

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Dalam melakukan pengumpulan data, penulis menggunakan metodologi penelitian *hybrid/mix method* (campuran). Metode campuran ini seperti yang disampaikan oleh Sugiyono (2015) merupakan metode penelitian yang menggabungkan metode kualitatif dan metode kuantitatif dalam suatu penelitian untuk memperoleh data yang lebih lengkap, reliabel, dan objektif. Dalam metode kualitatif, penulis melakukan wawancara ahli, serta wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, untuk metode kuantitatif penulis melakukan survei berupa kuesioner. Selain metode kualitatif dan kuantitatif, penulis juga melakukan studi eksisting dan studi referensi.

3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan data berupa uraian yang mendalam (Jaya, 2020). Penulis melakukan penelitian kualitatif untuk mengetahui lebih dalam mengenai masalah regulasi emosi dan stres akademik, khususnya bagi mahasiswa yang sedang menjalani skripsi atau tugas akhir. Dalam penelitian secara kualitatif ini, penulis melakukan pengumpulan data melalui studi eksisting, studi referensi, wawancara ahli, serta wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir.

3.1.1.1 Wawancara

Penulis melaksanakan wawancara bersama beberapa narasumber yaitu Noori Lukman Pradipto, M.Psi. yang merupakan seorang psikolog pendidikan, Wahyu Nur Cahyo yang merupakan seorang editor buku, serta Mahadevi Effia Arkan dan Sharon Sie Santosa yang merupakan pelaku *journaling*.

1) Wawancara kepada Psikolog Noori Lukman Pradipto

Pada 20 September 2023, pukul 19.00 WIB, penulis melaksanakan wawancara daring melalui Google Meet bersama narasumber ahli, Noori Lukman Pradipto, M.Psi., seorang psikolog pendidikan yang saat ini bekerja sebagai asesor di Lembaga Psikologi Terapan UI. Wawancara ini dilakukan untuk memahami lebih dalam tentang regulasi emosi serta pendekatan yang tepat dalam pembuatan media informasinya.



Gambar 3.1 Bukti Wawancara dengan Psikolog Noori Lukman Pradipto, M. Psi.

Melalui wawancara ini, disampaikan bahwa regulasi emosi dapat dikaitkan dengan kemampuan seseorang dalam manajemen stress. Namun, dalam konteks sehari-hari, regulasi emosi ini sebenarnya suatu hal yang selalu ada dan selalu dilakukan termasuk dalam keadaan yang stabil. Kemampuan regulasi emosi ini diuji ketika seseorang menghadapi masalah yang lebih sulit. Seseorang dengan regulasi emosi yang buruk dapat terlihat dari reaksi dan ekspresi yang kurang ataupun berlebihan. Peran lingkungan dan pola didik sejak kecil menjadi hal yang cukup memengaruhi dalam membangun kemampuan regulasi emosi, dan merupakan hal yang bisa dilatih.

Pada mahasiswa tingkat akhir, regulasi emosi ini juga selalu berperan dalam semua masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik juga untuk menghadapi tantangan-tantangan hidup yang selalu bertambah seiring perkembangan usia.

Hal paling mendasar dalam melatih kemampuan regulasi emosi adalah dengan belajar mengidentifikasi terlebih dahulu emosi apa yang sedang dirasakan. Kemudian, setelah bisa mengidentifikasi, beri waktu kepada diri sendiri untuk memproses emosi tersebut supaya tidak diekspresikan dengan salah, bisa dilakukan dengan menghitung, atau menarik nafas.

Narasumber menyampaikan bahwa konten dengan topik regulasi emosi kurang dapat ditemukan karena topik ini cukup *general* dan konseptual. Topik-topik lain yang merupakan turunan yang lebih spesifik dari regulasi emosi seperti manajemen stres, manajemen emosi, atau self-control lebih sering dibahas karena lebih praktikal. Namun, topik ini tetap masih relevan dan perlu dibahas dan diajarkan karena ini merupakan *skill* yang dibutuhkan setiap orang dalam menghadapi masalah.

Narasumber berpendapat bahwa sebuah buku *guided journal* atau *journaling* adalah pendekatan yang cukup efektif karena metode ini juga sering digunakan oleh psikolog. Buku *guided journal* dapat membantu orang yang kurang terbiasa dalam melakukan *journaling* sehingga dapat mengekspresikan diri dengan lebih mudah. Dalam keadaan-keadaan tertentu, sebuah jurnal tidak selalu dapat membantu karena keadaan emosional seseorang mungkin sedang tidak optimal. Dalam kasus ini, mungkin orang tersebut tidak dapat berkomitmen mengisi jurnalnya. Ini merupakan hal yang tidak bisa dikontrol, namun bisa diusahakan.

Contohnya dengan membuat halaman komitmen di awal.

Harapannya, individu tersebut bisa merasa punya janji terhadap diri sendiri sehingga lebih konsisten dalam mengisi jurnal tersebut.

Dalam menyusun konten, pastikan instruksi yang diberikan itu jelas dan spesifik. Kemudian, bisa disusun *step-by-step* dari awal hingga akhir dengan *flow* yang baik sehingga pada saat seseorang mengisi jurnal itu, orang tersebut dapat berproses. Jadi, pada saat menyelesaikan jurnal, kemampuan regulasi emosi orang tersebut bisa dikatakan sudah lebih berkembang.

Hal-hal yang bisa dilakukan dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi:

1. Mengenal emosi dengan baik
2. Memberi waktu bagi diri untuk memproses emosi tersebut
3. Belajar mengekspresikan emosi
4. Berkumpul dengan orang-orang yang suportif
5. Melakukan teknik pernapasan 5-5-5
6. Berhitung
7. Melakukan teknik *grounding*
8. Melakukan katarsis, yaitu meluapkan emosi dengan berteriak atau menangis
9. Mengobrol dan bercerita dengan orang yang dipercaya

Narasumber menyampaikan bahwa ketika menyusun sebuah informasi, hal-hal yang bisa diperhatikan adalah pastikan cantumkan sumber yang digunakan. Lalu, berikan *disclaimer* bahwa konten yang dibuat bukan solusi yang solutif bagi semua orang. Narasumber menyarankan penulis untuk mencari referensi dari konten *journaling* yang sudah ada untuk bisa dimodifikasi. Hal lain yang perlu diingat, karena penulis bukan seorang psikolog, beri *disclaimer* bahwa konten yang dibuat bertujuan untuk membantu, bukan menangani.

