

**PERANCANGAN JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI
TEMAN DALAM MENGHADAPI *BURNOUT***



SKRIPSI

Oleh:

Novita Rizki Ramandani

2212846024

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

2026

**PERANCANGAN JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI
TEMAN DALAM MENGHADAPI *BURNOUT***



SKRIPSI

Oleh:

Novita Rizki Ramandani

2212846024

Skripsi ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa dan Desain

Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang

Desain Komunikasi Visual

2026

Tugas Akhir berjudul:

PERANCANGAN JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI TEMAN DALAM MENGHADAPI *BURNOUT* diajukan oleh Novita Rizki Ramandani NIM 2212846024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 2 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I



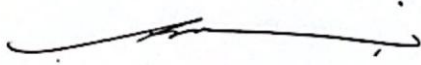
Dr.Sn. Drs. Hartono Karnadi, M.Sn.
NUPTK.1541743644130072

Pembimbing II



FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn.
NUPTK 3042753654130173

Cognate



Andika Indrayana, S.Sn., M.Ds.
NUPTK 4445760661130153

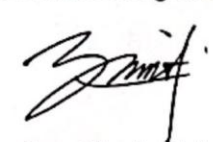
Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain



Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T.
NUPTK-0351748649130073

Koordinator Program Studi DKV



Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.
NUPTK 9547768669230302

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, kasih sayang, dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir dengan judul “Perancangan Buku Jurnal Interaktif sebagai Teman dalam Menghadapi *Burnout* “dapat diselesaikan dengan baik. Karya ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Proses penyusunan tugas akhir ini menjadi perjalanan yang penuh pembelajaran bagi penulis, baik dalam proses berpikir, berkarya. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun demi pengembangan karya yang lebih baik di masa mendatang.

Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat serta menjadi referensi dan inspirasi, khususnya bagi mahasiswa Desain Komunikasi Visual dan pihak-pihak yang memiliki perhatian terhadap isu kesehatan mental dan media pendamping reflektif. Semoga karya ini dapat menjadi kontribusi kecil dalam menghadirkan media yang lebih hangat, personal, dan relevan untuk membantu individu menghadapi *burnout* serta belajar menghargai diri sendiri dan tidak terlalu memaksakan kemampuan diri.

Yogyakarta, 2 Juni 2026



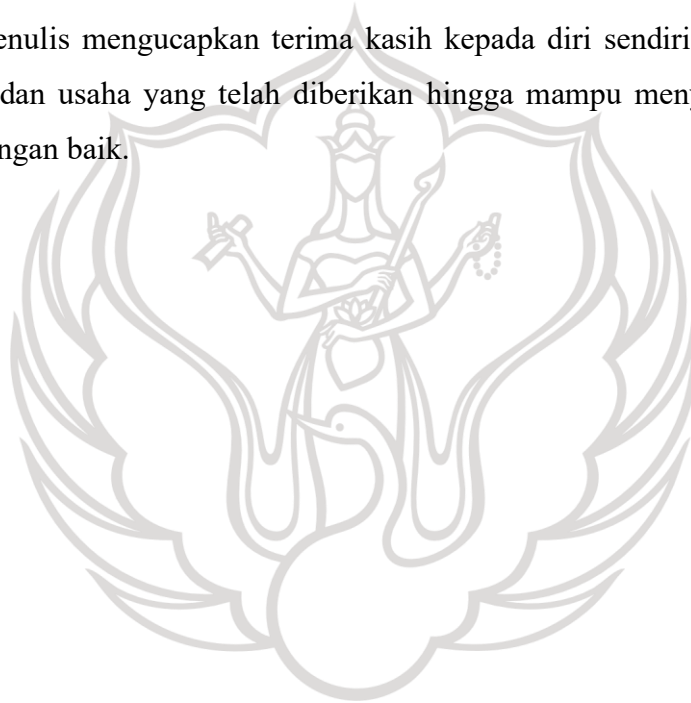
Novita Rizki Ramandani

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, semangat, serta bantuan selama proses penyusunan tugas akhir ini. Berkat bimbingan, arahan, dan perhatian dari berbagai pihak, karya dengan judul “Perancangan Buku Jurnal Interaktif sebagai Teman dalam Menghadapi Burnout” dapat terselesaikan dengan baik. Tanpa dukungan tersebut, penyusunan tugas akhir ini tentu tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Dr. Irwandi, M.Sn.
2. Dekan Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T.
3. Ketua Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Setya Budi Astanto, S.Sn., M.Sn.
4. Koordinator Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fransisca Sherly Taju, S.Sn., M.Sn.
5. Dosen Pembimbing I, Dr.Sn. Drs. Hartono Karnadi, M.Sn yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan tugas akhir ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Dosen Pembimbing II sekaligus Dosen Wali, FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn yang telah membantu dalam proses penulisan, penyusunan konsep, dan teknis perancangan tugas akhir ini.
7. Dosen Penguji Ahli, Andika Indrayana, S.Sn., M.Ds. yang telah memberikan kritik, saran, dan evaluasi yang membangun demi penyempurnaan tugas akhir ini.
8. Seluruh staf pengajar Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, ISI Yogyakarta atas ilmu, pengalaman, dan motivasi yang diberikan selama masa studi.

