

Perancangan Media Informasi Tentang Cara Mengatasi *Overthinking* Pada Mahasiswa

Farhan Firdaus Sidiq¹, Nefri Anra Saputra²

¹Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

²Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indoneisa Padangpanjang

¹farhan.firdaus.sidiq@gmail.com, ²nefrianasaputra@gmail.com

Abstrak

Overthinking merupakan kecenderungan berpikir secara berlebihan dan berulang terhadap suatu permasalahan yang dapat menimbulkan kecemasan serta memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Fenomena ini sering muncul akibat tuntutan akademik, hubungan sosial, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Perancangan ini bertujuan menghasilkan media informasi yang membantu mahasiswa memahami dan mengelola *overthinking* melalui pendekatan visual yang komunikatif dan reflektif. Perancangan didasarkan pada teori *overthinking*, refleksi diri, serta prinsip Desain Komunikasi Visual. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi studi pustaka dan penyebaran kuesioner kepada mahasiswa. Data yang diperoleh dianalisis sebagai dasar penyusunan konsep media. Media utama yang dirancang berupa buku reflektif interaktif berjudul *Sendiri Tapi Berisik* yang didukung oleh QR interaktif, video pendek, Instagram, poster infografis, postcard, gantungan kunci, dan stiker. Hasil perancangan menunjukkan bahwa media yang dihasilkan mampu menyampaikan informasi mengenai *overthinking* secara bertahap melalui pendekatan visual yang sederhana, personal, dan mudah dipahami. Perancangan ini diharapkan dapat menjadi alternatif media informasi yang membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan mengelola *overthinking* secara lebih baik.

Kata Kunci: *Overthinking*, Mahasiswa, Media Informasi, Buku Reflektif Interaktif, Desain Komunikasi Visual.

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan tahap transisi penting dari remaja menuju dewasa awal. Pada periode ini mahasiswa menghadapi beragam tuntutan, baik dari aspek akademik, ekspektasi keluarga, dinamika pertemanan, hingga persiapan karier di masa depan. Kompleksitas tekanan tersebut berpotensi memunculkan beban psikologis yang signifikan. Salah satu fenomena yang kerap muncul merupakan *overthinking* atau kecenderungan berpikir berlebihan yang repetitif dan sulit dikendalikan. Menurut Nolen-Hoeksema (2000), proses ruminasi yang berlangsung terus-menerus dapat memperparah gejala depresi, meningkatkan kecemasan, serta menghambat regulasi emosi individu.

Dampak dari *overthinking* pada mahasiswa cukup serius. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan fokus belajar, menghambat pengambilan keputusan, menurunkan kualitas tidur, serta berimplikasi terhadap penurunan rasa percaya diri. Dikutip dari Budiman et al. (2025), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *overthinking* yang dialami mahasiswa, semakin rendah pula kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini pada akhirnya berpotensi mengganggu prestasi akademik serta kualitas hubungan sosial mahasiswa. Dengan demikian, *overthinking* tidak dapat dipandang sekadar sebagai persoalan pribadi, melainkan juga sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

Perkembangan media informasi telah menghadirkan berbagai alternatif dalam penyampaian pesan kepada masyarakat, termasuk dalam isu kesehatan mental. Dalam bidang Desain Komunikasi Visual, media tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai penghubung antara pesan dan audiens melalui pendekatan visual yang terencana. Menurut Kusrianto (2007) media komunikasi visual digunakan untuk menyampaikan pesan melalui pengolahan unsur-unsur visual sehingga informasi dapat diterima dan dipahami secara lebih efektif. Sejalan dengan hal tersebut, Tinarbuko (2015) menjelaskan bahwa desain komunikasi visual memiliki fungsi komunikatif yang mampu menjembatani pesan dengan target audiens melalui penyajian visual yang sesuai dengan karakteristik penerimanya. Oleh karena itu, dalam penyampaian informasi mengenai *overthinking* pada mahasiswa, diperlukan media yang tidak hanya mampu memberikan pengetahuan, tetapi juga mampu menghadirkan pengalaman komunikasi yang dekat dengan kondisi psikologis audiens sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima secara lebih optimal.

