



4.56%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 11 JUL 2024, 11:56 AM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

IDENTICAL 0.37% **CHANGED TEXT** 4.18% **QUOTES** 0.33%

Report #21988783

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Perjalanan peradaban manusia telah melintasi jutaan tahun, dengan lahirnya berbagai generasi seperti Baby Boomer, Generasi X, Y, Z, dan Alpha. Distinguishing karakteristik dari Generasi X, Y, dan Z bisa dengan mudah diidentifikasi melalui rentang tahun kelahirannya.

16 Baby boomers, yang lahir antara 1946 dan 1964, umumnya mengadopsi nilai-nilai tradisional dan tatanan yang konservatif. Di sisi lain, Generasi X (1965-1980) mengalami pertumbuhan di tengah-tengah perubahan sosial yang signifikan. Sementara Generasi Y (Millennials, 1981-1996) dikenal sebagai generasi yang terhubung secara digital, memusatkan perhatian pada nilai-nilai sosial. Adapun Generasi Z (1997-2012), atau dikenal sebagai "Digital Natives, tumbuh pada era teknologi canggih dengan kecenderungan kreatif dan adaptabilitas yang tinggi (Aeni, 2022). Generasi Z, kelompok masyarakat yang melibatkan individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, merupakan penerus dari generasi sebelumnya, yaitu Milenial yang mencakup individu yang lahir antara tahun 1981 dan 1996. Berdasarkan data sensus tahun 2020 yang diambil dari situs web (Indonesiabaik.id, 2020), jumlah individu Generasi Z pada tahun tersebut mencapai 75,49 juta, setara dengan 27,94 persen dari total populasi penduduk Indonesia. Data ini memberikan gambaran kuat tentang signifikansi kehadiran Generasi Z dalam dinamika populasi Indonesia pada tahun 2020. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa estimasi jumlah individu Generasi Z pada tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 74,93

juta jiwa, mempertegas peran dan dampak mereka dalam perkembangan masyarakat. Generasi Z, yang tumbuh di era internet dan media sosial, membentuk kelompok yang sangat berbeda dengan Generasi Milenial. Dilengkapi dengan fasilitas digital multibahasa, Gen Z mengalami pertumbuhan dewasa dalam lingkungan digital yang cenderung memunculkan rasa stres dan kecemasan secara berkelanjutan. Generasi Z, yang merasa tanpa pegangan seperti generasi sebelumnya, menghadapi tantangan mental dan psikologis tanpa memiliki alternatif yang jelas. Oleh karena itu, kecemasan menjadi beban yang harus diatasi oleh Gen Z. Mereka merasakan tekanan dalam kehidupan sosial, pekerjaan, dan pendidikan mereka. Ahli menyatakan bahwa situasi ini terjadi karena Generasi Z sedang mengalami masa transisi kehidupan. Namun, dampaknya lebih signifikan dibandingkan dengan generasi sebelumnya, dan respons mereka berbeda dengan Generasi Milenial. Kondisi stres yang dialami oleh Generasi Z memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah, orangtua, dan bahkan pemerintah. Studi juga menunjukkan bahwa risiko keinginan untuk bunuh diri pada Generasi Z lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Oleh karena itu, perlunya tindakan preventif dan dukungan psikologis yang lebih intensif untuk mengatasi dampak kesehatan mental yang mungkin dialami oleh Generasi Z (Finaka & Nurhanisah, 2021). Berdasarkan tulisan Seth J. Gillihan, dikemukakan bahwa Generasi Z saat ini mengalami krisis kesehatan mental yang signifikan, yang disebabkan oleh tingginya

tingkat sensitivitas terhadap permasalahan di sekitar mereka. Keadaan ini menimbulkan kerentanan terhadap berbagai masalah, termasuk depresi, kecemasan, dan bahkan kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Sebagai contoh, individu yang rentan terhadap depresi cenderung melihat perasaan mereka sebagai refleksi dari realitas, sehingga ketika merasa tidak berguna, mereka mungkin memandang diri mereka sepenuhnya tidak memiliki nilai. Banyak dari Generasi Z menyadari bahwa sudut pandang negatif dapat menjadi pemicu masalah kesehatan mental mereka, dan hal ini mengakibatkan pengalaman ketidakbahagiaan yang mendalam. Penyesalan terhadap dampak 1 negatif ini menjadi penting dalam menyusun strategi intervensi yang tepat guna untuk mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan Generasi Z (PhD, 2019). Tertulis di dalam artikel EGSA, disampaikan bahwa pada rentang usia remaja, khususnya antara 15 hingga 24 tahun, terdapat tingkat prevalensi depresi sebesar 6,2%. Depresi pada tingkat yang parah memiliki potensi meningkatkan risiko perilaku merugikan terhadap diri sendiri, bahkan dapat mencapai tingkat bunuh diri. 1 Pada sekitar 80-90% kasus bunuh diri, depresi dan kecemasan diidentifikasi sebagai penyebab utama. Data menunjukkan bahwa angka kasus bunuh diri di Indonesia mencapai 10.000, setara dengan terjadinya kasus bunuh diri setiap jamnya. Menurut ahli suicidology , sekitar 4,2% siswa di Indonesia pernah mengalami pemikiran untuk bunuh diri. Adapun di kalangan mahasiswa, sekitar 6,9% menyatakan memiliki niat bunuh diri, sementara 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. 1 12 Faktor-faktor yang dapat memicu depresi pada remaja melibatkan tekanan dalam bidang akademik, peristiwa perundungan (bullying), dinamika keluarga, dan masalah ekonomi. Kondisi ini memunculkan kecenderungan Generasi Z untuk lebih terbuka dan tertarik dalam bercerita kepada orang asing yang tidak mereka kenal di dunia digital, daripada mengungkapkan cerita mereka secara langsung kepada orang-orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari (Rachmawati, 2020). Permasalahan kesehatan mental menjadi suatu isu yang mendesak dan menuntut penanganan yang lebih dini sebelum mencapai tingkat yang signifikan. 10 Saat ini, observasi melalui platform media sosial seperti Instagram,

TikTok, Facebook, dan platform X, menunjukkan bahwa remaja membutuhkan saluran ekspresi untuk mengkomunikasikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Adanya peningkatan tingkat kesulitan dalam aspek kesehatan mental menekankan perlunya respons dan tindakan yang proaktif dari pihak-pihak terkait, terutama dalam menyediakan ruang dan dukungan untuk menyampaikan pengalaman serta perasaan mereka. Oleh karena itu, perlu diimplementasikan langkah-langkah strategis yang dapat memberikan solusi yang tepat waktu untuk merespons permasalahan ini seiring dengan perkembangan dinamika masyarakat modern (UI, 2023). Psikoedukasi adalah pendekatan yang bermanfaat dalam mengatasi masalah kesehatan mental melalui meditasi. 8 Memberikan psikoedukasi kepada individu dan keluarganya merupakan salah satu strategi dalam mengelola perubahan dalam kesehatan mental. Menurut dokter Margarita M. dan dr. Maramis, Sp 8 19 KJ(K) dalam buku 1 "Gangguan Bipolar dan Psikoedukasi: Sebuah Kumpulan Materi untuk Petugas Kesehatan dalam Melakukan Psikoedukasi pada Pasien dan Keluarga, 8 19 dijelaskan bahwa psikoedukasi merujuk pada konsep terapi perilaku yang terdiri dari empat elemen: 1. Menjelaskan tentang penyakitnya 2. Mengikuti latihan pemecahan masalah. 3. Keterampilan komunikasi dan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan bersikap tegas pada diri sendiri. 4. Kepercayaan diri dalam berkomunikasi dengan lembut dan tegas, tanpa bersikap agresif, sambil mengakui bahwa dirinya memiliki hak-hak pribadi yang juga melibatkan anggota keluarga. Psikoedukasi dapat dilakukan di berbagai tempat, termasuk kelompok dan rumah tangga. Media yang digunakan untuk psikoedukasi bisa beragam, mulai dari jurnaling, poster, video, hingga kegiatan eksploratif yang diperlukan. 14 2 1.2 Rumusan dan Identifikasi Masalah Berdasarkan penjabaran permasalahan di latar belakang, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, sebagai berikut: 1. Meningkatnya tingkat depresi pada generasi z yang mengarah kepada kasus bunuh diri. 2. Media apa yang efektif yang dapat menjadi tempat bagi generasi z untuk mengungkapkan permasalahan mereka? 3. Bagaimana merancang konten media yang dapat menjadi tempat bagi generasi z mengungkapkan permasalahan mereka? Dari permasalahan yang terdapat pada latar belakang, ada beberapa

masalah yang teridentifikasi oleh peneliti sebagai berikut: 1. Kurangnya kesadaran Gen Z tentang Kecemasan Berlebih 2. Kurangnya kepercayaan Gen Z untuk bercerita ke lingkungan pertemanan 3. Tingkat Kecemasan yang meningkat 4. Butuhnya tempat cerita anpa rasa takut 5. Butuhnya dukungan dari lingkungan sekitar

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari tugas akhir ini sebagai berikut: 1. Merancang media yang dapat menjadi tempat bagi Gen Z untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi. 2. Merancang sebuah media untuk Gen Z agar mudah untuk bercerita kapan saja dan dimana saja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat untuk Masyarakat

- Untuk meningkatkannya kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental.
- Mendapatkannya pemahaman lebih dalam tentang kesehatan mental.

2. Manfaat untuk Peneliti

- Mendapatkan lebih banyak pengertian tentang perancangan buku jurnaling.
- Memberikan informasi mengenai gangguan kecemasan berlebih yang dapat dimanfaatkan ulang.

