



Zhafirah Yumna  
 Ashil<sup>1</sup>  
 Muhammad Rusdi  
 Tanjung<sup>2</sup>

## PERANCANGAN JOURNALING KIT SEBAGAI MEDIA UNTUK MEMBANTU MENGELOLA RASA CEMAS PADA REMAJA

### Abstrak

Masa remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini remaja akan mengalami perubahan dari segi fisik, emosi, dan perilaku dalam kehidupan sosial. Banyak perkembangan yang akan dihadapi pada masa remaja, sehingga akan timbul permasalahan terkait psikologi pada remaja seperti rasa cemas, ketakutan, dan ketidaknyamanan. Untuk membantu mengelola rasa cemas pada remaja, dirancanglah media *journaling kit* sebagai upaya mengintegrasikan salah satu terapi psikologi untuk mengatasi kecemasan, yaitu terapi menulis ekspresif (*journaling*). Tujuan dari perancangan ini adalah memfasilitasi remaja untuk meregulasi emosi dengan bebas dengan merefleksikan diri, relaksasi, dan mengenal diri melalui tulisan dan kegiatan seni dengan begitu remaja perlahan dapat mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif untuk menghindari gangguan kecemasan yang berlebihan. Metode penelitian yang digunakan pada perancangan ini adalah campuran, yakni peneliti mengumpulkan data melalui wawancara, observasi serta penyebaran kuesioner. Data dianalisis menggunakan metode 5W+1H untuk mendapatkan konsep dan tema perancangan yaitu "Melangkah Tenang". Hasil dari perancangan ini menunjukkan bahwa media *journaling kit* merupakan inovasi menarik yang dapat membantu remaja mengelola rasa cemas dengan menerapkan terapi psikologi.

**Kata Kunci:** Journaling Kit, Kecemasan, Remaja, Terapi Menulis, Psikologi

### Abstract

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood. In this phase, teenagers will experience changes in terms of physical, emotional and behavioral aspects of social life. There are many developments that will be faced during adolescence, so that psychological problems will arise in teenagers such as anxiety, fear and discomfort. To help manage anxiety in teenagers, a media journaling kit was designed as an effort to integrate one of the psychological therapies to overcome anxiety, namely expressive writing therapy (*journaling*). The aim of this design is to facilitate teenagers to regulate emotions freely by reflecting, relaxing and getting to know themselves through writing and artistic activities so that teenagers can slowly develop a more adaptive mindset to avoid excessive anxiety disorders. The research method used in this design is a mixture, namely the researcher collects data through interviews, observation and distributing questionnaires. Data were analyzed using the 5W+1H method to obtain the design concept and theme, namely "Melangkah Tenang". The results of this design show that the media journaling kit is an interesting innovation that can help teenagers manage anxiety by applying psychological therapy.

**Keywords:** Journaling Kit, Anxiety, Teenagers, Writing Therapy, Psychology

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan satu fase yang akan dilewati oleh seseorang pada proses pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Santrock, awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 21-22 tahun (Nasrudin, 2017:16). Masa perkembangan remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase remaja akan terjadi perubahan dari segi fisik, emosi, dan perilaku dalam kehidupan sosial. Banyak perkembangan yang akan dihadapi pada masa remaja, sehingga akan timbul permasalahan terkait psikologi

<sup>1,2)</sup> Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Potensi Utama  
 email : zhumna@gmail.com<sup>1</sup>, rsd.adi@gmail.com<sup>2</sup>

pada remaja seperti rasa cemas, ketakutan, dan ketidaknyamanan (Suci&Anggapuspa, 2021: 97).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dr. Hj. Risydah Fadilah, S. Psi., M. Psi., Psikolog, memaparkan bahwa remaja merupakan usia yang paling rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental, di mana kelabilan mulai terjadi yakni stres karena tuntutan keluarga dan ambisi akan masa depan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, perilaku suka membandingkan diri dengan orang lain, pengalaman di masa lalu, dan drama percintaan yang mulai terjadi, sehingga membuat remaja merasa *insecure*, *overthinking*, dan selalu merasa cemas dan khawatir. Merujuk data hasil riset *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 dipaparkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental yang angka ini setara dengan 15,5 juta remaja. Adapun masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja yaitu gangguan kecemasan dan depresi.

