

# PERANCANGAN BUKU "TUMPAH" SEBAGAI MEDIA MENULIS EKSPRESIF DALAM MEREDUKSI STRES BERAT PADA MAHASISWA

## Studi Kasus Pada Mahasiswa Desain Komunikasi Visual Fakultas Industri Kreatif Universitas Telkom Bandung

Siti Abiana Nur Yasinta Rahmah<sup>1</sup>, Siti Desintha<sup>2</sup> dan Arry Mustikawan<sup>3</sup>

Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi. 1, Terusan Buahbatu -  
Bojongsong, Telkom University, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257

[sitiabiana@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:sitiabiana@student.telkomuniversity.ac.id), [desintha@telkomuniversity.ac.id](mailto:desintha@telkomuniversity.ac.id),

[arrysoe@telkomuniversity.ac.id](mailto:arrysoe@telkomuniversity.ac.id)

**Abstrak:** Pada umumnya setiap manusia di dunia ini melewati beberapa fase perkembangan, baik secara fisik maupun mental. Peralihan dari status sebagai seorang siswa menjadi seorang mahasiswa memerlukan serangkaian proses dan perilaku adaptif. Selama proses tersebut berlangsung tidak sedikit beragam masalah akan muncul. Dalam kehidupan keseharian stres merupakan kata yang tidak jarang ditemukan, baik dalam lingkungan rumah, sekitar, dan lingkungan sosial. Menurut WHO (dalam Ambarwati dkk; 2017) stres merupakan kondisi yang relatif sering dialami oleh tidak kurang dari hampir 350 juta penduduk dunia, dan menduduki peringkat keempat penyakit dunia. Menulis ekspresif merupakan salah satu terapi pilihan untuk meredakan stres. Buku ilustrasi ini menjadi solusi alternatif dalam membantu individu mengurai permasalahan interpersonal tersebut. Dengan mengambil judul TUMPAH buku ilustrasi ini merupakan wadah menulis ekspresif yang memberikan kebebasan seluas jagat kepada tiap individu penggunanya untuk menggarutkan tulisan tentang apapun yang dirasa dan dialaminya.

**Kata kunci:** Stres, Menulis ekspresif, Buku ilustrasi

**Abstract:** Generally, every human being in this world goes through several phases of development, both physically and mentally. The transition from the status of a student to a college student requires a series of adaptive processes and behaviors. During this process, various problems are likely to arise. In daily life, stress is a word that is often encountered, whether in the home environment, surroundings, or social settings. According to WHO (in Ambarwati et al; 2017), stress is a condition relatively frequently experienced by no less than almost 350 million people worldwide, and ranks fourth among global diseases. Expressive writing is one of the therapeutic options to alleviate stress. This illustrated book becomes an alternative solution in helping individuals unravel these interpersonal problems. Taking the title 'TUMPAH', this illustrated book serves as a vessel for expressive writing that gives each individual user the freedom as vast as the universe to inscribe writings about anything they feel and experience.

**Keywords:** Stress, Expressive writing, Illustration book

## PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa adalah proses yang tidak sederhana. Peralihan dari status sebagai seorang siswa menjadi seorang mahasiswa memerlukan serangkaian proses dan perilaku adaptif. Selama proses tersebut berlangsung tidak sedikit beragam masalah akan muncul. Masalah dapat hadir baik secara intrapersonal maupun interpersonal. (Putri, Sofah, AR, & Junaidi, 2021, hal. 692) Putri dkk menambahkan, bahwa faktor internal sebesar 56.58% berasal dari hambatan belajar mahasiswa.

Merujuk pada penelitian Pradana dkk (2021: 17) dijelaskan perihal masalah yang sering dialami para mahasiswa mencakup hal-hal yang berkaitan dengan a) Tantangan dalam pengadaptasian lingkungan, b) Tantangan menerima pembelajaran, c) Tidak sesuaiannya dengan masakan biasanya, d) Merasa terisolasi atau asing, e) Kesulitan arah jalan.

Dari hasil kuesioner awal yang dilakukan penulis pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Telkom Bandung program studi DKV diperoleh gambaran sebagai berikut. Mereka cenderung menemukan masalah yang cukup beragam, dimulai dari tugas kuliah, masalah finansial, masalah keluarga atau hubungan pertemanan. Selama kegiatan pelaksanaan studi berlangsung berbagai macam masalah terus mereka hadapi, dan terus dipendam serta berakumulasi, sehingga tidak jarang hal ini akan menggiring ke arah stres, serta menimbulkan semua rasa cemas dan kegelisahan mereka.

