

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Stres merupakan topik yang kerap dikeluhkan oleh banyak orang, terutama di tengah permasalahan modern dan perkembangan era digital. Meski demikian, perlu diakui bahwa sifat stres memiliki dua sisi yang berbeda, yakni negatif (*distres*) dan positif (*eustres*).

Stigma negatif terhadap stres seringkali memengaruhi pandangan kita saat menghadapinya, hal ini yang kerap menjadi sumber permasalahan. Upaya untuk mengatasi stres atau coping stres diperkenalkan sebagai cara untuk mengurangi dampaknya. Salah satu metode yang diperkenalkan adalah *journaling*, yang telah menjadi tren di kalangan generasi muda. *Journaling*, sebagai bentuk media penulisan, dapat menjadi wadah ekspresi diri, refleksi, dan sekaligus media pengolahan stres.

Bagi mereka yang baru mengenal *journaling*, memulainya bisa menjadi tantangan. Oleh karena itu, dalam buku ini, penulis menggunakan media perancangan sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi tentang stres dan *journaling* kepada generasi muda yang tengah menghadapi stres. Buku ini memberikan panduan langkah-langkah untuk memulai *journaling* sebagai sebuah upaya untuk membantu mengelola stres.

Media utama dari perancangan ialah sebuah buku panduan visual. Penyampaian informasi dalam buku mempertimbangkan gaya bahasa, gaya visual ilustrasi, baik media utama ataupun pendukungnya agar mampu menjadi media penyampaian yang informatif, edukatif, dan mudah dipahami. Bentuk dari media pendukung berupa buku jurnal aktivitas yang dapat diisi oleh pembaca, memopad dengan berbagai desain untuk mencatat hal-hal penting, mini kalender tahun 2024, serta pembatas buku.

Perancangan buku panduan visual menggunakan gaya bahasa yang tidak terkesan kaku supaya lebih terasa dekat dengan para pembaca, setiap pembahasannya akan disertai visual berupa ilustrasi dan ikon bergaya kartun dan *doodle* sebagai bentuk sederhana yang dekat dengan tulisan atau coretan.

Penggunaan ilustrasi selain sebagai sebuah gambar dekoratif juga sebagai bentuk komunikasi visual yang dapat menyampaikan isi konten dari buku. Hal ini bertujuan agar pembaca dapat lebih memahami informasi serta tertarik dengan setiap pembahasan.

Data yang digunakan dalam perancangan ini berupa data pustaka, internet, wawancara, serta pengalaman pribadi penulis saat memulai *journaling* untuk pertama kali.

Sebelumnya terjadi perubahan dalam gaya ilustrasi, penulis menentukan gaya *flat illustration* untuk perancangan, tetapi penulis memilih menggunakan gaya ilustrasi kartun dan doodle ialah karena ilustrasi tersebut menggunakan lineart yang lebih abstrak yang terlihat seperti goresan garis manual sehingga dianggap cocok dengan topik *journaling* yang dekat dengan praktik tulis-menulis.

Buku perancangan ini diharapkan bisa menjadi sebuah panduan pemula untuk mengelola stres dengan media *journaling*, selain memberikan wawasan dan pengetahuan juga diharapkan dapat memberikan *insight* baru akan stres, serta memperkenalkan dan mengajak pembaca untuk memulai *journaling* sebagai sebuah kegiatan produktif yang dapat dilakukan oleh siapapun dan kapanpun.

Perancangan buku panduan visual ini menawarkan sebuah solusi bagaimana *journaling* bisa menjadi sebuah pilihan atau opsi yang dapat digunakan sebagai sebuah upaya untuk membantu manajemen stres. Keefektifitas *journaling* sebagai sebuah media memerlukan faktor dari luar dan juga pengaruh psikis dari pengguna *journaling*, melihat jenis-jenis *journaling* menyesuaikan kebutuhan dari para penggunanya, sehingga implementasi sebagai media manajemen stres adalah sebuah bentuk lain dari penggunaan *journaling* yang bisa digunakan untuk membantu pengguna dalam manajemen stres. Apabila stres ataupun kondisi psikis pada diri dianggap sudah sangat kronis maka anjuran untuk berkonsultasi kepada ahli dan profesional.

