

## Perancangan Buku *Journaling Dear Feelings* untuk Individu yang Mengalami *Emotional Numbness*

### *Designing Journaling Book Dear Feelings for People That Has Emotional Numbness*

Komang Trisna Saraswati Sudharsana<sup>1)</sup>, Marina Wardaja<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Ciputra Surabaya  
Diajukan: 4 Maret 2024/ Disetujui: 8 Maret 2024

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah buku *journaling* interaktif yang berdampak positif bagi mereka yang mengalami *emotional numbness* dan lainnya. *Emotional Numbness* adalah sebuah *coping mechanism* yang membuat keadaan seseorang mengalami penurunan emosi yang mengarah ke rasa hampa atau mati rasa. Perancangan buku *journaling* disusun menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian menggunakan beberapa cara pengumpulan data meliputi, wawancara, survey, dan studi literatur. Studi literatur secara ekstensif mengumpulkan data tentang masalah kesehatan mental, metode *journaling*, gaya desain, dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) journaling* untuk memberikan informasi dalam menciptakan buku *journaling* yang berdampak bagi demografi yang menghadapi tantangan serupa. Artikel ini menyajikan proses pengembangan yang mengarah pada pembuatan sebuah buku *journaling Dear Feelings*, yang di harapkan dapat membantu individu dalam menyadari pentingnya kesehatan mental diri mereka

**Kata Kunci:** buku *journaling*, bentuk abstrak, maskot, *emotional numbness*, kesehatan mental

#### Abstract

*This research aims to develop an interactive journaling book that has a positive impact on those experiencing emotional numbness and others. Emotional numbness is a coping mechanism that leads individuals to experience a decrease in emotions, often resulting in feelings of emptiness or numbness. The design of the journaling book is structured using qualitative methods. Qualitative methods involve various data collection techniques, including interviews, surveys, and literature reviews. An extensive literature review gathers data on mental health issues, journaling methods, design styles, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) journaling to provide insights for creating a journaling book that is impactful for demographics facing similar challenges. This article presents the development process leading to the creation of a journaling book titled "Dear Feelings," aimed at helping individuals recognize the importance of their mental health.*

**Keywords:** *journaling book, abstract shape, mascot, emotional numbness, mental health*

#### PENDAHULUAN

Konsep kesehatan mental tetap sangat beragam, mencakup berbagai sudut pandang. Namun, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental mencakup kesejahteraan individu. Ini meliputi kesadaran akan kapasitas seseorang untuk mengatasi tekanan hidup secara efektif, menjaga fungsionalitas yang efisien, dan memberikan dukungan kepada orang lain. Meskipun ideal ini universal, tidak semua individu memiliki tingkat ketahanan mental yang sama. Potongan pendahuluan ini menetapkan panggung untuk eksplorasi lebih dalam tentang

\*email: ksaraswati@student.ciputra.ac.id

kompleksitas kesehatan mental, menjelaskan sifat multifaset dan perbedaan dalam ketahanan mental di antara individu dalam masyarakat. Di tengah hiruk-pikuk era yang bergerak cepat di mana stres merupakan kekhawatiran umum yang memengaruhi individu tanpa memandang usia atau jenis kelamin, memprioritaskan kesehatan mental kita menjadi sangat penting. Stres, yang sering berasal dari beban kerja dan tenggat waktu, menimbulkan tantangan signifikan, terutama di tempat kerja, yang mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Demikian pula, anak-anak yang lebih muda mengalami stres terutama karena tekanan akademik seperti tugas sekolah atau pekerjaan rumah (Utomo & Wardaya, 2023).