Dalam konseling, salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi menulis ekspresif atau *journaling* (Saputri et al., 2019: 2). Terapi *journaling* merupakan salah satu intervensi berbentuk psikoterapi kognitif (Saputri et al., 2019 : 2). Melalui *journaling* remaja dapat merefleksikan emosi, pikiran, dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau menimbulkan trauma ke dalam tulisan yang bersifat pribadi. Refleksi ini memfasilitasi remaja untuk merubah kognitifnya agar mampu berpikir secara rasional, meregulasi emosi menjadi lebih baik, menjadi sarana pelepasan emosi, mengarahkan perhatian, meredakan tekanan emosional, serta memberikan kesempatan untuk fokus pada tujuan dan perilakunya (Susanti & Supriyantini, 2013 : 120). Selain mengekspresikan emosi dan perasaan melalui tulisan, *journaling* juga dapat digabungkan dengan *art* seperti menggambar, melukis, kolase (Paramita & Tjandrawibawa, 2021: 29).

Kurangnya pengetahuan tentang *journaling* juga menjadi hambatan karena remaja tidak tahu pasti apa yang harus ditulis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih terstruktur dan menarik untuk mengintegrasikan terapi jurnal ke dalam kehidupan remaja. Dalam hal ini perlu adanya sebuah media yang mampu memberikan panduan, bahan dan alat untuk melakukan terapi *journaling* dan rangkaian aktivitas kreatif yang mendorong remaja dalam mengembangkan pikiran, perasaan, dan emosi.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dilakukan pendekatan desain komunikasi visual yang berfokus pada desain grafis untuk merancang sebuah media yang dapat membantu remaja dalam mengelola rasa cemas melalui terapi *journaling*. Media dirancang dalam bentuk *journaling kit*, di mana di dalamnya terdapat buku jurnal interaktif yang berisi panduan, serta alat dan bahan yang digunakan untuk mendukung pengguna dalam berekspresi dan berkreasikan saat *journaling* dan memudahkan penggunaannya tanpa perlu mempersiapkan alat dan bahan karena sudah tersedia secara lengkap di dalam *kit*.

## METODE

Perancangan ini menggunakan metode penelitian campuran dimana peneliti mengumpulkan data secara kualitatif maupun kuantitatif. Perancangan dilakukan melalui tahapan persiapan, elaborasi, sintesis dan realisasi.

### A. Persiapan

Dalam tahap persiapan, pengkarya mengumpulkan data primer dengan mengamati fenomena kesehatan mental pada remaja. Kemudian pengkarya mengumpulkan data terkait isu permasalahan tersebut dengan mewawancarai seorang psikolog klinis Dr. Risydah Fadilah, S. Psi, M. Psi, Psikolog untuk mendapatkan data tentang masalah psikologi pada remaja dan menentukan media yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan pada remaja. Kemudian sumber data sekunder didapatkan dari buku, jurnal, dan internet yang berkaitan tentang *journaling* dan kecemasan.

### B. Elaborasi

Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis untuk menetapkan gagasan ide desain dengan menggunakan teknik 5W+1H (Suci & Anggapuspa, 2021). Metode ini digunakan untuk mengolah data yang sudah didapatkan dari wawancara dan observasi. Berikut rincian analisis menggunakan 5W+1H

- 1) *What* (Apa permasalahan yang terjadi sehingga membuat perancangan media berupa *journaling kit* ?)
- 2) *Who* (Siapa target sasaran dari perancangan ini ?)
- 3) *When* (Kapan permasalahan ini terjadi ?)
- 4) *Where* (Dimana permasalahan ini terjadi ?)
- 5) *Why* (Mengapa *journaling kit* ini diperlukan untuk remaja yang mengalami kecemasan ?)
- 6) *How* (Bagaimana solusi dari permasalahan ini ?)

