

KAJIAN PERANCANGAN VISUAL JOURNALING SEBAGAI TERAPI STRES DAN KECEMASAN BAGI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Sonya Tria Arini¹, Rosa Karnita²

^{1,2} Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Institut Teknologi Nasional Bandung

e-mail: sonya.tria@mhs.itenas.ac.id, karnita@itenas.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 5 Maret 2025

Disetujui : 10 April 2025

Kata Kunci :

Elemen visual, journaling, kecemasan

ABSTRAK

Kecemasan atau *anxiety* menjadi salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa. Hal itu dapat terjadi karena tuntutan akademis, finansial, tekanan sosial, ataupun mengenai masa depan. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat mempengaruhi performa akademis, kemampuan beradaptasi, stabilitas emosional, kesehatan fisik, maupun hubungan sosial atau kehidupan sehari-hari. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan yaitu *journaling* atau membuat jurnal. Melalui studi literatur, survei menggunakan kuesioner, dan kajian perancangan jurnal yang menggunakan elemen visual sebagai basisnya, diperoleh hasil bahwa journaling dapat membantu individu mahasiswa dalam memahami emosi, mengekspresikan diri, dan memperbaiki pola pikir. Mengombinasikan *journaling* dengan elemen visual seperti penggunaan warna dan ilustrasi yang memiliki efek terapeutik yang dapat memfasilitasi pengungkapan ekspresi emosi dengan cara yang kreatif.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : March 5, 2025

Accepted : April 10, 2025

Keywords:

Anxiety, journaling, visual element

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological problems often experienced by students. It can occur due to academic demands, financial, social pressure, or about the future. If not handled properly, anxiety can affect academic performance, adaptability, emotional stability, physical health, or social relationships or daily life. One approach that can be used is journaling. Through literature studies, survey, and journal design studies that use visual elements as their basis, it was found that journaling can help individual students understand emotions, express themselves, and improve their mindset. Combining journaling with visual elements such as the use of color and illustrations that have a therapeutic effect can facilitate the expression of emotions in a creative way.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi tantangan dalam menyusun skripsi yang sering kali memicu stres. Kesulitan tersebut bersifat kompleks, melibatkan hambatan internal seperti rasa malas, kesulitan merangkai kalimat, mencari referensi, hingga hambatan eksternal seperti masalah pribadi. Masalah pribadi ini dapat berupa konflik dengan keluarga, orang tua, teman, atau pasangan, yang sering kali membuat mahasiswa menunda penggerjaan skripsi mereka (Fajriawan, Pranatha and Puspanegara, 2022). Stres adalah kondisi yang dialami seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya. Artinya, individu mengalami

stres ketika berada dalam situasi yang menimbulkan tekanan internal akibat tuntutan dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Ambarita, 2022).

Selain akibat tekanan perkuliahan di masa akhir studi, pandemi COVID-19 juga berdampak besar pada kesehatan mental para penyintasnya. Mahasiswa tingkat akhir telah menghadapi masa sulit selama pandemi, yang tidak hanya mengganggu akademik tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara signifikan. Data menunjukkan bahwa 55% penyintas COVID-19 mengalami gejala psikiatri residual, dengan skor patologis pada setidaknya satu gangguan. Tingginya insiden PTSD, depresi berat, dan kecemasan gangguan non-komunikabel dengan dampak besar pada kualitas hidup menambah beban kesehatan mental mereka (Mazza *et al.*, 2020).

Secara singkat, kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak tenang atau resah yang umumnya berhubungan dengan tugas atau tindakan yang akan dilakukan di waktu mendatang (Gupta, 2020). Statistik internasional dari negara-negara maju mengungkapkan bahwa depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat adalah masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi. Diperkirakan sekitar 13% populasi global mengalami satu atau lebih gangguan kesehatan mental, menjadikan kondisi tersebut sebagai kontributor utama terhadap beban penyakit secara keseluruhan. Mengalami kondisi mental yang tidak stabil tidak hanya terkait dengan karakteristik individu, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, seperti kemiskinan, tingkat pendidikan, status perkawinan, budaya, lingkungan sekitar, serta dinamika politik, yang semuanya berkontribusi pada meningkatnya risiko permasalahan kesehatan mental (O’Kane, 2021).

