

ABSTRAK

Keluarga seharusnya menjadi tempat yang memberikan rasa aman dan nyaman, tetapi tidak semua individu memiliki pengalaman tersebut. *Toxic parenting*, yakni pola asuh yang mengabaikan kebutuhan emosional anak dan lebih menitikberatkan pada keinginan orang tua, dapat menyebabkan luka psikologis hingga gangguan kesehatan mental. Jika tidak ditangani, masalah ini dapat berlanjut secara turun-temurun. Oleh karena itu, diperlukan sebuah media yang dapat membantu individu menyalurkan emosi serta menerima pengalaman mereka secara lebih sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang media visual journaling yang dapat digunakan sebagai sarana emotional release bagi individu, khususnya remaja usia 16–24 tahun, yang mengalami dampak dari *toxic parenting*. *Visual journaling* menjadi salah satu pendekatan dalam *art therapy* dan menulis ekspresif yang dinilai efektif sebagai sarana *emotional release* bagi anak yang mengalami *toxic parenting*. Penelitian ini bekerja sama dengan Biro Psikologi Terapan Sakura Purwokerto dan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi. Analisis SWOT juga diterapkan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan *visual journaling*. Hasil penelitian ini menghasilkan media utama berupa *visual journaling*, serta media pendukung seperti poster, banner, internet media, *playlist* musik, tote bag, botol minum, stiker, dan dekorasi jurnal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, *visual journaling* terbukti efektif sebagai media emotional release bagi individu yang mengalami *toxic parenting*.

Kata kunci: *toxic parenting*, *emotional release*, *visual journaling*, kesehatan mental, *art therapy*