**C. Sintesis**

Pada tahap ini pengkarya mulai merancang konsep-konsep yang sudah ditentukan seperti perancangan sketsa, *mood board*, dan komponen desain seperti warna, tipografi, serta pendukung lainnya yang akan dimasukkan ke dalam *journaling kit*.

**D. Realisasi**

Tahapan realisasi merupakan tahap produksi sebuah karya (Sri, 2022). Produksi karya dimulai dari tahap digitalisasi hasil sketsa yang sudah dirancang sebelumnya. Selanjutnya hasil desain digital masuk ke proses pencetakan sesuai dengan ketentuan ukuran dan bahan. Kemudian semua hasil cetak disusun dan dirakit menjadi satu kesatuan ke dalam bentuk *kit*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Pengumpulan Data**

Berdasarkan proses pengumpulan data melalui wawancara dengan Dr. Risydah Fadilah, S. Psi, M. Psi, Psikolog menunjukkan bahwa remaja merupakan usia yang paling rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental. Masalah yang paling umum dialami remaja saat ini adalah kecemasan, depresi, gangguan tidur, masalah perilaku menyimpang dan adiksi teknologi. Banyaknya tuntutan keluarga, tekanan untuk menyesuaikan diri, ambisi akan masa depan, dan drama percintaan membuat remaja merasa *insecure*, *overthinking*, dan selalu cemas. Beberapa kasus yang didapati psikolog menunjukkan remaja sudah memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup. Kemudian setelah mewawancarai narasumber selanjutnya dilakukan survei untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja. Adapun responden yang terpilih untuk diteliti yaitu siswa SMA dan mahasiswa di Kota Medan

Table 1. Data Penelitian Tingkat Kecemasan Remaja

INTERVAL SKOR KECEMASAN	KATEGORI	RESPONDEN	%
304-404	Tinggi	3	3,26 %
203-303	Sedang	89	96,74%
101-202	Rendah	0	0
Total		92	100%

Terdapat 92 orang responden dengan rentang usia 13-21 tahun yang telah mengisi kuesioner. Hasil dari penelitian ini di bagi menjadi 3 interval yaitu tingkat kecemasan tinggi, sedang, dan rendah. Dari jumlah responden 92 orang, sebanyak 96,74% siswa masuk ke dalam kategori tingkat kecemasan sedang dan sisa nya sebanyak 3,26% masuk ke dalam kategori tingkat kecemasan tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dengan adanya perancangan *journaling kit* ini dapat menjadi salah satu solusi untuk membantu mengatasi kecemasan remaja.

**A. Analisis Data**

Pada perancangan ini metode analisis yang digunakan yaitu 5W+1H. Dimana hasil dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa media yang tepat dan efektif untuk membantu remaja dalam mengelola rasa cemas yaitu berupa perancangan *Journaling Kit* yang didalamnya berisi buku jurnal panduan, bahan dan alat untuk melakukan terapi *journaling* dan rangkaian aktivitas kreatif yang mendorong remaja dalam mengembangkan pikiran, perasaan, dan emosi.

