

Perancangan Biblioterapi Sastra Grafis sebagai Media Relaksasi Emosi Berbasis Budaya Jawa

Aushaf Dwicita Anwarismail^{1*}, Bayu Dwi Nurwicaksono², Asidigisianti Surya Patria³,
Alya Rahmadhani⁴, Yudhistira Aryo Pawirodinomo⁵, Tata Miftakhul Arif Yudianto⁶

^{1,2,3} Program Studi Desain Grafis, Fakultas Vokasi,
Universitas Negeri Surabaya

Jl. Ketintang, Ketintang, Kec. Gayungan, Kota Surabaya

¹aushaf.22045@mhs.unesa.ac.id, ²bayunurwicaksono@unesa.ac.id,

³asidigisiantipatria@unesa.ac.id

^{4,5} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya

⁴aljarahmadhani.23057@mhs.unesa.ac.id, ⁵yudhistiraaryo.23146@mhs.unesa.ac.id

⁶ Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Jawa, Fakultas Bahasa dan Seni,
Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya

⁶24020114098@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merancang dan mengevaluasi biblioterapi berbasis sastra grafis sebagai media desain visual untuk mendukung relaksasi emosi pada individu dengan kecenderungan kepribadian ambang. Studi ini memadukan ilustrasi, tipografi, tata letak naratif, dan unsur sastra lisan budaya lokal sebagai sistem komunikasi terapeutik. Metode Design Thinking dengan pendekatan mixed method digunakan untuk mengembangkan dan menguji prototipe, melalui data kualitatif (wawancara, observasi, analisis tematik) serta data kuantitatif menggunakan instrumen IERQ-4S. Visual biblioterapi mengintegrasikan tokoh Bima Suci, tembang macapat, pepatah, paribasan, dan gending gamelan sebagai elemen multimodal reflektif. Evaluasi melalui validasi ahli menunjukkan kelayakan struktur visual dan narasi grafis secara konseptual serta kultural. Sementara itu, uji coba pengguna menunjukkan indikasi awal potensi dukungan terhadap regulasi emosi pada sebagian responden, dengan kecenderungan penurunan skor IERQ-4S secara umum sebesar 26%, meskipun dinamika perubahan skor tersebut belum konsisten di antara seluruh subjek.

Kata kunci—biblioterapi, ilustrasi, grafis, visual, terapeutik

Abstract

This study designs and evaluates graphic literature-based bibliotherapy as a visual design medium to support emotional relaxation in individuals with borderline personality tendencies. The study integrates illustrations, typography, narrative layouts, and local oral literature elements into a therapeutic communication system. The Design Thinking method with a mixed-method approach was employed to develop and test the prototype, utilizing qualitative data (interviews, observations, and thematic analysis) as well as quantitative data measured through the IERQ-4S instrument. The bibliotherapy visuals integrate the character of Bima Suci,

tembang macapat (traditional poetry), adages (pepatah), proverbs (paribasan), and gending gamelan (traditional music) as multimodal reflective elements. Evaluation through expert validation demonstrates the conceptual and cultural feasibility of the visual structure and graphic narrative. Meanwhile, user trials indicate early signs of potential support for emotion regulation in some respondents, with a general trend showing a 26% decrease in IERQ-4S scores, although the dynamics of these score changes remained inconsistent among all subjects.

Keyword—bibliotherapy, illustration, graphic, visual, therapeutic

1. PENDAHULUAN

Salah satu gangguan yang media pendukung relaksasi emosi adalah *borderline personality disorder* (BPD) yang umumnya terjadi pada usia remaja akhir hingga dewasa awal (Priyata et al., 2022). Gangguan ini ditandai oleh ketidakstabilan emosi, impulsivitas, serta kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal (Jennifer Chapman et al., 2024). Dampaknya cukup serius karena berkaitan dengan perilaku melukai diri dan risiko bunuh diri (Rifqoh F & Ambarini, 2023). Secara global, prevalensi BPD diperkirakan berkisar antara 1–4% populasi, sementara di Indonesia mencapai sekitar 2% dengan sebagian besar kasus menunjukkan kecenderungan perilaku merusak diri. Selain itu, gangguan ini lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki dengan rasio sekitar 3:1 (Qomah et al., 2025; Rifqoh F & Ambarini, 2023).

Salah satu media reflektif yang dapat dilakukan oleh individu dengan kecenderungan kepribadian ambang adalah media reflektif seni. Media reflektif seni memanfaatkan proses kreatif sebagai komunikasi nonverbal untuk mendukung ekspresi emosi dan refleksi psikologis individu (Hu et al., 2021). Sebagai media reflektif seni, proses kreatif desain grafis (warna, tipografi, ilustrasi) dapat berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan emosional dan simbolik (Angga Reza, 2025). Salah satu media yang terbukti efektif menurunkan kecenderungan penyakit mental adalah *bibliotherapy* (Natsir et al., 2023). Namun, pendekatan biblioterapi konvensional yang didominasi teks sering kali kurang menarik secara visual dan berpotensi mengurangi keterlibatan emosional pembaca (Priyata et al., 2022).

Hal ini membuka peluang pengembangan biblioterapi berbasis sastra grafis dan audio gending gamelan sebagai media pendukung relaksasi emosi yang kontekstual. Pendekatan berbasis budaya lokal dinilai lebih mudah diterima karena dekat dengan pengalaman sehari-hari (Harper Shehadeh et al., 2016). Unsur tembang macapat dan pepatah mengandung nilai pengendalian diri dan keseimbangan batin, sementara karakter ritmis gamelan yang stabil memberikan efek menenangkan (Farmawati & Wiroko, 2022). Integrasi ini bertujuan mendukung kesadaran diri, regulasi emosi, dan strategi koping melalui pemaknaan nilai kearifan lokal Jawa.

