

PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA PENDAMPING EMOSIONAL BAGI IBU BARU DALAM PROSES MATRESCENCE DI JAWA BARAT

Azmi Adzkia Shalihah¹, Fariha Eridani Naufalina² dan Olivine Alifaprilina Supriadi³

^{1,2,3}Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan
Buah Batu, Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

e-mail: azmiadzki@student.telkomuniversity.ac.id, farihaen@telkomuniversity.ac.id,

olivinea@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada ibu pascapersalinan di Indonesia, khususnya di Jawa Barat, menunjukkan bahwa fase pascapersalinan merupakan proses transisi psikologis yang kompleks dan memerlukan dukungan emosional yang memadai. Salah satu konsep yang menjelaskan fase ini adalah *matrescence*, yaitu proses adaptasi identitas, peran, dan emosi perempuan saat menjadi ibu. Penelitian ini bertujuan merancang buku jurnal interaktif berbasis metode *expressive writing* sebagai media pendamping emosional non-farmakologis bagi ibu baru di Jawa Barat. Data dikumpulkan melalui studi literatur, wawancara dengan tenaga ahli dan ibu baru, serta kuesioner daring guna mendukung pendekatan kualitatif yang digunakan. Data dianalisis menggunakan matriks perbandingan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kekosongan media pendamping emosional yang tersedia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *expressive writing* efektif dalam membantu ibu baru meregulasi emosi, melakukan refleksi diri, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Perancangan buku jurnal interaktif dengan pendekatan *design thinking* dan *emotional design* menghasilkan media reflektif yang empatik, privat, dan mudah diakses. Penelitian ini menyimpulkan bahwa buku jurnal interaktif berpotensi menjadi media pendamping emosional yang relevan dalam mendukung proses *matrescence* pada ibu baru tanpa menggantikan peran intervensi medis profesional.

Kata kunci: ibu baru, *matrescence*, *expressive writing*, jurnal interaktif, kesehatan mental

Abstract: The high prevalence of mental health problems among postpartum mothers in Indonesia, particularly in West Java, indicates that the postpartum period is a complex psychological transition that requires adequate emotional support. One concept that explains this phase is *matrescence*, which refers to the process of adaptation in identity, roles, and emotions experienced by women as they become mothers. This study aims to design an interactive journal book based on the *expressive writing* method as a non-pharmacological emotional support medium for new mothers in West Java. The research employs a qualitative approach, with data collected through literature studies, interviews with expert informants and new

mothers, and online questionnaires. The data were analyzed using a comparison matrix to identify needs and gaps in existing emotional support media. The results indicate that the expressive writing method is effective in helping new mothers regulate emotions, engage in self-reflection, and improve psychological well-being. The design of the interactive journal book, developed using design thinking and emotional design approaches, results in a reflective medium that is empathetic, private, and easily accessible. This study concludes that the interactive journal book has the potential to serve as a relevant emotional support medium in supporting the process of matrescence among new mothers without replacing the role of professional medical intervention.

Keywords: *new mothers, matrescence, expressive writing, interactive journal, mental health*

PENDAHULUAN

Periode pascapersalinan merupakan fase transisi yang penuh tantangan bagi kesehatan mental ibu. Di Indonesia, angka gangguan emosional pascapersalinan dilaporkan mencapai 37–67% (Manurung & Setyowati, 2021), dengan prevalensi depresi postpartum sebesar 26,15% pada bulan ketiga setelah melahirkan (Nurbaeti et al., 2018). Di Jawa Barat, angka postpartum blues bahkan mencapai 45–65% (Ginting, 2024). Data ini menunjukkan bahwa fase pascapersalinan bukan hanya proses biologis, tetapi juga krisis emosional yang serius.

Penelitian di Kota Bandung menemukan bahwa meskipun mayoritas ibu baru berada pada usia ideal 20–35 tahun, faktor seperti jenis persalinan, status ekonomi, dan kehamilan yang tidak direncanakan tetap meningkatkan risiko depresi pascapersalinan (Bestari et al., 2025). Kasus ekstrem, seperti pembunuhan bayi oleh ibu dengan gangguan psikologis berat (Koesno, 2019), menunjukkan bahwa kurangnya dukungan emosional dapat berujung pada dampak perilaku yang serius. Gangguan pascapersalinan sering disertai gejala seperti kecemasan, kehilangan kontrol diri, gangguan tidur, serta perasaan tidak berdaya (Palupi, 2019).

