

Analisis Efektivitas Visual *Storytelling* pada *Prototype Page Journaling Book SoulQuest*

Celine Christie

Visual Communication Design, School of Creative Industry
Universitas Ciputra Surabaya
cchristie01@student.ciputra.ac.id

ABSTRACT

Journaling semakin banyak digunakan sebagai media refleksi di kalangan muda, namun penelitian mengenai *visual storytelling* dalam konteks penyembuhan emosional dan refleksi diri masih jarang dibahas. Dengan keterbatasan penelitian ini menunjukkan kebutuhan untuk memahami bagaimana elemen visual dapat berfungsi sebagai pemicu refleksi dan alat regulasi emosi, bukan hanya sebagai estetika. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas *visual storytelling* dalam *prototype page journaling book SoulQuest* sebagai media refleksi emosional dan penyembuhan psikologis ringan bagi pengguna dewasa muda. Pendekatan penelitian yang digunakan bersifat kualitatif deskriptif dengan metode observasi dan wawancara semi-terstruktur terhadap lima informan. Analisis data dilakukan tahapan reduksi data, interpretasi makna, dan sintesis hasil analisis elemen visual seperti warna, karakter, simbol, dan narasi yang membentuk pengalaman reflektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi antara unsur visual dan naratif *SoulQuest* membangun perjalanan emosional dari fase gelap menuju terang. Palet warna biru menciptakan suasana introspektif, sementara emas memberikan simbol harapan batin. Karakter *Lumi* berperan sebagai pemandu empatik yang membantu pengguna mengekspresikan emosi dan menemukan makna diri, sedangkan simbol kabut, cermin, sumur, dan cahaya kecil memperkuat pesan tentang penerimaan dan harapan melalui metafora visual. Proses *journaling* melalui tulisan dan gambar menciptakan ruang aman bagi pengguna untuk melakukan refleksi diri, meningkatkan kesadaran emosional, serta membangun rasa tenang dan empati terhadap diri sendiri. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa desain komunikasi visual dapat berfungsi sebagai media reflektif yang mendukung kesejahteraan emosional. *SoulQuest* menjadi contoh penerapan *visual storytelling* dan *emotional design* yang terbukti efektif untuk membantu individu memahami, menenangkan, dan berdamai dengan dirinya melalui pengalaman estetis yang lembut dan terapeutik.

Kata kunci: *Emotional design*, *Guided journaling*, *Reflective journaling*, *SoulQuest*, *Visual storytelling*

ABSTRACT:

Journaling is increasingly used as a medium for reflection among young people, yet research on visual storytelling in the context of emotional healing and self-reflection remains limited. This research gap highlights the need to understand how visual elements can function as triggers for reflection and tools for emotional regulation, rather than merely aesthetic components. This study aims to analyze the effectiveness of visual storytelling in the SoulQuest journaling book prototype page as a medium for emotional reflection and light psychological healing for young adult users. The study employs a descriptive qualitative approach using observation methods and semi-structured interviews with five informants. Data analysis was conducted through stages of data reduction, meaning interpretation, and synthesis of analytical findings on visual elements such as color, characters, symbols, and narrative that shape the reflective experience. The findings show that the integration of visual and narrative elements in SoulQuest constructs an emotional journey from darkness to light. The blue color palette creates an introspective atmosphere, while gold symbolizes inner hope. The character Lumi serves as an empathetic guide who helps users' express emotions and discover self-meaning, while symbols such as fog, mirrors, wells, and small lights reinforce messages of acceptance and hope through visual metaphors. The journaling process through writing and drawing creates a safe space for users to engage in self-reflection, enhance emotional awareness, and cultivate a sense of calm and self-empathy. Overall, this study demonstrates that visual communication design can function as a reflective medium that supports emotional well-being. SoulQuest serves as an example of the application of visual storytelling and emotional design that is proven effective in helping individuals understand, soothe, and reconcile with themselves through a gentle and therapeutic aesthetic experience.