Inti dari wawancara ini adalah regulasi emosi merupakan topik yang cukup penting untuk dibahas. Media informasi berupa buku *guided journal* merupakan pilihan yang cukup efektif dalam menginformasikan cara meregulasi emosi. Kiat-kiat dalam melatih regulasi emosi yang telah disampaikan juga dapat dituangkan ke dalam buku tersebut. Dalam konteks pengenalan cara meregulasi emosi bagi mahasiswa tingkat akhir, bisa ditambahkan hal-hal yang lebih dalam dan praktikal seperti manajemen stres atau *self-control*.

2) Wawancara kepada Editor Buku Wahyu Nur Cahyo

Pada 28 September 2023, pukul 13.00 WIB, penulis melaksanakan wawancara daring melalui Google Meet bersama narasumber ahli, Wahyu Nur Cahyo. Beliau merupakan seorang editor buku yang saat ini bekerja secara *freelance*. Sebelumnya beliau pernah bekerja di PT. Orbit Indonesia dan Indie Book Corner. Wawancara ini dilakukan dalam upaya memahami lebih dalam mengenai pembuatan buku yang sesuai untuk sebuah buku *guided journal* tentang cara meregulasi emosi.



Gambar 3. 2 Bukti Wawancara Dengan Editor Buku Wahyu Nur Cahyo

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, penulis dapat memahami bahwa pembuatan buku bukanlah hal yang mudah, banyak orang yang berperan dalam membuat sebuah buku mulai dari penulis, editor, *layouter*, desain sampul, penyelia naskah, dan

lainnya. Buku dengan tema psikologi atau *self-help* seperti yang ingin penulis buat menurut narasumber adalah hal yang baik, artinya orang-orang mulai peduli dan terbuka pada kesehatan mentalnya masing-masing. Namun, kemunculan buku-buku seperti ini juga beresiko membuat orang melakukan diagnosa sendiri terhadap dirinya, hal inilah yang perlu diperhatikan ketika membuat buku bertema psikologi. Jangan sampai buku yang dibuat dianggap merupakan solusi atau jawaban mutlak dari permasalahan kesehatan mental yang ada. Buku harus dapat dibuat sedemikian rupa supaya perannya tetap hanya sebagai alat bantu atau pertolongan pertama, bukan untuk menyembuhkan atau mendiagnosis. Oleh karena itu penulis buku harus melakukan penelitian mendalam dan pendampingan secara ahli.

Dalam membuat buku yang ditujukan bagi dewasa muda, gaya bahasa yang digunakan bisa menyesuaikan audiensnya. Bahasa yang lebih luwes dan bersahabat akan lebih bisa dinikmati dewasa muda, dalam hal ini mahasiswa. Bahasa yang luwes tidak semerta-merta menggunakan bahasa gaul, tapi bahasa baku juga bisa ditulis dengan luwes dan tidak *rigid*. Penggunaan gaya berbahasa ini kembali lagi pada keputusan penulis buku, menyesuaikan pendekatan yang ingin dilakukan. Keluwesan ini juga bisa diterapkan pada penyusunan *layout* buku berilustrasi. Narasumber mencontohkan buku Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini sebagai buku berilustrasi dengan *layout* yang tidak kaku. Buku ini dapat menjadi referensi bagi penulis.

Dalam membuat buku *guided journal* yang interaktif, ukuran buku bisa dibuat tidak lebih dari ukuran 14 x 20 cm sehingga buku tidak terlalu besar dan bisa dibawa kemana-mana. Kertas yang digunakan dapat berjenis *book paper* dengan berat 72 gsm. *Book paper* ini berwarna agak kekuningan sehingga teduh ketika

dibaca dalam waktu yang lama. Hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan *book paper* ini adalah hasil warna dari desain yang dibuat. *Typeface* yang biasa digunakan dalam sebuah buku novel contohnya adalah Garamond karena *typeface* ini keterbacaannya baik. Oleh karena itu bisa menggunakan *typeface* yang mudah dibaca dan tetap jelas terbaca ketika di *bold* atau *italic*. Ukuran font pada novel-novel Indonesia adalah 12 pt dengan spasi 1.15. Untuk buku yang ingin penulis buat, bisa menyesuaikan lagi dengan ilustrasi sehingga tulisan yang dimuat tidak kaku. Jenis jilid bisa menggunakan jilid buku biasa jika halaman tidak terlalu banyak dan menggunakan *soft cover*. Jilid ini juga tetap nyaman ketika digunakan untuk menulis. Pemilihan sampul buku menyesuaikan kebutuhan dan preferensi. *Hard cover* dapat memberikan kesan premium namun tentunya akan lebih mahal dalam pembuatannya, umumnya kebanyakan buku menggunakan *soft cover*. Terakhir, dalam menentukan harga sebuah buku, biasanya menggunakan perhitungan harga modal x 5. Namun, ini merupakan angka minimum. Menyesuaikan dengan kebutuhan, modal, distributor, dan lainnya, harga buku bisa dihitungkan dengan harga modal x 7 atau x 8.

Hal yang dapat penulis tarik dari wawancara ini adalah pembuatan buku untuk sebuah *guided journal* tentang cara meregulasi emosi bagi mahasiswa tingkat akhir disarankan dicetak dalam ukuran buku yang tidak terlalu besar supaya praktis, menggunakan kertas jenis *book paper* supaya nyaman ketika dibaca, dan menyusun *layout* yang tidak kaku supaya lebih menarik untuk dibaca bagi kalangan dewasa muda.

3) Wawancara kepada Mahadevi Effia Arkan

Pada 11 Oktober 2023, pukul 15.00 WIB, penulis melaksanakan wawancara daring melalui Google Meet bersama narasumber

mahasiswa, Mahadevi Effia Arkan. Devi merupakan seorang mahasiswa arsitektur Universitas Islam Indonesia yang saat ini berada di semester 7 dan sedang melaksanakan studinya di Humboldt University of Berlin dalam program beasiswa IISMA. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam hal apa yang menyebabkan seseorang yang rutin melakukan *journaling* kerap tersendat dan tidak bisa melakukan *journaling* sesuai dengan komitmen yang dibuat diri sendiri di awal.



