

LAPORAN TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU INFORMASI BERGAMBAR

MENGENAI STIGMA KECEMASAN PADA ORANG

DEWASA

Diajukan sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Ahli Madya



Disusun oleh:

KIRANA AYASHA WARDANA

NIM: 21100081

PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS

JURUSAN DESAIN

POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF

JAKARTA

2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

PERANCANGAN BUKU INFORMASI BERGAMBAR

MENGENAI STIGMA KECEMASAN PADA ORANG

DEWASA

Diajukan sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Ahli Madya



Disusun oleh:

KIRANA AYASHA WARDANA

NIM: 21100081

PROGRAM STUDI DESAIN GRAFIS

JURUSAN DESAIN

POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF

JAKARTA

2026

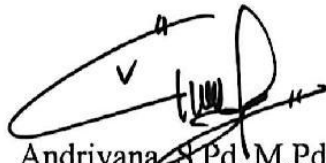
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Perancangan Buku Informasi Bergambar Mengenai Stigma
Kecemasan Pada Orang Dewasa
Penulis : Kirana Ayasha Wardana
NIM : 21100081
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari:

Rabu, tanggal 8 Juli 2026

Disahkan oleh:
Ketua Penguji,



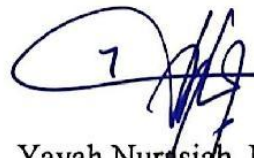
Andriyana, S.Pd, M.Pd
NIP 199312162020121007

Anggota 1



Angga Priatna, S.DKV., M.Sn
NIP 198201042023211009

Anggota 2



Yayah Nursiah, M.Pd
NIP.199308012020122013

Mengetahui,
Ketua Jurusan Desain



Yusuf Nurrachman, ST., M.MSI.
NIP 197711132010121001

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : PERANCANGAN BUKU INFORMASI BERGAMBAR
MENGENAI STIGMA KECEMASAN PADA ORANG DEWASA

Penulis : Kirana Ayasha Wardana

NIM : 21100081

Program Studi : Desain

Jurusan : Desain Grafis

Tahun Akademik : 2025/2026

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Jakarta, 12 Juni 2026

Pembimbing I



Irpan Riana, S.Sn., M.Sn
NIP. 198511192019031010

Pembimbing II



Yayah Nurasih, M.Pd
NIP. 199308012020122013

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Desain Grafis



Angga Priatna, S.DKV., M.Sn.
NIP 198201042023211009

PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kirana Ayasha Wardana
NIM : 21100081
Program Studi : Desain Grafis
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2025/2026

dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul: Perancangan Buku Informasi Bergambar Mengenai Stigma Kecemasan Pada Orang Dewasa adalah **original, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari plagiarisme.**

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 8 Juli 2026

Yang menyatakan,



Kirana Ayasha Wardana

NIM: 21100081

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas academica Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kirana Ayasha Wardana
NIM : 21100081
Program Studi : Desain Grafis (Konsentrasi: D3)
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2025/2026

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Perancangan Buku Informasi Bergambar Mengenai Stigma Kecemasan Pada Orang Dewasa” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, 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, 8 Juli 2026

Yang menyatakan,



Kirana Ayasha Wardana
21100081

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh orang dewasa, namun sering kali tidak tampak dan sulit untuk dipahami oleh orang lain. Stigma sosial di masyarakat terhadap gangguan kecemasan sering membuat individu merasa terisolasi dan enggan untuk mencari bantuan. Buku informasi bergambar ini dirancang untuk mengurangi stigma tersebut dengan cara memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang kecemasan. Melalui isi dan ilustrasi visual yang menggambarkan kecemasan, stigma pada masyarakat, dan bagaimana cara menanganinya. Buku ini bertujuan untuk mendidik masyarakat mengenai pentingnya dukungan dan pengertian dalam menghadapi gangguan kecemasan. Buku ini juga mengajak pembaca untuk lebih terbuka dalam berbicara mengenai kesehatan mental, serta mengurangi rasa takut atau malu yang sering kali menghalangi seseorang untuk mendapatkan bantuan. Proses pembuatan buku ini melibatkan riset mengenai kecemasan, penyusunan isi, desain ilustrasi, serta validasi dengan psikolog. Dengan pendekatan yang sensitif dan edukatif, buku ini diharapkan dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi stigma terhadap gangguan kecemasan dan mendukung orang dewasa dalam menghadapi kecemasan yang ada pada diri mereka.