Keywords: Emotional design, Guided journaling, Reflective journaling, SoulQuest, Visual storytelling

PENDAHULUAN

Fenomena *journaling* sebagai media ekspresi diri dan refleksi personal menunjukkan peningkatan signifikan di kalangan dewasa muda, khususnya usia 21–29 tahun. Aktivitas ini menjadi bentuk *self-help* yang memberi ruang bagi individu untuk menulis, menggambar, dan memproses emosi mereka secara mandiri. Rickwood dan Bradford (2012) menjelaskan bahwa kegiatan menulis reflektif mampu menurunkan tingkat kecemasan dan membantu individu memahami pola pikir serta perasaan tanpa intervensi klinis. Dalam konteks

masyarakat urban yang menghadapi tekanan pekerjaan, akademik, serta paparan digital yang intens, *journaling book* menjadi sarana alternatif untuk menyalurkan emosi secara aman dan privat. Kegiatan ini tidak hanya bersifat ekspresif, tetapi juga terapeutik karena memungkinkan pengguna membangun kesadaran diri (*self-awareness*) melalui aktivitas kreatif yang personal.

Seiring berkembangnya pendekatan interdisipliner dalam Desain Komunikasi Visual (DKV), muncul peluang untuk memperkaya pengalaman *journaling* melalui penerapan *visual storytelling*. Konsep ini berakar pada pandangan Gottschall (2013) bahwa manusia merupakan makhluk pencerita (*storytelling animal*) yang secara naluriah membangun makna dan identitas diri melalui narasi. Dengan demikian, penggunaan narasi visual dalam desain dapat menstimulasi empati, keterlibatan emosional, dan pemahaman reflektif. Pendekatan naratif visual memungkinkan pengguna tidak hanya memahami pesan secara kognitif, tetapi juga merasakannya secara afektif melalui elemen warna, simbol, dan ilustrasi. Ardilla et al (2024) menjelaskan bahwa *visual storytelling* berfungsi sebagai jembatan antara makna naratif dan pengalaman emosional, di mana gambar berperan sebagai medium empatik yang menggugah respons psikologis audiens. Integrasi aspek visual dalam *journaling* juga memperluas kapasitas refleksi karena gambar mampu mengekspresikan gagasan atau emosi yang sulit dijelaskan secara verbal (Listyani, 2019). Dengan demikian, *visual storytelling* dapat memperkaya pengalaman introspektif pengguna, menjadikan aktivitas *journaling* lebih imersif, bermakna, dan berpotensi terapeutik.

Meski demikian, penelitian mengenai *visual storytelling* masih didominasi oleh konteks komersial dan hiburan, seperti periklanan, media digital, atau *branding* (Lotfi et al., 2023). Kajian yang menyoroti fungsinya dalam konteks penyembuhan emosional dan refleksi diri masih sangat terbatas. Sebagian besar studi terdahulu lebih fokus pada analisis estetika, gaya ilustrasi, atau strategi komunikasi dari perspektif kreator, bukan dari pengalaman pengguna sebagai subjek reflektif. (Lan, et al., 2024) menegaskan bahwa efektivitas desain emosional bergantung pada sejauh mana karya mampu membangkitkan respons afektif yang autentik, bukan semata pada keindahan visualnya. Pandangan ini

sejalan dengan teori *emotional design* yang dikemukakan Norman (2007), bahwa desain yang efektif tidak hanya dilihat dari fungsionalitas atau estetika, tetapi juga dari kemampuannya memunculkan pengalaman emosional pada tiga level: *Visceral*, *behavioral*, dan *reflective*. Pendekatan ini memberikan landasan bagi desain komunikasi visual untuk menciptakan hubungan bermakna antara karya dan pengguna, termasuk dalam konteks media reflektif seperti *journaling*.

Objek penelitian ini, *SoulQuest*, dipilih karena merupakan *prototype page journaling book* yang dirancang dengan pendekatan terapeutik dan reflektif. Konsepnya menggabungkan struktur *fantasy quest* dengan prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* CBT (2025) , menciptakan pengalaman naratif yang menuntun pengguna melalui tahapan penyembuhan emosional. Setiap bab dalam *SoulQuest* menghadirkan cerita pendek, ilustrasi simbolik, dan *writing prompts* yang memicu refleksi diri. Karakter utama, *Lumi*, berperan sebagai simbol cahaya dan harapan yang menemani pengguna menavigasi perasaan mereka Wu (2022) menyebut bahwa pengalaman afektif terhadap elemen visual dapat menciptakan *emotional resonance*, yaitu keterhubungan emosional antara pengguna dan media. Dengan demikian, *SoulQuest* tidak hanya berfungsi sebagai media *journaling*, tetapi juga sebagai sarana *self-help* berbasis narasi visual yang memadukan seni, psikologi, dan komunikasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: sejauh mana elemen visual dan naratif dalam *SoulQuest* efektif membangun pengalaman emosional dan reflektif bagi pengguna muda. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas *visual storytelling* dalam *SoulQuest* terhadap pengalaman emosional dan reflektif pengguna muda, serta menilai bagaimana desain komunikasi visual dapat berperan sebagai media penyembuhan psikologis ringan yang menumbuhkan empati, ketenangan, dan kesadaran diri.

