



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan untuk keperluan perancangan buku terapi adalah berupa data yang sifatnya kualitatif dan eksperimental, dimana data-data tersebut diperoleh melalui wawancara dengan dokter spesialis kejiwaan di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo dan Rumah Sakit Pondok Indah serta sepuluh penderita *bipolar disorder*. Selain itu juga menggunakan bahan studi literatur yaitu berupa jurnal penelitian serta buku-buku mengenai *bipolar disorder* dan penanganannya.

Data eksperimental diperoleh menggunakan teknik *convenient sampling* dimana sepuluh individu yang menderita *bipolar disorder* diwawancara dan diminta untuk membuat karya *brushlettering* pada media kertas berukuran A4 dan papan tulis hitam.

3.2. Wawancara

Wawancara dengan dua dokter spesialis kejiwaan, yakni dr. Ashkin Kandouw, Sp.Kj pada tanggal 28 Oktober 2014 di Rumah Sakit Pondok Indah dan dr. Natalia Widiasih, Sp.Kj pada tanggal 18 November 2014 di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, bertujuan untuk memperoleh data seputar *bipolar disorder* seperti definisinya, karakteristiknya, jumlah penderitanya di Indonesia, penanganannya, dan jenis terapi yang diajukan kepada penderita. Data ini akan membantu dalam eksperimen yang akan dilakukan terhadap sepuluh penderita *bipolar disorder*.

3.2.1. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan dr. Ashkin Kandouw pada tanggal 28 Oktober 2014 di Rumah Sakit Pondok Indah dan dr. Natalia Widiasih pada tanggal 18 November 2014 di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, dapat disimpulkan bahwa *bipolar disorder* merupakan gangguan stabilitas suasana perasaan yang ditandai dengan adanya dua kutub emosi berlebihan, yaitu fase mania dan depresi. Faktor utama penyebab munculnya *bipolar disorder* adalah pola asuh didik orang tua yang terlalu ketat atau santai dan gaya hidup yang dipenuhi tekanan psikis. Dr. Ashkin Kandouw juga menambahkan bahwa *bipolar disorder* juga disebabkan oleh masalah *neurotransmitter* pada saraf otak. Pasien umumnya berumur 20-38 tahun dengan stadium satu dan dua.

Dr. Natalia Widiasih menyatakan bahwa jumlah penderita *bipolar disorder* di Indonesia telah mencapai 8% atau 20.400.000 jiwa pada tahun 2015 dan sebanyak 15% dari penderita berakhir dengan bunuh diri.

Kedua doktor menyatakan umumnya penderita *bipolar disorder* menjalani terapi yang menggunakan bahan kimia *lithium* sebagai obat anti-depresan. Mereka menyatakan penggunaan obat berbahan dasar *lithium* umumnya digunakan karena merupakan obat yang masyarakat umum ketahui. Mereka menambahkan pengaruh dari terapi obat adalah pengaruhnya yang instan. Namun, efek samping dari terapi ini berupa kerusakan saraf serta kecanduan apabila dikonsumsi secara berlebihan dan tidak sesuai resep dokter. Selain itu, terapi obat memiliki tingkat keberhasilan yang rendah apabila penderita tidak rajin mengonsumsinya sesuai anjuran dokter.

Selain terapi obat, terapi lain yang digunakan adalah terapi musik. Penderita *bipolar disorder* umumnya diminta untuk mendengarkan musik *genre* klasik atau jenis musik yang menenangkan selama lima belas hingga tiga puluh menit. Kelebihan dari terapi ini adalah dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Namun, selama terapi, penderita tidak boleh terganggu atau diganggu dan efeknya umumnya terlihat setelah mendengar musik.

Terapi berikutnya yang terkadang digunakan adalah terapi seni atau *art therapy*. Dalam terapi ini penderita umumnya akan diminta untuk membuat sebuah karya seni menggunakan beraneka ragam teknik dan media. Salah satu bentuk karya yang umumnya diciptakan adalah lukisan. Kedua dokter menyatakan bahwa terapi ini sebenarnya memiliki efek jangka panjang yang cukup bagus untuk pengendalian dan pemulihan stabilitas emosional penderita *bipolar disorder* karena mampu membuat mereka menjadi lebih tenang dengan cara menekan fase depresi. Selain itu, terapi ini dapat menjadi wadah positif untuk penderita *bipolar disorder* meluapkan perasaan-perasaan mereka sehingga mencegah terjadinya perilaku destruktif yang umumnya terlihat pada fase depresi.

