliki potensi dalam menyampaikan pesan sekaligus membangun pengalaman emosional bagi audiens. Buku ilustrasi interaktif menggabungkan teks, ilustrasi, dan elemen partisipatif yang memungkinkan pembaca terlibat secara aktif dalam proses membaca (Bidilică, 2023 dalam Puspita, 2025). Karakteristik tersebut menjadikan buku ilustrasi interaktif berpotensi sebagai media reflektif yang dapat mendukung pengalaman emosional pengguna.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa buku ilustrasi dan media berbasis aktivitas kreatif memiliki potensi dalam mendukung proses refleksi serta ekspresi emosional pada isu kesehatan mental. Sari dan Aryanto (2022) serta Yani (2022) mengembangkan buku ilustrasi *self-healing* dan *self-help book* sebagai media pendukung refleksi serta ekspresi diri dalam menghadapi permasalahan emosional. Dwiningtyas et al. (2022) merancang media edukasi visual mengenai depresi, sedangkan Ichwan dan Karnita (2024) serta Hana (2025) menunjukkan bahwa aktivitas kreatif dan buku ilustrasi interaktif dapat menjadi media pendukung dalam proses ekspresi dan pengelolaan emosi. Namun, penelitian terdahulu masih cenderung berfokus pada edukasi kesehatan mental, *self-help*, atau pengelolaan stres secara umum. Oleh karena itu, pengembangan media ilustrasi interaktif yang menghadirkan ruang refleksi personal melalui narasi visual, aktivitas partisipatif, dan pendekatan non-klinis bagi remaja perempuan Generasi Z usia 15-24 tahun di Kota Surabaya masih memiliki peluang untuk dikembangkan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berfokus pada perancangan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* sebagai media komunikasi visual pendamping non-klinis yang mendukung proses refleksi diri dan ekspresi emosi remaja perempuan Generasi Z usia 15-24 tahun di Kota Surabaya. Perancangan ini menggunakan pendekatan Desain Komunikasi Visual dengan mempertimbangkan aspek pengalaman pengguna, *storytelling*, ilustrasi, warna, tipografi, tata letak, serta interaktivitas sebagai satu kesatuan pengalaman membaca. Buku ini mengintegrasikan narasi reflektif, ilustrasi semi-abstrak, metafora air sebagai representasi perjalanan emosi, serta aktivitas interaktif untuk membantu pengguna mengenali, memahami, dan mengekspresikan pengalaman emosional secara personal. Media ini tidak dirancang sebagai alat diagnosis, terapi, maupun pengganti layanan profesional, melainkan sebagai media pendukung yang menyediakan ruang aman bagi proses refleksi diri.

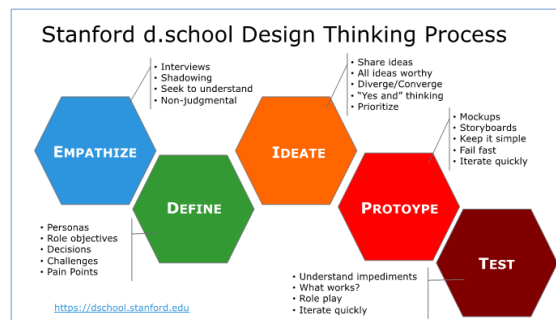
Melalui penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan alternatif media komunikasi visual yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional remaja perempuan sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Desain Komunikasi Visual berbasis pengalaman pengguna.

METODE PENELITIAN (PENCIPTAAN/PERANCANGAN)

Metode penelitian yang digunakan dalam perancangan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* adalah metode kualitatif dengan pendekatan perancangan *Design Thinking* dan analisis *5W+1H*. Pendekatan kualitatif dengan model analisis Miles dan Huberman digunakan untuk mengolah data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan studi literatur guna memahami pengalaman emosional, kebutuhan, serta permasalahan remaja perempuan Generasi Z terkait proses refleksi dan ekspresi diri. Melalui wawancara dengan lima remaja perempuan usia 15-24 tahun di Kota Surabaya serta dua psikolog sebagai narasumber ahli, diperoleh informasi mengenai karakteristik pengguna, kebutuhan emosional, serta bentuk media visual yang sesuai sebagai pendukung proses refleksi diri.

Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan reduksi data, kategorisasi insight, sintesis kebutuhan pengguna (*user needs*), serta analisis *5W+1H* untuk

mengidentifikasi permasalahan, karakteristik pengguna, dan kebutuhan perancangan. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan untuk merumuskan *problem statement* sebagai dasar penerapan metode *Design Thinking* dalam perancangan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh*. Metode ini digunakan untuk memahami kebutuhan pengguna, mengembangkan ide, serta menghasilkan solusi desain yang sesuai dengan permasalahan emosional remaja perempuan Generasi Z.



Gambar 1. *Design Thinking* (Sumber: (Sumber: Stanford d.school dalam Scalar, n.d.)

Proses perancangan menggunakan metode *Design Thinking* sebagai pendekatan yang berorientasi pada pengguna (*human-centered approach*) melalui lima tahapan, yaitu *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test* (Indahsari & Sukoco, 2020). Tahap *Empathize* dilakukan untuk memahami kebutuhan pengguna, *Define* untuk merumuskan permasalahan berdasarkan hasil analisis dan *problem statement*, *Ideate* untuk mengembangkan konsep visual dan verbal berupa ilustrasi semi-abstrak, metafora air, serta aktivitas interaktif, *Prototype* untuk merealisasikan rancangan buku, dan *Test* untuk memperoleh evaluasi pengguna terhadap aspek visual, isi, serta pengalaman membaca.

KERANGKA TEORETIK

A. Kesehatan Mental Remaja Perempuan

Masa remaja merupakan periode perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi cara individu memahami diri, membangun hubungan sosial, serta menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025), perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental. Pada remaja perempuan, kondisi emosional dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan keluarga, hubungan sosial, lingkungan pendidikan, serta penerimaan terhadap diri sendiri. Lingkungan yang suportif berperan dalam membantu remaja menghadapi tantangan perkembangan dan membangun kemampuan adaptasi yang lebih baik (Admin Kebidanan Universitas Alma Ata, 2026). Dalam penelitian ini, isu depresi dipahami sebagai konteks permasalahan kesehatan mental yang melatarbelakangi kebutuhan terhadap media pendukung refleksi diri dan ekspresi emosi, bukan sebagai kondisi yang ditangani secara klinis.

B. Tekanan Emosional Subjektif

Tekanan emosional subjektif merupakan pengalaman pribadi individu dalam merasakan, memahami, dan memberikan makna terhadap kondisi emosional yang dialami. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), respons terhadap tekanan dipengaruhi

oleh cara individu menilai suatu situasi (*cognitive appraisal*) serta kemampuan yang dirasakan dalam menghadapinya. Pada remaja perempuan, kesulitan dalam mengenali, menerima, dan mengekspresikan emosi dapat memengaruhi kemampuan dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting karena berkaitan dengan cara individu mengelola respons emosional dan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan psikologis (Gratz & Roemer, 2004). Dalam penelitian ini, tekanan emosional subjektif tidak dipahami sebagai kondisi klinis, melainkan sebagai pengalaman emosional yang menjadi dasar kebutuhan terhadap media pendukung refleksi diri dan ekspresi emosi melalui pendekatan komunikasi visual.

C. Media Refleksi Diri

Refleksi diri merupakan proses individu dalam memahami dan mengevaluasi pikiran, perasaan, serta pengalaman pribadi untuk meningkatkan kesadaran terhadap dirinya. Menurut Grant, Franklin, dan Langford (2002), refleksi diri membantu individu memahami pola pikir, perilaku, dan pemaknaan terhadap pengalaman yang dialami. Dalam penelitian ini, media refleksi diri dipahami sebagai media pendukung non-klinis yang memberikan ruang bagi remaja perempuan untuk mengeksplorasi pengalaman emosional melalui aktivitas interaktif, seperti menulis, menggambar, dan menjawab pertanyaan reflektif sebagai bagian dari proses pengenalan diri dan ekspresi emosi.

