

Visual Journaling ‘Lelaki Boleh Bercerita’ sebagai Media Stress

Release terhadap Masalah Kecemasan di Banyumas

Julio Albiansyah¹, Gusnita Linda² dan Yanuar Ikhsan Pamuji³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Telkom University Purwokerto,
Jl. DI Panjaitan No.128, Karangreja, Purwokerto Selatan, Banyumas, Jawa Tengah 53147.

julioalbiansyah@student.telkomuniversity.ac.id

gusnital@telkomuniversity.ac.id

yanuarp@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Kesehatan mental merupakan isu penting yang masih sering terabaikan, terutama pada gender laki-laki yang cenderung menahan diri atau memendam emosi akibat pengaruh budaya patriarki. Di wilayah Banyumas, masalah kecemasan menjadi salah satu yang mendominasi kasus gangguan mental tetapi laki-laki menunjukkan tingkat keterbukaan yang rendah dalam menyampaikan perasaan atau emosionalnya. Keterbatasan ruang aman bagi laki-laki untuk mengekspresikan emosi akibat budaya patriarki menjadikan isu kesehatan mental ini sebagai permasalahan mendesak yang perlu ditangani. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media *visual journaling* sebagai sarana *stress release* bagi laki-laki yang kesulitan mengekspresikan emosinya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, kuisioner, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan metode SWOT, USP, dan *Positioning*. Hasil perancangan berupa *visual journaling* dengan judul “Lelaki Boleh Bercerita” dengan pendekatan ilustrasi kartun yang terbagi menjadi tiga sesi refleksi yaitu pengenalan emosi, pelepasan emosi, dan penutupan emosi. *Visual journaling* ini dirancang dalam format buku ukuran A5 dengan pendekatan personal. Kemudian, didukung oleh media promosi tambahan seperti *x-banner*, poster, kotak bercerita, *blind box totebag*, *blind box keychain*, mainan, stiker, gelas kertas, dan *feed Instagram* yang akan mengarahkan ke media utama. Hasil penelitian ini yaitu *visual journaling*, dapat berpotensi sebagai pendukung *art therapy* untuk membantu laki-laki dalam melepaskan beban emosional secara positif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif terapi kreatif dalam mendukung kesehatan mental, khususnya pada laki-laki remaja hingga dewasa awal di Banyumas.

Kata kunci: *Visual journaling*, laki-laki, kesehatan mental

Abstract: Mental health is a critical issue that remains frequently overlooked, particularly among males who tend to suppress or withhold emotions due to the influence of patriarchal cultural norms. In the Banyumas region, anxiety is one of the most prevalent mental health disorders, however, men generally exhibit a low level of openness in expressing their feelings or emotional distress. The lack of safe spaces for men to express emotions, shaped by patriarchal expectations, positions mental health as an urgent issue requiring immediate attention. This study aims to design a visual journaling medium as a stress release tool for men who face difficulties in articulating their emotions. The research employs a descriptive qualitative approach, with data collected through interviews, observations, questionnaires, and documentation. Data analysis utilizes the SWOT, USP, and Positioning. The result of the design process is a visual journaling book entitled “Lelaki Boleh Bercerita”, which adopts a cartoon illustration style and is structured into three reflective sessions, emotional recognition, emotional release, and emotional closure. This journaling medium is presented in an A5 sized book format, with a personal approach. The main media is supported by supplementary promotional materials including x-banners, posters, story boxes, blind box tote bags, blind box keychains, toys, stickers, paper cups, and Instagram feed content, all intended to direct audiences toward the primary medium. The outcome of this research a visual journaling tool holds potential as a complementary form of art therapy that can support men in releasing emotional burdens in a constructive manner. It is anticipated that this research may offer an alternative form of creative therapy to promote mental well being, particularly for adolescent and early adult males in Banyumas.

