

Identifikasi Permasalahan Visual Pada Buku Workbook “The Self-Love Workbook For Teens” Oleh Shainna Ali, PhD.

Jennifer Claudy

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Desain,
Universitas Pelita Harapan
jenniferclaudy@yahoo.com

Brian Alvin Hananto

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Desain,
Universitas Pelita Harapan
brian.hananto@uph.edu

Jessica Laurencia

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Desain,
Universitas Pelita Harapan
jessica.laurencia@uph.edu

ABSTRAK

Topik terkait kesehatan mental bukan lagi hal yang asing di Indonesia. Walaupun demikian, masih banyak stigma buruk yang beredar akan topik kesehatan mental. Sehingga memperburuk keadaan dan bahkan mengakibatkan ketertutupan akan bantuan dan juga pengobatan terhadap kesehatan mental. Akses terhadap informasi maupun bantuan untuk kesehatan mental, khususnya *self-love* juga masih relatif rendah dan bersifat kurang lengkap. *Journaling* merupakan salah satu cara atau alternatif yang dipercayai memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan mental maupun fisik. Dengan menulis secara ekspresif, kesehatan fisik dan mental dapat meningkat (Pennebaker, 1990, dalam Hussain, 2010, p. 20). Buku *workbook/journaling* mendorong adanya komponen kejujuran dan vulnerabilitas, dimana komponen tersebut tidak ditemukan dalam buku “*The Self-Love Workbook For Teens*” oleh Shainna Ali, PhD. Identifikasi permasalahan dilakukan dengan menggunakan Metodologi Desain menurut Robin Landa beserta teori analisa *emotional design* menurut Don Norman dan teknik analisis SWOT. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan *secondary research* yang kemudian dianalisis dengan teknik observasi serta wawancara. Berdasarkan permasalahan visual yang ditemukan, penulis berharap bahwa makalah ini dapat menjadi basis untuk perancangan ulang buku “*The Self-Love Workbook For Teens*” sebagai alternatif untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental, secara spesifik *self-love*, pada tahap awal.

Kata Kunci: *Self-Love*, Perancangan Ulang, *Workbook*, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek kesehatan yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Menurut WHO (2018), kesehatan mental adalah sebuah keadaan dimana seorang individu dapat memanfaatkan kemampuan mereka, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya. Hal ini sangatlah penting bagi manusia dalam menjalani kegiatan sehari-hari, seperti berpikir, berperasaan, bersosialisasi, dan untuk menikmati kehidupan. Maka dari itu, kesehatan mental merupakan hal yang penting, terutama dalam kelangsungan hidup tiap individu. Namun, masalah terkait kesehatan mental masih kurang dianggap serius dalam sebagian besar negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia. Adanya perubahan dalam lingkungan, tekanan dalam pekerjaan, pola hidup tidak sehat, diskriminasi, dan lain-lain, dapat mengakibatkan kesehatan mental menjadi buruk. Banyak masyarakat Indonesia juga memiliki pemikiran buruk terhadap orang-orang dengan permasalahan kesehatan mental. Hal ini seringkali dianggap sebagai sebuah aib atau noda terhadap lingkungannya, dan juga tidak dianggap sebagai hal yang serius. Selain itu, orang tua juga sering menganggap bahwa kesehatan mental adalah hal remeh dan tidak membutuhkan pengobatan. Stigma buruk ini juga mengakibatkan orang yang memiliki gangguan kesehatan mental menjadi takut dan merasa terisolasi dari lingkungan. Mereka akan cenderung sulit terbuka akan pengobatan dan akan semakin merasa tertekan (Soebiantoro, 2017, p. 2). *Self-love* merupakan salah satu komponen penting dalam kesehatan mental. *Self-love* didefinisikan sebagai sebuah usaha untuk mencintai dan menerima diri sendiri dengan apa adanya dan juga berperilaku baik terhadap diri sendiri (S. Sutanto, *personal communication*, 2 Oktober 2021).