Di Kawasan Asia Tenggara, khususnya di Indonesia, data dari Kantor Regional Asia Tenggara Organisasi Kesehatan Dunia (WHO SEARO) mengungkapkan ada 9.162.886 kasus depresi yang dilaporkan, yang mencakup sekitar 3,7% dari populasi. Depresi yang diakui sebagai gangguan mental yang umum, muncul sebagai keadaan yang menyebabkan perasaan hampa atau 'Kematian Emosional'. Menurut Gotter, Kematian Emosional mencirikan sebuah keadaan di mana individu bergulat dengan perasaan hampa, menemukan sulit untuk mendefinisikan atau merasakan emosinya sepenuhnya. Pendahuluan ini berfungsi sebagai titik masuk yang menyentuh tentang prevalensi depresi di Indonesia dan koneksi inheren antara kondisi kesehatan mental ini dan fenomena Kematian Emosional, menetapkan panggung untuk eksplorasi komprehensif atas aspek-aspek terkait ini dalam konteks lebih luas tentang kesehatan mental (Depression and Other Common Mental Disorders, n.d.).

Studi oleh Sohan, menekankan keberhasilan journalingisme sebagai metode untuk mengatasi berbagai kelompok dalam gangguan kesehatan mental (Sohal et al., 2022). Penelitian mereka menggambarkan dampak statistik signifikan dari intervensi journalingisme, memperlihatkan penurunan signifikan sebesar 5% dalam skor kesehatan mental pasien dibandingkan dengan kelompok kontrol. Secara khusus, manfaatnya lebih terasa pada kelompok yang mengalami gejala kecemasan (peningkatan 9%) dan PTSD (peningkatan 6%), sementara dampaknya agak lebih kecil pada kelompok yang menghadapi depresi (peningkatan 2%). Di tengah kekhawatiran yang muncul seputar kesehatan mental, lahirnya merek Titik Koma Journey membawa simbolisme yang mengesankan: titik koma mewakili keputusan penulis untuk melanjutkan kisah mereka meskipun tampaknya sudah berakhir. Dalam analogi ini, setiap dari kita adalah penulis yang mengarang kisah hidup kita sendiri. Titik Koma Journey memulai misi untuk menyebarkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. Langkah awal mereka melibatkan pembuatan buku journaling yang mengatasi masalah Kematian Emosional, berjudul "Dear, Feelings." Buku ini bertujuan untuk menjadi wadah bagi individu untuk merenungkan dan menyatakan emosinya, memupuk pemahaman diri yang lebih dalam.

Buku disusun dan dirancang berdasarkan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang merupakan bentuk psikoterapi yang membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif. Jurnal CBT adalah teknik khusus yang digunakan dalam terapi ini, melibatkan dokumentasi tertulis tentang pikiran, emosi, dan perilaku. Tujuan journaling CBT adalah untuk meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman mengapa pikiran dan perilaku tertentu mungkin berbahaya atau tidak membantu (Sinaga, 2022). Menurut Dr. Mayra Mendez, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memungkinkan individu untuk mengekspresikan dan memahami emosi sambil mengeksplorasi sumber dari respons emosional ini. CBT mengatasi bagaimana pikiran tertentu dapat berkontribusi pada emosi seseorang. Strategi CBT bertujuan untuk memberdayakan pembaca untuk beralih dari pikiran tentang ketidakberdayaan menjadi keyakinan pada kekuatan dan kompetensi emosional mereka (Manley, 2023).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Pendekatan kualitatif melibatkan teknik-teknik yang disengaja, termasuk wawancara dengan individu yang memiliki keahlian dan pengetahuan komprehensif dalam bidang yang relevan, dipilih berdasarkan kriteria tertentu (Fadhallah, 2020). Relevansi penggunaan metode studi kasus dalam perancangan buku journaling "Dear Feelings" terletak pada kemampuannya untuk menyoroti makna dalam konten atau konteks buku. Proses ini melibatkan analisis data literatur dan pengamatan pengguna yang terkait dengan buku, dengan menekankan signifikansi konten buku tersebut (Iman et al., 2021). Pendekatan ini membantu pembaca memahami konten buku secara lebih komprehensif.

