

**PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG  
MANAJEMEN STRES DENGAN  
MENGUNAKAN SENI VISUAL SEBAGAI  
TERAPI BAGI MAHASISWA**



**KARYA DESAIN**

**Oleh  
RAYHAN PASHA RAMADIYAN  
NIM: 1912605024**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL  
JURUSAN DESAIN  
FAKULTAS SENI RUPA  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA  
2024**

**PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG  
MANAJEMEN STRES DENGAN  
MENGUNAKAN SENI VISUAL SEBAGAI  
TERAPI BAGI MAHASISWA**



**KARYA DESAIN**

**Oleh  
RAYHAN PASHA RAMADIYAN  
NIM: 1912605024**

Tugas Akhir Ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang

Desain Komunikasi Visual

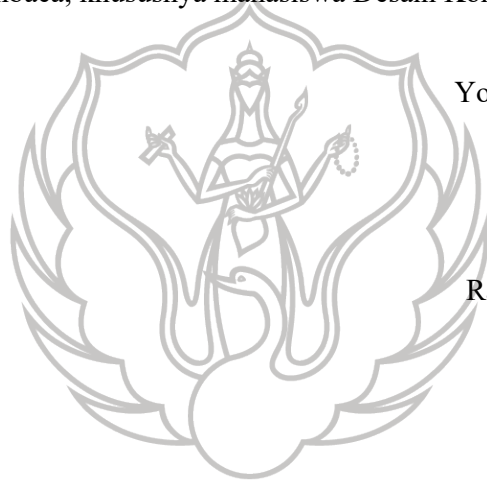
2024

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas anugerah-Nya yang melimpahkan rahmat dan izin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul "Perancangan Media Edukasi Tentang Manajemen Stres dengan Menggunakan Seni Visual Sebagai Terapi bagi Mahasiswa." Kesempatan ini sebagai syarat kelulusan dan perolehan gelar sarjana dari Fakultas Seni Rupa, Jurusan Desain, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa karya ini belum mencapai tingkat kesempurnaan, namun dengan rendah hati penulis menyambut kritik dan saran yang membangun sebagai sarana evaluasi dan penyempurnaan. Keterbukaan penulis terhadap masukan akan menjadi langkah menuju penyempurnaan dan perbaikan dalam perancangan media edukasi tentang manajemen stres dengan menggunakan seni sebagai terapi ini. Tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi dan referensi bagi pembaca, khususnya mahasiswa Desain Komunikasi Visual.

Yogyakarta, ..... Juni 2024



Rayhan Pasha Ramadiyan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengawali ungkapan terima kasih kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya yang telah melandasi perjalanan penulis hingga berhasil menyelesaikan tugas akhir ini. Kesuksesan ini tidak terlepas dari petunjuk dan pertolongan-Nya. Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan selama proses perancangan tugas akhir ini. Ucapan terima kasih ini ditujukan kepada :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini
2. Bapak Dr.Irwandi, S.Sn., M.Sn. selaku rector Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Bapak Muhammad Sholahuddin, S.Sn., MT. selaku Dekan Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Bapak Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A. selaku Ketua Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
5. Bapak Daru Tunggal Aji, S.S., M.A. selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual.
6. Bapak Drs., Baskoro Suryo Banindro, M. Sn. selaku dosen wali.
7. Ibu Hesti Rahayu, S.Sn., M.A. selaku dosen pembimbing I, atas segala kesabarannya dalam membimbing penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
8. Ibu Heningtyas Widowati, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II, atas segala kesabarannya dalam membimbing penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
9. Ibu Husnul Chotimah dan Bapak Ramadiyan Gumay yaitu orang tua penulis yang selalu memberi dukungan, serta sumber semangat dan kekuatan sehingga bisa menyelesaikan karya ilmiah ini.
10. Rashad Shaquille, yaitu saudara penulis yang memberi dukungan selama pengerjaan tugas akhir
11. Kepada Ibu Angesty Putri, M.Psi., Psikolog, yaitu psikolog dan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara yang sudah bersedia untuk diwawancarai sebagai ahli
12. Kepada Ibu Reza Olitalia, S.Fil. M.Si. yaitu Konselor di Art-i Art Therapy Jakarta yang sudah bersedia untuk diwawancarai sebagai ahli

