

Perancangan Buku Interaktif sebagai Media Pendukung Terapi bagi Remaja Penyandang Gangguan Bipolar (15-18 Tahun)

Melia Angelina Buol¹, Obed Bima Wicandra², Asthararianty³
Wonocolo, Surabaya, Universitas Kristen Petra
Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain
Jawa Timur, Indonesia, 60236.
Email: Cattalyst8@gmail.com

Abstrak

Remaja adalah masa di mana seseorang mulai membentuk karakterisasi dan mencari jati diri. Kondisi remaja cenderung berubah-ubah (*labil*) dikarenakan emosi yang tidak stabil, memudahkan remaja untuk mengalami gangguan bipolar maupun gejalanya. Gangguan bipolar adalah gangguan otak yang menyebabkan seseorang mengalami pergantian suasana hati yang drastis dalam waktu pendek. Gangguan bipolar dan gejalanya dapat berdampak buruk terhadap kehidupan dan kesehatan remaja jika dibiarkan. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah jenis terapi yang cocok untuk remaja, CBT memiliki kinerja di mana target dipengaruhi pikirannya ke arah yang lebih baik, pola pikir baru yang lebih sehat bagi target. Maka dari itu, dirancanglah buku interaktif dengan konsep CBT dengan konten berupa kegiatan interaktif, *mini-journal*, dan cerita pendek inspiratif sebagai alat refleksi remaja guna mempengaruhi pikiran remaja ke arah yang lebih baik dan diharapkan dapat menjadi media pendukung terapi bagi target.

Kata kunci : Gangguan bipolar, CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), Buku interaktif.

Abstract

Interactive Book as a Therapy-supporting Media for Adolescents with Bipolar Disorder (15-18 years old)

Adolescence is a period in when someone's characters start to form and starts to seek their identity. Adolescents tend to be vulnerable due to their unstable emotions, making it easier for them to experience bipolar disorder and its symptoms. Bipolar disorder is a brain disorder that causes a person to experience drastic mood changes in such a short time. Bipolar disorder and its symptoms can adversely affect the life and health of adolescents if it is left untreated. Cognitive Behavior Therapy is a type of therapy that is suitable for adolescents. CBT works by influencing the target's thoughts and creating a new mindset that is healthier for the target. Therefore, an interactive book was designed with the concept of CBT that provides interactive activities, mini-journal, and inspirative short-stories to influence the minds of adolescents for the better and to be a supporting-therapy media for the target.

Keywords : Bipolar disorder, CBT (*Cognivite Behavior Therapy*), Interactive book.

Pendahuluan

Setiap manusia pasti memiliki rasa ingin kuat dari pengalaman menghadapi masalah-masalah berat yang muncul dalam kehidupan. Namun, beberapa masalah yang dihadapi tidak semudah itu dihadapi, salah satunya adalah penyakit mental yang dialami oleh seseorang. Salah satu penyakit mental yang dihadapi masyarakat Indonesia adalah Gangguan Bipolar atau *Bipolar disorder*.

National Institute of Mental Health pada tahun 2006 menjelaskan bahwa *Bipolar Disorder* atau gangguan bipolar juga dikenal sebagai penyakit manik-depresif, yakni gangguan otak yang menyebabkan perubahan suasana hati, energi, tingkat aktivitas, dan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari yang tidak biasa. Gangguan bipolar dapat terjadi pada seseorang akibat gen (keturunan), pengalaman pribadi yang menyebabkan trauma, dan hal-hal yang belum diketahui oleh ahli psikologi dan psikiater hingga saat ini.

Gangguan bipolar merupakan masalah nyata yang dialami oleh masyarakat, terutama remaja, menurut teori John Santrock (2014), remaja merupakan masa di mana seseorang mulai mencari jati diri, membentuk kepribadian, dan mengalami ketidakstabilan emosi dan suasana hati (kelabilan). Salah satu kasus nyata mengenai gangguan bipolar adalah kasus Marshanda. Artis asal Indonesia dengan panggilan akrab Marshanda ini angkat bicara tentang gangguan bipolar yang dialaminya selama masa remaja pada tahun 2016 di artikel "Cerita Marshanda tentang Bipolar". Marshanda mengakui bahwa mengalami gangguan bipolar bukanlah hal yang mudah untuk diterima. Marshanda mengaku sulit untuk menerima diri sendiri, sulit untuk beraktivitas seperti biasa, semua hal terasa sulit dan menantang.

