

TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU *ART JOURNALING* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN *QUARTER LIFE* *CRISIS* PADA DEWASA MUDA

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Dalam
Mencapai Gelar Sarjana Strata Satu (S1)



Pembimbing :
Wilsa Pratiwi S.Sn, M.Sn

Disusun Oleh :
AURELIA FIORENZA INDRA PRANIZTY
(42322010007)

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS DESAIN DAN SENI KREATIF
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurelia Fiorenza Indra Pranizty

NIM : 42322010007

Fakultas/Program Studi : Desain dan Seni Kreatif / Desain Komunikasi Visual

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul "Perancangan Buku Art Journaling Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Muda" adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 4 Juli 2026



Aurelia Fiorenza Indra Pranizty

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Aurelia Fiorenza Indra Pranizty
NIM : 42322010007
Fakultas/Program Studi : Fakultas Desain dan Seni Kreatif / Desain
Komunikasi Visual
Judul Tugas Akhir : Perancangan Buku Art Journaling Sebagai Upaya
Mengurangi Kecemasan Quarter Life Crisis Pada
Dewasa Muda

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 20 Juli 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Desain Komunikasi Visual Fakultas Desain dan Seni Kreatif Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



(Wilsa Pratiwi, S.Sn, M.Sn)

NIDN: -

Jakarta, 10 Agustus 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Desain dan Seni Kreatif



(Dr. Agus Budi Setyawan, S.Ds., M.Sn)

NIDN: 0306088302

Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual



(Irfandi Musnur, S.Pd, M.Sn)

NIDN: 0304039101

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh:

Nama : Aurelia Fiorenza Indra Pranizty
NIM : 42322010007
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Fakultas Desain dan Seni Kreatif

Dengan judul **“Perancangan Buku Art Journaling Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Muda”** telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 22 Juli 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 12%.

Jakarta, 22 Juli 2026
Administrator Turnitin



Anwar Maulana, ST

KAMPUS MENARA BHAKTI

Jl. Raya Meruya Selatan No. 01, Kembangan, Jakarta Barat 11650
Telp. 021-5840815 / 021-5840816 (Hunting), Fax. 021-584 0813
<http://www.mercubuana.ac.id>, e-mail: umb@mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Tugas Akhir Repository UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurelia Fiorenza Indra Pranizty
NIM : 42322010007
Fakultas / Program Studi : Desain dan Seni Kreatif / Desain Komunikasi Visual
Judul Tugas Akhir : Perancangan Buku Art Journaling Sebagai Upaya
Mengurangi Kecemasan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Muda

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Juli 2026

Yang menyatakan,



Aurelia Fiorenza Indra Pranizty

Kata Pengantar

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan tugas akhir dengan judul "Perancangan Buku Art Journaling Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Muda" yang disusun sebagai bagian dari tugas dalam mata kuliah riset desain hingga selesai.

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Irfandi Musnur, S.Pd, M.Sn selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual atas segala dukungan, arahan, serta kesempatan yang telah diberikan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir ini.
2. Ibu Wilsa Pratiwi, S.Sn, M.Sn selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan laporan ini.
3. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku narasumber dan dosen psikologi yang telah meluangkan waktu, memberikan ilmu, masukan, serta arahan yang sangat berharga selama proses penyusunan tugas akhir ini. Kontribusi dan wawasan yang diberikan menjadi landasan penting dalam memperkaya isi dan pengembangan perancangan yang penulis lakukan.
4. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang tiada henti selama perjalanan pendidikan hingga penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih atas kepercayaan, kesabaran, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis dalam menghadapi setiap tantangan. Tanpa doa dan dukungan yang tulus dari kedua orang tua, tugas akhir ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.
5. Zahra Odeta Putri Palit selaku teman yang telah memberikan dukungan, semangat, doa, menemani penulis serta memberikan bantuan selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan motivasi yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
6. Irdina Halwa Faizah, Jafni Aina Hamizah, Fitri Nur Syabilah, dan Alin Novita selaku teman penulis yang sudah membantu penulis menyiapkan pameran tugas akhir. Terima kasih atas waktu, tenaga, kerja sama, serta dukungan yang diberikan selama proses persiapan hingga pelaksanaan pameran. Bantuan, semangat, dan kebersamaan yang diberikan sangat berarti dan turut berkontribusi

dalam kelancaran serta keberhasilan penyelenggaraan pameran tugas akhir ini.

7. Tegar Azmi Ibadullah selaku pasangan tercinta penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, perhatian, serta motivasi selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan pengertian, dan selalu menemani penulis dalam menghadapi berbagai tantangan hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Semua pihak yang terlibat dan mendukung dalam penyelesaian tugas ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tanpa bantuan dan kontribusi dari teman-teman, keluarga, dan pihak lainnya, tugas ini tidak akan bisa terselesaikan.

Laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif untuk perbaikan di masa depan. Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan memberikan wawasan baru, terutama dalam pengembangan desain visual yang kreatif dan edukatif.



Jakarta, 4 Juli 2026,

Penulis

ABSTRAK

Perancangan ini berjudul Perancangan Buku Art Journaling Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Muda. Latar belakangnya berfokus pada banyak dewasa muda yang merasakan rasa cemas karena tekanan dari fase *quarter life crisis*, khususnya pada usia 20-25 tahun, dan biasanya mereka tidak memiliki tempat cerita karena takut dihakimi oleh orang-orang yang ada disekitarnya. Tantangan ini menjadi peluang bagi penulis untuk memberikan solusi menggunakan media edukasi visual yang menarik dan informatif. Dengan tujuan menciptakan visual buku *art journaling*, penelitian ini merumuskan strategi visual buku art journaling yang efektif dalam menyederhanakan informasi kompleks untuk edukasi tentang *quarter life crisis*.

Strategi desain mencakup penyederhanaan bahasa, ilustrasi ekspresif, serta tambahan kegiatan visual maupun kegiatan refleksi pada buku. Karya dieksekusi menggunakan art paper laminasi glossy, dilengkapi media pendukung seperti postingan instagram dan merchandise. Gaya visual disusun dengan warna pastel, yang tidak menimbulkan kecemasan dan prinsip desain yang konsisten. Distribusi dilakukan melalui pameran dan media sosial. Evaluasi dilakukan menggunakan kuisioner kepada dewasa muda selama pameran berlangsung, dengan menilai aspek visual, pesan, keterbacaan, dan kegiatan journaling. Perancangan ini dilakukan untuk mengkaji penerapan teknik art journaling, elemen visual dan strategi visual pada buku bertema kesehatan mental dan pengembangan diri yang ditujukan bagi dewasa muda. Menekankan pentingnya elemen visual dalam menyampaikan informasi kompleks.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku *art journaling* bisa menjadi perancangan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada dewasa muda ketika mengalami fase *quarter life crisis*. Desain buku art journaling yang estetik, fungsional, dan informatif meningkatkan pemahaman audiens tentang kecemasan pada *quarter life crisis*. Perancangan visual berbasis buku *art journaling* bisa memberikan tempat untuk mereka cerita tanpa harus dihakimi. Dengan demikian, perancangan ini memberikan pendekatan buku *art journaling* yang relevan dalam memenuhi kebutuhan mengurangi kecemasan pada fase *quarter life crisis*.

Kata Kunci : Buku Art Journaling, Kecemasan, Quarter Life Crisis, Dewasa Muda

ABSTRACT

This project is entitled "Designing an Art Journaling Book as an Effort to Reduce Anxiety During the Quarter-Life Crisis Among Young Adults." The background of this project is based on the increasing number of young adults experiencing anxiety due to the pressures associated with the quarter-life crisis, particularly those aged 20–25 years. Many of them lack a safe space to express their thoughts and emotions because they fear being judged by those around them. This challenge provides an opportunity to offer a solution through an engaging and informative visual educational medium.

The design strategy includes the use of simplified language, expressive illustrations, and additional visual and reflective activities integrated throughout the book. The final design is produced using glossy laminated art paper and is supported by promotional media, including Instagram posts and merchandise. The visual style features cheerful colors that create a calming atmosphere without provoking anxiety while maintaining consistent design principles. The book is distributed through exhibitions and social media platforms. The design was evaluated through questionnaires administered to young adults during the exhibition, assessing aspects such as visual appeal, message clarity, readability, and the journaling activities. This project examines the application of art journaling techniques, visual elements, and visual strategies in designing a book on mental health and self-development for young adults. It also emphasizes the importance of visual elements in effectively communicating complex information.

The findings indicate that an art journaling book can serve as an effective design solution for reducing anxiety among young adults experiencing the quarter life crisis. An aesthetic, functional, and informative book design enhances readers' understanding of anxiety associated with the quarter life crisis. Furthermore, the art journaling book provides a safe space for readers to express their thoughts and emotions without fear of being judged. Therefore, this design offers a relevant and meaningful art journaling approach to addressing the need for anxiety reduction during the quarter life crisis.