D. Buku Interaktif

Buku interaktif merupakan media yang mengintegrasikan elemen teks, visual, dan fitur partisipatif yang memungkinkan pembaca terlibat secara aktif dalam proses membaca. Interaktivitas dalam buku dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk, seperti elemen taktil, aktivitas kreatif, permainan, maupun fitur lain yang mendorong keterlibatan pengguna (Bidilică, 2023 dalam Puspita, 2025). Berdasarkan mekanisme interaksinya, buku interaktif dapat berupa 1) *pull tab*, 2) *peek-a-boo/lift the flap*, dan 3) *pop-up* yang memberikan respons visual ketika pembaca melakukan tindakan tertentu (Adiwarna, 2013). Selain itu, Reid-Walsh (2018, sebagaimana dikutip dalam Sinaga & Kusumandyoko, 2023) menjelaskan bahwa buku interaktif perlu memiliki elemen aktivitas, narasi, dan visual yang mendorong pembaca untuk melihat, menyentuh, bergerak, serta memanipulasi elemen dalam buku.

E. Elemen dan Prinsip Desain Komunikasi Visual

Elemen dan prinsip desain komunikasi visual merupakan dasar dalam membangun karya visual yang komunikatif. Elemen desain seperti warna, bentuk, tekstur, ukuran, dan ruang berperan dalam menciptakan karakter serta suasana visual, sedangkan prinsip desain seperti keseimbangan, kontras, hierarki visual, kesatuan, proporsi, dan ritme digunakan untuk mengatur hubungan antar elemen agar menghasilkan komposisi yang harmonis (Putra, 2024). Elemen visual dan interaktif tersebut perlu dirancang dengan mempertimbangkan pengalaman pengguna (*User Experience*), yaitu bagaimana pengguna memahami, menggunakan, serta merasakan manfaat suatu media berdasarkan kebutuhan dan karakteristiknya (Norman, 2013). Dalam perancangan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh*, penerapan elemen dan prinsip desain digunakan untuk mengolah ilustrasi, tipografi, warna, dan *layout* sehingga mampu mendukung penyampaian narasi serta menciptakan pengalaman membaca yang nyaman bagi pengguna (Rustan, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Empathize

Pada tahap ini, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap tujuh informan yang terdiri dari dua psikolog sebagai narasumber ahli dan lima

remaja perempuan Generasi Z usia 15–24 tahun di Kota Surabaya. Selain itu, dilakukan observasi dan studi literatur terkait kesehatan mental remaja, tekanan emosional, serta media refleksi diri.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa remaja perempuan mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi akibat berbagai tekanan yang berasal dari keluarga, lingkungan sosial, maupun tuntutan terhadap diri sendiri. Sebagian besar responden cenderung memendam perasaan karena merasa takut tidak dipahami atau dihakimi. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pengguna membutuhkan media yang memberikan ruang aman untuk melakukan refleksi diri melalui aktivitas kreatif seperti menulis dan menggambar.

Hasil studi literatur dan masukan dari psikolog memperkuat bahwa media pendukung kesehatan mental bagi remaja perlu menggunakan pendekatan non-klinis yang komunikatif, suportif, dan tidak mengarah pada *self-diagnosis*. Oleh karena itu, pada tahap *empathize* ditemukan bahwa target audiens membutuhkan media visual interaktif yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membantu remaja perempuan mengenali, memahami, dan mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara personal.

Define

Tahap Define dilakukan untuk merumuskan inti permasalahan berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan studi literatur pada tahap *Empathize*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode 5W+1H untuk mengidentifikasi karakteristik pengguna, kebutuhan, serta peluang solusi dalam perancangan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja perempuan usia 15–24 tahun di Kota Surabaya mengalami tekanan emosional yang dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan sosial, akademik, dan personal. Sebagian pengguna mengalami kesulitan dalam mengenali serta mengekspresikan emosinya, sehingga membutuhkan media refleksi diri yang aman, personal, dan suportif. Berdasarkan temuan tersebut, buku ilustrasi interaktif dipilih sebagai media pendamping non-klinis yang menggabungkan ilustrasi, narasi, dan aktivitas reflektif untuk membantu pengguna memahami serta mengekspresikan pengalaman emosional.

