

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA KATARSIS UNTUK KOMUNITAS BIPOLAR CARE INDONESIA

Karin Puspita¹

Universitas Negeri Surabaya¹

email: karinpuspita5@gmail.com

Received:

26-12-2024

Reviewed:

28-12-2024

Accepted:

06-01-2025

ABSTRAK : Tercatat sebanyak 909,393 ribu orang dengan rentang usia 18-24 tahun di Indonesia didiagnosis mengalami gangguan bipolar. Dengan munculnya episode pada penderitanya yang ditandai dengan perubahan mood yang drastis, seperti merasa sangat sedih sepanjang waktu atau perasaan bahagia yang berlebihan yang mana dapat memengaruhi kehidupan penyintasnya. Dibutuhkan penyaluran emosi bagi penyintasnya, salah satunya dengan bantuan terapi seni dengan media katarsis melalui buku ilustrasi. Penelitian ini bertujuan membantu penyintas bipolar menghadapi kondisi yang diderita serta sebagai edukasi bagi masyarakat umum. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metode analisis reduksi data sebagai penyajian datanya, sedangkan perancangan desainnya menggunakan metode Double Diamond Design oleh The British Design Council yang dalam tahapannya mencakup proses *discover*, *define*, *develop*, dan *deliver*, serta penarikan kesimpulan karya. Penelitian ini diuji coba secara terbatas kepada 3 orang dengan rentang usia 22-24 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan memperoleh hasil bahwa buku ilustrasi interaktif “Beyond the Storm” untuk usia 18-24 tahun layak digunakan sebagai media katarsis.

Kata Kunci : Bipolar, Terapi seni, Media katarsis, Buku Ilustrasi

ABSTRACT : Around 909,393 people within the range of age 18-24 years in Indonesia have been diagnosed with bipolar disorder. The emersion of episodes by those who have diagnosed is marked by drastic mood changes, such as experiencing excessive sadness or either happiness, which can affect the lives of those affected. Emotional expression is needed for these individuals, which can be facilitated through art therapy with a cathartic medium in the form of illustrated book. This study aims to help people with bipolar disorder to cope with their condition as well as to educate the general public. This research uses a qualitative method with data reduction analysis for data presentation, and the design process uses the Double Diamond Design method by The British Design Council, which includes the stages of *discover*,

define, develop, and deliver and also conclusion drawing. The study was tested on a limited group of 3 individuals aged 22-24 years who have diagnosed with bipolar, both male and female, and the results showed that the interactive illustrated book “Beyond the Storm” for the 18-24 age group is suitable to be used as a cathartic medium.

Keywords: *Bipolar, Art therapy, Cathartic medium, Illustration book*

PENDAHULUAN

Bipolar merupakan gangguan yang memengaruhi fungsi psikososial pada penderitanya (World Health Organization: WHO, 2022). Menurut *Our World in Data*, sebanyak 909,393 ribu di Indonesia mengalami gangguan bipolar dan angka harapan hidup pada penderitanya juga secara simultan menurun hingga 7-10 tahun (Dattani, 2023).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu meringankan gejala penderita bipolar adalah terapi seni. *American Art Therapy Association* mengatakan bahwa terapi seni didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif pembuatan seni adalah penyembuhan dan meningkatkan kehidupan dan merupakan bentuk komunikasi nonverbal pikiran dan perasaan (Malchiodi, 2003).

Terapi seni dapat menumbuhkan integrasi kognitif yang positif pada emosi seseorang, sehingga berangsur-angsur dapat mengembalikan kesadaran penderitanya dari perasaan cemas, takut, gelisah lewat pelepasan emosi (Kendra, 2023). Terapi ini memiliki fokus untuk memvalidasi perasaan dan melatih pengendalian emosi seseorang. Di Indonesia, terdapat komunitas Bipolar Care Indonesia (BCI) yang bergerak di bidang kesehatan jiwa untuk mewadahi penyintas gangguan bipolar, *caregiver* dan siapa saja yang peduli dengan bipolar. Aktivitas yang rutin dilakukan yaitu seperti psikoedukasi, BipoTalk (*support group*), terapi seni, dan kegiatan lain yang bermanfaat bagi para penyintasnya.

Menurut hasil survei Bipolar Care Indonesia (BCI), dari 14 orang pada rentang usia 18-24 tahun yang telah didiagnosa oleh profesional dan dinyatakan menderita gangguan bipolar mengalami *episode* bipolar dan kesulitan dalam mengontrol emosi selama 6 bulan terakhir. Selama menjalankan pengobatan, 90% penderitanya mengaku belum pernah mencoba opsi terapi seni, dalam hal ini buku ilustrasi yang interaktif sebagai media untuk melepas emosi mereka.

Maka dari itu, upaya yang dapat dilakukan untuk membantu para penyintas bipolar dalam mengatasi episode yang dialami adalah dengan cara penyaluran emosi. Teknik intervensi merupakan salah satu cara yang ada dalam kolaborasi ilmu psikologi dan seni yang menjadikannya sebuah terapi seni (Ratna et al., 2020).

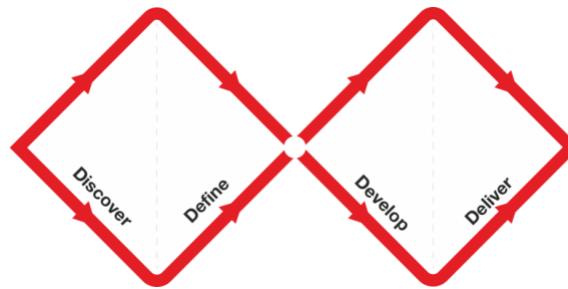
Hasil wawancara dengan psikolog Prita Maharani, M.Psi, menyatakan bahwa buku ilustrasi interaktif dapat menjadi sebuah media katarsis bagi penyandang bipolar untuk kebutuhan pengalihan emosi. Penyintas dapat menggunakan buku tersebut untuk meningkatkan *mood*/perasaan di fase depresi, sedangkan pada fase manik, penyintas pun dapat memanfaatkan buku ilustrasi sebagai media untuk mengekspresikan dirinya.

Berdasarkan paparan latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah; pertama, bagaimana proses perancangan buku ilustrasi sebagai media katarsis yang efektif dalam membantu penyintas gangguan bipolar usia 18-24 tahun? kedua, bagaimana hasil uji coba buku ilustrasi sebagai media katarsis yang efektif dalam membantu penyintas gangguan bipolar usia 18-24 tahun?

