Nomor : 050/DKV-S1/FKOM-UNIKU/SKR/2026

PENGEMBANGAN DESAIN BUKU PANDUAN *ART THERAPY* SEBAGAI SARANA RELAKSASI BAGI REMAJA PENDERITA BIPOLAR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Desain (S.Ds.)

Program Studi Desain Komunikasi Visual

Oleh

ADINDA FIKA ARDIANTI

20211810060

FAKULTAS ILMU KOMPUTER

UNIVERSITAS KUNINGAN

2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN DESAIN BUKU PANDUAN *ART THERAPY* SEBAGAI SARANA RELAKSASI BAGI REMAJA PENDERITA BIPOLAR

Disusun Oleh

Adinda Fika Ardianti

20211810060

Program Studi Desain Komunikasi Visual Jenjang Sarjana

Skripsi ini telah dibimbingkan kepada para pembimbing sesuai dengan SK bimbingan Skripsi/Tugas Akhir di Program Studi Desain Komunikasi Visual Jenjang Sarjana Fakultas Ilmu Komputer Universitas Kuningan dan telah disetujui pada :

Tempat : Fakultas Ilmu Komputer

Hari : Rabu

Tanggal Bulan Tahun : 18 Februari 2026

DOSEN PEMBIMBING :

Pembimbing 1	**Pembimbing 2**
Jerry Dounald Rahajaan, M.Sn.	**Azhar Natsir Ahdiyat M.Ds.**
NIK. 410107740228	**NIK. 410102950255**

Mengetahui / Mengesahkan :

Kepala Program Studi Desain Komunikasi Visual,

Dr.Sigit Setya Kusuma, M.Sn

NIK. 410111920229

LEMBAR PENGUJIAN

PENGEMBANGAN DESAIN BUKU PANDUAN ART THERAPY SEBAGAI SARANA RELAKSASI BAGI REMAJA PENDERITA BIPOLAR

Disusun Oleh

Adinda Fika Ardianti

20211810060

Program Studi Desain Komunikasi Visual Jenjang Sarjana

Skripsi ini telah Diujikan dan Dipertahankan di Depan Dosen Penguji Sidang Skripsi, Program Studi Desain Komunikasi visual Jenjang sarjana. Fakultas Ilmu Komputer Universitas Kuningan dan telah disetujui pada :

Tempat : Fakultas Ilmu Komputer

Hari : Rabu

Tanggal : 18 Februari 2026

DOSEN PENGUJI :

Penguji I	Penguji II	Penguji III
Dr. Sigit Setya Kusuma M.Sn	**Rika Nugraha M.Sn**	**Azhar Natsir Ahdiyat M.Ds**
NIK. 410111920229	**NIK. 410110730227**	**NIK. 410102950255**

Mengetahui/Mengesahkan

Dekan	Kepala Program Studi
Fakultas Ilmu Komputer	Desain Komunikasi Visual S1
Tito Sugiharto, S.Kom.,M.Eng	**Dr Sigit Setya Kusuma, M.Sn.**
NIK. 41038101348	**NIK. 410111920229**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Adinda Fika Ardianti
NIM	: 20211810060
Tempat, Tanggal lahir	: Pemalang, 11 April 2001
Program Studi	: Desain Komunikasi Visual
Fakultas	: Ilmu Komputer
Perguruan Tinggi	: Universitas Kuningan

Menyatakan bahwa **Skrips / Tugas Akhir** dengan judul sebagai berikut :

Judul : Pengembangan Desain Buku Panduan *Art Therapy* Sebagai Sarana Relaksasi Bagi Remaja Penderita Bipolar

Dosen Pembimbing 1 : Jerry Dounald Rahajaan, M.Sn.

Dosen Pembimbing 2 : Azhar Natsir Ahdiyat, M.Ds.

Adalah benar benar **ASLI** dan **BUKAN PLAGIAT** yakni tidak melakukan penjiplakan pada karya tulis ilmiah milik orang lain, kecuali yang dikembangkan dan diacu dalam daftar pustaka pada Skripsi / Tugas Akhir ini.

Demikian pernyataan ini **SAYA** buat, apabila kemudian hari terbukti **SAYA** melakukan penjiplakan karya orang lain, maka **SAYA** bersedia menerima **SANKSI AKADEMIK**.