Sebuah studi menyatakan bahwa menulis dapat meningkatkan kesehatan mental. Selama bertahun-tahun, praktisi telah menggunakan berbagai teknik menulis, seperti catatan, kuesioner, jurnal, dan lainnya, untuk membantu meningkatkan kesehatan mental (Murray, 2002). Salah satu bentuk menulis yang sering digunakan adalah *journaling*. Kegiatan *journaling* adalah sebuah kegiatan yang umumnya dilakukan untuk mencatat pemikiran pribadi, perasaan, dan lain-lain. Menulis atau *journaling* dapat membantu untuk mencerna perasaan dan emosi. Kegiatan ini menjadi bermanfaat dan efektif bagi mereka yang berada pada tahap awal dan apabila dilakukan secara jujur (K. Mentari, *personal communication*, 29 September 2021). *Journaling* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menulis, menggambar, ataupun mengetik.



Gambar 1 (Kiri Ke Kanan) Perbandingan Daftar Isi Buku "The Self-Love Workbook For Teens" Oleh Shainna Ali, PhD., "The Ultimate Self-Esteem Workbook For Teens" Oleh Megan MacCutcheon, LPC., "The Self-Love Workbook For Women" Oleh Megan Logan, MSW, LCSW. (Sumber: Amazon.com, 2021)

Di Indonesia sendiri, akses dan pemahaman terhadap kesehatan mental masih kurang. Hal ini mengakibatkan kurangnya penanganan atau pengobatan yang tepat untuk remaja maupun dewasa muda. Dengan ini, *workbook* atau *guided journal* dapat berperan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi kasus kesehatan mental tahapan awal. Penulis memilih untuk menggunakan buku "*The Self Love Workbook For Teens*" yang ditulis oleh Shainna Ali, PhD. sebagai entitas penelitian. Buku ini merupakan sebuah *workbook* atau *guided journal* yang dibuat khusus untuk membantu remaja untuk mencapai *self-love*. Pada dasarnya buku *workbook* "*The Self-Love Workbook For Teens*", dipilih oleh penulis dikarenakan keunggulan yang dimiliki. Jika dibandingkan dengan buku "*The Ultimate Self-Esteem Workbook For Teens*" oleh Megan MacCutcheon, kedua buku memiliki target yang sama. Namun buku "*The Self-Love Workbook For Teens*" menjadi lebih unggul, sebab buku *workbook* oleh Megan MacCutcheon hanya secara spesifik membahas topik *self-esteem*, dimana topik ini merupakan salah satu bab dalam buku Shainna Ali. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Mentari, topik-topik yang dibahas dalam buku "*The Self-Love Workbook For Teens*" merupakan komponen yang berhubungan erat dan saling melengkapi, sehingga, sebaiknya tidak dipisah dari satu sama lain. Kemudian jika dibandingkan dengan buku "*The Self-Love Workbook For Women*" oleh Megan Logan, keduanya membahas topik yang sama. Walaupun demikian, topik pembahasan tidak sedalam dan sedetail buku oleh Shainna Ali, dan hanya menargetkan wanita saja. Selain itu, buku "*The Self-Love Workbook For Teens*" juga menerapkan teknik-teknik yang umumnya digunakan dalam konseling, seperti teknik *blind spot* dan *johari window*.

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan di atas, ditemukan adanya kekurangan dan kelebihan dari buku "*The Self-Love Workbook For Teens*". Melihat adanya keunggulan pada buku secara konten, penulis melihat adanya kesempatan untuk perancangan ulang terhadap buku "*The Self-Love Workbook For Teens*", agar buku dapat menjadi alternatif yang lebih efektif dan berdampak pada kesehatan mental, terkhususnya *self-love* pada tahap awal.