Dalam perancangan media informasi mengenai *overthinking* pada mahasiswa, pemilihan media menjadi salah satu aspek penting agar pesan dapat tersampaikan secara efektif kepada audiens. Media buku dipilih sebagai media utama karena memiliki kemampuan untuk menyajikan informasi secara runtut, mendalam, dan terstruktur. Menurut Haslam (2006), buku merupakan media yang memungkinkan penyampaian informasi melalui susunan teks dan visual yang dirancang secara sistematis sehingga pembaca dapat memahami isi secara bertahap sesuai dengan ritme membacanya masing-masing. Karakteristik tersebut menjadikan buku sebagai media yang mampu memberikan ruang bagi pembaca

untuk memahami suatu topik secara lebih fokus dibandingkan media yang bersifat cepat dan singkat. Oleh karena itu, media buku dinilai sesuai untuk menyampaikan informasi mengenai *overthinking* kepada mahasiswa karena memungkinkan penyampaian materi yang lebih komprehensif dan mudah dipahami.

Karakteristik buku sebagai media informasi juga memungkinkan penyampaian pesan dilakukan secara lebih personal dibandingkan media yang bersifat cepat dan singkat. Pembaca dapat berinteraksi dengan isi melalui proses membaca yang berlangsung sesuai dengan ritme masing-masing sehingga memiliki kesempatan untuk memahami informasi secara lebih mendalam. Hal ini menjadi penting mengingat *overthinking* merupakan kondisi yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi yang tidak selalu dapat dipahami hanya melalui penyampaian informasi secara singkat. Oleh karena itu, media buku dinilai mampu memberikan pengalaman membaca yang lebih fokus sehingga membantu mahasiswa memahami permasalahan *overthinking* secara bertahap dan menyeluruh.

Selain memperoleh informasi mengenai *overthinking*, mahasiswa juga perlu memahami kondisi yang sedang dialaminya agar dapat menyikapi berbagai permasalahan secara lebih tepat. Menurut Rodgers (2002), refleksi merupakan proses berpikir secara sistematis terhadap pengalaman yang telah dialami untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam serta menjadi dasar dalam pengambilan keputusan dan tindakan selanjutnya. Dalam konteks *overthinking*, pemahaman terhadap pikiran, perasaan, dan respons yang muncul menjadi langkah awal yang penting sebelum individu dapat menentukan cara menghadapi permasalahan yang dialaminya. Oleh karena itu, media informasi yang dirancang tidak hanya berfungsi untuk memberikan pengetahuan mengenai *overthinking*, tetapi juga diharapkan dapat membantu mahasiswa membangun pemahaman terhadap kondisi dirinya secara lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan media informasi yang mampu membantu mahasiswa memahami *overthinking* secara lebih baik serta memberikan pemahaman mengenai cara menghadapinya. Oleh karena itu, penulis merancang media informasi tentang cara mengatasi *overthinking* pada mahasiswa melalui media buku sebagai sarana penyampaian informasi yang edukatif, komunikatif, dan mudah dipahami. Perancangan media ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memperoleh wawasan mengenai *overthinking*, memahami kondisi yang dialami, serta mendorong terbentuknya kesadaran untuk menyikapi berbagai permasalahan secara lebih positif. Dengan demikian, media yang dirancang tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap kondisi psikologis yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

1. Metode Pengumpulan Data

a. Kuisisioner

Berdasarkan hasil penyebaran kuisisioner secara daring melalui Google Form kepada 116 responden, mayoritas responden merupakan mahasiswa berusia 21–23 tahun (49,1%), diikuti usia 18–20 tahun (45,7%) dan 24–26 tahun (5,2%). Data menunjukkan bahwa responden berada pada fase dewasa awal, yaitu masa yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan perencanaan masa depan yang berpotensi memicu tekanan psikologis. Hasil kuisisioner juga menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan kondisi yang cukup dekat dengan kehidupan mahasiswa, dengan 34,5% responden mengaku sering mengalami *overthinking*, 25% sangat sering, dan 19,8% kadang-kadang mengalaminya. Temuan ini mengindikasikan bahwa *overthinking* menjadi salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor utama penyebab *overthinking* yang dialami responden adalah tugas dan perkuliahan (48,3%), disusul kekhawatiran terhadap masa depan dan karier (21,6%), pertemanan (9,5%), keuangan (8,6%), keluarga (7,8%), serta faktor lainnya (4,3%). Dampak yang paling sering dirasakan akibat *overthinking* yaitu cemas berlebihan dan sulit tidur, masing-masing sebesar 19,8%, diikuti rasa takut mengambil keputusan (15,5%), menyalahkan diri sendiri (12,1%), kehilangan motivasi (11,2%), sulit fokus (10,3%), serta dampak lainnya (11,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *overthinking* tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada kualitas aktivitas dan produktivitas mahasiswa.