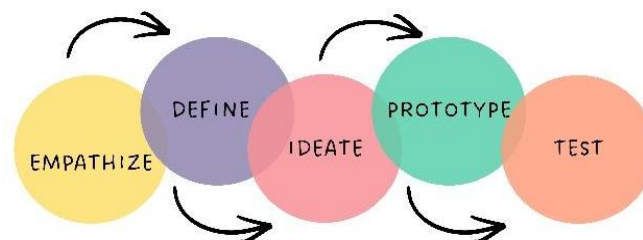
Biblioterapi ini memadukan unsur sastra grafis dengan gending gamelan Jawa sebagai media pendukung relaksasi emosi alternatif yang kontekstual dengan mengkaji pengaruh implementasi potensi dukungan terhadap regulasi emosi. Desain biblioterapi ini mengintegrasikan unsur kearifan lokal berupa filosofi tembang macapat dan pepatah,

serta audio gending gamelan untuk menciptakan pengalaman terapeutik yang reflektif. Pendekatan berbasis budaya ini bertujuan mendukung pengembangan kesadaran diri, regulasi emosi, dan strategi koping melalui pemaknaan nilai-nilai lokal Jawa.

Metode biblioterapi didefinisikan sebagai pemanfaatan materi bacaan seperti cerita, puisi atau narasi reflektif untuk menolong individu memahami diri, mengelola emosi, dan meningkatkan keterampilan koping (Öztemiz & Tekindal, 2025). Biblioterapi memiliki indikasi awal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi diri (Monroy-Fraustro et al., 2021). Meskipun biblioterapi telah banyak dikaji sebagai media pendukung relaksasi emosi psikososial, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan berbasis teks dan konteks budaya barat. Kajian (Harper Shehadeh et al., 2016) yang menempatkan perancangan visual sebagai elemen utama dalam biblioterapi, khususnya yang mengintegrasikan tradisi lisan dan nilai budaya lokal masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada perancangan biblioterapi berbasis sastra grafis sebagai sistem visual naratif multimodal. Unsur tradisi lisan Jawa diintegrasikan secara mendalam sebagai struktur refleksi emosi dengan menerapkan metode *Design Thinking*. Pendekatan ini menghubungkan kebutuhan psikologis pengguna, perancangan desain grafis, dan evaluasi awal terhadap regulasi emosi guna memberikan kontribusi pada ranah media desain grafis terapeutik, bukan pada pembuktian klinis medis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Design Thinking* sebagai kerangka metodologis dalam perancangan biblioterapi berbasis sastra grafis. *Design Thinking* dipilih karena berorientasi pada pemahaman mendalam terhadap kebutuhan pengguna (*user centered design*), bersifat iteratif, serta memungkinkan integrasi antara eksplorasi kreatif dan evaluasi empiris dalam proses pengembangan produk desain komunikasi visual. Model yang digunakan mengacu pada lima tahapan utama, yaitu *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*, yang dilaksanakan secara sistematis dan berulang (*iterative*) (Ridwani et al., 2022).



Gambar 1. Tahapan Penelitian

2.1 Tahapan *Design Thinking*

Penelitian ini menggunakan metode *Design Thinking* yang berpusat pada manusia melalui lima tahapan terstruktur untuk menghasilkan media biblioterapi yang solutif.

Proses diawali dengan tahap *empathize* dan *define* untuk mendalami kebutuhan psikologis serta merumuskan permasalahan inti pengguna dengan kecenderungan kepribadian ambang. Selanjutnya, gagasan visual dikembangkan pada tahap *ideate* dan diwujudkan dalam bentuk purwarupa sastra grafis pada tahap *prototype*. Seluruh perancangan tersebut kemudian diuji pada tahap *test* melalui evaluasi kualitatif dan kuantitatif guna memastikan kesesuaian media sebagai instrumen relaksasi emosi.

2.2 Partisipan dan Prosedur Etika Klinis

Tahap *screening* awal menjaring lima orang calon responden berusia 22–25 tahun pria dan wanita yang memiliki kecenderungan (*trait*) kepribadian ambang dan bukan diagnosis klinis formal (*state*). *Screening* indikator DSM-5 dilakukan secara profesional oleh Satgas Sedjiwa Universitas Negeri Surabaya dengan didampingi oleh dosen Psikologi Unesa sepanjang proses penelitian.

Uji coba dilakukan secara mandiri di rumah masing-masing responden guna menjaga kenyamanan psikologis dengan durasi penggunaan media selama 5 bulan. Mengingat kompleksitas indikator klinis partisipan, protokol etika diterapkan ketat melalui pengisian *informed consent*, jaminan anonimitas, serta pengawasan langsung oleh psikolog klinis dari Satgas Sedjiwa Unesa. Prosedur mitigasi risiko menjamin hak partisipan untuk mundur kapan saja, penghentian uji coba jika terjadi *distress*, serta pengalihan langsung ke layanan rujukan bantuan profesional. Sebelum diimplementasikan pada tahap uji coba pengguna, kelayakan konseptual, rupa visual, dan akurasi budaya media ini telah dievaluasi melalui validasi ahli menggunakan lembar penilaian terstruktur berbasis skala likert (1–5). Media biblioterapi grafis ini dibatasi sebagai instrumen dukungan relaksasi emosi mandiri dan bukan pengganti terapi klinis formal medis.

2.3 Instrumen Pengumpulan dan Analisis Data

Instrumen pengumpulan data mencakup kuesioner *online* menggunakan instrumen *Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire* (IERQ-4S) dan indikator DSM-5. Selain itu, wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi digunakan untuk menilai pengalaman visual tiga responden pilihan terkait aspek keterbacaan tipografi, kenyamanan tata letak, kekuatan ilustrasi, serta efektivitas narasi grafis dalam membangun relaksasi emosi. Data hasil wawancara dan observasi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*), melalui tahap reduksi data, pengodean (*coding*), kategorisasi tema visual-psikologis, hingga penarikan kesimpulan.