Dalam kehidupan keseharian stres merupakan kata yang sering ditemukan, baik dalam lingkungan rumah, sekitar, dan lingkungan sosial. KBBI daring mendefinisikan stres rintangan emotional atau gangguan mental karena adanya faktor luar seperti kecemasan. WHO menjelaskan (dalam (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017)) tingkat kejadian stres sangat tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, menjadikannya oenyakit peringkat keempat secara global.

Mendeskrripsikan emosi melalui tulisan dapat memberikan dukungan kepada individu untuk berfokus pada sisi positif dari suatu situasi, membantu menemukan makna positif, kemampuan pengaturan emosi, lebih lentur dan mampu mengelola stres (Shen, Yang, Zhang, & Zhang, 2018.). Hal ini memberikan pemahaman bahwa aktivitas menulis dapat membantu individu membangun aspek positif dan menemukan makna positif, serta dapat menciptakan pengaturan emosi secara lebih fleksibel dan mampu mengelola stres.

Sebagai salah satu solusi alternatif untuk membersamai individu menguraikan simpul-simpul masalah intrapersonal adalah dengan kegiatan menulis ekspresif. Aktivitas menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan ketidakberhasilan di masa lampau, kejadian negatif mampu mengubah afektif dan emosional secara positif, berkontribusi dalam meningkatkan kognitif (DiMenichi, Ceceli, Bhanji, & Tricomi, 2019) Sehingga dapat dikatakan bahwa melalui kegiatan menulis ekspresif stres dan peristiwa traumatis dapat diterapi (Kupeli, 2019)

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang diaplikasikan untuk melakukan penelitian ini adalah studi kepustakaan, wawancara, dan kuesioner. Adapun analisis matriks perbandingan dan analisis SWOT untuk membantu memudahkan penelitian ini berlangsung. Durasi dalam melangsungkan penelitian dan perancangan media informasi buku ilustrasi untuk menulis ekspresif ini dilaksanakan mulai dari Maret 2024 hingga Agustus 2024.

## HASIL DAN DISKUSI

Dari wawancara yang dilakukan dengan Layanan Konseling Universitas Telkom, mereka membagikan bahwa terdapat dua jenis stres yaitu *Eustress* dan stres negatif. Dijelaskan bahwa *Eustress* adalah stres yang bersifat menyenangkan dan memuaskan, cenderung memberi motivasi pada individu untuk menciptakan sesuatu. Sementara itu stres negatif adalah kebalikannya, stres ini mampu membuat individu merasa cemas, khawatir, dan ketakutan sehingga timbul keinginan untuk menghindarinya. Ada pula stres berat, ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativisme, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat perasaan takut meningkat (Donsu, 2017). Dalam tugas akhir ini penulis akan fokus pada stres jenis kedua, yaitu *distress*. Perancangan buku ilustrasi ini ditujukan sebagai media untuk mengurai dampak negatif *distress*.

Layanan Konseling Universitas Telkom juga menjelaskan bahwa permasalahan yang biasa dihadapi oleh mahasiswa DKV Universitas Telkom yang menjadi keluhan adalah demotivasi dan prokrastinasi. Mereka juga menjabarkan bahwa teknik menulis ekspresif merupakan salah satu cara untuk mereduksi stres karena individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya ke dalam sebuah tulisan tanpa merasa dihakimi oleh orang lain. Sejauh ini, belum pernah dilakukan terapi menulis ekspresif terhadap mahasiswa FIK khususnya program studi DKV.

Kuesioner ini dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi dan bahan analisis perihal apa dampak stress yang terjadi pada mahasiswa DKV Universitas Telkom dan bagaimana cara mereka meredakannya. Penulis juga menganalisis minat menulis mahasiswa DKV Universitas Telkom. Dari hasil kuesioner yang disebarkan kepada 110

responden dengan rentang usia 19 – 24 tahun, penulis menemukan beberapa data yang dapat diidentifikasi. Pertama, sebagian besar responden berusia 21 tahun (50%). Dampak dari stres yang dirasakan oleh responden adalah prokrastinasi (55.5%) dan demotivasi (44.5%). Ketika ditanya bagaimana cara mereka meredakan stres, jawaban terbanyak adalah menulis (68.2%), jawaban terbanyak kedua adalah tidur (51.8%). Mayoritas dari responden nampaknya lumayan sering melakukan kegiatan menulis untuk mereduksi stres (58.2%) dan mereka juga ada ketertarikan untuk melakukan kegiatan menulis sebagai salah satu cara mereduksi stres mereka (84.5%). Untuk pertanyaan terakhir, responden tertarik untuk mencoba buku ilustrasi sebagai media menulis ekspresif dalam mereduksi stres (99.1%).