Gangguan bipolar diketahui sebagai penyakit yang dapat menyebabkan depresi mendalam, perilaku menyakiti diri sendiri dan orang lain, hingga bunuh diri. (*Bipolar Disorder, WPA Volume 5, 2002*)

Dengan kondisi mental yang tidak stabil dan kemungkinan tinggi untuk mengalami gangguan bipolar, remaja membutuhkan sesuatu untuk mendorong mereka untuk bertumbuh secara mental. Usia remaja 15-18 tahun dipilih, karena menurut John Santrock, pada usia tersebut seseorang lebih peka terhadap diri sendiri dan pandangan orang lain akan dirinya. Belum ditemui media yang ditujukan untuk remaja penyandang gangguan bipolar, selain buku-buku dari luar Indonesia yang merupakan buku bacaan bagi penyandang atau penderita gangguan bipolar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ahli psikolog dari Universitas Surabaya (Dr. Drs. Andrian Pramadi M.Si.) pada tahun 2019, dapat disimpulkan bahwa buku merupakan media yang lebih bersifat humanis, dekat dengan perasaan serta kenangan manusia sehingga dapat mempengaruhi manusia dalam hal perasaan dan pikiran, sehingga dapat menjadi media yang cocok untuk membantu remaja penyandang gangguan bipolar maupun yang mengalami gejalanya.

Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang buku interaktif yang dapat menjadi media pendukung terapi bagi remaja penyandang gangguan bipolar?

Tujuan Perancangan

Merancang sebuah media alternatif sebagai media pendukung terapi bagi remaja penyandang gangguan bipolar.

Metode Perancangan

Data yang dibutuhkan dalam perancangan adalah data primer yang berupa data mengenai remaja penyandang gangguan bipolar beserta media yang cocok dijadikan media pendukung terapi. Data primer dapat dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta studi pustaka. Data sekunder yang dibutuhkan adalah data mengenai gangguan bipolar secara mendalam atau medis, serta karya dan media yang sudah ada sebagai referensi. Data sekunder dapat dikumpulkan melalui studi pustaka (buku), jurnal *online*, dan *browsing* melalui internet

Target Audience

Demografis : Perempuan (*primary target*), Laki-laki (*secondary target*), usia 15-18 tahun, SES A-B
Geografis : Kota besar di Indonesia (Surabaya, Jakarta)
Psikografis : Mudah tertekan, mudah stress, penasaran, ingin mencoba hal baru
Behavior : Suka menyendiri, cenderung memendam masalah, pergantian suasana hati dalam jangka waktu pendek

Konsep Perancangan

Media

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ahli psikolog dari Universitas Surabaya (Dr. Drs. Andrian Pramadi M.Si.) pada tahun 2019, dapat disimpulkan bahwa buku merupakan media yang lebih bersifat humanis, dekat dengan perasaan serta kenangan manusia sehingga dapat mempengaruhi manusia dalam hal perasaan dan pikiran, sehingga dapat menjadi media yang cocok untuk membantu remaja penyandang gangguan bipolar maupun yang mengalami gejalanya. Dilihat dari karakteristik *target audience*, maka diputuskan untuk merancang media berupa buku interaktif sebagai media pendukung terapi bagi *target audience*. Buku interaktif dipilih sebagai media pendukung terapi bagi remaja penyandang gangguan bipolar guna melibatkan *target audience* dalam proses terapi dan pertumbuhan.

Konten

National Health Service menjelaskan bahwa CBT adalah jenis terapi yang digunakan untuk mengobati perasaan gelisah dan depresi. Terapi CBT digunakan untuk melawan pikiran negatif, mengubah pola pikir serta perilaku yang merugikan orang lain maupun diri sendiri. Selain melawan pikiran negatif, CBT dipercaya sangat efektif dalam menciptakan atau membangun sebuah pola pikir positif, karena semuanya berawal dari pola pikir. CBT dapat dilakukan dengan melakukan latihan pola pikiran seseorang secara rutin untuk proses penerimaan diri, pengenalan diri, serta memberikan kemauan pada seseorang untuk mengembangkan diri. atau sering dikenal dengan *talk-therapy*. CBT dipercaya oleh sekian banyak ahli psikolog dan psikiater sebagai metode terapi yang efektif terhadap remaja, berkaitan remaja masih dalam masa pertumbuhan. Sistem terapi CBT diputuskan untuk dikaji dalam buku interaktif dengan cara yang menyenangkan. Media berupa buku interaktif tentunya memerlukan umpan balik dari pembaca atau *target audience*, berdasarkan hasil konsultasi dengan Dr. Drs. Andrian Pramadi M.Si (ahli psikolog dari Universitas Surabaya) pada tahun 2019, maka disarankan buku interaktif memiliki konten berupa kegiatan interaktif, *mini-journal*, serta kisah inspiratif. Kegiatan interaktif dimaksudkan sebagai kegiatan bersama buku di mana pembaca berinteraksi dengan buku guna mempengaruhi pikiran remaja ke arah yang lebih baik (menerima diri sendiri, mengenal diri sendiri). *Mini-journal* memiliki fungsi sebagai catatan harian di mana pembaca bisa mencatat dan merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan, *mini-journal* juga memiliki beberapa *checklist* yang dapat dilakukan sebagai tantangan bagi pembaca untuk berkembang menjadi orang yang lebih baik. Cerita atau kisah inspiratif diharapkan dapat

