

TUGAS AKHIR

***VISUAL JOURNALING* SEBAGAI MEDIA
EMOTIONAL RELEASE BAGI KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI BANYUMAS**



FAUZIAH KESYA CAHYA PUSPITA

19105006

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS REKAYASA INDUSTRI DAN DESAIN
INSTITUT TEKNOLOGI TELKOM PURWOKERTO**

2023

TUGAS AKHIR

***VISUAL JOURNALING* SEBAGAI MEDIA
EMOTIONAL RELEASE BAGI KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI BANYUMAS**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Desain Komunikasi Visual



FAUZIAH KESYA CAHYA PUSPITA

19105006

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS REKAYASA INDUSTRI DAN DESAIN
INSTITUT TEKNOLOGI TELKOM PURWOKERTO**

2023

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING


***VISUAL JOURNALING* SEBAGAI MEDIA
EMOTIONAL RELEASE BAGI KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI BANYUMAS**

Dipersiapkan dan Disusun oleh
Fauziah Kesya Cahya Puspita
19105006

Tugas Akhir ini diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Desain Komunikasi Visual

Pada hari Jum'at, 5 Mei 2023

Pembimbing I,



Gusnita Linda, S.Sn., M.Hum.

NIDN. 0618088504

Pembimbing II,



Luqman Wahyudi, S.Sn., M.Sn.

NIDN. 0609119002

LEMBAR PENETAPAN PENGUJI

**VISUAL JOURNALING SEBAGAI MEDIA
EMOTIONAL RELEASE BAGI KESEHATAN MENTAL
REMAJA DI BANYUMAS**

Dipersiapkan dan Disusun oleh
Fauziah Kesya Cahya Puspita
19105006

**Tugas Akhir Telah Diuji dan Dinilai Panitia Penguji
Program Studi Desain Komunikasi Visual
Fakultas Rekayasa Industri dan Desain
Institut Teknologi Telkom Purwokerto
Pada Tanggal : 9 Mei 2023**

Ketua Sidang Tugas Akhir
Gusnita Linda, S.Sn., M.Hum.
NIDN. 0618088504


Sekretaris Sidang Tugas Akhir
Luqman Wahyudi, S.Sn., M.Sn.
NIDN. 0609119002

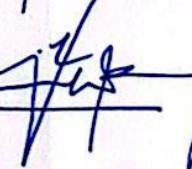
Penguji I
Adnan Setyoko, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0611118802

Penguji II
Yanuar Ikhsan Pamuji, S.Pd., M.Sn.
NIDN. 0607019202

()

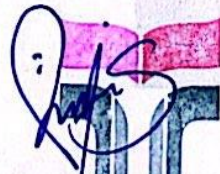
()

()

()

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Rekayasa Industri dan Desain



Muhammad Fajar Sidiq, M.T
NIDN. 0619029102

Kaprodi
Desain Komunikasi Visual



Arsita Pinandita, M.Sn
NIDN. 0621018503

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama mahasiswa : Fauziah Kesya Cahya Puspita

NIM : 19105006

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul berikut :

Visual Journaling sebagai Media Emotional Release bagi Kesehatan Mental Remaja di Banyumas

Dosen Pembimbing Utama : Gusnita Linda, S.Sn., M.Hum

Dosen Pembimbing Pendamping : Luqman Wahyudi, S.Sn., M.Sn

1. Karya tulis ini adalah benar-benar ASLI dan BELUM PERNAH diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Institut Teknologi Telkom Purwokerto maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini merupakan gagasan, rumusan, dan penelitian Saya Sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari Tim Dosen Pembimbing.
3. Dalam Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan disebutkan dalam Daftar Pustaka pada karya tulis ini.
4. Perangkat lunak yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab Saya, bukan tanggung jawab Institut Teknologi Telkom Purwokerto.
5. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima Sanksi Akademik dengan pencabutan gelar yang sudah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Purwokerto, 5 Mei 2023