Gambar 3.3 Dokumentasi Wawancara Bersama Mahadevi Effia Arkan

Devi merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir yang sudah melakukan *journaling* sejak masa SMP. Devi menyampaikan bahwa ia melakukan *journaling* untuk mengekspresikan emosinya baik emosi positif maupun negatif. *Journaling* menjadi media refleksi pilihan karena *journaling* dapat membantu dalam mengekspresikan diri dengan lebih baik. Devi juga menyampaikan bahwa ia lebih menyukai *journaling* dengan cara menulis langsung pada sebuah buku dibanding media-media lain karena bisa dilihat dan dibaca kembali. Hal-hal yang pernah ditulis tersebut menjadi hiburan sekaligus pembelajaran bagi dirinya.

Devi menyampaikan bahwa selama proses *journaling*-nya, kerap kali tidak bisa memenuhi komitmennya di awal yaitu untuk melakukan *journaling* setiap hari melainkan hanya melakukan

journaling sebanyak dua sampai tiga kali dalam satu minggu. Faktor utama yang menyebabkan hal tersebut adalah kesibukan perkuliahan terutama semenjak perkuliahan daring sudah tidak lagi dilakukan. Devi saat ini sering merasa lelah dan sibuk sehingga tidak lagi memiliki energi untuk melakukan *journaling* setiap hari. Namun, Devi tetap melakukan *journaling* pada saat-saat tertentu seperti ketika merasakan emosi positif ataupun negatif yang besar. Menurutnya, melalui *journaling* ia bisa melepaskan dan menyalurkan emosi tersebut.

Hal-hal yang dapat meningkatkan gairah dan kemauan untuk melakukan *journaling* menurut Devi adalah ketika memulai *journaling* pada buku journal yang baru, biasanya pada awal tahun baru, dengan kriteria buku jurnal yang memiliki kualitas kertas yang bagus sehingga cocok digunakan untuk *lettering* menggunakan *brush pen*. Sebagai seseorang yang sudah melakukan *journaling* dalam waktu yang lama dan nyaman mengekspresikan dan merefleksikan diri melalui menulis jurnal, Devi tetap selalu kembali menulis jurnalnya meskipun di waktu-waktu tertentu berhenti. Menurutnya, *journaling* tetap merupakan hal yang ia sukai.

Kesimpulan yang penulis dapatkan melalui wawancara bersama Devi adalah waktu menjadi kendala terbesar seseorang dalam melakukan *journaling*. Aktivitas sebagai seorang mahasiswa dapat menguras energi dan waktu sehingga kerap kali meninggalkan dan mengorbankan aktivitas refleksi ini. Namun, pada orang yang dasarnya memang cocok, suka, dan nyaman mengekspresikan dan merefleksikan diri melalui menulis, pada akhirnya *journaling* merupakan media yang selalu dituju dan digunakan.

4) Wawancara kepada Sharon Sie Santosa

Pada 11 Oktober 2023, pukul 18.00 WIB, penulis melaksanakan wawancara daring melalui Google Meet bersama narasumber, Sharon Sie Santosa. Sharon merupakan seseorang yang baru lulus sarjana pada tahun ini dan suka melakukan *journaling* sejak kecil. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam hal apa yang menyebabkan seseorang yang rutin melakukan *journaling* kerap tersendat dan tidak bisa melakukan *journaling* sesuai dengan komitmen yang dibuat diri sendiri di awal.



Gambar 3.4 Dokumentasi Wawancara Bersama Sharon Sie Santosa

Sharon memulai kebiasaan *journaling* sejak masa SD-nya, dan kebiasaan itu terjaga hingga sekarang. Ia tidak selalu rutin melakukan *journaling* setiap hari namun hanya pada hari-hari bermomen besar, baik momen bahagia ataupun sedih. Ia juga melakukan *review* per bulan dengan mengkategorikan kejadian-kejadian dalam hidupnya menjadi kejadian membahagiakan dan kejadian menyedihkan. *Journaling* menjadi media yang Sharon sukai karena ia memang suka menulis dan terkadang orang-orang disekitarnya tidak selalu siap dan ada untuk mendengarkan. Menurutnya, jurnal juga bisa membantu untuk melihat kembali *milestones* dalam hidupnya, dan menjadi media pembelajaran serta refleksi sejauh mana ia telah berjalan dan berkembang.

Hal yang kerap membuat Sharon berhenti melakukan *journaling* dipicu trauma masa kecil dimana jurnalnya sering dibaca diam-

diam oleh anggota keluarga. Hal itu membuat Sharon terkadang takut dan ragu untuk meluapkan seluruh emosinya, sehingga terkadang luapan emosinya menjadi terbatas dan membuat ia tidak bergairah untuk menulis jurnal lagi. Selain itu, terkadang Sharon merasa tidak *mood* dalam melakukan *journaling* khususnya ketika mengalami emosi sedih karena tidak ingin mengingat-ingat kembali emosi sedih yang dirasakan dan akhirnya memilih untuk tidak menulis. Sharon juga terkadang merasa bingung apa saja yang harus dan bisa ditulis dalam sebuah jurnal, ia ingin membuat jurnal dengan visual yang bagus namun bingung bagaimana mewujudkan hal tersebut sehingga kembali lagi dalam membuat jurnal yang penuh dengan tulisan saja. Hal ini kerap membuat dirinya jadi merasa tidak bersemangat.

Sharon selalu membeli buku jurnal baru setiap tahunnya karena itu membantunya menumbuhkan semangat untuk melakukan *journaling* lagi. Oleh karena itu, menurutnya buku jurnal jangan terlalu banyak isinya sehingga cukup diselesaikan dalam 1 tahun atau kurang. Jurnal dengan *prompt* yang *timeless* juga lebih menarik untuknya karena ia jadi tidak merasa terpaksa atau terlampaui waktu dalam mengisi jurnal. Sharon sendiri belum pernah menggunakan sebuah *guided jurnal* namun cukup tertarik dengan jenis jurnal tersebut karena memudahkan orang dalam melakukan *journaling* karena sudah ada *prompt*-nya.