Keywords: *Kecemasan, buku, ilustrasi, informasi, stigma, orang dewasa, masyarakat, lingkungan,*

Anxiety is part of the mental health disorder that occurs in adults, however it is sadly not understood by others especially in society. An individual with anxiety disorder may feel isolated and not reach out because of the social stigma they've experienced in society. This illustrated informative book hopes to reduce the stigma on society of the individual who has anxiety disorder. Through the illustrations and information in this book, the readers will get informed regarding the information on anxiety, how stigma in society sees it, and how to calm the anxiety in individuals. This book is made to help to give awareness to the readers in society on the stigma of people with anxiety, and hopes to reduce the fear and shame of asking for help from others. The process behind this book involves the research of anxiety, the information inside the book, illustrated designs, as well validation from a psychologist. With an educative and empathetic approach, this book hopes to bring an effective way of reducing the stigma in anxiety disorder and give support to the many adults who have anxiety in them.

Keywords: *Anxiety, book, illustration, information, stigma, adults, society, environment*

PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Tujuan dari penulisan Tugas Akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3 Program Studi Desain Grafis di Politeknik Negeri Media Kreatif.

Dalam pembuatan Tugas Akhir ini, penulis membuat karya desain berupa buku yang berjudul “*Cemas Itu Nyata, Buku bergambar untuk membuka mata bahwa kecemasan bukan kelemahan*”. Disini penulis berperan sebagai pembuat ide, ilustrator, penulis, dan editor. Berdasarkan karya tersebut, penulis menyusun laporan Tugas Akhir berjudul “*Perancangan Buku Informasi Bergambar Mengenai Stigma Kecemasan Pada Orang Dewasa*”.

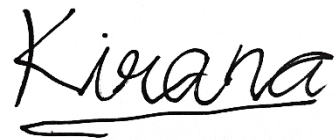
Laporan Tugas Akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Dwi Riyono, S.T., M.Ak., Ph.D., Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif.
2. Mawan Nugraha S.Si., M.Acc., Ph.D., Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kerjasama.
3. Yusuf Nurrachman S.T., M.M.S.I., Ketua Jurusan Desain.
4. Dr. Yudha Pradana, M.Pd., Sekretaris Jurusan Desain.
5. Angga Priatna, S.DKV., M.Sn., Koordinator Program Studi Desain Grafis.
6. Muhammad Syukri Faiz, M.Ds., Sekretaris Program Studi Desain Grafis.
7. Irpan Riana M.Sn, Pembimbing I
8. Yayah Nurasiah, M.Pd, Pembimbing II
9. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan di sini.
10. Ibu Citra Hati Leometa, Mpsi selaku narasumber dari Ruang Tumbuh yang berkenan membantu.
11. Oki Acokawardana dan Maya Widayati selaku orang tua yang selalu mendoakan

12. Keluarga yang mendoakan dan menyemangati
13. Tidak lupa teman-teman dari kelas DGA dan DGE yang saling mendukung dan membantu.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan laporan ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu namanya.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan Tugas Akhir ini.

Jakarta, 8 Juli 2026

A handwritten signature in black ink, reading "Kirana" in a cursive script, with a horizontal line underneath.

Kirana Ayasha Wardana

2110081

Daftar Isi

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	
LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR.....	
LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN	
BEBAS PLAGIARISME	
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR	iii
ABSTRAK	vii
PRAKATA.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penulisan	5
F. Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Desain Grafis	8
B. Buku	18
C. Ilustrasi	20
D. Gangguan Kecemasan.....	22
E. Stigma.....	33
F. Orang Dewasa.....	34
BAB III METODE PELAKSANAAN	36
A. Data/Objek Penulisan	36

B. Teknik Pengumpulan Data	37
C. Ruang Lingkup	39
D. Langkah Kerja	40
BAB IV PEMBAHASAN.....	43
A. Praproduksi	43
B. Produksi.....	46
C. Pascaproduksi	80
BAB V KESIMPULAN	95
A. Simpulan	95
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	101

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Wajah seorang dengan teknik titik.....	8
Gambar 2.2 Berbagai macam garis	9
Gambar 2.3 Berbagai macam bentuk gambar.....	10
Gambar 2.4 Ruang dalam bentuk positif dan negatif	11
Gambar 2.5 Berbagai bentuk bidang	12
Gambar 2.6 Roda warna dengan kategori warna	13
Gambar 2.7 Berbagai macam tekstur pada benda.....	15
Gambar 2.8 Kesatuan gambar dengan menggunakan warna yang sama	16
Gambar 2.9 Dua lingkaran yang diletakkan pada posisi dan kedekatan yang berbeda	17
Gambar 2.10 Proporsi teks dan benda berpengaruh untuk sebuah desain	17
Gambar 2.11 Pengulangan pola dan warna tetapi gambar kanan lebih susah dilihat	18
Gambar 2.12 Penggunaan tekanan pada gambar yang susah dibaca	18
Gambar 2.13 Status umur pada pasien gangguan kecemasan.....	23
Gambar 2.14 Karakteristik pasien gangguan kecemasan berdasarkan jenis kelamin.....	23
Gambar 2.15 Pasien Gangguan kecemasan berdasarkan status pendidikan	24
Gambar 2.16 Gangguan kecemasan berdasarkan status pekerjaan.....	24
Gambar 2.17 Gangguan kecemasan berdasarkan status pernikahan	25
Gambar 2.18 Usia dengan diagnosis gangguan kecemasan.....	25
Gambar 2.19 Hubungan antara jenis kelamin dengan kecemasan.....	26

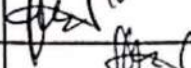
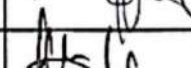
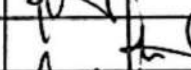
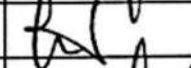
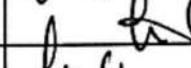
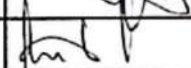
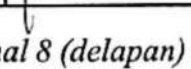
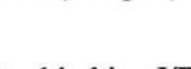
Gambar 2.20 Hasil uji kecemasan dengan diagnosa berdasarkan edukasi	26
Gambar 2.21 Hasil uji statistik hubungan pekerjaan dengan diagnosis gangguan kecemasan	27
Gambar 2.22 Hubungan antara status pernikahan dengan diagnosis gangguan kecemasan	27
Gambar 2.23 Buku yang telah penulis baca mengenai kecemasan	28
Gambar 3.1 Foto wawancara dengan Narasumber	37
Gambar 3.2 Contoh kasus kecemasan dari media sosial	38
Gambar 4.1 Contoh kasus kecemasan dari media sosial	45
Gambar 4.2 Mindmapping	46
Gambar 4.3 Moodboard	47
Gambar 4.4 Flatplan.....	48
Gambar 4.5 Sketsa Kasar	49
Gambar 4.6 Sketsa Karakter	51
Gambar 4.7 Contoh font Arvo	52
Gambar 4.8 Contoh font Roboto.....	52
Gambar 4.9 Proses pembuatan halaman di InDesign	53
Gambar 4.10 Palet Warna	54
Gambar 4.11 Cover Depan dan Belakang.....	55
Gambar 4.12 Isi Sampul Dalam.....	56
Gambar 4.13 Kata Pengantar	57
Gambar 4.14 Daftar Isi	58
Gambar 4.15 Bab 1 buku	59

Gambar 4.16 Apa Itu Kecemasan?	60
Gambar 4.17 Kecemasan Tidak Sama Dengan Kekurangan	61
Gambar 4.18 Gejala Gangguan Kecemasan	62
Gambar 4.19 Jenis-Jenis Kecemasan.....	63
Gambar 4.20 Penyebab Kecemasan.....	64
Gambar 4.21 Bab 2 Stigma Kecemasan	65
Gambar 4.22 Masyarakat dan Kecemasan.....	66
Gambar 4.23 Perkataan yang Membuat Kecemasan	67
Gambar 4.24 Kecemasan Saat Kecil dan Saat Dewasa	68
Gambar 4.25 Hubungan Sosial	69
Gambar 4.26 Bagaimana Jika Tidak Ditangani?	70
Gambar 4.27 Pilihan Untuk Mendapatkan Bantuan	71
Gambar 4.28 Kecemasan Dalam Diri	72
Gambar 4.29 Meminta tolong.....	73
Gambar 4.30 Cara Mengelola Kecemasan.....	74
Gambar 4.31 Kamu Tidak Sendiri.....	75
Gambar 4.32 Cara Menenangkan Kecemasan	76
Gambar 4.33 Kata-kata Afirmasi.....	77
Gambar 4.34 Catatan penulis dan Daftar Pustaka	78
Gambar 4.35 Kolofon dan Halaman catatan.....	79
Gambar 4.36 Catatan tambahan.....	80
Gambar 4.37 Buku karya yang telah diprint.....	81
Gambar 4.38 X Banner	82

