

PERANCANGAN ILUSTRASI TENTANG EDUKASI GEJALA GANGGUAN BIPOLAR BAGI REMAJA DI SURABAYA

Felia Maria Adiwijaya¹, Obed Bima Wicandra², Asthararianty³

Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain

Universitas Kristen Petra

Jalan Siwalankerto 121-131, Surabaya, Indonesia

Email: felia.adiwijaya@gmail.com

Abstrak

Penyakit gangguan bipolar sering disalahartikan dan tidak banyak yang benar-benar mengerti tentang definisi dan gejalanya secara rinci. Bahkan kebanyakan remaja mendiagnosa diri sendiri sebagai orang dengan bipolar tanpa penanganan secara akurat dari psikolog maupun psikiater. Metode perancangan ini menggunakan metode 5W+1H. Perancangan ilustrasi ini bertujuan sebagai sarana untuk mengedukasi remaja tentang gejala gangguan bipolar. Ilustrasi ini berupa konten edukasi digital di media sosial yang menggunakan ilustrasi kartun untuk menarik minat para pembaca dan mudah diakses oleh pembaca. Selain itu, edukasi ini juga membahas cyberbullying sebagai salah satu pemicu gejala gangguan bipolar.

Kata kunci: Bipolar, Ilustrasi, Edukasi, *Cyberbullying*

Abstract

Title: *Illustration Design About Education of Bipolar Disorder Symptoms for Teenagers in Surabaya*

Bipolar disorder is often misinterpreted and not many actually understand the definition and symptoms in detail. In fact, most teenagers self-diagnose themselves as people with bipolar disorder without accurate handling by psychologists and psychiatrists. This design uses the 5W + 1H method. The design of this illustration aims to be a means of educating teenagers about the symptoms of bipolar disorder. This illustration is in the form of digital educational content on social media that uses cartoon illustrations to attract readers and is easily accessed by readers. In addition, this education also discusses cyberbullying as one of the triggers for bipolar disorder symptoms.

Keywords: *Bipolar, Illustration, Education, Cyberbullying.*

Pendahuluan

Pada kehidupan manusia, merasakan suasana hati atau emosi yang dialami setiap harinya adalah hal yang normal, seperti suasana hati yang baik maupun suasana hati yang buruk. Emosi tersebut menjadi suatu hal yang wajar, namun akan berbeda dengan emosi yang dialami oleh penderita gangguan bipolar. Respon emosi mereka berbeda dengan orang tanpa gangguan bipolar.

Menurut *website* Pijar Psikologi, terdapat 3 gejala bipolar yang berupa episode manik, episode hipomanik, dan episode depresi mayor. Episode manik adalah kondisi di mana seseorang merasa sangat senang secara berlebihan. Definisi hipomanik ini sama dengan manik itu sendiri. Namun, yang membedakan hanya periodenya saja. Pada episode hipomanik, orang dengan gangguan bipolar akan merasa sangat senang

dan meningkatkan energinya berlebih selama 4 hari berturut-turut. Gejala awal yang harus ada pada episode hipomanik ini pun juga sama dengan manik. Depresi mayor adalah kondisi di mana orang dengan bipolar merasa sedih yang berlebihan (Iqbal, 2018).

Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data WHO atau *World Health Organization* (2016), terdapat sekitar 60 juta orang terkena bipolar (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Menurut *website* resmi *National Health Service* dari *United Kingdom*, gangguan bipolar cukup umum. Satu dari setiap 100 orang akan didiagnosis mengidap gangguan bipolar pada titik tertentu dalam hidup mereka. Gangguan bipolar dapat terjadi pada usia berapa pun, meskipun sering terjadi antara usia 15 dan 19 dan jarang berkembang setelah

40. Pria dan wanita dari semua latar belakang memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami gangguan bipolar (National Health Service United Kingdom, 2019).

Dilansir dari merdeka.com, Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, Lahargo Kembaren, menyebut pada usia muda, remaja masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Ada proses maturitas yang belum berkembang sempurna. Sehingga sangat mudah dipengaruhi oleh stimulus-stimulus dari luar. Perkembangan teknologi informasi mengakibatkan tren pengidap gangguan bipolar makin meningkat. Salah satu pemicunya *cyberbullying*. Mengutip dari merdeka.com, kondisi ini banyak terjadi di kota-kota besar seperti, Jakarta, Bandung dan Surabaya (Faqir, 2019).