3. Manfaat untuk Institusi

- Menjadi sumber informasi dan dapat membantu Gen Z mengelola daya pikir dan respon pada lingkungan sekitar.
- Dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah akses informasi dalam penyusunan proposal, tugas akhir ini disusun dengan struktur penulisan sebagai berikut:

- Bagian Awal Proposal Tugas Akhir
- Bagian pendahuluan ini melibatkan abstrak, dokumen-dokumen persyaratan, serta daftar isi, gambar, dan tabel. Fungsinya adalah untuk mempermudah identifikasi informasi dalam laporan tugas akhir ini.
- Bagian Isi Proposal Tugas Akhir

BAB 1 PENDAHULUAN

3 Pada bab ini, terdapat pendahuluan yang mencakup alasan penelitian oleh peneliti. Selanjutnya, ditemukan identifikasi permasalahan, rumusan permasalahan, pembatasan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan tata cara penulisan yang dirinci, yang semuanya mendukung penyusunan laporan tugas akhir ini.

BAB 2 TINJAUAN UMUM

Pada bab ini penulis akan membahas beberapa tinjauan teori dan data yang digunakan untuk memperkuat hasil karya yang akan dibuat, seperti jurnal dan buku.

BAB 3 METODOLOGI DESAIN

Pada bab ini, peneliti mulai membahas metode yang peneliti gunakan untuk membuat hasil karya dan memperkuat data



karya. Tahapan pada bagian ini diawali dengan rancangan penelitian, jenis penelitian, analisis data, dan data pesaing. BAB 4 STRATEGI KREATIF Pada bab ini peneliti akan menjelaskan tentang konsep buku jurnaling yang berjudul "Titik Temu" BAB 5 PENUTUP Bab 5 ini berisikan kesimpulan dari materi yang terdapat dari bab 1 sampai bab 4 yang dimana bab 5 ini dibagi menjadi kesimpulan dan saran dari segi peneliti dalam menyelesaikan output dari tugas akhir. 4 BAB II TINJAUAN UMUM 2.1 Tinjauan Pustaka Buku " I Have Anxiety " ditulis Oleh Isnannahh membahas tentang kecemasan.

9 Kecemasan adalah gangguan mental yang disebabkan oleh ketidakseimbangan fungsi otak dalam mengatur rasa takut dan emosi, menyebabkan penderitanya mengalami kecemasan berlebihan yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Faktor stres, terutama akibat trauma psikologis, dapat menjadi pemicu gangguan kecemasan. Penanganannya melibatkan metode psikoterapi dan penggunaan obat psikotropika. Buku " I Have Anxiety menawarkan berbagai kegiatan, seperti mewarnai, menggambar, melengkapi gambar, dan menulis diary, yang dapat membantu mengatasi kecemasan. Buku ini sangat direkomendasikan bagi pembaca yang mengalami gangguan kecemasan. Buka buku ini dan hadapi kecemasanmu. Buku ini juga merupakan hasil karya seorang penyintas anxiety disorder dan telah mendapat respons positif setelah diterbitkan secara indie. Kegiatan-kegiatan di dalamnya dapat dilakukan secara acak, membantu pembaca mengatasi kecemasan yang datang tiba-tiba. Buku "Filosofi Teras," yang digarap oleh Henry Manampiring, memperkenalkan aliran filsafat bernama "stoisisme." Stoisisme, sebuah pandangan hidup yang diajarkan kepada masyarakat agar mereka menjalani kehidupan yang sejalan dengan alam, menjadi fokus utama buku ini. Karya ini memberikan pembaca pola pikir yang telah digunakan oleh tokoh-tokoh filsuf besar seperti Seneca. Seneca mengajarkan bahwa ada aspek-aspek yang dapat kita kendalikan, sementara sebaliknya, ada juga yang berada di luar kendali kita. Filosofi Teras menekankan pemahaman bahwa ada beberapa faktor yang tidak dapat kita kontrol, seperti pemikiran orang lain, nasib, kekayaan, dan lingkungan sekitar kita. Ajaran ini menjadi relevan pada era saat ini, terutama

dalam dunia media sosial, di mana setiap individu memiliki kebebasan untuk menyampaikan pendapat mereka. Kita, sebagai manusia, tidak mampu mengendalikan respons yang diberikan oleh orang lain terhadap kita. Pada perancangan buku interaktif yang akan dibuat oleh peneliti, beberapa aspek stoisisme akan dibahas dengan tujuan membantu pembaca untuk pulih dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Konsep stoisisme diadaptasi agar sesuai dengan tantangan kehidupan masyarakat saat ini, terutama dalam menghadapi era media sosial, di mana konsistensi dalam menerapkan prinsip-prinsip stoisisme dapat menjadi suatu tantangan. Buku ini diharapkan dapat membimbing pembaca menuju perubahan positif melalui pola pikir dan tindakan yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. [2](#) [13](#) Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat [2](#) “Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya” [2](#) [13](#) Oleh Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, Marisa Rayhani Ini membicarakan pentingnya kesehatan mental dalam konsep kesehatan secara umum. Kesehatan mental yang optimal memungkinkan seseorang mengenali potensinya, mengatasi stres sehari-hari, berfungsi secara efektif dalam pekerjaan, dan memberikan dampak positif bagi komunitas. [2](#) [3](#) [4](#) [7](#) Gangguan kesehatan mental, dengan jumlah kasus mencapai sekitar 450 juta individu di seluruh dunia, tidak bisa diabaikan. [2](#) [3](#) [4](#) [7](#) [17](#) Data WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) menunjukkan bahwa India memiliki kasus depresi tertinggi (56.675 [3](#) 970 atau 4,5% dari populasi), sedangkan Maladewa memiliki tingkat terendah (12.740 atau 3,7%). Di Indonesia, kasus depresi mencapai 9.162 [3](#) [4](#) 886 (3,7% dari populasi). Konsep kesehatan jiwa memengaruhi kebijakan dan tindakan. Faktor sosioekonomi penting, memerlukan pendekatan komprehensif pemerintah. Jurnal “Journal of Islamic and Law Studies” Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguan Secara Islami Oleh Widiya A Radiani membahas tentang Pentingnya gerakan 5 kesehatan mental terletak pada cara mencegah dan peran komunitas dalam meningkatkan fungsi mental individu sangat penting. Kesehatan jiwa mencakup banyak hal selain kesehatan fisik atau psikologis, tetapi juga melibatkan aspek sosial, budaya, spiritual, dan keagamaan. Oleh karena itu, penanganan tidak hanya dari segi medis,

perhatian juga perlu diberikan pada aspek keagamaan, seperti kesabaran, amalan baik, aktivitas positif, penguatan nilai-nilai, membaca doa, ayat Al- Quran, zikir, hadis Nabi, shalat malam, bergaul dengan baik, puasa, menghadiri pengajian agama, mempelajari Tajwid dan Fiqih, serta ikut Majelis Zikir dan belajar dakwah dan ilmu keislaman. Jurnal “Perancangan Buku Interaktif Untuk Remaja Introvert Oleh Sienny, Hendro Aryanto, Aniendya Christianna ini membahas tentang Remaja yang memiliki sifat introvert dan kesulitan dalam mengungkapkan diri memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi. Dalam kondisi depresi yang semakin dalam, ada potensi untuk melakukan self-harming , berpikir bunuh diri, dan bahkan bunuh diri. Solusi yang diperlukan untuk remaja introvert adalah fokus pada cara mereka dapat mengeluarkan ide atau mengekspresikan diri. Kegiatan seperti menulis, menggambar, membaca, atau melakukan aktivitas interaktif melalui suatu produk dapat membantu mereka mengatasi perasaan tersebut. Meskipun produk ini tidak dapat menggantikan peran teman atau profesional kesehatan mental, namun dapat berperan sebagai alat untuk mengalihkan fokus, mengekspresikan diri, dan mengungkapkan perasaan yang sulit diutarakan. Pembuatan buku interaktif dianggap sebagai solusi yang efektif untuk membantu remaja introvert mengurangi rasa gelisah dan depresi yang mereka alami. Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah perancangan Buku Interaktif. Buku interaktif diartikan sebagai bentuk buku yang melibatkan interaksi dua arah, dan menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan informasi sambil mendorong partisipasi aktif dalam proses belajar. Buku ini dapat berfungsi sebagai media utama atau mendukung penyampaian materi teori, menciptakan pengalaman interaksi yang menyenangkan, serta memastikan pesan tersampaikan dengan jelas dan mudah diingat, sehingga dapat dipahami dengan baik oleh audiens. (Iswari, 2021) Menurut buku yang digunakan sebagai pembandingan, perbedaannya dengan buku yang akan peneliti buat adalah sebagai berikut: buku pembandingan memiliki daftar isi yang sangat berbeda dengan buku peneliti, juga tidak menyediakan konsep atau penjelasan tentang kecemasan berlebih. Selain itu,

buku perbandingan cenderung lebih menekankan aktivitas mewarnai dan menggambar tanpa tata letak yang teratur. Sementara itu, buku yang akan peneliti buat memiliki konsep utama yang berfokus pada teknologi, yang relevan dengan generasi Z yang memiliki hubungan erat dengan teknologi. Di dalam buku peneliti, terdapat beberapa tahapan yang disertakan hingga tahap terakhir agar pengguna dapat melihat perkembangan gangguan kecemasan mereka. Jika tidak ada perubahan selama pengisian buku jurnaling, maka pengguna disarankan untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan mental.

