# BAB V
# PENUTUP

## 5.1 Simpulan

Pengembangan buku panduan *art therapy* sebagai sarana relaksasi bagi remaja penderita bipolar yang telah dilakukan memiliki tujuan yaitu, merancang konsep desain buku bipolar dengan tambahan ilustrasi dan media interaktif terapi seni untuk remaja. Tujuan ini di upayakan dengan memvisualisasikan desain dan media *art therapy* dalam 1 buku. Setiap aktivitas interaktif dirancang berdasarkan kebutuhan emosional peserta, sehingga dapat membantu menyalurkan energi berlebih, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan dalam pengembangan ini yaitu *design thinking* sebagai model pengembangan. Adapun tahapannya yaitu dimulai dari *empathize* tahap mencari data dengan teknik studi literatur, observasi, dokumentasi, dan wawancara. Pada tahap *define,* menganalisa data dengan menggunakan Miles dan Huberman. *Ideate* menghasilkan ide dan solusi kreatif untuk memvisualisasikan data yang telah dianalisa. Pada tahap *prototype* penulis mewujudkan konsep yang telah ada ke bentuk *dummy*. Pada tahap test, penulis mengimplementasikan karya yang telah dirancang kepada target audiens melalui rangkaian *art therapy* selama tiga hari dengan pendampingan *caregiver*, yang menunjukkan hasil positif dalam menstabilkan emosi melalui kegiatan menggambar, mewarnai, dan kolase serta didukung oleh visualisasi buku yang dinilai sesuai, aman, dan membantu penderita dalam mengenali serta mengekspresikan emosi. Berdasarkan hasil implementasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian dalam merancang dan memvisualisasikan konsep buku panduan *art therapy* yang kreatif telah berhasil tercapai. Melalui metode *design thinking* ini memungkinkan peneliti untuk memahami kebutuhan emosional dan perilaku pengguna secara lebih mendalam, sehingga solusi yang dirancang dapat tepat sasaran.

## 5.2 Saran

Buku *art therapy* ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan jenis aktivitas yang lebih beragam, memperluas proses uji coba

kepada lebih banyak peserta, serta menjalin kerja sama yang lebih erat dengan psikolog. Selain itu, disarankan membuat tingkat kesulitan aktivitas yang berbeda, penyediaan versi digital, dan penambahan panduan evaluasi sederhana juga dianjurkan agar media ini semakin efektif dan sesuai dengan kebutuhan remaja dengan bipolar.