Bullying adalah perilaku agresif yang intensif dan terjadi dengan kekuatan yang tidak seimbang antara kedua orang berkonflik (Nansel et al., 2001; Olweus, 1993a, dalam Kowalski, Limber & Agatston, 2008). *Cyberbullying* adalah salah satu fenomena yang patut mendapat perhatian karena dampak negatif yang dirasakan dapat sama dengan *bullying* bahkan bisa lebih hebat (Kowalski, Limber & Agatston, 2008; Willard, 2005). Dampak *cyberbullying* dinilai bisa lebih serius karena korban sulit menghindari dari pelaku, mereka dapat merasakan *cyberbullying* kapan dan di mana pun dan terkadang para pelaku menggunakan anonimitas saat melakukan *cyberbullying* sehingga sulit dilacak dan dihentikan (Willard, 2005).

Selain faktor *cyberbullying* menurut website Pijar Psikologi, seorang penderita gangguan bipolar yang gejalanya mulai muncul saat masa remaja kemungkinan besar mengalami pengalaman traumatis di masa kecil, memiliki pengalaman hidup yang kelam, faktor genetik (keturunan), adanya perubahan hidup yang drastis (misalnya kematian keluarga atau orang terdekat), faktor biologis (adanya kelainan syaraf yang terjadi pada otak), gangguan keseimbangan hormon, faktor lingkungan yang menekan (Iqbal, 2018).

Secara umum terapi bipolar berfokus pada stabilisasi dengan tujuan pemulihan gejala mania atau depresi pada pasien sehingga didapatkan *mood* yang stabil (eutimik). Fase pemeliharaan bertujuan untuk mencegah kambuh, mengurangi gejala *subthreshold*, meningkatkan fungsi sosial, mengurangi resiko bunuh diri, dan ketidakstabilan *mood* (Geddes dan Mikowitz, 2013; Grande, et al., 2013 dalam Zannah, Puspitasari & Sinuraya, 2018, p.264).

Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018), tentang *bullying* di media sosial, 49,0% menyatakan bahwa pernah mengalami

bullying di media sosial dan 47,2% tidak pernah mengalami *bullying* di media sosial, selebihnya menjawab tidak tahu atau tidak menjawab pertanyaan survei.

Berikut adalah contoh kasus tentang gangguan bipolar yang bernama Nabila dari media siber merdeka.com. Nabila merupakan penyintas gangguan bipolar tipe 2. Sejak tahun 2017, gadis 18 tahun ini divonis menderita penyakit mental tersebut. Faktor lingkungan menjadi salah satu penyakit ini muncul. Nabila pernah menjadi korban *cyberbullying* sejak kelas 1 SMP. Pola asuh keluarga juga jadi faktor lain. Dia kerap dituntut menjadi sempurna. Tanpa sadar, dia lupa dan kecewa saat ada bagian dalam dirinya yang tak sempurna (Faqir, 2019).

Diambilnya perancangan tentang gejala gangguan bipolar pada remaja ini karena banyak orang yang kurangnya pemahaman terhadap penyakit gangguan bipolar. Orang-orang mengira remaja yang terkena bipolar adalah peristiwa yang lazim dan mengira itu hanyalah merupakan suatu efek samping dari pubertas pada remaja atau hanyalah sifat labil dari remaja. Selain itu, karena perkembangan teknologi dan adanya *cyberbullying*, merupakan salah satu faktor penyebab munculnya gejala bipolar pada remaja.

Sebelumnya sudah ada yang pernah membuat perancangan serupa dengan tema yang berhubungan dengan kesehatan mental tetapi dengan topik yang berbeda dengan judul “Perancangan Buku Ilustrasi sebagai Media Utama Kampanye Sosial untuk Menekan *Bullying* dengan Teknik Grafis Vektor” oleh Natalia Christie diterbitkan oleh UK Petra tahun 2018. Persamaannya dengan perancangan ini adalah membahas tentang perilaku sosial dan berupa perancangan sedangkan perbedaannya adalah di media yang digunakan dan tema berupa gangguan mental.

Ada juga perancangan yang berjudul “Perancangan *Board Game* sebagai Media Terapi Penyakit Demensia Ringan pada Lansia” oleh Joana Patricia Wijaya diterbitkan oleh UK Petra tahun 2016. Persamaan dengan yang akan dirancang adalah membahas penyakit mental namun bedanya yang akan dirancang membahas gejala penyakit mental secara spesifik yang berupa gejala gangguan bipolar. Perancangan lain yang sejenis adalah “*Narrative Poetry Facade*” oleh Gabriela Nadia Putri Hartanto diterbitkan oleh UK Petra tahun 2018, memiliki perbedaan karena bukan merupakan perancangan dalam bentuk ilustrasi namun masih membahas penyakit tentang gangguan mental.