Fase ini dapat dijelaskan melalui konsep *matrescence*, yaitu proses transisi perempuan menjadi ibu yang melibatkan perubahan besar pada identitas, emosi, dan peran sosial (Raphael, 1981). Menurut Athan (2024), *matrescence* mirip dengan masa remaja karena menuntut penyesuaian psikologis yang drastis. Tekanan ini diperparah oleh *cognitive labor* atau beban mental dalam mengelola urusan keluarga (Daming, 2019), serta paparan citra “ibu sempurna” di media sosial yang meningkatkan kecemasan (Kirkpatrick & Lee, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* merupakan pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk membantu ibu baru meregulasi emosi. Menulis tentang pengalaman melahirkan terbukti menurunkan stres dan depresi (Mohammadi et al., 2021). Meta-analisis juga menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif lebih efektif dibandingkan perawatan standar dalam mengurangi depresi postpartum (Lim et al., 2024). Aktivitas ini membantu mengurangi beban stres subjektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ayers et al., 2018).

Expressive writing dapat diwujudkan melalui *journaling* pada buku jurnal fisik. Menulis tangan melibatkan konektivitas otak yang lebih luas dalam pengaturan emosi dan memori dibandingkan media digital (Van der Weel & Van der Meer, 2023). Buku jurnal juga memberikan pengalaman reflektif yang lebih personal dan bebas dari distraksi media sosial.

Meskipun ibu dari kelas ekonomi menengah memiliki akses layanan kesehatan yang lebih baik, tekanan untuk menjadi “ibu yang kuat” justru sering membuat mereka menyimpan kelelahan dan kecemasan tanpa ruang aman untuk mengekspresikannya. Penelitian menunjukkan bahwa risiko depresi postpartum tetap berkaitan dengan dukungan emosional dan kesiapan mental, bukan hanya faktor ekonomi (Agustina et al., 2025).

Berdasarkan temuan tersebut, perancangan buku jurnal interaktif berbasis *expressive writing* menjadi solusi yang relevan untuk mendampingi ibu baru dalam menghadapi matrescence. Buku jurnal ini memungkinkan ibu memproses perasaannya secara pribadi, fleksibel, dan empatik, sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis selama masa transisi menjadi ibu.

Desain Komunikasi Visual

Sebagai sebuah proses kreatif, Desain Komunikasi Visual (DKV) memanfaatkan komponen visual untuk menyampaikan pesan secara informatif, komunikatif, serta persuasif. Fokus utamanya bukan sekadar pada estetika, melainkan pada efektivitas penyampaian makna agar desainer dan audiens memiliki pemahaman yang selaras (Sunarya & Anisah, 2018).

Dalam perancangan buku jurnal *Merawat Mula*, prinsip Desain Komunikasi Visual diterapkan melalui penggunaan metafora visual, ilustrasi, serta tata letak yang komunikatif untuk menyampaikan pesan dukungan emosional secara jelas dan mudah dipahami oleh ibu baru. Elemen visual seperti bunga, daun muda, dan gestur tubuh digunakan sebagai simbol proses pemulihan, ketenangan, dan penerimaan diri.

Expressive Writing

Expressive writing adalah kegiatan menulis pikiran dan perasaan terdalam tentang pengalaman emosional untuk membantu memahami dan mengelola emosi. Aktivitas ini dilakukan secara rutin selama 15–30 menit dan bertujuan memberikan kelegaan emosional melalui refleksi diri, bukan untuk menghasilkan tulisan yang indah (Pennebaker & Chung, 2007).

Metode expressive writing dalam perancangan ini diterapkan melalui halaman cek perasaan, afirmasi singkat, pertanyaan reflektif, serta ruang menulis bebas. Struktur ini dirancang agar ibu dapat mengekspresikan emosi secara ringan tanpa tekanan, sehingga membantu regulasi emosi selama fase pascapersalinan.