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai media yang dapat menjadi opsi alternatif pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi gejala-gejala gangguan bipolar dengan tujuan membantu penyintasnya menghadapi gejala atau episode yang dapat terjadi kapanpun, serta sebagai edukasi bagi masyarakat umum tentang kondisi bipolar, gejala dan bagaimana cara menanganinya. Hal ini dilakukan agar *stereotype* masyarakat terhadap penderita bipolar dapat dihindarkan, sehingga para penyintasnya tidak merasa dikucilkan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini ada 2 antara lain, data primer yang diperoleh melalui informasi langsung dari lapangan melalui wawancara dengan narasumber, sedangkan data sekunder didapat dari literatur seperti jurnal, artikel ilmiah, dan buku yang menyediakan informasi seputar buku ilustrasi sebagai media katarsis dan juga gangguan bipolar. Data-data yang sudah dihimpun ini, kemudian diolah dan dirancang dengan metode *Double Diamond* yang merepresentasi visual dari proses desain dan inovasi. Ini adalah cara sederhana untuk menggambarkan langkah-langkah yang diambil dalam setiap proyek desain dan inovasi, terlepas dari metode dan alat yang digunakan (Design Council, n.d.).



Gambar 1. Metode Desain
(Sumber : The British Design Council)

Menurut The British Design Council, dalam merancang sebuah penelitian diperlukan metode desain yang mana harus melewati langkah-langkah seperti;

1. *Discover*

Pada tahap ini merupakan fase eksplorasi untuk memahami masalah, konteks, dan kebutuhan dari penyintas bipolar. Aktivitas yang dilakukan adalah riset melalui buku, observasi mengenai kebutuhan alternatif terapi seni, melakukan wawancara dengan psikolog, menyebar kuesioner di komunitas Bipolar Care Indonesia, dan melakukan wawancara singkat dengan beberapa penyintas bipolar.

2. *Define*

Setelah mengumpulkan informasi, langkah selanjutnya adalah analisis untuk menemukan masalah. Ini melibatkan sintesis data dan wawasan untuk membuat pernyataan masalah yang jelas dan dapat ditindaklanjuti.

3. *Develop*

Pada tahap ini adalah tahap menghasilkan ide dan *brainstorming* juga meliputi konsep kreatif, yaitu tujuan kreatif dan strategi kreatif. Dalam strategi kreatif meliputi penentuan target *audience*, format buku, konsep verbal seperti judul, gaya bahasa, sinopsis dan anatomi-isi buku.

4. *Deliver*

Setelah menghasilkan berbagai ide, langkah selanjutnya adalah mengembangkan dan membuat prototipe. Fase ini melibatkan pembuatan prototipe, pengujian, dan iterasi pada desain berdasarkan umpan balik pengguna.

KERANGKA TEORETIK

Gangguan Bipolar

Bipolar disorder atau gangguan bipolar, juga dikenal sebagai penyakit manik-depresif, adalah gangguan otak yang menyebabkan perubahan tidak biasa pada suasana hati, energi, tingkat aktivitas, dan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari (Health, 2009). Ciri khasnya adalah penggabungan dua ekstrem episode : episode manik yang bergantian dengan serangan depresi (Parks, 2014). Berikut adalah cirinya menurut National Institute of Mental Health :

- 1) Gejala episode mania atau manik antara lain :
 - (1) Perubahan Suasana Hati
 - a) Perasaan “tinggi” yang lama, atau suasana hati yang terlalu bahagia atau lama.
 - b) Suasana hati yang sangat mudah tersinggung, gelisah, merasa “gelisah” atau “terikat”
 - (2) Perubahan Perilaku
 - a) Berbicara sangat cepat, melompat dari satu ide ke ide lainnya, pikiran yang cepat.
 - b) Berperilaku impulsif dan mengambil bagian dalam banyak perilaku menyenangkan dan berisiko tinggi, seperti berfoya-foya, seks impulsif, dan impulsif dalam investasi bisnis
- 2) Gejala depresi atau episode depresi antara lain :
 - (1) Perubahan Suasana Hati
 - a) Perasaan khawatir atau kosong dalam jangka waktu yang lama.
 - b) Kehilangan minat dalam aktivitas yang sebelumnya dinikmati, termasuk seks.
 - (2) Perubahan Perilaku
 - a) Merasa lelah atau “lambat”.
 - b) Mempunyai masalah pada konsentrasi, mengingat, dan membuat keputusan.

Faktor penyebab yang melatarbelakangi setiap individu bisa berbeda dan memainkan peran lebih atau kurang bagi orang yang berbeda pula (Abramovits, 2012). Gangguan bipolar adalah salah satu penyakit mental yang paling bisa diobati, caranya dengan perawatan dengan obat-obatan, psikoterapi, *support groups*, dan terapi kejut.

Katarsis

Kata “*catharsis*” yang berasal dari kata Yunani *katharsis*, merujuk pada penggunaan musik, lagu, tarian dan paduan suara Yunani untuk mencapai kebersihan, penyucian atau pemurnian jiwa atau emosi manusia (Szczeplik, 2010 dalam Liao, 2021). Terdapat beberapa teori yang dikemukakan oleh beberapa tokoh terkenal antara lain.

1) Teori katarsis Aristoteles

Salah satu ide katarsis paling awal dan paling terkenal adalah dari Aristoteles. Katarsis, menurut Aristoteles, adalah proses pemurnian emosi yang terjadi pada penonton saat melihat sebuah lakon atau karya seni. Aristoteles mengklaim bahwa katarsis dapat membantu penonton mengatasi emosi negatif dan mencapai keseimbangan emosi yang lebih besar (Aristotle, 1987).

2) Teori katarsis Freud

Gagasan katarsis juga dikembangkan oleh Sigmund Freud, seorang psikolog terkenal. Katarsis, seperti yang didefinisikan oleh Sigmund Freud, adalah proses pelepasan ketegangan emosional yang terjadi ketika seseorang mengungkapkan perasaan dan konflik bawah sadarnya. Katarsis, menurut Freud, dapat membantu seseorang mengatasi ketegangan emosional yang tidak sehat dan memperbaiki kesehatan mentalnya (Freud, 1953).

Katarsis berfokus pada nilai terapeutik (penyembuhan) untuk mengekspresikan emosi yang kuat dalam terapeutik restruktur (Ratna et al., 2020). Hal ini dilakukan dengan mendorong pasien untuk mengekspresikan dan melepaskan emosinya lewat membangun, menyusun, mencampur, menyentuh, mencetak, menempel, menggambar, memotret lewat kontakannya dengan objek seni yang tersedia.

Terapi Seni

Terapi seni didasarkan pada gagasan bahwa proses kreatif dalam membuat karya seni memiliki efek penyembuhan dan meningkatkan kehidupan, serta merupakan bentuk komunikasi nonverbal dari pikiran dan perasaan (American Art Therapy Association dalam Malchiodi, 2003). Terapi seni harus dipandu oleh seorang profesional, yang secara efektif mendukung tujuan pengobatan pribadi dan hubungan serta masalah dalam masyarakat.

Proses pembuatan seni juga dapat mengurangi stres dan kecemasan dengan menciptakan respons fisik yang menenangkan atau mengubah mood. Misalnya, diketahui bahwa aktivitas kreatif sebenarnya dapat meningkatkan tingkat serotonin dalam otak, yaitu zat kimia yang terkait dengan depresi. Beberapa

orang juga mengalami seni sebagai bentuk meditasi, menemukan kedamaian dan ketenangan batin melalui ekspresi seni (Malchiodi, 2007).