13. Kepada teman-teman yang selalu memberikan dukungan selama pengerjaan Tugas Akhir yaitu Lintang, Satrio, Aurel, Reyhan, Adi, Gideon, Aditia, Azkia, Syamsiah, Adisti, Dara, Qiwa, Fathan, Aji, William, Amanda, Grace, Alin, Hisyam, dan Tiara
14. Kepada teman-teman Randatapack DKV ISI Yogyakarta 19 yang selama ini sudah menemani di Yogyakarta
15. Sahabat sahabat yang tidak bisa saya sebutkan dan seluruh teman-teman yang mewarnai masa-masa perkuliahan penulis.

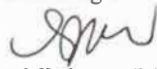


## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Perancangan berjudul:

PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG MANAJEMEN STRES DENGAN MENGGUNAKAN SENI VISUAL SEBAGAI TERAPI BAGI MAHASISWA diajukan oleh Rayhan Pasha Ramadiyan, NIM 1912605024 Program Studi S-I Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 5 Juni 2024 dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

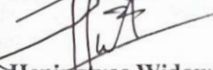
Pembimbing I



**Hesti Rahayu, S.Sn., M.A.**

NIP 19740730 199802 2 001/NIDN 0030077401

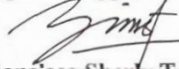
Pembimbing II



**Heningtyas Widowati, S.Pd., M.Pd.**

NIP 19770124 200212 2 002 /NIDN 0024017704

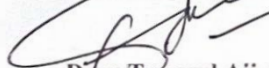
Cognate Anggota



**Fransisca Sherly Taiu, S.Sn., M.Sn.**

NIP 19900215 201903 2 018/NIDN 0015029006

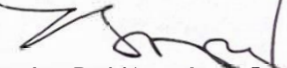
Ketua Program Studi



**Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.**

NIP 19870103 201504 1 002/NIDN 0003018706

Ketua Jurusan





**Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.**

NIP 19770315 200212 1 005/NIDN 0015037702

Mengetahui

Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



**Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T.**

NIP 19701019 199903 1 001/NIDN 0019107005

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini:  
Nama : RAYHAN PASHA RAMADIYAN  
NIM : 1912605024  
Fakultas : SENI RUPA  
Jurusan : Desain  
Program Studi : DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan judul **PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG MANAJEMEN STRES DENGAN MENGGUNAKAN SENI VISUAL SEBAGAI TERAPI BAGI MAHASISWA** merupakan karya asli penulis/perancang sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan S-1 pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi atau instansi manapun; kecuali bagian sumber informasi yang dicantumkan sebagai acuan mengikuti tata cara dan etika penulisan dalam laporan Tugas Akhir ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini dibuat oleh penulis/perancang dengan penuh tanggung jawab.



Yogyakarta, ..... Juni 2024

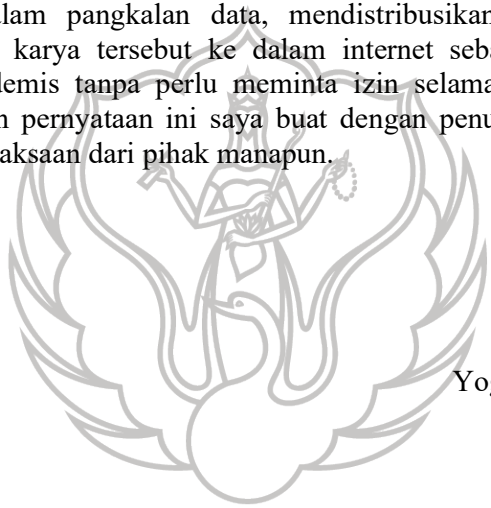
Rayhan Pasha Ramadiyan  
NIM. 1912605024

**PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Melalui surat pernyataan ini, saya mahasiswa Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Rayhan Pasha Ramadiyan  
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 19 Mei 2002  
NIM : 1912605024  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Seni Rupa  
Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan Karya Tugas Akhir yang berjudul **PERANCANGAN MEDIA EDUKASI TENTANG MANAJEMEN STRES DENGAN MENGGUNAKAN SENI VISUAL SEBAGAI TERAPI BAGI MAHASISWA** saya berikan kepada pihak UPT Perpustakaan dalam bentuk lain, mengelolanya dalam pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikan karya tersebut ke dalam internet sebagai pembelajaran dan kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin selama mencantumkan nama penulis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.