Keywords: Visual journaling, men, mental health



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup individu. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang sehat secara fisik, mental, dan sosial sehingga mampu menghadapi tantangan atau tekanan hidup (Azkiyah H. et al., 2023). Namun seringkali seseorang merasa tidak mampu menghadapi tekanan atau tantangan kehidupan, sehingga dapat berujung pada gangguan mental seperti kecemasan, depresi, atau bunuh diri.

Data WHO tahun 2019 mencatat bahwa tingkat bunuh diri laki-laki di Indonesia mencapai 3,7 per 100.000 jiwa, sementara perempuan berada di angka 1,1 per 100.000 jiwa (Vebiana D. & Ariana A. D., 2023). Meskipun perempuan lebih banyak tercatat mengalami gangguan psikologis, tetapi laki-laki justru menunjukkan tingkat kematian akibat bunuh diri yang lebih tinggi. Hal ini juga diperkuat oleh data UNICEF yang menyebutkan bahwa lebih dari 50% remaja laki-laki mengalami masalah mental, namun tidak banyak yang mencari bantuan (Hapsari J. & Krianto T., 2023). Pada rentang usia 15–29 tahun, bunuh diri bahkan menjadi penyebab kematian kedua tertinggi di Indonesia (Damajanti I. et al., 2022). Angka ini menunjukkan bahwa tingkat bunuh diri laki-laki di Indonesia lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Fenomena serupa juga dapat ditemukan di Kabupaten Banyumas. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2024 pada periode Januari hingga Oktober, tercatat 860 kasus gangguan kecemasan dengan 481 kasus pada perempuan dan 379 pada laki-laki. Kecemasan sendiri merupakan gangguan yang ditandai dengan rasa takut berlebihan terhadap kemungkinan ancaman, dan dapat mengganggu keseharian penderitanya (Wijaya Y., 2022). Biro Psikologi Terapan Sakura Purwokerto mengungkapkan bahwa perempuan lebih cenderung terbuka dalam menyampaikan perasaan, sementara laki-laki umumnya lebih tertutup.

Berdasarkan penyebaran kuisioner pada 10 hingga 16 Desember 2024 kepada masyarakat Banyumas, mayoritas responden laki-laki menyatakan kesulitan dalam mengekspresikan emosi, bahkan tidak pernah bercerita sama sekali. Hal ini menunjukkan adanya hambatan yang cukup serius dalam proses komunikasi emosional pada laki-laki.

Salah satu penyebab dari hambatan ini adalah konstruksi sosial mengenai peran *gender*. *Gender* tidak hanya berkaitan dengan perbedaan biologis, tetapi dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya (Halizah L. R & Faralita E., 2023). Dalam budaya patriarki, laki-laki diharapkan untuk selalu kuat dan tidak menunjukkan kelemahan, jika menangis atau mengeluh kerap dianggap sebagai perilaku yang tidak maskulin (Swari P. R., 2023). Konsekuensinya, banyak laki-laki memilih untuk memendam emosi dan tidak mencari bantuan psikologis karena takut dianggap lemah. Stigma ini menjadi penghalang besar dalam upaya menjaga kesehatan mental laki-laki.

Untuk mengatasi hambatan tersebut, dibutuhkan pendekatan yang memungkinkan ekspresi emosional secara aman dan tidak menghakimi. Salah satu pendekatan yang relevan adalah terapi seni atau *art therapy* yaitu metode psikologis yang menggunakan media seni sebagai alat untuk mengungkapkan emosi (Damajanti I. et al., 2022). Salah satu bentuk dari terapi seni yang cukup efektif adalah *visual journaling*, yaitu kegiatan mencatat perasaan dan pengalaman melalui gambar, tulisan, sketsa, maupun kolase (Azkiyah H. et al., 2023). *Visual journaling* memungkinkan individu mengekspresikan perasaan yang sulit diucapkan dengan kata-kata.