Ilustrasi

Secara etimologis, istilah ilustrasi yang diambil dari Bahasa Inggris *illustration* dengan bentuk kata kerjanya *to illustrate* (Salam, 2017). Ilustrasi dalam bahasa Belanda (*ilustratie*) diartikan sebagai hiasan dengan gambar atau pembuatan sesuatu yang jelas. Jenis ilustrasi yang paling umum dalam buku adalah gambar kartun (Nurhadiat, 2004).

Fungsi ilustrasi dalam terapi seni sangat beragam. Dalam terapi seni, sebuah ilustrasi dapat mencakup ekspresi emosi, pemrosesan trauma, peningkatan kesadaran diri, komunikasi dan pemahaman, relaksasi dan pemulihan, ilustrasi buku pelajaran, serta ilustrasi khayalan.

Terapi ini menggunakan proses kreatif yang ada dalam setiap individu untuk mendorong pertumbuhan, ekspresi diri, pemulihan, penyelesaian konflik, dan transformasi. Melalui seni sebagai terapi, dapat menemukan lega dari emosi yang menghimpit, krisis, atau trauma yang berlebihan; menemukan wawasan tentang diri sendiri; mencapai rasa kesejahteraan yang lebih baik; memperkaya kehidupan sehari-hari; atau mengalami perubahan pribadi.

Buku Interaktif

Buku interaktif menggabungkan elemen dan fitur interaktif untuk melibatkan pembaca dalam pengalaman membaca yang aktif dan partisipatif. Buku-buku ini melibatkan teks dan ilustrasi cetak tradisional dengan mengintegrasikan komponen multimedia, elemen taktil, teka-teki interaktif, permainan, realitas tertambah (*augmented reality*), dan fitur-fitur lainnya (Bidilić, 2023).

Menurut Bidilić (2023) terdapat 7 karakteristik buku interaktif, berikut diantaranya :

- 1) Integrasi multimedia
- 2) Fitur interaktif
- 3) Personalisasi dan penyesuaian
- 4) Navigasi dan menu interaktif
- 5) Peningkatan pembelajaran
- 6) Aksesibilitas offline dan online
- 7) Kompatibilitas dengan Perangkat

Dasar Teori untuk Terapi Seni Interaktif

1. Teori Dual-Coding

Terapi tari dan gerakan, terapi musik, terapi menggunakan fotografi, berbagai bentuk terapi seni, dan bahkan terapi menggunakan bunga, semuanya telah dikembangkan dengan fokus pada indera kita yang utama: penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman, dan pengecap.

Istilah multimodal telah diciptakan untuk merujuk pada gagasan bahwa individu menggunakan lebih dari satu modalitas sensorik untuk mempelajari materi baru. Konsep ini merupakan bagian dari kerangka teoritis yang lebih luas yang disebut teori *dual-coding* Mayer dan Sims (dalam Simmons, 2006).

2. Aplikasi untuk Terapi Seni

Kemampuan untuk memproses, belajar, dan mengingat materi terapeutik dengan lebih efektif berarti materi tersebut tersedia untuk dibangun dari sesi ke sesi. Peningkatan proses terapi dengan cara ini dapat memperpendek durasi terapi dan menghasilkan efek positif yang lebih tahan lama dari pengobatan (Simmons, 2006)

Buku Ilustrasi

Buku ilustrasi adalah buku yang hasil visualisasinya ditampilkan melalui gambar, lukisan, fotografi, atau teknik visual lainnya yang lebih menekankan keterkaitan subjek dengan teks daripada

bentuk. membantu pembaca memahami isi bacaan lewat gambar atau ilustrasi sehingga membangkitkan imajinasi. Buku Ilustrasi berfungsi untuk menjelaskan atau memperindah sebuah cerita, karena dengan bantuan visual diyakini akan membuat tulisan lebih mudah dipahami (Chandra, 2012)

Aktivitas Menulis Ekspresif

Dampak langsung dari menulis ekspresif biasanya adalah peningkatan jangka pendek dalam tekanan, suasana hati negatif, gejala fisik, serta penurunan suasana hati positif (Baikie & Wilhelm, 2005). Menurut Baikie & Wilhelm menjelaskan bahwa tulisan ekspresif nampak mempunyai dampak potensial yang besar sebagai alat terapi dalam beragam kondisi klinis atau sebagai sarana untuk membantu diri sendiri, baik secara mandiri atau sebagai tambahan terhadap terapi tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Discover

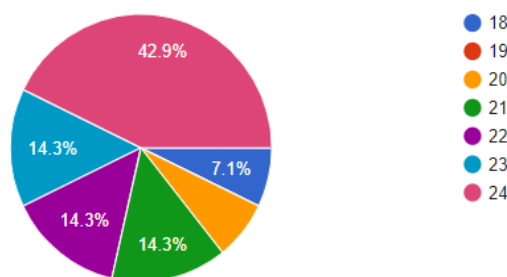
Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah didapatkan dalam proses penelitian. Penulis menggunakan teknik wawancara, survey, dan studi literatur.

Hasil wawancara dengan Prita Maharani, M.Psi seorang psikolog diuraikan (1) Buku ilustrasi interaktif dapat menjadi media katarsis penyintas gangguan bipolar sebab katarsis merupakan pelampiasan emosi. (2) Media katarsis dapat membantu proses pemulihan penyintas gangguan bipolar. (3) Faktor yang perlu diperhatikan dalam perancangan buku ilustrasi sebagai media katarsis adalah melalui riset jurnal, apakah ada penelitian ini sebelumnya, kalau memang ada, bagaimana dan apakah masih bisa disesuaikan dengan budaya Indonesia. (4) Buku ilustrasi interaktif ini perlu adanya panduan, bagaimana buku ini disiapkan atau bagaimana bentuk katarsis dari buku ini. (5) Hindari ilustrasi/gambar memicu bipolar, seperti benda-benda tajam. (6) Ada perbedaan *coping mechanism* dengan katarsis. Perbedaan ini harus diperhatikan dan jangan sampai salah mengklasifikasikannya.

Adapun hasil survey menggunakan kuesioner melalui *google form* dilakukan di grup *Whatsapp* Bipolar Care Indonesia berjumlah anggota 387 orang, penulis berhasil mendapatkan 14 orang responden dengan gangguan bipolar yang telah didiagnosis oleh psikiater ataupun psikolog pada rentang usia 18-24 tahun.

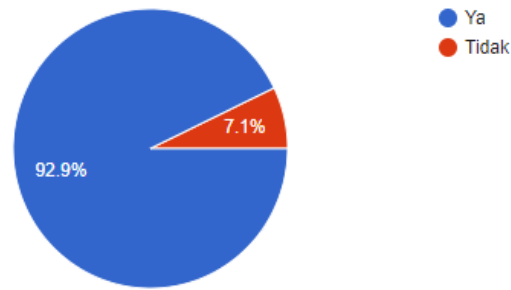
Berapa umur Anda sekarang?