Kuningan, 18 Februari 2026

Yang menyatakan,



Adinda Fika Ardianti

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Pengembangan Desain Buku Panduan *Art Therapy* Sebagai Sarana Relaksasi Bagi Remaja Penderita Bipolar beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas dasar pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi apa pun yang sesuai dengan peraturan yang berlaku apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Kuningan, 18 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Adinda Fika Ardianti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Dengan ilmu, dedikasi, dan doa, persembahkan karya yang terbaik untuk masa depan.

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Orang tua dan segenap keluarga yang selalu mendukung setiap langkah dan meringankan beban pada saat mengerjakan skripsi
2. Para dosen pembimbing yang senantiasa membimbing saya dalam pengerjaan skripsi
3. Korea Drama dan Kucing saya yang senantiasa menemani pengerjaan skripsi pada malam hari
4. Lazu yang selalu memberikan dukungan kepada saya baik diluar maupun di dalam pengerjaan skripsi, memberikan bantuan fisik & mental
5. Teman-teman KKN saya Ade Fitriatul Hasanah, Putri Shinta Nuriyah, Addies Aldila yang selalu menghibur dan memberikan dukungan kepada saya
6. Sahabat saya Saffanah Mauriska Khanza yang senantiasa memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi baik secara mental maupun fisik

PENGEMBANGAN DESAIN BUKU PANDUAN ART THERAPY SEBAGAI SARANA RELAKSASI BAGI REMAJA PENDERITA BIPOLAR

Adinda Fika Ardianti, Jerry Dounald Rahajaan,M.Ds, Azhar Natsir Ahdiyat,M.Ds.

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Ilmu Komputer,Universitas Kuningan

Jl. Pramuka No.67, Purwawinangun, Kec. Kuningan, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat 45512

20211810045@uniku.ac.id, jerry.dounald@uniku.ac.id, azhar.natsir@uniku.ac.id

ABSTRAK

Gangguan bipolar pada remaja ditandai oleh perubahan suasana hati yang drastis, sehingga dibutuhkan media pendukung yang mampu membantu mereka dalam mengelola emosi secara positif. Art therapy dipilih sebagai pendekatan kreatif non-verbal yang efektif untuk menyalurkan emosi dan meningkatkan kesadaran diri, Metode penelitian ini menggabungkan analisis Miles dan Huberman untuk menyederhanakan data, yang kemudian diterjemahkan ke dalam aktivitas terapi seni dalam buku panduan. Selain itu, metode perancangan design thinking digunakan untuk membuat solusi yang benar-benar sesuai kebutuhan pengguna. Proses pengembangan dilakukan melalui tahapan analisis kebutuhan, perancangan konten dan visual, serta validasi oleh ahli desain, psikologi, dan terapi seni. Hasil penelitian berupa buku panduan art therapy yang dirancang secara komunikatif, aplikatif, dan responsif terhadap kondisi psikologis remaja bipolar. Buku ini diharapkan dapat digunakan sebagai alat bantu relaksasi mandiri, sekaligus sebagai media Interaktif yang mendukung proses terapi secara menyenangkan dan bermakna.

Kata Kunci : art therapy, remaja bipolar, relaksasi, Miles dan Huberman, design thinking, desain buku panduan

Development of an Art Therapy Guidebook Design as a Relaxation Medium for Adolescents with Bipolar Disorder

Adinda Fika ardianti, Jerry Dounald Rahajaan, M.Sn, Azhar Natsir Ahdiyat, M.Ds.

Visual Communication Design Study Program, Faculty of Computer Science, Kuningan University

No. 67 Pramuka Street, Purwawinangun, Kuningan District, Kuningan Regency, West Java 45512, Indonesia

20211810045@uniku.ac.id, jerry.dounald@uniku.ac.id, azhar.natsir@uniku.ac.id

ABSTRACT

Bipolar disorder in adolescents is characterized by drastic mood changes, creating a need for supportive media that can help them manage emotions positively. Art therapy is chosen as an effective non-verbal creative approach to channel emotions and enhance self-awareness. This study employs the Miles and Huberman analysis model to simplify and organize data, which is then translated into art therapy activities within the guidebook. Additionally, the design thinking method is used to develop solutions that truly align with user needs. The development process includes needs analysis, content and visual design, and validation by experts in design, psychology, and art therapy. The final outcome is an art therapy guidebook designed to be communicative, applicable, and responsive to the psychological conditions of adolescents with bipolar disorder. This book is expected to serve as a self-relaxation tool as well as an interactive medium that supports the therapeutic process in an enjoyable and meaningful way.