### Data Primer

Untuk pengumpulan data primer, akan dilakukan wawancara dan survei dengan pengguna ahli dan pengguna ekstrem untuk sejalan dengan pandangan ahli dan memahami beragam spektrum kebutuhan pengguna. Tiga ahli yang diwawancarai, berprofesi sebagai dosen jurusan psikologi di universitas di Bali, dosen jurusan seni di Bali serta salah satu ahli yang bekerja sebagai konselor di departemen layanan sosial.

Selain itu, wawancara ini akan dilakukan dengan lima pengguna ekstrem, yang sejalan dengan pasar target yang teridentifikasi dari buku journaling Dear Feelings. Orang-orang ini diidentifikasi sebagai pasar target dari buku journaling Dear Feelings yang telah mengalami *emosional numbness*. Untuk data tambahan yang menyimpulkan rentang usia target audiens, data akan dikumpulkan dengan survei melalui Google form dari setidaknya 56 orang yang berusia 18-23 tahun dan mengalami *emosional numbness* atau tertarik pada kesehatan mental. Topik yang akan ditanyakan adalah persepsi mereka tentang desain dan konten buku journaling Dear Feelings apakah mudah dipahami dan untuk kritik saran terhadap desain dan konten buku.

### Data sekunder

Untuk tahap pengumpulan data sekunder, studi literatur komprehensif akan meneliti sekitar 15 journaling ilmiah yang mencakup topik terkait kesehatan mental, *emosional numbness*, gaya desain, metode journalingisme, *CBT Journaling*, dan elemen grafis, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang kokoh tentang berbagai aspek terkait ini untuk menginformasikan proyek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Emotional Numbness*

*Emotional Numbness* adalah ketidakmampuan untuk merasakan emosi positif atau negatif, perasaan keterputusan, atau respon emosional yang berkurang—sering terjadi pada individu yang mengalami depresi. Namun, keterbatasan dalam penelitian komprehensif untuk menyelidiki secara menyeluruh gejala ini dan dampak fungsionalnya tetap ada (Christensen et al., 2022). Seperti yang dapat kita lihat dalam bagian ini, individu menyadari *emosional numbness* mereka tetapi mungkin tidak dapat mengambil tindakan signifikan untuk mengatasi hal itu. *Emotional Numbness* sering dikaitkan dengan depresi, di mana hal itu dapat menghambat energi vital seseorang, menyebabkan suasana hati yang depresif. *Emotional Numbness* mengganggu aliran regulasi emosional (Duek et al., 2023). Memahami *emosional numbness* dan penyebabnya membantu dalam perencanaan buku journaling Dear Feelings untuk memfasilitasi empati

terhadap pengalaman orang lain. Dengan memahami mekanisme dan faktor pemicu, kita mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang kompleksitas emosi individu (Christian & Anggrianto, 2023). Dalam desain buku journaling, detailnya dapat menjadi alat yang berguna untuk membantu individu menjelajahi, menginterpretasikan, dan mengatasi *emosional numbness* mereka.

### **Journaling**

Seperti yang disorot oleh (Paramita & Tjandrawibawa, 2022), Jurnalisme adalah kegiatan untuk mengekspresikan ide, pemikiran, perasaan, atau emosi yang terkait dengan berbagai peristiwa dalam hidup melalui tulisan atau dalam bentuk gambar sehingga kita dapat memahaminya dengan lebih jelas. Keberhasilan metode journalingisme yang dilakukan dalam tiga subkelompok gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi journalingisme memiliki efek statistik yang signifikan dalam menurunkan skor kesehatan mental pasien, dengan penurunan rata-rata sebesar 5%, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Manfaat yang lebih besar terdapat pada subkelompok gejala kecemasan sebesar 9% dan PTSD sebesar 6%, sementara manfaatnya lebih kecil pada subkelompok depresi, sebesar 2% (Sohal et al., 2022). Karena variasi dalam skala, kita tidak dapat secara pasti menyatakan signifikansi klinis dari temuan ini. Namun, hasil penelitian memberikan dukungan yang kuat untuk aplikasi journalingisme dalam berbagai jenis terapi psikologis, yang dapat bermanfaat dalam mengatasi berbagai gangguan mental (Fakhri et al., 2023). Studi ini membuktikan bahwa penerapan journalingisme dalam berbagai jenis terapi memiliki efek signifikan dalam mengatasi berbagai gangguan mental.