2.2 Teori

Utama 2.2.1 Psikologis tentang Kecemasan Generasi Z, yang lahir tahun 1997 dan 2012, merupakan penerus dari Generasi Milenial yang melibatkan individu yang lahir antara tahun 1981 dan 1996. Berdasarkan data sensus tahun 2020 dari situs web (Indonesiabaik.id, 2020), jumlah individu Generasi Z pada tahun tersebut mencapai 75,49 juta, atau sekitar 27,94 persen dari total populasi penduduk Indonesia. Data ini memberikan gambaran yang kuat tentang signifikansi kehadiran Generasi Z dalam dinamika populasi Indonesia pada tahun 2020. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa estimasi jumlah individu Generasi Z pada tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 74,93 juta jiwa, yang memperkuat peran dan dampak mereka dalam perkembangan masyarakat. Generasi Z, yang tumbuh di era internet dan media sosial, membentuk kelompok yang sangat berbeda dengan Generasi Milenial. Dengan fasilitas digital multibahasa, Gen Z mengalami masa dewasa 6 dalam lingkungan digital yang cenderung memunculkan rasa stres dan kecemasan secara berkelanjutan. Generasi Z, yang merasa tanpa pegangan seperti generasi sebelumnya, menghadapi tantangan mental dan psikologis tanpa memiliki alternatif yang jelas. Oleh karena itu, kecemasan atau depresi menjadi beban yang harus diatasi oleh Gen Z, terutama karena mereka merasakan tekanan dalam kehidupan sosial, pekerjaan, dan pendidikan. Ahli menyatakan bahwa situasi ini terjadi karena Generasi Z sedang mengalami masa transisi kehidupan. Namun, dampaknya lebih signifikan dibandingkan dengan generasi sebelumnya, dan respons mereka berbeda dengan Generasi Milenial (Finaka & Nurhanisah, 2021).

2.2.2 Buku Interaktif Pada penelitian

ini, metode yang digunakan adalah perancangan Buku Interaktif. Buku interaktif diartikan sebagai bentuk buku yang melibatkan interaksi dua arah, dan menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang efektif dalam menyampaikan informasi sambil mendorong partisipasi aktif dalam proses belajar. Buku ini dapat berfungsi sebagai media utama atau mendukung penyampaian materi teori, menciptakan pengalaman interaksi yang menyenangkan, serta memastikan pesan tersampaikan dengan jelas dan mudah diingat, sehingga dapat dipahami dengan baik oleh audiens. (Iswari, 2021) 2.3

Teori Pendukung Teori pendukung yang digunakan untuk memperdalam peneliti agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam merancang Buku Jurnal. 2.3.1 Jurnal terhadap kecemasan berlebih Menurut informasi yang terdapat di "Health Encyclopedia dari University of Medical Centre", Jurnal bermanfaat untuk mendorong refleksi diri, dengan menulis tentang peristiwa emosional, seseorang bisa melepaskan diri dari siklus pemikiran yang terlalu jauh dan merenungkan kejadian dengan lebih tenang. Selain itu, aktivitas ini juga membantu meningkatkan kesadaran diri. **18** Menuliskan perasaan terkait situasi yang sulit dapat membantu individu memahaminya dengan lebih baik. Ketika melakukan sesi jurnal, informan mengalami ekspresi emosi dan merenungkan pengalaman pribadinya. Emosi ini mencakup perasaan kuat yang spesifik dan sementara sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa. Informan menggambarkan berbagai emosi dengan bebas dan ekspresif, termasuk marah, antusias, iri, takut, frustrasi, kecewa, malu, bahagia, benci, berharap, cemburu, gembira, cinta, bangga, terkejut, dan sedih. Kebermaknaan menulis secara ekspresif dalam jurnal terletak pada penekanan pada kegiatan menulis yang terfokus pada ungkapan kondisi emosional yang dirasakan, dengan tujuan membantu meredakan stres, kecemasan, dan depresi. (Dwitami & Kusumalestari, 2023) 2.3.2 Warna pada desain buku jurnal "Titik Temu" Dalam artikel "8 Psikologi warna yang Menarik untuk Kamu Ketahui" yang dipublikasikan di halodoc pada tanggal 27 Juni 2023, disebutkan bahwa warna dapat diinterpretasikan melalui pemahaman psikologi pada kondisi kejiwaan. Gelombang cahaya yang mencapai retina mengalami transformasi menjadi sinyal listrik sebelum akhirnya mencapai otak.

Proses ini memiliki dampak pada emosi, mood, dan perilaku seseorang (Fadli, 2023). Penjelasan lebih lanjut dapat ditemukan di bawah ini: 1. Merah muda, menurut para ahli merah muda dianggap kurang energetik, dapat meredakan energi, dan mencerminkan kesan kurang dewasa. 2. Abu-abu, menurut ahli, warna ini dianggap warna yang kuat karena merupakan warna alam, tetapi akan terlihat membosankan bila hanya ada warna abu-abu. 6 20 3. Biru, psikologi mengartikan warna ini sebagai kesetiaan, ketenangan, sensitif, dan bisa diandalkan. 6 4. Hijau, psikologi warna ini melambangkan alam, kehidupan, kesehatan, dan kesejukan. 7 5. Hitam, pada psikologi, warna ini terkesan elegan dan kuat, namun berhubungan pula dengan reputasi yang buruk. 6 6. Kuning, menurut ahli konsultan dan psikologi, warna ini meningkatkan konsentrasi. 21 7. Ungu, memiliki karakteristik menenangkan dalam psikologi warna. Dikutip dari website Media Indonesia dengan judul "Pengertian Warna, Makna, Jenis, dan Skemanya dalam Desain Grafis" dan ditulis oleh (Subari, 2022) berikut adalah beberapa fungsi warna dalam desain grafis antara lain: a. Fungsi estetika. Warna memiliki kemampuan untuk memicu perasaan keindahan. b. Fungsi isyarat. Warna dapat menunjukkan sifat atau kondisi tertentu, misalnya warna merah yang mudah menarik perhatian. c. Fungsi psikologis. Warna bisa menimbulkan kesan perasaan tertentu. Misalnya, abu-abu atau hijau dapat memberikan kesan ketenangan. d. Fungsi alamiah. Warna adalah properti yang melekat pada benda dan menggambarkan sifat objek secara nyata. 2.3.3 Layout /Tata Letak pada buku jurnaling "Titik temu" Istilah "layout" berasal dari bahasa Inggris dan berarti "tata letak". Tata letak, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online, merujuk pada cara elemen grafis diatur, ditempatkan, dan ditata pada halaman atau cetakan agar terlihat menarik dan mudah dibaca. Menurut jurnal e- journal uma.ac.id, seperti yang dikutip oleh (Fikriansyah, 2023), Layout merupakan bagian dari desain grafis yang fokus pada pengaturan teks dan elemen visual. Lebih dari sekadar merancang, layout yang efektif memiliki kemampuan untuk menyampaikan pesan dengan jelas. Tidak hanya tentang menciptakan desain yang menarik secara visual dan estetis, tetapi juga

tentang kemampuan untuk mengkomunikasikan pesan kepada audiens dengan mudah dan efektif. 2.3.4 Readabilty pada buku jurnaling “Titik Temu” Readabilit y merupakan hal yang penting untuk para desainer untuk mengaplikasikan ke dalam desain, salah satu yang paling penting adalah pemilihan jenis huruf. - Ukuran Huruf Ukuran huruf juga mempengaruhi tingkat keterbacaan yang tepat dapat membantu para membaca dengan mudah dan nyaman. - Jenis Huruf Jenis huruf juga mempengaruhi tingkat keterbacaan. Huruf mudah dibaca dan memiliki kontras yang baik dapat membantu pengguna memahami informasi dengan cepat. - Warna Warna huruf juga mempengaruhi tingkat keterbacaan. Pemilihan warna dengan kontras yang baik sangat mempengaruhi kenyamanan pembaca. - Spasi Spasi juga mempengaruhi tingkat keterbacaan. Spasi yang cukup sangat mempengaruhi kenyamanan terhadap pembaca. 8 2.3.5 Tipografi pada desain buku jurnaling “Titik Temu” Dikutip dari (Sihombing, 2001) dalam bukunya yang berjudul "Tipografi dalam Desain Grafis , dinyatakan bahwa tipografi adalah cara visual untuk menyampaikan komunikasi verbal dan merupakan elemen visual yang sangat penting dan efektif. Huruf-huruf memiliki potensi untuk menyampaikan ekspresi tersirat dalam desain tipografi. Tipografi dianggap esensial sebagai bagian yang melengkapi, membantu menjelaskan elemen-elemen desain. - Keterbacaan Tipografi yang baik dapat mempengaruhi tingkat keterbacaan konten, dengan pemilihan font yang tepat dan ukuran yang sesuai para pengguna dapat dengan mudah memahami informasi tersebut, - Hirarki Tipografi yang baik dapat membantu menciptakan hierarki yang jelas dan mudah dipahami. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu menciptakan hierarki yang jelas. 2.4 Ringkasan Kesimpulan Teori Dapat disimpulkan bahwa untuk mendukung kelancaran penelitian dalam proyek tugas akhir ini, diperlukan landasan pendukung teori tentang kecemasan dari Psikologi dan buku jurnaling dari perspektif Desain Komunikasi Visual. Unutk mendapatkan penelitian yang optimal. 9 2.5 Kerangka berfikir Gambar Error: Reference source not found.1 Kerangka Berpikir Kerangka berpikir seringkali digunakan sebagai alat bantu penulis untuk menyelesaikan berbagai

jenis karya tulis, termasuk karya tulis kreatif dan penelitian. Kerangka konseptual merangkum dasar pemikiran yang melibatkan teori, fakta, observasi, dan tinjauan kepustakaan, yang menjadi dasar bagi penulisan suatu karya tulis. (Ramadhan A. M., 2023) 10 BAB III METODOLOGI DESAIN 3.1