Hal yang membantu Sharon dalam menumbuhkan kembali keinginan untuk melakukan *journaling* adalah jurnal baru dan desain jurnal yang bagus. Kemudian, emosi-emosi besar juga mendorong dirinya untuk melakukan *journaling* lagi. Menurutnya, *journaling* merupakan aktivitas yang menyenangkan dan merupakan koleksi dan refleksi dari hal-hal yang pernah ia lalui dalam hidup. Sharon merasa bahwa ia akan

selalu kembali melakukan *journaling* meskipun di waktu-waktu tertentu semangat itu sempat berkurang atau hilang.

Kesimpulan yang dapat penulis ambil dari hasil wawancara ini adalah kebingungan atas apa yang harus ditulis dalam sebuah jurnal serta *mood* yang buruk menjadi salah satu hal yang berpengaruh dalam membuat seseorang berhenti atau kurang bersemangat dalam melakukan *journaling*. Untuk membantu menumbuhkan semangat itu lagi, jurnal dapat dirancang sedemikian rupa sehingga memiliki visual yang menarik, *guided journal* dengan *prompt* yang jelas juga dapat membantu seseorang untuk lebih konsisten dalam melakukan *journaling*. Jurnal disarankan tidak terlalu panjang dan tidak terlampau waktu sehingga dapat diisi secara fleksibel.

3.1.1.2 Focus Group Discussion

Focus Group Discussion dilaksanakan bersama enam mahasiswa tingkat akhir dari beberapa universitas berbeda. Mahasiswa-mahasiswa tersebut adalah;

Tabel 3. 1 Daftar Partisipan Mahasiswa *Focus Group Discussion*

Nama	Universitas	Jurusan	Semester
Debbie Lay	Universitas Pelita Harapan	Manajemen	8
Chrisanta	Universitas Bunda Mulia	Psikologi	7
Helen Natalie	Universitas Ciputra	Psikologi	7
Yosina Maria Kezia	Universitas Bina Sarana Informatika	Sastra Inggris	5
Quincy Tane	Universitas Multimedia Nusantara	DKV	9
Michael Josia	Universitas Multimedia Nusantara	DKV	9

Pada 21 September 2023, pukul 19.00 WIB, penulis melaksanakan *focus group discussion* bersama enam mahasiswa tingkat akhir melalui Google Meet dengan tujuan menggali kebutuhan mereka terhadap suatu media informasi cara meregulasi emosi, pendekatan seperti apa yang disukai dalam penyusunan media informasi, serta penilaian mereka atas buku *guided journal* sebagai media informasi tersebut.



Gambar 3.5 Dokumentasi *Focus Group Discussion* dengan Mahasiswa Tingkat Akhir

Mengawali FGD ini, para partisipan menjelaskan pandangan mereka terhadap keadaan emosional mahasiswa selama perkuliahan di tingkat akhir. Josia menyampaikan bahwa banyak dari teman-temannya merasa perkuliahan tingkat akhir itu sudah tidak menyenangkan lagi, lebih banyak tugas, dan semakin merasa tidak termotivasi. Yosina berpendapat bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir yang merasa *down* terutama ketika dihadapkan dengan pengerjaan skripsi, pemilihan judul, dan pengumpulan data.

Quincy menambahkan bahwa sebenarnya keadaan emosional ini juga dipengaruhi oleh seberapa lancar tanggungjawab yang harus dikerjakan berjalan, namun secara keseluruhan menilai bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung merasa cemas dan takut terhadap apa yang akan datang. Menurut Helen, mahasiswa tingkat akhir banyak merasa stres, tidak hanya karena beban akademik tapi juga kecemasan akan masa depan setelah kuliah. Chrisanta juga menyetujui pendapat

partisipan yang lain, dan menambahkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mungkin akan lebih kesulitan untuk *healing* karena tidak punya waktu.

Ketika menghadapi banyak emosi negatif, Quincy dan Josia berhadapan pada reaksi yang sama yaitu semakin menunda pekerjaan dan di waktu yang sama merasa tidak tenang akan pekerjaan yang tertunda. Helen juga cenderung menunda pekerjaan namun ia berusaha untuk terlebih dahulu menjauhi sumber stres dan menghadapi emosi negatif yang ada sehingga bisa kembali produktif. Yosina menyampaikan, sebagai mahasiswa yang sudah mempersiapkan judul skripsi dari semester 4 cukup merasa kesulitan dalam mengerjakan tugasnya hingga menangis. Di sisi lain, Chrisanta dan Debbie berusaha mendorong diri untuk menyelesaikan tugasnya dengan mencicil supaya emosi-emosi negatif itu bisa hilang dengan sendirinya.

Seluruh partisipan setuju bahwa media informasi tentang cara meregulasi emosi diperlukan namun perlu diperhatikan penyajiannya supaya menarik dan tidak monoton. Josia dan Debbie mencontohkan video animasi sebagai media yang menarik bagi mereka. Quincy mengusulkan kampanye supaya pendekatannya lebih persuasif dan dirasa lebih cocok dengan kesibukan dan perilaku mahasiswa tingkat akhir atau dengan gamifikasi sehingga tidak satu arah saja. Helen dan Chrisanta mengusulkan media sosial karena menurutnya, media sosial paling banyak digunakan oleh mahasiswa dan dapat dengan mudah menjangkau audiens.

Menurut mereka, sebuah buku *guided journal* adalah pendekatan yang cukup menarik dan memiliki beberapa faktor kelebihan dan kekurangan. Quincy menilai bahwa media ini sangat menarik terutama dari segi interaktivitasnya, namun kekurangannya adalah apakah mahasiswa tingkat akhir akan punya waktu untuk mengisi sebuah jurnal di tengah kesibukan mereka, Debbie pun menyetujui di bagian kekurangan tersebut. Josia juga menambahkan, kekurangan dari media ini terutama jika dibandingkan dengan aplikasi

adalah biaya. Aplikasi biasanya bisa didapatkan dengan gratis, tapi buku harus dibeli. Helen berpendapat bahwa mungkin sebuah *guided journal* bisa jadi lebih menarik daripada sosial media dimana seseorang justru bisa saja *scrolling* ke konten-konten lain. Hal yang perlu diperhatikan menurut Helen dan Chrisanta adalah bagaimana membuat user berkomitmen terhadap jurnal tersebut. Intinya, para partisipan menginginkan penyajiannya tidak membosankan, ringkas, interaktif. Pemilihan media ini tentunya punya nilai positif dan negatif, terutama jika dibandingkan dengan media-media lain seperti *website*, aplikasi, atau *game*. Dapat disimpulkan bahwa efektivitasnya dipengaruhi preferensi masing-masing.