Yogyakarta, ..... Juni 2024

Rayhan Pasha Ramadiyan  
NIM. 1912605024



## ABSTRAK

Dalam era modern yang penuh dengan tuntutan akademik, sosial, dan pribadi, mahasiswa seringkali mengalami tingkat stres yang tinggi. Stres yang berkepanjangan dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa, serta kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, pengembangan metode efektif untuk mengelola stres menjadi penting dalam konteks pendidikan tinggi.

Perancangan ini bertujuan untuk menciptakan media edukasi yang inovatif dan efektif tentang manajemen stres khususnya untuk mahasiswa, dengan menerapkan pendekatan seni terapeutik. Pendekatan ini menawarkan cara yang kreatif dan holistik untuk mengatasi stres, dengan menggunakan seni sebagai alat untuk ekspresi dan pemulihan. Metode pengembangan media digunakan dalam penelitian ini, yang melibatkan serangkaian langkah mulai dari analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, hingga evaluasi media edukasi. Data dikumpulkan melalui survei, wawancara, dan studi literatur untuk memahami kebutuhan, preferensi, dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengelola stres, serta untuk mengeksplorasi potensi pendekatan seni terapeutik dalam konteks ini. Media edukasi yang dihasilkan dirancang untuk menyajikan informasi tentang manajemen stres dengan cara yang menarik dan interaktif, yang menggabungkan prinsip-prinsip seni terapeutik dengan konten pengetahuan yang relevan. Tujuan perancangan ini adalah yaitu sebagai merancang buku sebagai media edukasi yang berfungsi untuk meningkatkan kesadaran mengenai stres berlebihan dan manajemen stres pada mahasiswa, serta untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres mahasiswa.

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan panduan yang berharga bagi institusi pendidikan tinggi dalam mengembangkan program-program manajemen stres yang inovatif, berbasis bukti, dan ramah mahasiswa. Selain itu, diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya integrasi seni terapeutik dalam pendekatan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Buku Interaktif, Mahasiswa, Stres, Manajemen Stres, Seni Terapeutik.

## ABSTRACT

*In the modern era, filled with academic, social, and personal demands, students often experience high levels of stress. Prolonged stress can have negative impacts on students' physical and mental well-being, as well as their academic performance. Therefore, the development of effective methods for managing stress becomes crucial in the context of higher education.*

*This research aims to create an innovative and effective educational media on stress management specifically for students, employing a therapeutic art approach. This approach offers a creative and holistic way to address stress, utilizing art as a tool for expression and healing. Media development methods are utilized in this research, involving a series of steps from needs analysis, design, development, to evaluation of educational media. Data is collected through surveys, interviews, and literature reviews to understand the needs, preferences, and challenges faced by students in managing stress, as well as to explore the potential of therapeutic art approaches in this context. The resulting educational media is designed to present information on stress management in an engaging and interactive manner, integrating principles of therapeutic art with relevant knowledge content. The goal is to design a book as an educational medium that functions to increase awareness about excessive stress and stress management in students, as well as to develop students' stress management skills.*

*It is hoped that the findings of this research will provide valuable guidance and raise awareness of the importance of integrating therapeutic art into mental health approaches among students.*

*Keywords: Interactive Book, College Students, Stress, Stress Management, Therapeutic Art*

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>I</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>IV</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>V</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>VI</b>
<b>PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>VII</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XIII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. RUMUSAN MASALAH .....	4
C. BATASAN MASALAH .....	4
D. TUJUAN PERANCANGAN.....	4
E. MANFAAT PERANCANGAN.....	5
F. DEFINISI OPERASIONAL.....	5
G. METODE.....	6
H. METODE ANALISIS DATA.....	7
I. SKEMATIKA PERANCANGAN .....	8
<b>BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>9</b>
A. IDENTIFIKASI DATA .....	9
B. TINJAUAN PUSTAKA.....	34
C. ANALISIS DATA.....	35
<b>BAB III KONSEP KREATIF .....</b>	<b>42</b>
A. KONSEP KREATIF .....	42
B. KONSEP MEDIA .....	46
C. PROGRAM KREATIF .....	48
<b>BAB IV PROSES DESAIN .....</b>	<b>73</b>
A. DATA VISUAL .....	73
B. STUDI VISUAL ISI KONTEN .....	74
C. STUDI VISUAL PERALATAN MENGGAMBAR DAN MENULIS .....	76
D. STUDI VISUAL AKTIVITAS SENI SEBAGAI TERAPI .....	78
E. SKETSA LAYOUT BUKU.....	79
F. SKETSA LAYOUT SAMPUL BUKU.....	82
G. HASIL AKHIR BUKU INTERAKTIF .....	82
H. GRAPHIC STANDARD MANUAL (GSM) .....	116
I. POSTER PAMERAN TUGAS AKHIR .....	116