Konteks buku journaling *Dear Feelings* menyesuaikan metode Cognitive Behavioral Therapy, di mana dalam terapi, secara teknis buku journaling *Dear Feelings* menerapkan metode ini:

PIKIRAN >> EMOSI >> PERILAKU.

Itulah mengapa metode ini disebut *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Metode ini tentang meningkatkan pola pikir untuk mengubah perasaan. Ketika Anda telah mengubah cara Anda merasa, perilaku Anda juga berubah. Terapkan model ini secara terbalik, dan logikanya tetap kuat. Anda tidak akan merasa rendah diri jika dipenuhi dengan pikiran positif. Jika pola pikir Anda tenang dan jelas, Anda akan memiliki sedikit alasan untuk memupuk emosi negatif. Tetapi ini tidak hanya tentang memikirkan hal-hal yang membuat Anda bahagia. Jika semuanya begitu sederhana, tidak akan ada kebutuhan bagi terapis dan ahli. CBT mengambil pendekatan yang lebih praktis dan objektif terhadap depresi dan kecemasan (Manley, 2023).

### **Maskot**

Sebuah maskot adalah desain karakter yang dikembangkan dan digunakan untuk meningkatkan dan membantu dalam mengingat merek atau produk (Satyagraha & Mahatmi, 2018). Pemilihan buku journaling dengan penambahan maskot dan elemen grafis memberikan fleksibilitas dan dinamisme pada desain dan menghasilkan buku yang lebih dinamis dan menarik bagi pasar target. Integrasi maskot dan elemen grafis ke dalam journaling, tidak hanya menambah dimensi visual tetapi juga meningkatkan daya tarik dan penyerapan informasi bagi pembaca (Taufik et al., 2023). Strategi visual yang tepat sangat penting dalam membantu sebuah merek untuk menyampaikan nilai-nilainya secara lebih efektif (Indriati & Fadilla, 2020). Dalam konteks journaling "*Dear Feelings*", penggunaan maskot dan elemen grafis diharapkan tidak hanya membawa keceriaan dan keunikan tetapi juga memfasilitasi pemahaman dan keterlibatan pembaca dengan konten yang disajikan. Dengan evolusi desain yang lebih dinamis, journaling ini

diantisipasi akan menciptakan pengalaman yang lebih dalam dan berdampak bagi para pembacanya.

Penggunaan maskot dan elemen grafis dalam jurnal "Dear Feelings" memiliki beberapa tujuan. Pertama, untuk meningkatkan daya tarik dan penyerapan informasi bagi pembaca. Kedua, untuk membantu menyampaikan nilai-nilai jurnal secara lebih efektif. Ketiga, untuk menciptakan pengalaman yang lebih dalam dan berdampak bagi para pembacanya. Secara keseluruhan, penggunaan maskot dan elemen grafis dalam jurnal "Dear Feelings" diharapkan dapat meningkatkan daya tarik, pemahaman, keterlibatan, dan pengalaman pembaca.

Hubungan maskot dengan pasar target dirancang untuk memberikan unsur keceriaan dan kehangatan. Maskot ini berasal dari bunga dandelion yang dinamai "Wishy". Seperti yang dikutip di situs web *Housing.com*, bunga dandelion emas yang mekar di awal musim semi melambangkan kembalinya kehidupan dan kelahiran kembali setelah musim dingin yang keras. Ini diyakini mewakili kekuatan dan ketahanan yang melimpah. Wishy tidak hanya berfungsi sebagai simbol tetapi juga sebagai teman setia yang menemani pembaca dalam perjalanan mereka sepanjang proses penulisan buku *journal*.