Penulis kemudian meminta saran dari para partisipan, tampilan seperti apa yang menarik menurut mereka. Josia berpendapat bahwa tampilannya bisa lebih banyak gambar yang *simple*. Quincy berpendapat bahwa adanya *mascot* atau karakter yang menemani sepanjang *journey journaling* bisa menambah daya tarik. Debbie juga berpendapat yang sama, dengan tambahan warnanya tidak terlalu mencolok. Chrisanta dan Helen juga setuju dengan Quincy, Helen juga menambahkan referensi bagi penulis yaitu komik *online* dengan judul “Petualangan Menuju Sesuatu”.

Konten yang diharapkan ada pada sebuah media informasi tentang cara meregulasi emosi menurut para partisipan adalah:

- (1) Cara mengatasi
- (2) Cara mengenal
- (3) Cara mengidentifikasi
- (4) Teknik meregulasi emosi
- (5) Menggunakan contoh konkret dan relevan
- (6) Menggunakan bahasa yang *casual*
- (7) Memberikan *vibe* positif, mengarahkan ke arah yang lebih positif

Karena adanya perbedaan preferensi media, penulis mencoba menggali lagi kira-kira jalan tengah seperti apa yang bisa diambil untuk meningkatkan daya tarik dan efektivitas sebuah buku *guided journal* bagi mahasiswa tingkat akhir. Menurut para partisipan, hal-hal yang bisa meningkatkan daya tarik dan efektivitas sebuah buku *guided journal* adalah:

- (1) Ada *quotes* berisi afirmasi positif, kata-kata penyemangat yang menyentuh
- (2) Punya konsep yang unik misalnya *adventure* dan *storyline* sehingga pengisian jurnal menjadi lebih menyenangkan
- (3) Dikombinasi dengan aktivasi media sosial dan penggunaan *hashtag* tren sehingga bisa terbentuk suatu komunitas
- (4) Menggunakan gambar yang menarik
- (5) Tidak terlalu banyak tulisan sehingga tidak perlu membaca banyak-banyak

Dari hasil FGD ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir membutuhkan suatu media informasi cara meregulasi emosi, buku *guided journal* menjadi media yang cukup menarik bagi para mahasiswa tingkat akhir namun penyusunannya harus dibuat semenarik mungkin sehingga mahasiswa tetap mau membaca dan menggunakan sebuah buku *guided journal* ditengah kesibukan mereka.

3.1.1.3 Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara ahli dan *focus group discussion* yang telah dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa topik mengenai regulasi emosi bagi mahasiswa tingkat akhir ini adalah topik yang menarik dan perlu diangkat karena berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan dan masalah di perkuliahan. Masalah dan tekanan yang dihadapi mahasiswa ini beragam, dampaknya adalah perasaan negatif dan apabila tidak dapat teregulasi akan memunculkan

reaksi yang tidak baik contohnya prokrastinasi, menghindari tanggungjawab, dan lainnya. Mahasiswa perlu belajar meregulasikan emosinya terutama pada kondisi stres dimulai dari mengidentifikasi terlebih dahulu emosi apa yang sedang dirasakan, kemudian memberi waktu pada diri sendiri untuk memproses emosi tersebut, dan menghadapi emosi tersebut dengan baik. Refleksi melalui *journaling* menjadi pendekatan yang cukup efektif menurut pandangan psikolog dan menarik menurut para partisipan FGD untuk mengatasi masalah regulasi emosi, namun dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, perlu ada penyesuaian dari segi konten agar tetap relevan.

Media informasi cara meregulasi emosi bagi mahasiswa tingkat akhir dalam bentuk buku *guided journal* dinilai cukup menarik, terutama dari segi interaktivitas dan dapat menjaga konsentrasi serta mencegah distraksi jika dibandingkan dengan media lain. Namun ada hal-hal yang perlu diperhatikan supaya konten tidak membosankan sehingga mahasiswa dapat tetap konsisten dan benar-benar belajar cara meregulasi emosi. Supaya lebih praktikal, konten yang dibuat bisa ditambahkan tentang manajemen stres, menggunakan *case-case* yang konkrit, bahasa yang *casual*, dan *flow* yang teratur sehingga ada peningkatan *skill* sepanjang proses *journaling* tersebut.

Hal-hal yang memengaruhi konsistensi dalam melakukan *journaling* menurut narasumber yang suka melakukan *journaling* adalah kesibukan perkuliahan, mood yang kurang baik, dan visualisasi yang kurang maksimal ketika membuat *template* jurnal sendiri. Sebuah *guided journal* dapat membantu dalam membuat jurnal menjadi lebih menyenangkan karena memiliki *prompt* yang bisa diikuti dan visualisasinya menarik. Berdasarkan para narasumber, ketertarikan terhadap *journaling* tumbuh dari kesukaan dan kebiasaan terhadap menulis dan mengekspresikan diri melalui tulisan. Oleh karena itu, orang yang memang suka dan cocok dengan aktivitas *journaling* akan selalu kembali melakukan *journaling* ketika ia sudah menemukan

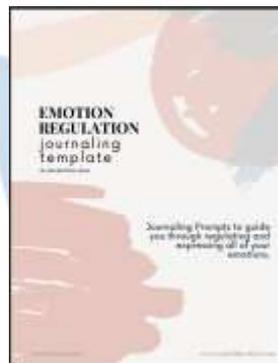
semangat lagi. Semangat itu bisa ditumbuhkan dari berbagai hal salah satunya jurnal baru yang desainnya menarik dan berkualitas.

Dalam pembuatannya, *layout* buku dengan ilustrasi dapat dibuat dengan lebih luwes dan bahasa yang tidak kaku supaya tetap relevan dan menarik bagi kategori usia dewasa muda. Buku dapat dimuat dalam ukuran 14 x 20 cm, dengan *font body text* kurang lebih 12 pt spasi 1.15. Jenis kertas yang disarankan adalah book paper 72 gsm dan *cover* menggunakan *soft cover*. Disarankan menggunakan jilid lem seperti buku-buku novel pada umumnya.