J. KATALOG PAMERAN TUGAS AKHIR.....	117
K. MEDIA PENDUKUNG.....	117
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>120</b>
A. KESIMPULAN.....	120
B. SARAN.....	121
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>123</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>126</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Skematika Perancangan.....	8
Gambar 2. 1 Komponen Buku .....	17
Gambar 2. 2 Komponen Halaman Buku .....	18
Gambar 2. 3 Sampul buku Alice in Wonderland karya Lewis Carroll .....	25
Gambar 2. 4 Sampul buku The Jungle Book karya Minalima.....	25
Gambar 2. 5 Sampul majalah Cricket Media .....	26
Gambar 2. 6 Sampul majalah National Geographic karya Shruti Singh.....	26
Gambar 2. 7 Sampul buku On The Origin of Species.....	27
Gambar 3. 1 Referensi gaya visual .....	45
Gambar 3. 2 Referensi gaya visual .....	46
Gambar 3. 3 Single column grid .....	68
Gambar 3. 4 Multi column grid.....	68
Gambar 3. 5 Circus Layout .....	69
Gambar 3. 6 Multi panel Layout.....	70
Gambar 3. 7 Palet warna “Color Talks”.....	70
Gambar 3. 8 Font D-din regular.....	71
Gambar 3. 9 Font Snell Roundhand.....	71
Gambar 3. 10 Font Poppins.....	72
Gambar 3. 11 Sampul Depan dan Belakang .....	72
Gambar 4. 1 Data Visual Aktivitas Mewarnai.....	73
Gambar 4. 2 Data Visual Aktivitas Kolase.....	73
Gambar 4. 3 Data Visual Neurografis.....	73
Gambar 4. 4 Data Visual Aktivitas Painting a Blob .....	74
Gambar 4. 5 Studi Visual Halaman Definisi.....	74
Gambar 4. 6 Studi Visual Halaman Aktivitas.....	75
Gambar 4. 7 Studi Visual Halaman Interaktif.....	75
Gambar 4. 8 Sketsa Layout Sampul Buku .....	82
Gambar 4. 9 Hasil Akhir Logo.....	82
Gambar 4. 10 Hasil buku .....	83
Gambar 4. 11 Desain Sampul buku .....	84
Gambar 4. 12 Hasil Akhir buku halaman i-ii.....	84
Gambar 4. 13 Hasil Akhir buku halaman iii-2.....	85
Gambar 4. 14 Hasil Akhir buku halaman 3-6 .....	86
Gambar 4. 15 Hasil Akhir buku halaman 7-10 .....	87
Gambar 4. 16 Hasil Akhir buku halaman 11-14 .....	88
Gambar 4. 17 Hasil Akhir buku halaman 15-18 .....	89
Gambar 4. 18 Hasil Akhir buku halaman 19-22 .....	90
Gambar 4. 19 Hasil Akhir buku halaman 23-26 .....	91
Gambar 4. 20 Hasil Akhir buku halaman 27-30 .....	92
Gambar 4. 21 Hasil Akhir buku halaman 31-34 .....	93
Gambar 4. 22 Hasil Akhir buku halaman 35-38 .....	94
Gambar 4. 23 Hasil Akhir buku halaman 39-42 .....	95
Gambar 4. 24 Hasil Akhir buku halaman 43-46 .....	96
Gambar 4. 25 Hasil Akhir buku halaman 47-50 .....	97