KAJIAN TEORI

Journaling merupakan salah satu media untuk menuangkan emosi dan perasaan ke dalam bentuk tulisan yang bersifat pribadi. Komponen penting dalam melakukan *journaling* adalah, menulis. Sebuah studi membuktikan bahwa dengan menuliskan pikiran dan juga perasaan terkait suatu kejadian dapat menghasilkan peningkatan dalam kesehatan fisik dan juga mental (Pennebaker, 1990, dalam Hussain, 2010, p. 20). Salah satu teknik menulis yang efektif dan sering dilakukan disebut dengan *expressive writing* atau menulis ekspresif. Studi mengatakan bahwa menulis ekspresif dapat menjadi efektif apabila dilakukan dengan jujur dan juga rutin. Menulis ekspresif mengubah emosi atau perasaan dan gambar-gambar ke dalam bentuk tulisan, sehingga secara tidak langsung mengubah pemikiran dan juga persepsi terhadap *emotional experience* (Hussain, 2010, p. 21). Dengan ini, menulis ekspresif memungkinkan adanya kesadaran emosional yang lebih tinggi dan juga emosi yang teregulasi secara lebih baik dalam mengatasi dan menghadapi suatu

permasalahan. Sehingga, melakukan *journaling* dengan cara menulis ekspresif dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental.

Setiap manusia memiliki berbagai area yang bertanggung jawab atas emosi atau perasaan, yang disebut dengan *emotional system*. Menurut Don Norman, terdapat 3 tingkatan yang membentuk *emotional system* yang saling berhubungan dan mempengaruhi apa yang kita alami dalam cara tertentu (Komninos, 2020). Tingkat pertama, yaitu *visceral*, adalah reaksi yang dihasilkan secara otomatis atau spontan, hal ini bersifat di luar kendala dari manusia. Pengguna menilai atau memiliki ikatan emosional berdasarkan tampilan dan bagaimana produk tersebut mempengaruhi emosional mereka. Tingkat kedua adalah *behavioral*, dimana respon atau reaksi muncul akibat adanya interaksi. Melalui interaksi tersebut, timbullah perasaan atau emosi. Tingkat *behavioral* juga umumnya dikenal dengan istilah *usability*, sebuah produk dilihat melalui aspek praktis serta fungsional. Tingkat ketiga dan terakhir adalah *reflective*, dimana pada tingkat ini, pengguna dapat merefleksikan pengalamannya setelah berinteraksi dengan sebuah produk. Tingkat *reflective* membuat pengguna untuk berpikir akan pengaruh yang didapatkan sebelum, saat, dan setelah menggunakan produk. Pemikiran reflektif memampukan pengguna untuk berpikir secara rasional yang kemudian berdampak pada tingkat *behavioral*. Walaupun ketiga tingkatan ini diklasifikasikan sebagai dimensi *emotional system* yang berbeda, ketiganya saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain untuk menciptakan *emotional experience* (Komninos, 2020).

Teknik analisis SWOT merupakan sebuah alat sederhana namun kuat untuk mengukur kelebihan dan kekurangan, peluang pasar, serta ancaman eksternal (Thompson et al., 2007, p. 97, dalam Gürel, 2017, p. 995). SWOT merupakan sebuah teknik analisis yang mengevaluasi faktor internal maupun eksternal yang digunakan untuk mengembangkan sebuah strategi yang efektif. Istilah SWOT itu sendiri terbentuk dari *strengths*, *weaknesses*, *opportunities*, dan *threats*. Faktor internal terdiri dari *strengths* dan *weaknesses*, sedangkan faktor eksternal mencakup *opportunities* dan *threats*. *Strengths* merupakan kemampuan internal dan juga faktor positif yang dimiliki sebuah organisasi. Hal ini menjadi relevan untuk mencapai tujuan dan juga memenuhi kebutuhan audiens. *Weaknesses* atau kelemahan adalah faktor internal lain yang dapat mempengaruhi atau bahkan menghalangi performa dari organisasi tersebut. Faktor eksternal yang pertama adalah *opportunities*, yang merupakan faktor yang dapat memberikan keuntungan atau kesempatan untuk organisasi dari luar lingkungannya. Dalam faktor ini, sebuah organisasi dapat memanfaatkan kelebihan mereka. Sedangkan *threats* adalah sebuah faktor eksternal negatif yang dapat menghambat sebuah organisasi dalam mencapai sebuah tujuan. Teknik analisis SWOT seringkali digunakan dalam mengevaluasi sebuah organisasi, rencana, proyek atau aktivitas bisnis. Maka dari itu, teknik analisis SWOT merupakan komponen penting dalam menganalisis suatu permasalahan, yang dapat membantu mengidentifikasi faktor secara internal maupun eksternal (Gürel, 2017, p. 995).