Sistematika Perancangan Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu metode induktif yang menekankan interpretasi subjektif dan makna pengalaman individu untuk membangun pemahaman mendalam. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi fenomena dengan cermat melalui observasi dan analisis kontekstual. Design thinking merupakan suatu metode atau pendekatan yang digunakan untuk memahami esensi dari permasalahan yang sebenarnya diinginkan oleh pengguna. Pendekatan desain thinking tersebut dianggap sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan. Penerapan desain thinking memiliki potensi untuk membantu individu menciptakan inovasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, design thinking menjembatani kesenjangan antara kebutuhan pengguna dan penerapan teknologi yang sesuai (Ulfah, 2020). Pada metode Design Thinking terdapat 5 pendekatan inovatif untuk pemecahan masalah dan pengembangan produk atau layanan yang menekankan empat tahap utama: Empati, Pengartian, Ideasi, Prototipe dan Test. Berikut 5 Design Thinking:

a. Empati Pada tahap awal, peneliti atau desainer terlibat dalam proses empati untuk memahami masalah secara menyeluruh berdasarkan data dan fakta sebagai dasar pertimbangan awal penelitian. Dalam konteks ini, peneliti akan mengumpulkan informasi untuk memahami pengalaman remaja terkait dengan kecemasan berlebihan. Kecemasan merupakan kondisi kesehatan mental yang dicirikan oleh perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup intensif sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini berpotensi menghambat sistem kekebalan tubuh manusia, yang bertanggung jawab dalam melawan berbagai penyakit yang dapat memasuki tubuh. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu emosi negatif yang mencakup perasaan khawatir, kegelisahan, dan disertai dengan perubahan pada sistem jaringan tubuh. (Gumanta, Mahfud, & Yuliandra, 2020) Generasi Z menunjukkan kekhawatiran yang signifikan terhadap isu-isu lingkungan dan sosial. Mereka memiliki

tingkat kepedulian yang tinggi terhadap masalah seperti perubahan iklim, ketidaksetaraan sosial, dan konflik global. Mereka menyadari bahwa tantangan-tantangan ini akan mempengaruhi masa depan mereka secara signifikan. Keprihatinan ini sering kali membuat mereka merasa pesimistis dan khawatir tentang masa depan. Selain itu, generasi Z juga menghadapi tekanan yang besar untuk mencapai kesuksesan dalam pendidikan dan karier. Mereka tumbuh dalam lingkungan di mana pencapaian akademis dan kemajuan karier dianggap sangat penting. **22** Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang berlebihan. Dalam suasana di mana harapan untuk mencapai standar ini tinggi, generasi Z mungkin merasa tertantang untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Oleh karena itu, dukungan dan pemahaman dari masyarakat sangat diperlukan untuk membantu mereka mengelola tekanan ini dengan lebih baik (Zaman, 2023).

b. Define Setelah melalui tahap empati, seorang peneliti akan mengidentifikasi inti masalah yang telah terkumpul terkait kecemasan berlebih. Ini mencakup inti permasalahan yang menjadi fokus utama dalam perancangan Buku Jurnalng “Titik Temu”:

1. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk dukungan baik dari teman sebaya maupun anggota keluarga
2. Tidak adanya tempat untuk bercerita dan mengungkapkan isi pikiran mereka.
3. Beberapa individu yang mengalami kecemasan berlebih merasa sulit untuk berbicara / bercerita terbuka mengenai masalah pribadi mereka karena takut akan dihakimi.

c. Ideate Melalui proses definisi, peneliti memastikan telah mengenali dan memahami inti permasalahan yang sedang dihadapi secara menyeluruh. Pada tahap ini, peneliti dihadapkan pada tugas untuk menemukan solusi dan mengatasi masalah melalui proses perancangan yang akan dilakukan. Dalam konteks perancangan Buku Jurnalng, fase ini mengharuskan pertimbangan terhadap elemen-elemen desain komunikasi visual dengan menerapkan konsep-konsep komunikasi dan ekspresi kreatif di setiap media. **15** Tujuannya adalah menyampaikan pesan dan ide secara visual dengan mengelola elemen grafis seperti bentuk dan gambar, tata letak huruf, dan komposisi warna.

d. Prototype Prototipe umumnya sudah dapat dianggap sebagai objek fisik yang memiliki kemampuan berinteraksi lebih. Hasil akhir dari suatu prototipe

akan diobservasi dan dianalisis kembali sebelum diperkenalkan kepada publik untuk menilai tingkat keberhasilan dan kegagalan dari media yang telah dibuat. e. Test Fase ini merupakan langkah paling akhir dalam metode design thinking, perancang akan melakukan pengujian pada Buku Jurnal yang telah difinalisasi dari suatu prototipe kepada calon pengguna untuk memastikan bahwa karya atau Buku Jurnal yang telah dibuat dapat melanjutkan proses publikasi atau tidak.

3.2 Metode Pencarian Data

a. Metode Riset Metode penelitian melibatkan sejumlah kegiatan yang bertujuan untuk mengungkap kebenaran dalam suatu studi penelitian. Metode riset dapat bervariasi tergantung pada jenis penelitian yang dilakukan, termasuk metode kualitatif, kuantitatif dan studi literatur (Rahmawati, 2023).

b. Metode Design Thinking Metode Desain thinking melibatkan sensitivitas seorang perancang, yang pada dasarnya akan menyelaraskan keinginan pengguna dengan teknologi yang memadai, dilengkapi dengan strategi untuk mengubahnya menjadi nilai konsumen dan peluang pasar. Dalam metode design thinking, terdapat lima tahap yang akan dilakukan, yaitu empati, definisi, ideasi, prototipe, dan pengujian (Yulius & Putra, 2021)

3.3 Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian, penting untuk mendapatkan data yang akurat sesuai dengan kebutuhan. Pemilihan metode dan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan tujuan penelitian menjadi kunci untuk mencapai hasil yang tepat dan akurat, terutama dalam mengidentifikasi penyebab, tindakan pencegahan, dan proses penyembuhan dari kecemasan sebagai berikut:

3.3.1 Wawancara

Wawancara ini dilakukan dengan seorang dosen psikologi di Universitas Pembangunan Jaya, yaitu Ibu Nadya Puspita Adriana. Tujuan wawancara adalah untuk memperkuat data terkait kecemasan berlebih yang dialami oleh Generasi Z. Berikut point penting wawancara dengan ibu Nadya Puspita Adriana:

12 a. Apa saja hal-hal yang perlu dimasukkan dalam konten/isi buku jurnal yang akan disusun?

b. Warna apa yang dihindari untuk dimasukkan ke dalam buku jurnal

c. Kira-kira berapa banyak halaman yang akan dibutuhkan

d. Usia berapa saja yang membutuhkan buku jurnal

3.3.2 Observasi

Observasi dilakukan di Gramedia Emerald Bintaro untuk melihat beberapa referensi buku

tentang kecemasan berlebih dan mengetahui lebih banyak tentang isi buku yang bertema kecemasan berlebih. 3.3.3 Kuesioner Pengumpulan informasi mengenai cara mencegah kecemasan berlebih di kalangan Gen Z dilakukan melalui pengisian kuesioner. Langkah ini bertujuan untuk mendapatkan data yang valid terkait masalah yang dapat berkontribusi pada kecemasan berlebih pada remaja, khususnya Generasi Z. Kuesioner disebarluaskan melalui social media dengan target kelompok remaja berusia 19- 22 tahun yang tinggal di wilayah JABODETABEK, untuk mempermudah pengumpulan data terkait solusi atas tantangan yang dihadapi. 3.4 Teknik Analisa Data Untuk mempermudah analisis data, peneliti juga melaksanakan Penetapan Segmentasi, Targeting, dan Penempatan untuk memfasilitasi pemahaman karakter yang lebih spesifik.

3.4.1 Analisa Pesaing Buku interaktif tentang kesehatan mental yang menjadi pesaing dalam proyek tugas akhir ini adalah " I Have Anxiety ". " I Have Anxiety " adalah sebuah buku yang dirancang untuk membantu individu mengatasi gangguan kecemasan, dengan fokus pada tema kesehatan mental. " I Have Anxiety " adalah buku yang bertujuan untuk memberikan dukungan dalam menghadapi gangguan kecemasan yang muncul secara mendadak. Buku ini dilengkapi dengan berbagai konten dan ilustrasi yang membantu pengguna menjaga kesehatan mental mereka, termasuk berbagai aktivitas seperti mewarnai, menggambar, melengkapi gambar, dan menulis diary, yang dapat dilakukan secara acak tanpa urutan tertentu. Sebelumnya, buku ini telah diterbitkan secara independen dan mendapat tanggapan positif. Aktivitas-aktivitas dalam buku ini dirancang berdasarkan pengalaman pribadi penulis sebagai seorang yang berhasil mengatasi gangguan kecemasan. Fitur keunggulan dari buku I Have Anxiety : - Aksesibilitas: Buku ini mudah dibawa dan dapat diisi kapan saja, karena pengisiannya dapat dilakukan tanpa mengikuti urutan tertentu. - Kenyamanan: Ketika kecemasan datang, buku ini memberikan cara untuk mengatasinya tanpa perlu mengekspresikan emosi secara berlebihan. - Harga terjangkau: Dibandingkan buku interaktif lainnya, buku ini memiliki harga yang lebih murah. Adapun kelemahan dari Buku " I Have Anxiety " adalah sebagai berikut: 13 - Ketidakersediaan penjelasan mengenai kesehatan

mental, ciri-ciri dan cara pencegahan termasuk kondisi kecemasan berlebih.

- Tata letak dan isi buku tersebut tidak memiliki struktur yang berulang, buku ini dapat diisi sesuai keinginan tanpa harus mengisi setiap hari. - Buku ini lebih berfokus kepada menggambar dan mewarnai

3.4.2 Analisa Buku Perbandingan Peneliti telah mengumpulkan beberapa isi buku jurnaling dalam berbagai kategori yang relevan sebagai data perbandingan untuk meningkatkan perancangan buku jurnaling. Beberapa buku yang mencakup:

1. Buku pesaing berisikan konten yang tidak menjelaskan tentang kecemasan berlebih.
2. Layout buku yang tidak menarik.
3. Ukuran font yang tidak relevan.
4. Isi konten yang hanya berfokus untuk mewarnai.
5. Tidak adanya isi konten untuk melihat perkembangan dari kecemasan yang dialami.

3.5 Lokasi Penelitian Pada tahap penelitian tugas akhir ini melakukan observasi dan wawancara secara langsung di beberapa lokasi untuk memenuhi kebutuhan data yang diperlukan dalam perancangan buku jurnaling. Beberapa tempat penelitian meliputi:

- a. Gramedia Emerald Bintaro Jaya Alamat: CBD Emerald, Jl. Boulevard Bintaro Jaya No.02 CE/B, Parigi, Kec. Pd. Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten 15227 Telepon: 0851-5724-4757.
- b. Universitas Pembangunan Jaya Alamat: Blok B7/P, Jl. Cendrawasih Raya Bintaro Jaya, Sawah Baru, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15413.