Gambar 4. 26 Hasil Akhir buku halaman 51-54 .....	98
Gambar 4. 27 Hasil Akhir buku halaman 55-58 .....	99
Gambar 4. 28 Hasil Akhir buku halaman 59-62 .....	100
Gambar 4. 29 Hasil Akhir buku halaman 63-66 .....	101
Gambar 4. 30 Hasil Akhir buku halaman 67-70 .....	102
Gambar 4. 31 Hasil Akhir buku halaman 71-74 .....	103
Gambar 4. 32 Hasil Akhir buku halaman 75-78 .....	104
Gambar 4. 33 Hasil Akhir buku halaman 79-82 .....	105
Gambar 4. 34 Hasil Akhir buku halaman 83-86 .....	106
Gambar 4. 35 Hasil Akhir buku halaman 87-90 .....	107
Gambar 4. 36 Hasil Akhir buku halaman 91-94 .....	108
Gambar 4. 37 Hasil Akhir buku halaman 95-98 .....	109
Gambar 4. 38 Hasil Akhir buku halaman 99-102 .....	110
Gambar 4. 39 Hasil Akhir buku halaman 103-106 .....	111
Gambar 4. 40 Hasil Akhir buku halaman 107-110 .....	112
Gambar 4. 41 Hasil Akhir buku halaman 111-114 .....	113
Gambar 4. 42 Hasil Akhir buku halaman 115-118 .....	114
Gambar 4. 43 Hasil Akhir buku halaman 119-122 .....	115
Gambar 4. 44 GSM Tugas Akhir .....	116
Gambar 4. 45 Poster Pameran Tugas Akhir .....	116
Gambar 4. 46 Katalog Pameran Tugas Akhir .....	117
Gambar 4. 47 Media pendukung poster .....	117
Gambar 4. 48 Media pendukung notebook .....	118
Gambar 4. 49 Media pendukung notebook .....	118
Gambar 4. 50 Media pendukung stiker .....	118
Gambar 4. 51 Media pendukung pembatas buku .....	119
Gambar 4. 52 Media pendukung tas jinjing .....	119

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Naskah.....	50
Tabel 4. 1 Tabel Studi Visual Peralatan Menggambar dan Menulis .....	76
Tabel 4. 2 Tabel Studi Visual Aktivitas Seni Sebagai Terapi.....	78
Tabel 4. 3 Tabel Sketsa Layout Buku .....	79



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah nama yang disandang oleh individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan mulai memasuki jenjang kedewasaan (Daldiyono, 2009). Pada tahap ini mereka dituntut memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Dalam memenuhi tanggung jawab atas perkembangannya, tidak jarang ditemukan masalah-masalah yang menimbulkan stres pada mahasiswa. Tugas kuliah, ujian, dan masalah pribadi seperti kondisi keuangan, kecemasan akan masa depan, serta kehidupan sosial adalah beberapa peristiwa pemicu stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Sebagai konsekuensinya, mereka secara langsung dan tidak langsung terpapar berbagai jenis masalah kesehatan mental yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok individu yang rentan mengalami stres, cemas, dan depresi yang termasuk bagian dari gangguan mental umum. Mahasiswa sering mengalami permasalahan terhadap kesehatan mental seperti stres (Yusuf, 2020).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa stres adalah kondisi khawatir atau tekanan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit. Stres dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stres merupakan respons manusia yang natural yang mengharuskan kita untuk menyelesaikan tantangan dan ancaman di hidup kita. Semua orang akan mengalami stres pada tingkat tertentu, dan bagaimana cara seseorang merespon stres dapat memberikan dampak perubahan terhadap hidupnya. Menurut survei yang dilakukan oleh American Psychological Association pada tahun 2019, gen Z (Kelahiran tahun 1997-2012) lebih cenderung melaporkan kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan generasi lainnya. Lebih dari 90% responden survei



gen Z menyatakan bahwa mereka pernah mengalami setidaknya satu gejala stress fisik atau psikologis, namun hanya separuhnya yang merasa mampu mengatasi stres dengan baik.

