

**PERANCANGAN BUKU PANDUAN VISUAL
MEMULAI *JOURNALING* SEBAGAI MEDIA
UNTUK MANAJEMEN STRES**



PERANCANGAN

Oleh:

Erdina Nurfitriyanti Darmawan

1712450024

**PROGRAM STUDI S-1 DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DESAIN
FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta 2024

LEMBAR PENGESAHAN

Perancangan Buku Panduan Visual Memulai Journaling Sebagai Media Untuk Manajemen Stres diajukan oleh Erdina Nurfitriyanti Darmawan, NIM 1712450024, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 9 Januari 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I


P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn.

NIP 19700106 200801 1 017 / NIDN 0006017002

Pembimbing II


FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn.

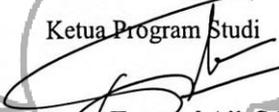
NIP 19750710 200501 1 001 / NIDN 0010077504

Cognate


Andika Indravana, S.Sn., M.Ds.

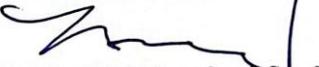
NIP 19821113 201404 1 001 / NIDN 0013118201

Ketua Program Studi


Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.

NIP 19870103 201504 1 002 / NIDN 0003018706

Ketua Jurusan Desain

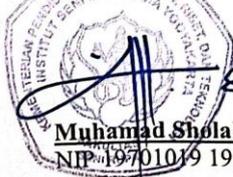

Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.

NIP 19770315 200212 1 005 / NIDN 0015037702

Mengetahui
Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta


Muhamad Sholahuddin, S.A., M.T.

NIP 19701019 199903 1 001 / NIDN 0019107005



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Perancangan Buku Panduan Visual *Journaling* Sebagai Media Untuk Manajemen Stres.

Perancangan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tugas Akhir ini menjadi mata kuliah terakhir untuk menerapkan ilmu-ilmu yang sudah dipelajari selama perkuliahan.

Selama penelitian dan penulisan Tugas Akhir ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Berkat bantuan dan dukungan berbagai pihak, penciptaan karya ini dapat terwujud. Ucapan terima kasih ini ditujukan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT
2. Prof. Dr. Johny B. Good, M.S. selaku Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Muhamad Sholahuddin, S.n., M.T. selaku Dekan Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A. selaku Ketua Jurusan Desain.
5. Daru Tunggul Aji, S.S., M.A. selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual ISI Yogyakarta dan Dosen Wali.
6. P. Gogor Bangsa, S.Sn, M.Sn selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan kepada penulis sehingga penyusunan tugas akhir ini berjalan dengan baik.
7. FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn. selaku pembimbing II atas pengertian, arahan, dan saran serta masukan-masukannya dalam penyusunan tugas akhir ini.
8. Segenap dosen dan staf pengajar di Program Studi Desain Komunikasi Visual yang telah memberikan bekal ilmu dan pengalaman.
9. Kepada keluarga tercinta, Bapak Willy Darmawan dan Ibu Warsih, kakakku Rendi Yoga Darmawan selalu memberi kasih sayang dan dukungan dalam bentuk apapun.
10. Teman-teman SARDULA yang selalu menyemangati dan memotivasi.
11. Teman-teman serta sahabat yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu atas dorongan yang diberikan kepada penulis.

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erdina nurfitriyanti Darmawan

NIM : 1712450024

Fakultas : Seni Rupa

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan **PERANCANGAN BUKU PANDUAN VISUAL MEMULAI JOURNALING SEBAGAI MEDIA UNTUK MANAJEMEN STRES**, telah dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Seni pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Karya ini sepenuhnya merupakan hasil pemikiran saya dan sejauh yang saya ketahui belum pernah dipublikasikan dalam bentuk apapun baik di lingkungan Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian sumber informasi yang dicantumkan sebagai acuan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 20 Desember 2023

Erdina Nurfitriyanti Darmawan

NIM. 1712450024

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Erdina Nurfitriyanti Darmawan

NIM : 1712450024

Fakultas : Seni Rupa

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberika kepada UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, karya Tugas Akhir Perancangan yang berjudul “**PERANCANGAN BUKU PANDUAN VISUAL MEMULAI JOURNALING SEBAGAI MEDIA UNTUK MANAJEMEN STRES**”. Dengan demikian penulis memberikan kepada UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selaku penulis. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 20 Desember 2023