Dalam praktik konseling, metode ini sering digunakan sebagai alat bantu untuk memulai proses refleksi dan pembukaan diri, khususnya bagi pasien yang sulit berbicara secara langsung (Hapsari J. & Krianto T., 2023). Dalam wawancara dengan Ibu Kurniasih Dwi Purwanti, M.Psi, Psikolog di Biro Psikologi Terapan Sakura Purwokerto menyebutkan bahwa teknik seperti

menulis, menggambar, dan membuat kerajinan tangan sangat efektif bagi pasien dengan kecemasan. Menurutnya, *visual journaling* dapat menjadi media awal yang membantu laki-laki mulai bercerita dan mengurai emosi. Namun, hingga saat ini belum banyak media *visual journaling* yang dirancang secara khusus untuk laki-laki. Padahal, kebutuhan ruang aman bagi laki-laki untuk bercerita sangat penting agar mereka dapat mengelola tekanan emosional secara sehat (Aprianto E. & Wiibawani S., 2023). Ruang ini tidak hanya membantu proses penyembuhan mental, tetapi juga mengatasi stigma sosial yang selama ini menahan ekspresi emosional laki-laki.

Berdasarkan kondisi tersebut, perancangan *Visual Journaling* 'Lelaki Boleh Bercerita' menjadi penting sebagai upaya mendukung kesehatan mental laki-laki di Banyumas. Media ini diharapkan dapat menjadi ruang aman untuk menyalurkan emosi, mengurangi kecemasan, serta membangun kesadaran diri secara kreatif (Ashil Z. A. & Tanjung M. R., 2024). Pendekatan ini bertujuan untuk mendorong keterbukaan dan penerimaan terhadap proses penyembuhan mental (Safariyani Y. T., 2022). Dengan menggabungkan pendekatan visual dan ekspresif, media ini tidak hanya berfungsi sebagai alat dokumentasi perasaan tetapi juga sebagai sarana refleksi, pelepasan stres, dan peningkatan kesejahteraan emosional (Hamidah W. & Falah A. M., 2023). Diharapkan, *visual journaling* dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam membantu laki-laki mengelola tekanan psikologis, sekaligus mengembangkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam peran *visual journaling* sebagai media *stress release* terhadap laki-laki di Banyumas. Pendekatan ini dipilih karena mampu memperoleh fenomena sosial secara lebih kontekstual dan alami melalui data yang diperoleh dalam bentuk narasi, observasi, dan dokumentasi. Objek penelitian difokuskan pada penggunaan *visual journaling* sebagai metode untuk mengurangi kecemasan, sedangkan subjeknya melibatkan psikolog dari Biro Psikologi Terapan Sakura, kaur bimbingan konseling Telkom University Purwokerto, serta beberapa laki-laki di Banyumas yang memiliki pengalaman berbeda dalam bercerita kepada psikolog atau orang di sekitarnya.

Jenis data yang digunakan meliputi data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara dan observasi, sementara data sekunder dikumpulkan dari buku, jurnal, arsip, serta dokumen lain yang relevan sebagai pendukung dalam proses analisis (Sugiyono, 2013). Informan utama dalam penelitian ini adalah para ahli dan responden yang dianggap mampu memberikan informasi mendalam sesuai fokus penelitian (Abubakar R., 2021). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi informasi secara fleksibel namun tetap terarah. Kuesioner digunakan untuk menjangkau lebih banyak responden laki-laki di Banyumas dan mengidentifikasi pola dalam menyampaikan cerita atau perasaan. Selain itu, observasi di Biro Psikologi Terapan Sakura yaitu untuk mengamati layanan terapi dan fasilitas yang tersedia, serta dokumentasi digunakan sebagai pelengkap dalam pengumpulan informasi tertulis atau terekam yang relevan.

Dalam tahap analisis, data dianalisis menggunakan pendekatan SWOT untuk menilai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi proses

perancangan (Nirwana A. et al., 2021). Kemudian, pendekatan *Unique Selling Point* (USP) dan *Positioning* untuk menggali keunikan dan strategi penempatan *visual journaling* (Krisdianto N. & Pahlevi A. S., 2024). Tujuannya sebagai media yang memiliki karakter khas dan mampu menjangkau audiens target secara efektif.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk merancang media *visual journaling* sebagai sarana pelepasan stres bagi laki-laki yang mengalami kecemasan, khususnya di wilayah Banyumas. Hasil penelitian diperoleh melalui dua metode utama yaitu kuisisioner yang disebarluaskan kepada target responden dan wawancara mendalam dengan praktisi psikologi.