Selanjutnya, rumusan tersebut dikembangkan menjadi pertanyaan *How Might We* (HMW), yaitu: “Bagaimana merancang buku ilustrasi interaktif yang membantu remaja perempuan melakukan refleksi dan mengekspresikan pengalaman emosional melalui pengalaman visual yang aman, personal, dan non-klinis?” Rumusan HMW menjadi dasar dalam tahap *Ideate* untuk menentukan konsep visual, narasi, dan bentuk interaktivitas pada buku *Ruang Teduh*.

Ideate

Tahap *Ideate* merupakan tahap pengembangan ide dan solusi kreatif berdasarkan hasil analisis kebutuhan pengguna pada tahap *Define*. Pada tahap ini dilakukan eksplorasi konsep perancangan melalui penentuan tujuan kreatif, strategi kreatif, serta program kreatif sebagai dasar pengembangan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh*.

1. Tujuan Kreatif

Perancangan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* bertujuan untuk menciptakan media komunikasi visual non-klinis yang dapat mendukung remaja perempuan usia 15–24 tahun dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan pengalaman emosional melalui aktivitas refleksi diri. Buku ini dirancang tidak hanya sebagai media

penyampaian informasi kesehatan mental, tetapi juga sebagai ruang personal yang aman, interaktif, dan suportif bagi pengguna.

2. Strategi Kreatif

Strategi kreatif diterapkan melalui penggabungan ilustrasi, narasi reflektif, dan aktivitas interaktif. Buku dirancang menggunakan pendekatan ilustrasi semi-abstrak dengan metafora air sebagai representasi perjalanan emosi. Gaya bahasa dibuat sederhana dan personal agar sesuai dengan karakteristik remaja. Elemen interaktif berupa *journaling*, pertanyaan reflektif, menggambar, serta aktivitas kreatif lainnya digunakan untuk meningkatkan keterlibatan pengguna.

3. Program Kreatif

Program kreatif merupakan implementasi dari strategi kreatif dalam perancangan buku ilustrasi interaktif Ruang Teduh sebagai media refleksi diri bagi remaja perempuan Generasi Z usia 15-24 tahun. Buku ini mengangkat metafora air sebagai representasi dinamika emosi yang dipadukan dengan narasi reflektif dan aktivitas interaktif untuk mendukung proses mengenali, memahami, dan menerima emosi. Konsep visual diwujudkan melalui ilustrasi digital ekspresif dengan gaya Art Nouveau pada sampul serta ilustrasi semi-abstrak dan metafora visual pada isi buku. Identitas visual diperkuat melalui palet warna deep navy blue, soft pink, muted sage green, warm terracotta, dan light blue, serta penggunaan tipografi Emilys Candy, Shantell Sans, dan Mynerve untuk membangun karakter visual yang personal, komunikatif, dan mudah dibaca. Gambar berikut menunjukkan desain karakter, palet warna, dan tipografi yang digunakan dalam perancangan buku ilustrasi interaktif Ruang Teduh.



Gambar 2. Desain Karakter, Tone Warna, Tipografi (Sumber: Utami, 2026)

Prototype

Tahap *Prototype* merupakan proses visualisasi konsep yang telah dirumuskan pada tahap *Ideate* menjadi bentuk desain yang dapat dievaluasi. Tahapan ini meliputi pembuatan *thumbnail*, *dummy*, *tight tissue*, hasil produk, validasi, dan *final design*. Setiap tahapan dilakukan secara bertahap untuk memastikan kesesuaian konsep visual, isi, interaktivitas, serta pengalaman pengguna sebelum produk diproduksi secara final.

1. Thumbnail

Thumbnail merupakan sketsa awal yang digunakan sebagai acuan dalam penyusunan alur cerita, komposisi ilustrasi, tata letak, serta penempatan elemen interaktif pada buku. Proses ini dilakukan menggunakan *Clip Studio Paint* untuk mengeksplorasi berbagai

alternatif visual sebelum memasuki tahap pengembangan desain. *Thumbnail* menjadi dasar penyempurnaan konsep sebelum dilanjutkan ke tahap *dummy*.