Erdina Nurfitriyanti Darmawan

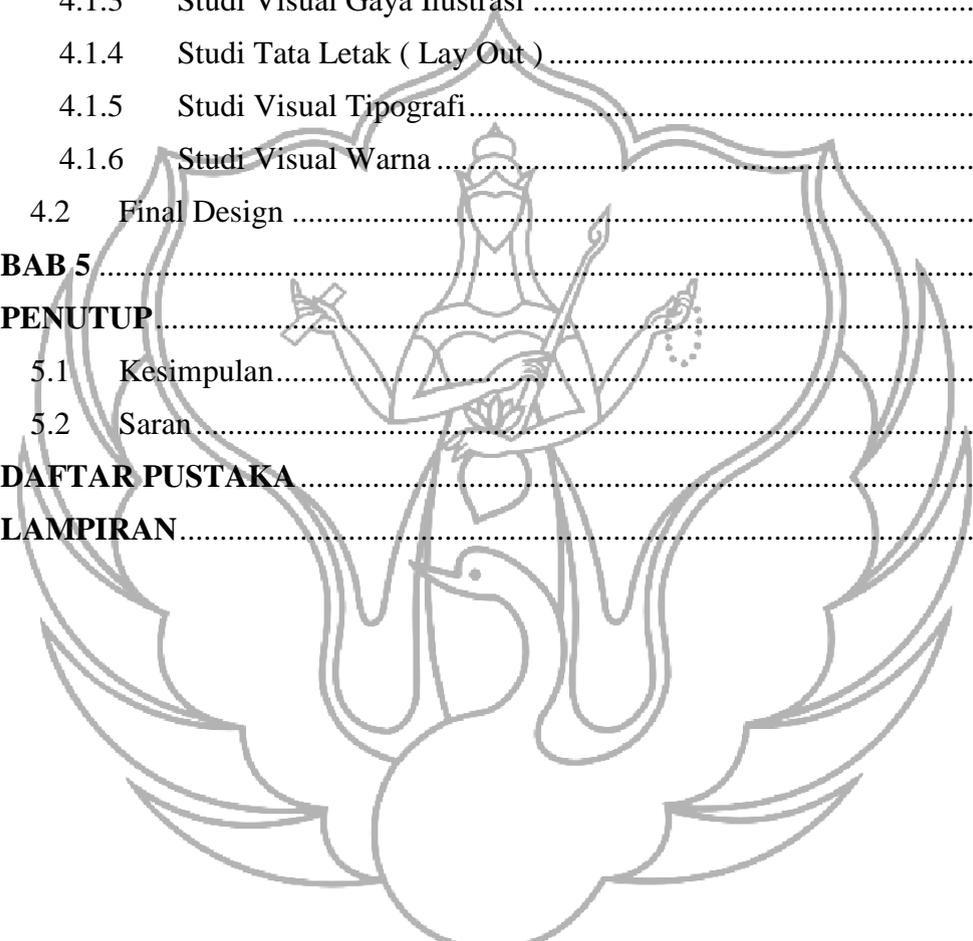
NIM. 1712450024

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR ISI GAMBAR	vii
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Perancangan	7
1.4 Manfaat Perancangan	7
1.5 Batasan Masalah.....	8
1.6 Tinjauan Pustaka	8
1.7 Definisi Operasional.....	9
1.8 Metode Perancangan	10
1.9 Sistematika Penulisan Proposal.....	13
BAB 2	14
IDENTIFIKASI DAN ANALISIS	14
2.1 Tinjauan Tentang Stres.....	14
2.1.1 Pengertian Stres.....	14
2.1.2 Pengaruh dan Jenis Stres dalam Psikologi.....	15
2.1.3 Pengelolaan Stres	19
2.2 Tinjauan Tentang Menulis Jurnal atau <i>Journaling</i>	23
2.2.1 Pengertian <i>Journaling</i>	23
2.2.2 Perkembangan Penulisan Jurnal.....	25
2.2.3 Jenis Jurnal	28
2.3 Tinjauan Tentang Menulis Ekspresif	31
2.3.1 Pengertian Menulis Ekspresif	31
2.3.2 Manfaat Menulis Ekspresif.....	32

2.4	Tinjauan Buku Panduan Visual	33
2.4.1	Pengertian Buku Panduan Visual	33
2.4.2	Perkembangan Buku Panduan.....	36
2.4.3	Perkembangan Buku Panduan Pada Era Digital	38
2.4.4	Struktur dan Unsur Pada Buku Panduan Visual	39
2.4.5	Desain Buku Panduan (Buku Cetak).....	44
2.5	Tinjauan Lapangan Wawancara	56
2.5.1	Transkrip Wawancara	57
2.6	Analisis Data	66
BAB 3	70
KONSEP PERANCANGAN	70
3.1	Konsep Kreatif	70
3.1.1	Tujuan Kreatif	70
3.1.2	Strategi Kreatif	71
3.1.3	Isi Pesan/Konten	72
3.2	Konsep Media.....	72
3.2.1	Format Karya	73
3.2.2	Gaya Penulisan Teks	73
3.2.3	Gaya Visual	74
3.2.4	Bahasa Visual.....	74
3.2.5	Tone Warna.....	74
3.2.6	Ilustrasi.....	75
3.2.7	Layout	76
3.2.8	Teknik Visualisasi.....	77
3.3	Media Utama dan Pendukung	78
3.3.1	Media Utama.....	78
3.3.2	Media Pendukung	78
3.4	Isi Media.....	79
3.4.1	Judul	79
3.4.2	Sinopsis	79
3.4.3	Storyline	80
3.5	Finishing.....	101
BAB 4	102
VISUALISASI	102

4.1	Data Visual	102
4.1.1	Studi Visual Karakter	102
4.1.2	Studi Visual Bentuk Properti	103
4.1.3	Studi Visual Gaya Ilustrasi	107
4.1.4	Studi Tata Letak (Lay Out)	108
4.1.5	Studi Visual Tipografi	110
4.1.6	Studi Visual Warna	111
4.2	Final Design	112
BAB 5	129
PENUTUP	129
5.1	Kesimpulan.....	129
5.2	Saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA	132
LAMPIRAN	135