Sepanjang yang diamati, masih belum ada perancangan tentang ilustrasi edukasi gejala gangguan bipolar untuk remaja di UK Petra. Kebanyakan di toko buku, mayoritas isi buku tentang bipolar ataupun tentang penyakit mental di Indonesia didominasi oleh teks dan

membahas gangguan bipolar secara luas. Sementara dalam perancangan ini, meminimalisir teks guna mencegah remaja bosan dan lebih banyak memberikan ilustrasi.

Metode Perancangan

Data Primer diperoleh dengan cara wawancara dengan psikolog dalam menjabarkan gejala gangguan bipolar dan survei lapangan penelitian juga dilakukan dengan melakukan survei ke remaja rentang umur 14-18 tahun melalui google forms dan remaja yang memiliki gejala gangguan bipolar di rentang umur 14-18 tahun melalui google forms dan wawancara secara langsung.

Data Sekunder diperoleh dengan cara studi pustaka yang diperoleh dari buku ilustrasi dan buku bertema serupa tentang gangguan mental sebagai referensi dan dokumentasi data dengan informasi yang akurat dalam mendeskripsikan gejala gangguan bipolar berupa dari jurnal, media siber, artikel yang relevan, akurat, dan kredibel.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan psikolog yang ahli dalam menangani gejala gangguan bipolar serta melakukan survei ke remaja rentang umur 14-18 tahun melalui *google forms* dan remaja yang memiliki gejala gangguan bipolar di rentang umur 14-18 tahun melalui *google forms* dan wawancara secara langsung.

Instrumen/ Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan media internet untuk mencari info gejala gangguan bipolar dalam bentuk berita, jurnal, media siber, artikel yang relevan, akurat, dan kredibel.

Metode Analisis Data

Menggunakan metode analisis data 5W+1H sebagai berikut :

1. *What* (Apa)

- a. Apa yang dimaksud dengan gangguan bipolar?
- b. Apa gejala-gejala dari gangguan bipolar pada remaja?
- c. Apa saja gejala dan jenis gangguan bipolar?
- d. Apa efek yang ditimbulkan bila remaja memiliki gejala gangguan bipolar?
- e. Dampak apa yang bisa disebabkan oleh gejala gangguan bipolar pada remaja?
- f. Apa saja penyebab gejala gangguan bipolar pada remaja?

2. *Who* (Siapa)

- a. Siapa saja yang bisa memberikan penanganan secara tepat untuk remaja yang terkena gejala gangguan bipolar?
- b. Siapa saja yang bisa mendiagnosa gejala bipolar?

3. *When* (Kapan)

- a. Kapan gejala gangguan bipolar mulai muncul pada remaja?

- b. Kapan bisa dikatakan seorang remaja memiliki gejala gangguan bipolar?

4. *Where* (Di mana)

- a. Di lingkungan seperti apa yang menjadi pemicu remaja mengalami gejala gangguan bipolar?

5. *Why* (Kenapa)

- a. Mengapa remaja bisa mengalami gejala gangguan bipolar?
- b. Mengapa gejala bipolar bisa terjadi?

6. *How* (Bagaimana)

- a. Bagaimana pendapat remaja terhadap gejala gangguan bipolar?
- b. Bagaimana penanganan yang pernah dilakukan terhadap remaja dengan gejala gangguan bipolar?
- c. Bagaimana kebiasaan remaja pada umumnya?

Identifikasi dan Analisis Data

Ilustrasi

Berikut adalah beberapa pengertian ilustrasi dari :

a. Menurut Rohidi (1984), ilustrasi adalah penggambaran suatu elemen rupa guna menjelaskan, menerangkan, dan memperindah sebuah teks, agar pembaca dapat merasakan secara langsung melalui mata sendiri, sifat, dan kesan yang ada dalam cerita yang disajikan (dalam Freedomnesia, 2019).

b. Menurut Fariz (2009), ilustrasi adalah sebagai bentuk ekspektasi dari ketidakmungkinan dan tak ada yang berbeda jauh seperti halnya angan-angan, yang sifatnya virtual atau maya, serta ilustrasi hadir dalam sebagai diverikasi (dalam Freedomnesia, 2019).

c. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ilustrasi merupakan gambar (foto, lukisan) untuk membantu memperjelas isi buku, karangan, dan sebagainya. Atau juga sebagai gambar, desain, atau diagram untuk penghias (halaman sampul dan sebagainya). Selain itu ilustrasi juga tambahan berupa contoh, bandingan, dan sebagainya untuk lebih memperjelas paparan (tulisan dan sebagainya) (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ilustrasi adalah bentuk visual untuk memperjelas serta menerangkan teks atau data yang ada, juga dapat memvisualkan imajinasi dan juga sebagai penghias suatu desain. Ilustrasi juga bisa dengan mudah kita temukan di mana saja seperti koran, majalah, buku, *billboard*, TV, internet, dan sebagainya karena dengan fungsi yang cukup penting dalam media komunikasi.