### **Bentuk Abstrak**

Penggunaan bentuk abstrak dalam desain grafis dapat berfungsi sebagai simbol visual yang mencerminkan ide-ide abstrak atau representasi disederhanakan dari bentuk organik (Ambarwati, 2022).



**Gambar 3.1** Elemen Grafis Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

Banyak bisnis memilih desain datar karena memberikan estetika kontemporer, sederhana, dan bermain, yang menyatu dengan skema warna yang cerah (Iswanto R., 2022). Dalam aplikasinya dalam buku journaling "Dear Feelings", penggunaan elemen abstrak dipilih untuk menyederhanakan elemen-elemen kompleks dan menciptakan campuran yang abstrak. Penggunaan elemen abstrak dalam buku ini dimaksudkan untuk memberikan kebebasan dan kelegaan bagi pembaca untuk menjelajahi konten buku dengan berbagai bentuk dan warna dasar yang sesuai dengan emosi. Didukung oleh penelitian eksperimental terbaru, peneliti mengklaim bahwa seni abstrak dapat membebaskan pikiran dari dominasi realitas, memungkinkannya mengalir ke keadaan batinnya, menciptakan asosiasi emosional dan kognitif baru, dan mengaktifkan kondisi otak yang sebaliknya tidak dapat diakses .

### **Konsep Gaya Desain**

Elemen visual dari sebuah merek, termasuk maskot, logo, warna, dan font, memainkan peran sentral dalam membentuk identitas merek yang konsisten. Petunjuk visual ini berfungsi

sebagai elemen dekoratif dan dasar yang mengikat berbagai materi pemasaran menjadi kesatuan yang utuh. Ketika maskot, logo, warna, dan font dipilih dan diintegrasikan dengan cermat, mereka menciptakan visual yang khas dan mudah diingat yang membedakan merek tersebut dari yang lain. Akibatnya, penggunaan elemen-elemen ini membentuk pengalaman yang seragam dan terpadu bagi konsumen, memperkuat pengenalan merek dan membangun kesan yang konsisten dalam pikiran pelanggan (Taufik et al., 2023)

Berbagai asosiasi warna-emosi bervariasi antara budaya, sementara beberapa lainnya secara konsisten muncul dari satu budaya ke budaya lainnya (Wijaya et al., 2021). Misalnya, warna merah umumnya dikaitkan dengan kemarahan dan kegembiraan, kuning dengan kebahagiaan, dan biru dengan ketenangan dan kenyamanan. Asosiasi-asosiasi universal ini terlihat dalam dimensi biplot pertama dan kedua. Selain itu, dimensi pertama dan kedua memiliki nilai inersia terbesar dan kedua terbesar (nilai eigen), menunjukkan bahwa dimensi-dimensi ini lebih signifikan dalam menjelaskan asosiasi warna-emosi daripada dimensi lainnya. Warna didasarkan pada tes emosional di setiap sisi budaya, yang menunjukkan bahwa tanggapan terhadap warna bervariasi di antara individu, dari usia, budaya, hingga kewarganegaraan. Oleh karena itu, pemilihan warna disarankan agar tidak terlalu luas dan dapat dijelaskan lebih lanjut.



**Gambar 3.2** Tata Letak Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

Desain halaman yang diintegrasikan dalam buku journaling ini menampilkan ruang kosong yang lebih luas daripada teks. Hal ini memungkinkan pembaca untuk dengan bebas menuangkan pikiran atau berekspresi dalam journaling. Penggunaan ruang putih yang cukup dalam journaling bertujuan untuk meminimalkan elemen dekoratif, memastikan penyampaian pesan yang jelas. Ruang putih bertujuan untuk memaksimalkan penggunaan elemen grafis secara efisien tanpa membuat desain yang terlalu ramai di setiap halaman (Paramita & Tjandrawibawa, 2022) .