Table 2. Analisis 5W+1H

5W+1H	Pertanyaan	Jawaban
What	Apa permasalahannya yang terjadi sehingga membuat perancangan media berupa <i>journaling kit</i> ?	Meningkatnya jumlah fenomena gangguan kesehatan mental pada remaja. Adapun masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja salah satunya yaitu gangguan kecemasan.
Who	Siapa target sasaran dari perancangan <i>journaling kit</i> ini ?	Remaja rentang usia 15-20 tahun yang mengalami kecemasan, pesimis, tidak percaya diri, sulit mengelola emosi dan pikiran, serta sulit bercerita dengan orang lain.
Why	Mengapa <i>journaling kit</i> ini diperlukan untuk remaja yang mengalami kecemasan?	<i>Journaling</i> adalah salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Melalui <i>journaling</i> remaja dapat merefleksikan emosi, pikiran, dan perasaan terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan atau menimbulkan trauma ke dalam tulisan yang bersifat pribadi.
When	Kapan permasalahan ini terjadi ?	Pada masa periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana banyak perkembangan yang akan dihadapi, sehingga akan timbul permasalahan terkait psikologi pada remaja seperti rasa cemas, ketakutan, dan ketidaknya manan.
Where	Dimana permasalahan ini terjadi?	Merujuk data hasil riset <i>Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)</i> tahun 2022 sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia terdiagnosis mengalami masalah kesehatan mental. Dan yang paling banyak dialami yaitu gangguan kecemasan (Wilopo, 2022).
How	Bagaimana solusi dari permasalahan tersebut?	Dirancanglah sebuah media dalam bentuk <i>journaling kit</i> yang didalamnya terdapat buku jurnal interaktif berisi panduan mengelola rasa cemas, serta alat dan bahan yang digunakan untuk berekspreasi dan berkreasi saat <i>journaling</i> sehingga memudahkan remaja tanpa perlu mempersiapkan satu persatu alat dan bahan karena sudah tersedia lengkap di dalam <i>kit</i> . Perancangan <i>journaling kit</i> ini menggunakan visualisasi desain dan ilustrasi yang menarik untuk menambah daya tarik dan mendorong remaja agar aktif saat terapi <i>journaling</i> .

Kemudian hasil analisis digunakan untuk mengembangkan ide kreatif dalam merancang *journaling kit*. Metode berpikir yang digunakan adalah metode *mind mapping* sebagai proses berpikir untuk mengelompokkan beberapa ide ke dalam bentuk kerangka yang terstruktur.

Adapun strategi kreatif yang dirancang oleh pengkarya ialah *what to say* dan *how to say*. Dimana *what to say* yaitu ingin membantu anak remaja yang mengalami kecemasan untuk mengelola perasaan cemas mereka melalui terapi *journaling* dan *how to say* yaitu pengkarya merancang *Journaling Kit* sebagai media visual yang berisi buku jurnal, bahan dan alat untuk melakukan rangkaian aktivitas kreatif. Sehingga mempermudah remaja untuk mengungkapkan perasaan, merefleksikan diri dan mengelola pola pikir yang lebih adaptif melalui kegiatan yang positif. Penyampaian interaktif juga menggunakan gaya bahasa yang lebih santai agar remaja lebih terbuka tentang dirinya.

## Konsep Perancangan

Konsep perancangan *journaling kit* adalah mengangkat tema *peaceful, relaxed, dan friendly* yang berjudul “MELANGKAH TENANG”. Dimana tema ini dipilih untuk menjadi fokus dalam melewati rasa cemas dengan membangun kedamaian didalam diri melalui refleksi, teknik relaksasi, peningkatan kesadaran diri, dan aktivitas kreatif, sehingga menumbuhkan keyakinan dan optimisme pada diri sendiri untuk dapat melewati setiap tantangan dan rintangan dalam hidup. Media utama pada perancangan ini adalah produk *Journaling Kit* “Melangkah Tenang” yang berisi buku jurnal, *art paper, sticker sheet*, dan memo mini dengan alat *journaling* seperti pensil warna, *washi tape*, lem kertas, gunting dan pulpen menjadi satu kesatuan.

### 1) Pengembangan Elemen Visual

#### a) Warna

Penggunaan warna pada perancangan ini menggunakan warna alam sebagai warna utama, seperti warna biru, hijau dan kuning. Selain itu untuk menambah kesan *friendly* dipilih warna orange dan magenta sebagai warna sekunder (Rustan, 2019).