Peran Ilustrasi dalam Media Edukasi

Pemanfaatan ilustrasi visual dalam pembelajaran pada umumnya digunakan dalam buku-buku pelajaran sekolah dan buku-buku ilmiah untuk menjelaskan serta menggambarkan fakta, konsep maupun prosedur agar

lebih memperjelas uraian dalam bentuk tulisan atau komunikasi verbal. (Prasetyo, 2006, p.174)

Alat peraga atau media menjadi piranti yang sangat penting yang seyogyanya digunakan dalam proses komunikasi. Dengan begitu tujuan dari kegiatan komunikasi akan tercapai dengan baik. Pesan-pesan visual digunakan untuk membantu orang dalam melakukan interpretasi secara akurat terhadap lambang-lambang visual. (Prasetyo, 2006, p.171-172)

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa ilustrasi ternyata berperan cukup penting dalam media edukasi. Dengan ilustrasi, media edukasi berupa tulisan ataupun komunikasi verbal akan diubah ke dalam bentuk visual sehingga lebih mudah dipahami secara jelas.

Gangguan Bipolar

Menurut Iqbal (2018), gangguan bipolar adalah sebuah gangguan afektif atau perasaan yang mudah berubah dari satu kondisi sangat positif kepada sangat negatif. Seseorang dengan gangguan bipolar dapat berubah dengan cepat dari yang awalnya sangat senang (manik), tiba-tiba menjadi sangat sedih (depresi). Bipolar memiliki dua jenis, yakni bipolar I dan bipolar II.

Gangguan bipolar merupakan gangguan *mood* kronik yang ditandai dengan adanya episode mania atau hipomania yang muncul secara bergantian atau bercampur dengan episode depresi. Gangguan bipolar dapat pula disebut sebagai depresi manik, gangguan afektif bipolar (*bipolar affective disorder*) atau gangguan spektrum bipolar (Vieta, 2013 dalam Zannah, U., Puspitasari, I. M., & Sinuraya R.K., 2018, p.263).

Menurut psikolog Dra. Astrid Regina Sapii Wiratna, S.Psi yang pernah menangani kasus bipolar beberapa kali. Menurut definisi beliau, bipolar adalah orang yang *mood* / suasana hatinya berubah-ubah dari positif (gembira, bahagia) ke negatif (sedih, kecewa, depresi) dengan cepat sekali, mereka tidak bisa mengendalikan suasana hati untuk tetap stabil (Wiratna, 2020).

Gejala Gangguan Bipolar

Menurut American Psychiatric Association (2013), gejala bipolar dibagi menjadi 3 episode yaitu episode manik, episode hipomanik, dan episode depresi mayor (p.124-125).

Cyberbullying

Menurut Willard (2005) mendefinisikan *cyberbullying* adalah mengirim atau mengemos teks yang menyakiti dan kejam melalui internet dan alat komunikasi digital. *Cyberbullying* adalah salah satu fenomena yang patut mendapat perhatian karena dampak negatif yang dirasakan dapat sama dengan *bullying* bahkan bisa

lebih hebat (Kowalski, Limber & Agatston, 2008; Faryadi, 2011; Willard, 2005).

Dengan menggunakan teknologi, pelaku *cyberbullying* dapat mengirim atau memposting pesan, konten yang menyakitkan, menghina, atau bahkan mengancam kepada korban, kepada pihak ketiga, atau ke forum publik atau lingkungan yang dikunjungi banyak peserta daring lainnya. *Cyberbullying* adalah produk sampingan yang disayangkan dari penyatuan agresi remaja dan komunikasi elektronik, dan pertumbuhannya memberi kita perhatian. (Patchin & Hinduja, 2012, p.viii)

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* adalah merupakan hal yang sama dengan *bullying* dan memiliki dampak negatif yang lebih besar dari *bullying*. Bedanya *cyberbullying* dilakukan melalui dunia maya bukan di dunia nyata dan *cyberbullying* erat kaitannya dengan remaja..

Media Sosial

Menurut Cahyono (2016), media sosial adalah media *online* yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Media sosial merupakan sebuah media *online*, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual (p.142).

Dengan media sosial kita dapat mengakses berbagai informasi yang ada melalui *smartphone*, laptop, atau tablet. Media sosial memudahkan semua kalangan umur untuk mengakses berbagai informasi termasuk informasi kesehatan. Media sosial jika digunakan dengan baik dapat memiliki manfaat yang cukup banyak bagi kehidupan.

