BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup, memahami potensi diri, belajar dan bekerja secara efektif, serta berperan aktif dalam masyarakat (Boston, 2025). Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan.

Masalah kesehatan mental di Indonesia masih tergolong tinggi, dengan 6% gangguan jiwa ringan dan 0,17% gangguan jiwa berat menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Secara global, pada tahun 2019 sekitar 1 dari 150 orang dewasa hidup dengan gangguan bipolar. Di Indonesia, jumlah penderita bipolar diperkirakan mencapai sekitar 72.860 jiwa. Gangguan bipolar banyak ditemukan pada usia produktif dan ditandai dengan perubahan suasana hati ekstrem, yaitu fase manik (sangat gembira dan berenergi) dan fase depresi.

Gangguan Bipolar dikenal sebagai depresi manik yang merupakan gangguan mood atau yang membasa suasana hati seseorang ke dua fase yaitu tinggi dan rendah. Hal ini dapat menyebabkan perubahan yang tidak biasa, sering terjadi secara ekstrem dan fluktuasi yang berkaitan dengan suasana hati, energi, aktivitas dan fokus atau konsentrasi, atau dengan kata lain gangguan bipolar merupakan kelainan yang ditandai dengan perubahan mood, aktivitas dan energi (Mintz, 2015).

Gangguan bipolar pada remaja dapat berdampak besar karena masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan psikologis dan emosional. Gangguan ini perlu diwaspadai karena paling sering muncul pada rentang usia 14–19 tahun. Perubahan suasana hati yang ekstrem pada remaja dengan bipolar dapat mengganggu fungsi sehari-hari, hubungan sosial, serta perkembangan akademik. Menurut dinas kesehatan dan RSUD Di Kota Pemalang, Jawa Tengah prevelensi remaja penderita bipolar dilaporkan

mencapai 18 jiwa total penderita bipolar dengan 12 orang merupakan penderita remaja dan 6 orang lainnya adalah dewasa .

Salah satu pendekatan untuk membantu mengelola kesehatan mental adalah terapi seni (*art therapy*). Terapi seni merupakan metode terapeutik yang menggunakan aktivitas seni seperti menggambar, melukis, dan kolase sebagai media ekspresi emosi dan pengelolaan stres. Pendekatan ini efektif karena memungkinkan ekspresi emosi secara non-verbal, yang sangat bermanfaat bagi remaja penderita bipolar yang sering mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara verbal.

Art therapy adalah metode terapi yang memanfaatkan indera penglihatan serta proses penciptaan karya seni. Terapi ini dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Dengan metode ini, individu tidak hanya dapat mengekspresikan diri melalui seni, tetapi juga mengembangkan kreativitas sebagai bagian dari upaya menemukan solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi.

Oleh karena itu, "**PENGEMBANGAN DESAIN BUKU PANDUAN *ART THERAPY* SEBAGAI SARANA RELAKSASI BAGI REMAJA PENDERITA BIPOLAR**" sangat relevan dan dibutuhkan. Buku ini akan memberikan instruksi dan latihan yang spesifik, mudah diikuti, dan dirancang untuk membantu remaja mengekspresikan emosi mereka secara kreatif, sekaligus menyediakan alat untuk meredakan tekanan emosional. Dengan adanya panduan ini, diharapkan remaja penderita bipolar dapat memiliki sarana yang efektif dalam mengelola emosi mereka, sehingga mereka dapat meraih stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, penulis dapat menentukan beberapa identifikasi masalah untuk mengatasi kurangnya pemahaman mengenai *art therapy* untuk bipolar.

a. Minimnya panduan *art therapy* yang sesuai atau spesifik untuk remaja penderita bipolar.
b. Kurangnya media terapeutik yang dapat menampung remaja bipolar untuk mengekspresikan dirinya.

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah terciptalah 2 rumusan masalah sebagai berikut

a. Bagaimana konsep perancangan desain buku panduan *art therapy* yang kreatif bagi remaja penderita bipolar?
b. Bagaimana visualisasi desain buku panduan *art therapy* yang kreatif bagi remaja penderita bipolar?

1.4 Tujuan Perancangan

Dalam perancangan ini memiliki beberapa tujuan yang telah ditentukan yaitu sebagai berikut:

a. Merancang konsep desain buku panduan *art therapy* yang kreatif bagi remaja penderita bipolar.
b. Memvisualisasikan desain buku panduan *art therapy* yang kreatif bagi remaja penderita bipolar.