5.2 Saran

Dalam perancangan selanjutnya dengan topik yang serupa, bisa memungkinkan untuk mengubah arah target audiens kepada anak-anak dengan mempertimbangkan gaya visual yang lebih ilustratif dengan paduan warna dan penggunaan media interaktif di dalamnya seperti bentuk *pop-up*.

Penyusunan naskah yang membahas tentang topik stres bisa lebih dikerucutkan ke satu pembahasan pokok seperti tentang manajemen stres untuk stres yang lebih spesifik, contoh tentang dampaknya terhadap suatu golongan, misal kepada pekerja industri atau dampak stres dalam dunia kerja kedokteran, atau dengan target yang lebih dekat di lingkungan kita. Pengumpulan data-data ini bisa lebih dibuat lebih meluas, tidak hanya riset data literasi, dan wawancara narasumber, tetapi dapat membuka sebuah kuesioner terhadap target audiens, bahkan melakukan wawancara dan terjun ke tempat lapangan.

Pemilihan media utama dalam perancangan selanjutnya dengan topik yang serupa dapat mencari alternatif lain, seperti membuat komik digital berbentuk *webtoon*, atau kampanye. Karena media komunikasi visual akan terus berkembang seiring berjalannya masa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Choi Myung Gi. (2020). *Buku Antimalas dan Suka Menunda plus Panduan Mengatasinya*. Jakarta : Penerbit Bhuana Ilmu Populer

Dowrick, Stephanie. (2007). *Creative Journal Writing : The Art and Heart of Reflection*. Australia : Griffin Press

Ebdi Sanyoto, Sadjiman. (2010). *Nirmana : Elemen-Elemen Seni Dan Desain Edisi Kedua*. Yogyakarta : Jalasutra

dr. Jiemi Ardian Sp. Kj (2022). *Merawat Luka Batin*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Indra, Dewi. (2022). *Berdamai Dengan Stres Dan Depresi : Seni Melupakan Dan Bangkit Dari Masa Lalu Yang Kelam*. Yogyakarta : PSIKOLOGI CORNER

James W. Pennebaker, Ph. D, John F. Evans, Ed.D. (2014) *Expressive Writing Words That Heal*. USA: idyll Arbor, Inc.

James W. Pennebaker, Ph. D dan Joshua M. Smyth. (2016) *Opening Up by Writing It Down How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain Third Edition*. New York : The Guilford Press

Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene. (2005) . *Psikologi Abnormal Edisi Kelima : Jilid 1*. Jakarta : Erlangga

Machdy, R. (2019). *Loving the Wounded Soul : Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta: Prenamedia Group.

Jurnal Ilmiah

Catharsis as a therapy: an overview on health and human development. Aisha Bukar, Abdulsalam Abdullah, Jacinta A Opara, et al. 2019.

Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di SMA Negeri 1 Barru, oleh Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani, Universitas Negeri Makassar.

Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional Dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah Pada Remaja oleh Harry Theozard Fikri, Universitas Putra Indonesia YPTK.

Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 oleh Nisrina Rahmawati, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat.

Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19 oleh Moh. Muslim, Institut Bisnis Nusantara, 2020.

Perancangan Buku Panduan Visual Manajemen Waktu Pagi Dalam Islam oleh Dewi Putri Megawati, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Perancangan Buku Harian Interaktif Penunjang Ekspresi Menulis Bagi Anak oleh Marcella Kartika, Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra

Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir oleh Tri Okta Ratnaningtyas, Dwi Fitriani, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kharisma Persada Tangerang Selatan, 15417 E-mail: triokta@masda.ac.id

Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional oleh Nasib Tua Lumban Gaol (2016). National Taiwan Ocean University (NTOU)