9. Kedua orang tua tercinta, Sutrisno dan Tinah atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir ini.
10. Kedua kakak penulis, Khoirul Anwar dan Siti Nur Aini yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan tugas akhir.
11. Sahabat dan teman-teman terdekat yang selalu menemani, mendukung, serta memberikan semangat dalam setiap proses pengerjaan tugas akhir ini.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan mendukung penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
13. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas ketekunan, kesabaran, dan usaha yang telah diberikan hingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.



**PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Melalui surat pernyataan ini, ang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Nama : Novita Rizki Ramandani
NIM : 2112846024
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni Rupa dan Desain
Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan UPT ISI YOGYAKARTA, karya tugas akhir perancangan yang berjudul **PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI TEMAN DALAM MENGHADAPI BURNOUT**. Dengan demikian penulis memberikan kepada UPT Perpustakaan ISI 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 maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 2 Juni 2026

Yang menyatakan



Novita Rizki Ramandani

NIM 2212846024

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Novita Rizki Ramandani
NIM : 2212846024
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni Rupa dan Desain
Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Tugas Akhir Perancangan yang berjudul **PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI TEMAN DALAM MENGHADAPI *BURNOUT*** yang dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Desain pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Rupa Indonesia Yogyakarta sepenuhnya merupakan hasil pemikiran saya dan sejauh yang saya ketahui belum pernah diajukan maupun dipublikasikan dalam bentuk apapun baik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian sumber informasi yang tercantum sebagai acuan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim. Demikian pernyataan ini dibuat dengan kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 2 Juni 2026

Yang menyatakan



Novita Rizki Ramandani
NIM 2212846024

ABSTRAK

PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI TEMAN DALAM MENGHADAPI *BURNOUT*

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan serta tuntutan produktivitas yang berlangsung secara terus-menerus, khususnya pada remaja dan dewasa muda. Kurangnya ruang untuk beristirahat dan merefleksikan diri membuat banyak individu kesulitan memahami kondisi emosional yang sedang dialami. Oleh karena itu, tugas akhir ini merancang sebuah buku jurnal interaktif sebagai teman dalam menghadapi *burnout* yang bertujuan menghadirkan media pendamping reflektif dan emosional melalui aktivitas *journaling*. Perancangan dilakukan menggunakan metode studi pustaka, observasi, dan analisis referensi visual terkait *burnout*, *journaling*, serta media interaktif. Buku jurnal ini dirancang dengan pendekatan visual yang hangat, lembut, dan personal melalui penggunaan ilustrasi, warna yang menenangkan, prompt reflektif, *gratitude journaling*, *emotional check-in*, serta elemen interaktif lainnya untuk membantu pengguna mengekspresikan emosi dan memberikan ruang istirahat dari tekanan sehari-hari. Hasil perancangan diharapkan dapat menjadi media yang tidak hanya membantu individu menghadapi *burnout* dengan lebih lembut dan reflektif, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan produktivitas yang tinggi.

Kata kunci: *burnout*, *journaling*, generasi z, interaktif, produktivitas

ABSTRACT

DESIGNING AN INTERACTIVE JOURNAL BOOK AS A COMPANION IN COPING WITH BURNOUT

Burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion caused by continuous pressure and productivity demands, particularly among Generation Z. The lack of space for rest and self-reflection makes many individuals struggle to understand the emotional conditions they are experiencing. To address this issue, this final project designs an interactive journal book as a companion in coping with burnout, aiming to provide a reflective and emotional support medium through journaling activities. The design process was carried out using literature studies, observation, and visual reference analysis related to burnout, journaling, and interactive media. This journal book was designed with a warm, gentle, and personal visual approach through the use of illustrations, calming colors, reflective prompts, gratitude journaling, emotional check-ins, and other interactive elements to help users express their emotions and create a space for rest from daily pressures. The result of this design is expected to become a medium that not only helps individuals cope with burnout in a gentler and more reflective way, but also increases awareness of the importance of maintaining mental health amidst high productivity demands.

Keyword: burnout, journaling, Generation Z, interactive, productivity

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Perancangan	3
D. Batasan Lingkup Perancangan	4
E. Manfaat Perancangan	4
F. Definisi Operasional.....	5
1. Generasi Z.....	5
2. <i>Burnout</i>	5
3. <i>Journaling</i>	5
4. Media Kreatif	6
5. Ilustrasi.....	6
6. <i>Layout</i>	7

G. Metode Pengumpulan dan Analisis Data	7
1. Metode Pengumpulan Data	7
2. Metode Analisis Data	9
H. Metode Perancangan	9
1. <i>Emphatize</i> (Empati).....	9
2. <i>Define</i> (Penetapan).....	9
3. <i>Ideate</i> (Ide).....	10
4. <i>Prototype</i> (Prototipe).....	10
5. <i>Test</i> (Uji Coba)	10
I. Skematik Perancangan.....	11
BAB II IDENTIFIKASI DAN LANDASAN TEORI	12
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Tinjauan Media Terdahulu.....	12
B. Landasan Teori	16
1. Pengertian Psikoanalisis.....	16
2. <i>Burnout</i>	18
3. <i>Journaling</i>	21
C. Tinjauan Target Audiens.....	24
1. Generasi Z.....	24
2. Karakteristik Generasi Z	24
D. Tinjauan Media.....	26
1. Pengertian Buku Kreatif.....	26
2. Teknik-Teknik Buku Kreatif	27
3. Unsur dan Prinsip Desain Media Buku <i>Journaling</i>	30

E. Analisis Data.....	36
1. <i>What</i> (Apa permasalahannya?)	36
2. <i>Why</i> (Mengapa masalah ini terjadi?).....	37
3. <i>Who</i> (Siapa yang mengalami masalah tersebut?).....	37
4. <i>Where</i> (Di mana permasalahan ini terjadi?)	37
5. <i>When</i> (Kapan permasalahan ini terjadi?)	37
6. <i>How</i> (Bagaimana menghadapi permasalahan ini?).....	37
F. Kesimpulan Analisis Data	38
BAB III KONSEP PERANCANGAN.....	39
A. Metode Desain Thinking.....	39
1. <i>Emphatize</i> (Empati).....	39
2. <i>Define</i> (Penetapan).....	39
3. <i>Idea</i> (Ide).....	40
B. Program Kreatif.....	41
1. Judul Buku	41
2. Sinopsis	41
3. Storyline	42
4. Media Pendukung.....	53
5. Ilustrasi Simbolik	54
6. Ilustrasi Dekoratif.....	57
7. Tone Warna.....	57
8. Tipografi.....	58
9. <i>Grid System</i> , dan Margin.....	60
10. Teknik Cetak	61

11. Sampul Depan dan Sampul Belakang.....	62
12. <i>Moodboard</i>	62
13. Biaya Kreatif.....	63
BAB IV PROSES DESAIN	65
A. Data Visual	65
1. Data Visual Warna.....	65
2. Data Visual Ilustrasi (Simbolik).....	66
3. Data Visual Tipografi.....	66
4. Data Visual <i>Layout</i>	66
5. Data Visual Elemen Dekoratif (Sederhana).....	67
6. Data Visual Teknik Interatif.....	67
B. Studi Visual	67
1. Studi Tipografi.....	67
2. Studi Visual Ilustrasi.....	68
3. Visualisasi Cover Buku.....	73
4. Visualisasi Buku Jurnal.....	74
C. Media Pendukung	89
1. Kalender.....	89
2. <i>Affirmation Card</i>	89
3. Stiker <i>pack</i>	90
4. <i>Graphic Standard Manual (GSM)</i>	91
5. Poster.....	91
6. Katalog Pameran.....	92
BAB V PENUTUP	93

A. Kesimpulan.....	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95
A. Buku.....	95
B. Jurnal	95
C. Tautan	98
LAMPIRAN.....	99



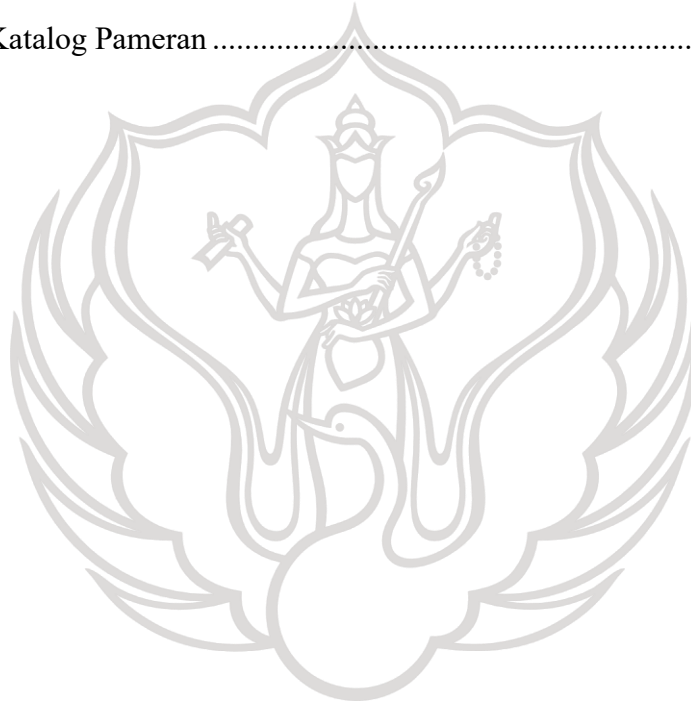
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Bagan Skematika Perancangan	11
Gambar 2. 1 Teknik Lift-the-Flap Books	27
Gambar 2. 2 Teknik Touch-and-Feel Books	27
Gambar 2. 3 Teknik Turn-the-Wheel Books	28
Gambar 2. 4 Teknik Pop-up Books	28
Gambar 2. 5 Teknik Do-this Books	29
Gambar 2. 6 Teknik Attach-Pieces-to-the-Page Books	29
Gambar 2. 7 Let's Journaling: Psychologist for Everyone	31
Gambar 2. 8 Buku Jurnal Qolbu Muslimah	32
Gambar 2. 9 Buku Let's Journaling: Psychologist for Everyone	32
Gambar 2. 10 Buku Jurnal Qolbu Muslimah	33
Gambar 2. 11 Buku Let's Journaling: Psychologist for Everyone	34
Gambar 2. 12 Buku Jurnal Qolbu Muslimah	34
Gambar 2. 13 Buku Psychologist for Everyone	35
Gambar 2. 14 Buku Jurnal Qolbu Muslimah	36
Gambar 3. 1 Tone Warna	57
Gambar 3. 2 Font ZRTW Veganmatey	58
Gambar 3. 3 Font Cormorant Garamont	59
Gambar 3. 4 Font Poppins	59
Gambar 3. 5 Font Tentang Nanti Demo	59
Gambar 3. 6 Grid System dan Margin	60
Gambar 3. 7 Moodboard Cover Book	62
Gambar 3. 8 Moodboard Isi Buku	63
Gambar 3. 9 Moodboard Binding Book	63
Gambar 4. 1 Warna Buku	65
Gambar 4. 2 Ilustrasi Simbolik	66
Gambar 4. 3 Tipografi	66

Gambar 4. 4 Layout.....	66
Gambar 4. 5 Elemen Dekoratif	67
Gambar 4. 6 Teknik Kreatif.....	67
Gambar 4. 7 Font ZRTW Veganmatey	67
Gambar 4. 8 Font Poppins.....	68
Gambar 4. 9 Font Poppins.....	68
Gambar 4. 10 Tentang Nanti Demo	68
Gambar 4. 11 Sketsa dan Final Ilustrasi Puzzle	68
Gambar 4. 12 Sketsa dan Final Traffic Light	69
Gambar 4. 13 Sketsa dan Final Caution/Papan Peringatan.....	69
Gambar 4. 14 Sketsa dan Final Bintang.....	69
Gambar 4. 15 Sketsa dan Final Cermin	70
Gambar 4. 16 Sketsa dan Final Paus.....	70
Gambar 4. 17 Sketsa dan Final Tanaman.....	70
Gambar 4. 18 Sketsa dan Final Pintu dan Jendela	71
Gambar 4. 19 Sketsa dan Final Kursi.....	71
Gambar 4. 20 Sketsa dan Final Burung	72
Gambar 4. 21 Sketsa dan Final Headphone	72
Gambar 4. 22 Sketsa dan Final Pemutar Musik dan Vinyl	72
Gambar 4. 23 Ilustrasi Dekoratif.....	73
Gambar 4. 24 Sketsa Cover Buku.....	73
Gambar 4. 25 Finalisasi Sampul Buku.....	74
Gambar 4. 26 Dummy Buku Chapter 1	74
Gambar 4. 27 Dummy Buku Chapter 2	75
Gambar 4. 28 Dummy Buku Chapter 3	75
Gambar 4. 29 Dummy Buku Chapter 4	75
Gambar 4. 30 Dummy Buku Chapter 5	76
Gambar 4. 31 Isi Buku Chapter 1-5	76
Gambar 4. 32 Halaman 1	77
Gambar 4. 33 Halaman 2-3	77

Gambar 4. 34 Halaman 4-5	77
Gambar 4. 35 Halaman 6-7-8.....	78
Gambar 4. 36 Halaman 9-10.....	78
Gambar 4. 37 Halaman 11-12-13.....	78
Gambar 4. 38 Halaman 14-15	79
Gambar 4. 39 Halaman 16-17	79
Gambar 4. 40 Halaman 18-19.....	79
Gambar 4. 41 Halaman 20	80
Gambar 4. 42 Halaman 21	80
Gambar 4. 43 Halaman 22-23	80
Gambar 4. 44 Halaman 24-25	81
Gambar 4. 45 Halaman 26	81
Gambar 4. 46 Halaman 27	81
Gambar 4. 47 Halaman 28.....	82
Gambar 4. 48 Halaman 29	82
Gambar 4. 49 Halaman 30	82
Gambar 4. 50 Halaman 31	83
Gambar 4. 51 Halaman 32-33	83
Gambar 4. 52 Halaman 34-35	83
Gambar 4. 53 Halaman 36-37.....	84
Gambar 4. 54 Halaman 38-39	84
Gambar 4. 55 Halaman 40-41	84
Gambar 4. 56 Halaman 42-43	85
Gambar 4. 57 Halaman 44-45-46.....	85
Gambar 4. 58 Halaman 47-48	85
Gambar 4. 59 Halaman 49-50	86
Gambar 4. 60 Halaman 51-52.....	86
Gambar 4. 61 Halaman 53	86
Gambar 4. 62 Halaman 54	87
Gambar 4. 63 Halaman 55	87

Gambar 4. 64 Halaman 56	87
Gambar 4. 65 Halaman 57	88
Gambar 4. 66 Halaman 58	88
Gambar 4. 67 Halaman 59	88
Gambar 4. 68 Kalender	89
Gambar 4. 69 Affirmation Card	90
Gambar 4. 70 Stiker	90
Gambar 4. 71 Graphic Standar Manual.....	91
Gambar 4. 72 Poster Pameran.....	91
Gambar 4. 73 Katalog Pameran	92



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Storyline Buku.....	42
Tabel 3. 2 Estimasi Harga Perancangan Buku	63
Tabel 3. 3 Estimasi Harga Perancangan Media Pendukung.....	64



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern yang ditandai oleh percepatan teknologi, globalisasi, dan kompetisi yang semakin ketat, manusia dituntut untuk terus produktif dalam berbagai aspek kehidupan. Tuntutan untuk selalu aktif, responsif, dan berprestasi hadir hampir di seluruh lini kehidupan, mulai dari pendidikan, dunia kerja, hingga kehidupan sosial. Pola produktivitas yang menempatkan pencapaian sebagai tolak ukur utama individu, seringkali tanpa mempertimbangkan batasan fisik dan psikologis individu. Kondisi ini semakin relevan di Indonesia yang sedang memasuki era bonus demografi, yaitu periode ketika penduduk usia produktif mendominasi jumlah populasi (Badan Pusat Statistik, 2025).

Pada fase usia produktif, pelajar maupun pekerja menghadapi berbagai tekanan seperti beban tugas, target kinerja, tuntutan waktu, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Tekanan yang berlangsung terus-menerus berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu dampaknya adalah kelelahan yang dapat menurunkan efisiensi kerja, produktivitas, serta kondisi kesehatan individu (Verawati, 2016). Apabila kondisi kelelahan ini berlangsung secara terus-menerus tanpa pengelolaan emosi yang tepat, dapat memicu kelelahan psikologis atau yang dikenal sebagai *burnout*.

Menurut Mc Ghee dalam Irawati, (2002) *burnout* merupakan kondisi ketika individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional sebagai akibat dari stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama, terutama dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi. Dampak dari *burnout* antara lain penurunan motivasi dalam belajar, munculnya sikap negatif, perasaan frustrasi, munculnya rasa tidak diterima oleh lingkungan, perasaan gagal, serta rendahnya tingkat harga diri (Christiana, 2020). Fenomena *burnout* juga banyak dialami oleh Generasi Z direntang usia 15-29 tahun yang saat ini mendominasi kelompok usia produktif di Indonesia. Generasi ini memiliki kemampuan adaptasi teknologi yang tinggi,

namun juga menghadapi berbagai tekanan psikologis, terutama dalam lingkungan akademik dan kerja yang kompetitif (Utami et al., 2025).

Meskipun isu *burnout* semakin disadari, masih banyak individu yang kesulitan mengekspresikan perasaan lelah, jenuh, dan tertekan yang mereka alami. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan menyesuaikan dinamika emosi yang dialami. Hal itu sejalan dengan ungkapan Isrosa et al., (2022) bahwa meskipun emosi tersebut kerap dianggap sebagai hal yang wajar, emosi tetap perlu disalurkan melalui cara-cara yang bersifat positif.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menyalurkan emosi negatif secara positif adalah *journaling* atau kegiatan menulis. *Journaling* merupakan intervensi yang digunakan untuk membantu individu merefleksikan pikiran dan perasaan terdalam yang berkaitan dengan pengalaman emosional. Menurut Amali dan Rahmawati (2020) melalui proses refleksi, individu dapat melakukan perubahan kognitif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, memperoleh energi baru, mengarahkan fokus perhatian, serta meredakan tekanan emosional.

Journaling merupakan praktik menuangkan pikiran, ide, bahkan emosi dalam bentuk teks dan gambar, serta dapat membantu proses pengenalan diri (*self-awareness*) dan pengelolaan emosi. *Journaling* memiliki banyak manfaat, salah satunya individu akan lebih mengenal diri sendiri dengan lebih baik dan mampu memproses dengan baik emosi yang ada. Sebuah penelitian yang dilakukan Wulansari dan Qiptiah (2025) menunjukkan bahwa menulis jurnal reflektif selama 15–20 menit setiap hari selama dua minggu dapat membantu meningkatkan kesadaran emosi, membuat seseorang lebih terbuka terhadap perasaannya, serta membantu mengelola stres dan emosi negatif dengan lebih sehat.

Contoh buku *journaling* yang telah beredar di pasaran antara lain *Psychologist for Everyone* karya Anette Isabella Ginting. Buku ini bertujuan menjadi wadah bagi berbagai emosi yang terpendam serta berfungsi sebagai bentuk *self-therapy* yang mudah dan sederhana. Selain itu, terdapat *Jurnal Qolbu Muslimah: Sukses Dunia Akhirat dengan Jalur Langit* karya Rara Fadila dan

Dawam Faizul yang dirancang untuk menemani muslimah dalam menjalani aktivitas selama satu tahun penuh. Buku ini terdiri atas *monthly planner*, *weekly planner*, serta beberapa *tracker*. Contoh lainnya adalah *Muslimah Planner Keajaiban Jalur Langit* dari Ziyadbooks. Jurnal ini memuat *monthly planner*, *ibadah tracker*, *budget planner*, dan *healthy life planner*. Selain itu, jurnal tersebut juga dilengkapi dengan lembar kosong yang dapat digunakan sebagai catatan tambahan. *Journaling* diyakini membantu individu dalam mengelola permasalahan pribadi serta mengurangi kecenderungan otak untuk terus memikirkan hal-hal yang tidak esensial (Beeh & Riwu, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, perancangan tugas akhir ini bertujuan merancang buku jurnal kreatif sebagai teman dalam menghadapi *burnout*. Jurnal ini tidak hanya berisi visual, tetapi juga dirancang secara interaktif dan diharapkan dapat membantu individu dalam menghadapi *burnout* melalui aktivitas reflektif yang menyenangkan dan tidak menekan. Selain sebagai sarana pengelolaan emosi, buku ini juga mendorong pengguna untuk lebih kreatif dan menghasilkan karya personal yang dapat disimpan sebagai bagian dari proses perjalanan diri dan diharapkan mampu membuat pengguna lebih terlibat dan nyaman dalam mengekspresikan diri. Selain buku sebagai media utama, perancangan ini juga dilengkapi dengan media pendukung yang dirancang untuk mendukung aktivitas *journaling* dan memperkaya pengalaman pengguna.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang jurnal interaktif sebagai teman individu dalam menghadapi *burnout*.

C. Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan media kreatif ini adalah untuk:

1. Membantu individu mengenali dan memahami kondisi emosional yang dialami akibat tekanan produktivitas.
2. Memberikan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan lelah, jenuh, dan tertekan melalui tulisan maupun visual.

3. Mendorong pengelolaan emosi yang lebih sehat sebagai upaya menjaga keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

D. Batasan Lingkup Perancangan

Agar jelas dan terarah, terdapat beberapa batasan masalah pada perancangan ini, antara lain:

1. Perancangan buku jurnal kreatif ini difokuskan pada isu *burnout* yang dialami oleh Generasi Z dengan rentang usia 15-29 tahun, tanpa membahas secara mendalam aspek klinis atau diagnosis medis terkait gangguan kesehatan mental.
2. Buku jurnal kreatif dirancang sebagai media yang bersifat ekspresif dan reflektif, bukan sebagai media terapi profesional atau pengganti peran tenaga kesehatan mental seperti psikolog maupun psikiater.
3. Target audiens dalam perancangan ini adalah Generasi Z yang menyukai *journaling* dengan rentang usia 15-29 tahun.
4. Media yang dirancang berupa media cetak, sehingga pembahasan tidak mencakup pengembangan media digital interaktif atau aplikasi berbasis daring.

E. Manfaat Perancangan

1. Bagi Akademis
Perancangan ini diharapkan dapat menjadi contoh penerapan ilmu desain komunikasi visual dalam konteks sosial dan edukasi, khususnya membantu Generasi Z dalam mengatasi *burnout*.
2. Bagi Instansi
Perancangan ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh instansi atau lembaga terkait sebagai media pendukung dalam program pendampingan, pembinaan, atau peningkatan kesejahteraan psikologis Generasi Z.
3. Bagi Masyarakat Umum
Perancangan media kreatif diharapkan dapat membantu masyarakat agar lebih *aware* terhadap pengelolaan emosi diri, dan juga diharapkan dapat membantu mengurangi tekanan produktivitas yang dialami.

F. Definisi Operasional

1. Generasi Z

Usia 15-29 merupakan usia Generasi Z pada usia ini individu dikenal sebagai generasi yang tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi digital, sehingga memiliki kedekatan yang tinggi dengan internet, media sosial, dan perangkat teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum, usia 15-29 tahun memiliki karakter adaptif, terbuka terhadap perubahan, serta terbiasa dengan akses informasi yang cepat.

2. *Burnout*

Mengutip dari Hospitals, (2025) *Burnout* merupakan kondisi ketika individu mengalami kelelahan yang berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Dalam keadaan ini, seseorang cenderung kehilangan ketertarikan serta motivasi untuk menjalankan aktivitas yang sebelumnya dianggap bermakna atau penting. *Burnout* dapat dialami oleh siapa saja, namun kondisi ini lebih sering terjadi pada individu yang terus memaksakan diri untuk bekerja, menghadapi beban kerja yang tinggi, berada dalam lingkungan kerja yang tidak sehat, minim memperoleh apresiasi dari atasan, serta menjalani rutinitas harian yang bersifat monoton.

3. *Journaling*

Menurut Koschalk, (2023) menulis jurnal merupakan aktivitas mencatat pikiran, perasaan, pengalaman, serta hasil pengamatan, baik melalui media tulis maupun digital. Kegiatan ini berfungsi sebagai sarana untuk memahami dinamika batin individu dengan menghadirkan representasi nyata dari kondisi internal seseorang pada suatu waktu tertentu. Secara historis, praktik menulis jurnal awalnya digunakan sebagai cara untuk mendokumentasikan peristiwa sehari-hari secara detail. Namun, seiring berkembangnya masyarakat dan meningkatnya kesadaran akan individualitas, kegiatan ini mengalami pergeseran menjadi praktik yang lebih reflektif dan introspektif, dengan penekanan pada pengolahan emosi serta dialog internal. Pada masa kini, menulis jurnal tidak lagi terbatas sebagai alat pencatatan, melainkan telah

berkembang menjadi media yang efektif untuk mendukung pertumbuhan pribadi, menjaga kesehatan mental, serta meningkatkan kesadaran diri.

4. Media Kreatif

Mengutip dari (*HartsImagineering.com*, 2023) Media kreatif tersusun dari dua kata, yaitu media dan kreatif. Secara etimologis, media merupakan bentuk jamak dari kata medium yang berarti perantara. Oleh karena itu, media dapat dimaknai sebagai sarana yang berfungsi untuk menyampaikan atau menyalurkan informasi dari sumber kepada penerima pesan. Sementara itu, kreatif merujuk pada kemampuan atau upaya untuk menghasilkan sesuatu yang baru, berbeda, dan memiliki keunikan tersendiri. Dengan demikian, media kreatif dapat diartikan sebagai sarana komunikasi yang menyampaikan pesan melalui pendekatan yang unik serta didukung oleh perancangan visual dan konsep desain yang kreatif. Dalam media kreatif, interaktivitas menjadi salah satu cara untuk meningkatkan keterlibatan audiens sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan lebih menarik dan juga efektif.

Dalam buku interaktif, unsur-unsur media kreatif dapat terlihat melalui penggunaan ilustrasi, tipografi, warna, *layout*, menempel, membuka lipatan, atau mengisi halaman tertentu. Selain itu, buku interaktif juga memanfaatkan pendekatan desain komunikasi visual sebagai bagian dari media kreatif, karena informasi tidak disampaikan melalui teks, tetapi juga melalui visual dan pengalaman pengguna.

