

ABSTRAK

Overthinking merupakan kecenderungan untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berulang, yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Jika tidak ditangani dengan tepat, *overthinking* dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat seperti kecemasan kronis, depresi, hingga risiko bunuh diri. Sayangnya, pendekatan klinis belum tentu menjadi pilihan utama bagi sebagian remaja karena adanya hambatan akses dan stigma yang menyertainya. Sementara itu, ketersediaan media edukatif non-klinis yang berfokus pada isu *overthinking* masih terbatas, terutama yang dirancang dengan pendekatan visual. Oleh karena itu, diperlukan alternatif media yang mampu menjembatani kebutuhan tersebut dan mendorong remaja mengenali serta mengelola *overthinking* secara mandiri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, wawancara, dan kuisioner. Analisis dilakukan melalui teknik analisis visual serta matriks perbandingan. Hasil perancangan berupa buku ilustrasi panduan diri berjudul *Urai, Cuma Kusut Kok, Bukan Simpul Mati*, yang memadukan narasi reflektif, konten visual, dan halaman interaktif. Buku ini dirancang untuk mendampingi remaja dalam memahami *overthinking* melalui penyampaian visual yang komunikatif. Penelitian ini menghasilkan media visual non-klinis yang dapat dijadikan alternatif awal dalam proses penyadaran dan pengelolaan *overthinking* di kalangan remaja.

Kata kunci: *Overthinking*, Kesehatan Mental Remaja, Buku Ilustrasi