BAB V
PENUTUP

5.1 Simpulan

Perancangan *creative workbook* berbasis ilustrasi "Rupanya Aku Masih Menyimpan Banyak Hal" berhasil dirancang sebagai media ekspresi perasaan emosional non-klinis bagi individu usia 18–24 tahun di Kabupaten Kuningan yang mengalami kehilangan orang tua. Perancangan media menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Design Thinking* serta memperhatikan aspek desain komunikasi visual seperti ilustrasi naratif, warna, tipografi, tata letak, dan aktivitas reflektif yang disesuaikan dengan kebutuhan emosional target audiens. *Workbook* ini dirancang menggunakan pendekatan *art therapy*, *expressive writing*, dan *visual journaling* melalui aktivitas menulis reflektif, menggambar, afirmasi diri, serta eksplorasi visual yang bertujuan membantu pengguna mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi yang dipendam secara lebih aman dan personal.

Visualisasi *creative workbook* non-klinis disusun sebagai media penyampaian ekspresi perasaan emosional bagi individu yang mengalami kehilangan orang tua melalui penggunaan ilustrasi simbolik, aktivitas reflektif, serta pendekatan visual yang emosional dan empatik. *Workbook* ini dirancang sebagai ruang refleksi yang aman, personal, dan tidak menghakimi sehingga pengguna dapat lebih nyaman dalam mengekspresikan perasaan sedih, kehilangan, dan kekecewaan yang selama ini dipendam. Berdasarkan hasil validasi ahli buku/media dan ahli psikolog klinis, media dinyatakan layak digunakan sebagai media refleksi emosional non-klinis. Selain itu, hasil uji respon pengguna menunjukkan persentase penilaian sebesar 86,9% dengan kategori "Sangat Baik". Hasil tersebut

menunjukkan bahwa *creative workbook* ini mampu memberikan pengalaman reflektif yang nyaman, membantu pengguna merasa lebih dipahami, lebih jujur terhadap emosi yang dirasakan, serta mampu menjadi ruang ekspresi emosional yang personal dan empatik bagi individu yang mengalami kehilangan orang tua.

5.2 Saran

1. Pengembangan Media Reflektif

   Creative workbook ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan media reflektif berbasis ilustrasi dengan tema emosional lainnya seperti kecemasan, kehilangan pasangan, *burnout*, maupun kesehatan mental remaja dan dewasa awal.

2. Pemanfaatan oleh Komunitas dan Pendamping Psikososial

   Media *creative workbook* ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh komunitas sosial, pendamping psikososial, maupun lembaga pendidikan sebagai media pendamping refleksi emosional non-klinis yang membantu individu mengekspresikan perasaannya secara lebih aman dan personal.

3. Pengembangan Media Digital

   Pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dalam bentuk media digital interaktif atau aplikasi agar *workbook* lebih mudah diakses dan digunakan secara fleksibel oleh pengguna.

4. Pengembangan Aktivitas dan Visual

   Pengembangan selanjutnya dapat dilakukan dengan menambahkan variasi aktivitas reflektif, eksplorasi visual, maupun media pendukung lainnya agar pengalaman pengguna menjadi lebih interaktif dan mendalam secara emosional.

5. Uji Coba Lebih Luas

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji coba dengan jumlah responden yang lebih luas dan beragam agar diperoleh hasil evaluasi yang lebih mendalam mengenai efektivitas media reflektif berbasis ilustrasi terhadap proses ekspresi emosional pengguna.