Selain itu, hasil kuisisioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki karakteristik yang identik dengan perilaku *overthinking*. Sebanyak 35,7% responden menyatakan setuju dan 7% sangat setuju bahwa pikiran mereka terasa ramai meskipun sedang sendirian. Responden juga cenderung sering memikirkan satu masalah secara berulang, membayangkan kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi, serta mengalami kesulitan menghentikan pikiran ketika sedang cemas. Di sisi lain, sebagian besar responden menyatakan membutuhkan media yang dapat membantu memahami kondisi pikiran dan perasaan mereka, serta lebih nyaman menerima pesan melalui pendekatan percakapan dan cerita yang bersifat personal dibandingkan nasihat yang menggurui. Mereka juga menilai bahwa visual dan kombinasi teks dengan ilustrasi dapat membantu memahami emosi yang sulit diungkapkan melalui kata-kata.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, media buku dipilih sebagai media utama dalam perancangan karena mampu menghadirkan pengalaman membaca yang personal, reflektif, dan berlangsung secara bertahap. Pendekatan naratif yang menyerupai percakapan diterapkan agar pesan lebih mudah diterima sesuai dengan preferensi audiens. Untuk memperkuat pengalaman refleksi, buku dilengkapi dengan fitur QR Code yang terintegrasi dengan aktivitas reflektif mengenai kondisi pikiran pembaca. Dengan demikian, media informasi yang dirancang tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pengetahuan mengenai *overthinking*, tetapi juga sebagai media yang membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan merefleksikan kondisi pikirannya secara lebih mendalam.

b. Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan melalui mengkaji literatur ilmiah, buku, jurnal akademik, dan artikel terpercaya yang mengintegrasikan ilmu Desain Komunikasi Visual dengan psikologi praktis mahasiswa. Menurut Nazir (2014), studi kepustakaan berfungsi sebagai landasan teoretis yang kuat dalam penelitian karena memberikan kerangka konseptual yang relevan. Sumber pustaka sekunder yang dipilih dalam perancangan ini berfokus pada data empiris fenomena *overthinking* mahasiswa Indonesia, salah satunya bersumber dari *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* melalui artikel berjudul "*Overthinking pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir*" (Ivanka & Saragi, 2023). Jurnal ini melandasi validasi data mengenai bentuk berpikir perseverasi (berulang-ulang), tingkat kekhawatiran, dampak psikologis, serta rekomendasi solusi aktivitas positif bagi mahasiswa. Selain itu, studi pustaka juga diarahkan pada literatur standar desain seperti prinsip tata letak (layout), tipografi ekspresif, dan sistem integrasi bauran media komunikasi visual (buku cetak dan digital) agar pesan edukasi dapat disampaikan secara efektif sesuai karakteristik target audiens.

2. Metode Analisis Data

a. Analisis Target Audiens

1) Geografis

Secara geografis, target audiens tidak dibatasi pada wilayah tertentu dan ditujukan kepada mahasiswa di berbagai daerah di Indonesia. Namun, data utama yang digunakan dalam perancangan diperoleh dari mahasiswa yang berada di lingkungan Institut Seni Indonesia Padang Panjang serta beberapa mahasiswa dari perguruan tinggi lainnya melalui penyebaran kuesioner secara daring. Dengan demikian, media yang dirancang diharapkan dapat menjangkau mahasiswa secara lebih luas tanpa terbatas oleh lokasi geografis tertentu.

2) Demografis

Target audiens dalam perancangan ini adalah mahasiswa aktif yang berada pada rentang usia 18–25 tahun, baik laki-laki maupun perempuan. Rentang usia tersebut termasuk ke dalam fase dewasa awal yang umumnya sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun perencanaan masa depan. Pada fase ini, mahasiswa cenderung mengalami berbagai bentuk tekanan yang berpotensi memicu munculnya *overthinking*. Oleh karena itu, media informasi yang dirancang difokuskan kepada mahasiswa sebagai kelompok yang memiliki keterkaitan langsung dengan permasalahan yang diangkat.