Matrescence

Matrescence adalah istilah yang diperkenalkan oleh Dana Raphael untuk menggambarkan fase transisi perempuan menjadi ibu yang melibatkan perubahan besar secara hormonal, fisik, emosional, dan sosial (Raphael, 1981). Proses ini bersifat holistik dan dipengaruhi oleh norma serta ekspektasi budaya, sehingga tidak hanya merupakan perubahan biologis, tetapi juga perubahan identitas dan peran secara menyeluruh (Dike et al., 2021; Blom, 2025).

Konsep matrescence diperkenalkan dalam jurnal melalui halaman pengantar yang menjelaskan bahwa perubahan emosional dan identitas adalah bagian wajar dari proses menjadi ibu. Ilustrasi perempuan dengan tunas tanaman melambangkan pertumbuhan bertahap dan harapan baru dalam perjalanan keibuan.

Emotional Design

Emotional Design adalah pendekatan perancangan yang menekankan hubungan antara emosi dan kognisi pengguna terhadap sebuah produk. Desain yang menarik secara estetis dapat meningkatkan perasaan positif pengguna, sehingga membuat produk terasa lebih efektif dan mendorong kreativitas dalam pemecahan masalah. Pendekatan ini menggabungkan aspek emosional dan kognitif untuk menciptakan desain yang berpusat pada pengguna (Norman, 2004).

Prinsip emotional design diterapkan melalui pemilihan warna lembut, ilustrasi organik, dan tata letak yang lapang agar jurnal terasa menenangkan dan tidak mengintimidasi. Pendekatan ini bertujuan menciptakan rasa aman secara emosional bagi ibu baru saat melakukan refleksi diri.

Design Thinking

Design Thinking adalah pendekatan perancangan yang menempatkan pengguna sebagai pusat proses, dengan menekankan pemahaman mendalam, kreativitas, dan kolaborasi tim untuk menghasilkan solusi inovatif. Metode ini efektif dalam merespons perubahan teknologi dan kebutuhan pengguna secara adaptif (Rachman & Sutopo, 2023).

Pendekatan design thinking digunakan untuk memahami kebutuhan emosional ibu baru melalui wawancara dan kuesioner. Hasil pemahaman tersebut menjadi dasar dalam merancang konten jurnal yang fleksibel, empatik, dan sesuai dengan kondisi psikologis audiens.

METODE PENELITIAN

Data riset kualitatif ini dikumpulkan melalui studi pustaka, wawancara dengan ahli dan ibu baru, serta kuesioner daring untuk memahami emosi mereka. Teknik pengumpulan data meliputi:

1. Studi pustaka terhadap literatur tentang *expressive writing*, *matrescence*, *emotional design*, dan desain komunikasi visual.
2. Wawancara dengan narasumber ahli (psikolog, bidan, konselor laktasi) serta ibu baru di Bandung untuk menggali pengalaman emosional dan kebutuhan media pendamping.
3. Kuesioner daring untuk memvalidasi temuan wawancara dan mengidentifikasi preferensi visual audiens.

Analisis data dilakukan menggunakan matriks perbandingan untuk membandingkan produk sejenis dan menemukan celah kebutuhan yang belum terpenuhi. Analisis visual juga dilakukan terhadap elemen warna, tipografi, ilustrasi, dan tata letak agar sesuai dengan kondisi psikologis ibu pascapersalinan.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil wawancara dengan ahli menunjukkan bahwa *journaling* adalah cara praktis bagi ibu baru untuk mengelola emosi mereka. Riset ini menemukan bahwa masa transisi menjadi ibu terasa sangat menantang; rasa bahagia sering kali muncul bersamaan dengan rasa lelah fisik dan mental yang berat. Hal ini diperkuat oleh data kuesioner, di mana 84% responden setuju bahwa menggunakan buku jurnal membantu mereka mengurangi beban pikiran dan stres.

Konsep Pesan

Konsep pesan berfokus pada penyampaian dukungan emosional yang hangat, menerima, dan tidak menghakimi bagi ibu baru. Pesan utama yang dibangun adalah normalisasi berbagai emosi seperti cemas, lelah, bingung, dan bersalah sebagai bagian wajar dari proses menjadi ibu. Tagline yang diusung adalah "Tempat ibu bernapas sejenak", yang menyiratkan fungsi buku sebagai sarana bagi ibu untuk beristirahat sejenak dan memvalidasi perasaannya. Landasan konsep pesan ini mencakup nilai didengarkan, lembut, dan terhubung.