#### b) Tipografi

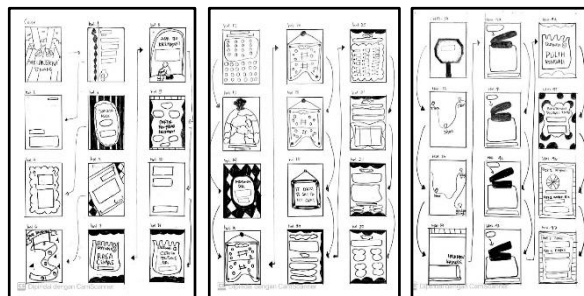
Penggunaan tipografi dalam perancangan ini yaitu menggunakan *font* dekoratif. Pemilihan jenis *font* ini bertujuan untuk memberikan kesan ramah (Sihombing, 2015). Karakter *font* yang menyerupai tulisan tangan menunjukkan kesan tidak kaku, *playfull*, dan santai sehingga cocok dipadukan dengan ilustrasi Terdapat 3 jenis *font* yang di gunakan pada perancangan ini yaitu *SA Puffy Bold, Chi Regular, dan Baby Doll*.

#### c) Ilustrasi Karakter

Karakter yang dipilih untuk perancangan ini menggunakan karakter ilustrasi kartun laki-laki. Pemilihan karakter ini dimaksudkan untuk merepresentasikan seorang remaja. Karakter ini dipilih agar remaja merasa terhubung dengan mereka sehingga memungkinkan remaja cenderung lebih terbuka terhadap materi yang disajikan dalam buku.

#### d) Sketsa *Layout* Buku Jurnal

Pada perancangan ini jenis *layout* yang digunakan secara keseluruhan adalah *multi panel* yaitu jumlah panel atau halaman lebih dari satu, tapi diantara masing-masing halaman masih ada kesinambungan (Rustan, 2020). Penggunaan *layout* ini bertujuan untuk mengantisipasi pengguna agar tidak bosan.



Gambar 6. Sketsa *Layout* Buku Jurnal  
(Sumber: Zhafirah Yumna Ashil, 2024)

### 2) Hasil Perancangan

#### a) Buku Jurnal “*A Guided Journal For Managing Anxiety*”

Media yang terdapat di dalam *journaling kit* salah satu nya adalah buku jurnal “*A Guided Journal for Managing Anxiety*” sebagai buku yang berisi panduan untuk mengelola rasa cemas



Gambar 11. Buku Jurnal “*A Guided Journal For Managing Anxiety*”  
(Sumber: Zhafirah Yumna Ashil, 2024)

Dalam buku ini disajikan 5 destinasi yang dikemas sebagai rute perjalanan untuk melangkah menuju kedamaian batin dalam mengelola rasa cemas, yaitu “Destinasi 1 (Apa Itu Cemas?), Destinasi 2 (Cerita Tentang Diri), Destinasi 3 (Refleksi Diri), Destinasi 4 (Pulih Kembali), Destinasi 5 (Penutup)”. Pada destinasi 1 menjelaskan tentang memahami apa itu cemas dan faktor penyebab terjadinya kecemasan. Setelah itu pada bagian destinasi 2 akan ada pertanyaan untuk mengenal dirimu lebih dalam dan diselingi dengan *games*. Kemudian pada destinasi 3 akan diajak untuk merenungkan diri melihat kembali ke masa lalu, saat ini dan masa depan. Selanjutnya pada destinasi 4 mengajak pengguna nya untuk mulai berteman dengan segala bentuk emosi yang dirasakan. Terakhir pada destinasi 5 disediakan *form* untuk melatih rasa syukur kamu dan mencatat perasaan yang dirasakan setiap harinya.

b) *Journaling Kit*

Pada bagian *cover* luar terdapat ilustrasi kaki yang mulai melangkah diatas rute *start* dengan judul “Melangkah Tenang”. Dimana desain tersebut merepresentasikan gelombang perasaan cemas yang naik turun dengan kaki yang terus melangkah melewati setiap gelombang perasaan yang datang untuk mencapai kedamaian batin, dan untuk *cover* dalamnya terdapat desain tipografi dari judul *journaling kit* berwarna putih dengan *background* orange.



Gambar 18. *Journaling Kit* Melangkah Tenang  
(Sumber: Zhafirah Yumna Ashil, 2024)

Adapun isi dalam *journaling kit* ini terbagai menjadi 2 layer. Dimana layer pertama terdapat 4 item yaitu buku jurnal “*A Guided Journal for Managing Anxiety*”, memo mini, pensil warna, dan *washi tape*. Lalu pada layer kedua yang berada dibawah layer pertama, terdapat 5 item antara lain adalah *sticker sheet*, *art paper*, *sticker* karakter, lem kertas, dan gunting.