METODA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman emosional dan reflektif pengguna terhadap *prototype page journaling book SoulQuest*. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali makna subjektif dan pengalaman personal yang tidak dapat diukur secara numerik, melainkan diinterpretasikan melalui narasi dan ekspresi peserta penelitian.

Objek penelitian adalah *prototype SoulQuest*, sebuah jurnal reflektif berbasis *visual storytelling* yang menggabungkan ilustrasi, teks naratif, dan *prompt journaling* bertema perjalanan penyembuhan emosi (*healing journey*). Prototype *SoulQuest* berupa 6 halaman dengan isi 3 misi “*The Misty Forest*”, “*The Broken Hall*”, dan “*The Well*”. Elemen visual seperti warna biru–ungu, simbol kabut, cermin, sumur, dan karakter *Lumi* dirancang untuk memfasilitasi proses refleksi diri pengguna melalui pengalaman emosional yang bertahap dari fase gelap menuju terang.

Subjek penelitian terdiri dari lima informan berusia 21–29 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan partisipan didasarkan pada kesesuaian karakteristik dengan konteks penelitian, yaitu individu yang memiliki ketertarikan terhadap aktivitas *journaling*, seni visual, dan pengembangan diri emosional. Partisipan dianggap mampu memberikan wawasan mendalam mengenai hubungan antara pengalaman pribadi dengan elemen visual dan naratif *SoulQuest*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Setiap wawancara berlangsung antara 30 hingga 40 menit dan dilakukan secara individual dalam suasana yang kondusif agar informan dapat bercerita secara terbuka. Panduan wawancara mencakup delapan belas pertanyaan utama yang menggali persepsi, perasaan, dan pengalaman pengguna terhadap warna, simbol, karakter, dan narasi reflektif dalam *SoulQuest*.

Selain wawancara, analisis isi juga dilakukan terhadap hasil tulisan responden dan gambar yang diisi pada halaman refleksi (kanan). Untuk mendapatkan variasi data visual yang cukup, setiap responden diminta menyelesaikan minimal tiga misi. Analisis ini digunakan untuk menemukan tema reflektif seperti *hope, acceptance, healing, dan self-awareness*.

Analisis data dilakukan menggunakan deskriptif interpretatif dengan tahapan:

1. Reduksi data, yaitu menyederhanakan dan menyoroti pernyataan penting dari transkrip wawancara yang relevan dengan tujuan penelitian.
2. Interpretasi makna, yaitu menganalisis hubungan antara pernyataan informan dengan elemen visual dan struktur naratif.
3. Sintetis hasil, untuk menghubungkan temuan deskriptif dengan teori *visual storytelling*.

Hasil dari analisis visual dan naratif akan dibandingkan silang untuk memastikan akurasi dan konsistensi antara respon emosional responden. Hal ini akan menghasilkan tema konseptual yang menggambarkan efektivitas estetika, makna simbolik, dan resonansi emosional pada *prototype*.

Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan member checking. Peneliti memastikan interpretasi hasil wawancara sesuai dengan maksud informan melalui proses klarifikasi ulang. Selain itu, peneliti menjaga etika penelitian dengan memberikan *informed consent*, menjamin kerahasiaan identitas informan, dan menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Teori *visual storytelling* menekankan kemampuan narasi visual dalam membangun makna emosional dan pengalaman reflektif melalui simbol, warna, dan karakter yang terintegrasi (Gottschall, 2013). Konsep *emotional design* (Norman, 2007) menjelaskan bahwa respon pengguna terhadap artefak desain

terbentuk pada tiga lapisan: *Visceral* (reaksi sensorik terhadap estetika), *behavioral* (interaksi dan fungsi), dan *reflective* (pembentukan makna personal). Dalam *SoulQuest*, elemen tersebut dirancang untuk menciptakan penyembuhan emosional serta penyadaran diri, bukan hanya sekedar keindahan visual.

Penelitian ini melibatkan 5 informan, Sheren Lim, seorang yang memiliki minat dalam membaca *storytelling*, Shelly Monica, seorang ilustrator yang terbiasa menggunakan *guided journaling*, Vanessa, seorang pekerja kreatif, Ressy Agustin, seorang pecinta pengembangan diri dan *self-help*, serta penulis jurnal pribadi, dan Devi Mulyati, yang memberikan pandangan estetika dan fungsional terhadap *prototype SoulQuest*. Untuk memperjelas hasil wawancara dan juga temuan, disertai tabel rangkuman pertanyaan utama dengan kutipan informan yang paling menggambarkan pengalaman mereka terhadap visual *storytelling* dari *prototype SoulQuest*.