14 responses



Gambar 2. Hasil Survey Kuesioner
(Sumber: Karin, 2024)

Ada keadaan tertentu atau benda yang dapat memicu terjadinya episode bipolar. Terdapat (85,7%) atau 12 orang penyintas bipolar yang memiliki pemicu pada episode mereka, seperti pekerjaan, kenangan masa lalu, berita, cerita, mendiang orang tercinta, perkataan buruk orang lain, situasi ramai, benda-benda tajam dan koper. Sedangkan (14,3%) atau 2 orang lainnya tidak memiliki sesuatu yang dapat memicu episode bipolar mereka.



Gambar 3. Hasil Survey Kuesioner
(Sumber: Karin, 2024)

Mayoritas penyintas gangguan bipolar berjumlah 11 orang atau sebanyak (78,6%) menyatakan bahwa mereka merasa kesulitan mengungkapkan emosi atau perasaan yang dirasakan ketika sedang mengalami gejala episode gangguan bipolar dan sebanyak (21,4%) atau berjumlah 3 orang dapat mengungkapkan emosi atau perasaan mereka ketika sedang mengalami gejala episode gangguan bipolar.

Pada penggunaan terapi buku ilustrasi interaktif mayoritas responden berjumlah 13 orang (92,9%) telah mencoba terapi tersebut sebelumnya, namun hanya 1 orang saja (7,1%) yang belum pernah mencoba terapi buku ilustrasi sebelumnya.

Selain itu, penggunaan gaya ilustrasi yang menarik untuk digunakan dalam terapi seni terdapat jawaban yang beragam dari responden, diantaranya adalah ilustrasi yang menarik menyampaikan sebuah pesan, gaya ilustrasi yang menyegarkan, bertema alam, memiliki pewarnaan yang *colorful*, *soft*, dan *pastel*, abstrak, *simple*, *monochrome* yang memberikan kesan tenang, dan surealis. Mayoritas responden sejumlah 13 orang (92,9%) merasa tertarik menggunakan buku ilustrasi interaktif sebagai media katarsis untuk membantu pelampiasan perasaan dan emosi, sedangkan 1 orang (7,1%) tidak merasa tertarik. Seluruh responden (100%) setuju bahwa buku ilustrasi interaktif dapat memberikan pengalaman yang menarik dan membantu dalam proses katarsis.

Define

1. Data Reduction

Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2013), analisis data kualitatif terjadi selama pengumpulan data dan selesai dalam jangka waktu tertentu. Dalam teknik analisis ini terdapat 2 kegiatan yang dilakukan, yaitu :

- a) Dalam perancangan buku ilustrasi interaktif mempertimbangkan berbagai faktor seperti tema dan gaya.
- b) Efektivitas buku dalam penggunaan katarsis

2. Data Display

Dari hasil reduksi data dapat disajikan sebagai berikut :

- a) Hasil Wawancara dengan Psikolog
 - a. Buku ilustrasi interaktif sebagai alat untuk katarsis: penyintas bipolar dapat mengekspresikan emosi mereka selama episode manik dan depresi dengan menggunakan katarsis.
 - b. Faktor desain yang penting: hindari ilustrasi yang memicu, seperti benda tajam atau warna mencolok. Pilih warna tenang.
 - c. Pentingnya arahan dalam buku: diperlukan instruksi yang jelas supaya penyintas gangguan bipolar memahami cara menggunakan buku ilustrasi interaktif.
 - d. Perbedaan katarsis dan *coping mechanism*: katarsis berfokus pada pelampiasan emosi, sedangkan *coping mechanism* adalah cara penyintas menyelesaikan masalah.

b) Hasil Studi Literasi

- a. Tema cerita: fokus pada perjalanan emosional dan pemulihan diri.
- b. Gaya ilustrasi: gaya semi-realis dianggap cocok karena memberikan kesan nyata dan relevan
- c. Aktivitas interaktif: menulis dan menggambar sebagai bentuk ekspresi yang membantu katarsis didukung oleh studi literasi.

3. Conclusion Drawing

Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa buku ilustrasi interaktif dapat dijadikan sebagai media katarsis bagi penyintas gangguan bipolar sebab dapat membantu proses pelampiasan emosi bagi penyintas. Langkah awal dalam membuat konsep dari buku ilustrasi ini diharuskan *culture free* sehingga dapat diterima oleh berbagai kalangan dari penyintas gangguan bipolar, selain itu menggunakan warna yang *soft* pada visual ilustrasi serta menghindari pemicu *trigger* gangguan bipolar.

Develop

a. Ide Dasar

Ide dasar perancangan buku ini berdasarkan keinginan penulis untuk membuat sebuah buku bagi penyintas gangguan bipolar agar dapat mengekspresikan emosi dan perasaan mereka melalui sebuah sarana yang aman serta meningkatkan keterhubungan dengan diri sendiri.

b. Tema Buku

Tema yang diambil untuk adalah pengembangan diri dengan memadukannya bersama ilustrasi.

c. Tujuan Buku

Buku ilustrasi interaktif ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan emosional seperti ekspresi emosi, katarsis, dan dukungan emosional mengingat keadaan fluktuasi perasaan/*mood* yang dirasakan oleh penyintas gangguan bipolar. Pernyataan ini didukung oleh *National Institute of Mental Health* (2009) bahwa gangguan bipolar menyebabkan perubahan tidak biasa pada suasana hati, energi, tingkat aktivitas, dan kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari.

d. Judul Buku

Judul buku ilustrasi interaktif dari penelitian ini adalah “*Beyond the Storm*” yang memiliki arti melampaui badai. Diharapkan agar penyintas gangguan bipolar dapat melewati fluktuasi emosi dan perasaan mereka.

e. Gaya Bahasa

Gaya bahasa yang diterapkan dalam buku ilustrasi interaktif ini adalah Bahasa Indonesia yang baik dan benar sesuai kaidah Bahasa Indonesia dengan pembawaan bahasa yang santai serta persuasif untuk mengajak pembaca melakukan kegiatan interaktif yang telah disediakan.

f. Sinopsis Buku

Sinopsis buku disusun untuk memberikan gambaran singkat mengenai isi buku dan menggunakan bahasa persuasif. Berikut adalah sinopsisnya :

“Di balik setiap badai, selalu ada langit cerah yang menanti”

“*Beyond the Storm*” adalah buku ilustrasi interaktif yang dirancang untuk membantu penyintas bipolar melalui perjalanan emosional dan psikologis mereka. Dengan memadukan seni visual yang menggugah dan aktivitas interaktif yang mendalam, buku ini berfungsi sebagai alat katarsis yang mendorong penyintas untuk mengekspresikan dan memproses emosi mereka. Mari menjelajahi “*Beyond the Storm*”

g. Isi buku

Pada isi buku terbagi 2 bab yang berbeda dengan 2 *color palette* yang berbeda pula. Bab 1 berjudul “*Following the Light : An Unlikely Encounter*” dan bab 2 “*In the Realm of Wonder*”. Terdapat 5 konten interaktif yang dapat dikerjakan oleh penyintas gangguan bipolar serta ilustrasi pendukung yang membangun cerita.