**SIMPULAN**

Di era saat ini banyak remaja yang mengalami kecemasan. Remaja sering menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan mereka. Remaja yang mengalami kecemasan sering kali tidak mengelola rasa tersebut dengan baik hanya dibiarkan berlarut-larut dan takut untuk

berkonsultasi langsung dengan professional. Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi menulis ekspresif (*journaling*). Melalui *journaling* remaja dapat mengeksplorasi dan mengungkapkan perasaan dengan lebih baik, serta mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang mungkin memperburuk kecemasan mereka. Sehingga dirancang sebuah media dapat membantu remaja dalam mengelola rasa cemas yaitu *Journaling Kit* “Melangkah Tenang”. Melalui *journaling kit* melangkah tenang, diharapkan remaja dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya dan selalu melangkah dengan tenang serta menjadi pribadi yang selalu berkesadaran. Sadar akan cara menghadapi badai emosi yang datang dan tahu solusi untuk mengelolanya. Adapun tujuan yang ingin dicapai dari perancangan ini yaitu dengan melalui penyebaran kuesioner yang telah diisi oleh 54 responden menggunakan *google form* memperoleh hasil “sangat setuju” yang berarti bahwa media ini dapat membantu mengelola rasa cemas yang dialami seorang remaja. Adanya pendekatan kepada remaja terutama lingkungan keluarga agar lebih memperhatikan dan peduli terhadap mental seorang remaja. Tidak menyepikan hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan mental. Menyadari bahwa saat ini masih banyak stigma negatif terhadap orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, dukungan dari orang-orang terdekat sangat berarti bagi orang yang mengalami masalah kesehatan mental terutama kecemasan yang angkanya paling banyak diderita oleh remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fadilah, R. (2023). Kesehatan Mental Anak dan Remaja (S. A. Parinduri, I. Fahlevi, & A. P. Aulia (eds.); 1st ed.). Universitas Medan Area Press.
- Hurlock. (2009). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. (5th ed.). Erlangga.
- Nasrudin, M. (2017). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Delinquency Minum-Minuman Keras Pada Remaja Desa Kranding Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Journal INSTITUTIONAL REPOSITORY of IAIN Tulungagung (IRIT)*, 14–45.
- Paramita, A. F. A., & Tjandrawibawa, P. (2021). Custom Journaling Book Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Generasi Z. *Jurnal VICIDI*, 11(2), 24–31. <https://doi.org/10.37715/vicidi.v11i2.2391>
- Rustan, S. (2019). Buku Warna. PT. Lintas Kreasi Imaji. Jakarta.
- Rustan, S. (2020). Layout 2020. Nulis Buku Jendela Dunia, Jakarta.
- Santrock. (2003). Perkembangan Remaja (6th ed.). Erlangga.
- Saputri, R. O., Prabowo, A., & Wijayanti. (2019). Pengaruh Terapi Menulis ekspresif Terhadap Penurunan Stress Pada Remaja. *Jurnal Diii Keperawatan Its Pku*.
- Sihombing, D. (2015). Tipografi Dalam Desain Grafis. Gramedia Pustaka Utama.
- Sri, S. O. A. L. (2022). Perancangan Desain Kemasan Corona Kit Package. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 2(4), 416–426. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i4.258>
- Suci, A. W., & Anggapuspa, M. L. (2021). Perancangan Buku Interaktif Self-Compassion. *Jurnal Barik*, 2(2), 96–107. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/>
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119–129.
- Tas’adi, R., & Dewi, Y. S. (2019). Teknik “Journaling” Dalam Konseling. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 3(1), 243–246. <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/1314/1123>
- Widya, L. A. D., & Darmawan, A. J. (2016). Bahan Ajar Kursus Dan Pelatihan Desain Grafis. In *Pengantar Desain Grafis (Issue 1)*.
- Wilopo, et al. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>