Karakteristik stres meliputi beberapa aspek, seperti frustasi yang muncul akibat kekecewaan karena gagal menyelesaikan tugas. Konflik kebutuhan juga menjadi faktor, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir yang harus diselesaikan tepat waktu. Secara emosional, stres dapat ditandai dengan perasaan cemas, sensitif, sedih, marah, dan frustasi (Fatmayanti, Sukiatni and Kusumandari, 2022). Prevalensi stres di kalangan mahasiswa secara global mencapai 38-71%. Penelitian terkait prevalensi stres ini telah dilakukan di berbagai universitas, terutama pada mahasiswa kedokteran (Fares *et al.*, 2016). Pada tahun 2020, Indonesia, khususnya Jakarta, menempati posisi keenam dengan kasus stres tertinggi setelah Istanbul, Tokyo, Pakistan, Seoul, dan Manila. Di Indonesia, prevalensi stres semakin meningkat, dengan 36,7-71,6% mahasiswa dilaporkan mengalami stres (Riskesdas, 2018).

Dengan meningkatnya tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa, diperlukan metode efektif untuk membantu mereka mengelola emosi. *Journaling* berbasis elemen visual menawarkan pendekatan kreatif dan intuitif dalam mengekspresikan perasaan. Metode ini sering digunakan dalam proses konseling psikologi dengan tujuan mengurai kekusutan pikiran dan masalah, sehingga dapat dikelompokkan menjadi poin-poin yang lebih mudah dipahami dan diselesaikan (Aziz, 2023). Jurnal dapat memuat pengalaman traumatis yang menjadi dasar untuk membantu individu melanjutkan hidup. Melalui *journaling*, seseorang dapat lebih mudah bersosialisasi, mengatasi ketakutan irasional, dan perlahan menghilangkannya sepenuhnya (Colori, 2015). Berbagai intervensi seperti terapi, kursus, pelatihan, dan *journaling* telah diterapkan untuk mengurangi stres pada mahasiswa kedokteran. Di antara metode tersebut, *journaling* terbukti sangat efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan, sekaligus meningkatkan kinerja akademik.

Penggunaan ilustrasi atau elemen visual dalam buku *journaling* sangat penting untuk mendukung proses ekspresi diri. Secara psikologis, gambar atau ilustrasi yang menarik dapat meningkatkan perasaan positif, seperti kebahagiaan, yang memberikan efek nyaman kepada pembaca. Hubungan antara ilustrasi dan psikologi manusia sangat erat, karena ilustrasi sering digunakan sebagai sarana untuk mengungkapkan dan mengekspresikan diri secara imajinatif dan kreatif melalui gambar yang menggambarkan dunia imajiner atau abstrak. Ilustrasi memungkinkan seseorang untuk berpikir di luar batasan nyata, merangsang pemikiran baru dan kreatif (Darmawan, no date).

Elemen visual dapat diekspresikan melalui lukisan, simbol, bentuk, atau bahkan garis-garis yang disusun untuk menciptakan kesan tertentu. Implikasi komunikasi visual ini memiliki dampak yang kuat bagi khalayak. Hal ini karena banyak desainer grafis fokus pada dua elemen penting, yaitu

menggabungkan visual dan ilustrasi untuk menghasilkan pesan yang efektif dan menyentuh emosi (Azmi & Suhaimi, 2024).