Berdasarkan data kuisisioner yang diperoleh dari 61 responden usia produktif yaitu 15–25 tahun, ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan untuk memendam perasaan dan jarang mengekspresikan emosi secara terbuka. Sebanyak 78% responden mengakui kesulitan mengungkapkan masalah pribadi kepada orang lain, sedangkan 65% merasa tidak memiliki media yang aman untuk bercerita. Kemudian, lebih dari 80% responden menyatakan bahwa mereka merasa lebih lega setelah menulis atau mencurahkan isi hati dalam bentuk tulisan atau gambar secara pribadi. Selain itu, 72% responden mengaku pernah merasa lebih tenang setelah melakukan kegiatan *journaling* atau aktivitas ekspresif lainnya seperti menggambar atau menulis bebas. Temuan ini menunjukkan adanya potensi besar dari media *visual journaling* sebagai alat bantu untuk mengatasi tekanan emosional pada laki-laki yang cenderung diam dan tertutup dalam menghadapi masalah psikologis.

Wawancara dilakukan dengan psikolog dari Biro Psikologi Sakura sebagai mitra penelitian. Menegaskan bahwa kecenderungan laki-laki untuk tidak bercerita bukan karena ketidaktahuan, melainkan karena konstruksi sosial yang menekankan maskulinitas dan ketangguhan. Akibatnya, banyak laki-laki yang mengalami tekanan emosi yang berkepanjangan dan rentan terhadap gangguan kecemasan. Psikolog juga menyebutkan bahwa kegiatan *journaling* secara visual maupun verbal dapat memberikan efek terapeutik karena memungkinkan individu untuk memproses emosi dalam ruang yang aman dan privat. Aktivitas ini mendorong refleksi diri, pengakuan terhadap emosi, dan pelepasan tekanan secara tidak langsung. Oleh karena itu, desain *visual journaling* yang diteliti diarahkan untuk bersifat interaktif, personal, serta bebas dari penilaian sosial. Hasil kuisioner dan wawancara menguatkan dasar penelitian ini, bahwa terdapat kebutuhan signifikan akan media alternatif bagi laki-laki untuk mengekspresikan dan melepaskan stres. Dengan pendekatan ini, *visual journaling* tidak hanya menjadi media pelepasan stres, tetapi juga ruang reflektif yang membantu laki-laki di Banyumas untuk lebih sadar terhadap kondisi psikologisnya.

Ide perancangan *visual journaling* 'Lelaki Boleh Bercerita' dikembangkan sebagai media ruang aman bagi laki-laki untuk mengekspresikan dan memproses emosi, merespons budaya patriarki yang menekan ekspresi perasaan. Konsep perancangan dituangkan dalam format buku A5 dengan ilustrasi menyenangkan bergaya kartun dan pendekatan minimalis. Buku ini terbagi dalam tiga bab reflektif yang berurutan yaitu Bab I "Sangat Wajar Apabila Malu Bercerita" menggambarkan pengenalan laki-laki dalam membuka diri, Bab II "Tidak Apa-Apa Jika Lelah" mengajak pengguna menerima emosional dirinya, dan Bab III "Mari Jalani Pelan-Pelan, Suatu Saat Pasti Membaik" proses pemulihan secara perlahan. Setiap bab disusun secara naratif dan visual untuk mendorong *stress release* secara bertahap.