METODOLOGI

Dalam perancangan ini, penulis menggunakan metodologi perancangan menurut Robin Landa, atau yang umumnya disebut dengan Metodologi Desain. Secara

garis besar, metodologi ini terdiri dari 5 fase dasar yang disebut dengan 'Five Phases of The Graphic Design Process'. Kelima fase tersebut adalah *orientation*, *analysis*, *concepts*, *design*, dan *implementation* (2011, p. 77). Fase-fase ini kemudian terbagi ke dalam 3 tahapan yaitu, tahap pra-desain, desain, dan pasca desain.

Perancangan kali ini baru mencapai tahap pra-desain yang mencakup 2 fase pertama dalam metodologi desain Robin Landa, yaitu *orientation* dan *analysis*. Dalam tahapan pra-desain, pengumpulan data dilakukan. Terdapat beberapa metode menurut Hanington & Martin yang termasuk ke dalam fase pertama, yaitu *orientation*. Pada fase *orientation*, penulis menggunakan metode studi pustaka dan *secondary research*. Studi pustaka merupakan salah satu metode yang seringkali digunakan dalam sebuah *research* untuk mengumpulkan data. Metode studi pustaka merupakan komponen penting dan bermanfaat dalam sebuah proyek desain, dimana data terkait topik tertentu dikumpulkan dan digabungkan (Martin & Hanington, 2012, p. 112). Selain itu, *secondary research* merupakan metode lain yang digunakan pada tahapan ini. Metode *secondary research* merupakan metode, dimana data dikumpulkan dan digabungkan berdasarkan data-data yang sudah ada (Martin & Hanington, 2012, p. 154). Fase kedua, yaitu *analysis* merupakan fase dimana data-data yang sudah terkumpul pada fase pertama dianalisis lebih lanjut lagi, dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara merupakan metode *research* yang secara langsung berinteraksi dengan narasumber untuk mengumpulkan data berdasarkan pengalaman, opini, sikap, maupun persepsi (Martin & Hanington, 2012, p. 102). Selanjutnya adalah metode observasi, menurut Hanington & Martin (2012, p. 120), metode observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati suatu kejadian, termasuk manusia, lingkungan, kejadian, perilaku dan juga interaksi.

PEMBAHASAN

Buku "*The Self Love Workbook For Teens*" merupakan sebuah buku bertema *self-help* yang dikemas dalam bentuk *guided journal* atau *workbook*. Buku ini memiliki ketebalan sebanyak 192 halaman dan ukuran sebesar 19 cm x 1.27 cm x 23.5 cm. Ditargetkan untuk remaja dan dewasa muda, buku ini dilengkapi dengan teks dan juga ilustrasi. Pada setiap bab, terkandung bacaan, pertanyaan reflektif, ilustrasi, serta *quotes*. Secara garis besar buku ini terbagi ke dalam 8 bab besar, yaitu *self-love* itu sendiri, dan 7 bab lainnya yang merupakan komponen yang membentuk *self-love*, yaitu *self-awareness*, *self-exploration*, *self-care*, *self-esteem*, *self-kindness*, *self-respect*, dan *self-growth*. Shainna Ali mengawali setiap bab dengan pengertian komponen yang membentuk *self-love*. Buku *workbook* ini membantu pembaca untuk merubah pola pikir, membangung kepercayaan diri, dan sepenuhnya mencintai diri sendiri, dengan menggunakan kegiatan yang terarah dan juga petunjuk atau nasihat yang mudah diaplikasikan. Buku ini juga berperan sebagai alat untuk mengatasi *self-doubt* dan membangun pola pikir yang sehat.