3) Psikografis

Berdasarkan aspek psikografis, target audiens merupakan mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk memikirkan berbagai hal secara berlebihan, mudah merasa cemas terhadap masa depan, sering meragukan keputusan yang diambil, serta memiliki kebutuhan untuk memperoleh pemahaman dan dukungan dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Selain itu, mahasiswa pada kelompok ini cenderung menyukai penyampaian informasi yang dekat dengan pengalaman sehari-hari, menggunakan bahasa yang ringan, serta tidak terkesan menggurui. Oleh karena itu, media dirancang dengan pendekatan yang lebih personal, reflektif, dan komunikatif agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan lebih baik.

4) Behaviour

Dari aspek behavioral, target audiens merupakan mahasiswa yang aktif menggunakan perangkat digital dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Mereka terbiasa memperoleh informasi melalui berbagai platform digital, seperti *Instagram*, *YouTube*, maupun media berbasis internet lainnya. Selain itu, target audiens juga cenderung menyukai penyajian informasi yang dikombinasikan dengan unsur visual yang menarik dan mudah dipahami. Karakteristik tersebut menjadi dasar dalam pemilihan media pendukung berupa *QR Code*, media *audio visual*, dan *Instagram* yang terintegrasi dengan media utama berupa buku sehingga mampu memberikan pengalaman informasi yang lebih interaktif dan sesuai dengan kebiasaan audiens.

b. Analisis 5W+1H

1) What

Permasalahan yang diangkat adalah fenomena *overthinking* yang banyak dialami mahasiswa. Kondisi ini menyebabkan kecemasan berlebih, keraguan dalam mengambil keputusan, serta mengganggu aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari.

2) Who

Target audiens adalah mahasiswa berusia 18–25 tahun yang rentan mengalami *overthinking* akibat tuntutan akademik, sosial, dan kekhawatiran terhadap masa depan.

3) When

Overthinking umumnya muncul saat mahasiswa menghadapi tugas kuliah, presentasi, ujian, penyusunan tugas akhir, masalah pribadi, maupun kekhawatiran terhadap masa depan.

4) Where

Fenomena *overthinking* dapat terjadi di berbagai lingkungan yang berkaitan dengan kehidupan mahasiswa, seperti kampus, tempat tinggal, organisasi, maupun lingkungan sosial.

5) Why

Overthinking perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan mental, produktivitas, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup mahasiswa.

6) How

Solusi yang ditawarkan adalah merancang media informasi berbentuk buku yang didukung *QR Code*, media *audio visual*, dan *Instagram* untuk membantu mahasiswa memahami serta mengatasi *overthinking*.

3. Konsep Verbal dan Visual

a. Konsep Verbal

Konsep verbal pada perancangan media informasi tentang cara mengatasi overthinking pada mahasiswa menggunakan pendekatan komunikasi yang empatik, reflektif, dan suportif untuk membangun kedekatan emosional antara media dan pembaca. Media utama diberi judul *Sendiri Tapi Berisik*, yang merepresentasikan kondisi mahasiswa ketika secara fisik tampak tenang, tetapi pikirannya dipenuhi berbagai kekhawatiran dan percakapan internal yang terus berlangsung. Kontras antara kata sendiri dan berisik menggambarkan bahwa keramaian terbesar sering kali terjadi di dalam pikiran, bukan di lingkungan sekitar. Penyampaian informasi menggunakan bahasa yang komunikatif, sederhana, dan dekat dengan keseharian mahasiswa sehingga pesan terasa lebih akrab, mudah dipahami, dan tidak bersifat menggurui.

Konsep verbal disusun melalui alur komunikasi yang mengajak pembaca mengenali kondisi diri, memahami pikiran yang sedang dialami, serta melakukan refleksi terhadap pengalaman pribadinya. Pendekatan reflektif diwujudkan melalui narasi, pertanyaan, dan aktivitas interaktif yang mendorong kesadaran terhadap pikiran dan perasaan, sedangkan pendekatan suportif diwujudkan melalui pesan-pesan yang memberikan dukungan emosional tanpa menuntut perubahan secara instan. Pada bagian akhir media, pembaca diajak untuk menghargai setiap proses yang telah dilalui sebagai bentuk penerimaan diri. Dengan demikian, media ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi mengenai overthinking, tetapi juga menjadi ruang refleksi yang membantu mahasiswa memahami kondisi psikologisnya sekaligus membangun apresiasi terhadap perjalanan yang telah mereka lalui.