***Keyword** : art therapy, bipolar adolescents, relaxation, Miles and Huberman, design thinking, guidebook design.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat serta salam semoa tercurah limpahkan kepada Nabi kita Muhammad SAW, kepada para sahabat, kepada keluarganya serta kepada kita selaku umatnya yang insyaallah taat pada ajaran agama dan senantiasa mengamalkannya. Adapun judul skripsi yang peneliti ambil adalah **"PENGEMBANGAN DESAIN BUKU PANDUAN *ART THERAPY* SEBAGAI SARANA RELAKSASI BAGI REMAJA PENDERITA BIPOLAR" .**

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak baik berupa bimbingan, arahan secara tertulis maupun secara lisan sehingga proposal dapat diselesaikan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Dikdik Harjadi, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Kuningan.
2. Bapak Tito Sugiharto, S.Kom, M.Eng. selaku Dekan Fakultas Ilmu Komputer Universitas Kuningan.
3. Bapak Nunu Nugraha, M.T. Selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Fakultas Ilmu Komputer Universitas Kuningan.
4. Bpk Dr. Sigit Setya Kusuma M.Sn selaku Kepala Program Studi Desain Komunikasi Visual Fakultas Ilmu Komputer Universitas Kuningan.
5. Bpk Jerry Dounald Rahajaan M.Ds. selaku Pembimbing I yang sudah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti.
6. Bpk Azhar Natsir Ahdiyat M.Ds. selaku Pembimbing yang sudah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti.
7. Orang tua yang telah memberikan do'a, arahan dan dukungan baik material maupun moral.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Kuningan.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam penyusunan ini peneliti menyadari masih kurang dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun dari semua pihak selalu diterima. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti, tempat/objek penelitian, Institusi dan bagi para pembaca pada umumnya. Atas dukungan dan bantuannya, peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Kuningan, 18 Februari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGUJIAN

SURAT PERNYATAAN

PERNYATAAN ORIGINALITAS

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK i

***ABSTRACT* ..... ii**

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 2

1.3 Rumusan Masalah 3

1.4 Tujuan Perancangan 3

1.5 Batasan Lingkup Perancangan 3

1.6 Manfaat Perancangan 4

1.7 Metode Perancangan 4

1.7.1 Metode Pengumpulan Data 5

1.7.2 Metode Analisis Data 5

1.7.3 Metode Penyelesaian Masalah 6

1.7.4 Kerangka Perancangan 7

1.8 Sistematika Penulisan 7

BAB II LANDASAN TEORETIS 9

2.1 Bipolar 9

2.2 Remaja 13

2.3 Relaksasi 14

2.4 Psikoterapi 15

2.5 *Art therapy* 15

2.6 Desain Komunikasi Visual 16
2.6.1 Elemen Desain Komunikasi Visual 17
2.6.2 Elemen Visual 24
2.6.3 Prinsip Prinsip Dasar Desain 33
2.6.4 Gaya Visual 36
2.6.5 *Layout* 40
2.7 Media Buku Panduan 45
2.8 Tinjauan Perancangan Terdahulu 46
2.9 Kerangka Teoritis 48
BAB III ANALISIS DATA DAN KONSEP PERANCANGAN 49
3.1 Data dan Objek Perancangan 49
3.2 Hasil analisis data 57
3.3 Konsep Kreatif 60
3.3.1 Tujuan Kreatif 60
3.3.2 Strategi Kreatif 61
3.4 Konsep Visual 61
3.4.1 Konsep Visual *Art therapy* 62
3.4.2 Konsep Buku *Art therapy* 63
3.4.3 Elemen visual 65
3.5 Konsep Media 69
3.5.1 Tujuan Media 69
3.5.2 Target Audiens 70
3.5.3 Media Utama 70
3.5.4 Media Penunjang 71
3.6 Program Kreatif 76
3.6.1 Jadwal Perancangan 76
3.6.2 Biaya Perancangan 77
BAB IV VISUALISASI HASIL PERANCANGAN 78
4.1 Pengolahan Ide 78
4.2 Eksekusi Visual 79
4.2.1 Tahapan Visualisasi *Art therapy* 79
4.2.2 Penerapan Buku Panduan 83

