

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