No	Pertanyaan Utama	Kutipan Representatif Informan	Interpretasi Makna
1	Apa kesan pertama Anda terhadap warna dan suasana dalam <i>SoulQuest</i> ?	<i>Sheren</i> : “ <i>Penggunaan color palette dan ilustrasinya membuat saya merasa lebih tenang.</i> ” <i>Vanessa</i> : “ <i>Gaya layout bikin aku fokus dan tidak overwhelmed.</i> ”	<i>Palet warna yang digunakan menciptakan suasana tenang, cocok untuk kesan reflektif.</i> <i>White space (ruang putih) memberikan fokus dan keseimbangan visual.</i>
2	Bagaimana pendapat Anda dengan karakter Lumi?	<i>Shelly</i> : “ <i>Saya merasa Lumi kayak teman yang selalu ada disisiku, dia nggak menghakimi.</i> ” <i>Ressy</i> : “ <i>Teman yang selalu nemenin waktu ngerasa hampa.</i> ”	<i>Lumi dilihat sebagai simbol empati yang berperan sebagai guidance.</i>

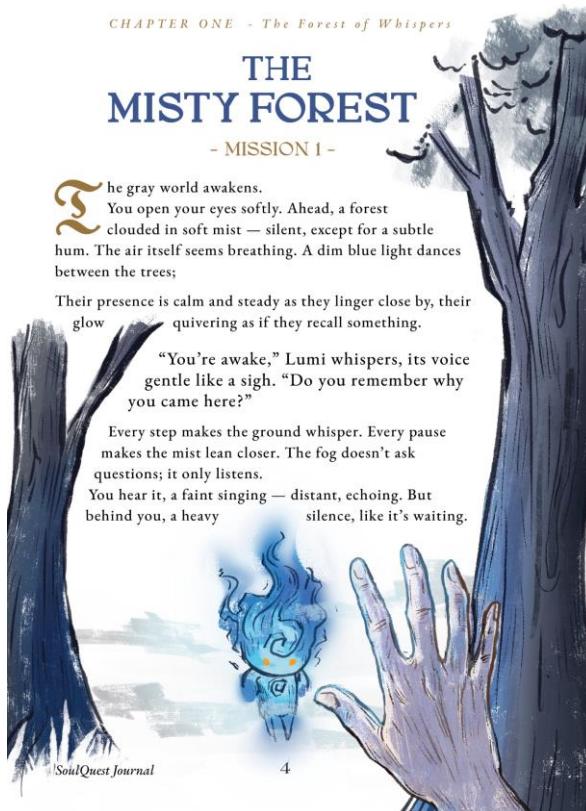
3	Apa makna simbol yang terdapat dalam <i>SoulQuest</i> seperti kabut, cermin, atau sumur bagi Anda?	<i>Ressy</i> : "Ini pintar karena seakan-akan cermin itu seperti refleksi batin kita." <i>Vanessa</i> : "Waktu bagian <i>The Well</i> efektif sekali, kayak kita harus berani melepaskan memori yang terdalam."	<i>Simbol visual sebagai metafora perjalanan emosional pengguna, mulai dari simbolisme kebingungan batin sampai penerimaan diri.</i>
4	Bagaimana pendapat Anda terhadap sistem <i>choice</i> yang berada pada halaman reflektif?	<i>Sheren</i> : "Membuatku merasa ada kendali atas outcome cerita saya sendiri." <i>Devi</i> : "Adanya pilihan dan juga alurnya membuat ceritanya terasa menjadi lebih alami aja gitu."	<i>Sistem choice memberikan kesan interaktif, kendali atas cerita, dan meningkatkan keterlibatan.</i>
5	Bagaimana pendapat Anda terhadap sistem <i>reward element</i> ?	<i>Shelly</i> : "Lucu sih konsepnya jadi kayak game beneran, tapi juga efektif, soalnya dapat apresiasi tambahan setelah menyelesaikan misi."	<i>Adanya konsep gamification membantu meningkatkan motivasi dan apresiasi.</i>
6	Apakah yang Anda rasakan ketika menulis pada halaman reflektif?	<i>Ressy</i> : "Bagian menulisnya kayak bicara sama inner me (diriku yang dalam)." <i>Shelly</i> : "Prompt-nya membantu untuk mengeluarkan perasaan saya yang sulit kalau diucapkan beneran."	<i>Adanya bagian aktivitas menulis berperan sebagai media ekspresi emosi dan self-healing (reflective journaling)</i>
7	Apakah yang Anda rasakan ketika menggambar	<i>Vanessa</i> : "Waktu bagian gambar, aku merasa senang, karena ada aktivitas yang menarik dan mengingatkanku"	<i>Adanya bagian aktivitas menggambar lebih memperkuat pelepasan emosi sebagai aktivitas terapi.</i>