Penggunaan elemen visual dapat memberikan pengalaman yang lebih imersif dan intuitif, memudahkan kita dalam mengakses informasi dengan cara yang lebih menyenangkan. Ketidakseimbangan antara bertindak dan berpikir juga tercermin dalam pengalaman kita dengan komunikasi tercetak. Bayangkan jika sedang mendaki gunung di sebuah taman nasional dan ingin mengenali berbagai jenis tanaman. Jika panduan cetak untuk tanaman menyajikan informasi secara tekstual dengan urutan abjad, kita akan merasa terbebani dengan pekerjaan tambahan dan tidak menikmati prosesnya. Namun, jika panduan tersebut memungkinkan untuk mencari tanaman berdasarkan warna atau bentuk daun melalui foto dan ilustrasi, maka kita akan menemukan struktur informasi yang lebih sesuai. Ada keseimbangan yang lebih baik antara bertindak dan berpikir, sehingga pengalaman menggunakan panduan di jalan setapak menjadi lebih memuaskan secara emosional (Davis and Hunt, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana *journaling* berbasis elemen visual dapat berfungsi sebagai alat terapeutik bagi mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan mereka. Menulis jurnal dapat menjadi cara efektif bagi seseorang yang kesulitan mengekspresikan perasaan secara langsung kepada orang terdekat. Selain itu, menulis juga diyakini dapat mengurangi stres dan secara tidak langsung meningkatkan kreativitas (Paramita and Tjandrawibawa, 2022). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan dan menyusun buku *journaling* yang diharapkan dapat menjadi panduan praktis dan efektif bagi mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan secara mandiri. Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang yang rutin membuat buku harian cenderung lebih kreatif dibandingkan dengan mereka yang jarang melakukannya (Kufuwan et al., 2023).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan studi literatur dengan pendekatan kuantitatif untuk mengeksplorasi efektivitas *journaling* berbasis elemen visual sebagai alat terapeutik dalam mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Metode campuran dipilih untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai topik yang diteliti, menggabungkan kelebihan dari penelitian yang bersifat deskriptif dan teori dengan data yang dapat diukur secara kuantitatif.

Menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber ilmiah terutama artikel jurnal. Artikel yang dipilih merupakan publikasi yang telah melalui proses *peer-review*, serta memiliki relevansi tinggi dengan topik yang dibahas. Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui pencarian di database akademik seperti Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang relevan seperti “*journaling*”, “elemen visual”, “mahasiswa akhir”, dan “stress atau kecemasan”. Proses pemilihan literatur didasarkan pada relevansi dan kredibilitas sumber, yang mencakup artikel jurnal yang telah dipublikasikan di jurnal terindeks internasional maupun nasional yang terakreditasi. Artikel yang dipilih memiliki fokus pada penggunaan teknik *journaling*, terutama yang melibatkan elemen visual, serta dampaknya terhadap kesehatan mental, khususnya dalam mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa. Artikel yang ditinjau mencakup penelitian eksperimen, tinjauan literatur, serta artikel *review* yang memberikan perspektif terkait dengan penerapan metode ini di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan menganalisis buku *journaling* Explore Myself sebagai objek utama. Analisis dilakukan menggunakan teori semiotika untuk mengeksplorasi makna elemen-elemen visual seperti warna, ilustrasi, tipografi, dan layouting buku.

Penelitian ini dilanjutkan dengan metode survei kuantitatif untuk mengukur efektivitas penggunaan *journaling* berbasis elemen visual dalam mengurangi stres dan kecemasan. Data kuantitatif diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang mengidentifikasi tingkat stres dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir, serta kebiasaan mereka terkait dengan *journaling* untuk mendapatkan data yang objektif dan dapat dianalisis secara statistik. Metode survei kuantitatif

digunakan karena mampu memberikan gambaran jelas mengenai potensi efektivitas journaling berbasis elemen visual dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, terdapat bukti kuat bahwa mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi stres tinggi saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Penelitian menunjukkan bahwa 38-71% mahasiswa di berbagai universitas di dunia mengalami stres, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 36,7-71,6% (Fares *et al.*, 2016; Riskesdas, 2018). Faktor-faktor internal seperti perasaan malas, kesulitan mencari referensi, serta kendala eksternal seperti masalah pribadi juga dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa (Fajriawan, Pranatha and Puspanegara, 2022). Kondisi ini dapat memunculkan gejala stres seperti kecemasan, frustrasi, dan ketidakstabilan emosi (Fatmayanti, Sukiatni and Kusumandari, 2022). *Journaling* berbasis elemen visual, khususnya, memiliki dampak yang lebih signifikan karena melibatkan ekspresi kreatif yang dapat merangsang proses penyembuhan. Penggunaan gambar, warna, dan ilustrasi dalam jurnal memberikan efek terapeutik dengan merangsang kreativitas dan membantu individu mengekspresikan perasaan mereka dengan lebih bebas (Aziz, 2023).