Konsep Kreatif

Buku ini dirancang sebagai sarana *journaling* yang tenang dan privat dengan pendekatan *expressive writing* untuk membantu ibu menyadari, menyalurkan, dan mengolah pengalaman emosionalnya secara bertahap. Setiap bagian disusun agar tidak terasa seperti tugas baru, tetapi sebagai ajakan pelan bagi ibu untuk berhenti sejenak dan memperhatikan perasaannya. Alur isi dimulai dari pengantar, halaman *grounding* sebelum menulis, pertanyaan reflektif, kolom afirmasi, hingga pelacakan suasana hati (*mood tracker*).

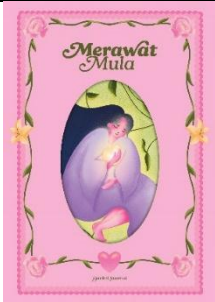
Konsep Visual

Visual diarahkan agar mudah dilihat dan tidak melelahkan untuk membantu ibu merasa lebih tenang. Tata letak halaman mengutamakan ruang kosong yang cukup agar tidak terasa sesak. Tipografi menggunakan kombinasi font *New Kansas* pada judul untuk memberikan kesan hangat dan ramah, serta font *Causten* untuk teks isi agar nyaman dibaca dalam ukuran kecil. Palet warna utama terdiri dari warna lembut seperti krem hangat, hijau lembut, biru tua, ungu muda, dan pink lembut agar tidak melelahkan mata. Ilustrasi menggunakan gaya organik dengan garis halus yang menggambarkan momen jeda dan perawatan diri tanpa mendikte sosok ibu yang sempurna.

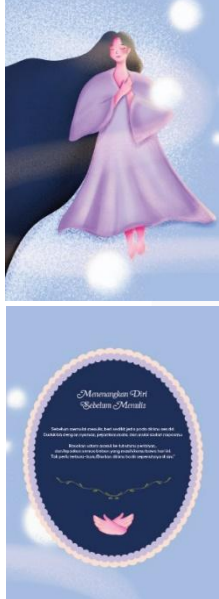
Konten

Tabel 1 Isi Konten

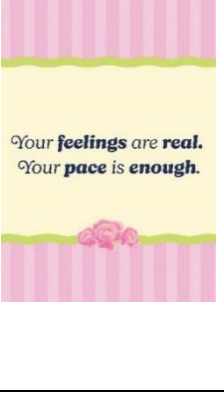
Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, 2025

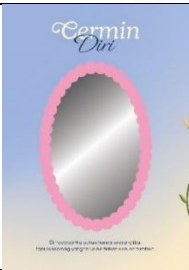
Isi Konten	Keterangan Konten
 	Cover buku jurnal <i>Merawat Mula</i> menggunakan warna merah muda dengan ornamen bunga untuk memberi kesan hangat dan lembut, dengan ilustrasi ibu yang ditampilkan sebagian sebagai metafora “jendela” ke perjalanan batin seorang ibu. Ilustrasi di dalamnya menampilkan ibu yang memeluk hatinya dengan latar hijau dan daun muda, melambangkan proses pemulihan, pertumbuhan, dan pentingnya merawat diri selama fase matrescence.

	Kartu sapaan menampilkan ilustrasi buket bunga sebagai metafora apresiasi bagi ibu, dengan narasi yang bertujuan memvalidasi perasaan dan mengajak pengguna memulai proses journaling dengan tenang dan merasa dihargai.
	Halaman ini menjelaskan manfaat journaling sebagai sarana pelepasan emosi dan pereda stres, serta mendorong ibu menjadikannya sebagai bentuk self-care sederhana untuk menjaga kesehatan mental.
	Halaman Latihan Napas menyajikan panduan grounding sebelum menulis melalui visual lingkaran berputar sebagai panduan ritme napas, disertai ajakan singkat "Mari Bernapas Sejenak" untuk membantu ibu menenangkan diri. Bagian ini memuat panduan teknik napas 4-7-8 serta kode QR menuju video pernapasan interaktif, yang dirancang sebagai ritual menenangkan diri agar ibu lebih siap dan mindful sebelum menulis jurnal.
	Halaman kepemilikan <i>Merawat Mula</i> menyediakan kolom nama dan kontak pemilik dengan hiasan ilustrasi bunga, sebagai penanda bahwa jurnal merupakan milik pribadi pengguna, memudahkan pengembalian bila tertinggal.