	pada halaman reflektif?	<i>seperti terapi tapi tetap fun dan interesting.”</i>	
8	Bagian mana yang menurut Anda paling berkesan?	<p><i>Sheren: “Waktu halaman pertama sih, karena saya nggak expect ceritanya bakal se-impactful itu. Rasanya seperti kenalan sama perasaan lama.”</i></p> <p><i>Ressy: “The Broken Hall paling menyentuh emosiku, karena aku menghadapi luka yang dari dulu aku pendam.”</i></p>	<i>Pengalaman emosional yang paling berpengaruh yaitu pada misi awal yang mencerminkan introspeksi dan penerimaan diri.</i>
9	Apakah Anda merasakan ada perubahan suasana hati setelah menyelesaikan misi-misi tersebut?	<i>Ressy: “Setelah tiga misi tersebut, aku merasa lebih bisa nerima diriku lebih dikit lagi.”</i>	<i>Informan mengalami perubahan emosional yang positif, karena visual narrative mendukung proses healing.</i>
10	Bagaimana pengalaman keseluruhan Anda dengan SoulQuest dibanding jurnal lain?	<p><i>Shelly: “Menurutku lebih imersif daripada jurnal biasa, saya lebih tertarik menyelesaikan.”</i></p> <p><i>Vanessa: “Rasanya seperti paket lengkap. Ada cerita, ada refleksi, ada ilustrasi, tapi tetap personal.”</i></p>	<i>SoulQuest dipersepsi sebagai media journaling yang lebih efektif, imersif, dan reflektif dibanding journaling biasa.</i>

Tabel 1. Rangkuman Pertanyaan dan Kutipan dari Informan Terhadap
Prototype SoulQuest
source: dokumentasi penulis, 2025

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dari 5 informan, Sheren Lim, Shelly Monica, Vanessa, Ressy Agustin, dan Devi Mulyati, menunjukkan bahwa *prototype SoulQuest* terbukti efektif, melalui integrasi antara elemen visual dan naratif. Berdasarkan analisis terhadap lima informan, ditemukan bahwa warna, simbol, karakter, dan alur cerita bekerja sinergis untuk membangkitkan rasa tenang, memicu refleksi diri, serta menciptakan pengalaman *journaling* yang terapeutik.



Gambar 1. *The Misty Forest*, Halaman 4, palet warna dan suasana
source: dokumentasi penulis, 2025

Palet warna biru–ungu mendominasi seluruh halaman, berfungsi menciptakan suasana introspektif, sementara aksen emas memberikan simbol harapan dan kejernihan batin (Lan et al., 2024). Sheren Lim dan Vanessa menyatakan bahwa penggunaan warna palet biru-ungu membuatnya merasa lebih tenang dan meningkatkan fokus. Dengan ini, teori *emotional design* dari Norman

(2007) memberikan kerangka untuk memahami bagaimana emosi pengguna melalui tiga lapisan pengalaman. Lapisan *visceral* ini nampak pada halaman “The Misty Forest” yang komposisi vertikal, pemilihan warna, dan kabut menciptakan sensasi awal ketenangan.



Gambar 2. *Character Design* dari Lumi
sumber: dokumentasi penulis, 2025

Karakter Lumi dipersepsikan sebagai sosok yang menjadi perantara antara pengguna dan narasi. Ini sesuai dengan pernyataan informan, khususnya Shelly dan Ressy di mana informan menyatakan bahwa Lumi merepresentasikan cahaya dan kesadaran diri yang hadir secara konsisten di setiap bab. Ia berperan sebagai teman yang tidak menghakimi, serta sebagai pemandu empatik yang menuntun pembaca melewati fase-fase emosional dengan nada lembut, sesuai konsep *empathetic storytelling* (Zhang et al., 2022). Hal ini juga sejalan dengan pandangan Ardilla et al. (2024) bahwa karakter visual mampu menjadi medium afektif yang membantu audiens membangun relasi personal dengan pesan visual.