Evaluasi kelayakan produk dilakukan melalui validasi ahli yang melibatkan ahli materi (psikolog dan pakar budaya) dan ahli media (pemerhati desain grafis). Format validasi ahli menggunakan lembar penilaian terstruktur berbasis Skala Likert (1–5) yang mengukur kelayakan konseptual, akurasi nilai kultural, tata rupa visual, serta keterbacaan narasi grafis, sebelum produk diimplementasikan pada tahap uji coba pengguna.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. *Empathize*

Penelitian dimulai dengan identifikasi kebutuhan media biblioterapi yang relevan bagi individu dengan kecenderungan kepribadian ambang. Proses ini dilakukan melalui *screening* DSM-5 serta pengukuran awal regulasi emosi menggunakan instrumen IERQ-4S sebagai dasar pemetaan kondisi emosional responden.

Berdasarkan kuesioner IERQ-4S, diperoleh sembilan indikator yang merepresentasikan pola regulasi emosi responden, baik dalam mengelola emosi positif maupun negatif. Indikator tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam lima bab utama biblioterapi, yaitu *Takdir dan Persimpangan*, *Ketika Takdir Tersesat*, *Takdir yang Dipilih*, *Takdir yang Sebenarnya*, dan *Dorongan*. Struktur ini disusun berdasarkan pemetaan kebutuhan emosional responden, sehingga setiap bab merepresentasikan tahapan refleksi dan regulasi emosi secara bertahap. Hasil skoring indikator pada lima responden pertama disajikan pada tabel sebagai dasar perancangan naratif.

Tabel 1. Skoring Kuesioner

No	Indikator <i>Borderline Personality</i>	Responden				
		1	2	3	4	5
1	Menghindari pengabaian	✓	✓	✓	✓	✓
2	Ketidakstabilan hubungan interpersonal	✓	✓	✓	✓	✓
3	Gangguan citra diri	✓	✓	✓	✓	✓
4	Impulsivitas	✓	✓	✓	✓	✓
5	Perilaku melukai diri	✓	—	—	✓	✓
6	Ketidakstabilan afektif	✓	✓	✓	✓	✓
7	Perasaan kosong afektif	✓	✓	—	✓	✓
8	Kesulitan mengendalikan amarah	—	—	✓	✓	✓
9	Paranoid	✓	—	—	✓	✓
Rekapitulasi Skoring		8	6	6	9	9

Namun berdasarkan hasil wawancara dari lima responden di atas, dua di antaranya teridentifikasi memiliki tekanan emosional serta sosial dan tidak menunjukkan adanya indikasi *borderline personality*, sehingga hanya tiga responden yang paling memenuhi kriteria dan indikator penelitian untuk mengikuti tahap uji coba selanjutnya, yaitu responden 1, 4 dan 5.

Berdasarkan hasil pengukuran awal tersebut, responden menunjukkan kecenderungan kesulitan dalam mengelola emosi melalui dukungan interpersonal. Temuan ini mengindikasikan bahwa biblioterapi berbasis teks konvensional belum sepenuhnya mampu membangun keterlibatan emosional pembaca secara mendalam. Oleh

karena itu, diperlukan media alternatif yang lebih reflektif, komunikatif secara visual, dan berbasis budaya untuk mendukung relaksasi emosi secara bertahap.

3.2. Define

Berdasarkan temuan kebutuhan tersebut, tahap perencanaan difokuskan pada penyusunan konsep biblioterapi grafis yang mengintegrasikan narasi reflektif, elemen visual, serta tradisi lisan Jawa sebagai pendekatan terapi berbasis budaya. Konsep ini dirancang untuk menciptakan pengalaman membaca yang tidak hanya estetis, tetapi juga mendukung relaksasi emosi secara bertahap.

3.3. Ideate

Pada tahap *ideate*, visual karakter tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetis, tetapi juga sebagai medium komunikasi yang membangun keterhubungan emosional antara karakter dan audiens (Adinugroho et al., 2021). Tokoh Bima Suci dipilih berdasarkan hasil tahap *empathize* karena kekuatan visual dan kedalaman naratifnya mampu merepresentasikan konflik batin serta transformasi diri pengguna. Dalam konteks desain grafis, dinamika emosional tokoh ini digambarkan melalui komposisi, gestur, ekspresi wajah, dan alur ilustrasi yang berkembang secara simbolik. Dengan demikian, figur Bima Suci berfungsi sebagai *visual sign system* konseptual yang membangun kontinuitas naratif serta pengalaman reflektif bagi pembaca.



Gambar 2. Ilustrasi Tokoh Utama Bima Suci

Kesimpulan ilustrasi tokoh Bima Suci ini tidak hadir sebagai gambar tunggal yang berdiri sendiri, melainkan dirancang sebagai bagian dari rangkaian narasi visual berkelanjutan yang menghubungkan setiap bab dalam biblioterapi. Setiap ilustrasi merepresentasikan fragmen perjalanan simbolik tokoh, sehingga pembaca mengikuti alur transformasi emosional secara bertahap dari fase kebingungan, pencarian, hingga penerimaan diri. Dengan demikian, ilustrasi pertama berfungsi sebagai titik awal orientasi emosional, sementara ilustrasi-illustrasi berikutnya memperluas konteks reflektif melalui perkembangan adegan dan simbol yang saling terkait. Narasi visual ini memungkinkan pembaca tidak hanya memahami pesan secara tekstual, tetapi juga mengalami proses regulasi emosi melalui pengalaman membaca yang terstruktur. Menurut analisis,

hubungan antarilustrasi tersebut memperkuat fungsi biblioterapi sebagai media komunikasi terapeutik, di mana visual berperan sebagai jembatan antara teks sastra, makna budaya, dan pengalaman emosional individu.