b. Konsep Visual

Konsep visual pada perancangan media informasi tentang cara mengatasi overthinking pada mahasiswa dirancang untuk menciptakan suasana yang tenang, nyaman, personal, dan reflektif sehingga mampu mendukung penyampaian pesan secara lebih efektif. Pendekatan visual diwujudkan melalui penggunaan ilustrasi sederhana, elemen garis, bentuk-bentuk organik, serta visual pendukung seperti langit dan ruang terbuka yang merepresentasikan ketenangan, penerimaan diri, dan ruang untuk bernapas dari kepadatan pikiran. Ilustrasi berupa garis, coretan, dan bentuk organik digunakan sebagai metafora kondisi pikiran yang ramai dan tidak teratur, sehingga pembaca dapat memahami pengalaman overthinking tidak hanya melalui teks, tetapi juga melalui representasi visual yang bersifat simbolis.

Konsep visual juga menerapkan prinsip kesederhanaan melalui tata letak yang terstruktur, penggunaan elemen visual yang tidak berlebihan, serta pemanfaatan white space untuk menciptakan kenyamanan visual dan ritme membaca yang lebih santai. Pendekatan ini diharapkan mampu membangun pengalaman membaca yang hangat, menenangkan, dan tidak menghakimi sehingga pembaca memiliki ruang untuk melakukan refleksi diri. Selain itu, media dilengkapi dengan integrasi QR Code yang menghubungkan pembaca pada informasi tambahan, aktivitas refleksi, dan media apresiasi diri dalam format digital. Integrasi tersebut dirancang untuk menghadirkan pengalaman yang lebih personal dan interaktif tanpa menghilangkan karakter utama buku sebagai media informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Karya

a. Buku Interaktif

Cover buku membangun identitas visual melalui hierarki judul yang jelas, ilustrasi garis melingkar sebagai metafora pikiran yang berputar, serta penggunaan warna biru, tipografi sans serif, dan white space yang menciptakan kesan tenang dan reflektif.

Pada isi buku, penerapan unsur desain komunikasi visual seperti copywriting yang komunikatif, ilustrasi bergaya line art, tata letak yang sederhana, serta konsistensi warna dan tipografi menghasilkan alur informasi yang mudah dipahami dan nyaman dibaca. Penyajian materi yang sistematis dari pengenalan hingga cara mengatasi overthinking membantu pembaca memahami isi buku secara bertahap sekaligus memperkuat pengalaman membaca yang personal.

Halaman refleksi dan QR interaktif berfungsi sebagai pendukung pengalaman pengguna dengan mendorong keterlibatan aktif pembaca. Halaman refleksi memberikan ruang untuk menuliskan pikiran dan perasaan, sedangkan QR interaktif menghubungkan media cetak dengan aktivitas digital yang membantu pembaca mengenali kondisi pikirannya. Integrasi seluruh elemen tersebut menunjukkan bahwa perancangan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga menciptakan pengalaman yang reflektif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa sebagai target audiens.



Gambar 1. Buku interaktif

b. Video Pendek

Video pendek dirancang menggunakan pendekatan storytelling untuk membangun keterlibatan emosional penonton melalui alur cerita yang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Cerita disusun mulai dari munculnya konflik, proses refleksi, hingga penyelesaian, sehingga mampu menggambarkan bahwa overthinking merupakan kondisi yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan variasi pengambilan gambar seperti close-up dan medium shot, dipadukan dengan narasi serta musik latar, memperkuat penyampaian emosi tokoh dan membantu penonton memahami perubahan kondisi psikologis yang dialami.

Sebagai media pendukung, video berfungsi melengkapi buku *Sendiri Tapi Berisik* dengan menghubungkan media audiovisual dan media cetak secara terpadu. Kemunculan buku pada bagian akhir video mengarahkan penonton untuk memperoleh informasi dan aktivitas reflektif yang lebih lengkap melalui buku. Dengan demikian, video tidak hanya berperan sebagai media promosi, tetapi juga menjadi bagian dari sistem komunikasi visual yang terintegrasi dalam menyampaikan informasi mengenai overthinking kepada mahasiswa.