Gambar 4.39 Stiker 8 pcs.....	83
Gambar 4.40 Flyer untuk buku yang dibikin	84
Gambar 4.41 Tote bag.....	85
Gambar 4.42 Mug Gelas	86
Gambar 4.43 Pembatas Buku.....	87
Gambar 4.44 Pin	88
Gambar 4.45 Notebook.....	89
Gambar 4.46 Poster.....	90
Gambar 4.47 Keychain	91
Gambar 4.48 Kaos	92
Gambar 4.49 Bantal	93
Gambar 4.50 Standee Karakter Perempuan	94
Gambar 4.51 Sosial Media.....	95

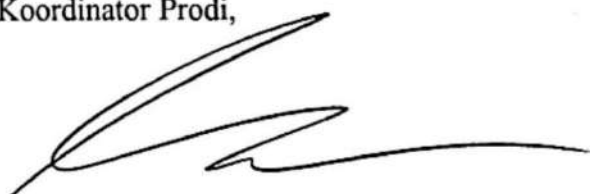
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF JURUSAN	Form TA-05
	LEMBAR PEMBIMBINGAN TUGAS AKHIR	

Nama : Kirana Ayasha Wardana
 NIM : 21100081
 Program Studi : Desain Grafis
 Pembimbing I/II : Pembimbing I
 Judul Proposal : Perancangan Buku Informasi bergambaran mengenai stigma kecemasan pada orang dewasa

No	Waktu	Uraian Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	11/06/2025	Briefing	
2.	19/08/2025	Bahas sketsa kasar dan isi	
3.	22/09/2025	Bahas ilustrasi, layout, font, dan cover	
4.	26/09/2025	Revisi cover dan layout dan ilustrasi	
5.	16/09/2025	Bahas isi buku yang telah dibuat	
6.	17/09/2025	Revisi isi buku yang dibuat	
7.	06/04/2026	Diskusi merchandise produk	
8.	17/04/2026	Revisi merchandise dan kasih contohnya	
9.			
10.			

Pembimbingan minimal 8 (delapan) kali.

Mengetahui
Koordinator Prodi,



Angga Priatna, S.Pd.KV., M.Sn

NIP 198201042023211009

Pembimbing I/II



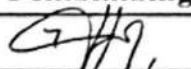
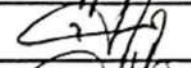
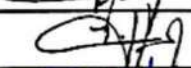
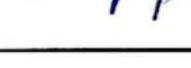
Irpan Riama, S.Sn., M.Sn

NIP 198511192019031010

Tambahan: Pelaksanaan pembimbingan Tugas Akhir dapat dilakukan melalui Sistem Akademik dengan petunjuk yang diatur dalam pedoman terpisah. Jika mengajukan sidang TA form lembar pembimbingan TA dapat digantikan tangkapan layar/ screenshot/ screencapture hasil bimbingan dari sistem.

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF JURUSAN	Form TA-05
	LEMBAR PEMBIMBINGAN TUGAS AKHIR	

Nama : Kirana Ayasha Wardana
 NIM : 21100081
 Program Studi : Desain Komunikasi Visual
 Pembimbing I/II : Pembimbing II
 Judul Proposal : Perancangan Buku Informasi bergambar mengenai Stigma Kecemasan pada orang dewasa

No	Waktu	Uraian Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	19/08/2025	Briefing	
2.	20/08/2025	Diskusi Bab 1 dan 2	
3.	01/09/2025	Membahas Bab 1	
4.	02/09/2025	Revisi bab 1	
5.	02/09/2025	Membahas bab 2	
6.	14/09/2026	Revisi bab 2 dan membahas bab 3	
7.	04/06/2026	Membahas bab 3 dan 4 & revisi	
8.	10/06/2026	Membahas bab 4 dan revisi	
9.	09/06/2026		
10.			

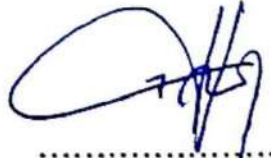
Pembimbingan minimal 8 (delapan) kali.

Mengetahui
Koordinator Prodi

Pembimbing II



 Angga Pristina, S.DKV, M.Sn
 NIP 198201042023211009



 Yayah Nurasih, M.Pd
 NIP. 199308012020122013

Tambahan: Pelaksanaan pembimbingan Tugas Akhir dapat dilakukan melalui Sistem Akademik dengan petunjuk yang diatur dalam pedoman terpisah. Jika mengajukan sidang TA form lembar pembimbingan TA dapat digantikan tangkapan layar/ screenshot/ screencapture hasil bimbingan dari sistem.