	Halaman ini menjelaskan bahwa jurnal dapat digunakan secara fleksibel tanpa tekanan, sebagai ruang aman bagi ibu untuk menuliskan pun saat perlu mengurai pikiran.
	Halaman ini berisi sambutan yang menjelaskan tujuan jurnal sebagai ruang aman bagi ibu untuk mengekspresikan emosi selama proses menjadi ibu, dengan penggunaan yang fleksibel tanpa tuntutan kerapian atau frekuensi tertentu.
	Halaman ini menggunakan layout kanan-kiri sebagai pengantar untuk membantu ibu menenangkan diri sebelum menulis jurnal. Ilustrasi perempuan dengan mata terpejam dan tangan di dada melambangkan momen hening serta koneksi dengan diri sendiri. Teks “Menenangkan Diri Sebelum Menulis” mengajak ibu menyadari napas dan melepaskan beban sebagai panduan grounding sederhana sebelum journaling.
	Halaman ini memperkenalkan konsep <i>matrescence</i> sebagai proses perubahan emosional dan identitas saat menjadi ibu, serta menekankan bahwa perasaan tidak harus selalu sempurna. Ilustrasi perempuan dengan tunas tanaman melambangkan pertumbuhan bertahap dan harapan baru dalam perjalanan keibuan.

	Halaman harian jurnal <i>Merawat Mula</i> menggunakan pendekatan <i>expressive writing</i> yang ringan, dengan cek perasaan, afirmasi singkat, dan dua pertanyaan sederhana sebagai pemantik. Format ini membantu ibu menulis tanpa tekanan, sekaligus memperkuat refleksi dan emosi positif. Halaman harian <i>Merawat Mula</i> memadukan cek perasaan, afirmasi, dan pertanyaan sederhana sebagai pemantik menulis tanpa tekanan. Halaman kanan menyediakan ruang menulis bebas dengan ajakan ekspresif serta pertanyaan refleksi singkat untuk membantu ibu menyadari perubahan emosinya setelah menulis.
---	--

	1. Menemukan Diri dan Arah Ilustrasi ini melambangkan proses ibu yang mulai menyadari perasaannya, kembali terhubung dengan dirinya sendiri, dan perlahan mencari arah emosional yang lebih aman di tengah fase pascapersalinan yang membingungkan. 2. Papan Emosi Visual ini menampilkan berbagai ekspresi emosi ibu baru untuk menunjukkan bahwa perasaan seperti takut, khawatir, marah, atau tenang adalah hal yang wajar dan layak diakui dalam keseharian. 3. Bertumbuh dan Mekar Ilustrasi ini menggambarkan proses pemulihan dan pertumbuhan diri ibu secara bertahap, disertai harapan bahwa ibu tetap dapat berkembang sebagai individu, bukan hanya sebagai pemegang peran keibuan.
	1. Validasi Emosi Halaman dengan kutipan "<i>Your feelings are real. Your pace is enough.</i>" dan ilustrasi gelembung emosi berfungsi menenangkan ibu serta menegaskan bahwa perasaan lelah, marah, atau merasa tidak cukup adalah hal yang wajar. 2. Melepaskan Beban Pikiran Gelembung digunakan sebagai metafora pikiran yang memenuhi kepala, dengan pesan bahwa tidak semua beban harus disimpan dan sebagian boleh dilepaskan agar hati terasa lebih lega. 3. Self-care Sederhana