Journaling dapat ditingkatkan dengan menggunakan berbagai teknik dan petunjuk yang efektif untuk mendukung kesehatan mental. Salah satu pendekatannya adalah jurnal dengan pengungkapan rasa syukur, di mana individu diminta untuk mencatat 3-5 hal yang mereka syukuri setiap hari dan merefleksikan alasannya. Praktik ini membantu mengalihkan fokus pada aspek positif kehidupan dan menumbuhkan rasa apresiasi. Teknik lainnya adalah eksplorasi emosi, di mana individu menggambarkan perasaan mereka dengan berbagai kata emosional, memungkinkan eksplorasi dan ekspresi yang lebih mendalam. Pemecahan masalah juga berguna, di mana individu mengidentifikasi tantangan dan menciptakan solusi serta langkah tindakan yang dapat diambil. Ini mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan rasa tanggung jawab. Penjurnalan naratif, yang melibatkan penulisan tentang peristiwa penting dalam hidup dan refleksi dampaknya, membantu pemrosesan pengalaman masa lalu. Penjurnalan kesadaran, yang melibatkan menggambarkan lingkungan dan sensasi saat ini dengan kelima indera, dapat meningkatkan kehadiran di saat ini dan mengurangi perenungan. Afirmasi positif, di mana individu menuliskan 3-5 pernyataan positif tentang diri mereka, dapat menantang pemikiran negatif dan meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Surat menulis, di mana individu mengekspresikan perasaan kepada orang yang mereka cintai, dapat menjadi cara katarsis untuk memproses dinamika interpersonal. Terakhir, menulis jurnal berorientasi masa depan, di mana individu menggambarkan kehidupan masa depan yang ideal, dapat menumbuhkan harapan dan motivasi untuk pertumbuhan pribadi. Menggabungkan berbagai teknik ini dapat membantu individu menyesuaikan praktik penjurnalan dengan kebutuhan dan tujuan kesehatan mereka, meningkatkan manfaat terapeutik dari praktik tersebut (Firmansyah *et al.*, 2023).

Salah satu contoh implementasi visual jurnal yang menarik adalah buku *journaling Explore Myself*, yang dirancang untuk mendukung kesehatan mental generasi Z. Buku ini bertujuan untuk mengajak generasi Z, khususnya wanita berusia 18-24 tahun, untuk lebih mengenal diri sendiri dan mengekspresikan emosi mereka. Menurut Paramita and Tjandrawibawa (2022), *Explore Myself* dirancang dengan pendekatan visual yang menyenangkan namun tetap memberikan kesan tenang. Pemilihan warna menggunakan kombinasi warna nude dan cerah, yang mencerminkan semangat sekaligus kedamaian. Tipografi dalam jurnal ini menyerupai tulisan tangan, memberikan kesan personal dan tidak kaku. *Layout* buku dirancang dengan ruang kosong yang cukup banyak, memberi

keleluasaan bagi pengguna untuk menulis dan menggambar tanpa merasa terintimidasi oleh elemen dekoratif yang berlebihan (Paramita and Tjandrawibawa, 2022).



Gambar 1. Ilustrasi dari buku *journaling* Explore Myself

[Sumber: Paramita & Tjandrawibawa, 2022]

Buku ini juga memanfaatkan ilustrasi bergaya *flat design* dengan warna solid, yang tidak hanya mempercantik halaman tetapi juga menghilangkan kesan monoton. Ilustrasi tersebut memainkan peran penting dalam menyampaikan emosi dan mendukung isi teks, sehingga pengalaman pengguna menjadi lebih kaya dan interaktif (Paramita and Tjandrawibawa, 2022). Buku ini menunjukkan bahwa *journaling* dengan elemen visual dapat membantu mahasiswa mengurai kekusutan pikiran, mengatasi ketakutan irasional, dan meningkatkan kinerja akademik mereka (Colori, 2015; Paramita and Tjandrawibawa, 2022). Selain itu, ilustrasi dan elemen visual memiliki efek positif pada kondisi psikologis, membantu individu merasa lebih tenang dan nyaman. Hal ini, pada gilirannya, dapat meningkatkan efektivitas journaling sebagai alat pengelolaan stres (Azmi and Suhaimi, 2024).