DAFTAR ISI GAMBAR

Gambar 2.1 The Stress Diagram.....	19
Gambar 2.2 Buku Meditations karya Marcus Aurelius	26
Gambar 2.3 Kagerous Nikki karya Michitsuna no Hana	27
Gambar 2.4 Buku The Diary of a Young Girl karya Anne Frank.....	28
Gambar 2.5 :Tampilan Chapter 1 dari Enchiridion of Epictetus Edisi Tahun 1683	38
Gambar 2.6 : Beberapa Contoh Dari Buku-Buku Panduan	39
Gambar 2.7: Contoh Penggunaan Gambar Ilustrasi Pada Buku	42
Gambar 2.8: Contoh Penggunaan Tipografi Pada Buku.....	44
Gambar 2.9: Contoh Daftar Isi.....	45
Gambar 2.10: Contoh Daftar Isi.....	46
Gambar 2.11: Contoh Daftar Isi.....	47
Gambar 2.12: Contoh Judul Bab.....	48
Gambar 2.13: Contoh Judul Bab.....	49
Gambar 2.14: Contoh Judul Bab.....	50
Gambar 2.15: Contoh Struktur Teks.....	50
Gambar 2.16: Contoh Layout Teks.....	51
Gambar 2.17: Contoh Ilustrasi Pada Buku.....	52
Gambar 2.18: Contoh Ilustrasi dalam <i>The Book of Overthinking</i>	53
Gambar 2.19: Contoh Penggunaan Visual Warna	54
Gambar 2.20: Contoh Penggunaan Ilustrasi	55
Gambar 3.1: Contoh Ilustrasi Doodle	76
Gambar 3.2: Contoh Layout	78
Gambar 3.3: Tabel Storyline.....	81
Gambar 4.1 : Referensi Karakter Perempuan	102
Gambar 4.2 : Referensi Karakter Laki-Laki	103
Gambar 4.3 : Referensi Bentuk Buku Jurnal	103
Gambar 4.4 : Kumpulan Jurnal	104
Gambar 4.5 : Referensi Tempat Pensil	104
Gambar 4.6: Pensil Mekanik.....	105
Gambar 4.7: Art Supplies	105
Gambar 4.8 : Referensi Washi Tape	106
Gambar 4.9 : Referensi Gaya Ilustrasi.....	107
Gambar 4.10 : Desain Alternatif Cover	108
Gambar 4.11 : Desain Akhir Cover Buku Panduan	108

Gambar 4.12 : Referensi Gaya Layout	109
Gambar 4.13 : Display Jenis Font	110
Gambar 4.14 : Palet Warna	111
Gambar 4.15 : Tampilan Isi Buku	112
Gambar 4.16 : Tampilan Isi Buku	113
Gambar 4.17 : Tampilan Isi Buku	114
Gambar 4.18 : Tampilan Isi Buku	115
Gambar 4.19 : Tampilan Isi Buku	116
Gambar 4.20 : Tampilan Isi Buku	117
Gambar 4.21 : Tampilan Isi Buku	118
Gambar 4.22 : Tampilan Isi Buku	119
Gambar 4.23 : Tampilan Isi Buku	120
Gambar 4.24 : Tampilan Isi Buku	121
Gambar 4.25 : Tampilan Isi Buku Jurnal Aktivitas	122
Gambar 4.26 : Tampilan Mini Kalender 2024	123
Gambar 4.27 : Tampilan Desain Memopad	124
Gambar 4.28 : Tampilan Pembatas Buku	125
Gambar 4.29 : Tampilan Desain Set Stiker	126
Gambar 4.30 : Tampilan Poster Stiker	127
Gambar 4.31 : Tampilan Katalog Untuk Pameran	128

PERANCANGAN BUKU PANDUAN VISUAL MEMULAI JOURNALING SEBAGAI MEDIA UNTUK MANAJEMEN STRES

Oleh: Erdina Nurfitriyanti Darmawan

ABSTRAK

Stres diibaratkan sebagai pandemik dalam dunia yang semakin waktu semakin kompleks dengan berbagai permasalahan didalamnya, banyak diantara kita yang terjebak hingga tenggelam dalam stres yang terus-menerus, tanpa mengetahui cara mengatasi maupun mengurangnya sehingga berdampak kepada kesehatan fisik dan psikis. Berangkat dari hal tersebut perancangan ini bertujuan adalah untuk mengenalkan dan memberikan informasi kepada pembaca mengenai *journaling* sebagai kegiatan produktif yang dapat memberikan manfaat dalam upaya membantu mengelola stres dan mengembangkan kesejahteraan emosional. Selain itu, perancangan ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru mengenai konsep stres dan pentingnya mengelolanya, serta mengajak pembaca untuk memulai praktik *journaling*. Perancangan menggunakan pengumpulan data dengan studi kepustakaan dan wawancara bersama narasumber. Data-data yang telah dikumpulkan akan diolah menjadi sebuah media komunikasi visual, yaitu sebuah buku panduan visual berjudul ” *Journaling to Manage Your Stres*” yang mengangkat topik tentang hubungan stres dengan *journaling*, disertai dengan literasi dan sebuah panduan kepada pembaca untuk mencoba memulai praktik *journaling* dengan upaya membantu manajemen stres.