Konsep ini diterapkan secara langsung pada halaman "The Misty Forest" *prototype SoulQuest*.



Gambar 3. Sumur dan cermin retak sebagai simbolisme visual
source: dokumentasi penulis, 2025

Simbol visual memiliki fungsi semiotik sebagai metafora perjalanan batin, melambangkan kelegaan dan kebebasan dari beban emosional. Beberapa objek simbolis seperti cermin, kabut, dan sumur berulang kali muncul sebagai ritme visual yang menandai transisi emosi. Sebagaimana dijelaskan oleh Ressy bahwa cermin itu sebagai simbolis dalam melihat diri kita yang seadanya, dan Vanessa memperkuat pernyataan tersebut dengan menjelaskan bahwa air sumur representasikan di bawah sadar keterikatan memori dan emosi yang harus dihadapi pengguna. Dalam perspektif *visual storytelling*, pengguna *SoulQuest* mengalami proses identifikasi terhadap karakter dan simbol yang dihadirkan, dan narasi visual memperkuat ikatan tersebut karena menghadirkan bentuk ekspresi nonverbal yang lebih mudah diterima. Pada tingkat *reflective*, pengguna membangun makna pribadi melalui interaksi dengan simbol dan narasi, menghasilkan kesadaran diri dan penerimaan emosi sebagaimana diuraikan Yusa et al. (2023), serta meningkatkan kemampuan berpikir reflektif dan kreatif pada pengguna, seperti disampaikan oleh Listyani (2019). Hal ini juga secara tidak

langsung menciptakan suasana lingkungan imersif pada jurnal. Seperti pada *environment storytelling* Polydorou (2024), bahwa lingkungan yang dapat menceritakan naratif yang mendalam melalui desain dan *tone emotional bids* menciptakan pengalaman imersif.

CHAPTER ONE - The Forest of Whispers

THE WELL

- MISSION 3 -

Beyond the broken hall, the ground slopes down into darkness. The silence only echoes the sound of dripping water. Lumi leads you to a hollow cavern deep into the earth. The walls reflect with soft sparkles. A glowing stone well awaits you in the middle of the cavern. Its surface shows nothing until you stare too long. Then, a memory surfaces.

A moment you've wished to go away.

Nervous, Lumi circles about.

A whisper arises, "You don't have to relive it... But you can't pretend it's not there."



CHAPTER ONE - The Forest of Whispers

Choice:
Drop a truth into the well and release it.
Reach in and pull the memory closer.

Write: "What Still Echoes"

Draw: "The Surface of the Well"

If you released it: write a memory you're willing to let go of.
If you pulled it closer: tell me the pain that remains, and what it wants to teach you.

How did the water change after your choice? Is it calm, motionless, gleaming, rippling?

Reward: +1  Grace Total elements collected: 

SoulQuest Journal S SoulQuest Journal

Gambar 4. *The Well, Mission 3*
sumber: dokumentasi penulis, 2025

Halaman bagian kiri merupakan bagian ilustrasi dan narasi, sedangkan halaman bagian kanan merupakan bagian di mana pengguna menulis dan menggambar. Sheren mengungkap bahwa pilihan tersebut membuatnya merasa memiliki kendali atas cerita, sementara Devi menyatakan bahwa alur naratif dari kiri ke kanan terasa mengalir alami. Setiap misi (*Mission 1–5*) menyajikan pilihan naratif (*choice-based interaction*), misalnya “*Drop a truth into the well.*” atau “*Reach in and pull the memory closer.*” Elemen interaktif ini digunakan untuk menilai tingkat keterlibatan (*engagement*) dan rasa kendali (*agency*) pengguna terhadap jalannya narasi. Ilustrasi halaman kiri digabungkan dengan teks refleksi

di kanan tanpa adanya jarak visual yang kaku. Ini membuat pengguna merasa “masuk” ke dalam cerita. Pola ini diulang dalam setiap bab yang membuat pengguna memperkuat prinsip yang dipelajari (Christie et al. 2019).