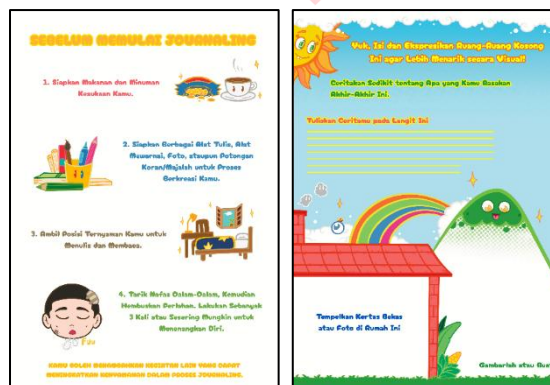
MEDIA UTAMA

Sampul Buku



Gambar 1 Sampul Buku *Visual Journaling* 'Lelaki Boleh BerceKITA'
Sumber : Dokumen Pribadi

Perkenalan dan Cara Penggunaan *Visual Journaling* 'Lelaki Boleh BerceKITA'



Gambar 2 Perkenalan *Visual Journaling* 'Lelaki Boleh BerceKITA'
Sumber : Dokumen Pribadi

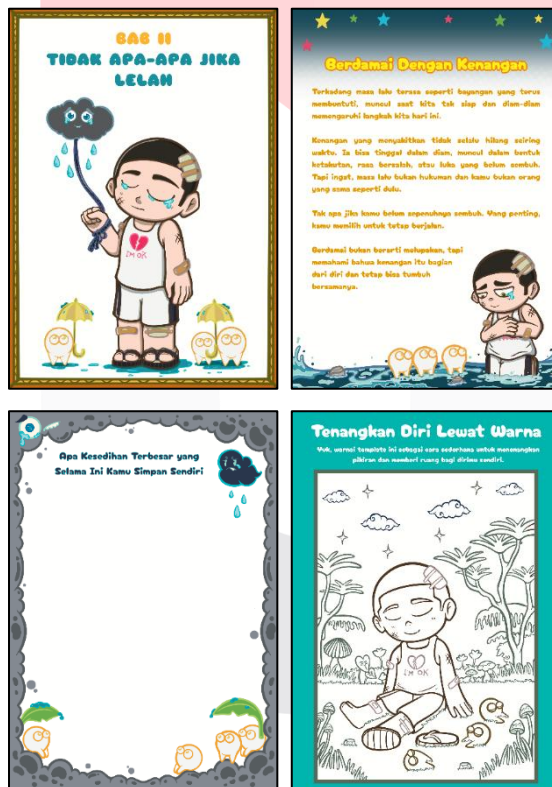
BAB I 'Sangat Wajar Apabila Malu BerceKITA'





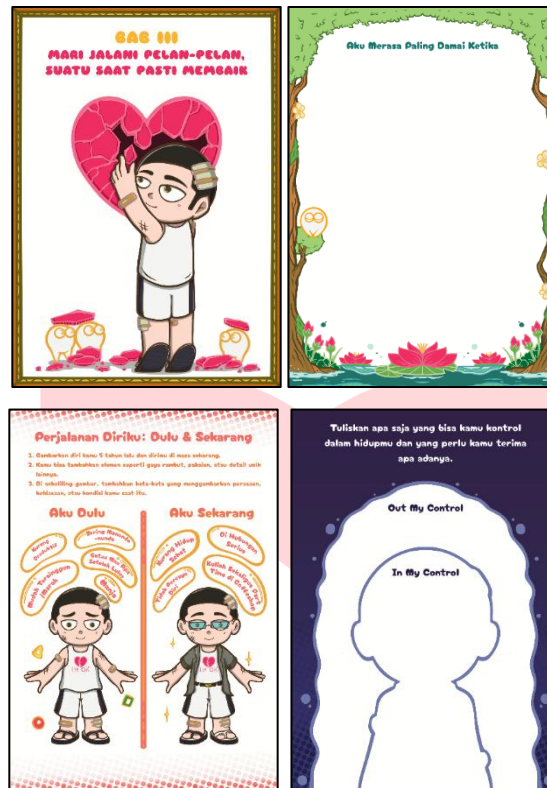
Gambar 3 Isi visual journaling bab I
Sumber : Dokumen Pribadi

BAB II 'Tidak Apa-Apa Jika Lelah'



Gambar 4 Isi visual journaling bab II
Sumber : Dokumen Pribadi

BAB III 'Mari Jalani Pelan-Pelan, Suatu Saat Pasti Membaik'