**Gambar 3.3** Sampul Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

Buku journaling Dear Feelings menggabungkan warna sebagai medium emosional. Seperti yang disebutkan dalam proceeding "Makna Warna", merah menandakan kemarahan, kuning menandakan kegembiraan, hijau menandakan keamanan dan kedamaian, dan biru menandakan ketenangan (Karja, 2021). Warna yang digunakan dalam buku journaling Dear Feelings bersifat fleksibel, di mana hijau dan biru, yang memiliki makna ganda seperti jijik dan kesedihan, digunakan dengan indikator tambahan yang jelas.

Penggunaan elemen grafis secara efisien tanpa membuat desain yang berantakan di setiap halaman, buku ini mengikuti pendekatan yang diterapkan oleh penelitian pendahulu. Penggunaan ruang yang prominennya bertujuan untuk memberikan pengalaman membaca yang tenang dan memfasilitasi keterlibatan pembaca dalam proses journaling. Pemilihan warna dalam buku journaling ini mengikuti pemahaman tentang psikologi warna. Sebagai contoh, merah melambangkan kemarahan, kuning melambangkan kebahagiaan, biru melambangkan kedamaian, dan hijau melambangkan penyembuhan atau pertumbuhan. Integrasi warna-warna ini mendukung penciptaan suasana yang sesuai dengan tema dan tujuan dari buku journaling tersebut. Secara keseluruhan, desain buku jurnal ini dirancang untuk memberikan pengalaman yang menyenangkan dan terapeutik bagi para penggunanya.

#### Body Text

##### Montserrat

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
RSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrs  
tuvwxyz

#### Display

Haeres Letter Regular is our display font

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
RSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrs  
tuvwxyz

**Gambar 3.4** Tipografi Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

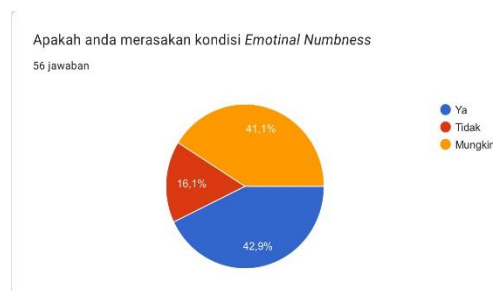
Tipografi tulisan tangan dipilih sebagai interpretasi dari tulisan tangan atau gaya cetak tulisan tangan yang sebenarnya. Gaya ini mencerminkan gerakan tangan yang unik, berayun, dan tidak teratur, mencerminkan irama alami dari tulisan seseorang (Valentino et al., 2019). Memilih tipografi Huruf Haeres sebagai font judul atau judul bertujuan untuk menyampaikan kepada pembaca buku journaling bahwa tulisan tangan mereka tidak perlu sempurna atau indah untuk memulai menulis journaling. Pemilihan Montserrat sebagai teks tubuh disebabkan oleh karakteristiknya yang memiliki tingkat keterbacaan yang tinggi, membuatnya mudah dibaca bahkan dalam ukuran kecil dan mudah dipahami.

### Hasil

Hasil dari wawancara dengan tiga pengguna ahli, termasuk seorang psikolog, seorang pekerja layanan sosial, dan seorang dosen seni dan desain, bersama dengan lima pengguna yang sejalan dengan pasar target yang teridentifikasi dari journaling "Dear Feelings":

1. Dari sudut pandang ahli, journaling "Dear Feelings" terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi pasar target dan relevan dengan kebutuhan pengguna. Desain warna pada setiap halaman sangat cocok, memberikan kesan yang menyenangkan bagi audiens target dan menciptakan suasana yang tenang namun menyenangkan. Selain itu, para ahli menyarankan peningkatan berharga, seperti menggabungkan narasi komik dan memperluas jaringan komunitas psikologi.
2. Melalui observasi studi kasus yang melibatkan lima pengguna pasar target, konten, konteks, gaya desain, dan skema warna dalam journaling "Dear Feelings" sejalan dengan kebutuhan pengguna. Desain warna yang dipilih beresonansi dengan baik, memberikan kesan yang menyenangkan sambil menciptakan suasana yang tenang namun menyenangkan.