Gaya Ilustrasi

Gaya ilustrasi yang digunakan adalah kartun dengan teknik *digital painting*. Gaya kartun dipilih untuk simplifikasi dan distorsi, namun tidak menghilangkan ciri khas dari objek yang digambar. Bertujuan untuk memberikan kesan santai dan tidak kaku dalam mengangkat tema cerita yang disajikan. Seperti yang dijelaskan oleh Rizki Aji (2021) dalam jurnal Penerapan Ilustrasi Kartun Pada Perancangan Komunikasi Visual Album Friends Band Ratshit bahwa kartun mewakili kesenangan, kebebasan, dan kegembiraan melalui pola seimbang dan bentuknya yang berbeda. Selain itu, hal yang perlu diperhatikan dan dihindari adalah ujung-ujung yang runcing, pernyataan ini didukung oleh wawancara dengan Prita Maharani, M.Psi., Psikolog yang menyatakan bahwa penggunaan ujung yang runcing misalkan pada mata ataupun rambut akan menunjukkan agresivitas dari pembuat karya.

1) Tone Warna

Pemilihan warna dalam buku ilustrasi interaktif ini adalah warna hangat dan dingin yang disesuaikan berdasarkan warna asli objek nyata, dengan warna lokal berjumlah lima warna yaitu biru, hijau tua, hijau kecoklatan, ungu dan coklat. Warna-warna ini kemudian dibuat turunannya dengan saturasi serta gelap-terang yang berbeda sehingga menghasilkan persebaran warna yang luas dan dapat disesuaikan dengan tema buku. Selain itu terdapat makna yang dibalik pemilihan warna tersebut seperti apa yang disebutkan oleh Adriani (2016), sebagai berikut :

- a. Ungu : mewakili masa depan, daya cipta, dan impian sekaligus menenangkan emosi. Warna ini menstimulasi dan meningkatkan kemampuan psikis serta pencerahan spiritual, sekaligus membuat tetap sadar.
- b. Biru : dalam budaya Barat, biru umumnya dikaitkan dengan kepercayaan, keseimbangan, dan kesetiaan. Sedangkan di negara Timur, warna biru diasosiasikan dengan alam (langit, laut) yang membawa kedamaian, kebebasan, dan kehidupan. Biru adalah warna yang sentimental, warna ini diasosiasikan dengan masa lalu, karena menghubungkan segala sesuatu di masa kini dan masa depan dengan peristiwa masa lalu.
- c. Hijau : warna yang mewakili keseimbangan dan harmoni. Mendorong hubungan harmonis antara pikiran dan hati. Warna ini meningkatkan kesejukan, kedamaian, dan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan positif. Warna ini juga melambangkan keterhubungan dengan alam, keberlanjutan dan keseimbangan alam.
- d. Coklat : disebutkan oleh Mulyati (2022) bahwa coklat adalah warna alami yang membangkitkan perasaan kuat, tangguh, aman, nyaman, dan hangat. Perlu diperhatikan jangan gunakan warna coklat tua terlalu dominan; dikarenakan akan menimbulkan dampak negatif seperti kesepian, kesedihan, keterasingan dan kehampaan.



Gambar 4. Palet warna buku ilustrasi
(Sumber: Karin 2024)

2) Tipografi

Tipografi yang digunakan berjenis san serif sebab keterbacaannya yang mudah serta memiliki keunggulan kontemporer, berupa banyak ruang terbuka dan ramah bagi pembaca yang memiliki disleksia. Untuk judul buku adalah Bahnschrift dan Poppins untuk isi cerita.



Gambar 5. Font Poppins
(Sumber: dribble.com)



Gambar 6. Font Bahnschrift
(Sumber: Karin 2024)

3) Konten dan Jenis aktivitas interaktif

Aktivitas interaktif disajikan menjadi 2 kegiatan, yaitu menggambar dan menulis yang disertai ajakan persuasif untuk pembaca berkontribusi. Jenis kegiatan menulis yang dilakukan adalah menulis pada kolom yang telah disediakan, lain halnya pada kegiatan menggambar. Pembaca diberi ruang kosong untuk menggambar.

4) Biaya Kreatif

Buku ilustrasi interaktif ini diproduksi di Spectrum dalam jumlah per-satuan, maka kalkulasi estimasi biaya adalah sebagai berikut.

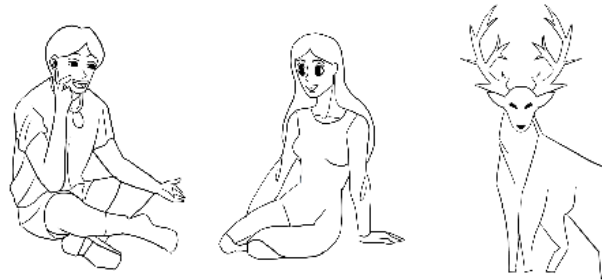
Tabel biaya kreatif (Sumber: Karin 2024)

Kategori	Rincian	Jumlah	Total
Biaya Cetak	Cetak warna A3 + stiker bontak	1 lembar	Rp5.500,-
	Cetak warna A3 + jasmine bolak-balik	40 lembar	Rp160.000,-
	Cetak warna A3 + BC putih bolak-balik	4 lembar	Rp20.000,-
Biaya Jilid Buku	Hard cover + laminasi		Rp29.000,-
Total biaya produksi			Rp214.500,-

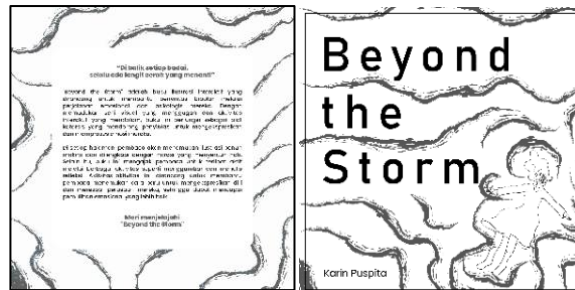
Proses Desain

Sketsa

Tahap eksplorasi ide dan konsep sehingga memungkinkan untuk memilih komposisi dan alur visual yang baik sebelum masuk ke tahap selanjutnya yang lebih rinci. Pada proses ini sketsa dibuat menggunakan Clip Studio Paint, pada proses ini belum ada konten interaktif lengkap dan hanya terdiri dari inti cerita.