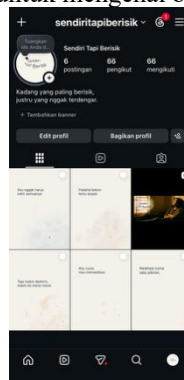


Gambar 2. Video pendek

c. Instagram

Instagram dipilih sebagai media pendukung karena banyak digunakan oleh mahasiswa sehingga efektif untuk memperluas penyebaran informasi mengenai *overthinking* melalui media digital. Konten disajikan dalam bentuk *feed* dan *Reels*, di mana *feed* berisi narasi singkat yang membangun kedekatan emosional dengan audiens, sedangkan *Reels* memanfaatkan media audiovisual untuk menyampaikan pesan secara lebih komunikatif dan menarik.

Dari aspek visual, Instagram menerapkan warna, tipografi, ilustrasi, dan tata letak yang konsisten dengan identitas buku *Sendiri Tapi Berisik*. Konsistensi tersebut menciptakan kesinambungan antara media cetak dan media digital, sehingga Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media publikasi, tetapi juga sebagai sarana yang memperluas jangkauan informasi dan mengarahkan audiens untuk mengenal buku sebagai media utama dalam perancangan.



Gambar 3. Instagram

d. Infografis

Infografis dirancang sebagai media pendukung yang menyajikan konsep perancangan Sendiri Tapi Berisik secara ringkas, terstruktur, dan mudah dipahami. Informasi disusun secara vertikal dengan hierarki visual yang jelas sehingga audiens dapat mengikuti alur mulai dari pengenalan perancangan, konsep utama, media yang digunakan, hingga user journey. Penggunaan ilustrasi, ikon, dan garis penghubung membantu memperjelas hubungan antarbagian informasi sekaligus memvisualisasikan proses perubahan dari kondisi *overthinking* menuju keadaan yang lebih tenang.

Dari aspek visual, infografis menerapkan warna, tipografi, ilustrasi, dan elemen grafis yang konsisten dengan identitas buku sehingga menciptakan kesinambungan antara media utama dan media pendukung. Bagian user journey pada akhir infografis menunjukkan keterhubungan antara video pendek, Instagram, buku reflektif interaktif, QR interaktif, dan aktivitas refleksi sebagai satu sistem komunikasi visual. Dengan demikian, infografis tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai panduan yang memperlihatkan peran dan hubungan setiap media dalam keseluruhan perancangan.

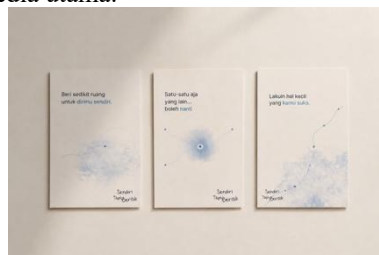


Gambar 4. Infografis

e. Merchandise

1) Postcard

Postcard menampilkan kutipan-kutipan reflektif yang diadaptasi dari isi buku *Sendiri Tapi Berisik*. Setiap *postcard* menggunakan ilustrasi dan elemen visual yang konsisten dengan identitas visual perancangan sehingga tetap memiliki keselarasan dengan media utama.

Gambar 5. *Postcard*

2) Gantungan Kunci

Gantungan kunci dibuat menggunakan material akrilik dengan menampilkan logo, ilustrasi, serta kutipan singkat yang berkaitan dengan tema *overthinking*. Desain gantungan kunci mengadaptasi elemen visual yang terdapat pada media utama sehingga tetap menunjukkan identitas visual *Sendiri Tapi Berisik*.



Gambar 6. Gantungan kunci

3) Stiker

Stiker menampilkan berbagai ilustrasi, simbol, dan kutipan reflektif yang diadaptasi dari media utama. Stiker dibuat dengan teknik *die-cut* mengikuti bentuk ilustrasi sehingga menghasilkan tampilan yang lebih variatif dan sesuai dengan karakter visual perancangan.



Gambar 7. Stiker

Merchandise dirancang sebagai media pendukung yang berfungsi sebagai reminder media, sehingga pesan-pesan reflektif dari buku *Sendiri Tapi Berisik* tetap hadir dalam aktivitas sehari-hari audiens. Seluruh merchandise menerapkan warna, tipografi, ilustrasi, dan elemen visual yang konsisten dengan media utama untuk menjaga identitas visual serta membangun keterpaduan antar media.

Postcard menampilkan kutipan reflektif sebagai pesan utama, sedangkan gantungan kunci dan stiker menggunakan visual sederhana yang mudah diaplikasikan pada berbagai benda sehari-hari. Melalui perpaduan fungsi praktis dan komunikasi visual tersebut, merchandise tidak hanya menjadi pelengkap perancangan, tetapi juga memperkuat identitas karya sekaligus memperluas penyebaran pesan mengenai overthinking kepada audiens.