Tabel 1 Analisis Matriks Perbandingan

<b>Buku</b>		
<b>Warna</b>	Warna sampul buku tidak terlalu mencolok	Warna sampul buku terlihat cerah
<b>Karakter / Ilustrasi</b>	Hanya terdapat beberapa ilustrasi sederhana seperti gambar panah, tas koper, cangkir, dll.	Terdapat beberapa karakter tokoh perempuan, dan ilustrasi lainnya yang bisa diwarnai oleh pembaca seperti gambar kucing, anjing, tanaman, kuda, bunga, dll.

<b>Tipografi</b>	Sans serif dan serif	Sans serif dan serif
<b>Layout</b>	Teks hampir memenuhi seluruh isi sampul buku dan tersusun secara tidak rapi	Teks hampir memenuhi seluruh isi sampul buku dan tersusun secara tidak rapi

Sumber: Dokumentasi penulis

Berdasarkan hasil analisis matriks perbandingan, dapat disimpulkan bahwa dari segi sampul buku memiliki *tone* warna yang berbeda dan pada layout disusun dengan tidak rapi. Namun, tipografi yang digunakan relatif sama. Gaya karakter atau ilustrasi keduanya dibuat sederhana.

Tabel 2 Analisis SWOT

	<b><i>Strength</i></b>  Buku ilustrasi ini bisa dijadikan sebagai media pertama terapi menulis ekspresif terhadap mahasiswa FIK khususnya program studi DKV Universitas Telkom.	<b><i>Weakness</i></b>  Belum pernah dilakukan pendekatan secara kreatif yang bisa memicu mahasiswa untuk merasa tertarik dalam menulis ekspresif.
<b><i>Opportunity</i></b>  Buku ilustrasi pereda stres ini bisa didistribusikan ke	<b><i>Strength + Opportunity</i></b>  Buku ilustrasi ini bisa menjadi media pereda stres	<b><i>Weakness + Opportunity</i></b>  Belum ada pendekatan secara kreatif di

<p>Layanan Konseling Telkom sebagai salah satu media alternatif untuk membantu mahasiswa FIK program studi DKV meredakan stres dan beban pikiran mereka.</p>	<p>pertama yang bisa didistribusikan di lingkungan Universitas Telkom.</p>	<p>lingkungan kampus sehingga diperlukan pengenalan yang strategis.</p>
<p><b>Threat</b></p> <p>Banyak berbagai macam buku ilustrasi dengan konten dan desain yang lebih menarik, dibutuhkan adanya keunikan dalam perancangan buku ilustrasi menulis ekspresif ini.</p>	<p><b>Strength + Threat</b></p> <p>Walaupun buku ilustrasi ini bisa menjadi media pereda stres pertama di lingkungan Universitas Telkom, tidak dipungkiri bahwa ada buku diluar sana yang memiliki ilustrasi dan konten yang jauh lebih menarik.</p>	<p><b>Weakness + Threat</b></p> <p>Jika pendekatan yang dilakukan tidak strategis, maka kesempatan untuk mahasiswa FIK program studi DKV Universitas Telkom untuk mengetahui buku ilustrasi ini semakin minim, terutama dengan adanya buku-buku yang jauh lebih</p>

		menarik diluar sana.
--	--	-------------------------

Sumber: Dokumentasi pribadi

### **Konsep Pesan**

Konsep pesan yang ingin disampaikan adalah memberikan sebuah media yang mampu membantu mereduksi stres pada mahasiswa melalui menulis ekspresif, dimana mereka bisa menulis tanpa terikat aturan dan dengan cara yang **menyenangkan**. Dilengkapi dengan pertanyaan dan misi yang bisa dilakukan oleh pembaca agar berinteraksi dengan buku ini juga akan mengajak mereka untuk melakukan kegiatan-kegiatan **produktif** dan menulis apapun yang mereka mau secara **ekspresif**. Dari konsep pesan yang disampaikan, terdapat tiga kata kunci yang berkaitan dengan perancangan buku ilustrasi ini yaitu **menyenangkan, produktif, dan ekspresif**.