Gambar 7. Sketsa desain karakter
(Sumber: Karin, 2024)



Gambar 8. Sketsa Cover Buku
(Sumber: Karin, 2024)



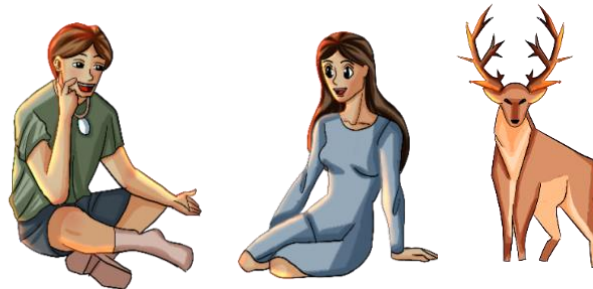
Gambar 9. Sketsa Isi Buku
(Sumber: Karin, 2024)

Digital Illustration

Hasil desain ilustrasi pada tahap ini sudah menyerupai hasil akhir yang dirancang menggunakan *software* Clip Studio Paint dan Adobe Illustrator untuk membuat elemen tambahan lainnya. Karakter utama dalam buku ilustrasi interaktif ini adalah seorang perempuan bernama “Annie”. Tujuan pemilihan karakter utama perempuan adalah sebagai peningkatan representasi wanita dalam buku ilustrasi dan diversitas. Selain itu, karakter wanita mampu memberikan dinamika yang unik pada relasi dan hubungan.

Karakter pendamping dipilih berjenis kelamin laki-laki bernama “Langit” merupakan sosok penolong bagi “Annie”. Upaya pemilihan karakter dengan jenis kelamin berbeda adalah sebagai bentuk representasi persahabatan lelaki dan perempuan

1) Design Character



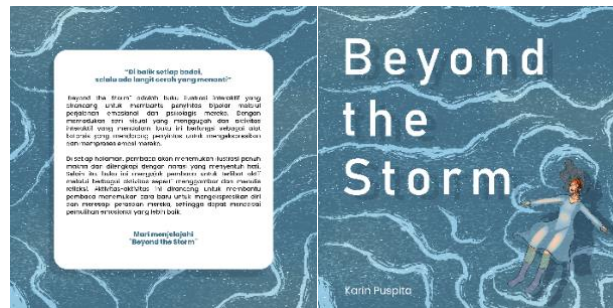
Gambar 10. Digital Illustration Design Character
(Sumber: Karin, 2024)

Karakter utama dalam buku ilustrasi interaktif ini adalah seorang perempuan bernama “Annie”. Tujuan pemilihan karakter utama perempuan adalah sebagai peningkatan representasi wanita dalam buku ilustrasi dan diversitas. Selain itu, karakter wanita mampu memberikan dinamika yang unik pada relasi dan hubungan.

Karakter pendamping dipilih berjenis kelamin laki-laki bernama “Langit” merupakan sosok penolong bagi “Annie”. Upaya pemilihan karakter dengan jenis kelamin berbeda adalah sebagai bentuk representasi persahabatan lelaki dan perempuan

Karakter berikutnya adalah Rusa yang melambangkan elegan dari seekor hewan dan sosok murni yang mampu mengatasi berbagai masalah.

2) Cover depan-belakang



Gambar 11. Digital Illustration Cover Depan dan Belakang
(Sumber: Karin, 2024)

Pada bagian *cover buku* memiliki filosofi yang menggambarkan isi buku ilustrasi interaktif ini. Dominasi warna biru sebagai air pada ilustrasi cover yang menampilkan “Annie” sedang mengambang diatas air merepresentasikan perasaan lega.

3) Fancy Title

Fancy Title digunakan sebagai pembuka halaman yang menampilkan "Annie" dan "Langit" sedang duduk bersama.



Gambar 12. *Digital Illustration Fancy Title*
(Sumber: Karin, 2024)

4) Halaman daftar isi



Gambar 13. *Digital Illustration Daftar Isi*
(Sumber: Karin, 2024)

Pada halaman daftar isi menyajikan layout sederhana rata tengah. Menampilkan 2 bab yang memisahkan 2 peristiwa cerita berbeda.

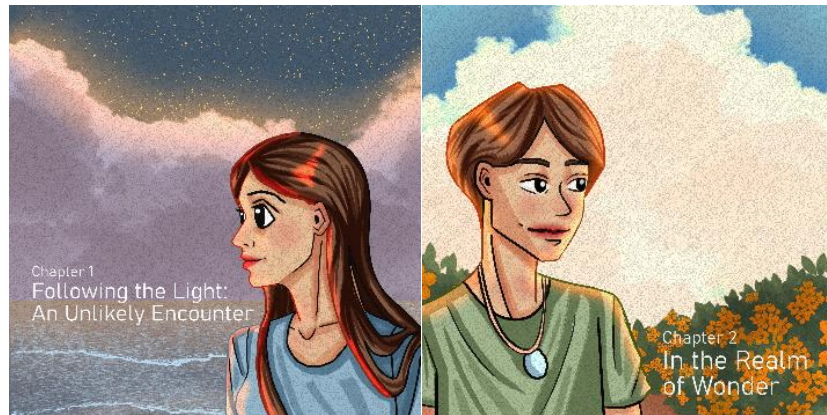
5) Quote

Halaman quote disajikan sebelum halaman pembatas untuk bab menampilkan penggalan 2 lagu dari penyanyi asal Norwegia bernama Aurora “*Lucky*” dan “*Some Type of Skin*”



Gambar 14. *Digital Illustration Quotes 1 dan 2*
(Sumber: Karin, 2024)