Proses penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas

Pembangunan Jaya dengan 14 BAB IV STRATEGI KREATIF 4.1 Strategi Komunikasi

Dalam merancang buku jurnaling "Titik Temu" untuk memberikan edukasi psikoedukasi tentang pencegahan kecemasan berlebih di kalangan Generasi Z, ada beberapa strategi komunikasi yang akan diterapkan untuk menyampaikan pesan tersebut. Strategi ini dibagi menjadi:

1. Emosional Komunikasi akan diterapkan dengan menelusuri dan memahami perasaan emosional individu yang mengalami masalah, sehingga mereka merasa nyaman untuk berbicara tentang permasalahan mereka tanpa rasa takut.
2. Rasional Memberikan beberapa penjelasan tentang kecemasan berlebih melibatkan pemahaman bahwa itu adalah kondisi di mana seseorang merasa cemas atau khawatir secara berlebihan terhadap situasi atau peristiwa tertentu, bahkan jika risikonya tidak

sebanding dengan tingkat kecemasan yang dirasakan. Kecemasan berlebih bisa sangat mengganggu kehidupan sehari-hari dan kesehatan mental seseorang. 3. Budaya Transformasi budaya dan penyesuaian dengan perkembangan zaman di Generasi Z adalah fokus utama dalam pengembangan buku jurnaling "Titik Temu", memastikan bahwa kontennya tetap relevan dan sesuai dengan kebutuhan zaman dan trend di kalangan Generasi Z. 4. Persuasive Buku jurnaling "Titik Temu" bertujuan untuk meyakinkan pembaca tentang keuntungan melakukan jurnaling dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Hal ini dapat dicapai dengan memberikan alasan yang kuat mengenai bagaimana mengekspresikan diri melalui penulisan jurnal atau mencatat pengalaman dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan refleksi diri. 4.2 Analisa Segmentasi, Targeting, dan Positioning - Segmentasi Dalam pelaksanaan proyek tugas akhir, segmentasi dilakukan berdasarkan faktor demografis, psikografis, dan status sosial. Kelompok pengguna Buku Journaling "Titik Temu" mencakup remaja usia 18-25 tahun, khususnya mereka yang baru menyelesaikan pendidikan formal dan memiliki kekhawatiran mengenai masa depan serta stabilitas finansial. Mereka berasal dari kelas menengah ke atas dan memerlukan dukungan dalam mengatasi kecemasan berlebih. Sasaran juga mencakup individu yang memiliki tujuan pengembangan diri, aktif di media sosial, dan mencari saluran kreatif untuk mengekspresikan diri. Dengan pendekatan menyeluruh terhadap kesejahteraan mental, "Titik Temu" memberikan panduan mendalam untuk merenung, menetapkan tujuan, dan mengatasi stres, sekaligus memberikan dukungan dan inspirasi bagi pembaca yang ingin mencapai keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari mereka. - Targeting Berdasarkan sasaran pengguna Buku Journaling "Titik Temu," fokusnya ditujukan kepada remaja atau Generasi Z dengan rentang usia 15-25 tahun, terutama yang menghadapi kecemasan berlebih. Kecemasan ini dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk masalah pribadi, keluarga, atau pengaruh dari lingkungan sosial dan sekitar mereka. 15 Positioning - Buku ini memfasilitasi ekspresi emosi, pengembangan diri, dan interaksi yang mengatasi kecemasan, berbeda dengan buku serupa yang hanya fokus pada kontennya. -



Jurnaling berisi kegiatan interaktif sekaligus solusi edukatif menggunakan metode Opsikoedukasi. 4.3 Analisa SWOT Analisis SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) untuk buku jurnaling dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kinerja dan kesuksesannya. Berikut adalah contoh analisis SWOT untuk buku jurnaling: Tabel Error: Reference source not found.1 Analisis SWOT Kesimpulan: Buku Jurnaling “Titik Temu” penuh dengan kreativitas konten yang meliputi kegiatan seperti mewarnai, menggambar, dan menulis, serta mood tracker, yang memfasilitasi ekspresi diri secara unik. Keunggulan lainnya adalah portabilitasnya yang memungkinkan akses dan penggunaan yang mudah di mana saja. Namun demikian, buku ini mungkin perlu meningkatkan detail informasi terkait kesehatan mental untuk memenuhi kebutuhan pembaca yang mencari pemahaman lebih mendalam. 16 Sementara itu, buku ini dapat mengambil peluang dari meningkatnya kesadaran akan kecemasan berlebih dan menarik perhatian kelompok sasaran yang lebih luas. Ancaman yang perlu dihadapi termasuk persaingan dengan produk sejenis dan perubahan tren yang dapat memengaruhi popularitasnya, memerlukan strategi pemasaran yang adaptif dan kuat. Analisis SWOT ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi pemasaran, meningkatkan keunggulan kompetitif, dan memperbaiki kelemahan yang mungkin ada dalam buku jurnaling tersebut. 4.4 Analisa Model 5W+1H - What (Apa) Buku jurnaling "Titik Temu" adalah buku jurnaling yang memberikan panduan refleksi diri dan pengembangan pribadi. Ini mencakup metode penulisan terbukti efektif untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan meraih kesejahteraan mental. - Who (Siapa) Penelitian perancangan Buku jurnaling ini ditujukan untuk remaja dan Generasi Z, khususnya mereka yang berusia 18-25 tahun. Mereka yang baru menyelesaikan pendidikan formal dan menghadapi tantangan kecemasan, baik dari masalah pribadi, keluarga, maupun lingkungan sekitar. - When (Kapan) Penelitian Buku jurnaling ini dilakukan secara bertahap mulai dari bulan Desember 2023 sampai Juni 2024. - Why (Kenapa) Buku jurnaling “Titik Temu” dirancang untuk membantu individu mengatasi kecemasan, menciptakan pemahaman diri yang lebih

dalam, dan memberikan panduan dalam mencapai keseimbangan emosional. Tujuannya adalah memberikan dukungan dan inspirasi dalam perjalanan pengembangan diri. - Where (Dimana) Penentuan lokasi yang optimal untuk distribusi aplikasi akan disesuaikan dengan target yang telah ditetapkan, contohnya melibatkan area Jabodetabek. Begitu juga dengan buku ini, yang dapat digunakan di berbagai tempat seperti rumah, kampus, atau lingkungan sekitar. Karena sifatnya yang portabel, buku ini membantu individu merenung dan mengekspresikan diri di mana saja yang dianggap nyaman oleh pembaca. - How (Bagaimana) Buku jurnaling ini memberikan panduan langkah demi langkah, pengertian tentang kecemasan dan aktivitas-aktivitas tertentu untuk merangsang refleksi diri. Dengan pendekatan holistik, membantu pembaca dan penulis mengatasi stres, menetapkan tujuan, dan meraih kesejahteraan mental melalui kegiatan menulisOjurnaling. 4.5 Proses Perancangan Buku Jurnaling Dengan merancang buku jurnaling “Titik Temu” tujuannya adalah untuk membantu Generasi Z menghadapi gejala awal kecemasan dengan cara menulis jurnaling atau menceritakan tentang masalah yang sedang mereka hadapi serta membebaskan pikiran mereka. Kecemasan sendiri juga menjadi salah satu faktor gejala yang jika dibiarkan bisa menjadi fatal, dikarenakan 17 terlalu banyaknya memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak dipikirkan membuat mereka menjadi khawatir tentang masa depan mereka. Dengan berbagi atau mencertikan pengalaman mereka, harapannya adalah agar mereka yang merasa sulit untuk berbicara atau tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita merasa lebih terbuka, terhubung dengan diri mereka sendiri, dan mungkin mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang perkembangan pengalaman mereka. Dalam pembuatan buku jurnaling ini, saya memilih untuk menggunakan pendekatan yang terfokus pada Generasi Z dengan memanfaatkan konsep teknologi. Hal ini menjadi sorotan utama di Era digital menjadi ciri khas dari Generasi Z karena mereka dibesarkan dalam lingkungan yang hampir seluruhnya terkoneksi secara digital. Generasi Z, yang hidup dengan teknologi sebagai bagian integral dari kehidupan mereka, sering kali memiliki smartphone yang selalu ada di tangan, memungkinkan mereka untuk

mengakses informasi dan hiburan melalui internet dengan mudah. Penggunaan media sosial yang berlebih juga dapat menyebabkan kurangnya percaya diri dan merasa kesepian. Keterbatasan interaksi sosial dan tekanan dari media sosial dapat mengakibatkan perasaan hilangnya hubungan sosial. Selain tekanan sosial, Generasi Z juga menghadapi tekanan akademik yang meningkat. Generasi Z diharapkan cepat beradaptasi dengan perubahan dan bersaing di pasar kerja serta pendidikan. Mereka sering sekali bekerja keras, mencapai standar yang tinggi, dan mencapai tujuan dengan tingkat stres yang tinggi. Namun, hal ini dapat menyebabkan kelelahan, depresi, dan kecemasan. Tujuan dari pendekatan desain teknologi yang berfokus pada Generasi Z adalah agar para pengguna atau penulis tidak merasa bosan dengan ilustrasi, warna, tipografi, tata letak, dan layout buku. Berdasarkan hasil kuesioner, Generasi Z cenderung menyukai desain dan ilustrasi yang sederhana dan bersih karena mereka menganggap estetika menjadi salah satu faktor penting dalam keputusan pembelian buku. Selain manfaat praktis dari buku tersebut, mereka juga senang memamerkan buku-buku mereka di sosial media.