menjadi cermin atau alat refleksi sehingga pembaca dapat belajar akan pesan moral dari kisah-kisah yang ada.

Psikologi Warna

Berdasarkan artikel "*Color psychology : Does it affect how you feel?*" dari institusi *Verywellmind* pada tahun 2019, warna dapat sangat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Warna juga dapat digunakan sebagai terapi ringan melalui radiasi warna dan penglihatan seseorang, terapi ini dikenali sebagai kromoterapi. Warna-warna yang terang khususnya warna merah dan oranye dapat merangsang bagian tubuh dan pikiran, meningkatkan *level* energi, melancarkan sirkulasi darah. Warna-warna hangat diyakini dapat memberikan perasaan atau rangsangan (energi, semangat, kekuatan) lebih daripada warna dingin, walaupun semakin muda warnanya, semakin berkurang efeknya. Sedangkan warna dingin diyakini lebih memberikan rasa atau perasaan nyaman dan menenangkan, namun disisi lain dapat menimbulkan rasa atau perasaan sedih. Berdasarkan teori warna tersebut, dapat dipercaya bahwa warna hangat dan warna dingin dapat saling mengimbangi jika *tone* dan kontras dikurangi atau disesuaikan. (17 Pengaruh warna terhadap psikologi manusia, 2017)

Berikut adalah warna yang digunakan dalam perancangan



Gambar 1. Palette warna

Sumber :

<https://id.pinterest.com/pin/573294227562121454/>

Psikologi Typeface (Huruf)

Menurut artikel "*Font psychology*" tahun 2019, masing-masing huruf atau *typeface* memiliki karakteristik yang berbeda. Secara garis besar, *typeface serif* lebih bersifat formal, kaku, dan serius sedangkan *typeface sans serif* lebih bersifat informal, mudah dibaca, netral. *Typeface* dengan garis tipis memberikan kesan keindahan dan elegan, *typeface* dengan garis normal adalah *typeface* yang mudah dibaca, *typeface* dengan garis tebal memberikan kesan dominan dan maskulin. *Typeface* dengan bagian ujung yang bundar (tidak

tajam) memberikan perasaan nyaman dan lembut, sedangkan *typeface* dengan bagian ujung yang tajam memberikan kesan formal dan maskulin. *Typeface* yang berjarak jauh antara satu dengan yang lain memberikan perasaan nyaman dan luas.

Berikut adalah *typeface* atau jenis huruf yang digunakan dalam perancangan.



Gambar 2. *Typeface* NF-AFAE



Gambar 3. *Typeface* NF-Prokopis



Gambar 4. *Typeface* Esphimere

Gaya Ilustrasi

Gaya ilustrasi yang digunakan adalah ilustrasi abstrak sederhana dan konseptual. Ilustrasi konseptual biasanya ditemukan dalam bentuk metafora (perumpamaan) untuk menyatakan suatu pesan atau perasaan secara tidak langsung lewat ilustrasi. (*Illustration styles: Definition and examples of this art*, 2019)

Gaya Layout (Layout Style)

Gaya *layout* yang digunakan adalah *modular grid* dan *hierarchical grid*. *Modular grid* digunakan agar halaman lebih teratur (khususnya untuk bagian jurnal). *Hierarchical grid* adalah *grid* yang dapat diatur sesuai dengan keinginan sehingga lebih

bersifat bebas namun teratur, *hierarchical grid* digunakan karena sebagian besar isi buku akan berisi ilustrasi dan tipografi yang mendominasi daripada teks, sehingga pembaca tidak merasa bosan. (*14 Types of grids and when each works best*, 2005)