Seseorang yang menderita stres dan tidak mampu untuk mengelolanya dengan baik akan mengalami dampak negatif pada dirinya, seperti makan berlebihan, merokok, minum-minuman keras, serta muncul perasaan depresi, merasa tertekan, cemas (Mental Health Foundation, 2018). Bressert (2016) membagi dampak stres menjadi empat bagian yaitu perilaku, fisik, kognitif, dan emosi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan HA Fatimah (2023), keempat responden dari penelitiannya memutuskan untuk berhenti kuliah berada dari faktor internal yaitu kondisi *mental breakdown* dan stres karena proses perkuliahan. Tidak sedikit mahasiswa yang gagal menyelesaikan masa studinya, berdasarkan Statistik Pendidikan Tinggi 2021 mencatat sekitar 480.449 mahasiswa dinyatakan putus kuliah atau tidak menyelesaikan masa studinya, yang sebetulnya dapat ditanggulangi jika mereka memiliki keterampilan manajemen stres yang merupakan bagian dari keterampilan hidup. Menurut Barrie Hopson dan Scally (1981) keterampilan atau kecakapan hidup adalah keterampilan pengembangan diri yang membantu individu, kelompok, atau sistem berkomunikasi dan berhubungan agar dapat bertahan hidup, tumbuh, dan berkembang. Dalam hal ini keterampilan hidup yang akan difokuskan adalah manajemen stres.

Menurut Schafer (2000) manajemen stres adalah kemampuan seseorang dalam mengelola stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Manajemen stres adalah sebuah usaha seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, mengendalikan stres yang dirasakan. Target audiens perancangan ini akan ditujukan untuk mahasiswa. Urgensi perancangan ini didasari dengan apa yang terjadi saat ini yaitu banyak mahasiswa yang stres dan tidak dapat mengelolanya sehingga memiliki dampak-dampak negatif. Perancangan ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan manajemen stres yang akan membantu mahasiswa untuk mengelola stres, memiliki

kesehatan mental yang membaik, memperbaiki pola tidur, dan meningkatkan fungsi eksekutif seperti aktivitas sehari-hari pada mahasiswa.

Rendahnya kesadaran akan manajemen stres yang terjadi di kalangan mahasiswa inilah yang mengakibatkan diperlukannya media edukasi berupa buku mengenai manajemen stres. Media ini dibuat agar mahasiswa mengetahui dampak dari ketidakmampuan mengelola stres sehingga meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya manajemen stres. Tidak hanya mendapat informasi mengenai dampak buruk dari stres dan kurangnya kemampuan mengelola stres, namun mahasiswa juga dapat mengetahui bagaimana manajemen stres dari hal yang sederhana serta memberi pengetahuan dan pandangan dari segi kesehatan dan psikologis dalam manajemen stres. Salah satu metode yang dapat membantu seseorang untuk manajemen stres mereka adalah menggunakan metode *Art Therapy* atau menggunakan seni sebagai alat terapi. *Art Therapy* adalah metode psikoterapi yang menggunakan proses kreatif dari pembuatan sebuah karya seni untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Salah satu tujuan dari *Art Therapy* adalah mereduksi stres, karena metode ini dapat membantu individu dalam mengelola stres melalui kegiatan eksplorasi perasaan, menyelesaikan konflik, dan meningkatkan keyakinan dan kesadaran diri. Proses *Art Therapy* merupakan kegiatan yang harus dilakukan bersama dengan seorang terapis yang sudah tersertifikasi, oleh karena itu pada perancangan ini metode yang digunakan adalah kegiatan seni kreatif dengan prinsip *Art Therapy* yang dapat dilakukan secara umum namun memberikan efek terapeutik atau *Art as Therapy*. Berdasarkan hal tersebut, penulis tergerak untuk membuat perancangan buku yang dapat membantu mahasiswa mengenali dan mengelola stres yang mereka alami.

Adapun alasan penggunaan buku untuk penyampaian topik manajemen stres dikarenakan menurut Nicholas Carr dalam bukunya yang berjudul “*The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*” (2011), pembaca mengingat lebih banyak informasi saat mereka membaca buku fisik. Dengan buku fisik, pembaca juga tidak terdistraksi oleh tautan, iklan, dan notifikasi yang mereka dapatkan jika membaca melalui ponsel. Menurut

Reza Olit (2024), secara metode terapeutiknya, dipilihnya penggunaan buku fisik dibandingkan buku digital, dikarenakan pada media yang cetak atau fisik jika kita membuat sebuah kesalahan kita tidak dapat mengulanginya sehingga melatih kita untuk menerima hal yang sudah terjadi. Sedangkan, jika menggunakan media digital ada kecenderungan kita akan mengulanginya karena merasa kurang sempurna.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ini rumusan masalah perancangan ini adalah “Bagaimana merancang buku sebagai media edukasi yang dapat membantu proses pembekalan keterampilan manajemen stres bagi mahasiswa?”