Konsep Perancangan

Tujuan Kreatif

Perancangan ini dirancang dengan tujuan untuk memberi pengetahuan dan juga meningkatkan kesadaran bagi remaja sekaligus mengedukasi para remaja agar lebih mengenal gejala gangguan bipolar. Ilustrasi edukasi ini dapat berguna baik bagi remaja dengan gejala gangguan bipolar, maupun remaja yang tidak memiliki gejala gangguan bipolar. Ilustrasi edukasi ini juga membahas *cyberbullying* sebagai salah satu munculnya gejala gangguan bipolar dan mengajak serta mengedukasi para remaja untuk mengurangi tindakan *cyberbullying* agar meminimalisir gangguan kesehatan mental yang dipicu oleh *cyberbullying*. Ilustrasi edukasi ini merupakan konten yang mengandung pencampuran ilustrasi dan teks agar menarik minat pembaca dan pembaca lebih mengerti pesan yang disampaikan, sejenis infografis.

Strategi Kreatif

Strategi kreatif dari perancangan ini adalah ilustrasi edukasi yang menggunakan gaya visual yang sederhana dan gaya bahasa santai yang mudah dipahami oleh remaja. Konten ilustrasi edukasi ini juga mudah diakses melalui media sosial instagram yang banyak digunakan oleh remaja saat ini dan tidak membutuhkan biaya tambahan selain kuota data internet atau jaringan *wi-fi*.

Target Audience

- Demografis

1. Jenis kelamin :perempuan dan laki-laki
2. Usia :14-18 tahun
3. Pendapatan rata-rata :uang jajan dari orang tua
4. Pendidikan :SMP hingga SMA
5. Aktivitas keseharian :sekolah, belajar, nongkrong
6. Agama :semua agama
7. Suku :semua suku

- Geografis

Tinggal di rumah kawasan perumahan menengah hingga menengah ke atas atau apartemen di wilayah Surabaya.

- Psychographic

1. Status sosial :A dan B.
2. Kepribadian :Ambivert (Extrovert-Introvert) terkadang suka sendirian, tetapi dengan sahabat dan orang-orang terdekat mampu mengekspresikan dirinya dengan bebas.
3. Sifat :*open minded* , rasa ingin tahu tinggi.
4. Gaya hidup :modern (*up to date*)
5. Minat :menggunakan *smartphone* setiap saat, bermain sosial media

- Behavior

1. Menggunakan media sosial untuk membagikan hal-hal pribadi (foto/video aktifitas sehari-hari, curhatan pribadi), berbagi serta mengakses informasi, berinteraksi dengan teman.
2. Memiliki banyak teman dan kenalan di media sosial.
3. Hobi : nongkrong, membaca (konten instagram).

Format dan Ukuran Ilustrasi Edukasi

Bentuk dari perancangan ini berupa konten ilustrasi dan informasi edukasi berupa teks, penggunaan *font* juga menggunakan *font* yang mudah dibaca. Konten ilustrasi akan dibuat mengikuti format instagram rasio 1:1 (1080 x 1080 piksel).

Isi dan Tema Ilustrasi Edukasi

Isi dari konten ilustrasi edukasi ini adalah mengenai hal tentang gejala gangguan bipolar, dimulai dari definisi gejala gangguan bipolar, penjabaran gejala gangguan bipolar, jenis gangguan bipolar, dampak gangguan bipolar, dan *cyberbullying* sebagai salah satu faktor

pemicu gejala gangguan bipolar. Pesan tersebut akan disampaikan melalui gambar dan teks, gambar akan dibuat secara digital menggunakan gaya gambar kartun. Tema perancangan ini adalah gejala gangguan bipolar.

Jenis Ilustrasi Edukasi

Ilustrasi edukasi pada perancangan ini termasuk sebagai media edukasi *online* yang memberikan pengetahuan tentang seputar gejala gangguan bipolar dan tidak hanya berupa teks edukasi namun juga terdapat ilustrasi yang mendukung teks serta menghibur secara visual.

Gaya Penulisan

Penulisan isi dalam konten ilustrasi edukasi akan menggunakan jenis paragraf eksposisi yang merupakan paragraf yang berisi informasi, ide, pendapat, atau pengetahuan yang dapat mengedukasi pembaca. Bahasa yang digunakan adalah bahasa semi-formal agar tidak kaku dan sesuai dengan *target audience*.

Gaya Visual

Pada konten ilustrasi edukasi ini gambar akan dibuat dengan gaya ilustrasi kartun. Gambar akan berfungsi sebagai pendukung teks edukasi serta hiasan atau hiburan dan dibuat sesuai dengan *target audience*.