Shainna Ali adalah seorang edukator, dokter kesehatan mental, dan juga seorang advokat atau penganjur. Ia mengajarkan pentingnya kesehatan mental dalam mencapai kebahagiaan, kepuasan, dan kesehatan secara menyeluruh. Shannon

Ali telah menulis 3 buku, yaitu “*The Self-Love Workbook*” (2018), “*The Self-Love Workbook For Teens*” (2020), dan “*Luna Finds Love Everywhere*” (2021). Ketertarikan Shainna Ali dalam menulis buku mengenai *self-love* berawal dari perjalanannya dalam memperbaiki kesehatan mentalnya. Ketika menulis buku “*The Self-Love Workbook*” yang pertama, Shainna Ali memiliki keinginan untuk menulis buku yang serupa, namun lebih mudah untuk diakses untuk kalangan muda. Menerima banyak *feedback* untuk membuat buku tersebut dalam edisi untuk remaja, buku “*The Self-Love Workbook For Teens*” dicetak pada tahun 2020. Menurutnya, topik ini sangatlah penting untuk dikenalkan kepada remaja sedini mungkin.

Permasalahan pada buku “*The Self-Love Workbook For Teens*” diidentifikasi dengan menggunakan teknik analisis SWOT pada tabel berikut:

Tabel 1 Identifikasi permasalahan visual dengan teknik analisis SWOT (Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

<i>Strengths</i>	<i>Weaknesses</i>	<i>Opportunities</i>	<i>Threats</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan teknik konseling, seperti <i>blind spot</i> dan <i>Johari window</i>. • Membahas topik mengenai <i>self-love</i> secara mendalam. • Mendapatkan <i>review</i> baik, yaitu 4.7 dari 5 bintang. • Mencakup berbagai kegiatan, seperti menulis, mewarnai, dan menggambar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buku yang relatif masih baru (2020), sehingga masih kurang dikenal banyak orang. • Elemen visual yang lemah (ilustrasi, warna, hirarki) dan memiliki desain yang kaku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buku <i>workbook/ journaling</i> dengan target audiens untuk remaja dan dewasa muda yang masih jarang ditemukan, terkhususnya terkait topik <i>self-love</i>. • Menjadi alternatif untuk mengatasi permasalahan kesehatan nafas tahapan awal. • Tersedia dalam format cetak maupun digital. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buku <i>workbook/ journaling</i> lainnya yang lebih <i>engaging</i> dan juga memicu emosional audiens. • Desain yang kurang sesuai dengan target audiensnya, yaitu remaja dan dewasa muda.

Permasalahan terkait *form* pertama-tama dapat dilihat pada sampul buku. Bila dibandingkan kembali dengan dua buku lainnya, sampul buku “*The Self-Love Workbook For Teens*” terlihat sangat kaku. Hal tersebut dapat dilihat dari penggunaan garis-garis lurus, sedangkan kedua buku lainnya terlihat lebih menarik dikarenakan adanya permainan warna, serta elemen visual yang lebih dinamis. Jika dibandingkan dengan buku pertamanya, sampul buku yang ditargetkan untuk remaja seharusnya memiliki desain yang berbeda. Target audiens harus terlebih dahulu diketahui sebelum melakukan proses desain. Sebab, desain yang dihasilkan harus memenuhi kriteria dan juga kebutuhan dari target audiens. Hal inilah yang disebut dengan *Kano model*, yaitu menghasilkan pendekatan yang efektif untuk memprioritaskan kebutuhan serta mempelajari sifat audiens (Garibay, Gutiérrez, & Figueroa, 2010, p. 128, dalam Petrovski & Neto, 2017, p. 1).



Gambar 2 (Kiri Ke Kanan) Sampul Buku “The Self-Love Workbook For Teens” Oleh Shainna Ali, PhD., “The Self-Love Workbook” Oleh Shainna Ali, PhD., “The Ultimate Self-Esteem Workbook For Teens” Oleh Megan MacCutcheon, LPC., “The Self-Love Workbook For Women” Oleh Megan Logan, MSW, LCSW. (Sumber: Amazon.com, 2021)

Memiliki keunggulan secara konten, tetapi jika dibandingkan secara visual, buku “The Self-Love Workbook For Teens” memiliki *form* yang sangat lemah, seperti yang sudah dibahas. Kedua buku lain dikemas dengan menarik secara visual, dimana buku dipenuhi dengan penggunaan warna dan juga ilustrasi yang menarik. Sedangkan, buku “The Self-Love Workbook For Teens” didominasi oleh teks dan isi yang hitam-putih. Hal inilah yang menimbulkan adanya permasalahan *form-content*. Lemahnya *form* pada buku “The Self-Love Workbook For Teens” dapat berdampak pada aspek *content* buku. Salah satunya ialah tingkat atau kekuatan untuk mempersuasi dan juga memicu perasaan pembaca atau audiens.