## **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah dalam perancangan ini meliputi:

1. Perancangan diperuntukan kepada mahasiswa Indonesia dan berfokus pada manajemen stres suatu kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Schafer, 2002).
2. Isi dari perancangan membahas tentang bagaimana cara mengelola stres yang dialami oleh mahasiswa Indonesia dengan menggunakan metode seni sebagai terapi.
3. Menyesuaikan dengan target audiens yaitu mahasiswa, maka bahasa dan cara penyampaian yang disuguhkan akan dikemas menyesuaikan dengan selera mahasiswa di Indonesia.

## **D. Tujuan Perancangan**

Tujuan perancangan ini adalah yaitu sebagai merancang buku sebagai media edukasi yang berfungsi untuk meningkatkan kesadaran mengenai

stres berlebihan dan manajemen stres pada mahasiswa, serta untuk mengembangkan keterampilan manajemen stres mahasiswa.

#### **E. Manfaat Perancangan**

##### 1. Manfaat Perancangan Bagi Mahasiswa DKV

Sebagai referensi dan wawasan mengenai keterampilan manajemen stres bagi mahasiswa yang mengambil tema serupa.

##### 2. Manfaat Perancangan Bagi Instansi

Sebagai literatur yang dapat menjadi sumber informasi untuk menambah pengetahuan mahasiswa dan memberikan masukan bagi instansi yang berurusan dengan psikologi mahasiswa.

##### 3. Manfaat Perancangan Bagi Masyarakat Umum

Sebagai media edukasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai strategi manajemen stres melalui aktivitas seni, yang dijadikan alternatif pilihan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka.

#### **F. Definisi Operasional**

##### 3. Manajemen Stres

Manajemen stres adalah suatu kemampuan individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Schafer, 2000).

##### 2. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan mulai memasuki jenjang kedewasaan (Daldiyono, 2009).

##### 3. Buku Interaktif

Buku interaktif dapat berarti sebagai lembar kertas yang berjilid yang dapat melakukan aksi, antar hubungan, dan saling aktif (Oey, dkk., 2013).

#### 4. Art Therapy

*Art therapy* adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan dengan membuat sebuah karya seni yang kreatif (The American Art Therapy Association dalam Malchiodi, 2003).

### G. Metode

Perancangan merupakan kegiatan menciptakan karya melalui yang panjang dan terdiri dari beberapa tahapan :

#### 1. Data yang dibutuhkan

Data yang dibutuhkan pada perancangan ini merupakan data berbentuk visual dan data verbal yang berkaitan dengan topik perancangan yang didapatkan melalui arsip dan studi kepustakaan yang bersumber dari dua tipe pengumpulan data yakni:

##### a. Data primer

Data didapatkan melalui wawancara langsung dengan narasumber ahli yaitu psikolog dan konselor terkait topik pembahasan.

##### b. Data sekunder

Menggunakan data-data dari internet, dokumen, dan media sosial yang meliputi manajemen stres dan mahasiswa.

#### 2. Metode Pengumpulan Data

Metode yang akan digunakan dalam perancangan media edukasi ini adalah metode kualitatif. Pencarian data yang dibutuhkan dalam perancangan dilakukan dengan cara:

##### a. Observasi

Data didapatkan dengan menyimak perilaku dan kebiasaan mahasiswa saat mengalami stres. Data ini dijadikan data pendukung pada perancangan ini.

b. Wawancara

Data didapatkan melalui wawancara langsung dengan psikolog, konselor, dan mahasiswa aktif.

c. Studi literatur

Informasi yang diperoleh dari jurnal maupun buku untuk mengidentifikasi kemampuan manajemen stres dan *art as therapy* atau kegiatan seni kreatif yang memberikan efek terapeutik, serta mendapatkan pemahaman mendalam tentang media edukasi yang efektif.