1.5 Batasan Lingkup Perancangan

Pada batasan lingkup yang penulis tentukan guna membatasi pembahasan pada perancangan yang dilakukan yaitu:

a. Target Geografis

   Wilayah observasi dan test dilakukan di Pemalang. Fokus pada perancangan ini untuk mengembangkan buku panduan *art therapy* khusus untuk penderita bipolar.

b. Demografis

   Tujuannya sebagai media interaktif yang ditargetkan pada target sasar perancangan yaitu untuk *caregiver* dengan rentang usia 23-49 tahun dan untuk remaja dengan rentang usia 14-19 tahun.

c. Media Penerapan

   Media penerapan yang digunakan pada perancangan ini adalah buku panduan *art therapy* yang dirancang khusus untuk remaja penderita bipolar. *Art therapy* dipilih karena media cetak berupa buku memiliki Media penerapan yang digunakan pada perancangan ini adalah buku panduan *art therapy* yang dirancang khusus untuk remaja penderita bipolar. *Art therapy* dipilih karena media cetak berupa buku memiliki

keunggulan dalam hal aksesibilitas, kemudahan penggunaan secara mandiri, serta mampu menjadi sarana ekspresi yang aman dan terstruktur. Melalui penyajian visual, instruksi interaktif, dan aktivitas kreatif yang terarah, buku ini diharapkan dapat membantu remaja dalam mengelola emosi, menyalurkan perasaan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara bertahap.

d. Konten pembahasan

Konten pembahasan difokuskan pada *art therapy* yang sesuai dengan kebutuhan emosional remaja penderita bipolar, meliputi pengenalan singkat bipolar, pemahaman emosi, dan aktivitas terapi seni seperti menggambar, mewarnai dan kolase. Pembahasan tidak mencakup aspek medis atau diagnosis, tetapi berfokus pada pendekatan suportif dengan bahasa sederhana dan visual yang mudah dipahami.

1.6 Manfaat Perancangan

Berikut merupakan manfaat dari perancangan baik secara umum maupun secara khusus

a. Manfaat secara teoritis

Dengan adanya pengembangan desain buku panduan *art therapy* ini dapat menjadi alat yang relevan untuk membantu remaja yang menderita gangguan bipolar dalam mengelola emosi serta membantu memperkuat kesehatan mental secara berkelanjutan.

b. Manfaat secara praktis

Pengembangan desain buku panduan *art therapy* ini dapat menjadi jembatan ilmu psikologi dan ranah desain sebagai sebuah media terapi untuk meningkatkan kesadaran diri penderita bipolar.

1.7 Metode Perancangan

Untuk Metodologi perancangan yang digunakan yaitu metodologi Kualitatif. Menurut Bogdan & Taylor (1997) kualitatif merupakan Tahapan penelitian yang menghasilkan data kualitatif berupa kata-kata, baik tertulis maupun lisan, serta pengamatan terhadap perilaku yang tampak pada subjek penelitian.

1.7.1 Metode Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan pada perancangan ini, beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi yang dilakukan yaitu peneliti melakukan pengamatan terhadap penderita bipolar yang ada dilingkungan sekitar, serta dilakukan ke rumah sakit yang memfasilitasi perawatan kesehatan mental.

b. Wawancara

Peneliti menggunakan metode wawancara untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Wawancara dilakukan kepada seorang psikiater dan psikolog mengenai karakteristik penyandang bipolar, gejala, cara penanganan dan mengenai media buku *art therapy*. Wawancara juga dilakukan pada dinas kesehatan dan rumah sakit untuk mengetahui data penyandang bipolar. Serta dilakukan wawancara pada penyandang bipolar.

c. Studi literatur

Penulis menggunakan studi literatur, melalui: Buku *art therapy*, jurnal, Youtube, *Podcast* psikolog, *podcast* dokter yang membahas tentang gangguan penyakit mental bipolar disorder.

d. Dokumentasi

Penulis mengambil gambar gambar yang akan membantu perancangan. Seperti referensi visual bipolar, gambar interaktif art therapy, dan referensi untuk media utama.

1.7.2 Metode Analisis Data

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan sebelumnya akan dianalisis untuk memperoleh kesimpulan yang akan menjadi dasar dalam perancangan ini. Peneliti akan menganalisis data tersebut menggunakan metode analisis data model Miles dan Huberman. Menurut Anim Purwanto (2022:180), metode analisis data Miles dan Huberman terdiri atas beberapa tahapan, meliputi pengumpulan data

(*data collection*), reduksi data (*data reduction*), penyajian data (data display), serta penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusions*) (Jurnal et al., 2024).

1.7.3 Metode Penyelesaian Masalah

Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah Design thinking, sebuah pendekatan pemecahan masalah berbasis desain yang menekankan pemahaman terhadap kebutuhan pengguna. Design Thinking merupakan sebuah alat atau metode yang digunakan dalam suatu penyelesaian masalah, yang setiap prosesnya berpusat pada manusia (Ayu et al., 2023). Metode ini terdiri dari lima tahap, yaitu:

a. *Emphatize*

Memahami pengguna melalui observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi kebutuhan.

b. *Define*

Menganalisa riset yang telah dilakukan dimulai dari merumuskan pernyataan masalah berdasarkan temuan pada tahap Empathize..

c. *Ideate*

Menghasilkan ide dan solusi kreatif untuk menjawab masalah yang telah didefinisikan.