Gambar 3 Isi Buku “The Self-Love Workbook For Teens” (Sumber: Dokumentasi Penulis, 2021)

Dalam kegiatan *journaling*, interaksi merupakan salah satu komponen yang penting. Konten visual dipercayai lebih memiliki kekuatan untuk merangsang perasaan dibandingkan teks, dimana teks lebih bersifat rasional (Joffe, 2008, p. 89). Hal ini sangatlah penting, berdasarkan wawancara yang dilakukan, dikatakan bahwa kejujuran dan juga vulnerabilitas merupakan komponen penting dalam melakukan kegiatan *journaling*. Hal tersebut dapat dicapai dengan menggunakan peran visual untuk meningkatkan efektifitas dan juga interaktivitas. Menurut Kinder (dalam Shabiralyani et al., 2015, p. 226), dengan adanya bantuan visual, proses pembelajaran menjadi lebih nyata, akurat, dan juga aktif. Konten visual juga seringkali digunakan sebagai medium komunikasi. Dengan adanya penambahan visual pada media komunikasi berbasis teks, maka komunikasi akan tersampaikan dengan lebih efektif (Dewan, 2015, p. 2). Melalui konten visual tersebut, emosi dapat menjadi lebih terangsang, sehingga kegiatan *journaling* dapat menjadi lebih maksimal. Sedangkan, konten visual yang kurang menarik dapat mengakibatkan

kurangnya interaksi dan juga emosi yang dituangkan oleh pembaca. Selain itu, *emotional design* juga berperan penting dalam sebuah produk, sebab dapat menciptakan *emotional attachment* antara audiens atau pengguna dengan produk, yaitu buku *workbook/journaling*. Emosi merupakan komponen lain dalam *journaling* yang juga penting. Hal ini dapat dicapai dengan *emotional design* menurut Don Norman. Akan tetapi, visual yang kurang menarik (*visceral*) dan juga interaksi yang minim (*behavioral*), akan mempengaruhi atau bahkan tidak mencapai tingkat *reflective*. Sebab, tingkat *reflective* mendorong audiens atau pengguna untuk berefleksi terhadap masa lalu maupun masa depan (Norman, 2007, dalam Aftab & Rusli, 2017, p. 1060). Begitu juga dengan kegiatan dalam buku *workbook/journaling*.

Berdasarkan komponen yang telah dipaparkan, maka dapat dikatakan bahwa kurangnya konten visual dan juga *emotional design*, mengakibatkan kegiatan *journaling* menjadi tidak efektif dan maksimal. Maka, perancangan ulang terhadap buku "The Self-Love Workbook For Teens" merupakan sesuatu yang penting dan perlu untuk dilakukan. Hal ini juga dapat menjadi hal yang menarik bagi remaja dan dewasa muda untuk menggunakan buku *workbook* atau *guided journal* sebagai salah satu alternatif penanganan awal permasalahan kesehatan mental.

SIMPULAN & REKOMENDASI

Hadirnya stigma buruk dan negatif akan kesehatan mental di Indonesia mengakibatkan remaja dan dewasa muda menjadi tertutup akan penanganan dan pengobatan. Kurangnya akses serta pengetahuan seputar topik kesehatan mental juga memperburuk situasi. Kegiatan *journaling* dapat menjadi salah satu alternatif penanganan untuk permasalahan kesehatan mental tahap awal. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan buku "The Self-Love Workbook For Teens" yang merupakan sebuah buku *workbook/guided journaling* yang fokus membahas topik *self-love* untuk remaja. Berdasarkan identifikasi permasalahan visual terhadap buku "The Self-Love Workbook For Teens", maka dapat dikatakan bahwa perancangan ulang terhadap buku tersebut perlu dilakukan. Hal ini diharapkan agar tujuan dan maksud buku "The Self-Love Workbook For Teens" dapat tersampaikan secara lebih efektif dan sejalan dengan audiens buku, yaitu remaja.