Kata Kunci : Stres, Manejemen Stres, Journaling, Buku Panduan

DESIGNING A VISUAL GUIDEBOOK TO START JOURNALING AS A MEDIA FOR STRESS MANAGEMENT

by Erdina Nurfitriyanti Darmawan

ABSTRACT

Stress is likened to a pandemic in a world that is becoming more and more complex with various problems in it, many of us are trapped and drowning in constant stress, without knowing how to overcome or reduce it so that it has an impact on physical and psychological health. Based on the following statement, this design aims to introduce and provide information to readers about journaling as a productive activity that can provide benefits in an effort to help manage stress and develop emotional well-being. Apart from that, this design also aims to provide new insight into the concept of stress and the importance of managing it, as well as inviting readers to start practicing journaling. The design uses data collection by literature study and interviews with resource persons. The data that has been collected will be processed into a visual communication medium, namely a visual guidebook entitled "Journaling to Manage Your Stress" which raises the topic of the relationship between stress and journaling, accompanied by literacy and a guide for readers to try starting the practice of journaling by efforts to help with stress management.

Keywords: Stress, Stress Management, Journaling, Guidebook

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menulis buku harian atau jurnal harian sudah aktivitas yang sekarang telah jarang dilakukan, karena anggapan bahwa menulis buku harian atau jurnal merupakan perilaku yang dinilai sudah kuno. Mengingat bahwa di era digital, kini banyak beralih pada penggunaan teknologi, yaitu ponsel atau *smartphone* yang telah menjadi barang tak terlupakan, fitur-fitur serba instan yang memudahkan untuk menggantikan peran beberapa barang, salah satunya buku catatan.

Saat ini, bermacam-macam orang lebih senang untuk mencurahkan hati dan isi pikiran melalui media sosial, mengekspresikan diri mereka dengan citra yang diinginkan dalam wajah media sosial masing-masing sehingga mereka dapat menerima *feedback* yang diharapkan. Sayangnya, media sosial yang bersifat *global* pasti memiliki dua sisi yang berseberangan, sehingga terkadang komentar-komentar yang negatif malah membuat diri terpuruk dan stres dalam menghadapi komentar-komentar tersebut. Dalam buku harian setidaknya, apa yang ingin diekspresikan oleh diri kita akan dituangkan secara gamblang, tetapi dalam media sosial karena dalam media sosial apa yang ditampilkan pada pembaca adalah sebuah citra atau persona yang diinginkan oleh pemilik media sosial. Berdasarkan *American Psychological Association* (APA), 86% individu yang secara konsisten memeriksa ponsel mereka mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada mereka yang menghabiskan waktu lebih sedikit dengan perangkat tersebut. Informasi ini berasal dari hasil survei yang melibatkan 3.500 orang dewasa.

Pada tahun 1915, Walter Cannon, seorang ahli fisiologi asal Amerika, mengungkapkan bahwa umumnya manusia memiliki dua jenis respons saat menghadapi stres ataupun tantangan, yaitu respons bertahan atau melawan (*fight*) atau menghindar (*flight*). Mekanisme *fight or flight* ini memicu reaksi fisik dan emosional ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau perubahan yang memerlukan penyesuaian dalam situasi tersebut. Ketika

menghadapi ancaman, sistem saraf akan merespons dengan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini dapat memicu berbagai reaksi pada tubuh, seperti peningkatan detak jantung, penegangan otot, kenaikan tekanan darah, dan percepatan pernapasan. (Machdy, 2019)

Menurut Cranwell-Ward (1987), stres didefinisikan sebagai respons fisiologis dan psikologis yang timbul ketika individu mengalami ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang diterimanya dan kapabilitasnya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan atau ketegangan yang tidak menyenangkan yang berasal dari faktor-faktor eksternal.

Stres bisa dialami oleh siapa saja dan dengan jangka waktu yang berbeda-beda. Hal-hal yang menyebabkan atau mendatangkan stres disebut sebagai stresor. Stresor sesungguhnya bisa datang dari peristiwa netral maupun traumatis, respons diri terhadap stresor yang akan menciptakan persepsi bagaimana diri memandang stres tersebut.

Stres yang berkelanjutan lama akan menyebabkan stres kronis yang akan mempengaruhi kesehatan mental, hal ini sangat umum terjadi kepada individu yang tinggal di metropolitan, maupun negara maju. Generasi yang telah lahir pada masa dimana teknologi berkembang pesat juga diikuti dengan kemajuan inovasi dan ilmu pengetahuan sehingga generasi sekarang dinilai memiliki pendidikan yang mumpuni, tetapi diikuti dengan perubahan-perubahan aspek disekitarnya tersebut, seperti halnya dalam perilaku sosial dan budaya. Misalnya, Para remaja serta generasi muda sekarang sangat aktif dalam hal teknologi dan informasi, begitu cepat arus informasi serta kemudahan untuk mengaksesnya membuat ada yang disebut dengan istilah FOMO (*Fear of Missing Out*), dimana kita setidaknya dituntut untuk melihat segala hal yang sebenarnya tidak perlu kita ketahui. Sehingga, terkadang beberapa informasi tersebut akan mempengaruhi emosi dan diri sendiri yang seharusnya tidak perlu dicampuri.