KESIMPULAN

Perancangan media informasi tentang cara mengatasi overthinking pada mahasiswa dilatarbelakangi oleh tingginya kecenderungan mahasiswa mengalami pikiran berlebih yang dapat berdampak pada kondisi akademik, emosional, dan sosial. Melalui pendekatan komunikasi yang empatik, reflektif, dan suportif, perancangan ini menghasilkan media utama berupa buku reflektif interaktif berjudul *Sendiri Tapi Berisik* yang memadukan informasi, ilustrasi, aktivitas refleksi, serta integrasi QR interaktif. Konsep visual yang diterapkan melalui penggunaan ilustrasi sederhana, white space, tipografi, dan elemen visual yang tenang bertujuan menciptakan pengalaman membaca yang personal dan nyaman. Selain buku, perancangan juga didukung oleh media pendukung berupa video pendek, Instagram, infografis, poster reflektif, postcard, gantungan kunci, dan stiker yang memiliki identitas visual konsisten untuk memperluas penyampaian pesan. Melalui pendekatan Desain Komunikasi Visual, perancangan ini diharapkan mampu membantu mahasiswa mengenali, memahami, serta merefleksikan kondisi pikirannya sehingga dapat menghadapi overthinking secara lebih sadar dan konstruktif.

Berdasarkan hasil perancangan, pengembangan lebih lanjut masih dapat dilakukan dengan memperluas topik kesehatan mental lainnya seperti kecemasan, stres akademik, dan burnout, serta mengembangkan media berbasis digital seperti aplikasi atau website interaktif agar jangkauan informasi semakin luas. Perancangan *Sendiri Tapi Berisik* juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa maupun praktisi Desain Komunikasi Visual dalam menciptakan media informasi yang komunikatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik audiens. Bagi pengguna, media ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk memahami dan mengelola overthinking melalui proses refleksi, namun tidak menggantikan peran layanan profesional. Oleh karena itu, apabila kondisi yang dialami telah mengganggu aktivitas sehari-hari, mahasiswa tetap disarankan untuk mencari bantuan dari tenaga yang kompeten di bidang kesehatan mental. Melalui karya ini, penulis berharap pendekatan komunikasi visual dapat terus dikembangkan sebagai media yang mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga jurnal berjudul "Perancangan Media Informasi tentang Cara Mengatasi Overthinking pada Mahasiswa" ini dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan jurnal ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi selama proses penelitian hingga perancangan karya.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan evaluasi selama proses perancangan sehingga karya ini dapat tersusun secara sistematis. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data, pengisian kuesioner, serta memberikan informasi yang mendukung kelancaran penelitian ini.

Terima kasih kepada keluarga, teman-teman, dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral, motivasi, serta semangat selama proses penyelesaian jurnal ini. Penulis juga mengapresiasi seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan memberikan data yang menjadi dasar dalam perancangan media informasi ini.

Akhir kata, penulis berharap jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam perancangan media informasi yang mengangkat isu kesehatan mental, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian dan perancangan karya serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asti, R. D. (2022). *Everything About Overthinking*. Caesar Media Pustaka.
- Bordwell, D., Thompson, K., & Smith, J. (2016). *Film Art: An Introduction*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=vOZ-jwEACAAJ>
- Budiman, J. A., Hikayudi, A., & Zulfia, S. (2025). Dampak Overthinking Terhadap Produktivitas Belajar Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1), 1–9. <https://jurnalp4i.com/index.php/psikis/article/view/5180/3799>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Ivanka, D., & Saragi, M. (2023). Overthinking Pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13, 225. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7455>
- Kusrianto, A. (2007). *Pengantar desain komunikasi visual*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Law, C., & So, S. (2010). QR Codes in Education. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 3, 85–100. <https://doi.org/10.18785/jetde.0301.07>
- Mohammad, A. (2022). *What's So Wrong About Your Self Healing*. Alvi ardhi publishing.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.
- Rodgers, Carol. (2002). Defining Reflection: Another Look at John Dewey and Reflective Thinking. *Teachers College Record*, 104(4), 842–866. <https://doi.org/10.1111/1467-9620.00181>
- Tinarbuko, S. (2015). *Desain Komunikasi Visual: Penanda Zaman Masyarakat Global*. Center for Academic Publishing Service.