Judul dan Konsep Buku

Buku interaktif yang dijadikan sebagai media pendukung terapi dapat diartikan sebagai pendamping remaja atau pembaca dalam proses mencari jati diri dan pembentukan kepribadian, perjalanan tersebut dapat disimbolisasikan dalam bentuk “pesawat kertas” melambangkan remaja yang sedang dalam perjalanan untuk menjadi manusia yang lebih baik. Dengan adanya simbol tersebut, dapat diambil beberapa kata kunci seperti “berpergian”, “berkelana”, “perjalanan”. Beberapa kata kunci digabungkan untuk melambangkan perjalanan remaja penyandang gangguan bipolar maupun yang mengalami gejalanya, yaitu “A Wandering Soul” dengan arti “Jiwa yang Berkelana”.

Hasil Perancangan Buku Interaktif



Gambar 1. *Mock up* Buku Interaktif 1



Gambar 2. *Mock up* Buku Interaktif 2



Gambar 3. Mock up Buku Interaktif 3



Gambar 4. Tampilan Buku Interaktif



Gambar 5. Contoh konten buku (halaman aktivitas interaktif)



Gambar 6. Contoh konten buku (halaman aktivitas interaktif)

Merchandise



Gambar 5. Tampilan Buku Interaktif dan Merchandise (Pena)



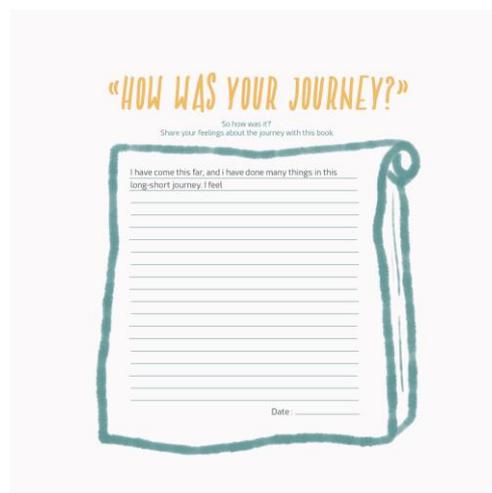
Gambar 6. Contoh konten buku (Jurnal mini)



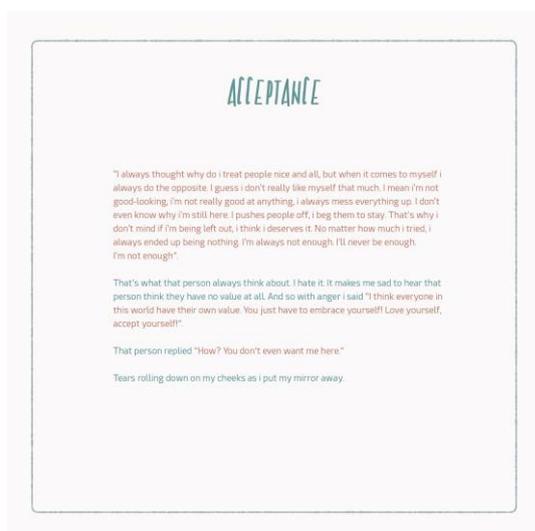
Gambar 9. Contoh konten buku (Kisah inspiratif)



Gambar 7. Contoh konten buku (Jurnal mini)



Gambar 10. Contoh konten buku (Review pengalaman bersama buku)



Gambar 8. Contoh konten buku (Kisah inspiratif)



Gambar 11. Contoh konten buku (Biodata pemilik buku)



Gambar 12. Tampilan Pembatas Buku (Merchandise)



Gambar 15. Tampilan Gantungan Kunci (Merchandise)



Gambar 13. Tampilan Kartu Pos (Merchandise)



Gambar 16. Mock up Tote bag warna teal

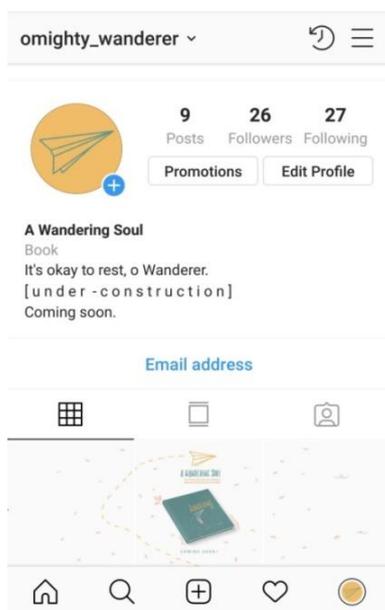


Gambar 14. Tampilan Stiker (Merchandise)