Keywords: *Art Journaling Book, Anxiety, Quarter Life Crisis, Young Adults.*

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN.....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Bagi Perancang	3
1.4.2 Manfaat Bagi Target Audiens.....	4
1.4.3 Manfaat Bagi Desainer	4
BAB II.....	5
METODE PERANCANGAN	5
2.1 Orisinalitas.....	5
2.2 Target Perancangan.....	8
2.3 Relevansi dan Konsekuensi Studi	8
2.3.1 Pengetahuan	9
2.3.2 Keterampilan	11
2.3.3 Teknologi yang dibutuhkan	12
2.3.4 Biaya Perancangan dan Produksi	12
2.4 Skema Proses Desain	12
BAB III.....	33

DATA DAN ANALISIS PERANCANGAN	33
3.1 Positioning dan Konsep Desain	33
3.1.1 Positioning	33
3.1.2 Konsep Desain.....	34
3.2 Strategi Pesan	39
3.3 Strategi Visual	41
3.3.1 Eksplorasi dan Pengembangan Konsep Visual.....	41
3.3.2 Gaya Desain	44
3.4 Strategi Distribusi Karya	45
HASIL KARYA DKV	48
4.1 Deskripsi Karya	48
4.1.2 Visual Karya	50
4.1.3 Penyajian Visual	63
4.1.4 Hasil Relevansi Karya Dengan Masalah Perancangan	66
4.2 Pameran Karya	69
4.3 Hasil Uji Desain	74
4.3.1 Profil Pengguna (Target Audiens)	74
4.3.2 Umpan Balik Pengguna	75
4.4 Evaluasi Perancangan Karya	81
4.4.1 Menemukan Kekuatan Karya	82
4.4.2 Menemukan Kelemahan Karya	83
4.4.3 Rumusan Perbaikan Karya.....	84
4.4.4 Evaluasi Pengeluaran Dana Karya Utama.....	85
BAB V	86
KESIMPULAN DAN SARAN	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	90

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Design Thinking.....	14
Gambar 2.2 Mind Mapping.....	18
Gambar 2.3 Moodboard.....	18
Gambar 2.4 Ilustrasi Karakter.....	19
Gambar 2.5 Alternatif Cover.....	20
Gambar 2.6 Layout Cover dan Isi.....	24
Gambar 2.7 Pengenalan Diri.....	25
Gambar 2.8 Pengenalan Emosi dan Pengelolaan Emosi.....	26
Gambar 2.9 Pengelolaan Kecemasan.....	26
Gambar 2.10 Membangun Rasa Syukur Dan Self Love.....	26
Gambar 2.11 Perencanaan Masa Depan.....	27
Gambar 2.12 Art Teraphy.....	27
Gambar 2.13 Games Kognitif.....	28
Gambar 2.14 Relfleksi Diri dan Evaluasi Diri.....	28
Gambar 2.15 Daily Feelings.....	29
Gambar 2.16 Ilustrasi Isi Buku.....	29
Gambar 2.17 Ilustrasi Karakter.....	33
Gambar 3.1 Ilustrasi Karakter.....	42
Gambar 3.2 Warna.....	43
Gambar 3.3 Font.....	44
Gambar 3.4 Layout.....	45
Gambar 4.1 Mock Up Buku.....	51
Gambar 4.2 Gaya Visual.....	62
Gambar 4.3 Gaya Visual.....	65
Gambar 4.4 Pendekatan Ikonik dan Simbolik.....	66
Gambar 4.5 Warna Visual.....	66
Gambar 4.6 Karya Utama.....	70
Gambar 4.7 Merchandise.....	71
Gambar 4.8 Postingan Media Sosial.....	72
Gambar 4.9 X-Banner.....	73
Gambar 4.10 Pameran Karya.....	74
Gambar 4.11 kuesioner.....	77
Gambar 4.12 kuesioner.....	77
Gambar 4.13 kuesioner.....	78
Gambar 4.14 kuesioner.....	78
Gambar 4.15 kuesioner.....	78
Gambar 4.16 kuesioner.....	79
Gambar 4.17 kuesioner.....	79
Gambar 4.18 kuesioner.....	79
Gambar 4.19 kuesioner.....	80

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Referensi Perancangan Serupa Terdahulu.....	6
Tabel 2.2 Biaya Perancangan Produksi.....	13
Tabel 2.3 Empathy Map.....	15
Tabel 2.4 SWOT.....	16
Tabel 2.5 Konten.....	21
Tabel 3.1 Anatomi Buku.....	37
Tabel 4.1 Pemilihan Informasi Prompt Journaling.....	52
Tabel 4.2 Aktivitas Penguatan Diri.....	62
Tabel 4.3 Evaluasi Pengeluaran Karya Utama.....	86



Daftar Lampiran

Lampiran 1. Observasi Target Audiens.....	90
Lampiran 2. Aktivitas Pameran di Universitas Mercu Buana.....	91
Lampiran 3. Preview Karya dengan Dosen Psikologi.....	92
Lampiran 4. Kartu Asistensi.....	93
Lampiran 5. Bukti Data Kuisisioner Vote.....	94
Lampiran 6. Bukti Data Kritik dan Saran.....	97
Lampiran 7. Data Kuisisioner Konten Edukasi.....	101
Lampiran 8. Forum Pendaftaran Sidang Tugas Akhir.....	103
Lampiran 9. Catatan Sidang Akhir Dosen Penguji.....	104