4.5.1 Moodboard Gambar Error: Reference source not found.2 Moodboard Perancangan Buku Jurnaling Moodboard yang digunakan dalam perancangan Buku Jurnaling "Titik Temu" mengusung konsep clean dan minimalist. Sentuhan warna soft serta ilustrasi ditambahkan untuk mendukung perancangan ini agar terlihat lebih menarik dan estetik.

18 4.5.2 Refrensi Gambar Error: Reference source not found.3 Refrensi buku Penggunaan referensi juga merupakan bagian penting dari proses perancangan buku jurnaling. Perancang mencari inspirasi dari platform media sosial seperti Pinterest. Dengan adanya referensi, perancangan buku jurnaling menjadi lebih kreatif dengan ide-ide yang unik, memastikan bahwa buku ini memiliki ciri khas yang membedakannya dari produk sejenis, dan menarik minat konsumen untuk membeli buku jurnaling.

4.5.3 Susunan buku (Layout Book) Gambar Error: Reference source not found.4 Susunan buku Susunan buku merupakan elemen penting dalam proses perancangan buku jurnaling. Dengan menata komposisi sub-bab, tipografi, ilustrasi, halaman, daftar isi, dan tata letak dengan

tepat, buku dapat menarik perhatian pembaca berdasarkan isi konten yang ditawarkan. Penataan layout yang baik membantu memandu pembaca melalui isi buku secara terstruktur, mempermudah navigasi, serta meningkatkan pengalaman membaca secara keseluruhan. 19 4.5.4 Pemilihan Tata Letak Gambar Error: Reference source not found.5 Pemilihan Tata Letak Susunan Tata letak pada lembar halaman Mental Health Tracker rata-rata memilih menggunakan beberapa grid kotak agar lebih mudah diisi setiap hari, terorganisir dengan rapi, dan tidak membingungkan pembaca. 4.5.5 Tata letak isi buku Gambar Error: Reference source not found.6 Tata letak isi buku Penempatan konten/ Layout dalam buku sangat berpengaruh terhadap susunan keseluruhan agar pembaca dapat dengan nyaman setelah mengisi beberapa pertanyaan yang telah disediakan dan tidak cepat merasa bosan setelah menggunakan halaman Tracker . Perancang mengatur semua penempatan tentang " Tracker " di halaman sebelah kiri buku, sementara di sebelah kanan fokus pada konten yang menginspirasi, menggambar, dan permainan. Tujuannya adalah agar pengguna jurnal tidak terpaku hanya pada pencatatan, tetapi juga dapat berinteraksi dengan konten selanjutnya agar tetap tertarik dengan isi buku. 20 4.6 Strategi Perencanaan Media 4.6.1 Tujuan Media Tujuan Buku Jurnal ini untuk membantu Gen Z mencegah dan mengurani kecemasan berlebih yang mereka alami, dengan dirancangnya Buku Jurnal ini mereka bisa menceritakan masalah mereka tanpa merasa takut dan dapat membuat hidup mereka lebih terstruktur. 4.6.2 Strategi Media Dalam menerbitkan buku jurnaling "Titik Temu", diperlukan rencana promosi media yang terorganisir dengan baik untuk memastikan strategi pemasaran dapat mencapai target pasar yang sesuai. Gambar Error: Reference source not found.7 Strategi Media 1. Pra Event a. Seminar Melakukan seminar di beberapa kampus tentang isu kesehatan mental yang umumnya dialami oleh Generasi Z sebagai bagian dari upaya promosi secara online dengan menggunakan twibbon. b. Pre order Dengan dilakukannya pre order produsen dapat mengetahui minat pasar sebelum produk diluncurkan, selain itu para konsumen akan lebih tertarik untuk membeli produk tersebut dikarenakan penerbitan buku yang

terbatas dan mendapatkan merchandise sebelum diterbitkan. c. Sosial media Melalui desain poster, feeds ig dan promosi di sosial media lainnya untuk memberi daya tarik para konsumen. 2. Event a. Booth Menampilkan booth untuk memperkuat promosi kepada target pasar dengan konsep yang sesuai dengan buku jurnaling "Titik Temu" dan terdapat beberapa media pendukung seperti, gantungan kunci, t-shirt, pin, sticker, bookmark dan kartu motivasi. Selain itu saat penerbitan buku, produsen mengadakan mini games untuk mendapatkan buku "Titik Temu" b. Games Selain itu saat penerbitan buku, produsen juga mengadakan mini games untuk mendapatkan buku "Titik Temu" dan voucher gratis untuk konsultan kepada para ahli kesehatan mental. 3. Paska Event a. Evaluasi Setelah buku jurnaling diterbitkan, produsen akan mengevaluasi kualitas konten serta manfaat yang ditawarkan kepada pembaca, dari isi hingga alasan mengapa harus membeli buku jurnaling "Titik Temu" 21 b. Dokumentasi Melakukan dokumentasi yang diambil selama acara penerbitan berlangsung, dan beberapa pengunjung dan pelanggan berpartisipasi dalam permainan kecil sebagai bagian dari acara tersebut, semuanya dokumentasi dengan cara foto dan video untuk keperluan pemasaran kedepannya dari buku jurnaling "Titik Temu". c. Perencanaan kegiatan. Setelah melakukan semua kegiatan event, para produsen mendapatkan pembelajaran dari acara sebelumnya untuk merencanakan dan meningkatkan acara di pertemuan selanjutnya, termasuk menyesuaikan strategi pemasaran, mengidentifikasi peluang baru, atau membuat perubahan dalam perencanaan atau pelaksanaan acara. 4.6.3 Biaya Media Penulis merinci detail dan spesifikasi dari buku jurnaling ini agar dapat mengetahui jumlah biaya yang dibutuhkan untuk memproduksi karya. Spesifikasi dipaparkan mulai dari ukuran, bahan, jumlah lembar dan jenis penjilidan buku, serta cover buku. Spesifikasi: -Ukuran: 14,8 CM x 21 CM -Cover: Soft cover -Isi, Concorde bolak-balik -Jumlah halaman, 90 -Jilid, finishing potong tumpuk -Laminasi, doff/matte Tabel Error: Reference source not found.2 Biaya Media No. Daftar Bahan Harga Jumlah Total 1 Soft cover + Jilid 30.000 /pcs 1 30.000 2 Concorde paper 10.000/lembar 12 x 10.500 126.00 3 Laminasi

doff/matte 9.000/lembar 1 9.000 TOTAL: 165.000 22 4.7 Konsep Kreatif & Gaya Desain Konsep yang akan dibahas dalam perancangan buku jurnaling berisi tentang isi buku. Gambar Error: Reference source not found.8

Konsep Kreat 1. Daftar isi - Chapter 1 Halaman awal buku jurnaling akan membahas pengertian dan penjelasan mengenai kecemasan berlebih, serta memberikan arahan kepada pengguna tentang gejala-gejala yang mungkin dirasakannya, sehingga pengguna dapat mengenali masalah yang sedang dihadapinya. - Chapter 2 Pada halaman kedua, buku akan membahas langkah-langkah yang perlu dilakukan dan yang sebaiknya dihindari saat mengalami kecemasan berlebihan, dengan tujuan membantu pengguna yang mengalaminya untuk mengendalikan pikiran mereka. Selain itu, halaman ini akan menekankan pentingnya pengguna untuk berkembang dari permasalahan yang mereka hadapi. - Chapter 3 Pada halaman ketiga, buku ini akan membahas tentang rutinitas sehari-hari pengguna dan menceritakan kegiatan yang membuat mereka merasa senang atau sedih. Selain itu, halaman ini juga menyoroti pentingnya bagi pengguna untuk tidak terperangkap dalam kecemasan berlebihan secara terus-menerus, dan mendorong mereka untuk bangkit dari masa-masa sulit tersebut. - Chapter 4 Di halaman terakhir, buku ini akan mengevaluasi pengguna selama satu bulan penuh dalam pengisian jurnalnya dan menilai apakah ada perubahan atau perkembangan yang terjadi. Jika tidak ada perkembangan yang terlihat, buku ini menyarankan pengguna untuk berkonsultasi dengan seseorang yang lebih berpengalaman atau ahli dalam mengatasi gejala kecemasan tersebut.

23 2. Media interaktif Dalam buku jurnaling "Titik Temu," terdapat berbagai media interaktif yang ditujukan kepada pengguna untuk memastikan agar tetap menarik bagi Generasi Z dan mencegah kebosanan selama proses pengisian jurnaling.

- Mewarnai
- Mood Tracker
- Menggambar
- Memberikan space kosong untuk mereka bercerita bebas
- Menjawab pertanyaan
- Bingo

4.7.1 Konsep Visual Konsep visual ini mencakup diskusi tentang konten moodboard, jenis huruf (font), referensi, key visual, (mindmap), palet warna, dan tata letak.