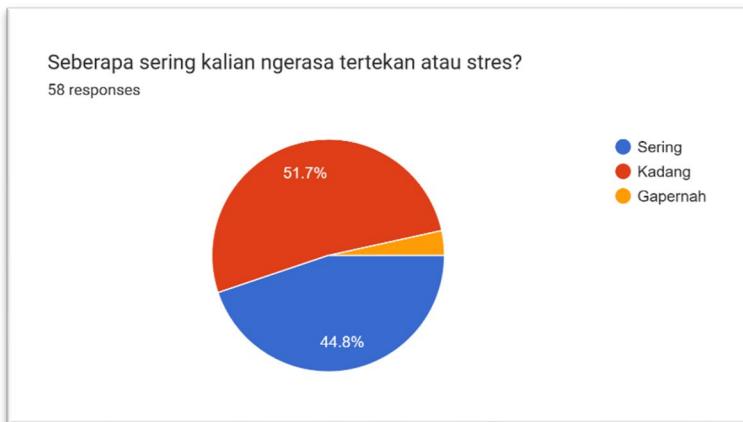
Gambar 2. Layout dari buku *journaling* Explore Myself

[Sumber: Paramita & Tjandrawibawa, 2022]

Hasil penelitian dari penelitian sebelumnya mengenai buku *journaling* "Explore Myself" menunjukkan bahwa desain visual ini berhasil menarik perhatian target audiens. Sebanyak 83,2% responden merasa desainnya sangat menarik, sementara 99,2% responden merasa isi buku mudah dipahami (Paramita and Tjandrawibawa, 2022). Para pengguna juga mengapresiasi kesan yang diberikan oleh warna-warna yang digunakan, yang menciptakan suasana menenangkan dan

menyenangkan. Masukan dari para ahli, seperti psikolog dan kreator konten, memperkuat bahwa desain dan isi buku ini relevan untuk mendukung kesehatan mental generasi Z (Paramita and Tjandrawibawa, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari 58 responden kuesioner mahasiswa tingkat akhir, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan stres dan kecemasan. Dilaporkan 51,7% sering merasakan tertekan atau stres, 44,8% terkadang merasakan tertekan dan stres, dan 3,4% tidak pernah merasa tertekan dan stres. Dari hasil responden tersebut, bisa disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami perasaan tertekan dan stres.



Gambar 3. Grafik Hasil Survei Seberapa Sering Merasa Tertekan atau Stres
[Sumber: Dokumentasi Penulis]

Mengenai seberapa sering mahasiswa akhir merasa cemas akan tugas akhir atau skripsi, dilihat dari gambar 3, 46,6% melaporkan sangat cemas, sementara 43,1% merasa cemas sesekali, dan 10,3% melaporkan tidak merasa stres.



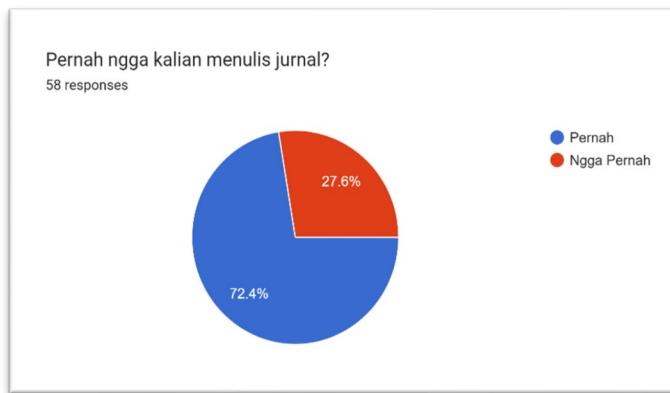
Gambar 4. Grafik Hasil Survei Tingkat Kecemasan Terkait Tugas Akhir
[Sumber: Dokumentasi Penulis]

Dalam hal strategi *coping*, responden memiliki kebiasaan yang beragam dalam mengelola stres. Aktivitas yang paling umum dilakukan adalah mendengarkan musik (32,8%), diikuti dengan jalan-jalan (15,5%) beristirahat atau tidur (15,5%), olahraga (8,6%), menulis atau menggambar (6,9%), dan sisanya memilih melakukan kegiatan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memilih aktivitas yang bersifat relaksasi atau pengalihan pikiran sebagai cara mengatasi tekanan akademik.