Pengelolaan stres cukup dekat dengan cara untuk manajemen diri dan emosi sehingga dapat menemukan solusi dari akar permasalahan yang dapat mengembangkan diri menjadi lebih baik. Berawal dari curahan hati maupun keluh kesah yang sering didengar dan dilakukan ketika menghadapi tekanan atau

reaksi negatif, maka buku harian ataupun jurnal merupakan wadah yang cocok untuk menjadi media pengelolaan stres.

Ketika mendengar istilah buku harian mungkin kerap dekat dengan curahan hati namun, istilah buku harian sekarang ini sering disandingkan dengan *journaling*, sebenarnya dalam *journaling* tidak hanya tentang curahan hati, namun konten dalam sebuah jurnal bisa berupa kegiatan sehari-hari, manajemen finansial, *habit organizing*, ungkapan emosi yang berupa amarah, syukur, senang, perencanaan, dan sebagainya dapat disalurkan ke dalamnya. *Journaling* adalah kegiatan mencurahkan pikiran dan emosi ke dalam bentuk tulisan atau gambar, dengan tujuan untuk memahaminya dan mengeluarkannya secara positif.

Journaling selain sebagai media ekspresi yang dekat dengan metode *expressive writing* atau menulis ekspresif dimana kita akan secara terus terang mengekspresikan setiap pikiran dan perasaan yang pada dirasakan oleh kita tanpa ada batasan, beberapa jenis emosi dasar ingin dicurahkan, dimana diantaranya ialah pikiran dan emosi negatif karena jika dipendam secara lama akan mempengaruhi kondisi mental. Melansir dari ungkapan Dr. James Pennebaker, seorang psikolog dan ahli pada bidang *expressive writing*—kegiatan *journaling* yang biasanya melibatkan eksplorasi sebuah isu atau masalah yang akan benar-benar memperbaiki arah kehidupan— akan memperkuat sel imun yang disebut T-limfosit yang terbukti terkait dengan dengan penurunan depresi, kecemasan, dan peningkatan suasana hati yang positif, keterlibatan sosial, dan kualitas hubungan.

Menulis ekspresif dapat membantu individu untuk mengingat kembali peristiwa yang telah terjadi. Leslie S. Greenberg dalam "*Emotion Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*" menyatakan bahwa kegiatan menulis buku harian membantu individu dalam memaknai kembali pengalaman mereka dan membentuk hubungan yang koheren antara satu pengalaman dengan yang lain, sehingga membentuk suatu kesatuan yang lebih utuh.

Kecenderungan seseorang untuk memilih memendam emosi, beberapa diantaranya karena mereka menganggap masalah adalah sebuah privasi, merasa

tidak dihargai ketika men-*sharing* dan dihakimi, tidak ingin merepotkan atau menyusahkan, mendengar banyak pendapat justru membuat semakin runyam, dan terkadang beberapa orang hanya merasa penasaran bukan menawarkan bantuan. Kebiasaan memendam emosi tidak akan membuat emosi itu hilang, justru malah akan membuat emosi tersebut tetap tinggal di dalam. Malahan menahan emosi daripada mengungkapkannya justru dapat meningkatkan beban pikiran daripada memberikan rasa lega. Sehingga ketika ada sebuah 'pemicu' yang menyalakan emosi-emosi terpendam tersebut akan terjadi ledakan emosi dimana secara responsif tubuh akan melampiaskannya kepada sekitar, bisa sebagai lonjakan amarah, merusak barang, sampai kekerasan fisik. Proses pelampiasan emosi atau katarsis secara demikian malah akan berdampak merugikan. (Sarah Ferwinda, 2021)

Penyaluran emosi dalam bentuk yang tidak merugikan salah satunya adalah kepada hal yang digemari. Diantaranya adalah menulis jurnal, menulis tidak membutuhkan sesuatu yang khusus dan banyak biaya, hanya dengan sebuah buku dan pena. Pada zaman sekarang, disiasati dengan menulis di tab dengan pena digital.

Journaling atau menulis jurnal merupakan aktivitas menuangkan emosi dan pikiran secara terbuka kedalam sebuah tulisan agar dapat lebih memahami. Mungkin terkesan sederhana, namun memiliki dampak efektif pada kesehatan psikis. Menulis dengan menggunakan media pena dianjurkan oleh beberapa peneliti karena berpengaruh pada kesehatan. Saat menulis dengan tangan dikatakan dapat merangsang kinerja otak, memungkinkannya untuk lebih efektif memproses informasi baru. Selain itu, diklaim bahwa menulis dengan tangan dapat meningkatkan kemampuan otak untuk menyimpan memori, sehingga dianggap memudahkan proses pengingatan. Ketika melakukan *journaling*, otak akan bekerja untuk mengemukakan pikiran dengan bahasa serta mengasah kreatifitas untuk menyalurkannya dalam bentuk tulisan.