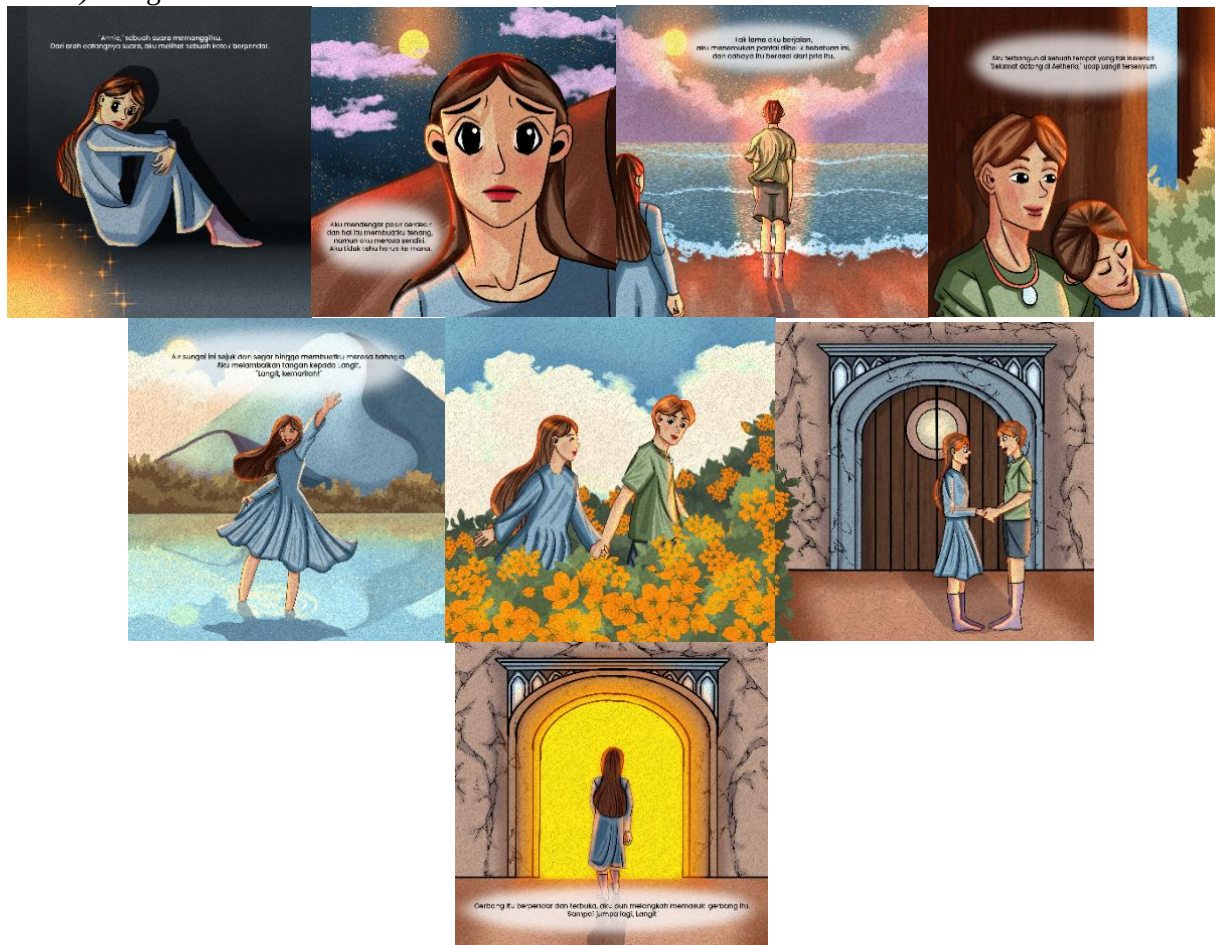
6) Sub-bab judul / halaman pembatas



Gambar 15. Digital Illustration Bab 1 dan 2
(Sumber: Karin, 2024)

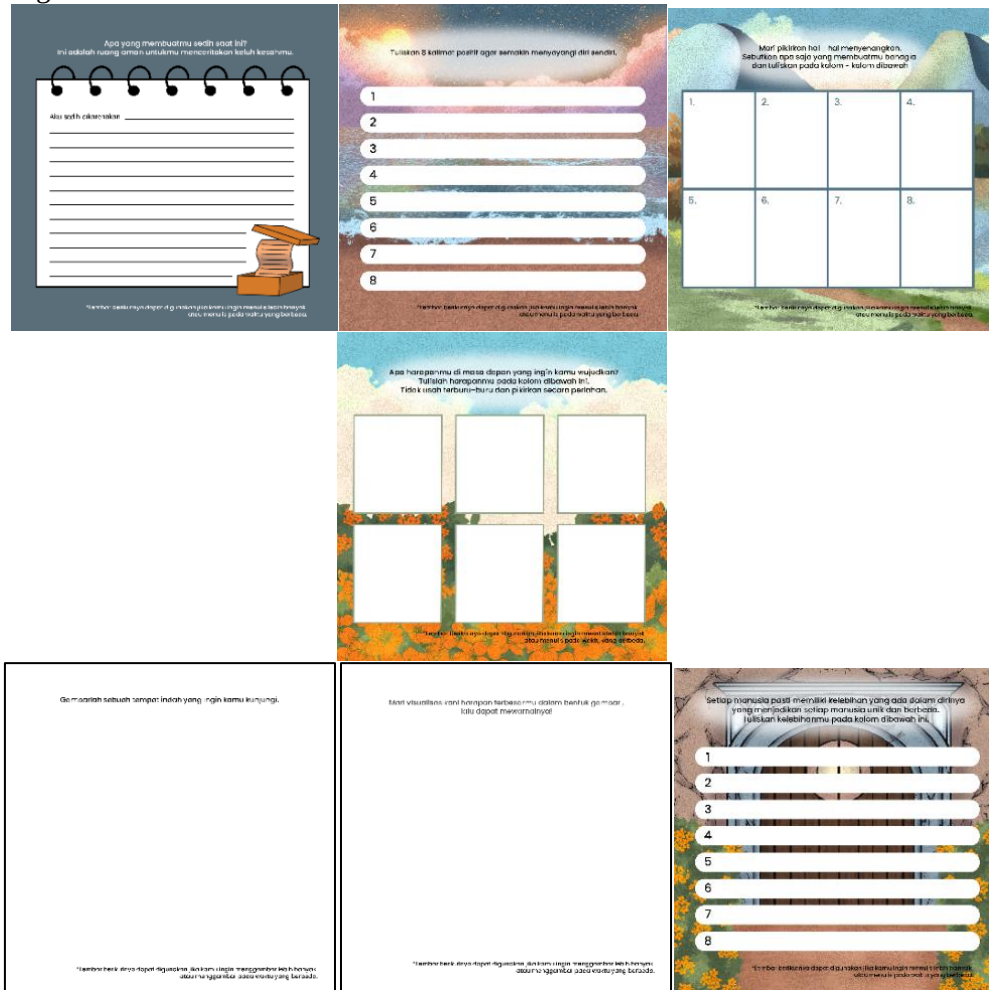
Pada kedua halaman ini menampilkan “Annie” dan “Langit” dengan latar berbeda yang seolah saling menatap. Bab 1 berjudul *Chapter 1 : Following the Light : An Unlikely Encounter* sedangkan bab 2 berjudul *Chapter 2 : In the Realm of Wonder*.

7) Bagian Isi`



Gambar 16. Bagian Isi
(Sumber : Karin, 2024)

8) Bagian konten interaktif



Gambar 17. Bagian Konten Interaktif
(Sumber: Karin, 2024)

Pada bagian konten interaktif terdiri dari 5 kegiatan menulis dan 2 kegiatan menggambar, masing – masing halaman dilengkapi oleh petunjuk penggunaan konten interaktif untuk memudahkan pembaca/penyintas gangguan bipolar dalam mengerjakan aktivitas.

Hasil Cetak Buku



Gambar 18. Cover Depan
(Sumber: Karin, 2024)