Yang Menyatakan



Fauziah Kesya Cahya Puspita

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah menganugerahkan taufik dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Arfianto Fahmi, S.T., M.T., IPM. selaku Rektor Institut Teknologi Telkom Purwokerto,
2. Bapak Muhammad Fajar Sidiq S.T., M.T. dan Ibu Elianna Gerda, M.Sn. selaku Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Rekayasa Industri dan Desain ITTP,
3. Bapak Arsita Pinandita, M.Sn. selaku Kepala Program Studio Desain Komunikasi Visual ITTP,
4. Ibu Gusnita Linda, M.Sn., M.Hum dan Bapak Luqman Wahyudi., M.Sn. selaku Tim Dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing dan meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini,
5. Ibu Nuri Sabilla Mushalliena, M.Psi., Psikolog selaku Psikolog, HA serta SP selaku remaja Banyumas yang mempercayakan ceritanya pada penulis dan bersedia menjadi narasumber,
6. Chiko dan Ashraf yang telah bersedia menjadi responden *review* tugas akhir penulis,
7. Ibu yang telah membantu dalam doa dan dukungan yang telah diberikan,
8. Teman-teman kuliah dan teman lainnya (Hanifah, Dea, Herlia, Nabila, Hanif, Saddam) yang selalu menemani penulis selama kuliah dan menyelesaikan tugas akhir,
9. 23 member NCT yang telah selalu menginspirasi penulis untuk semangat dalam menyelesaikan tugas akhir,

11. *Last but not least, I want to thank myself for surviving and trying to get to this point, thank myself for believing in the process and always working hard until now and want to say that I'm proud of myself yourself, you are already the best.*

Akhir kata, penulis harapkan semoga segenap pihak yang telah membantu mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan masukan dari berbagai pihak demi perbaikan di kemudian hari.

Purwokerto, Mei 2023

Fauziah Kesya Cahya Puspita

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PENGUJI	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Batasan Perancangan	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Studi Pustaka	6
2.2 Referensi Karya	8
2.3 Dasar Teori	12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Metode Penelitian	18
3.2 Identifikasi Data	22
3.3 Kerangka Penelitian	36

BAB IV KONSEP PERANCANGAN KARYA.....	38
4.1 Ide Dasar Perancangan	38
4.2 Konsep Perancangan	39
4.3 Media.....	94
BAB V VISUALISASI.....	101
5.1 Media Utama	101
5.2 Media Pendukung.....	110
BAB VI PENUTUP.....	116
6.1 Kesimpulan.....	116
6.2 Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA.....	118
LAMPIRAN	122

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Produk <i>Fill The Blank Space</i>	9
Gambar 2.2 Profil Instagram <i>Fill The Blank Space</i>	9
Gambar 2.3 Salah satu postingan social media Studio Djiwa.....	10
Gambar 2.4 Profil Instagram Studio Djiwa.....	10
Gambar 2.5 Produk Winyo Studio.....	11
Gambar 2.6 Profil Instagram Winyo Studio	11
Gambar 3.1 Logo RSUD Banyumas.....	22
Gambar 3.2 Gedung Instalasi Pelayanan Kesehatan Jiwa Terpadu	23
Gambar 3.3 <i>Leaflet</i> Tentang Kesehatan Jiwa dan Psikologi.....	25
Gambar 3.4 <i>Profile</i> Instagram RSUD Banyumas	25
Gambar 3.5 <i>Webiste</i> RSUD Banyumas.....	26
Gambar 3.6 <i>YouTube</i> RSUD Banyumas	26
Gambar 3.7 Wawancara dengan Nuri Sabila Mushalliena, M.Psi, Psikolog.....	28
Gambar 3.8 Wawancara dengan HA.....	28
Gambar 3.9 <i>Notes</i> HA.....	29
Gambar 3. 10 Wawancara dengan SP	29
Gambar 3.11 <i>Notes</i> SP	29
Gambar 3.12 <i>Notes Mood Tracker</i> SP	30
Gambar 3.13 <i>Cover Study Planner</i>	30
Gambar 3.14 Isi Buku <i>Study Planner</i>	31
Gambar 3.15 <i>Cover</i> Buku <i>My Own World</i>	32
Gambar 3.16 Isi Buku <i>My Own World</i>	32
Gambar 4. 1 Ilustrasi Kartun.....	84
Gambar 4. 2 Ilustrasi dekoratif <i>style doodle</i>	84
Gambar 4. 3 Sketsa digital isi <i>visual journaling</i> “Galeri Emosiku”	85
Gambar 4. 4 Sketsa digital isi <i>visual journaling</i> “Galeri Emosiku”	85
Gambar 4. 5 Sketsa digital isi <i>visual journaling</i> “Galeri Emosiku”	86
Gambar 4. 6 Detail <i>font type Myfontybb</i>	87