Gambar 3. *Thumbnail* Buku Interaktif Ruang Teduh (Sumber: Utami, 2026)

2. *Dummy*

Tahap *dummy* merupakan proses pembuatan model awal buku berdasarkan hasil rancangan thumbnail. Tahap ini bertujuan mengevaluasi bentuk fisik, proporsi elemen, serta menguji mekanisme interaktif, khususnya *pop-up*, sehingga setiap lipatan dan pergerakan elemen dapat berfungsi dengan baik sebelum memasuki tahap *tight tissue* dan produksi akhir.



Gambar 4. *Dummy* Buku Interaktif Ruang Teduh (Sumber: Utami, 2026)

3. *Tight Tissue*

Tahap *tight tissue* merupakan penyempurnaan desain setelah tahap *dummy*. Pada tahap ini ilustrasi, warna, tipografi, tata letak, dan elemen interaktif telah dirancang secara lengkap sehingga menghasilkan visual yang mendekati produk akhir dan siap memasuki proses produksi.



Gambar 5. *Tight Tissue* Buku Interaktif *Ruang Teduh* (Sumber: Utami, 2026)

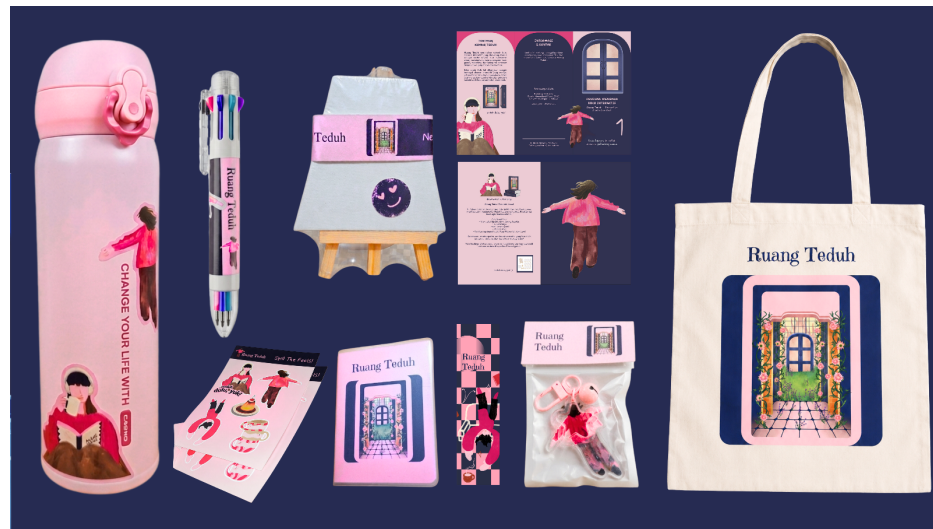
4. Hasil Produk

Hasil produk merupakan keluaran akhir dari tahap prototype yang menghasilkan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* sebagai media refleksi diri bagi remaja perempuan Generasi Z usia 15–24 tahun. Buku dirancang dengan *hard cover*, dijilid menggunakan *lay-flat binding*, serta memadukan narasi reflektif, ilustrasi digital semi-abstrak, metafora visual, dan aktivitas interaktif seperti *pop-up*, *lift the flap*, *pull tab*, serta lembar refleksi untuk mendukung keterlibatan pembaca dalam proses refleksi diri.



Gambar 6. Hasil Produk Buku Interaktif *Ruang Teduh* (Sumber: Utami, 2026)

Selain media utama, perancangan ini juga menghasilkan media pendukung berupa *tumbler*, *tote bag*, *notebook*, *bolpoin*, *gantungan kunci*, *mini canvas*, *bookmark*, *leaflet*, *stiker*, dan *packaging*. Seluruh media mengadaptasi identitas visual buku sehingga mendukung strategi promosi dan memperkuat pengenalan buku *Ruang Teduh*.



Gambar 7. Media Pendukung Buku Interaktif *Ruang Teduh* (Sumber: Utami, 2026).



Gambar 8. Media Pendukung *Packaging* Buku Interaktif *Ruang Teduh* (Sumber: Utami, 2026).



Gambar 9. Jaring-jaring *Packaging* Buku Interaktif *Ruang Teduh* (Sumber: Utami, 2026).