Hasil Validasi

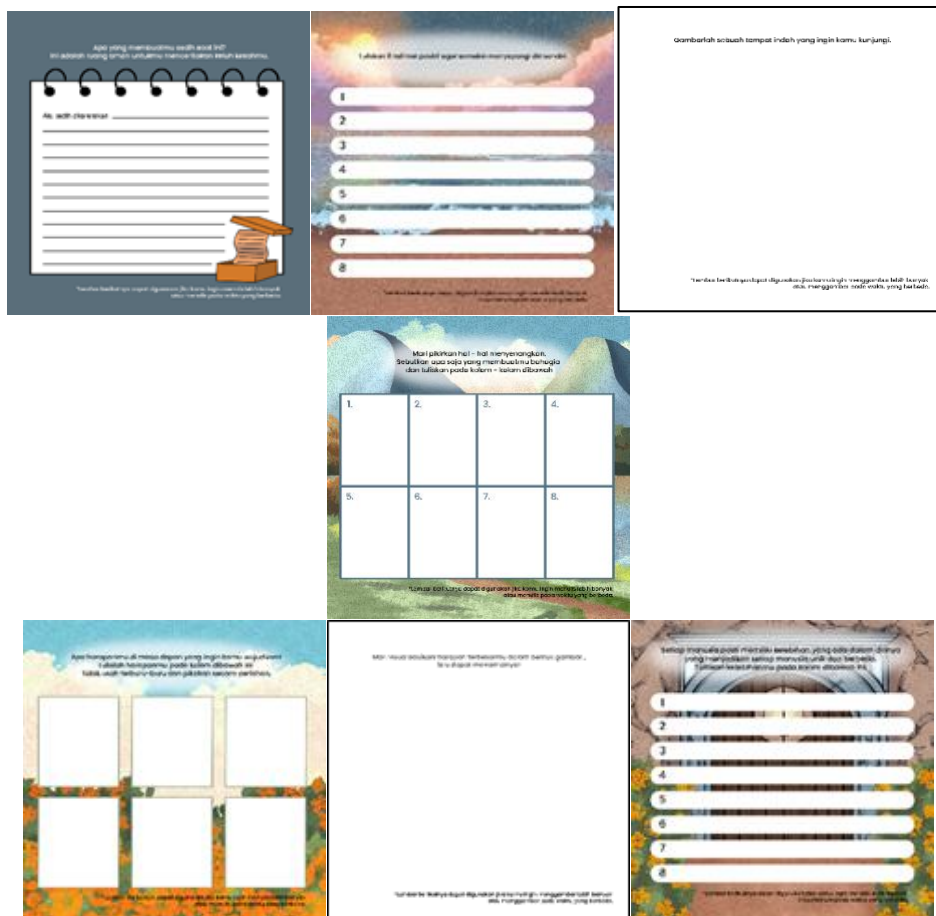
Perancangan buku ilustrasi interaktif sebagai media katarsis “*Beyond The Storm*” divalidasi oleh dua validator ahli. Pertama Nurfatimah Mani, S.Psi., Psikolog., M.H seorang psikolog dari Yayasan Xinergi Kyoiku Abadi - Konsultan Psikologi sebagai validator ahli materi.

Berdasarkan hasil validasi kelayakan materi dapat diketahui bahwa buku ilustrasi interaktif “*Beyond the Storm*” yang ditargetkan untuk penyintas gangguan bipolar memiliki kriteria layak digunakan dengan banyak revisi. 2 catatan yang diberikan untuk memperbaiki buku ilustrasi, yaitu (1) memperhatikan kaidah penulisan Bahasa Indonesia yang baik dan benar meliputi; titik pada akhir kalimat, huruf besar dan kecil setelah kalimat aktif(pertanyaan dan pernyataan), (2) mempertimbangkan info atau panduan bahwa ada 4 lembar isian yang bisa digunakan beberapa kali, sehingga pembaca dapat memahami bahwa lembar tersebut dapat digunakan berulang (membaca kedua-ketiga-keempat kali buku tersebut).

Validasi media dilakukan oleh Meirina Lani Anggapuspa, S.Sn., M.Sn. selaku dosen Desain Komunikasi Visual di Universitas Negeri Surabaya.

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli media serta kelayakan media dapat diketahui bahwa buku ilustrasi interaktif “*Beyond the Storm*” yang ditargetkan untuk penyintas gangguan bipolar memiliki kriteria layak digunakan dengan sedikit revisi.

Validator ahli media memberikan 2 catatan untuk memperbaiki buku ilustrasi, yaitu (1) Warna pada kolom isian diseragamkan, meski beda warna, namun masih dalam tema yang sama (2) supaya ilustrasi pada *background* tidak terlalu tertutup, warna kolom isian bisa dinaikkan *opacity*-nya.



Gambar 19. Revisi Konten Interaktif 01
(Sumber: Karin, 2024)

Deliver

Buku ilustrasi interaktif “*Beyond the Storm*” ini melewati tahap uji coba pada 20-22 Juli 2024 kepada 3 orang penyintas gangguan bipolar dengan rentang usia 22-24 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sebagai perwakilan dari target audience buku ini. Hasil uji coba penerapan buku ilustrasi interaktif ini memiliki hasil yang baik diterima dan dipergunakan sebagaimana tujuannya yaitu katarsis dan mendapatkan berbagai masukan seperti beberapa ilustrasi pada buku perlu dipoles dan disarankan untuk menambahkan 1-2 aktivitas interaksi agar semakin bervariasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian buku ilustrasi interaktif “*Beyond the Storm*” dapat disimpulkan bahwa Perancangan buku ilustrasi interaktif “*Beyond the Storm*” untuk penyintas gangguan bipolar usia 18-24 sebagai media katarsis yang memiliki konten interaktif seperti menggambar dan menulis, 2 kegiatan menggambar dan 5 kegiatan menulis. Ke depannya, agar lebih disuaikan kertasnya menjadi mix media serta mengganti metode penjilidan dengan menggunakan benang, sehingga buku menjadi tidak rapuh dan lebih nyaman digunakan. Melakukan penelitian lebih lanjut sebagai upaya penyempurnaan buku ilustrasi interaktif dengan menggunakan metode pendekatan yang lebih sesuai.

REFERENSI

- Abramovits, M. (2012). *Bipolar disorder*. Lucent Books.
- Aiyuda, N. (2019). *ART THERAPY*.
- Aristotle. (1987). *Poetics*. Hackett Publishing Company.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bidilić, M. (2023). *Guide to Interactive Ebooks: What Are They and How to Make Them*. WwW.Publishdrive.Com. <https://publishdrive.com/guide-to-interactive-ebooks.html>
- Chandra, T. (2012). *Perancangan Buku Ilustrasi Pencegahan Pikun Sejak Dini Abstrak Pendahuluan*.
- Dattani, S. (2023). *Mental Health*. Ourworldindata.Org. <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Design Council. (n.d.). *Framework for Innovation*. WwW.Designcouncil.Org.Uk. Retrieved July 3, 2023, from <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/framework-for-innovation/>
- Freud, S. (1953). *The Interpretation of*
- Health, M. (2009). *National Institute of Mental Health*.
- Kendra, C. (2023). *Catharsis in Psychology*. WwW.Verywellmind.Com. <https://www.verywellmind.com/what-is-catharsis-2794968>
- Liao, H. (2021). *Development of a Scale Measuring Emotional Catharsis through Illness Narratives*.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. The Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
- Nurhadiat, D. (2004). *Pendidikan Seni Rupa*. PT Grasindo.
- Parks, P. J. (2014). *Bipolar disorder*. ReferencePoint Press, Incorporated.
- Ratna, G., Palupi, P., Rahmanto, S. W., & Lestari, S. (2020). *Art as A Catharsis Medium for People with bipolar disorder and Synesthesia*. 5(2), 175–194.
- Simmons, L. L. (2006). *Interactive art therapy : “no talent required” projects*. Haworth Press.
- World Health Organization: WHO. (2022). *Mental Disorders*. WwW-Who-Int.Translate.Goog.https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc