

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Perancangan buku jurnal interaktif berjudul *Little Notes for Happy Days* dilakukan untuk menjawab pertanyaan utama mengenai bagaimana merancang jurnal interaktif sebagai teman individu dalam menghadapi *burnout* yang menarik dan tidak membosankan. Melalui proses penelitian, analisis, perancangan visual, dan pengembangan mekanisme teknik interaktif, diperoleh beberapa Kesimpulan sebagai berikut

1. Buku jurnal interaktif mampu menjadi media pendamping yang komunikatif dan interaktif bagi Generasi Z usia 15-29 tahun. Kombinasi elemen visual, ilustrasi sederhana, tata letak, dan interaksi fisik mampu membuat pengguna lebih aktif dalam kegiatan *journaling*.
2. Pendekatan isi buku yang memadukan penjelasan mampu membangun perasaan emosional pengguna sebelum melakukan aktivitas *journaling*. Dialog yang digunakan ringan dan sederhana sehingga mudah diterima oleh Generasi Z
3. Fitur teknik-teknik interaktif seperti *flip-the-flap book* dan teknik lainnya terbukti lebih mendukung proses *journaling* menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton.
4. Perancangan ini menunjukkan bahwa media *journaling* perlu dirancang dengan lebih menarik agar dapat membangkitkan semangat pengguna dalam kegiatan *journaling*.
5. Buku ini tidak hanya sekali pakai saja namun bisa digunakan kembali di beberapa halaman seperti halaman yang dapat memasukkan kertas pada amplop.

## B. Saran

Beberapa saran berikut dapat menjadi pertimbangan untuk penyempurnaan dan pengembangan lebih lanjut dalam meningkatkan kualitas, efektivitas, serta keberlanjutan penggunaan media yang telah dirancang, sehingga hasil perancangan ini dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi individu yang sedang menghadapi *burnout*.

1. Pada perancangan buku *journaling* ini, masih dapat dikembangkan dengan menambahkan variasi aktivitas interaktif yang lebih beragam agar pengguna tidak mudah merasa bosan saat menggunakan buku. Aktivitas tersebut dapat berupa permainan sederhana, *prompt* yang lebih bervariasi, maupun elemen interaktif tambahan yang mampu meningkatkan keterlibatan pengguna dalam proses *journaling*.
2. Kolaborasi dengan pihak profesional seperti psikolog, konselor, maupun praktisi kesehatan mental disarankan agar isi buku *journaling* tetap relevan dengan kondisi emosional dan psikologis generasi Z. Hal ini bertujuan agar materi, aktivitas interaktif, serta pesan yang disampaikan dalam buku dapat memberikan manfaat yang lebih tepat dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.
3. Perancangan buku ini dapat dikembangkan lebih lanjut menjadi seri lanjutan yang saling terhubung. Selain buku utama, dapat disediakan buku pendamping atau halaman *refill* yang berisi lembar jurnal tambahan sehingga pengguna dapat terus melanjutkan proses refleksi dan pencatatan setelah seluruh halaman pada buku pertama terisi.

## DAFTAR PUSTAKA

### A. Buku

- Gazali, H. (2019). *Islam Untuk Gen Z: Mengajarkan Islam & Mendidik Muslim Generasi Z: Panduan Bagi Guru PAI* (S. Kholisoh & K. Anam (eds.)). Wahid Foundation.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout*. 397–422.
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar. (2025). *Psikologi: Stres Akademik dan Penanganannya*. Penerbit Buku Sonpedia.
- Schab, L. M. (1996). *Writing it out: self-awareness & self-help through journaling*. Nevada, MO : Wainsley Press.
- Syukur, M. (2025). *Setelah Aku Hancur: Psikologi Kehancuran Emosional dan Seni Menyembuhkan Diri* (R. F. H (Ed.)).

### B. Jurnal

- Amali, B., & Rahmawati, L. E. (2020). *Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy*. 08(02), 109–118.
- Amalin, N., Sianturi, N. H., & Sihombing, R. M. (n.d.). *Kajian Hubungan Ilustrasi , Teks , dan Sistem Grafis pada Serial Buku Anak “ Bermain Bersama Nontan ” Terbitan Berbahasa Indonesia Serial ‘ Bermain Bersama Nontan .’ 10*.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *METODE PENELITIAN KUALITATIF* (E. D. Lestari (ed.)). CV Jejak.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). *KAJIAN PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD*. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31.
- Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). *SINDROM BURNOUT PERSPEKTIF HERBERT J. FREUDENBERGER*. 05.
- Beeh, R. A., & Riwu, S. T. (2024). *No Title TEKNIK JOURNALING SEBAGAI STRATEGI COPING STRESSBAGI REMAJA DI GMT SESAWI*

- OE PURA*. 03(01), 6–17.
- Broyles, A. (1988). *Journaling: a spirit journey*. Nashville, TN : The Upper Room.
- Christiana, E. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*.
- Isrosa, M., Wardiah, D., & Surmilasari, N. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 3219–3229.
- Lubis, A. S., & Handayani, R. (2023). *Generasi Z Dan Entrepreneurship* (R. M. Napitupulu (ed.)). Bypass.
- Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. 2–3.
- Ningsih, S. R., Suprihyatin, N., & Utami, W. M. (2025). Pengembangan Media Permainan Kartu Uno Burnout Study ( UBS ) dalam Layanan Bimbingan Kelompok Materi Burnout Study untuk Siswa Kelas XI. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 01(03), 67–72.
- Paramita, A., & Tjandrawibawa, P. (2021). *CUSTOM JOURNALING BOOK UNTUK MENINGKATKAN*. 11(02), 24–31.
- Razi, A. A., Rizky, M. I., & Setiawan, P. (2018). *PENERAPAN METODE DESIGN THINKING PADA MODEL PERANCANGAN UI/UX APLIKASI PENANGANAN LAPORAN KEHILANGAN DAN TEMUAN BARANG TERCECER*. 03(02), 75–93.
- Sari, I. P., Kartina, A. H., Pratiwi, A. M., Oktarina, F., Nasrulloh, M. F., & Zain, S. A. (2020). Implementasi Metode Pendekatan Design Thinking dalam Pembuatan Aplikasi Happy Class Di Kampus UPI Cibiru. *Jurnal Pendidikan Multimedia*, 2(1), 45–55.
- Sholih, R., & Wibowo, B. Y. (2018). PENGEMBANGAN MEDIA PARAS (PADUAN AUDIO RELAKSASI AUTOGENIN SEDERHANA) SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN BURNOUT STUDY. *Jurnal Untirta*.
- Sudharsana, K., & Wardaja, M. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Burnout pada Karyawan Generasi Z: Sebuah Studi Literatur. *JURNAL TITIK IMAJI*, 46–56.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. ALFABETA.

- Sulaiman, A. M., Oktavianto, D., Widyastuti, D. I., Harjuno, S., Riyani, N. A., Sadewa, D. R., Khairunnisa, S. A., Priatna, A. Y., Azizah, L., & Aditama, F. P. (2023). *Tipografi Dasar dan Penerapan* (L. Marhamah (Ed.)). Mitra Cendekia Media.
- Suryaman, N. T., Wahjuningtjas, R., & Wulandari, W. (2024). JOURNALING THERAPY DALAM MENGATASI STRES GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SMK DI KABUPATEN BOGOR Neng. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 10, 72–83.
- Susilo, I. N., & Anggapuspa, M. L. (2024). PERANCANGAN MINDFULNESS JOURNAL SEBAGAI UPAYA MELATIH SELF-AWARENESS PADA EMERGING ADULT. *Jurnal Barik*, 6(2), 128–144.
- Utami, P., Zafira, S., Widiyastuti, Y., & Setiawati, M. (2025). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Burnout pada Karyawan Generasi Z: Sebuah Studi Literatur*. 02(03), 1083–1087.
- Vaswani, S. (2025). RESEARCH QUESTION: THE PSYCHOLOGY OF COLOR: HOW COLOR INFLUENCES HUMAN THOUGHT, EMOTION, AND BEHAVIOR. *JournalIjar.Com*, 13(10), 835–838. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/21974>
- Verawati, L. (2016). *Hubungan tingkat kelelahan subjektif dengan produktivitas pada tenaga kerja bagian pengemasan di cv sumber barokah*. 51–60.
- Wulandari, I. P., Untari, M. F. A., & Sukamto. (2019). KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN PICTURE AND PICTURE TERHADAP KEMAMPUAN MENGGAMBAR DEKORATIF PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 02 BARUSARI SEMARANG. 249–254.
- Wulansari, W., & Qiptiah, D. M. (2025). REFLECTIVE WRITING SEBAGAI TEKNIK BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN EMOTIONAL AWARENESS MAHASISWA UNIVERSITAS MOCHAMMAD SROEDJI JEMBER. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol. 15, 285–297.

<https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i2.27439>

Zaenuri, A. (2005). Estetika Ketidaksadaran : Konsep Seni menurut Psikoanalisis Sigmund Freud ( 1856-1939 ). *HARMONIA: JURNAL PENGETAHUAN DAN PEMIKIRAN SENI*, VI(3).

### C. Tautan

- Andrew. (n.d.). *Kreatif: Pengertian, Bentuk, Ciri-Ciri, dan Contoh*. Gramedia.Com. Retrieved March 4, 2026, from <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-kreatif/>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025*. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMyMwMDAw/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa-.html?year=2025>
- Hospitals, T. M. S. (2025). *Apa itu Burnout? Ini Ciri-Ciri dan Cara Mengatasinya*. Siloamhospitals.Com. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-burnout>
- Koschalk, K. (2023). *No Title Journaling: Definition, Benefits and FAQs*. Rosebud.App. <https://www.rosebud.app/blog/journaling-definition-benefits-and-faqs>
- Media Kreatif, Penjelasan Fungsi dan Manfaatnya*. (2023). Hartsimagineering.Com. <https://www.hartsimagineering.com/blog/media-kreatif-penjelasan-fungsi-dan-manfaatnya-1adc9dd8316265681b0000e4>
- Sishertanto, T. (2025). *Simbolisme dalam Ilustrasi*. <https://satu.ac.id/bandung/dkv/2025/07/25/simbolisme-dalam-ilustrasi/>