3.1.2 Studi Eksisting

Studi eksisting merupakan analisis terhadap media-media dan workbook yang sudah ada yang berkaitan dengan topik sejenis untuk mengetahui keunggulan ataupun kekurangan dari media tersebut. Informasi yang diperoleh kemudian dapat menjadi *insight* dalam proses selanjutnya. Penulis melakukan studi eksisting menggunakan analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, dan Threats*).

3.1.2.1 Emotion Regulation Journaling Template



Gambar 3.6 Cover Emotion Regulation Journaling Template
Sumber: squarespace.com

‘Emotion Regulation Journaling Template’ merupakan karya milik Rachel Havekost yang merupakan sebuah *guided journal* dengan aktivitas yang bisa diisi, dengan topik regulasi emosi. Jurnal ini berisi 15 halaman dimana halaman 1—4 membahas tentang apa itu regulasi emosi, halaman 5 membahas proses dari ekspresi emosional, halaman

6—14 berisi panduan regulasi emosi, dan halaman 15 berisi roda emosi. Jurnal ini dapat diperoleh secara gratis dengan mengunduhnya secara daring melalui tautan dari Squarespace.com.



Gambar 3.7 Isi Emotion Regulation Journaling Template
Sumber: Squarespace.com

Tabel 3. 2 SWOT Emotion Regulation Journaling Template

<i>Strengths</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Judulnya lugas, langsung kepada topiknya. • Menggunakan bahasa sehari-hari. • Mudah diunduh.
<i>Weaknesses</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Secara visual sangat monoton. • Secara konten, penuh dengan tulisan sehingga terlihat terlalu padat. • Belum adanya terjemahan bahasa Indonesia.
<i>Opportunities</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak adanya visualiasi berupa gambar sehingga kurang menarik untuk dibaca. • Pembahasan kurang menyeluruh.
<i>Threats</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Adanya personalisasi pada aktivitas journaling yang menyesuaikan keadaan emosional pembaca.

3.1.3 Studi Referensi

Studi referensi merupakan analisis terhadap media yang bukan merupakan topik sejenis namun memiliki gaya visual yang mirip dengan

harapan. Studi referensi ini dilakukan untuk mendapatkan inspirasi untuk rancangan yang akan penulis buat.

3.1.3.1 Buku Silly Gilly Daily



Gambar 3.8 Buku Silly Gilly Daily

Sumber: <https://www.pinkylova.com/2019/04/silly-gilly-daily-rekomendasi-bacaan.html>

Buku 'Silly Gilly Daily' merupakan buku karya Naela Ali yang menceritakan tentang kehidupan seorang *introvert*. Penulis memilih buku ini sebagai referensi karena gaya ilustrasinya sangat menarik karena memiliki warna yang lembut dengan tekstur cat air, bentuk yang organik, dan tidak terlalu kompleks sehingga nyaman untuk dilihat dan terkesan bersahabat atau *relatable*. Desain karakter yang dibuat juga merefleksikan penampilan kebanyakan perempuan, membuat pembaca bisa merasa dekat dengan karakter yang dibuat. Gaya ilustrasi ini menjadi referensi bagi penulis untuk menciptakan

karakter yang mencerminkan mahasiswa dengan penampilan yang *relatable* dan tema *journaling* melalui tekstur gambar tradisional.

Selain ilustrasi, bagian yang menarik lainnya adalah *typeface* yang digunakan. Tulisan yang dimuat di buku ini merupakan tulisan tangan dari Naela Ali sehingga secara keseluruhan terlihat seperti buku harian. Hal ini kembali lagi menambah kedekatan dengan pembaca. *Typeface* dengan karakteristik seperti ini cocok untuk media dengan konten komunikasi intrapersonal yang ingin penulis rancang.

3.1.3.2 Buku Dear heart Let's Heal

‘Dear Heart Let’s Heal’ adalah buku *guided journal* yang ditulis oleh Lin Alim berisi kutipan, petunjuk, kiat-kiat, dan aktivitas yang bisa diisi. Buku ini merupakan buku *self-help* dengan topik *self discovery* dan *self love*.



Gambar 3.9 Cover Buku Dear Heart Let’s Heal

Sumber: [https://www.behance.net/gallery/107493105/Self-Guided-Journal-\(Dear-heart-Lets-Heal\)](https://www.behance.net/gallery/107493105/Self-Guided-Journal-(Dear-heart-Lets-Heal))

Hal yang menarik yang penulis jadikan referensi dari buku ini adalah penyusunan konten yang tidak monoton dengan ilustrasi, aktivitas, kutipan, dan kiat-kiat, membuat konten buku ini menjadi dinamis dan tidak membosankan. Buku ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan berkomunikasi langsung kepada pembaca. Informasi dimuat dalam bahasa yang sederhana dan kontekstual sehingga pembaca mudah mengerti dan *relate* dengan informasi yang

diberikan. Selain itu, bagian aktivitas yang bisa diisi juga menambah kesan personalisasi.



Gambar 3.10 Cover Buku Dear Heart Let's Heal

Sumber: [https://www.behance.net/gallery/107493105/Self-Guided-Journal-\(Dear-heart-Lets-Heal\)](https://www.behance.net/gallery/107493105/Self-Guided-Journal-(Dear-heart-Lets-Heal))

Seluruh bagian diberi ilustrasi yang menarik dengan warna-warna cerah namun tetap lembut dan elemen-elemen grafis yang mencerminkan konsep *self-love* membuat pembaca semakin *engaged*. Kekurangan yang penulis temukan di karya ini adalah penggunaan *typeface* yang terlalu beragam sehingga pengaturan *kerning*, *leading*, dan *tracking*-nya berbeda-beda. Hal ini membuat *continuity* tidak terjaga dan desain kurang menyatu.

3.1.3.3 Me Myself and I Journal

'Me Myself and I' Journal merupakan sebuah *guided journal* bertema psikologi yang dibuat oleh brand Fill the Blank Space.