Hasil dari data survei menyimpulkan rentang usia target audiens, yaitu 18-23 tahun. Sebanyak 56 responden dari jumlah tersebut, terdapat responden yang menjawab ya dan tidak yang menjawab tidak serta ada yang belum yakin. Jadi ada narasumber yang mengalami *emotional numbness* maupun yang tidak mengalami *emotional numbness*.



**Gambar 3.5** Hasil survey untuk Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

Sebanyak 42.9% responden mengalami *Emotinal Numbness*, 41.2% responden merasa ragu mengalami *Emotinal Numbness* dan 16.1% tidak merasakan *Emotinal Numbness*





**Gambar 3.6** Hasil survey untuk Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

Sebanyak 55,4% responden merasa bahwa desain buku journaling Dear Feelings membantu, dan sebanyak 41.1% responden merasa sangat membantu serta 3,6% responden merasa bahwa desain buku journaling kurang membantu.



**Gambar 3.7** Hasil survey untuk Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

Sebanyak 48,2% responden merasa bahwa sampul buku journaling Dear Feelings sangat menarik, 37,5% merasa tertarik, 12,5% responden kurang menarik, dan 1.8% tidak tertarik.



**Gambar 3.8** Hasil survey untuk Buku Journaling Dear, Feelings  
Sumber: Sudharsana, 2023

Sebanyak 53,6% responden sangat dapat memahami isi buku journaling, sebanyak 42,9% dapat memahami buku journaling dan 3,6% memiliki pemahaman yang kurang tentang isi buku journal.

## SIMPULAN

Peran sebuah buku melibatkan menjadi sumber informasi dan inspirasi, alat untuk rekreasi, dan media untuk menyampaikan ide. Oleh karena itu, sebuah buku harus memiliki kemampuan optimal untuk berkomunikasi ide secara efektif. Buku journaling "Dear Feelings" dirancang sebagai platform bagi audiens targetnya dan masyarakat umum untuk mengalihkan fokus mereka ke arah perawatan diri daripada terlalu khawatir tentang pendapat orang lain atau menanggung masalah yang sebenarnya bukan tanggung jawab mereka. Dengan ini diingat, buku journaling "Dear Feelings" bermaksud mendorong pembaca targetnya untuk mengalami perkembangan pribadi yang lebih baik, membantu perjalanan hidup yang lebih memuaskan dan

bermakna. Dengan menekankan pada kesadaran diri dan introspeksi, buku ini bertujuan memberdayakan individu untuk memprioritaskan kesejahteraan mereka, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada transformasi positif dalam hidup mereka.

Setelah melakukan penelitian menyeluruh yang mencakup studi literatur dan wawancara, kesimpulan komprehensif yang ditarik dari studi ini menekankan pentingnya merancang buku journaling dengan cara yang menarik yang menyatukan estetika yang bermain dan tenang secara harmonis. Pendekatan desain yang dipikirkan dengan matang ini siap untuk menarik minat pasar target, menggoda mereka untuk aktif terlibat dengan buku journaling "Dear Feelings". Konten dalam buku memfasilitasi percakapan introspektif yang mendalam, memungkinkan pengguna target untuk menyelami perasaan dan pikiran mereka. Dalam konteks yang lebih luas, buku ini berfungsi sebagai alat yang serbaguna untuk refleksi diri dan introspeksi. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa buku ini disengaja dibuka untuk kritik dan saran, memupuk dialog yang berkelanjutan dengan pengguna untuk perbaikan dan peningkatan pengalaman pengguna secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, M. (2022). *Dasar-Dasar Desain Komunikasi Visual untuk SMK/MAK Kelas X Semester 1*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Christensen, M. C., Ren, H., & Fagiolini, A. (2022). Emotional blunting in patients with depression. Part I: clinical characteristics. *Annals of General Psychiatry, 21*(1). <https://doi.org/10.1186/S12991-022-00387-1>
- Christian, L., & Anggrianto, S. C. (2023). Perancangan desain buku "Am I Doing It Right" dari Hola Grafika sebagai media pencarian identitas desainer muda di Indonesia. *Jurnal Vicidi, 13*(1).
- Duek, O., Seidemann, R., Pietrzak, R. H., & Harpaz-Rotem, I. (2023). Distinguishing emotional numbing symptoms of posttraumatic stress disorder from major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders, 324*, 294–299. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.105>
- Fadhallah, F. A. (2020). *WAWANCARA*. UNJ Press.
- Fakhri, N., Ain, N., Purnama, L. I., & Abshar, S. A. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2*(3), 669–675. <https://doi.org/10.56799/JOONGKI.V2I3.2087>
- Iman, Y. U. R., Amin, A. K., & Hasanudin, C. (2021). Analisis Efektivitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Matematika Ditinjau dari Siswa Introvert– Ekstrovert di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal Of Education and Humanity, 1*(2), 129–136.
- Indriati, L., & Fadilla, A. N. (2020). Perancangan Visual Brand Communication Bank Sampah Induk Surabaya. *JURNAL RUPA, 5*(1), 34–43. <https://doi.org/10.25124/RUPA.V5I1.2936>