### **Konsep Kreatif**

Buku ilustrasi ini membutuhkan warna yang cerah juga permainan kontras agar menghasilkan tampilan visual yang menarik. Buku ilustrasi ini juga dilengkapi dengan misi dan pertanyaan yang mengejak pembaca untuk berinteraksi, tidak lupa dengan adanya permainan warna yang diharapkan bisa membuat kegiatan menulis menjadi suatu aktivitas yang menyenangkan dan tidak membosankan. Pembuatan ilustrasi akan dilakukan secara digital. Konten buku ilustrasi ini akan dilengkapi dengan misi dan pertanyaan yang mengajak pembaca untuk berinteraksi dengan cara menulis dan menggambar. Misi dan pertanyaan yang disampaikan pun diharapkan mampu membantu mereduksi stres mereka.

### **Konsep Media**

#### **Media Utama**



Perancangan ini adalah buku ilustrasi berjudul Tumpah berukuran A5 sebanyak 36 halaman. Misi dan pertanyaan yang akan memicu pembaca untuk berinteraksi dengan buku ini akan dilengkapi oleh ilustrasi, dengan begitu mereka bisa menuliskan isi pikiran mereka dengan cara yang menyenangkan.

### **Media Pendukung**

*Merchandise* yang akan digunakan sebagai media pendukung cetak untuk buku Tumpah ini adalah gantungan kunci, stiker, *button pin*, dan *art print*. Adapun media promosi cetak yaitu poster dan X-banner, media sosial dari Instagram pun akan digunakan untuk menyebarkan informasi tentang Tumpah lebih meluas.

### **Tipografi**

Teks dalam buku ini akan menggunakan tipografi *Covered by Your Grace*. Desain tipografi ini terlihat seperti tulisan tangan dan Nampak tidak terlalu kaku, cocok dengan konsep media utama yang menggunakan kata menyenangkan sebagai salah satu kata kunci perancangannya. Roboto juga digunakan sebagai tipografi dalam karya ini. Desain tipografi ini mudah untuk dibaca, cocok untuk digunakan pada buku yang dipenuhi oleh ilustrasi agar pengguna tidak pusing saat membaca.

### **Warna**



Gambar 1 Warna

Sumber: Dokumentasi penulis

Menggunakan warna cerah dan mencolok tetapi dibantu dengan adanya kontras agar tidak sakit pada mata dan nyaman untuk dibaca.

### **Konsep Komunikasi**

Agar buku ilustrasi ini dapat sampai kepada target konsumen dengan jumlah yang maksimal, maka dari itu strategi komunikasi dan pemasaran dibutuhkan untuk promosi. Strategi yang digunakan adalah dengan menggunakan metode AISAS: *Attention* untuk menarik perhatian target audiens secara meluas tentang buku ilustrasi ini, akan dimaksimalkan promosi menggunakan fitur *ads* di media sosial dan postingan Instagram. Kemudian ada *Interest* yaitu dilakukan penyebaran informasi mengenai buku ilustrasi ini secara *onsite* dengan penggunaan media poster dan *x banner* yang akan dipajang pada suatu acara *student fair* di Universitas Telkom. Tentunya *x banner* dan poster juga akan dipajang di sekitar Layang Konseling Universitas Telkom. *Search* berupa Instagram akan menjadi media sosial yang dapat digunakan mencari informasi lebih lengkap mengenai buku ilustrasi menulis ekspresif ini. *Action* adalah ketika pengguna akan membeli buku ilustrasi fisik ini di sekitar Kawasan Universitas Telkom. Terakhir adalah *Share*, dimana pengguna kemudian dapat menyebarkan tentang media utama ini melalui media sosial kemudian memberikan penilaian terkait adanya buku yang bisa digunakan sebagai media pereda stres menggunakan cara menulis ekspresif.