Gambar 5. Halaman Reflektif *SoulQuest* pada misi *The Misty Forest* dan *The Well*
source: dokumentasi penulis, 2025

Selain unsur naratif dan simbolik, halaman *prompt journaling* berfungsi sebagai ruang refleksi diri. Pengguna diajak menulis dan menggambar berdasarkan panduan narasi. Pola ini diimplementasikan pada halaman kanan dan kiri. Pengguna mengisi jawaban *prompt* naratif setelah membaca kisah pada halaman kiri. Ressy menyebut kegiatan tersebut seperti sedang berbicara sama dirinya yang mendalam, Shelly menyatakan *prompt* tersebut membantu untuk mengeluarkan perasaan, dan Vanessa merasa menggambar bagian pada bagian reflektif tersebut terasa seperti terapi kecil. Kegiatan ini bukan hanya aktivitas kreatif, tetapi bentuk dialog intrapersonal yang mendorong kesadaran dan regulasi emosi (Biddle et al., 2025). Pada tingkat *behavioral*, aktivitas menulis dan menggambar pada halaman reflektif memberi pengguna kendali terhadap proses emosinya. Rickwood dan Bradford (2012) menjelaskan bahwa kegiatan reflektif

seperti *journaling* dapat membantu individu memproses stres dan mengembangkan keseimbangan psikologis. Dengan demikian, pengalaman pengguna dalam *SoulQuest* menunjukkan keterpaduan antara dimensi estetis, perilaku, dan reflektif sebagaimana prinsip *emotional design* yang diulas oleh Lin et al. (2025).

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa seluruh informan mengalami perubahan emosional positif setelah menggunakan *SoulQuest*. Secara umum, seluruh informan melaporkan peningkatan kesadaran emosional (*self-awareness*), kelegaan psikologis, dan motivasi untuk melanjutkan *journaling* reflektif secara rutin. Temuan ini mendukung konsep *affective visualization* yang dikemukakan oleh Lan et al. (2024), yaitu bahwa warna, simbol, dan komposisi visual mampu menumbuhkan kesadaran emosional tanpa harus menggunakan bahasa verbal.

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian Desain Komunikasi Visual dengan menghadirkan *SoulQuest* sebagai model *visual narrative journaling* yang efektif untuk meningkatkan kesadaran diri dan keseimbangan emosional. Ini memungkinkan pengguna untuk berhenti, melihat, dan menulis ulang perasaan mereka tanpa terlalu banyak tekanan visual.

Namun, terdapat beberapa catatan penting. Pertama, makna simbol bersifat subjektif, sehingga interpretasi pengguna dapat bervariasi. Kedua, struktur visual antar bab masih perlu diperkuat dengan transisi warna agar dinamika emosinya lebih terasa. Ketiga, beberapa informan mengusulkan penambahan elemen seperti integrasi *soundscape* lembut di setiap bab untuk memperkuat atmosfer reflektif tanpa mengganggu fungsi visual. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *SoulQuest* berhasil mengintegrasikan prinsip *visual storytelling* dan *emotional design* untuk menciptakan pengalaman reflektif yang mendalam, empatik, dan terapeutik bagi pengguna muda.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana *visual storytelling* dalam *prototype* *SoulQuest* berperan dalam membangun pengalaman emosional dan reflektif pada pengguna muda. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa elemen visual dan naratif yang digunakan efektif menciptakan suasana tenang, aman, dan bermakna. Kombinasi warna biru dan ungu menimbulkan efek ketenangan, sedangkan aksen emas menghadirkan nuansa harapan. Karakter *Lumi* berperan sebagai sosok empatik yang menuntun pengguna melewati proses refleksi diri. Keberadaan *Lumi* menghadirkan rasa kenyamanan dan adanya rasa ditemani dan dipandu selama proses *journaling*. sementara simbol seperti kabut, cermin, sumur, dan cahaya kecil berfungsi sebagai metafora dengan membantu pengguna dengan adanya proses identifikasi terhadap karakter dan simbol yang memperkuat ikatan dan membangun makna serta pengalaman pribadi.

Struktur cerita membantu pengguna menjalani perjalanan emosional yang menyerupai proses penyembuhan karena sistem naratif berbentuk "quest" yang meningkatkan *engagement* dan motivasi pengguna. Aktivitas menulis dan menggambar di dalam *SoulQuest* memberikan ruang aman untuk berdialog dengan diri sendiri, memperkuat kesadaran diri, serta membantu pengguna memahami dan menerima perasaannya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang terbatas dan konteks penggunaan yang masih terbatas pada tahap *prototype*. Meskipun demikian, hasil penelitian memberikan kontribusi penting bagi pengembangan desain komunikasi visual yang berorientasi pada empati dan kesejahteraan emosional. *SoulQuest* memperlihatkan bahwa *visual storytelling* bukan sekedar produk desain, melainkan bisa menjadi media reflektif yang memadukan keindahan visual dan alat terapeutik secara seimbang. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah partisipan, mengadaptasi *SoulQuest* dalam format digital, serta menambahkan elemen interaktif seperti musik latar atau ruang refleksi bebas untuk memperkaya pengalaman pengguna.