Hasil analisis menunjukkan bahwa alur visual ini mampu membangun keterlibatan emosional pembaca secara progresif, menciptakan pengalaman membaca yang reflektif dan terkontrol, serta mendukung rasa aman melalui pendekatan desain yang konsisten dan komunikatif. Dari sisi konten, biblioterapi ini mengintegrasikan tradisi lisan Jawa tembang macapat, pepatah, paribasan, dan parikan sebagai elemen naratif utama. Tembang macapat Kinanthi, Asmarandana, dan Sinom dipilih karena memiliki makna filosofis yang menggambarkan tahapan kehidupan manusia, mulai dari masa muda, hingga pencarian jati diri yang relevan maknanya dengan proses refleksi diri dan penguatan nilai kehidupan, sementara pepatah dan paribasan berfungsi sebagai penguat pesan reflektif yang membantu pembaca memaknai pengalaman emosional secara simbolik.

Dari aspek audio untuk biblioterapi ini menggunakan gending gamelan Jawa berjenis ketawang laras pelog barang, dalam tradisi ini terdapat filosofi seperti *nrimo ing pandum* yang merupakan falsafah hidup Jawa artinya menerima dengan ikhlas segala ketentuan, pemberian, atau takdir dari Tuhan Yang Maha Esa, relevan dengan konsep kesehatan mental, sehingga jiwa menjadi tenang dan damai, dapat menikmati kehidupan sehari-hari serta menghormati sesama (Farmawati & Wiroko, 2022).

3.4. Prototype

Tahap selanjutnya adalah pengembangan prototipe awal biblioterapi sastra grafis berupa buku interaktif multimodal. Produk ini menggunakan komponen tipografi *font More Sugar* berjenis *handwriting* untuk membangun kesan personal, kasual, dan ekspresif.

LOREM IPSUM (20 PT)

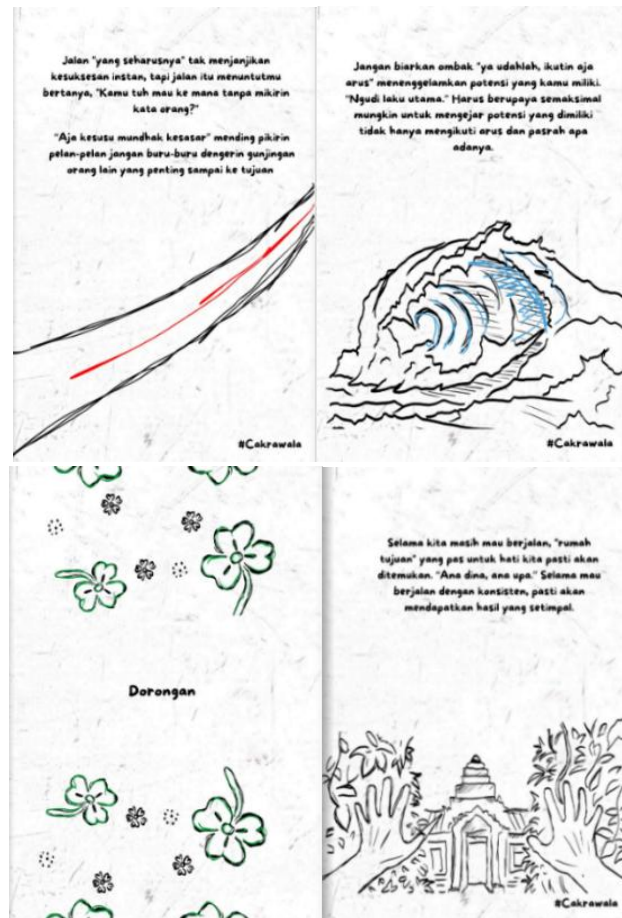
Lorem Ipsum (20 PT)

LOREM IPSUM (11 PT)

Lorem Ipsum (11 PT)

Gambar 3. Tipografi yang Digunakan

Desain huruf tersebut secara visual berfungsi memicu keterlibatan emosional pembaca, mereduksi kesan formal yang kaku, serta menciptakan kenyamanan rupa yang mendukung proses relaksasi afektif dan komunikasi terapeutik (Wang & Ma, 2024).



Gambar 4. Penerapan Warna

Setiap warna memiliki asosiasi psikologis dan budaya yang konsisten sehingga pemilihan paletnya dalam buku harus dilakukan secara strategis (Swasty et al., 2025). Palet monokrom diterapkan untuk meminimalkan distraksi visual dan mendukung suasana reflektif agar pembaca fokus pada pemaknaan emosional (Schott, 2022).

Selain memperkuat kesan hidup pada gambar, warna primer (hijau, biru, merah) diterapkan karena memiliki kesan psikologis yang kuat dan cocok pada visualisasi biblioterapi ini. Menurut Briki & Hue (2016), warna primer digunakan dalam jumlah terbatas sebagai aksen visual tanpa mengganggu keseimbangan komposisi. Berdasarkan efek psikologisnya, warna merah digunakan untuk meningkatkan *arousal* (intensitas emosi) guna merepresentasikan ketegangan batin atau fase krisis sedangkan warna biru dengan *arousal* rendah diaplikasikan untuk mendukung suasana tenang, stabil, dan reflektif ~~dan~~, kemudian warna hijau diasosiasikan dengan keseimbangan emosional untuk menghadirkan kesan pemulihan serta penerimaan diri

Biblioterapi tidak hanya sekadar membaca teks terapeutik, tetapi juga melibatkan proses reflektif terhadap metafora emosional yang terkandung dalam karya sastra (Piskač, 2025). Maka dari itu pendekatan *heavy copy layout* yaitu jenis tata letak desain grafis yang didominasi oleh teks (teks padat) dibandingkan gambar atau elemen visual lainnya, dilakukan guna menempatkan teks sebagai elemen utama, dengan ilustrasi sebagai

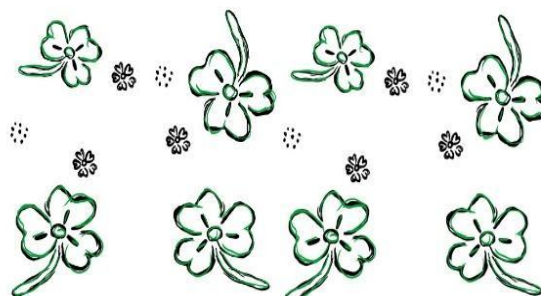
penopang narasi, sehingga pembaca tetap diarahkan pada proses refleksi internal (Gunay, 2024).