	Ilustrasi ibu menyisir rambut mengingatkan bahwa merawat diri tidak harus melalui istirahat panjang, tetapi bisa dimulai dari jeda kecil di tengah kesibukan. 4. Bersikap Lembut pada Diri Sendiri Visual ibu memeluk bayangan dirinya menyampaikan pesan bahwa rasa kewalahan bukan kegagalan, dan ibu layak memperlakukan dirinya dengan kelembutan serta penghargaan.
	Halaman "<i>Cermin Diri</i>" menampilkan cermin berlapis foil reflektif dengan pesan ibu adalah individu yang terus bertahan dan bertumbuh. Ditempatkan di akhir jurnal, halaman ini berfungsi sebagai momen refleksi untuk mengingatkan bahwa ibu layak diapresiasi atas setiap proses dan usaha yang dijalani.
	Halaman penutup ini menyediakan ruang bagi ibu untuk menuliskan apresiasi terhadap diri sendiri sebagai bentuk self-compassion, sekaligus menyadari ketangguhan dan perjalanan yang telah ia tempuh.

	Halaman Kontak Darurat menyediakan ruang bagi ibu untuk mencatat kontak penting sebagai jaring pengaman pribadi yang mudah diakses saat membutuhkan bantuan mendesak.
	Halaman paling akhir ini memuat pesan singkat "Terima Kasih Sudah Sampai di Sini". Kalimat ini berfungsi sebagai apresiasi final yang hangat, memvalidasi setiap langkah kecil yang telah diambil ibu, serta menutup perjalanan <i>journaling</i> dengan rasa bangga dan penerimaan diri.
	Halaman " <i>Surat untuk Masa Depan</i> " menyediakan ruang bagi ibu untuk menulis pesan berisi harapan, kekhawatiran, dan apresiasi untuk dirinya sendiri, yang disimpan dalam amplop untuk dibaca kembali di kemudian hari. Elemen ini berfungsi sebagai refleksi jangka panjang agar ibu dapat melihat proses pertumbuhan dan menghargai perjalanan dirinya sebagai individu dan sebagai ibu.

Tokoh



Gambar 1 Gambar Tokoh
Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025

Tokoh utama dalam media ini adalah ibu baru yang digambarkan secara realistis, bukan sebagai sosok sempurna, melainkan sebagai ibu yang

sedang belajar, beradaptasi, dan menjalani proses *matrescence*. Melalui ekspresi dan gesturnya, karakter ini merepresentasikan berbagai emosi seperti lelah, bingung, tenang, dan penerimaan diri agar pengguna merasa terwakili secara emosional.

Desain visual tokoh menekankan ketenangan, ketangguhan, dan pertumbuhan emosional. Rambut biru terinspirasi dari laut yang melambangkan kesabaran, kedalaman emosi, dan rasa aman, sedangkan warna kulit pink terinspirasi dari flamingo sebagai metafora pengorbanan ibu dalam merawat anak serta harapan akan pemulihan diri.

Media Utama

Gambar ini menampilkan mockup buku harian sebagai gambaran bentuk fisik, tata letak, dan nuansa visual desain setelah dicetak.



Gambar 2 Buku

Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025

Media Pendukung



Gambar 3 Pulpen dan Bookmark

Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025



Gambar 4 Memopad dan Sticker
Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025



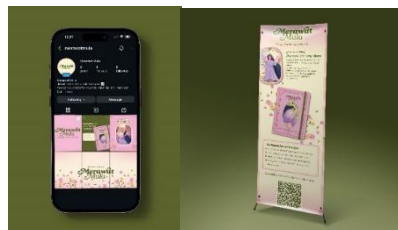
Gambar 5 Totebag dan Pouch
Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025



Gambar 6 Keychain dan Tumbler
Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025



Gambar 7 Lilin dan Bantal Leher
Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025



Gambar 8 Instagram dan X Banner
Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025