- Sampul buku dan isi buku

Pada era Generasi Z, mayoritas Generasi Z sangat

menyukai sampul buku dan isi buku yang sederhana dan estetika, seperti beberapa referensi desain sampul yang sangat simple dibawah ini: Gambar Error: Reference source not found.9 Refrensi sampul buku Gambar Error: Reference source not found.10 Cover buku b. Font Dalam perancangan buku jurnaling ini, fokus utamanya adalah pada penggunaan font Sans Serif dan font tulisan tangan (handwriting), karena keduanya memiliki peranan kunci dalam estetika buku. Pemilihan font memiliki peran penting dalam memastikan 24 keterbacaan bagi pembaca dan juga menarik bagi target pasar. Penulis telah menentukan beberapa jenis font untuk digunakan. Gambar Error: Reference source not found.11 Font yang digunakan c. Key visual Key visual menjadi salah satu fitur yang membedakan buku jurnaling ini buku jurnaling lainnya, sehingga menjadi sangat penting dalam menciptakan identitas dan daya tarik unik bagi buku tersebut. Key visual dari buku jurnaling "Titik Temu" adalah gambaran sebuah baterai. Analogi ini menggambarkan keadaan sosial manusia seperti baterai, di mana ketika kita kehabisan energi, kita perlu "mengisi ulang" untuk mendapatkan kembali energi dan semangat. Gambar Error: Reference source not found.12 Key Visual d. Mind mapping 25 Gambar Error: Reference source not found.13 Mind mapping E. Warna Pemilihan palet warna juga sangat penting dalam desain buku jurnaling untuk mencegah pengguna dari kejenuhan saat melihat warna. Gambar Error: Reference source not found.14 Palet warna 4.8 Konsep Verbal Dalam merancang buku jurnaling "Titik Temu," penulis memanfaatkan bahasa Indonesia, bahasa Inggris, dan bahasa gaul sehari-hari yang umum digunakan oleh anak-anak generasi Z. Pendekatan ini dilakukan agar pembaca buku jurnaling dapat lebih terhubung dengan bahasa yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari mereka, tanpa terlalu kaku dan formal. Tujuannya adalah agar pengguna buku jurnaling dapat lebih merasakan kedekatan dengan bahasa yang mereka gunakan dalam keseharian. 26 4.8.1 Refrensi Visual Dalam proses pembuatan buku jurnaling, penulis menemukan banyak inspirasi dan referensi dari media sosial, mulai dari tata letak, jenis huruf, pilihan warna, hingga konten yang diatur dalam buku jurnaling yang sedang

dirancang. 1. Refrensi isi buku dan tata letak sendiri ditemukan di aplikasi yang bernama Pinterest . 4.9 Konsep Perancangan Buku 4.9.1 Buku Jurnalng 1. Menjelaskan apa manfaat pengguna mengisi buku jurnalng 2. Menejelaskan apa kegunaan dari beberapa isi buku jurnalng. 4.9.2 Manfaat buku jurnalng Menurut, Maud Purcell, seorang psikoterapis dan ahli dalam bidang journalng, menyatakan bahwa kegiatan jurnalng melibatkan aktivitas otak secara simultan dari kedua sisi, yaitu otak kiri yang cenderung rasional dan analitis, serta otak kanan yang lebih kreatif, sensitif, dan intuitif. Saat menulis jurnal, kedua bagian otak ini tetap aktif dan berkontribusi dalam prosesnya. 5 Proses ini dapat membantu mengatasi hambatan mental yang mungkin kita hadapi. 5 11 Selain itu, kegiatan ini memungkinkan kita untuk menggunakan kekuatan otak lebih secara keseluruhan, membantu kita untuk lebih memahami diri sendiri dan dunia di sekitar kita. Selain manfaat bagi kesehatan mental, journalng juga dapat merangsang kreativitas, karena memberikan kebebasan untuk menulis tanpa batasan, kapan pun dan bagaimana pun caranya. Gambar Error: Reference source not found.15 Cover & Back Cover 4.9.3 Cover & Back cover Pada halaman utama buku ini, untuk menarik perhatian target pasar, penting bagi buku tersebut memiliki daya tarik tersendiri. Sebagai contoh, dalam perancangan buku jurnalng ini, untuk menarik perhatian generasi Z, perlu adanya pendekatan gaya dan konten yang sesuai dengan generasi Z itu sendiri. Mengapa saya memilih menggunakan ilustrasi berbentuk folder untuk sampulnya? Folder memiliki kegunaan tersendiri, yaitu sebagai tempat untuk menyimpan berbagai file-data yang penting dan memfasilitasi dalam pengelompokan berbagai file tersebut, memisahkan yang penting dengan yang kurang penting. Kemudian, apa hubungannya dengan buku jurnalng ini? Perancang ingin menggambarkan bahwa buku jurnalng mirip dengan folder, yang berfungsi sebagai tempat untuk menyimpan data- data penting. Buku jurnalng ini bermanfaat untuk menyimpan semua perasaan orang-orang yang mungkin saat itu tidak memiliki teman untuk berbicara, dan yang mengetahui isi dari buku tersebut hanya pengguna buku jurnalng tersebut sendiri. 27 4.9.4 Chapter utama Gambar

Error: Reference source not found.16 Chapter 1 Halaman pertama, digunakan desain dengan ilustrasi permainan yang disebut game bot. Mengapa perancang memilih ilustrasi tersebut untuk buku jurnaling ini? Hal ini karena konsep buku jurnaling itu sendiri terkait dengan teknologi. Mengapa teknologi? Karena target pasar untuk buku jurnaling ini adalah generasi Z, yang sangat terhubung dengan teknologi dan menggunakannya secara luas dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, ilustrasi tersebut cocok untuk dimasukkan ke dalam buku jurnaling ini. Generasi Z juga cenderung menyukai bermain game, sehingga ilustrasi tersebut sangat sesuai dengan target pasar generasi Z. Gambar Error: Reference source not found.17

Penjelasan tentang kecemasan Selanjutnya dalam buku jurnaling menjelaskan tentang konsep "apa itu kecemasan" dengan alasan pentingnya penjelasan tentang kecemasan. Kecemasan adalah salah satu masalah umum yang sering dialami oleh remaja, yang disebabkan oleh pikiran yang berlebihan tentang masa depan, menyebabkan mereka merasa tidak aman dan cemas. Banyak remaja mungkin tidak menyadari apakah mereka mengalami kecemasan atau tidak karena stigma yang melekat pada kondisi tersebut, yang membuat mereka takut dianggap aneh atau tidak normal. 28 Gambar Error: Reference source not found.18 Ilustrasi karakter Ilustrasi yang terdapat dalam buku jurnaling ini menggambarkan beberapa ekspresi yang mungkin muncul saat mengalami kecemasan. Ilustrasi ini dibuat oleh salah satu rekan skripsi yang memiliki peran penting dalam memahami karakteristik-karakteristik yang mungkin muncul ketika mengalami kecemasan tanpa disadari. Gambar Error: Reference source not found.19 Jenis Kecemasan Berlebih Di halaman utama ini juga dijelaskan beberapa jenis kecemasan karena kecemasan tidak hanya memiliki satu jenis, tetapi ada beberapa gejala kecemasan yang sering terjadi. Namun, tanpa disadari, kita mungkin memilih untuk tidak mencari pengobatan, karena menganggap bahwa itu adalah hal yang umum terjadi. 4.9.5 Chapter II Gambar Error: Reference source not found.20 Chapter II Halaman ini akan mengidentifikasi ciri-ciri seseorang yang mengalami gejala kecemasan. Selain itu, bab kedua juga akan membahas strategi untuk mengatasi gejala

kecemasan tersebut dan menjelaskan teknik untuk memahami serta memberikan bantuan kepada orang yang mengalami kecemasan. Halaman ini akan memungkinkan kita untuk memberikan dukungan yang tepat kepada mereka yang sedang mengalami kecemasan. 29 Gambar Error: Reference source not found.21

Penyebab kecemasan Pada halaman selanjutnya menjelaskan tentang penyebab paling banyak orang terkena gejala kecemasan berlebih seperti dari terlalu banyak memikirkan masa depan yang takut tidak sesuai dengan realita, lalu ada tentang keungan yang membuat memikir untuk kedepannya jika tidak punya uang bagaimana, selanjutnya ada keluarga kenapa keluarga juga termasuk dikarenakan banyaknya tuntutan dari keluarga kepada anak yang membuat mereka stress dan terlalu memikirkan tentang perkataan orang tua mereka jika tidak terwujud orang tua mereka akan marah kepada anaknya. Selanjutnya ada percintaan mengapa percintaan juga termasuk dalam kecemasan berlebih, berdasarkan hasil survey kepada generasi z mereka mengalami kecemasan berlebih karena percintaan yang tidak bagus seperti putusnya hubungan dengan pacar maupun bertengkar yang hebat sehingga menjadi cemas secara berlebih. Selanjutnya, dibahas juga mengenai lingkungan sosial yang tidak mendukung, di mana individu yang mengalami gejala kecemasan berlebihan merasa tertekan oleh banyaknya harapan dan kritikan dari orang lain, yang akhirnya memperburuk kecemasan mereka. Selanjutnya, desain di halaman berikutnya menjelaskan apa yang harus dilakukan dan tidak saat mendengarkan cerita tentang kecemasan berlebih, dengan tujuan untuk mencapai ketenangan dan mengurangi gangguan dari kecemasan berlebih. Gambar Error: Reference source not found.22

Do's and Dont's Di halaman ini, menjelaskan tindakan yang perlu dilakukan dan dihindari saat menghadapi atau merasakan kecemasan yang berlebihan. Hal ini bertujuan untuk memberikan panduan bagi individu dalam mengelola dan merespons kecemasan yang sedang di alami dengan cara yang efektif dan sehat. 30 4.9.6