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Materi

No.	Indikator	Skor yang diperoleh	
		Tahap I	Tahap II
1	Materi sesuai dengan tujuan perancangan	4	4
2	Materi relevan dengan kondisi psikologis remaja perempuan	4	4
3	Materi menggambarkan pengalaman emosional remaja secara tepat	4	3
4	Materi sesuai dengan konsep psikologi yang berlaku	3	3
5	Tidak terdapat informasi yang berpotensi menyesatkan pembaca	4	4
6	Bahasa mudah dipahami oleh remaja perempuan	4	4
7	Alur cerita mudah dipahami	3	4
8	Penyampaian materi tersusun secara sistematis	4	4
9	Materi mampu meningkatkan pemahaman Kesehatan mental	4	4
10	Narasi tidak berpotensi menimbulkan distress berlebihan	4	4
11	Narasi tidak mengandung unsur yang dapat memicu distress berlebihan	4	4
12	Penyajian masalah psikologis dilakukan secara etis	4	3
13	Materi memberikan pesan positif dan suportif	5	4
14	Materi mendukung Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pembaca	4	4
15	Materi sesuai dengan karakteristik usia 15-24 tahun	4	4
16	Materi mendukung tujuan pengurangan emosi negatif berlebihan pada remaja perempuan	4	5
17	Aktivitas interaktif relevan dengan tujuan psikologis yang ingin dicapai	4	4
18	Materi layak digunakan dalam buku ilustrasi interaktif	4	5
19	Aktivitas interaktif mendukung proses refleksi diri pembaca	3	5
20	Materi mendukung tujuan buku sebagai media alternatif untuk membantu remaja perempuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif yang mereka alami.	3	5
Presentase Skor		$P = F/N \times 100\%$	
		77%	80%

Hasil validasi materi tahap I memperoleh nilai 77% dengan kategori layak digunakan dengan sedikit revisi. Validator memberikan beberapa masukan, yaitu perbaikan kesalahan penulisan, penambahan keterangan pada aktivitas interaktif, pembaruan sumber materi, penyempurnaan instruksi relaksasi dan *grounding*, penyesuaian diksi sesuai karakteristik remaja perempuan, serta penambahan elemen visual pendukung. Berdasarkan masukan tersebut, seluruh revisi diterapkan sebelum dilakukan validasi tahap II. Hasil validasi tahap II meningkat menjadi 80% dengan kategori layak digunakan tanpa revisi, sehingga materi dinyatakan telah memenuhi aspek kesesuaian materi, penyajian, keamanan psikologis, dan kelayakan untuk digunakan pada buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh*.

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Media

No.	Indikator	Skor yang diperoleh
1	Ilustrasi sesuai dengan tema kesehatan mental remaja perempuan	5
2	Gaya ilustrasi menarik bagi target audiens	5
3	Penggunaan warna mendukung suasana emosional cerita	4
4	Kualitas ilustrasi jelas dan mudah dipahami	4
5	Konsistensi gaya visual pada seluruh halaman	5
6	Pemilihan jenis font sesuai karakter buku	4
7	Ukuran huruf mudah dibaca	5
8	Hirarki informasi tersusun dengan baik	4
9	Penempatan teks tidak mengganggu ilustrasi	5
10	Tata letak halaman tersusun rapi	5
11	Komposisi antara teks dan ilustrasi seimbang	5
12	Alur baca mudah dipahami	5
13	Penempatan elemen visual efektif	5
14	Aktifitas interaktif mudah dipahami pengguna	5
15	Aktivitas interaktif menarik untuk dilakukan	4
16	Aktivitas interaktif mendukung tujuan buku	4
17	Buku sesuai dengan karakteristik remaja Perempuan usia 15-24 tahun	5
18	Media memiliki daya tarik ilustrasi	4
19	Media layak digunakan sebagai alternatif untuk membantu remaja perempuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif yang mereka alami	4
20	Desain mendukung tujuan tujuan perancangan buku	4
Presentase Skor		$P = F/N \times 100\%$ 92%

Hasil validasi media memperoleh nilai 92% dengan kategori layak digunakan tanpa revisi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* telah memenuhi aspek visual, tipografi, tata letak (*layout*), interaktivitas, dan kelayakan media sehingga dinilai sesuai dengan karakteristik remaja perempuan usia 15–24 tahun. Meskipun dinyatakan layak digunakan, validator memberikan beberapa saran penyempurnaan yang bersifat minor, seperti perbaikan pada beberapa elemen visual, penyesuaian tata letak, dan peningkatan konsistensi desain. Berdasarkan masukan tersebut, dilakukan penyempurnaan pada produk akhir sesuai rekomendasi validator. Karena revisi yang diberikan tidak memengaruhi konsep maupun struktur utama desain, produk tidak memerlukan validasi tahap II dan dinyatakan layak digunakan sebagai media alternatif untuk membantu remaja perempuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif yang mereka alami.