3. Metode Perancangan

Pada perancangan ini metode perancangan yang digunakan adalah *Design Thinking*, yaitu metode yang memiliki pendekatan berbasis manusia yang melibatkan pemahaman pengguna, menguji asumsi, mendefinisikan ulang masalah, dan menciptakan sebuah solusi melalui proses iteratif. Metode ini melibatkan Kerjasama, kreativitas, dan eksperimen untuk mengembangkan solusi yang memenuhi kebutuhan pengguna.

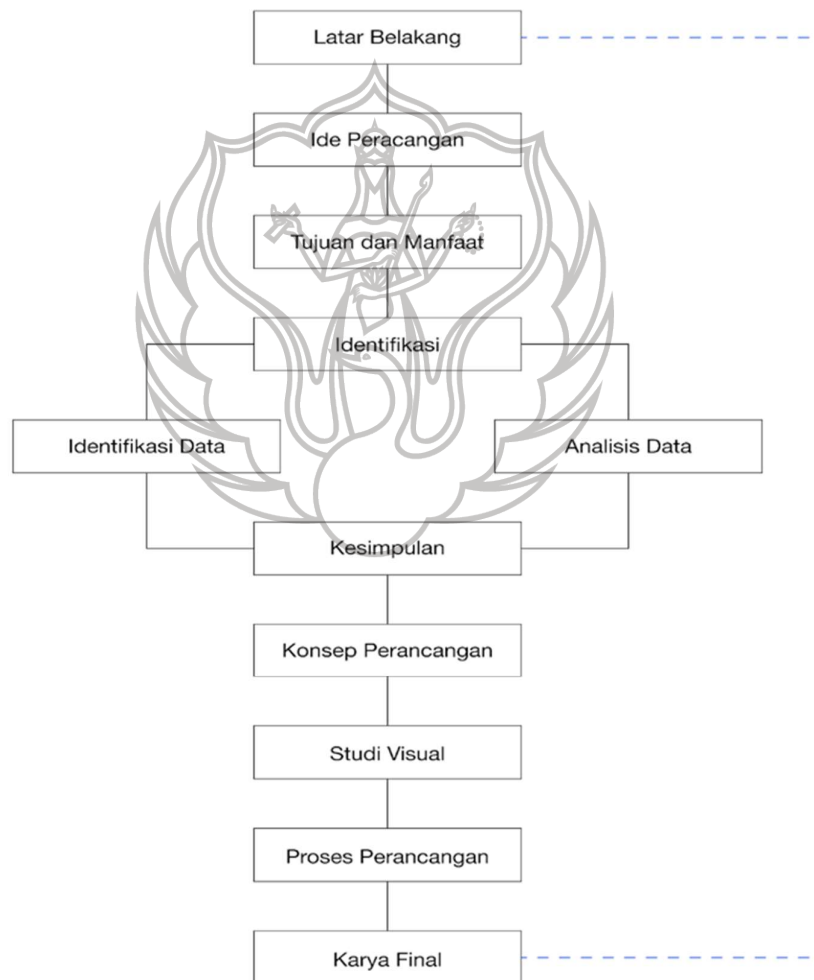
**H. Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode 5W+1H. Dengan metode ini, data yang terkumpul objek perancangan dapat dipahami dengan secara terstruktur dan memperjelas alasan perancangan ini perlu dilakukan.

1. *What* (Apa): Apa permasalahan yang menjadi dasar dari perancangan ?
2. *Who* (Siapa): Siapa target audiens dari perancangan buku interaktif tentang manajemen stres dengan menggunakan seni visual sebagai terapi?
3. *Why* (Mengapa): Mengapa perlu dilakukan perancangan buku interaktif tentang manajemen stres dengan menggunakan seni visual sebagai terapi?

4. *Where* (Dimana): Di mana lokasi penelitian dalam perancangan buku tentang manajemen stres dengan menggunakan seni visual sebagai terapi dilakukan?
5. *When* (Kapan): Kapan perlu dilakukan perancangan buku tentang manajemen stres dengan menggunakan seni visual sebagai terapi?
6. *How* (Bagaimana): Bagaimana cara penyampaian informasi tentang manajemen stres dan seni visual sebagai terapi akan disajikan?

## I. Skematika Perancangan



Gambar 1. 1 Skematika Perancangan  
(sumber: Dokumentasi Rayhan Pasha Ramadiyan, 2024)