- Iswanto R. (2022). Designing Visual Identity as An Asset for Photo Cabin Rebranding. *Journal of Visual Communication Design* 20227, 7(1), 53–63. <https://doi.org/10.37715/vcd.v7i1.2906>
- Junaedi, D. (2016). *ESTETIKA: JALINAN SUBJEK, OBJEK, DAN NILAI*. ArtCiv.
- Karja, I. W. (2021). Makna Warna. *Prosiding Bali Dwipantara Waskita: Seminar Nasional Republik Seni Nusantara, 1*.
- Manley, B. (2023, March 7). *A Guide to CBT Journaling (+ 20 Cognitive Behavioral Therapy Prompts)*. <https://creativeprimer.com/a-guide-to-cbt-journaling-20-cognitive-behavioral-therapy-prompts/>
- Paramita, A. F. A., & Tjandrawibawa, P. (2022). THE DESIGN OF THE VISUAL ASSET OF JOURNALING BOOK EXPLORE MYSELF FOR MENTAL HEALTH IN GENERATION Z. *Journal of Visual Communication Design*, 7(2), 105–115. <https://doi.org/10.37715/vcd.v7i2.3422>
- Sinaga, A. F. G. B. (2022, December 21). *Journaling Baik Bagi Kesehatan Mental?* <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-sidempuan/baca-artikel/15754/Journaling-Baik-Bagi-Kesehatan-Mental.html>
- Sohal, M., Singh, P., Dhillon, BS., & Gill HS. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Fam Med Community Health*. <https://doi.org/10.1136/fmch-2021-001154>
- Taufik, M. R., Megawati, S., & Raditya, E. (2023). PERANCANGAN KARAKTER MASKOT RISHII SESUAI KEPRIBADIAN BRAND GURI RAMEN. *Jurnal Dimensi DKV: Seni Rupa Dan Desain*, 8(2), 135–150. <https://doi.org/10.25105/jdd.v8i2.18393>
- Utomo, C. W., & Wardaya, M. (2023). Resin Coaster Business Innovation Through Design Thinking. *Journal Visual Communication Design*, 8(1), 18–41. <https://doi.org/10.37715/vcd.v8i1.2713>
- Valentino, D. E., Lp3i, P., & Pekanbaru, K. K. (2019). Pengantar Tipografi. *TEMATIK*, 6(2), 152–173. <https://doi.org/10.38204/TEMATIK.V6I2.254>
- Wijaya, J., Sujatmiko, G., & Juniati, N. (2021). Perancangan Koleksi Pakaian dan Produk Lifestyle dengan Teknik Upcycle. *Keluwih: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 2(2), 112–118. <https://doi.org/10.24123/saintek.v2i2.4638>
- World Health Organization. (2017, January 3). *Depression and Other Common Mental Disorders*. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>