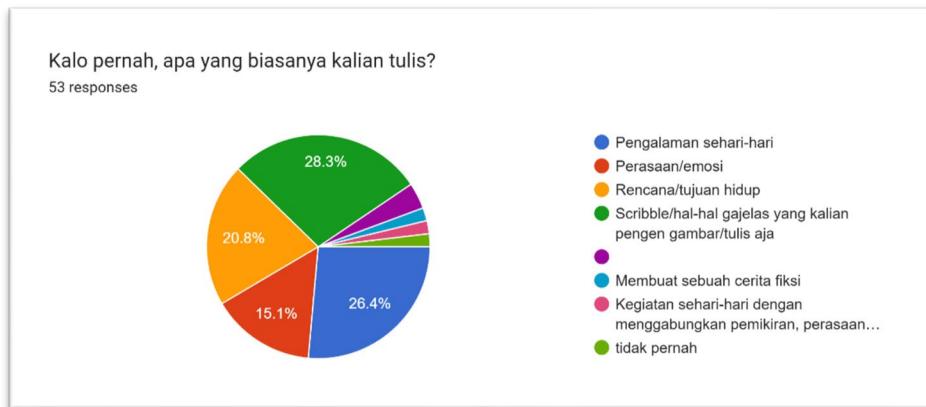
Gambar 5. Grafik Hasil Survei Kebiasaan Yang Dilakukan Dalam Mengatasi Stres
[Sumber: Dokumentasi Penulis]

Ketika ditanya mengenai pengalaman menulis jurnal, 72,4% responden menyatakan pernah mencoba menulis jurnal, sementara 27,6% lainnya belum mencobanya.



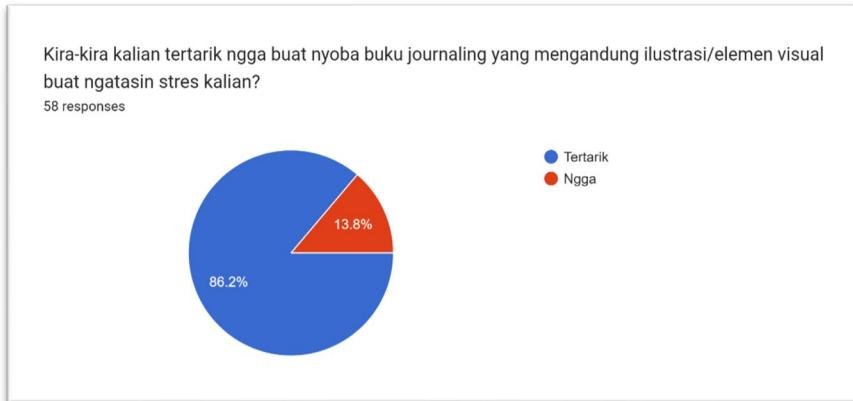
Gambar 6. Grafik Hasil Survei Pengalaman Dalam Menulis Jurnal
[Sumber: Dokumentasi Penulis]

Dari mereka yang pernah menulis jurnal, sebagian besar melakukan *scribble* atau hal-hal yang mereka ingin gambar atau tulis (28,3%), diikuti oleh pengalaman sehari-hari (26,4%), rencana atau tujuan hidup (20,8%), meluapkan perasaan atau emosi (15,1%), diikuti dengan kebiasaan dalam membuat jurnal lainnya.