5. Ilustrasi

Menurut Fleishmen dalam (Maharsi, 2016) ilustrasi ialah bentuk seni yang berperan dalam proses penyajian visual melalui gambar, foto, maupun diagram, baik dalam media cetak, lisan, maupun elektronik. Ilustrasi berfungsi untuk memperjelas dan menyampaikan pesan tertentu. Ilustrasi bisa berupa karya fotografi maupun gambar realistik yang disesuaikan dengan kebutuhan. Esensi dari ilustrasi terletak pada kemampuannya untuk ditangkap secara visual oleh mata. Selain itu ilustrasi mampu menciptakan gaya, transformasi bentuk, serta menerjemahkan suatu objek dari aspek emosional maupun fisik.

Utamanya ilustrasi memiliki kekuatan untuk memengaruhi dan membangkitkan respon emosional audiens.

6. *Layout*

Layout, yang dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai tata letak, merupakan pengaturan dan penyusunan unsur-unsur komunikasi grafis pada suatu bidang dengan tujuan menciptakan komunikasi visual yang efektif dan efisien dalam menyampaikan pesan. Sebuah *layout* dapat dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria utama, yaitu *it works* (mampu mencapai tujuan komunikasi), *it organizes* (tersusun secara sistematis dan terstruktur), serta *it attracts* (memiliki daya tarik bagi pengguna). Unsur-unsur yang membentuk *layout*, khususnya dalam perancangan buku, meliputi ilustrasi, tipografi, dan sistem *grid* (Amalin et al., n.d.).

G. Metode Pengumpulan dan Analisis Data

1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada perancangan ini yaitu menggunakan metode kualitatif. Menurut (Anggito & Setiawan, 2018) penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang sering digunakan dalam bidang sosial dan tidak menggunakan perhitungan statistik atau angka-angka sebagai hasil utamanya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan kondisi nyata di lapangan (*natural setting*). Prosesnya dilakukan melalui pengumpulan data, kemudian dianalisis dan diinterpretasikan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas. Biasanya penelitian kualitatif membahas masalah sosial dan manusia, menggunakan berbagai cara pengumpulan data seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dalam perancangan ini diantaranya (Sugiyono, 2022):

a. Observasi

Dalam observasi partisipatif, peneliti terlibat secara langsung dalam aktivitas sehari-hari subjek yang diamati sebagai sumber data penelitian. Pada proses ini, peneliti tidak hanya melakukan pengamatan, tetapi juga berinteraksi untuk memahami pengalaman yang dirasakan oleh responden. Dalam perancangan media visual *journaling* untuk mengatasi *burnout*, observasi dilakukan dengan mengamati serta berinteraksi dengan responden terkait kebiasaan mereka dalam mengelola emosi, tingkat stres yang dialami, serta cara mereka mengekspresikan perasaan melalui *journaling*. Melalui metode ini, data yang diperoleh menjadi lebih mendalam sebagai dasar dalam proses perancangan.

b. Wawancara

Wawancara yang digunakan dalam pengumpulan data ini yaitu menggunakan wawancara semiterstruktur. Jenis wawancara ini termasuk dalam kategori *in-depth interview* yang pelaksanaannya lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali permasalahan secara lebih terbuka, di mana narasumber diminta menyampaikan pendapat dan ide mereka. Dalam prosesnya, peneliti perlu mendengarkan dengan saksama serta mencatat informasi yang disampaikan oleh informan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah terjadi dan dapat berbentuk tulisan, gambar, maupun karya seperti foto, sketsa, atau karya seni. Dalam penelitian kualitatif, dokumen digunakan sebagai pelengkap data dari hasil observasi dan wawancara agar hasil penelitian lebih kredibel. Namun, tidak semua dokumen memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi karena beberapa di antaranya bisa bersifat subjektif atau dibuat untuk kepentingan tertentu.

2. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam perancangan ini adalah dengan menggunakan metode 5W+1H yang mendukung penggunaan analisis kualitatif studi kasus.

- a. *What* (Apa): Apa permasalahannya?
- b. *Why* (Mengapa): Mengapa masalah ini bisa terjadi?
- c. *Who* (Siapa): Siapa yang mengalami masalah ini?
- d. *Where* (Di mana): Di mana masalah ini terjadi?
- e. *When* (Kapan): Kapan masalah ini terjadi?
- f. *How* (Bagaiman): Bagaimana menghadapi masalah ini?

H. Metode Perancangan

Metode perancangan yang digunakan dalam perancangan buku kreatif ini adalah dengan metode *Design Thinking*. *Design Thinking* adalah suatu metode kolaboratif yang mengintegrasikan berbagai ide dari beragam disiplin ilmu untuk menghasilkan solusi. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek visual dan emosional, tetapi juga menitikberatkan pada pengalaman pengguna (*user experience*). *Design Thinking* digunakan untuk menemukan solusi yang efektif dan efisien dalam menyelesaikan permasalahan yang bersifat kompleks (Sari et al., 2020).

Pada metode yang digunakan terdapat lima tahapan yaitu *Emphatize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype* dan *Test* (Razi et al., 2018).

1. *Emphatize* (Empati)

Empati dalam *design thinking* merupakan inti dari proses perancangan yang berpusat pada manusia (*human centered design*), tahap ini bertujuan untuk memahami pengguna dalam konteks produk yang akan dirancang melalui metode observasi dan wawancara.