Gambar 3.11 Cover Me Myself and I Journal

Sumber: <https://www.tokopedia.com/ftbsstore/a-psychology-journal-me-myself-i?extParam=src%3Dshop%26whid%3D4143938>

Buku *guided journal* ini dibuat dengan berkolaborasi bersama psikolog dengan topik kesehatan mental. Buku ini tidak secara spesifik menyebutkan penyakit mental apa yang dibahas tetapi lebih bertujuan sebagai media refleksi dan meluapkan emosi. Buku ini menjadi referensi yang dipilih karena secara penyusunan konten sesuai dengan apa yang ingin penulis buat, khususnya pada halaman awal seperti disclaimer, halaman komitmen, dan cara menggunakan jurnal. Selain itu, *typeface* yang digunakan terlihat unik dengan gaya tulisan tangan serta *layout* yang cukup luwes membuat jurnal menjadi terkesan *intimate* dan *friendly*.



Gambar 3.12 Me Myself and I Journal

Sumber: <https://www.tokopedia.com/ftbsstore/a-psychology-journal-me-myself-i?extParam=src%3Dshop%26whid%3D4143938>

Layout dari buku ini menjadi referensi yang penulis gunakan dalam perancangan buku yang akan dibuat karena luwes dan komposisi antara tulisan dan ilustrasi dikombinasikan dengan baik dan seimbang. Kombinasi ini membuat tulisan menjadi lebih menarik dan tidak membosankan untuk dibaca. Penulis juga memasukkan halaman *disclaimer* dalam buku yang dirancang, mengembangkan dari referensi yang penulis gunakan dalam buku ini.

3.1.3.4 Quarter Life Crisis Journal

‘Quarter Life Crisis’ Journal merupakan sebuah *guided journal* yang dibuat oleh brand Fill the Blank Space dengan tema *quarter life crisis*. Jurnal ini bertujuan sebagai media refleksi dan meluapkan emosi dengan *prompt* yang berkaitan dengan *quarter life*

crisis. Hal yang penulis jadikan referensi dari jurnal ini adalah ilustrasi dan gaya visual yang dimuat bersifat netral, tidak terlalu feminim ataupun maskulin sehingga inklusif bagi semua gender. Dengan gaya ilustrasi ini, jurnal jadi lebih mudah diterima dan digunakan oleh siapa saja, tidak hanya gender atau kelompok tertentu.



Gambar 3.13 Quarter Life Crisis Journal

Sumber: <https://www.tokopedia.com/ftbsstore/quarter-life-crisis-journal?extParam=src%3Dshop%26whid%3D4143938>

Mirip dengan referensi sebelumnya, 'Me Myself and I' Journal, jurnal ini menggunakan *typeface* dengan gaya tulisan tangan dan *layout* yang luwes untuk memberi kesan *intimate* dan *friendly*. *Typeface* untuk *headline* bentuknya tebal, besar, tegas, namun tetap organik, untuk *sub headline/prompt* menggunakan *typeface* tulisan tangan yang lebih kecil dan *soft*, sedangkan untuk *body text* yang panjang menggunakan *sans serif*. Kombinasi *typeface* ini cukup unik, meskipun menggunakan banyak jenis tetap terjaga kesatuannya karena penyusunan *layout* yang sesuai.

3.1.4 Metode Kuantitatif

Metode Kuantitatif merupakan metode penelitian yang menggunakan data statistik, menghasilkan data yang luas (Jaya, 2020). Penulis menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hipotesis melalui survei. Nugoroho (2018) menyampaikan bahwa survei memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai suatu kelompok melalui pengambilan data terhadap populasi di dalamnya. Pengumpulan data ini biasanya dilakukan melalui kuesioner. Penulis menggunakan metode ini untuk mengetahui bagaimana kondisi emosional mahasiswa di tingkat akhir.

Teknik pengumpulan data kuantitatif menggunakan *google form* yang disebarkan secara *non-random* dengan metode *convenience* dan *snowball sampling*. Target dari survei ini adalah dewasa awal usia 20—25 tahun yang sedang menempuh pendidikan sarjana, dan berdomisili di Jakarta dan Tangerang. Jumlah populasi mahasiswa di DKI Jakarta dan Banten adalah 2.098.442 jiwa (pddikti.kemdikbud.go.id, 2020). Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan jumlah populasi tersebut, ditentukanlah besaran sampel dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = besaran sampel

N = besaran populasi

e = Derajat ketelitian

Perhitungan besar sampel untuk survei ini menggunakan derajat ketelitian sebesar 10% sehingga perhitungannya menjadi:

$$n = \frac{2.098.442}{1 + (2.098.442)(0,1)^2} = 99,99 \approx 100$$

Hasil perhitungan tersebut dibulatkan menjadi 100 responden. Dalam survei ini, hasil yang tidak memenuhi syarat akan diabaikan dan survei akan ditutup apabila sudah mencapai target sampel yang ditentukan, yaitu 100 responden.

Penyebaran kuesioner dimulai sejak tanggal 15 September 2023 hingga tanggal 22 September 2023 dengan total 103 responden. Sebanyak 73 responden adalah perempuan dan 30 adalah laki-laki. Usia responden paling banyak adalah 21 tahun pada urutan pertama, 22 tahun pada urutan kedua, dan ketiga adalah 20 tahun. Sebanyak 49 responden merupakan mahasiswa

semester 7, 41 responden merupakan mahasiswa semester 8 & ke atas, dan 13 responden di semester 5.

Sebanyak 95% dari 103 responden mengatakan pernah merasakan stres akademik seperti demotivasi, burnout, atau kecemasan selama perkuliahan tingkat akhir. 94% dari 103 responden juga menyampaikan bahwa stres tersebut memicu emosi-emosi negatif dalam diri mereka. Respons yang muncul dari emosi negatif itu adalah menunda atau menghindari pengerjaan tugas, bolos kelas, menghindari dosen, kehilangan kepercayaan diri, dan motivasi yang menurun. Tindakan-tindakan ini adalah indikasi dari kurangnya kemampuan regulasi emosi yang baik.

Tabel 3. 3 Hasil Kuesioner 1

Respons	Persentasi	Jumlah responden
Menunda/menghindari mengerjakan tugas	80.6%	83
Tidak masuk kelas karena mood yang buruk	38.8%	40
Menghindari pertemuan dengan dosen	24.3%	25
Merasa kehilangan motivasi, tidak percaya diri, gelisah	74.8%	77

Sebanyak 55 responden dari 103 responden menjawab pernah menangis ketika menghadapi perkuliahan di tingkat akhir. Menangis merupakan metode meluapkan emosi yang cukup baik. Namun, menangis tanpa ada tindakan lanjutan untuk mengenal, menganalisis, dan belajar mengelola emosi yang dirasakan menjadi kurang efektif dan permanen.