4.2.3 Tahap Perancangan Media Pendukung..... 100
4.3 Penerapan pada Media..... 107
4.4 Evaluasi Karya 112
BAB V PENUTUP..... 117
5.1 Simpulan..... 117
5.2 Saran..... 117
DAFTAR PUSTAKA..... 119
LAMPIRAN..... 121

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Perancangan 7
Gambar 2. 1 Titik 25
Gambar 2. 2 Garis 26
Gambar 2. 3 Bidang 26
Gambar 2. 4 Gambar Tekstur 27
Gambar 2. 5 Ruang 27
Gambar 2. 6 warna primer 28
Gambar 2. 7 Warna Sekunder 29
Gambar 2. 8 Warna Tersier 29
Gambar 2. 9 Warna Komplementer 30
Gambar 2. 10 Split komplementer 30
Gambar 2. 11 Warna Triadik 31
Gambar 2. 12 Warna Tetradik 31
Gambar 2. 13 Kesatuan 33
Gambar 2. 14 Gambar Keseimbangan 34
Gambar 2. 15 Ritme 34
Gambar 2. 16 Emphasis 35
Gambar 2. 17 Proporsi 35
Gambar 2. 18 Gambar Kartun 36
Gambar 2. 19 Gaya Semi Realis 37
Gambar 2. 20 Gaya Realisme 38
Gambar 2. 21 Gaya Seni Rupa 38
Gambar 2. 22 Gaya Manga 39
Gambar 2. 23 Gaya Amerika 40
Gambar 2. 24 Jenis Layout 41
Gambar 2. 25 Grid 42
Gambar 2. 26 Manuscript Grid 43
Gambar 2. 27 Grid Column 44
Gambar 2. 28 Modular Grid 44
Gambar 2. 29 Kerangka teoritis 48

Gambar 3. 1 dokumentasi wawancara 54
Gambar 3. 2 observasi ke dinas kesehatan Kabupaten Pemalang 55
Gambar 3.3 Wawancara dengan psikolog 55
Gambar 3.4 Obervasi di RSUD.Dr.M.Ashari 56
Gambar 3.5 Studi literature 56
Gambar 3.6 buku bipolar 57
Gambar 3.7 Gaya Surealis 63
Gambar 3.8 Buku Bipolar 63
Gambar 3.9 referensi cover 64
Gambar 3.10 contoh ilustrasi 66
Gambar 3.11 font serif 66
Gambar 3.12 font serif 66
Gambar 3.13 font sans serif 67
Gambar 3.14 Referensi Warna 67
Gambar 3.15 Contoh Layout 69
Gambar 3.16 Referensi art therapy 69
Gambar 3.17 referensi poster 71
Gambar 3.18 referensi stiker 72
Gambar 3.19 referensi gelang 72
Gambar 3.20 referensi mood tracker 73
Gambar 3.21 referensi notebook 74
Gambar 3. 22 Referensi pembatas buku 74
Gambar 3. 23 Referensi Tote bag 75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Analisis Encoding 57
Tabel 3. 2 Jadwal Perancangan 76
Tabel 4. 1 Seleksi karya cover 83
Tabel 4. 2 Seleksi Karya Isi Buku 84
Tabel 4. 3 Seleksi karya interaktif 86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK bimbingan 121
Lampiran 2 Riwayat Hidup 122
Lampiran 3 Kartu Bimbingan 123
Lampiran 4 Kartu Mengikuti Seminar SUP 124
Lampiran 5 Kartu Mengikuti SHP 125
Lampiran 6 Hasil SHP 126
Lampiran 7 Lembar Revisi SHP 126
Lampiran 8 Submit Jurnal 127
Lampiran 9 Hasil Turnitin 127
Lampiran 10 observasi 130
Lampiran 11 Implementasi 130
Lampiran 12 Wawancara Ahli 131
Lampiran 13 Kuisioner ahli media 133
Lampiran 14 Hasil Refleksi karya 134