Test

Test merupakan tahap akhir dalam metode *Design Thinking* yang bertujuan memperoleh umpan balik terhadap buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh*. Pengujian dilakukan menggunakan kuesioner skala *Likert* 1–5 yang melibatkan 15 responden remaja perempuan berusia 15–24 tahun. Skor penilaian dikonversi ke dalam bentuk persentase dan diinterpretasikan berdasarkan kategori kelayakan menurut Sugiyono (dalam Alfian, 2025). Kategori persentase kelayakan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 3. Kategori Persentase Kelayakan

Persentase	Kategori
0-20%	Sangat Kurang
21-40%	Kurang
41-60%	Cukup
61-80%	Baik
81-100%	Sangat Baik

Instrumen kuesioner disusun untuk memperoleh penilaian terhadap hasil perancangan, baik dari aspek visual maupun isi. Pertanyaan yang diberikan meliputi identitas responden, pengalaman membaca, penilaian terhadap ilustrasi, warna, tipografi, tata letak (*layout*), isi cerita, aktivitas interaktif, hingga kesan keseluruhan terhadap buku.

Tabel 4. Hasil Kuesioner

No.	Indikator	Hasil Peresentase
1	Desain <i>cover</i> buku menarik perhatian saya	89,4%
2	Ilustrasi sesuai dengan isi cerita yang disampaikan	93,4%
3	Ilustrasi mampu membantu saya memahami isi buku	96,0%
4	Pemilihan warna menciptakan suasana yang tenang dan nyaman	94,6%
5	Tipografi mudah dibaca	92,0%
6	<i>Layout</i> (tata letak) halaman tersusun rapi dan tidak membingungkan	94,6%
7	Konsep aktivitas interaktif yang ditampilkan terlihat menarik	98,6%
8	Alur cerita mudah dipahami	94,6%
9	Isi cerita terasa dekat dengan kehidupan remaja perempuan	96,0%
10	Pesan yang disampaikan mudah dipahami	94,6%
11	Narasi mengajak saya untuk melakukan refleksi diri	96,0%
12	Petunjuk aktivitas mudah dipahami	94,6%
13	Aktivitas yang dirancang sesuai dengan isi cerita	97,4%
14	Visualisasi mekanisme interaktif (<i>lift the flap</i> , <i>pull tab</i> , dan <i>pop-up</i>) mudah dipahami	97,4%
15	Aktivitas interaktif membuat buku terasa lebih menarik dibandingkan buku ilustrasi biasa	96,0%
16	Buku memberikan kesan sebagai ruang yang aman untuk melakukan refleksi diri	97,4%
17	Buku membantu pembaca mengenali emosinya melalui cerita dan ilustrasi	96,0%
18	Konsep metafora air dalam buku mudah dipahami	89,4%
19	Buku memiliki konsep yang berbeda dibandingkan buku ilustrasi yang pernah saya baca	92,0%
20	Saya tertarik membaca atau memiliki buku <i>Ruang Teduh</i> apabila diproduksi dalam bentuk fisik	97,4%
Rata-rata Keseluruhan		94,9%

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 15 responden, buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* memperoleh rata-rata persentase sebesar 94,9% dengan kategori Sangat Baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku diterima dengan sangat baik oleh target audiens. Aspek dengan nilai tertinggi adalah konsep aktivitas interaktif yang ditampilkan menarik (98,6%), sedangkan aspek dengan nilai terendah adalah desain sampul buku menarik perhatian dan kemudahan memahami konsep metafora air (89,4%). Meskipun menjadi nilai terendah, kedua aspek tersebut tetap berada pada kategori Sangat Baik. Secara keseluruhan, hasil uji coba menunjukkan bahwa buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* telah memenuhi

tujuan perancangan sebagai media alternatif yang menarik, mudah dipahami, dan mampu membantu remaja perempuan dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi negatif melalui ilustrasi, narasi, dan aktivitas interaktif.