## Hasil Perancangan

### Media Utama



Gambar 2 Hasil Perancangan

Sumber: Dokumentasi penulis



Siti Abiana Nur Yasinta Rahmah, Siti Desintha, Arry Mustikawan  
PERANCANGAN BUKU “TUMPAH” SEBAGAI MEDIA MENULIS EKSPRESIF DALAM MEREDUKSI STRES BERAT  
PADA MAHASISWA



Gambar 4 Hasil Perancangan

Sumber: Dokumentasi penulis



Gambar 5 Mockup Media Utama

Sumber: Dokumentasi penulis

## Media Pendukung



Gambar 6 Hasil Perancangan *Merchandise*

Sumber: Dokumentasi penulis



Gambar 7 Mockup Hasil Perancangan Poster

Sumber: Dokumentasi penulis



Gambar 8 Mockup X-banner

Sumber: Dokumentasi penulis

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, perancangan buku ilustrasi ini dapat dijadikan sebagai media menulis ekspresif untuk mereduksi stres. Buku ilustrasi ini merupakan media yang tepat, disebabkan menulis ekspresif dapat meningkatkan kreativitas dan membangun kepercayaan diri, keterampilan komunikasi interpersonal, menata ekspresi emosi, keterampilan adaptif, serta menguraikan masalah. Ilustrasi yang ada dalam buku pun disajikan dengan warna yang menyenangkan agar tidak terkesan kosong dan hampa, serta menyediakan banyak ruang untuk diisi oleh para pengguna sesuka mereka.

### Saran

Selama proses pengerjaan Tugas Akhir perancangan buku Tumpah sebagai media mereduksi stres pada mahasiswa ini tentunya masih memiliki kekurangan. Mengetahui ada banyak buku yang jauh lebih menarik diluar

sana, maka perlu dilakukan eksplorasi lebih tajam untuk menghasilkan tampilan visual yang menyenangkan sehingga audiens tidak merasa jenuh ketika mereka mengisi buku saat mencurahkan isi pikiran mereka.





## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Unimus*. Vol.5, No.1. Diambil kembali dari [jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466/4081](http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466/4081)
- Assidiq, M. Z. (2023, November 15). *Tipografi: Pengertian, Elemen, Fungsi, Klasifikasi dan Tips Penggunaan*. Diambil kembali dari Telkom University: <https://telkomuniversity.ac.id/tipografi-pengertian-elemen-fungsi-klasifikasi-dan-tips-penggunaan/#:~:text=Pengertian%20tipografi%20merujuk%20pada%20seni,maksud%20pesan%20yang%20ingin%20disampaikan>
- DiMenichi, B. C., Ceceli, A. O., Bhanji, J. P., & Tricomi, E. (2019). Effects of Expressive Writing on Neural Processing During Learning. . *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. doi:<https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00389>
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Dr. Nursapia Harahap, M. (2020). *PENELITIAN KUALITATIF*. Medan: Wal ashri Publishing.
- Ifandi, R., Arif, Utama, J., & Siswanto, R. (2015.). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI UNTUK MENINFORMASIKAN CARA MENJAGA KEBERSIHAN ALAT INDERA DENGAN BENAR.
- Kupeli, N., Chatzitheodorou, G., Troop, N. A., McInerney, D., Stone, P., & Candy, B. (2019). Expressive writing as a therapeutic intervention for people with advanced disease: A systematic review. *BMC Palliative Care*, 18(1), 1–12. doi:<https://doi.org/10.1186/s12904-019-0449-y>
- Kusrianto, A. (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: C. V ANDI OFFSET.
- Malchiodi, C. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill.

- Nugroho, E. (2018). *Prinsip-Prinsip Menyusun Kuesioner*. Malang: UB Press.  
Diambil kembali dari <https://books.google.co.id/books?id=YfNqDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Puteri, S. A., Desintha, S., & Hidayat, S. (2022). PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI INTERAKTIF THE UPS AND DOWNS MENGENAI MENTAL HEALTH BIPOLAR DISORDER TIPE II BAGI REMAJA. . *eProceedings of Art & Design*, 9(5), 2906.
- Putri, R. M., Sofah, R., AR, S., & Junaidi, I. A. (2021). Identifikasi Hambatan Belajar Mahasiswa Universitas Sriwijaya Pada Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(3), 692. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v7i3.3574>
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018.). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. . *PLoS ONE*, 13(2), 1–15. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>
- Soewardikoen, D. W. (2019). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Daerah Istimewa Yogyakarta: PT Kanisius.
- Yuniarti, I., Maulana, S., & Desintha, S. (2015). PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENGKONSUMSI KULIT BUAH JERUK KEPROK UNTUK USIA 9-19 TAHUN. *E-Proceeding of Art & Design: Vol.2 No.3*, 1232-1238.