Secara keseluruhan, integrasi antara warna, simbol, karakter, dan narasi dalam *SoulQuest* terbukti efektif sebagai sebuah strategi *visual storytelling* yang mampu memfasilitasi ketenangan, empati, dan refleksi diri. Desain ini menjadi contoh bahwa komunikasi visual dapat menjadi sarana efektif untuk membantu individu mengenal dan berdamai dengan dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Biddle, L., Kennedy, L., Grace, L., Derges, J., & Haime, Z. (2025) ‘Reflective journaling on suicide and self-harm related online use: An intervention approach for reducing online harm and mental health impact. Mental Health & Prevention, 38, 200412. <https://doi.org/10.1016/J.MHP.2025.200412>’.
- CBT (2025) ‘How Effective is Compared to Other Treatments? — Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles. (n.d.). Retrieved October 20, from <https://cogbtherapy.com/cbt-blog/how-effective-is-cbt-compared-to-other-treatments>’.
- Christie, G. I., Shepherd, M., Merry, S. N., Hopkins, S., Knightly, S., & Stasiak, K. (2019) ‘Gamifying CBT to deliver emotional health treatment to young people on smartphones. Internet Interventions, 18, 100286. <https://doi.org/10.1016/J.INVENT.2019.100286>’.
- Gottschall, J. (2013) ‘The storytelling animal : how stories make us human.’
- Lan, X., Wu, Y., & Cao, N. (2024) ‘Affective Visualization Design: Leveraging the Emotional Impact of Data. IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics, 30(1), 1–11. <https://doi.org/10.1109/TVCG.2023.3327385>’.
- Lin, C., Xia, G., Nickpour, F., & Chen, Y. (2025) ‘A review of emotional design in extended reality for the preservation of culture heritage. Npj Heritage Science 2025 13:1, 13(1), 1–22. <https://doi.org/10.1038/s40494-025-01625-x>’.
- Listyani, L. (2019) ‘The Use of a Visual Image to Promote Narrative Writing Ability and Creativity. Eurasian Journal of Educational Research. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.80.10>’.
- Lotfi, F., Beheshti, A., Farhood, H., Pooshideh, M., Jamzad, M., & Beigy, H. (2023) ‘Storytelling with Image Data: A Systematic Review and Comparative Analysis of Methods and Tools. Algorithms 2023, Vol. 16, Page 135, 16(3), 135. <https://doi.org/10.3390/A16030135>’.

Norman (2007) '(PDF) Emotional design : why we love (or hate) everyday things / Donald A. Retrieved October 20, 2025, from https://www.researchgate.net/publication/44846858_Emotiona...l_design_why_we_love_or_hate_everyday_things_Donald_A_Norman'.

Polydorou, D. (2024) 'Immersive storytelling experiences: a design methodology. Digital Creativity, 35(4), 301–320. <https://doi.org/10.1080/14626268.2024.2389886>'.

Presti Ardilla, Y., Aini, D. N., Kusuma, B. A., & Lintang, A. (2024) 'Visual Storytelling: A Contemporary Approach to Online Journalism for the Millennial Generation. VCD Journal of Visual Communication Design, 09(01), 98–115.'

Rickwood, D., & Bradford, S. (2012) 'The role of self-help in the treatment of mild anxiety disorders in young people: An evidence-based review. In Psychology Research and Behavior Management (Vol. 5, pp. 25–36). <https://doi.org/10.2147/PRBM.S23357>'.

Wu, J. (2022) 'Book Form Design Based on Emotional Experience. Proceedings of the 2021 Conference on Art and Design: Inheritance and Innovation (ADII 2021), 643. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.220205.042>'.

Yusa, I. M. M., Ardhana, I. K., Putra, I. N. D., & Pujaastawa, I.B.G. (2023) 'EMOTIONAL DESIGN: A REVIEW OF THEORETICAL FOUNDATIONS, METHODOLOGIES, AND APPLICATIONS. Journal of Aesthetics, Design, and Art Management, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.58982/JADAM.V3I1.308>'.

Zhang, Y., Reynolds, M., Lugmayr, A., Damjanov, K., & Hassan, G.M. (2022) . 'A Visual Data Storytelling Framework. Informatics, 9(4). <https://doi.org/10.3390/INFORMATICS9040073>'.