Gambar 3.1 Contoh referensi gaya visual

Sumber: Chibird. (2020, 13 April). Retrieved from <https://chibird.com/post/615325376747601920/a-motivational-bunny-to-brighten-up-your-week>

Teknik Visualisasi

Pembuatan konten ilustrasi edukasi dibuat dengan teknik digital. Pembuatan sketsa ilustrasi dan penyelesaian ilustrasi hingga final menggunakan teknik digital. Pembuatan ilustrasi akan menggunakan program *Autodesk Sketchbook* sementara untuk penambahan teks edukasi serta pengaturan layout menggunakan *Adobe Illustrator*.

Berikut adalah tahap pembuatan ilustrasi edukasi :

- a. Membuat tema dan judul
- b. Menyusun materi edukasi
- c. Membuat sketsa ilustrasi
- d. Membuat ilustrasi final berdasarkan sketsa.
- e. Memasukkan teks edukasi.
- f. Mengatur *layout* ilustrasi dan teks edukasi.

Akun Instagram Ilustrasi Edukasi

Nama akun instagram tentang perancangan ini adalah @gejalabipolar atau *target audience* juga dapat langsung mengakses melalui laptop atau *smartphone* mereka di <https://www.instagram.com/gejalabipolar/>

Storyline

Membahas tentang remaja yang mendiagnosa dirinya sendiri melalui *google* atau *quiz online*. Memberi edukasi agar remaja tidak melakukan diagnosa mentalnya sendiri kemudian membahas definisi gangguan bipolar, gejala gangguan bipolar (episode manik, episode hipomanik, episode depresi mayor), jenis gangguan bipolar, faktor gangguan bipolar. Kemudian membahas masalah-masalah remaja yang ada kaitannya dengan bullying khususnya cyberbullying, kemudian baru dikaitkan dengan *cyberbullying* sebagai salah satu faktor pemicu gejala gangguan bipolar. Akan tetapi tindakan *cyberbullying* bukan penyebab utama gangguan bipolar melainkan hanya salah satu faktor pemicu gejala gangguan bipolar. Membahas definisi *cyberbullying*, jenis *cyberbullying*, dan dampak *cyberbullying*.

Gaya Layout

Pada perancangan ini gaya layout yang digunakan yaitu berupa kombinasi dari teks dan gambar dalam satu konten namun akan ada pula *layout* dengan gambar dan teks yang terpisah. *Layout* akan dibuat minimalis sehingga tidak membuat jenuh atau membuat bingung *target audience*.



Gambar 3.2 Contoh gaya layout
Sumber: Chibird. (2020, 13 April). Retrieved from <https://chibird.com/post/615325376747601920/a-motivational-bunny-to-brighten-up-your-week>

Tone Warna

Warna yang akan digunakan dalam konten ilustrasi edukasi ini adalah warna pastel. Warna yang akan digunakan untuk *background* adalah warna jingga atau oranye yang lebih terang (R=255 G=197 B=118) dan warna biru yang lebih terang (R=119 G=185 B=255). Warna yang akan digunakan untuk *outline* adalah warna jingga atau oranye yang lebih gelap (R=255

G=141 B=97) dan warna biru yang lebih gelap (R=107 G=166 B=215). Menurut Rahmawati (2020), warna jingga menggambarkan kebahagiaan, antusias, energi, dan perhatian serta dapat menimbulkan perasaan bahagia dan hangat. Sedangkan warna biru menurut Rahmawati (2020), menggambarkan ketenangan, kestabilan, produktif, dan kesedihan serta menciptakan perasaan sedih atau ingin menyendiri. Penggunaan warna jingga dalam ilustrasi perancangan ini mewakili episode manik maupun hipomanik, sedangkan penggunaan warna biru dapat mewakili episode depresi mayor.



Gambar 3.3 Pemilihan warna
Sumber: dokumen pribadi

Tipografi

a. Font judul

Font yang akan digunakan untuk judul adalah *font* Monicacomic. *Font* ini memberikan kesan sederhana seperti tulisan tangan biasa namun tetap terlihat menarik.

THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG
THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG
0123456789
~!@#\$\$%^&*()_+`-=[\]{}|;:"'<>.,/?

Gambar 3.4 Contoh *font* Monicacomic
Sumber : Calvo, J. A. (2019, 22 Oktober). Monicacomic. Retrieved April 25, 2020 from <https://www.dafont.com/monicacomic.font>

b. Font teks eksposisi

Font yang akan digunakan untuk teks eksposisi adalah *font* 123 Marker. *Font* ini memberikan kesan sederhana seperti tulisan tangan biasa namun tetap terlihat menarik.

THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG
the quick brown fox jumps over the lazy dog
0123456789
~!@#\$\$%^&*()_+`-=[\]{}|;:"'<>.,/?

Gambar 3.5 Contoh *font* 123 Marker
Sumber : Mordefroid, O. (2010, 13 September). 123 Marker. Retrieved from <https://www.dafont.com/123marker.font>

Media Utama

Media sosial adalah media *online* yang saat ini banyak digunakan dan diakses oleh masyarakat dari semua kalangan termasuk remaja.

Media Pendukung

Karena *target audience* remaja, maka penggunaan media pendukung lebih disesuaikan dengan kebutuhan remaja :

- *Tote bag*

Merupakan sebuah tas jinjing berbahan kain yang bisa ditaruh hiasan berupa gambar sablon (bisa dibuat secara *custom*) yang ramah lingkungan serta berperan menggantikan pengurangan plastik demi menjaga keseimbangan bumi. Dapat digunakan untuk membawa buku, peralatan sekolah, kotak makan, maupun barang lainnya. Harganya pun terjangkau. Pemesanan melalui *online*.

- *Wallpaper digital*

Merupakan sebuah gambar digital yang bisa dijadikan *wallpaper smartphone*. Menggunakan digital bukan cetak agar pemakaiannya lebih efisien dan ramah lingkungan. *Wallpaper* akan diunggah di instagram *story* akun @gejalabipolar dan bisa didapatkan dengan cara *capture* di instagram *story*. Ukuran instagram story adalah (1080 x 1920 piksel).

- Masker kain

Merupakan sebuah alat pelindung diri berbahan kain (*full cotton*) yang bisa ditaruh hiasan berupa gambar sablon (bisa dibuat secara *custom*) yang dapat bermanfaat untuk melindungi debu dan lumayan efektif mengurangi resiko penularan virus *covid19* yang merupakan pandemi di tahun 2020. Pemesanan melalui *online*.

- *T-shirt*

Baju kaus yang bisa ditaruh hiasan berupa gambar sablon (bisa dibuat secara *custom*) yang bisa digunakan untuk sehari-hari. Pemesanan melalui *online*.

- *Topi baseball*

Topi bisa dipakai untuk keperluan sehari-hari dan berfungsi sebagai melindungi

kepala dan wajah dari sinar matahari. *Topi baseball* ujungnya berbentuk cekung. Pemesanan melalui *online*.

Finishing

Hasil konten ilustrasi edukasi akan di *posting* di akun instagram @gejalabipolar dan juga menggunakan instagram *story* dan fitur *highlight* instagram guna mengatasi konten yang tenggelam.

Final



Gambar 4.5 Post 1
Sumber: Dokumen pribadi



Gambar 4.6 Post 2
Sumber: Dokumen pribadi



Gambar 4.7 Post 3
Sumber: Dokumen pribadi



Gambar 4.20 Media utama instagram
Sumber: Dokumen Pribadi

Tote Bag



Gambar 4.21 Desain Totebag
Sumber: Dokumen pribadi

Masker Kain



Gambar 4.23 Desain Masker Kain
Sumber: Dokumen pribadi

Kesimpulan

Gangguan bipolar sering disalahgunakan sebagai alat agar orang dapat memahami pelaku padahal belum tentu pelaku telah di diagnosa oleh psikolog atau psikiater. Dalam hal ini beberapa remaja juga mengklaim dirinya sebagai bipolar hanya karena hasil

quiz online mengatakan dirinya memiliki gangguan bipolar. Terdapat banyak pula pemicu gejala gangguan bipolar salah satunya seperti *cyberbullying* di masa teknologi internet ini. Tujuan perancangan ini adalah mengedukasi remaja agar tidak sembarangan mendiagnosa dirinya sebagai orang dengan bipolar dan juga mengedukasi bahwa tindakan *cyberbullying* juga dapat mempengaruhi emosi dan memicu gejala gangguan bipolar.

Hasil eksekusi perancangan juga menggunakan media instagram yang dipakai oleh semua kalangan termasuk para remaja dalam target *audience*. Sehingga mereka hanya membutuhkan akun instagram mereka dan koneksi internet untuk mengakses informasi gejala gangguan bipolar. Edukasi ini juga mengandung visual berupa ilustrasi untuk menarik minat remaja dan memvisualisasikan kata-kata. Dalam perancangan ini menuai hasil akhir yang memikat lebih banyak umur 18-24 tahun, namun target *audience* berumur 14-17 masih ada.