Gambar 9 Sisir

Sumber: Azmi Adzkia Shalihah, November 2025

KESIMPULAN

Tugas akhir ini merancang buku harian interaktif sebagai media pendamping emosional bagi ibu baru dalam menghadapi fase *matrescence*. Perancangan dilakukan melalui metode kualitatif dengan kuesioner, wawancara, dan studi pustaka untuk menentukan konsep pesan dan media. Hasilnya berupa buku guided journaling dengan konten edukatif, afirmasi, pelacakan emosi, ruang refleksi, dan ilustrasi tokoh ibu, yang dirancang menggunakan pendekatan *Design Thinking* dan *emotional design* agar memberikan pengalaman yang empatik, nyaman, dan relevan bagi pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Apriyani, M. T. P., & Rindu. (2025). The correlation of husband's support, economic status, and delivery method with the incidence of postpartum depression in postpartum mothers. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(2), 110–117.
- Athan, A. M. (2024). A critical need for the concept of matrescence in perinatal psychiatry. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1364845>
- Ayers, S., Crawley, R., Button, S., Thornton, A., Field, A. P., Flood, C., Lee, S., Eagle, A., Bradley, R., Moore, D., Gyte, G., & Smith, H. (2018). Evaluation of expressive writing for postpartum health: A randomised controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(5), 614–626. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9970-3>
- Blom, C. (2025). The psychosocial experience of matrescence: An identity development theory for intervention.
- Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American*

- Sociological Review, 84(4), 609–633.
<https://doi.org/10.1177/0003122419859007>
- Dike, M., Julianitakasih, I., & Pd, S. (2021). Matrescence dan fenomena “perfect mother.” Jurnal Sosial Psikologi, 2(6), 1–3.
<https://doi.org/10.55314/jsp.v2i6.138>
- Ginting, A. S. B. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian postpartum blues di TPMB I tahun 2024. Jurnal Medika, 12(2), 1–23.
- Kirkpatrick, C. E., & Lee, S. (2022). Comparisons to picture-perfect motherhood: How Instagram’s idealized portrayals of motherhood affect new mothers’ well-being. Computers in Human Behavior, 137, 107417.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107417>
- Lim, X., Ang, M. Q., Foo, A., Chng, K. K. Y., & Koh, S. S. L. (2024). Effectiveness of expressive writing therapy for postpartum women with psychological distress: Meta-analysis and narrative review. International Journal of Gynecology and Obstetrics, 169(2), 485–497.
<https://doi.org/10.1002/ijgo.16019>
- Manurung, S., & Setyowati, S. (2021). Development and validation of the maternal blues scale through bonding attachments in predicting postpartum blues. Malaysian Family Physician, 16(1), 64–74.
<https://doi.org/10.51866/OA1037>
- Mohammadi, A., Bahri, N., & Hadizadeh-Talasaz, F. (2021). The effect of expressive writing about thoughts and feelings of childbirth experiences on posttraumatic stress disorder and postpartum depression: A systematic review. Journal of Isfahan Medical School, 38(604), 948–957.
<https://doi.org/10.22122/jims.v38i604.13296>
- Naufalina, F. E., & Hisyam, M. (2021). *Meeting the needs of children in Islamic boarding school with monitoring child growth*.
<https://doi.org/10.1201/9781003193241-60>
- Norman, D. A. (2004). Emotional design: Why we love (or hate) everyday things. Basic Books.
- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsub, P. (2018). Postpartum depression in Indonesian mothers: Its changes and predicting factors. Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 22(2), 93–105.
- Palupi, P. (2019). Studi fenomenologi: Pengalaman primipara saat mengalami depresi postpartum. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 4(2), 81. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i2.181>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), Foundations of health psychology (pp. 263–284). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780195139594.003.0011>
- Rachman, A., & Sutopo, J. (2023). The application of the design thinking

- method in UI/UX development: A literature review. *SemanTIK: Teknik Informasi*, 9(2). <https://doi.org/10.55679/semantik.v9i2.45878>
- Raphael, D. (1981). The midwife as doula: A guide to mothering the mother. *Journal of Nurse-Midwifery*, 26(6), 13–15. [https://doi.org/10.1016/0091-2182\(81\)90170-1](https://doi.org/10.1016/0091-2182(81)90170-1)
- Sunarya, P. A., & Anisah, L. (2018). Desain komunikasi visual sebagai media informasi pada Ditjen Aptika Kementerian Komunikasi dan Informatika Jakarta. *Journal CERITA*, 4(1), 76–85. <https://doi.org/10.33050/cerita.v4i1.630>
- Van der Weel, F. R., & Van der Meer, A. L. H. (2023). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945>