

ABSTRAK

Perancangan Buku Jurnal “Titik Temu” untuk Pencegahan Kecemasan Berlebih secara Psikoedukasi di Kalangan Gen Z

Tarisy Anggreini.¹⁾, Dr. Sri Wahyuning septarina, S.Ds., M.Ds.²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pembangunan Jaya

²⁾Dosen Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pembangunan Jaya

Penelitian ini membahas signifikansi kesehatan mental di kalangan Generasi Z untuk membantu mengatasi tingginya tingkat gangguan kesehatan mental. Seiring meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental pada Generasi Z, diperlukan suatu media yang memfasilitasi mereka untuk mengungkapkan pengalaman pribadi guna mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dengan Psikolog, dan dengan menyebarkan kuisisioner kepada Generasi Z sebagai objek pertama. Penyelesaian yang diusulkan mencakup pembuatan buku jurnal, yang bertujuan tidak hanya memberikan informasi seputar Kesehatan mental, melainkan juga melibatkan pembaca dalam berbagai aktivitas yang membantu mengurangi gejala Kesehatan mental. Dengan merancang buku jurnal, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental pada generasi ini.

Kata kunci: Gen Z 1, Kecemasan Berlebih 2, Kesehatan Mental 3

Pustaka :

Tahun publikasi :