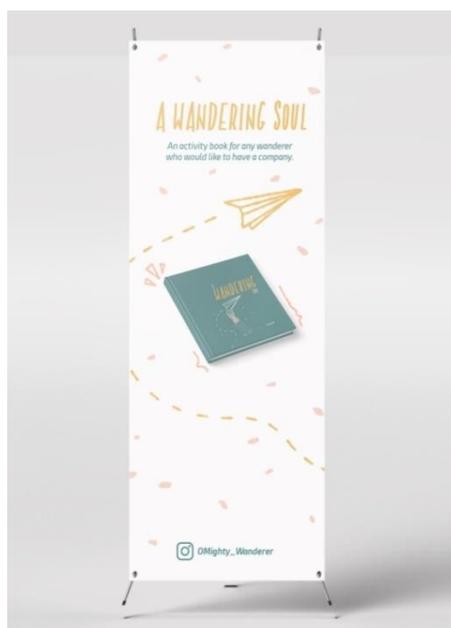


Gambar 17. Mock up Tote bag warna peach

Media Promosi



Gambar 18. Instagram (Media Promosi)



Gambar 19. X banner (Media Promosi)

Kesimpulan dan Saran

Remaja penyandang gangguan bipolar mengalami pergantian suasana hati yang tidak menentu, sehingga dengan kondisi remaja yang masih *labil* (berubah-ubah), remaja akan mengalami kesulitan dalam berkembang secara mental. Remaja yang menyandang gangguan bipolar dan mengalami gejalanya membutuhkan sesuatu yang bisa membantu dalam proses pembentukan kepribadian dan pengenalan atau pencarian jati diri yang sesungguhnya. Media berupa buku interaktif ini

dirancang dengan harapan dapat memenuhi kebutuhan remaja penyandang gangguan bipolar tersebut agar remaja dapat ikut berpartisipasi dalam proses pengenalan diri maupun pembentukan karakter ke arah yang lebih baik (positif).

Untuk perancangan lebih lanjut, ada baiknya jika sebelum merancang konsep perancangan, dapat dilakukan wawancara dan observasi jangka panjang agar dapat lebih memahami *target audience*, sehingga media yang akan dirancang selanjutnya dapat lebih efektif bagi *target audience*. Perancangan dapat menargetkan orang lain juga selain penyandang, seperti keluarga, kerabat, atau ahli psikolog dan psikiater.

Perancangan media berupa buku interaktif dapat melibatkan lebih banyak aktivitas dan konten-konten bervariasi di dalamnya atau seri buku yang berbeda, sehingga remaja dapat menjelajahi berbagai pengalaman yang berbeda dan tidak membosankan. Sudut pandang orang pertama merupakan hal yang penting, agar *target audience* merasa lebih dekat dengan buku yang dapat dijadikan sebagai *partner*.

Daftar Pustaka

- 14 *Types of grids and when each works best.* (2005). Vanseodesign. Retrieved March 16, 2019 from <https://vanseodesign.com/web-design/grid-types/>
- 17 *Pengaruh warna terhadap psikologi manusia.* (2017). Retrieved February 25, 2019 from <https://dosenpsikologi.com/pengaruh-warna-terhadap-psikologi-manusia>
- Cerita Marshanda tentang Bipolar. (2016, April 1). *Kompas*. Retrieved February 24, 2019 from <https://lifestyle.kompas.com/read/016/04/01/190500623/Cerita.Marshanda.tentang.Bipolar>
- Color psychology : Does it affect how you feel?.* (2019). Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824>
- Font psychology.* (2019). Nick Kolenda. Retrieved March 16, 2019 from <https://www.nickkolenda.com/font-psychology/>
- Maj, M., & Akiskal, S.H., & Lopez-Ibor, Juan.J., & Sartorius.N. (2002). *WPA series, Evidence and Experience in*

Psychiatry: Bipolar Disorder
(Volume 5th). Baffins Lane,
Chichester, United Kingdom: John
Wiley & Sons, Ltd

National Institute of Mental Health.
(2016). *Bipolar disorder*. Retrieved from
[https://www.nimh.nih.gov/health/t
opics/bipolar-disorder/index.shtml](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder/index.shtml)

Santrock, J. (2014). *Adolescence* (Edisi 15th).
United States of America, McGraw-Hill
Education.