Gambar 5. Tata Letak Biblioterapi

Media visual dan naratif berperan signifikan dalam membantu individu memahami dan mengeksternalisasi kondisi emosionalnya. Setiap tahap direpresentasikan melalui pengolahan elemen seni grafis, seperti komposisi ilustrasi, ritme tata letak, hierarki tipografi, serta integrasi teks dan visual yang berfungsi mengarahkan pengalaman membaca secara bertahap (Mizera & Krysta, 2025).

Struktur biblioterapi ini dibagi menjadi lima bagian, yaitu Takdir dan Persimpangan, Ketika Takdir Tersesat, Takdir yang Dipilih, Takdir yang Seharusnya, dan Dorongan. Kelima bagian tersebut menggunakan batik semanggi dalam setiap cover di babnya. Penamaan motif batik Surabaya, termasuk yang terinspirasi dari elemen alam seperti semanggi, mencerminkan nilai filosofis budaya, sosial, dan moral yang menjadi bagian dari identitas lokal motif batik tersebut (Nur Farida, 2020). Dalam konteks biblioterapi berbasis sastra grafis, penggunaan batik semanggi tidak hanya berfungsi sebagai ornamen visual, tetapi juga sebagai simbol naratif yang memperkuat pengalaman membaca secara reflektif. Elemen visual ini menjadi bagian dari bahasa desain yang mendukung teks sastra, sehingga ilustrasi dan motif budaya dapat berperan sebagai medium komunikasi emosional serta penguat.



Gambar 6. Desain Pola Batik Semanggi

3.5. Test

3.5.1. Validasi Kelayakan Produk oleh Ahli

Tahap selanjutnya adalah validasi kelayakan produk melalui penilaian tiga ahli, yaitu ahli psikologi, ahli media visual, dan ahli tradisi lisan Jawa. Validasi ini bertujuan memastikan bahwa produk telah memenuhi kesesuaian konseptual, visual, dan kultural sebagai media biblioterapi.

Tabel 2. Validasi Konten Biblioterapi oleh Tiga Ahli

Elemen	Ahli Psikologi	Ahli Media	Ahli Tradisi Lisan	Interpretasi Hasil
Narasi Tembang	Sesuai, bermuatan reflektif dan edukatif	-	Otentik dan relevan dengan nilai budaya jawa	Sangat layak digunakan untuk isi narasi
Pepatah dan paribasan	Mendukung restrukturisasi kognitif	-	Sesuai nilai lokal	Cocok sebagai penguat pesan moral terapeutik
Grafis sastrawi	Mendukung imajinasi emosional	Sangat sesuai secara visual	-	Visualisasi membantu pembaca memahami konflik batin
Gendhing gamelan	Menenangkan dan memfasilitasi regulasi emosi	-	Struktur dan laras	Untuk stabilisasi afektif

Hasil penilaian kesesuaian unsur media terapeutik yang terintegrasi dalam biblioterapi yang dilakukan oleh tiga ahli, yaitu ahli psikologi, ahli media visual, dan ahli tradisi lisan Jawa. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap elemen yang diintegrasikan narasi sastra, ilustrasi grafis, dan musik gamelan telah memenuhi kriteria kelayakan secara psikologis, visual, dan kultural sebelum diimplementasikan kepada subjek penelitian. Validasi ini penting karena desain grafis tidak hanya bekerja pada aspek estetika, tetapi juga pada bagaimana representasi visual mampu membangun pemaknaan psikologis dan pengalaman audiens (Octaviasari, 2025).

Tabel 3. Fungsi Terapeutik Setiap Bagian pada Biblioterapi

Bagian Biblioterapi	Tahap Terapeutik	Fokus Psikologi	Temuan Validasi Tiga Ahli
Takdir dan persimpangan	Pra-interaksi	Refleksi diri awal	Narasi dan tembang efektif memunculkan perenungan; ilustrasi mendukung konteks emosional
Ketika Takdir Tersesat	Orientasi	Regulasi Emosi	Struktur <i>gendhing</i> dan pepatah dinilai tepat untuk menstabilkan emosi pembaca
Takdir yang Dipilih	Kerja	Strategi Koping	Pesan tembang dan paribasan membantu pembentukan pola pikir adaptif
Takdir yang Seharusnya	Terminasi Awal	Refleksi Diri Mendalam	Ilustrasi dan <i>gendhing</i> mendukung kontemplasi
Dorongan	Terminasi	Penguatan Koping	Teks motivasional dinilai efektif untuk peneguhan diri dan keberlanjutan perubahan

Dr. Asidigisianti Surya Patria, S. T., M.Pd. yang merupakan ahli media menilai bahwa elemen sastra grafis, khususnya ilustrasi tokoh dan ilustrasi filosofis, telah selaras dengan alur narasi yang disampaikan. Ilustrasi dinilai mampu memperkuat makna cerita, membantu pembaca memahami konflik batin tokoh, serta mendukung pengalaman reflektif tanpa mengalihkan fokus dari teks utama. Secara keseluruhan, hasil penilaian ketiga ahli menunjukkan bahwa elemen dalam biblioterapi ini telah memenuhi kriteria kesesuaian konseptual, visual, dan kultural. Temuan ini menegaskan bahwa produk biblioterapi yang dikembangkan layak untuk diimplementasikan sebagai media pendukung pemberdayaan kesejahteraan mental individu dengan kepribadian ambang. Sejalan dengan penelitian oleh Asran (2025) yang menunjukkan bahwa kombinasi teks dan visual dapat membangun wacana inklusivitas serta memperkuat keterlibatan emosional pembaca melalui struktur yang terarah.