Menurut Edouard Gentaz, Profesor *Developmental Psychology* dari Universitas Geneva, menulis secara manual melibatkan keterampilan yang lebih kompleks, termasuk merasakan pena dan kertas, mengoordinasikan gerakan alat tulis, dan mengarahkan gerakan dengan pikiran. Sebaliknya, mengetik di

perangkat elektronik seperti gadget atau laptop cenderung melibatkan proses kognitif yang lebih sederhana, terbatas pada penekanan tombol-tombol pada keyboard. Menurut penelitian terbaru yang dilakukan oleh *Developmental Neuroscience Laboratory* di Universitas Sains dan Teknologi Norwegia, tulisan tangan diyakini dapat meningkatkan kemampuan anak-anak dan orang dewasa dalam mengingat informasi. Dalam eksperimen yang dipimpin oleh Profesor Audrey Van Der Meer, 250 node dipasang pada kepala setiap peserta untuk mengumpulkan 500 titik data per detik. Peserta yang terdiri dari sekelompok anak berusia 12 tahun dan sekelompok orang dewasa muda, diminta untuk menulis dengan tangan, mengetik, atau menggambar. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka yang menggunakan kertas daripada perangkat mampu mengingat informasi dengan lebih baik. "Saat Anda menulis daftar belanja atau catatan kuliah dengan tangan, Anda akan mengingat konten dengan lebih baik setelahnya," ujar Van Der Meer. (Derek Beres, 2020)

Berdasarkan hasil paparan di atas, penulis mengangkat topik tentang *journaling* sebagai topik perancangan dengan tujuan adalah untuk memberikan edukasi dan ajakan kepada pembaca untuk mengadaptasi kebiasaan rutin dari *journaling* tersebut selain sebagai sebuah solusi untuk mengatasi stres juga sebagai sebuah kegiatan positif untuk mengisi waktu luang, dengan cara merancang sebuah media komunikasi visual yaitu sebuah *guide* atau buku pedoman yang akan memuat informasi-informasi dan cara untuk memulai menulis jurnal.

Merujuk kembali kepada tujuan penulis untuk mengenalkan kembali dan memberikan informasi yang edukatif dan komunikatif yang membahas bagaimana menulis dapat mempengaruhi kesehatan emosi sehingga menjadi sebuah sarana penyaluran emosi yang membuat kita dapat mengekspresikan diri sehingga manajemen diri dari stres yang kerap dialami oleh generasi muda sekarang dapat diolah menggunakan media *journaling*.

Journaling menjadi sebuah pilihan sebagai media ekspresi diri yang bersifat positif dan sehat karena tidak memberikan dampak negatif kepada diri kita sendiri. Karena diantara cara mengekspresikan diri atau pelampiasan emosi ada beberapa diantaranya yang bersifat negatif seperti mengkonsumsi obat-

obatan terlarang, minum-minum, ataupun dengan seks bebas. Cara pelampiasan emosi atau sekedar meredakannya bisa dengan melakukan kegiatan hobi. Diantaranya mungkin bisa mengurangi stres yang kita miliki tetapi *journaling* dapat menjadi opsi yang dipilih meninjau bagaimana manfaat dan fungsi *journaling*. Selain itu kegiatan *journaling* mempunyai sifat yang cenderung fleksibel dengan menyesuaikan waktu dan tempat yang ditentukan oleh masing-masing individu dan dengan alat yang mudah ditemukan.

Buku panduan berfungsi sebagai sumber referensi untuk memperoleh informasi dan petunjuk dalam pelaksanaan suatu aktivitas. Tujuannya adalah memberikan panduan dan arahan kepada pembaca mengenai langkah-langkah yang harus diambil terkait dengan topik yang dibahas dalam buku tersebut. Sebagaimana penulis merancang media yang tidak ingin menggurui namun sebagai sebuah media edukasi yang memuat informasi dan saran yang mudah untuk dibaca, serta diharapkan pembaca juga bisa menerapkannya pada keseharian. Penggunaan visual dan ilustrasi disamping data verbal karena mempermudah informasi untuk disampaikan dan efektif, mengingat visual dinilai memiliki peran penting dalam membuat buku teks menjadi lebih mudah dipahami.

Sejak zaman kuno, otak manusia telah terbiasa dengan sajian informasi dalam bentuk visual. Ini dapat dilihat dari peninggalan masa prasejarah berupa lukisan-lukisan yang digunakan sebagai salah satu alat komunikasi. Oleh sebab itu, Informasi-informasi akan dimuat dalam bentuk narasi yang dipadukan dengan visual yang dikemas dalam media buku. Penyajian informasi yang dalam bentuk teks, serta dipadukan dengan beberapa elemen visual seperti gambar, ilustrasi, grafik, dan tipografi. Konsep memaparkan informasi dalam bentuk verbal dan visual yang interaktif ini dipadukan dalam buku pedoman tersebut dinilai akan membuat lebih menarik.

"Otak manusia itu lebih suka dengan segala sesuatu yang bergambar dan berwarna. Karena gambar bisa memiliki sejuta arti sedangkan warna akan membuat segala sesuatu menjadi lebih hidup," ujar Bobby Hartanto, MPsi dalam acara konferensi Smart Parents Membantu Orangtua Gali Potensi Anak Pada

Golden Periode di Annex Building Wisma Nusantara Complex, Kamis (22/7/2010).