Kendalanya adalah dengan mempromosikan akun instagram, membutuhkan strategi yang lebih baik. Perlu bekerjasama dengan akun instagram yang membahas topik serupa. Kendala lainnya juga mendapatkan keraguan informasi di awal oleh target *audience* pada postingan pertama karena sama sekali tidak ada sumber yang kredibel dari psikolog, solusinya adalah dengan menjelaskan kepada target lebih detail melalui caption instagram tentang kejelasan info akun dan sumber data psikolog agar target *audience* percaya.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). *Hasil survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia 2018*. Retrieved from <https://apjii.or.id/download/downloadsurvei/infografis%20apjii.pdf>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal PUBLICIANA*, 9(1), 140–157. Retrieved from <http://www.jurnal-unita.org/index.php/publiciana/article/download/79/73>
- Calvo, J. A. (2019, 22 Oktober). Monicacomic. Retrieved from <https://www.dafont.com/monicacomic.font>
- Chibird. (2020, 24 Maret). Retrieved from <https://chibird.com/post/613513441751302146/friendly-characters-to-help-you-check-in-virtually>
- Chibird. (2020, 13 April). Retrieved from

- <https://chibird.com/post/615325376747601920/a-motivational-bunny-to-brighten-up-your-week>
- Christie, N. "Perancangan buku ilustrasi sebagai media utama kampanye sosial untuk menekan bullying dengan teknik grafis vektor." Skripsi. Universitas Kristen Petra., 2018, <https://dewey.petra.ac.id/catalog/digital/detail?id=41981> inline. Accessed 29 May 2020
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016, 6 Oktober). *Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat*. Retrieved from <https://www.depkes.go.id/article/view/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
- Faqir, A. A. (2019, 2 Desember). *Perjuangan Berat Pendamping Penyintas Bipolar*. Merdeka. Retrieved from <https://www.merdeka.com/khas/perjuangan-berat-pendamping-penyintas-bipolar.html>
- Faryadi, Q. (2011). Cyber bullying and academic performance. *International Journal of Computational Engineering Research*, 1(1), 23–30. Retrieved from http://www.ijceronline.com/papers/vol1_issue1/D011023030.pdf
- Freedomnesia. (2019, 11 Juni). *Ilustrasi: Gambar untuk memperjelas tulisan*. Retrieved from <https://www.freedomnesia.id/ilustrasi/>
- Geddes, J. R. & Miklowitz, D. J. 2013. *Treatment of bipolar disorder*. *The Lancet*, 381(9878): 1672-1682.
- Iqbal, M. (2018, 29 Mei). *Direktori psikologi: Gangguan bipolar*. Retrieved from <https://pijarpsikologi.org/direktori-bipolar/>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). *Ilus.tra.si*. Retrieved from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ilustrasi>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agaston, P. W. (2008). *Cyberbullying : Bullying in the digital age*. Victoria: Blackwell Publishing
- Mordefroid, O. (2010, 13 September). 123 Marker. Retrieved from <https://www.dafont.com/123marker.font>
- Hartanto, G. N. P. "Narrative poetry facade." Skripsi. Universitas Kristen Petra., 2018, <https://dewey.petra.ac.id/catalog/digital/detail?id=42851> inline. Accessed 29 May 2020
- National Health Service United Kingdom. (2019, 14 Maret). *Overview bipolar disorder*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/conditions/bipolar-disorder/>
- Patchin, J.W & Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying prevention and response : expert perspectives*. New York: Routledge
- Wijaya, J. P. "Perancangan board game sebagai media terapi penyakit demensia ringan pada lansia." Skripsi. Universitas Kristen Petra., 2016, <https://dewey.petra.ac.id/catalog/digital/detail?id=38130> inline. Accessed 29 May 2020
- Prasetyo, E. B. (2006). *Peran ilustrasi visual dalam pembelajaran*. *Majalah Ilmiah Pembelajaran* 2. (2). Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/mip/article/view/7127/6150>
- Rahmawati, D. (2020, 3 Januari). *Cari tahu arti warna yang anda sukai menurut psikologi warna*. Retrieved 19 March, 2020 from <https://www.sehatq.com/artikel/arti-warna-menurut-psikologi-warna>
- Zannah, U., Puspitasari, I. M., & Sinuraya R.K. (2018). *Review: Farmakoterapi gangguan bipolar*. *Farmaka Suplemen*. Volume (16): 264
- World Health Organization. (2016, Agustus). *What is health promotion?*. Retrieved from <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/en/>
- Willard, N. (2005). *Educator's guide to cyberbullying addressing the harm caused by outline social cruelty*. Retrieved from http://www.asdk12.org/MiddleLink/AVB/bullying_topics/EducatorsGuide_Cyberbullying.pdf
- Wiratna, A. R. S. (personal communication, March 11, 2020)