

ABSTRAK

Secara umum remaja di Banyumas memiliki prevalensi depresi dan gangguan mental emosional yang cukup tinggi. Namun, pemahaman mengenai kesehatan mental di Indonesia umumnya masih kurang, sehingga individu enggan untuk melampiaskan emosinya. Permasalahan tersebut menjadi penting bahwa remaja dengan depresi hingga gangguan psikologis lainnya membutuhkan media pelampiasan emosi. *Visual journaling* merupakan salah satu media alternatif dalam *art therapy* yang mempunyai fungsi krusial yang dinilai efektif digunakan untuk media *emotional release*. Selain itu *visual journaling* juga media yang efisien dan ekonomis digunakan dalam *art therapy*. Maka dari itu, perancangan *visual journaling* sebagai media *emotional release* bagi kesehatan mental remaja di Banyumas sangat diperlukan dan dalam penelitiannya akan bekerjasama dengan Rumah Sakit Umum Daerah Banyumas. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Sementara metode analisis yang digunakan menggunakan analisis SWOT untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dari *visual journaling*. Hasil dari penelitian ini menghasilkan media utama berupa *visual journaling* dan media pendukung berupa *banner*, poster, *totebag*, tempat minum, pembatas buku, stiker *pack*, *keychain* dan instagram. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan *visual journaling* dinyatakan sudah efektif dapat digunakan sebagai media *emotional release* bagi kesehatan mental remaja di Banyumas.

Kata kunci : *Visual journaling*, *art therapy*, media terapi, *emotional release*, katarsis