Gambar 5 Isi visual journaling bab III
Sumber : Dokumen Pribadi

BAB IV 'Langkah Baru'



Gambar 6 Isi visual journaling bab IV
Sumber : Dokumen Pribadi

MEDIA PENDUKUNG

X-Banner



Gambar 7 Media Pendukung X-Banner
Sumber : Dokumen Pribadi

Poster



Gambar 8 Media Pendukung Poster
Sumber : Dokumen Pribadi

Blind Box Totebag



Gambar 9 Media Pendukung *Blind Box Totebag*
Sumber : Dokumen Pribadi

Blind Box Keychain



Gambar 10 Media Pendukung *Blind Box Keychain*
Sumber : Dokumen Pribadi

Mainan



Gambar 11 Media Pendukung Mainan
Sumber : Dokumen Pribadi

Stiker



Gambar 12 Media Pendukung Stiker
Sumber : Dokumen Pribadi

Gelas Kertas



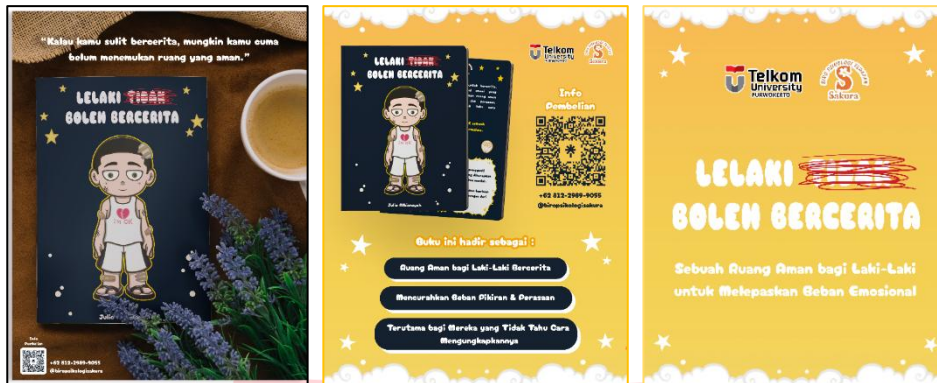
Gambar 13 Media Pendukung Gelas Kertas
Sumber : Dokumen Pribadi

Kotak Cerita



Gambar 14 Media Pendukung Kotak Cerita
Sumber : Dokumen Pribadi

Feed Instagram



Gambar 15 Media Pendukung *Feed Instagram*
Sumber : Dokumen Pribadi

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya *visual journaling* sebagai media alternatif untuk mendukung kesehatan mental laki-laki, khususnya di wilayah Banyumas. Budaya patriarki yang masih kuat telah membentuk stigma bahwa laki-laki tidak boleh menunjukkan emosi atau kelemahan, sehingga banyak dari mereka tidak bercerita maupun mencari bantuan psikologis. Melalui data kuisisioner dan wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar laki-laki mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan, namun merasa lebih lega setelah menulis atau menggambar secara pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa metode ekspresif non-verbal seperti *visual journaling* dapat menjadi media awal dalam proses penyembuhan emosional.

Sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, perancangan media 'Lelaki Boleh Bercerita' diwujudkan dalam bentuk buku *visual journaling*. Buku ini dibagi menjadi tiga bab reflektif yaitu pengakuan, penerimaan, dan penyembuhan emosi yang dirancang untuk mengarahkan pengguna secara bertahap dalam mengenali dan melepaskan tekanan batin. Aktivitas seperti ruang mewarnai, catatan bebas, dan pertanyaan reflektif mendukung proses refleksi diri dan membantu menciptakan ruang aman bagi laki-laki untuk

mulai bercerita. Selain itu, media pendukung dirancang untuk memperluas jangkauan dan memperkuat penyampaian pesan *visual journaling* kepada masyarakat.