Penggunaan buku cetak sebagai media komunikasi, akan memuat informasi secara mendetail, terlebih dengan sifat buku yang sistematis dan dapat membahas konten secara dalam dan menyeluruh. Buku juga dapat menjadi arsip penting, dimana informasi yang diberikan bersifat valid sehingga isi dari buku dapat dipertanggungjawabkan. Penggunaan buku membuat pembaca dapat belajar secara mandiri dengan menyesuaikan waktu yang dimiliki.

Konten dalam buku akan lebih didominasi dengan ilustrasi-ilustrasi visual yang berhubungan isi teks dalam buku, penyampaian informasi-informasi verbal dalam bentuk visual dan grafis yang akan mempermudah pembaca dalam mencerna ilmu dan informasi yang diberikan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku panduan memulai *journaling* untuk mengelola stres bagi generasi muda?

1.3 Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan media ini adalah untuk mengenalkan dan memberikan informasi kepada pembaca mengenai *journaling* sebagai kegiatan produktif yang dapat memberikan manfaat dalam upaya membantu mengelola stres dan mengembangkan kesejahteraan emosional. Selain itu, perancangan ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru mengenai konsep stres dan pentingnya mengelolanya, serta mengajak pembaca untuk memulai praktik *journaling*.

1.4 Manfaat Perancangan

1.4.1 Manfaat Bagi Target Audiens

Memberikan informasi dan kajian literasi pengenalan stres serta dampak dan pengaruhnya terhadap diri dibarengi dengan sajian pengolahan stres serta praktik tentang kegiatan *journaling*, sehingga target audiens

diharapkan akan tertarik dan ikut serta untuk mempraktekkannya pada kehidupan sehari-hari. Selain itu perancangan ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan tentang literasi akan *journaling*.

1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa Desain Komunikasi Visual

Diharapkan dapat menambah wawasan dan referensi mahasiswa dalam merancang media yang membahas tentang *journaling* dan juga tentang stres.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Menambah studi literatur dan referensi visual dalam bentuk media buku panduan visual yang secara khusus membahas tentang *journaling* serta wawasan tentang stres.

1.5 Batasan Masalah

1.5.1 Perancangan ini akan berfokus pada topik pembahasan tentang stres, *journaling*, pendekatan topik terhadap sisi psikologi, dan praktik keseharian *journaling* untuk membantu mengelola stres.

1.5.2 Target audiens pada perancangan ini adalah laki-laki dan perempuan berusia 18-26 tahun, dengan wilayah demografis di Yogyakarta.

1.6 Tinjauan Pustaka

Untuk mendukung perancangan tugas akhir ini penulis mengambil beberapa contoh perancangan yang telah dilakukan sebelumnya, di antaranya sebagai berikut:

Perancangan pertama yang berhasil penulis temukan adalah perancangan yang dilakukan oleh Dewi Putri Megawati (2015) dengan judul *Perancangan Buku Panduan Visual Manajemen Waktu Pagi Dalam Islam*. Perancangan ini mengangkat tentang konsep waktu pagi yang dalam Islam yang dianggap sebagai waktu yang penuh berkah dan dianggap sebagai saat di mana rezeki dibagikan. Perancangan ini menyoroti praktik kebiasaan tidur yang kurang dan mengorbankan waktu pagi untuk mengkompensasi, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Tujuan dari perancangan ialah untuk memberikan edukasi tentang konsep manajemen

waktu dengan mengintegrasikan makna perintah disiplin dalam Islam, khususnya untuk generasi muda. Buku panduan visual dipilih sebagai media komunikasi yang efektif karena mampu menyampaikan edukasi dan informasi dengan kombinasi visual dan teks yang seimbang menjadikannya lebih menarik dan tidak membosankan, terutama bagi generasi muda. Ilustrasi visual yang disertakan dianggap memiliki fungsi dekoratif dan sebagai penjelasan.

Perancangan kedua adalah perancangan yang dilakukan oleh Marcella Kartika (2017) yang berjudul *Perancangan Buku Harian Interaktif Penunjang Ekspresi Menulis Bagi Anak*. Perancangan ini didasari oleh kualitas keterampilan menulis pelajar Indonesia yang dinilai buruk, oleh sebab itu perancangan ini diangkat dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan ekspresi melalui menulis pada anak usia 8-10 tahun, karena keterampilan menulis merupakan ketrampilan dasar yang penting bagi perkembangan anak-anak. Pemilihan buku harian untuk perancangan didasari sebagai *starter kit* bagi anak-anak untuk berlatih menulis karena mudah dan tidak kompleks, sehingga akan menumbuhkan minat dan mendorong anak untuk mengutarakan gagasannya serta meningkatkan kreativitas. Perancangan buku harian diikuti dengan media interaktif yang menciptakan interaksi pada anak-anak sehingga imajinasi anak akan terungah dengan pendekatan media tersebut.

1.7 Definisi Operasional

1.7.1 Menulis

Menulis adalah proses menciptakan atau mengekspresikan lambang-lambang grafik yang menyampaikan suatu bahasa yang sebagai media komunikasi sehingga memungkinkan mereka membaca dan memahami pesan yang disampaikan melalui simbol-simbol grafis tersebut. Aktivitas menulis merupakan kegiatan berbahasa yang bersifat aktif dan produktif, melibatkan proses *encoding* untuk menghasilkan atau menyampaikan bahasa kepada orang lain melalui bentuk tulisan.