Gambar 4. 7 Detail <i>font type Pastel</i>	87
Gambar 4. 8 Detail <i>font type Shnobel</i>	87
Gambar 4. 9 Detail <i>font type Poppins</i>	87
Gambar 4. 10 <i>Inking cover visual journaling</i> “galeri emosiku”	88
Gambar 4. 11 <i>Inking cover visual journaling</i> “galeri emosiku”	89
Gambar 4. 12 <i>Inking cover visual journaling</i> “galeri emosiku”	89
Gambar 4. 13 Sketsa Digital	90
Gambar 4. 14 Sketsa Digital	90
Gambar 4. 15 Sketsa Digital	91
Gambar 4. 16 <i>Cover</i> depan dan belakang	92
Gambar 4. 17 Isi <i>visual journaling</i> "Galeri Emosiku"	92
Gambar 4. 18 Isi <i>visual journaling</i> "Galeri Emosiku"	93
Gambar 4. 19 Isi <i>visual journaling</i> "Galeri Emosiku"	93
Gambar 4. 20 Isi <i>visual journaling</i> "Galeri Emosiku"	94
Gambar 5. 1 <i>Mockup visual journaling</i> "Galeri Emosiku"	101
Gambar 5. 2 <i>Cover</i> depan dan belakang <i>visual journaling</i>	102
Gambar 5. 3 Perkenalan dan cara penggunaan <i>visual journaling</i>	102
Gambar 5. 4 Cermin I dan isi dalam cermin I	103
Gambar 5. 5 Cermin I dan isi dalam cermin I	104
Gambar 5. 6 Cermin II dan isi dalam cermin II	104
Gambar 5. 7 Cermin II dan isi dalam cermin II	105
Gambar 5. 8 Cermin II dan isi dalam cermin II	105
Gambar 5. 9 Cermin II dan isi dalam cermin II	106
Gambar 5. 10 Cermin II dan isi dalam cermin II	106
Gambar 5. 11 Cermin II dan isi dalam cermin II	107
Gambar 5. 12 Cermin III dan isi dalam cermin III	107
Gambar 5. 13 Cermin III dan isi dalam cermin III	108
Gambar 5. 14 Cermin III dan isi dalam cermin III	108
Gambar 5. 15 Metode <i>butterfly hug</i> dan teknik pernapasan buteyko	109
Gambar 5. 16 Penutup dari cermin-cermin dalam <i>visual journaling</i>	109
Gambar 5. 17 Media pendukung poster	110

Gambar 5. 18 Media pendukung <i>banner</i>	111
Gambar 5. 19 Media pendukung <i>totebag</i>	111
Gambar 5. 20 Media pendukung botol minum	112
Gambar 5. 21 Media pendukung <i>keychain</i>	113
Gambar 5. 22 Media pendukung stiker	113
Gambar 5. 23 Media pendukung pembatas buku.....	114
Gambar 5. 24 Media pendukung instagram	115

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Analisis SWOT	34
Tabel 3. 2 Kerangka Penelitian	36
Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian.....	37
Tabel 4. 1 Tabel rincian biaya produksi	100