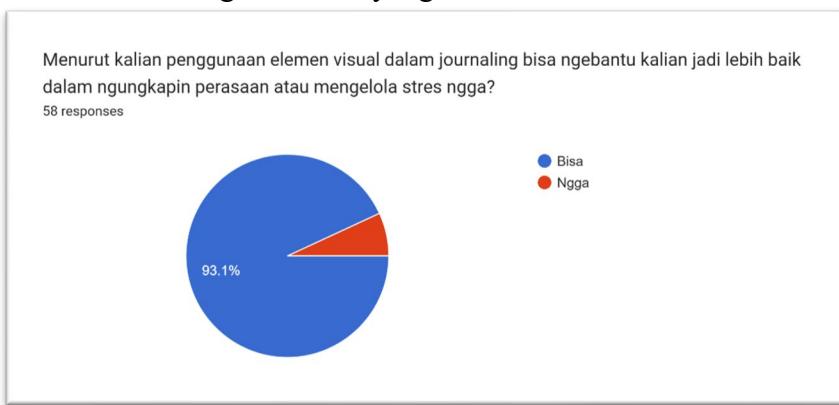
Gambar 7. Grafik Hasil Survei Kebiasaan Yang Dilakukan Dalam Menulis Jurnal
[Sumber: Dokumentasi Penulis]

Mayoritas responden (86,2%) menunjukkan minat yang tinggi untuk mencoba *journaling* berbasis elemen visual, dengan harapan bahwa ilustrasi atau elemen gambar dapat membantu mereka mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan melalui kata-kata.



Gambar 8. Grafik Hasil Survei Ketertarikan Dalam Mencoba Journaling
[Sumber: Dokumentasi Penulis]

Sebesar 93,1% responden setuju akan penggunaan elemen visual dalam *journaling* yang dapat membantu mereka lebih baik dalam mengungkapkan perasaan atau emosi, dan juga sebagai alat terapeutik dengan membantu mengelola stres yang mereka alami.



Gambar 9. Grafik Hasil Survei Pandangan Responden terhadap Penggunaan Elemen Visual dalam Journaling
[Sumber: Dokumentasi Penulis]

Responden yang tertarik pada *journaling visual* mengungkapkan preferensi desain yang menarik, sederhana, dan estetis. 35% dari mereka menginginkan buku jurnal dengan elemen visual seperti stiker, gambar, atau prompt refleksi diri. Beberapa responden juga menyarankan adanya fitur tambahan seperti tabel tracking harian, kata-kata motivasi, atau elemen *mindfulness* yang dapat membantu meningkatkan efektivitas jurnal sebagai alat pengelola stres. Selain itu, desain yang interaktif dan menyediakan ruang bebas untuk menulis atau menggambar dianggap penting oleh 40% responden, karena membantu mereka merasa lebih nyaman dan bebas dalam mengekspresikan diri.

Berdasarkan temuan ini, terlihat bahwa *journaling* berbasis elemen visual memiliki potensi besar sebagai metode terapeutik yang dapat diadopsi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola stres dan kecemasan. Mahasiswa menunjukkan minat yang kuat terhadap metode ini, terutama jika produk jurnal dirancang secara menarik dan sesuai dengan kebutuhan ekspresi personal mereka. Oleh karena itu, pengembangan jurnal dengan elemen visual yang interaktif dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa bisa menjadi langkah yang efektif dalam mendukung kesehatan mental mereka di masa tingkat akhir.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil studi, terlihat bahwa stres dan kecemasan merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini diakibatkan oleh faktor internal seperti kesulitan dalam mengatur waktu maupun emosi, dan eksternal seperti masalah pribadi atau individu mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa *journaling* berbasis elemen visual menarik perhatian dan minat mahasiswa tingkat akhir sebagai metode terapeutik yang diyakini mampu membantu mereka dalam mengelola stres dan mengekspresikan perasaan dan emosi secara bebas. Elemen visual dipandang efektif dalam meningkatkan kenyamanan dan relaksasi diri. Temuan ini memberikan dasar mengenai pengembangan *journaling* berbasis elemen visual yang interaktif dan sesuai dengan preferensi mahasiswa, sehingga berpotensi besar untuk menjadi alat terapeutik dan alat dukungan mental yang efektif bagi mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *journaling* berbasis elemen visual memiliki potensi besar sebagai pendekatan terapeutik yang inovatif dan relevan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, metode ini dapat berkontribusi pada pengembangan strategi intervensi psikologi yang lebih kreatif dan menarik.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil dan kurangnya pengamatan jangka panjang untuk mengevaluasi efek berkelanjutan dari *journaling* berbasis elemen visual. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam serta menerapkan desain longitudinal untuk memahami efektivitasnya secara lebih komprehensif. Pengembangan jurnal dalam format digital juga dapat menjadi fokus eksplorasi, mengingat kecenderungan generasi Z yang lebih akrab dengan teknologi digital.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ambarita, R. 2022. HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN. Available at: <https://repositoryuhn.ac.id/handle/123456789/6124> (Accessed: 10 November 2024).