Mengumpulkan serta menganalisis data merupakan tahapan penting dalam melakukan sebuah penelitian. Hasil data yang sudah terkumpul dan dianalisis akan menjadi dasar dari penelitian yang dapat membantu dalam proses mengidentifikasi permasalahan pada entitas. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan studi perbandingan. Hal ini dapat membantu dalam proses mengidentifikasi permasalahan dengan lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

Aftab, M., & Rusli, H. A. (2017). Designing Visceral, Behavioural and Reflective Products. *Chinese Journal of Mechanical Engineering (English Edition)*, 30(5), 1058–1068. <https://doi.org/10.1007/s10033-017-0161-x>

Ali, D. (2020, February 14). How Self-Love is an act of service with Dr. Shainna Ali [Interview by D.]. Retrieved September 18, 2021, from <https://www.doctoryami.com/podcast/85-5>

Dewan, P. (2015). Words Versus Pictures: Leveraging the Research on Visual Communication. *Partnership: The Canadian Journal of Library and Information Practice and Research*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.21083/partnership.v10i1.3137>

Dewi, K. S. (2012). *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*. UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf

Gürel, E. (2017). SWOT ANALYSIS: A THEORETICAL REVIEW. *Journal of International Social Research*, 10(51), 994–1006. <https://doi.org/10.17719/jjsr.2017.1832>

Hussain, D. (2010). Healing Through Writing: Insights from Research. *International Journal of Mental Health Promotion*, 12(2), 19–23. <https://doi.org/10.1080/14623730.2010.9721810>

Joffe, H. (2008). The power of visual material: Persuasion, emotion and identification. *Diogenes*, 55(1), 84–93. <https://doi.org/10.1177/0392192107087919>

Komninos, A. (2020). *Norman's Three Levels of Design*. Retrieved September 26, 2021, from <https://www.interaction-design.org/literature/article/norman-s-three-levels-of-design>

Landa, R. (2011). *Graphic Design Solutions* (S. A. Poore, Ed.; 4th ed.). Wadsworth/Cengage Learning.

Martin, Bella., & Hanington, B. M. (2012). *Universal Methods of Design: 100 Ways To Research Complex Problems, Develop Innovative Ideas, and Design Effective Solutions*. Rockport Publishers.

Mental health: strengthening our response. (2018, March 30). World Health Organization. Retrieved September 18, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Murray, B. (2002, June). *Writing to heal*. American Psychological Association. Retrieved September 25, 2021, from <https://www.apa.org/monitor/jun02/writing>

Petrovski, D., & Neto, J. P. P. (2017). *The Importance of Target Audience Selection for Kano Model Effectiveness A Case Study of Klarna Group*. (Doctoral dissertation, Halmstad University, 2017). Sweden. Retrieved September 29, 2021, from <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1080906/FULLTEXT01.pdf>.

Putri, A. S., Aritisna, M., Sagala, A. E. S. Br., Erawan, G. N., Putu Ardika Yana, I., Martiningtyas, D., Matulu, S., Saragih, S., Sari, N. K., Ferhat, N. I., Puspitasari, P. M., & Yolanda, Y. T. (2013). *Era Baru Kesehatan Mental Indonesia: Sebuah Kisah*

Dari Desa Siaga Sehat Jiwa (DSSJ). *Jurnal Psikologi*, 40(2), 169–180. <https://doi.org/10.22146/JPSI.6975>

Shabiralyani, G., Hasan, K. S., Hamad, N., & Iqbal, N. (2015). Impact of Visual Aids in Enhancing the Learning Process Case Research: District Dera Ghazi Khan. *Journal of Education and Practice*, 6(19), 226–233. www.iiste.org

Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>

Sutanto, S. (2020, September 20). Menulis Ekspresif sebagai Coping Stress. Retrieved October 02, 2021, from <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/716-menulis-ekspresif-sebagai-coping-stress>