Dengan demikian, biblioterapi bermuatan sastra grafis tidak hanya layak secara konseptual dan kultural, tetapi juga memberikan dampak terhadap peningkatan regulasi emosi dan kesejahteraan mental individu dengan kepribadian ambang. Temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi psikososial yang sensitif terhadap konteks

budaya memiliki potensi efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan generik, karena media visual yang mengangkat tradisi lokal terbukti mampu menjadi sarana dokumentasi, pelestarian, sekaligus penguatan makna reflektif bagi pembaca, sebagaimana ditegaskan oleh (Dwitasari et al., 2025).

3.5.2. Uji Coba Pengguna

Setelah produk awal dikembangkan, tahap berikutnya adalah uji coba terbatas pada responden dengan kecenderungan kepribadian ambang. Uji coba ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai penerimaan pengguna terhadap elemen visual, narasi, serta pengalaman reflektif yang dibangun melalui media grafis.



Gambar 7. Seni Interaktif dalam Biblioterapi

Dalam seni interaktif, karya tidak bersifat tetap, tetapi terbentuk melalui keterlibatan aktif audiens. Pembaca berperan sebagai partisipan yang turut membangun makna karya melalui interaksi langsung. Dalam konteks seni buku, aktivitas membaca tidak hanya menjadi proses memahami teks, tetapi juga pengalaman fisik, visual, dan konseptual yang terus berubah sesuai respons dan keterlibatan pembacanya (Jahangiri & Ardalani, 2022) seperti menulis dalam buku, menggambar, *journaling*, dan mendengarkan audio yang menjadi bagian dari buku. Hasil pengukuran kuantitatif melalui instrumen *Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire* (IERQ-4S) memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi setelah subjek menggunakan produk biblioterapi secara mandiri selama delapan bulan waktu penelitian.

Menurut subjek pertama, ilustrasi dalam buku merupakan elemen yang paling menarik dan memberikan daya tarik visual sejak awal. Kombinasi gambar dan kalimat dinilai mampu. Subjek pertama berkata: “*Suka lihat sketsanya, gambar-gambarnya menarik*” juga menyatakan telah menggunakan beberapa fitur dalam biblioterapi “sudah beberapa” ujar subjek pertama, tetapi elemen budaya Jawa belum sepenuhnya terasa familiar baginya, subjek berkata “*kalau baca tulisan jawanya agak kurang ngerti artinya*”.

Subjek kedua menilai bahwa keberadaan ilustrasi visual berperan penting dalam meningkatkan pengalaman membaca. Visual yang relevan dengan narasi membuat proses membaca tidak monoton, lebih santai, dan tidak membosankan. Kombinasi antara teks

dan gambar membantu pembaca untuk tetap terlibat secara emosional selama proses membaca. Subjek kedua berkata *“visual sangat membantu ga monoton jadi kita ga membaca saja tapi juga melihat gambar-gambar yang relate dan sesuai dengan bacaannya dan ga bikin boring jadi relax”*.

Subjek ketiga mengungkapkan bahwa integrasi ilustrasi dan musik dalam biblioterapi terasa selaras dan mendukung suasana membaca yang lebih mendalam. Kombinasi elemen visual, audio. Subjek ketiga berkata *“gambar-gambar dan lagunya menyatu dengan bukunya, kombinasinya pas dengan buku, pas baca jadi lebih masuk dan bikin tenang saat membaca”* dan ruang refleksi dinilai mampu menciptakan ketenangan, meskipun dampaknya dirasakan belum terlalu signifikan *“penambahan ruang ruang itu dan musik membantu tapi ga yg signifikan banget”*. Secara umum, elemen gabungan visual, naratif dan audio dipersepsi sebagai pendukung yang memperkaya pengalaman membaca dan refleksi emosional. Hasil uji coba menunjukkan bahwa ilustrasi dan integrasi audio tradisional memberikan pengalaman membaca yang lebih menyenangkan dan tidak monoton.

Berdasarkan hasil uji coba terbatas, dilakukan evaluasi terhadap aspek keterbacaan, kenyamanan visual, serta pemahaman unsur tradisi lisan. Revisi difokuskan pada penyederhanaan narasi tertentu serta penguatan ruang refleksi interaktif agar pengalaman membaca lebih adaptif terhadap kondisi emosional pengguna. Biblioterapi yang berfungsi sebagai tahap awal atau pra-interaksi dalam alur komunikasi terapeutik. Pada tahap ini, biblioterapi diarahkan untuk membantu pembaca memasuki proses refleksi diri secara perlahan dan aman, sejalan dengan Fauzan Sidik et al. (2025) media terapi fisik memiliki manfaat psikologis yang kuat pada pengalaman pembaca maupun pencipta terutama dalam hal keterlibatan sensorik dan ekspresi langsung.

Tahap akhir menghasilkan biblioterapi sastra grafis berbasis tradisi lisan Jawa sebagai media intervensi alternatif yang sensitif budaya. Produk ini tidak hanya berkontribusi dalam ranah desain grafis, tetapi juga menawarkan pendekatan biblioterapi inovatif untuk mendukung relaksasi emosi individu dengan kecenderungan kepribadian ambang. Potensi media diuji melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test menggunakan IERQ-4S. Hasil awal menunjukkan adanya kecenderungan perubahan kemampuan regulasi emosi setelah penggunaan biblioterapi grafis pada subjek tertentu, khususnya dalam aspek pengelolaan emosi negatif secara adaptif.