Dengan menggunakan skala likert 1-5, sebanyak 75 dari 103 responden menjawab merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan karena emosi negatif yang dirasakan.



Gambar 3.14 Hasil Kuesioner 2

74 dari 103 responden juga menjawab bahwa emosi negatif tersebut memengaruhi performa dan aktivitas mereka. Hal ini menunjukkan bahwa para mahasiswa merasa kesulitan dalam mengelola emosi dan termanifestasi dalam hal-hal yang dilakukan, termasuk pada performa akademik.

Sebanyak 67% responden menjawab mungkin familiar dengan regulasi emosi namun kurang begitu paham. Artinya pengetahuan para mahasiswa terhadap regulasi emosi mungkin hanya sebatas istilah atau pernah mendengar, tapi belum pernah benar-benar paham.



Gambar 3.15 Hasil Kuesioner 3

Sekitar 50% responden menjawab pernah menemukan informasi tentang regulasi emosi dari berbagai sumber diantaranya:

Tabel 3. 4 Hasil Kuesioner 4

Sumber	Presentase	Jumlah Responden
Psikolog	9.7%	10
Buku	10.7%	11

Media sosial	39.8%	41
Webminar	11.7%	12
Website/blog	23.3%	24
Obrolan/diberi tahu orang lain	24.3%	25
Jurnal akademik	5.8%	6

Sebagian besar menemukan informasi tentang regulasi emosi dari media sosial, namun 44 dari 103 responden menjawab tidak pernah menemukan informasi tentang cara meregulasi emosi.

Dari informasi yang pernah ditemukan, kekurangan-kekurangan yang ada menurut para responden adalah:

Tabel 3. 5 Hasil Kuesioner 5

kekurangan	Presentase	Jumlah Responden
Secara visual kurang menarik	27.2%	28
Terlalu banyak tulisan	29.1%	30
Bahasa sulit dipahami	26.2%	27
Menggunakan bahasa asing	11.7%	12
Sulit untuk diakses kembali	15.5%	16
Kurang lengkap	23.3%	24

Dapat dilihat bahwa kekurangan yang paling banyak dijumpai para responden adalah visualisasi yang kurang menarik, tulisan yang terlalu banyak, serta bahasa yang sulit dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa media informasi yang ada saat ini masih kurang menarik dan aksesibel sehingga informasi tidak dapat tersampaikan dengan baik. Hal ini disusul juga dengan kurang lengkapnya informasi, membuat informasi menjadi kurang menyeluruh.

101 dari 103 responden merasa dirinya sendiri dan para mahasiswa tingkat akhir lainnya perlu mengetahui cara meregulasi emosi yang baik supaya bisa lebih positif dalam menghadapi perkuliahan. 102 dari 103

responden menjawab lebih menyukai penyajian informasi yang lebih banyak visualisasi daripada tulisan.

Kesimpulan dari data kuesioner yang diperoleh adalah banyak mahasiswa merasa kesulitan secara emosional dalam menghadapi perkuliahan tingkat akhir dan kurang memiliki *skill* regulasi emosi yang baik. Pengetahuan mahasiswa terhadap regulasi emosi juga hanya sebatas istilah namun tidak sampai ke cara dan praktiknya, padahal mayoritas merasa penting untuk mengerti cara meregulasi emosi. Dari jawaban kekurangan-kekurangan media informasi cara meregulasi emosi yang ditemui saat ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa pengetahuan yang terbatas ini dipengaruhi oleh media informasi yang masih kurang menarik dan aksesibel. Melihat kebutuhan mahasiswa, perancangan dapat lebih difokuskan pada hal-hal praktikal yang relevan pada dunia mahasiswa, dengan bahasa yang mudah dipahami, tulisan yang ringkas, dan menarik secara visual.

3.2 Metodologi Perancangan

Metode perancangan yang digunakan penulis mengacu pada buku “Graphic Design Solution” yang ditulis oleh Robin Landa (2014). Dalam buku tersebut, perancangan desain dilakukan melalui lima tahapan:

1) Orientasi

Pada tahapan ini, penulis mengidentifikasi masalah mengenai regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir dengan seluas-luasnya serta sedalam-dalamnya. Penulis mengumpulkan informasi tentang topik yang diangkat melalui metode kualitatif dan kuantitatif. Dalam penelitian kualitatif penulis melaksanakan wawancara bersama ahli dan mahasiswa, melakukan studi eksisting, serta studi referensi. Dalam penelitian kuantitatif penulis melakukan survei menggunakan kuesioner. Dalam tahapan ini pula penulis menentukan batasan masalah dan target audiens.

2) Analisis

Dalam tahap analisis, penulis memeriksa kembali informasi yang telah didapatkan, kemudian diolah sehingga mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan menghasilkan kesimpulan. Setelah itu, penulis menyusun strategi awal dengan membuat *design brief* yang sesuai melalui *mind mapping*. Pada tahap ini, penulis menentukan media informasi seperti apa yang nantinya akan sesuai dengan target audiens.

3) Konsepsi

Pada tahap konsepsi, penulis menentukan ide dan konsep sebagai fondasi awal untuk merancang media informasi melalui *brainstorming* dan *mind mapping*. Hasil *brainstorming* dan *mind mapping* ini kemudian dituangkan dalam sebuah *moodboard* sehingga terbentuk konsep yang menjadi kerangka kerja dalam membuat desain.

4) Desain

Dalam tahap mendesain, penulis merancang visualisasi dari konsep yang sudah dibuat melalui proses sketsa, digitalisasi, dan *mockup*. Setelah desain dibuat, penulis akan meminta masukan dari target audiens sebagai evaluasi serta melakukan revisi jika diperlukan.

5) Implementasi

Dalam tahap implementasi, penulis mengeksekusi rancangan yang sudah final ke dalam produk media informasi sesuai dengan kebutuhan target audiens sebagai solusi dari permasalahan yang ada.