Aziz, P. 2023. METODE JOURNALING UNTUK MENGATASI WRITER'S BLOCK PENULIS PEMULA DI PROGRAM STUDI PENERBITAN. Available at: <https://proceedingisas.or.id/index.php/sentrinov/article/view/1437> (Accessed: 10 November 2024).

Azmi, N. and Suhaimi, M. 2024. VISUAL ILUSTRASI DAN FOTOGRAFI TERHADAP KULIT BUKU CINA PERANAKAN DI MALAYSIA: ANALISIS SEMIOTIK.

Colori, S. 2015. JOURNALING AS THERAPY. Available at: <https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/44/2/226/2503367> (Accessed: 10 November 2024).

Darmawan, M. (no date) ILUSTRASI SEBAGAI UPAYA DALAM MENGURANGI STRESS DAN KECEMASAN (ANXIETY DISORDER) PADA ANAK REMAJA. Available at: https://www.academia.edu/download/102802959/ILUSTRASI_SEBAGAI_UPAYA_DALAM_MENGURANGI_STRESS_DAN_KECEMASAN_ANXIETY_DISORDER_PADA_ANAK_REMAJA.pdf (Accessed: 10 November 2024).

Davis, M. and Hunt, J. 2017. *Visual Communication Design: An Introduction to Design Concepts in Everyday Experience*. Bloomsbury Publishing. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Visual_Communication_Design/sPkyDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=0 (Accessed: 26 December 2024).

Fajriawan, R., Pranatha, A. and Puspanegara, A. 2022. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR S1 KEPERAWATANSTIKES KUNINGAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI. Available at: <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jnpe/article/view/572> (Accessed: 10 November 2024).

Fares, J. *et al.* 2016. Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students.

Fatmayanti, N., Sukiatni, S. and Kusumandari, R. 2022. Tingkat stres pada mahasiswa: Berbedakah antaramahasiswa dengan kepribadian introvert dan ekstrovert? Available at: <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/639> (Accessed: 10 November 2024).

Firmansyah, D., Pinilih, S. and Amin, M. 2023. Journaling therapy for patients with social isolation Article Sidebar. Available at: <https://journal.unimma.ac.id/index.php/ihs/article/view/9374> (Accessed: 26 December 2024).

Gupta, S. 2020. *Anxiety: Overcome It and Live Without Fear*. Bandung: HarperCollins.

Kufuwan, A. *et al.* 2023. ANALISIS BERPIKIR KONTRUKTIVISME MELALUI PEMBIASAAN MENULIS BUKU HARIAN. Available at: <https://jurnal.kolibri.org/index.php/cendikia/article/view/630> (Accessed: 10 November 2024).

Mazza, M. *et al.* 2020. Anxiety and depression in COVID-19 survivors: Role of inflammatory and clinical predictors. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120316068> (Accessed: 26 December 2024).

O’Kane, D. 2021. *Mental Health A Pocket Guide*. Elsevier Health Sciences. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Mental_Health_A_Pocket_Guide/3fo8EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0&kptab=overview (Accessed: 26 December 2024).

Paramita, A. and Tjandrawibawa, P. 2022. THE DESIGN OF THE VISUAL ASSET OF JOURNALING BOOK EXPLORE MYSELF FOR MENTAL HEALTH IN GENERATION Z. Available at: <https://journal.uc.ac.id/index.php/VCD/article/view/3422> (Accessed: 10 November 2024).

Riskesdas. 2018. LAPORAN NASIONAL RISKESDAS. Available at: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/> (Accessed: 10 November 2024).