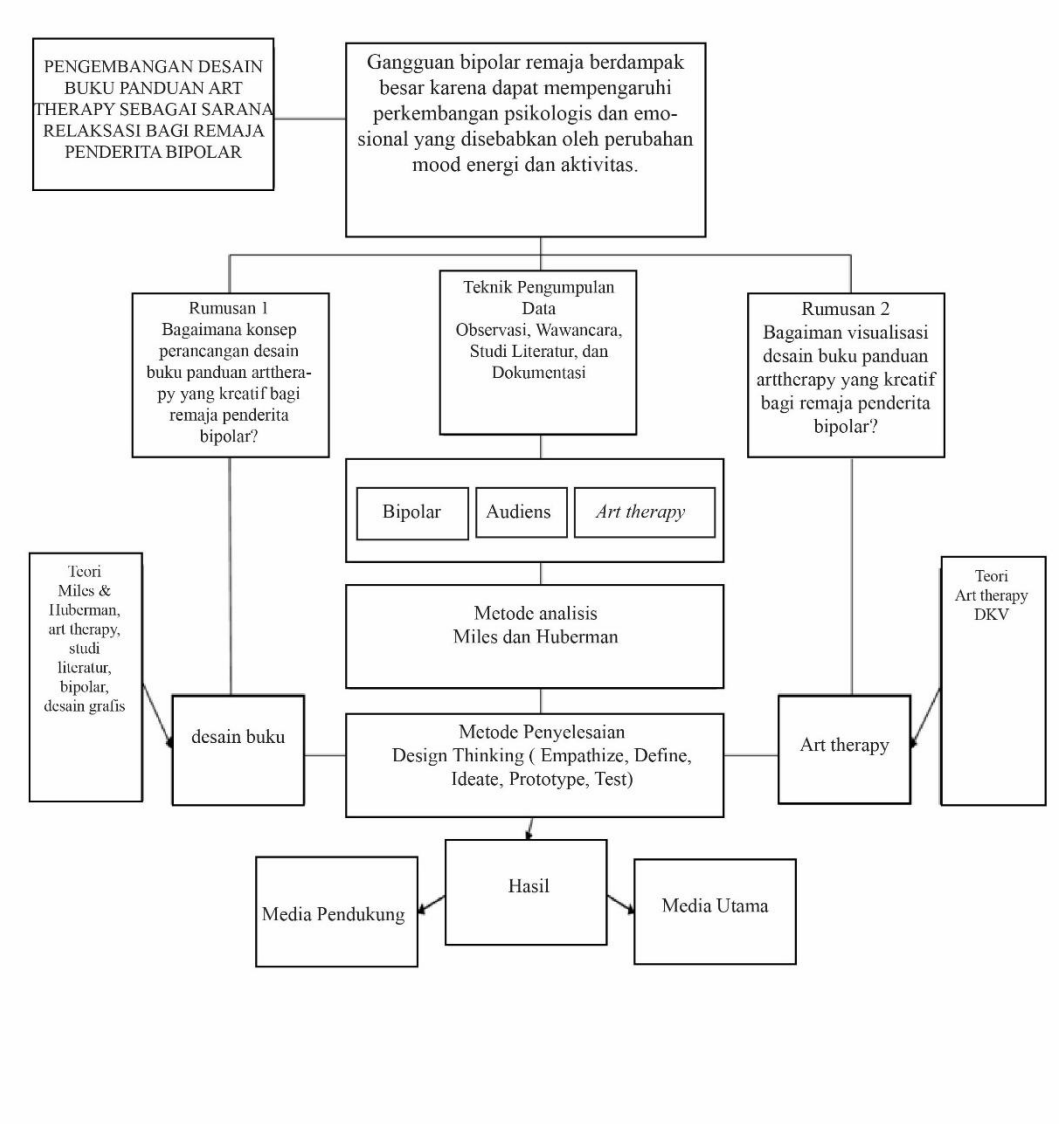
d. *Prototype*

Membuat model awal produk, baik berupa sketsa, paper Mockup, maupun digital Mockup.

e. *Test*

Menguji *prototype* kepada pengguna, mengumpulkan masukan, dan melakukan perbaikan untuk meningkatkan kualitas produk.

1.7.4 Kerangka Perancangan



Gambar 1. 1 Kerangka Perancangan
(Sumber: Dokumen Pribadi)

1.8 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.2 Identifikasi Masalah

1.3 Rumusan Masalah

1.4 Tujuan Perancangan

1.5 Batasan Lingkup Perancangan
1.6 Manfaat Perancangan
1.7 Metode Perancangan
1.8 Sistematika Penulisan

BAB II LANDASAN TEORETIS
2.1 Kajian Teori dan Studi Literatur
2.2 Tinjauan Perancangan Terdahulu
2.3 Kerangka Teoretis

BAB III ANALISIS DATA DAN KONSEP PERANCANGAN
3.1 Data dan Objek Perancangan
3.2 Hasil Analisis Data
3.3 Konsep Kreatif
3.4 Konsep Visual
3.5 Konsep Media
3.6 Program Kreatif

BAB IV VISUALISASI HASIL PERANCANGAN
4.1 Pengolahan Ide
4.2 Eksekusi Visual
4.3 Penerapan pada Media

BAB V PENUTUP
5.1 Simpulan
5.2 Saran