Gambar 10. QR Code Hasil Perancangan Buku Ilustrasi Interaktif *Ruang Teduh* (Sumber: Utami, 2026)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perancangan yang telah dilakukan, buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* berhasil dirancang sebagai media pendamping non-klinis yang mendukung proses refleksi diri dan ekspresi emosi bagi remaja perempuan Generasi Z usia 15–24 tahun di Kota Surabaya. Perancangan menggunakan metode *Design Thinking* melalui tahapan *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test* sehingga menghasilkan buku yang memadukan ilustrasi, narasi reflektif, serta aktivitas interaktif seperti *journaling*, pertanyaan reflektif, dan eksplorasi kreatif. Hasil validasi materi memperoleh nilai 80%, validasi media sebesar 92%, serta hasil *user testing* terhadap 15 responden memperoleh nilai rata-rata 94,9%, yang menunjukkan bahwa buku dinyatakan layak digunakan dan mendapat respons sangat baik sebagai media alternatif untuk membantu remaja perempuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif melalui pendekatan komunikasi visual.

Melalui penelitian ini diharapkan buku ilustrasi interaktif *Ruang Teduh* dapat menjadi media pendamping refleksi diri yang memberikan ruang aman bagi remaja perempuan dalam memahami pengalaman emosionalnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti dan praktisi Desain Komunikasi Visual dalam mengembangkan media berbasis kesehatan mental melalui pendekatan yang berpusat pada pengguna. Untuk pengembangan selanjutnya, buku dapat dikembangkan dalam bentuk media digital atau media interaktif lainnya, serta diuji dengan jumlah responden yang lebih luas agar efektivitas penggunaannya dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

REFERENSI

Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1).

- Debyana, D. (2024). Penerapan *art drawing therapy* jenis *sketch drawing* untuk menurunkan manifestasi klinis pasien halusinasi pendengaran di Ruang Flamboyan RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Dwiningtyas, S. H., Kadarisman, A., & Siswanto, R. A. (2022). Perancangan media edukasi tentang depresi pada masa dewasa awal di Bandung Raya. *eProceedings of Art & Design*, 9(5).
- Endriyani, et al. (2022). Gangguan mental emosional dan depresi pada remaja.
- Interaction Design Foundation. (2025). Don Norman – *Father of User Experience*.
- Nadirah, S. P., Pramana, A. D. R., & Zari, N. (2022). Metodologi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed method (Mengelola penelitian dengan Mendeley dan NVivo). CV. Azka Pustaka.
- Pratama, F., & Pratiwi, D. (2025). Kesehatan mental remaja: Tinjauan psikososial dan lingkungan. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(5), 168–172.
- Putri, R. R. (2017). Perbedaan gejala depresi pada pria dan wanita. *KlikDokter*.
- Reynolds, L. (2026). Di balik gerakan: *Art Nouveau*. Teknik Seni.
- Rösch, N., Tiberius, V., & Kraus, S. (2023). *Design thinking for innovation: Context factors, process, and outcomes*. *European Journal of Innovation Management*, 26(7), 160–176.
- Safariyani, Y. T. (2022). Perancangan buku ilustrasi *art therapy* seni rupa sebagai metode reduksi stres (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Sari, W. I. N., & Aryanto, H. (2022). Perancangan buku ilustrasi *self-healing* sebagai upaya mengatasi stres pada remaja perempuan di Kota Pasuruan. *BARIK: Jurnal S1 Desain Komunikasi Visual*, 4(2), 49–64.
- Syazwani, F., & Boediman, L. M. (2024). Stres dan regulasi emosi remaja perempuan: Intervensi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 823–830. <https://doi.org/10.51849/jp3k.v5i3.483>
- Universitas Alma Ata. (2026). Kesehatan mental remaja putri: Menjaga keseimbangan emosi di masa pertumbuhan. Prodi D3 Kebidanan Universitas Alma Ata.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent mental health*.