Chapter III Gambar Error: Reference source not found.23 Chapter III Chapter III akan menawarkan sejumlah kegiatan interaktif yang memungkinkan para penulis jurnal untuk memantau perkembangan perasaan mereka sehari-hari,

sehingga mereka dapat mengevaluasi apakah perasaan mereka selama ini baik atau tidak. Dengan adanya buku ini, para pengguna tidak akan merasa kebingungan lagi saat ingin berbicara tentang perasaan mereka hari ini kepada siapa pun. Selain itu di chapter III ini juga berisi konten tentang mood tracker, menggambar, mewarnai, quotes dan mini games yang dapat dimanfaatkan sendiri. Gambar Error: Reference source not found.²⁴ Mood tracker. Mood tracker merupakan salah satu yang memungkinkan pengguna untuk melacak perkembangan emosional mereka dan mengetahui bagaimana perasaan mereka setiap harinya, memungkinkan mereka untuk memantau apakah mereka mengalami perubahan dari situasi sedih menjadi bahagia. Pertanyaan-pertanyaan pada alat mood tracker mental berdasarkan hasil wawancara dengan seorang dosen psikologi. Di dalam Chapter III ini, perancang menggunakan metode pelacak sebanyak 31 halaman dengan konten yang serupa, namun dengan tata letak, warna, dan jenis huruf yang berbeda pada setiap desainnya. Hal ini bertujuan untuk mencegah pengisi jurnal merasa bosan, sambil memungkinkan mereka untuk melihat apakah ada kemajuan dalam pengalaman jurnal mereka. Perkembangan pengisi jurnaling apakah mereka ada kemajuan atau tidak sama sekali. 31 Gambar Error: Reference source not found.²⁵ Kutipan motivasi Di samping mood tracker, pada halaman-halaman Chapter III juga terdapat kutipan- kutipan penyemangat yang ditujukan kepada pengisi jurnal. Tujuannya adalah agar mereka merasa dicintai, semangat dan didukung. Gambar Error: Reference source not found.²⁶ Games Untuk mencegah kebosanan, perancang telah menambahkan permainan atau tantangan bagi para pengguna jurnal. Gambar Error: Reference source not found.²⁷ Halaman Menggambar Perancang juga menyertakan halaman kosong dengan instruksi kepada pengguna buku jurnaling untuk mengekspresikan semua perasaan dan ide mereka, mau mereka merasa baik maupun tidak baik. 32 4.9.7 Chapter IV Gambar Error: Reference source not found.²⁸ Chapter IV Pada chapter terakhir, akan disimpulkan semua hasil yang dicatat oleh pengguna jurnal, apakah mereka mengalami peningkatan atau penurunan dalam kecemasan mereka. Jika kecemasannya masih berlanjut, pengguna diarahkan untuk mendapatkan

perawatan lebih lanjut dari profesional kesehatan mental, mungkin dengan resep obat dari Psikolog dan Psikiater. 4.10 Penerapan Desain 4.10.1 Media Utama Gambar Error: Reference source not found.29 Chapter IV Pada bagian cover halaman depan terdapat ilustrasi bergambar folder, dengan konsep utama yaitu penyimpanan, selain itu terdapat logo penerbit buku, nama pencipta buku, nama buku dan logo team "Titik Temu" Bagian belakang cover buku jurnaling Titik Temu yang berjudul "Folder of Emotion" berisikan tentang keterangan PT penerbit buku, barcode, harga buku dan quotes buku yang mengenai kecemasan berlebih. 4.10.2 Media Pendukung 1. Bookmark 33 Gambar Error: Reference source not found.30 Bookmark Bookmark adalah alat pembatas buku untuk mempermudah pembaca menemukan halaman terakhir yang mereka baca. 2. Poster Gambar Error: Reference source not found.31 Poster Isi konten pada poster buku jurnaling adalah mengenalkan apa isi buku jurnaling Folder of Emotion, lalu siapa saja target dari buku jurnaling ini sendiri. 34 3. Flyer Gambar Error: Reference source not found.32 Flyer Flyer ini berisikan konten tentang peluncuran perdana buku jurnaling terbaru dan mendapatkan potongan harga jika menjadi pembeli pertama. 4. Notepads Gambar Error: Reference source not found.33 Notepads Notepads sendiri digunakan untuk menuliskan kegiatan apa saja yang harus dilakukan di hari ini, menerapkan kegiatan di minggu ini, dan memberi pesan kepada diri sendiri seperti kata-kata penyemangat. 5. Flashcarrd (Kalender) 35 Gambar Error: Reference source not found.34 Flashcarrd Kalender Flashcarrd ini sendiri sangat bersahabat dengan Gen Z, karena bisa digantung dan dibawa kemana saja. 36 6. Feeds Instagram Gambar Error: Reference source not found.35 Feeds Instagram Feeds Instagram adalah elemen penting untuk promosi produk atau jasa. Feeds ini berisi informasi tentang kecemasan, motivasi, edukasi, dan promosi produk "Titik Temu." 7. Sticker Gambar Error: Reference source not found.36 Sticker Sticker sendiri adalah hal yang paling sering digunakan dan dijadikan media pendukung, sticker juga sangat populer di kalangan masyarakat, dari anak-anak hingga orang dewasa. 8. Greeting Card 37 Gambar Error: Reference source not found.37 Greeting

card Greeting card berisikan konten semangat kepada orang yang mengalami kecemasan berlebih, greeting card ini dibagikan ketika mereka mengunjungi booth pameran. Dengan memanfaatkan berbagai media pendukung ini, proyek tugas akhir ini diharapkan mampu memberikan solusi komprehensif dan efektif dalam mengatasi kecemasan berlebih pada remaja Gen Z. BAB V PENUTUP 5.1 Kesimpulan Generasi Z sering mengalami kecemasan berlebih tanpa menyadarinya. Banyak dari mereka enggan untuk berbagi cerita atau berkonsultasi dengan ahli karena takut dianggap aneh atau dihakimi. Hal ini menyebabkan banyak dari mereka memendam masalah mereka sendiri, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan situasi yang berbahaya karena kurangnya dukungan dan pemahaman dari lingkungan sekitarnya. Generasi Z menghadapi banyak tantangan dalam era digital milenial atau 4.0, seperti ketidakpastian masa depan, masalah percintaan, keuangan, tekanan prestasi, dan dampak media sosial, yang semuanya dapat memicu kecemasan berlebih yang signifikan terkait kesehatan mental. Dengan dibuatnya buku jurnaling ini bertujuan agar Generasi Z yang sedang mengalami kecemasan berlebih bisa lebih mudah menceritakan masalahnya yang sedang dicemaskan tanpa rasa takut dan dapat mengurangi beban pikiran yang sedang dialaminya. 5.2 Saran Bagi peneliti yang tertarik mengembangkan topik kecemasan berlebih, terdapat banyak aspek yang dapat dieksplorasi, mulai dari tahapan penelitian, metode penelitian yang tepat, hingga strategi penanganan dan pengobatan kondisi tersebut. Penting bagi peneliti untuk memiliki pemahaman mendalam tentang kesehatan mental, sebuah topik yang tengah ramai dibicarakan dalam masyarakat saat ini. Peneliti juga diharapkan untuk meningkatkan literasi dengan mengacu pada sumber-sumber yang terpercaya dan relevan yang dapat ditemukan di berbagai situs web. Memperluas jangkauan literatur dan mempelajari studi kasus yang relevan akan membantu memperkaya pemahaman peneliti terhadap topik yang sedang mereka teliti. 38



REPORT #21988783

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	0.95% egsa.geo.ugm.ac.id https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/	●
INTERNET SOURCE		
2.	0.6% proceedings.ums.ac.id https://proceedings.ums.ac.id/index.php/semnasfik/article/download/2818/278...	●
INTERNET SOURCE		
3.	0.58% puskesmas.tangerangkota.go.id https://puskesmas.tangerangkota.go.id/upt/cikokol/berita/artikel-kesehatan-ev...	●
INTERNET SOURCE		
4.	0.39% journal-stiyappimakassar.ac.id https://journal-stiyappimakassar.ac.id/index.php/srj/article/download/1221/13..	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.38% hibooklover.wordpress.com https://hibooklover.wordpress.com/journaling/	●
INTERNET SOURCE		
6.	0.38% www.halodoc.com https://www.halodoc.com/artikel/warna-favorit-bisa-menunjukkan-psikologi-se...	● ●
INTERNET SOURCE		
7.	0.35% media.neliti.com https://media.neliti.com/media/publications/464721-analysis-of-mental-health-...	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.35% kumparan.com https://kumparan.com/info-psikologi/memahami-psikoedukasi-pengertian-tuju...	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.31% www.alodokter.com https://www.alodokter.com/kenali-tiga-jenis-gangguan-kecemasan-dan-gejala...	●



REPORT #21988783

INTERNET SOURCE		
10.	0.3% www.domainesia.com https://www.domainesia.com/tips/memulai-bisnis-di-sosial-media/	●
INTERNET SOURCE		
11.	0.27% www.djkn.kemenkeu.go.id https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-sidempuan/baca-artikel/15754/Journa...	●
INTERNET SOURCE		
12.	0.26% www.kompasiana.com https://www.kompasiana.com/mediantiamalia0591/6086e5cd4b9a47703e01da4..	●
INTERNET SOURCE		
13.	0.25% jurnal.murnisadar.ac.id https://jurnal.murnisadar.ac.id/index.php/Tekinkom/article/view/641	●
INTERNET SOURCE		
14.	0.23% core.ac.uk https://core.ac.uk/download/pdf/478726471.pdf	●
INTERNET SOURCE		
15.	0.22% jurnaladat.org https://jurnaladat.org/web/public/full_paper/JurnalAdat%20(98-105)%20-%20P...	●
INTERNET SOURCE		
16.	0.19% journals.usm.ac.id https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/download/4960/2658	●
INTERNET SOURCE		
17.	0.16% journal.unhas.ac.id https://journal.unhas.ac.id/index.php/jkmmunhas/article/download/9845/5391	●
INTERNET SOURCE		
18.	0.16% www.halodoc.com https://www.halodoc.com/artikel/ini-manfaat-menulis-jurnal-harian-untuk-kese..	●
INTERNET SOURCE		
19.	0.16% kumparan.com https://kumparan.com/info-psikologi/apakah-bipolar-bisa-semuh-cari-tahu-ja...	●
INTERNET SOURCE		
20.	0.14% nasional.kompas.com https://nasional.kompas.com/read/2008/10/09/15551015/psikologi.dan.arti.war...	●



REPORT #21988783

INTERNET SOURCE

21. **0.09%** www.startbiz.co.id ●

<https://www.startbiz.co.id/blog/arti-warna-dalam-psikologi-untuk-desain-pema...>

INTERNET SOURCE

22. **0.09%** surakarta.go.id ●

<https://surakarta.go.id/?p=29275>

● QUOTES

INTERNET SOURCE

1. **0.19%** kumparan.com

<https://kumparan.com/info-psikologi/apakah-bipolar-bisa-sembuh-cari-tahu-ja...>

INTERNET SOURCE

2. **0.14%** jurnal.murnisadar.ac.id

<https://jurnal.murnisadar.ac.id/index.php/Tekinkom/article/view/641>