1.7.2 Expressive Writing

Expressive Writing adalah metode penulisan yang bertujuan untuk menyampaikan pengalaman emosional dengan tujuan mengurangi tingkat

stres yang dirasakan oleh individu. Proses ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan fisik, merapikan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan kondisi emosional.

1.7.3 *Journaling*

Journaling merupakan aktivitas menuliskan dan mengekspresikan pikiran dan emosi secara terbuka tanpa harus memandang diksi, serta tidak ada batasan dalam penulisan. *Journaling* lekat dengan menulis buku harian atau jurnal.

1.7.4 Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan baik secara fisik atau psikis seseorang dalam situasi tertentu, sehingga akan mempengaruhi kinerja tubuh dalam beraktivitas sehari-hari.

1.7.5 Buku Panduan Visual

Buku panduan visual merupakan buku yang memuat informasi, referensi, petunjuk dan lain-lain dalam melakukan suatu kegiatan. Bertujuan untuk memandu dan memberikan tuntunan kepada pembaca dalam melaksanakan aktifitas yang berada dalam topik pembicaraan pada buku tersebut. Penggunaan visual dalam buku selain sebagai sebuah dekorasi tetapi juga sebagai sebuah media komunikasi yang menggunakan unsur visual dengan tujuan agar mempermudah dalam berkomunikasi dengan pembaca dalam menangkap informasi.

1.8 Metode Perancangan

1.8.1 Data yang Dibutuhkan:

- Primer
Wawancara dengan narasumber yang berhubungan dengan topik perancangan yang dibahas.
- Sekunder
Studi pustaka dan literasi tentang stres, *journaling*, yang berasal dari *website*, buku, *e-book*, ataupun referensi lainnya.

1.8.2 Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang diterapkan dalam perancangan ini adalah

pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dalam metode penelitian kualitatif mencakup observasi, analisis visual, studi pustaka, serta wawancara, baik secara individual maupun kelompok. Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan penyelidikan yang fokus pada penemuan dan pemahaman makna, konsep, karakteristik, gejala, simbol, dan deskripsi fenomena tertentu. Pendekatan ini bersifat alami dan holistik, mengedepankan kualitas, dan melibatkan berbagai metode, serta hasilnya disajikan secara naratif (Prof. Dr. A. Muri Yusuf, 2014). Sehingga metode pengumpulan data yang dilakukan pada perancangan ini meliputi:

- Studi Kepustakaan

Kegiatan pengumpulan data atau informasi yang terkait dengan topik atau masalah yang menjadi fokus penelitian disebut sebagai studi kepustakaan. Tujuan studi kepustakaan ialah untuk memperdalam pemahaman tentang masalah dan area penelitian. Studi kepustakaan pada perancangan ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang stres, *journaling* dan kegiatan menulis dengan pendekatan psikologi, salah satunya *expressive writing*, serta teori-teori yang mendukung.

- Wawancara

Wawancara merupakan bentuk percakapan tatap muka antara dua orang atau lebih, di mana pewawancara berinteraksi dengan narasumber untuk mengumpulkan informasi dan data. Pengumpulan data melalui wawancara akan dilakukan dengan pendekatan terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur melibatkan persiapan pertanyaan secara rinci, direkam menggunakan *voice recorder* atau alat perekam suara yang lain, dan dicatat dalam buku catatan. Sebaliknya, wawancara tidak terstruktur akan menyesuaikan diri dengan kondisi dan situasi yang muncul serta bersifat responsif.

1.8.3 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dalam kegiatan penelitian untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Dalam perancangan ini maka instrumen pengumpulan datanya adalah:

- Wawancara

Tujuan dari wawancara adalah untuk mendapatkan informasi yang tepat dari narasumber yang terpercaya. Alat yang digunakan saat wawancara adalah:

- 1) Buku catatan berfungsi untuk untuk mencatat aspek-aspek penting dalam percakapan selama wawancara dan berperan sebagai tempat untuk mencatat pertanyaan tambahan yang perlu diajukan kepada narasumber.
- 2) *Smartphone*, ponsel akan berfungsi sebagai pelengkap dan alat cadangan untuk merekam suara ataupun menyimpan catatan atau memo penting lainnya. Ponsel akan digunakan untuk mendokumentasi sesi wawancara.

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ialah 5W + 1H yaitu *What, Where, When, Why, Who*, dan *How*. Berikut penjabaran dari metode analisis, yaitu.

- a. *What* (Apa) : Apa yang dibuat dari perancangan ini?
- b. *Where* (Dimana) : Dimana perancangan akan dipublikasikan ?
- c. *When* (Kapan) : Kapan perancangan akan dibuat ?
- d. *Why* (Mengapa) : Mengapa perancangan ini perlu dibuat ?
- e. *Who* (Siapa) : Siapa target audiens dari perancangan ini?
- f. *How* (Bagaimana) : Bagaimana metode perancangannya ?

1.9 Sistematika Penulisan Proposal