2. *Define* (Penetapan)

Tahap ini yaitu proses untuk menganalisis serta memahami berbagai wawasan yang telah diperoleh pada tahap empati. Tujuannya adalah merumuskan

pernyataan masalah sebagai *point of view* atau fokus utama pada perancangan.

3. *Ideate (Ide)*

Tahap ketiga ini merupakan proses peralihan dari perumusan masalah menuju upaya penyelesaian masalah. Pada tahap ini, fokus diarahkan pada pengembangan berbagai gagasan atau ide yang akan menjadi dasar dalam pembuatan prototipe rancangan.

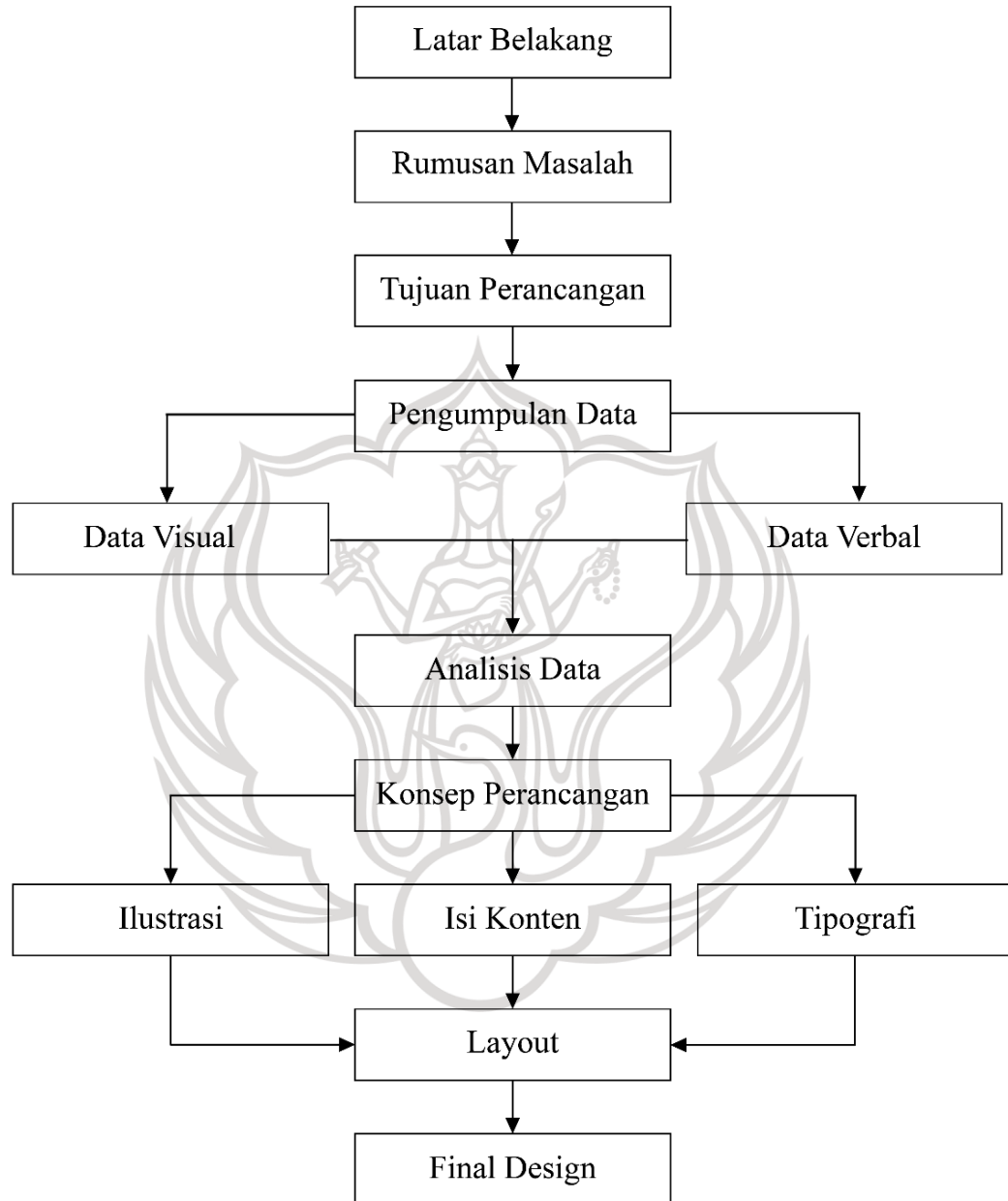
4. *Prototype (Prototipe)*

Tahap prototipe dikenal sebagai rancangan awal dari produk yang akan dikembangkan. Prototipe dibuat untuk mengidentifikasi potensi kesalahan sejak tahap awal sekaligus untuk membuka kemungkinan pengembangan baru. Dalam praktiknya, rancangan awal tersebut diuji kepada pengguna guna memperoleh respons dan umpan balik yang relevan sebagai dasar penyempurnaan rancangan.

5. *Test (Uji Coba)*

Terakhir, yaitu tahap uji coba yang dilakukan untuk mengumpulkan berbagai *feedback* dari pengguna terhadap rancangan akhir yang dihasilkan pada tahap prototipe sebelumnya. Meskipun tahap akhir, proses ini bersifat siklus (*life cycle*), sehingga memungkinkan dilakukan pengulangan ke tahap sebelumnya apabila ditemukan kekurangan atau kesalahan.

I. Skematik Perancangan



Gambar 1. 1 Bagan Skematika Perancangan
(Sumber: Novita Rizki Ramandani, 2026)