Tabel 4. Skoring *Pre Test* dan *Post Test*

Pertanyaan	Responden					
	Pertama		Kedua		Ketiga	
	<i>Pre Test</i>	<i>Pos Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Pos Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Pos Test</i>
Pertanyaan 1	3	2	4	3	3	3
Pertanyaan 2	4	1	4	4	3	3
Pertanyaan 3	3	1	3	3	3	3
Pertanyaan 4	3	1	4	2	4	4
Pertanyaan 5	4	1	2	3	3	4
Pertanyaan 6	4	1	3	4	4	4
Pertanyaan 7	4	2	3	3	3	3
Pertanyaan 8	4	1	2	4	3	4
Pertanyaan 9	4	1	4	3	3	4
Pertanyaan 10	4	1	3	3	4	3
Total	37	12	32	32	33	35
Selisih	-25		0		2	
Persentase	-68%		0%		6%	

Berdasarkan pengukuran instrumen IERQ-4S bahasa Indonesia yang telah tervalidasi, skor tinggi mengindikasikan kecenderungan regulasi emosi interpersonal yang maladaptif atau ketergantungan berlebih pada lingkungan sosial. Oleh karena itu, penurunan skor pascaintervensi (dihitung dari selisih persentase *pre-test* dan *post-test*) merepresentasikan peningkatan kemandirian regulasi emosi subjek. Hasil uji coba terbatas menunjukkan bahwa responden 1 mengalami penurunan skor signifikan sebesar 67,57% (dari 37 menjadi 12), yang mencerminkan perbaikan adaptif dalam mengelola ekspresi emosi negatif dan restrukturisasi kognitif. Sebaliknya, responden 2 tidak menunjukkan perubahan skor (tetap 32 atau 0%), menandakan intervensi belum memengaruhi strategi kopingnya secara signifikan. Sementara itu, responden 3 mengalami peningkatan skor sebesar 6% (dari 33 menjadi 35).

Fluktuasi ini membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada individu dengan kecenderungan kepribadian ambang sangat kompleks dan bervariasi karena dipengaruhi dinamika psikologis internal, pengalaman personal, serta tingkat keterlibatan masing-masing subjek. Secara kumulatif, rata-rata penurunan skor sebesar 26% menjadi indikasi awal bahwa biblioterapi sastra grafis ini berpotensi mendukung relaksasi emosi pada sebagian responden, tetapi efektivitasnya belum dapat digeneralisasi karena jumlah

partisipan terbatas dan respons individu bervariasi. Ditinjau dari indikator kepribadian ambang, fluktuasi skor tersebut merepresentasikan adanya ruang perbaikan pada aspek ketidakstabilan afektif dan pengendalian emosi secara bertahap, tetapi tidak selalu berarti perbaikan absolut tanpa melihat konteks kualitatif harian setiap individu.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dan visual dalam perancangan biblioterapi berbasis kearifan lokal, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, jumlah partisipan pada tahap uji coba pengguna masih sangat terbatas (tiga responden), sehingga hasil awal yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi yang lebih besar. Kedua, penelitian ini masih berada pada tahap uji coba awal, sehingga diperlukan pengujian lanjutan dengan skala dan jumlah responden yang lebih besar pada studi berikutnya. Ketiga, evaluasi yang dilakukan belum mengukur efektivitas media dalam jangka panjang maupun membandingkan efektivitasnya secara langsung dengan media biblioterapi alternatif lainnya. Terakhir, konteks narasi dan elemen visual penelitian ini masih berfokus pada budaya Jawa, sehingga penerapannya pada individu dari latar belakang budaya lain memerlukan kajian dan adaptasi kultural lebih lanjut.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengembangan biblioterapi yang mengintegrasikan sastra lisan Jawa, sastra grafis, dan musik gamelan berhasil membentuk kerangka intervensi visual-kultural yang selaras dengan prinsip komunikasi terapeutik. Melalui pendekatan *Design Thinking*, media multimodal ini telah memenuhi kelayakan konseptual, estetika, dan kultural berdasarkan validasi ahli lintas disiplin. Hasil awal uji coba pengguna mengindikasikan adanya potensi media ini dalam mendukung relaksasi emosi mandiri dan kesadaran diri pada sebagian responden. Perpaduan elemen visual monokrom, narasi reflektif, dan musik tradisional berpotensi berfungsi sebagai stimulus yang saling melengkapi guna memfasilitasi proses refleksi emosional secara terstruktur. Keterbatasan jumlah partisipan dan adanya variasi respons individu menegaskan bahwa efektivitas media belum dapat digeneralisasi secara umum, sekaligus menunjukkan perlunya studi lanjutan untuk menguji efektivitasnya secara lebih komprehensif.