Berdasarkan hasil dan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *visual journaling* memiliki potensi besar sebagai alat bantu terapi bagi laki-laki yang mengalami kecemasan namun sulit terbuka secara emosional. Media ini mampu menjadi sarana refleksi dan pelepasan stres yang efektif dalam lingkungan yang bebas dari stigma dan penilaian. Dengan demikian, 'Lelaki Boleh Bercerita' diharapkan menjadi alternatif terapi kreatif yang inklusif dan aplikatif dalam mendukung kesadaran serta kesejahteraan mental laki-laki remaja hingga dewasa awal di Banyumas.



DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian* (1st ed.). Suka-Press.
- Aprianto E., & Wiibawani S. (2023). Representasi Laki-Laki pada Film Boys Don't Cry dan Kaitannya dengan Toxic Masculinity. *Prosiding Seminar Nasional Daring: Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(1), 866–877.
<https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SPBSI/article/view/2090>
- Ashil Z. A., & Tanjung M. R. (2024). Perancangan Journal Kit Sebagai Media Untuk Membantu Mengelola Rasa Cemas Pada Remaja. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 8637–8643.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Azkiyah H., Karnita R., & Resmisari G. (2023). Perancangan Buku Visual Journal sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran pada Dewasa Awal terhadap Quarter Life Crisis. *Fakultas Arsitektur Dan Desain, ITENAS.*, 2(1), 1–12.
<https://eproceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/article/view/2084>
- Damajanti I., Riswarie A., Fitri L. L., Wachuni R. S., & Wedyaswari M. (2022). Distance Therapeutic Artmaking: Creating a Video Guide to Encourage Therapeutic Experience. *Journal of Visual Art and Design*, 13(2), 131–143.
<https://doi.org/10.5614/j.vad.2021.13.2.4>
- Halizah L. R., & Faralita E. (2023). Budaya Patriarki dan Kesenjangan Gender. *Jurnal WASAKA HUKUM*, 11(1), 19–32. <https://ojs.stihsa-bjm.ac.id/index.php/wasaka/article/view/84>
- Hamidah W., & Falah A. M. (2023). Analisis Indikator Keberhasilan Proses Terapi Seni sebagai Alternatif Metode Penyembuhan Kesehatan Mental. *Jurnal ATRAT*, 11(2), 194–204.
<https://doi.org/10.26742/atrat.v11i2.3187>

- Hapsari J., & Krianto T. (2023). The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(3), 373–383. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Krisdianto N., & Pahlevi A. S. (2024). Optimalisasi Visual Identity dalam Memperkuat Eksistensi NYCKI Group. *JoLLA Journal of Language Literature and Arts*, 4(8), 850–865. <https://doi.org/10.17977/um064v4i82024p850-865>
- Nirwana A., Maharani N., & Handoko L. (2021). Analisis SWOT Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Ma Chung untuk Merumuskan Grand Strategy dan Pertimbangan Penyusunan Kurikulum DKV. *Mavis : Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.32664/mavis.v3i1.540>
- Safariyani Y. T. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Art Therapy Seni Rupa sebagai Metode Reduksi Stres [Thesis (Skripsi), Institut Seni Indonesia Yogyakarta]. In *Institutional Repository Institut Seni Indonesia Yogyakarta*. <https://digilib.isi.ac.id/12547/>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Alfabeta, Cv.
- Swari P. R. (2023). Budaya Patriarki dan Tantangan Dalam Kebebasan Berekpresi (Analisis Menggunakan Teori Konflik Ralf Dahrendorf). *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 213–218. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i4.7166>
- Vebiana D., & Ariana A. D. (2023). Maskulinitas dan Intensi Mencari Bantuan pada Laki-Laki Dewasa Awal: Stigma Diri sebagai Mediasi. *Proceeding of "International Conference of the Apply Psychology on SDGs and The Annual Meeting,"* 1(2), 11–19. <https://orcid.org/0000-0003-1889-9651>

Wijaya Y. (2022). Penanganan Kecemasan pada Remaja Menggunakan Intervensi Art Therapy. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 1(1), 1–45.
<https://journal.binawan.ac.id/index.php/jkmi/article/view/591>