Website

<https://alodokter.com/jangan-anggap-sepele-ini-bahaya-memendam-emosi>

<https://bigthink.com/the-present/handwriting-memory/>

<https://fastcompany.com/3041487/8-tips-to-more-effective-journaling-for-health>

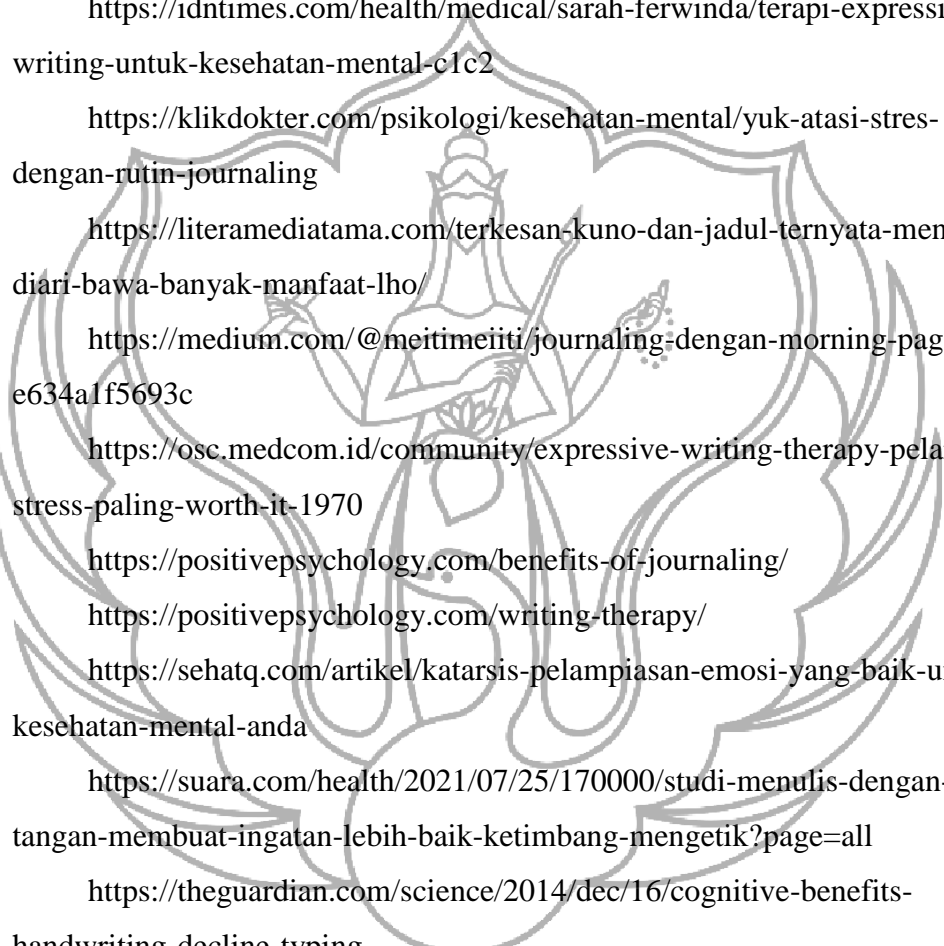
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_journaling_can_help_you_in_hard_times

<https://healthline.com/health/general-adaptation-syndrome#stages>

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-1404800/otak-lebih-suka-gambar-dan-warna>

<https://helohehat.com/mental/stres/bahaya-sering-mengecek-handphone/>

<https://honestdocs.id/stress-penyebab-sakit-maag-tak-disadari>



<https://helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
<https://idntimes.com/life/inspiration/izah-cahya-novembrilianti/cenderung-untuk-memendam-masalah-sendirian-c1c2?page=all>
<https://idntimes.com/health/medical/sarah-ferwinda/terapi-expressive-writing-untuk-kesehatan-mental-c1c2>
<https://klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/yuk-atasi-stres-dengan-rutin-journaling>
<https://literamediatama.com/terkesan-kuno-dan-jadul-ternyata-menulis-diari-bawa-banyak-manfaat-lho/>
<https://medium.com/@meitimeiti/journaling-dengan-morning-pages-e634a1f5693c>
<https://osc.medcom.id/community/expressive-writing-therapy-pelarian-stress-paling-worth-it-1970>
<https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>
<https://positivepsychology.com/writing-therapy/>
<https://sehatq.com/artikel/katarsis-pelampiasan-emosi-yang-baik-untuk-kesehatan-mental-anda>
<https://suara.com/health/2021/07/25/170000/studi-menulis-dengan-tangan-membuat-ingatan-lebih-baik-ketimbang-mengetik?page=all>
<https://theguardian.com/science/2014/dec/16/cognitive-benefits-handwriting-decline-typing>
<https://vanillapapers.net/2023/03/22/morning-pages-example-journaling-benefits/>