5. SARAN

Pengembangan biblioterapi berbasis sastra grafis ini perlu disertai penyederhanaan bahasa, khususnya pada unsur budaya lokal, agar lebih mudah dipahami. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih beragam untuk menguji efektivitas secara lebih luas. Selain itu, pengembangan berbasis digital seperti integrasi audio interaktif dapat meningkatkan aksesibilitas dan pengalaman pengguna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia melalui SIMBELMAWA atas dukungan pendanaan penelitian melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) 2025, serta kepada Universitas Negeri Surabaya atas dukungan institusional, fasilitas, dan pendampingan akademik selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga diberikan kepada para ahli psikologi, media grafis, dan tradisi lisan Jawa atas masukan dan validasi yang berharga, serta kepada seluruh partisipan penelitian yang telah berkontribusi secara sukarela dalam proses pengumpulan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, T., Nurannisaa, S., Wahyudi, T. H., Komunikasi, D., Rupa, S., Desain, D., & Rupaka, J. (2021). *Perancangan Buku Ilustrasi Meditasi Visual untuk Pembaca Dewasa Muda*. <https://journal.untar.ac.id/in>
- Angga Reza, Y. (2025). Psikologi Bentuk dalam Desain Grafis: Bagaimana Bentuk Mempengaruhi Persepsi dan Makna. In *Communication & Design Journal e* (Vol. 2, Number 1).
- Asran, D. S. (2025). Representasi Sindroma Down dalam Kajian Multimodal terhadap Komik Melodi Inklusi sebagai Wacana Inklusivitas. *Gestalt*. <https://doi.org/10.33005/gestalt.v7i1.443>
- Briki, W., & Hue, O. (2016). How Red, Blue, and Green are Affectively Judged. *Applied Cognitive Psychology*, 30(2), 301–304. <https://doi.org/10.1002/acp.3206>
- Dwitasari, P., Syafira, D., Ramadhani, N., Eka Rizkiantono, R., Kunci, K., Visual, B., Topeng Tunggal, T., & Betawi, K. (2025). Perancangan Buku Visual “Telisik Tari Topeng Tunggal” sebagai Upaya Dokumentasi Eksistensi dan Pelestarian Kesenian Tradisional Betawi. *Gestalt*. <https://doi.org/10.33005/gestalt.v7i1.224>
- Farmawati, C., & Wiroko, E. P. (2022). Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 17–32. <https://doi.org/10.28918/jousip.v2i1.5658>
- Fauzan Sidik, M., Damayanti, N. Y., Mutiaz, I. R., & Grahita, B. (2025). The Impact of Different Media Materiality on the Creative Process. *Journal of Visual Art and Design*, 16(2), 188–204. <https://doi.org/10.5614/j.vad.2024.16.2.4>
- Gunay, M. (2024). The Impact of Typography in Graphic Design. *International Journal of Eurasia Social Sciences*. <https://doi.org/10.35826/ijoess.4519>
- Harper Shehadeh, M., Heim, E., Chowdhary, N., Maercker, A., & Albanese, E. (2016). Cultural Adaptation of Minimally Guided Interventions for Common Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mental Health*, 3(3), e44. <https://doi.org/10.2196/mental.5776>

- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Jahangiri, S., & Ardalani, H. (2022). Interactive Art Readings Focusing on Gilles Deleuze's Thoughts. *Journal of Visual Art and Design*, 14(1), 28–35. <https://doi.org/10.5614/j.vad.2022.14.1.3>
- Jennifer Chapman, A., Jamil, R. T., Fleisher, C., & Torrico Affiliations, T. J. (2024). *Borderline Personality Disorder Continuing Education Activity*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430883/?report=printable>
- Mizera, S., & Krysta, K. (2025). The Impact of Visual Art Therapy on Anxiety: A Systematic Review. *Psychiatria Danubina*, 37(Suppl 1), 46–55.
- Monroy-Fraustro, D., Maldonado-Castellanos, I., Aboites-Molina, M., Rodríguez, S., Sueiras, P., Altamirano-Bustamante, N. F., de Hoyos-Bermea, A., & Altamirano-Bustamante, M. M. (2021). Bibliotherapy as a Non-pharmaceutical Intervention to Enhance Mental Health in Response to the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Systematic Review and Bioethical Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.629872>
- Natsir, L., Murdiana, S., & Nur, H. (2023). Bibliotherapy in Reducing Depression Tendencies in College Students. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art3>
- Nur Farida, D. (2020). *Nilai Filosofis pada Penamaan Motif Batik Surabaya dalam Kajian Linguistik Antropologi*. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-sapala/article/view/33516?utm_source=chatgpt.com
- Octaviasari. (2025). Representasi Identitas Visual Anak Disleksia dalam Desain Cover LexiPal. *Gestalt*. <https://doi.org/10.33005/gestalt.v7i1.441>
- Öztemiz, S., & Tekindal, M. (2025). Self-therapy through bibliotherapy: A comprehensive review and content analysis for adults. *Information Development*. <https://doi.org/10.1177/02666669241309325>
- Piskač, D. (2025). Conceptual Metaphors and Symbolic Modeling in Modern Bibliotherapy. *European Journal for Biblio/Poetry Therapy*, 1(3), 1–11. <https://doi.org/10.65018/EJBPT-vol1iss3pp1-11>
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Anxiety Disorder sebagai Media Edukasi Bagi Usia 19-24 Tahun. *Nirmana*, 20(2), 52–61. <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.2.52-61>
- Qomah, N. I., Handayani, P. K., Rahmanawati, F. Y., & Jember, U. M. (2025). Pengaruh *Childhood Maltreatment* Trauma terhadap Kecenderungan *Borderline Personality Disorder* pada Mahasiswa. *Proceedings of Symposium*, 3, 2025.
- Ridwani, T., Hidayat, E., Zakaria, D., & Nugraha, G. L. (2022). *Pembuatan Big Book Digital Menggunakan Metode Design Thinking untuk Media Pembelajaran Membaca pada Anak*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/MetodikDidaktik/index>

- Rifqoh F, A., & Ambarini, T. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Borderline Personality Pada Dewasa Awal*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/128636>
- Schott, G. D. (2022). Black and white art: emotion, intellect and functional specialization in the visual brain. *Brain*, *145*(4), 1193–1195. <https://doi.org/10.1093/brain/awac118>
- Swasty, W., Utami, L. A., Ronggowarsito, B. I., & Yudiarti, D. (2025). Identifying the Meaning of Colors as Design Information for Design Tools: A Systematic Literature Review. *Journal of Visual Art and Design*, *16*(2), 205–228. <https://doi.org/10.5614/j.vad.2024.16.2.5>
- Wang, T., & Ma, Y. (2024). The Impact of Font Design Based on Cognitive Psychology on Reading Experience. *Economic Society and Humanities*, *1*(5), 75–80. <https://doi.org/10.62381/E244509>