3.2.2. Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa terapi seni merupakan bentuk terapi yang cukup efektif untuk mengendalikan dan memperbaiki stabilitas emosional penderita *bipolar disorder* karena mampu membuat mereka menjadi lebih tenang serta mencegah terjadinya perilaku destruktif pada fase depresi.

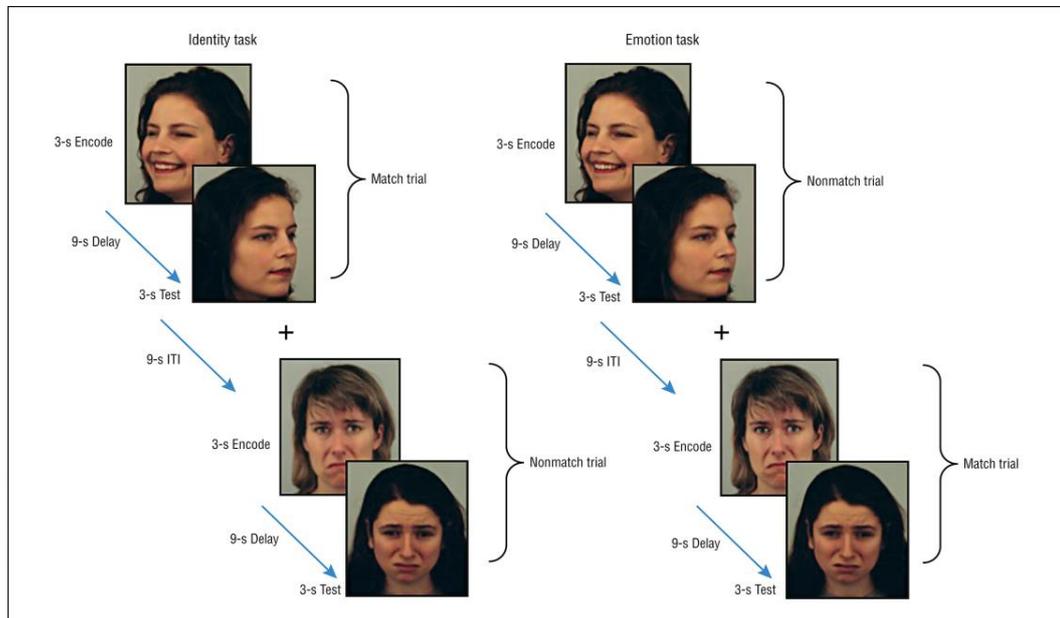
3.3. Studi Penelitian

Data lain diperoleh melalui studi literatur berupa jurnal penelitian oleh Maura Furey yang meneliti respon saraf otak individu yang mengalami depresi dan penderita *bipolar disorder* terhadap stimulasi visual. Tujuan dari penelitiannya adalah untuk mengetahui jenis terapi yang efektif dan tepat.

3.3.1. Hasil Studi Penelitian

Penelitian Furey dilaksanakan dengan mengumpulkan tiga puluh enam individu berumur delapan belas hingga lima puluh lima tahun, lima belas diantaranya positif mengidap *bipolar disorder* stadium satu dan dua, serta dua puluh satu individu yang sehat. Penelitiannya Furey dilaksanakan di *National Institute of Mental Health Division of Intramural Research Programs*.

Bentuk penelitian pertama adalah peserta diminta untuk mengidentifikasi gambar berupa jenis ekspresi wajah serta emosinya. Setelah melakukan identifikasi tersebut, peserta kemudian diminta untuk menuliskan ekspresi dan emosi gambar wajah menggunakan *brushpen*. Pada penelitian kedua, peserta diminta untuk menuliskan ekspresi serta emosi dari gambar wajah sembari mengidentifikasi gambar-gambar tersebut. Dalam penelitian tersebut, Furey melakukan observasi dengan melihat gelombang respon saraf *neuron* yang berada pada otak penderita *bipolar disorder*.



Gambar 3.1. Gambar identifikasi emosi dan ekspresi wajah
 (Sumber: <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1566542>)

Kesimpulan dari penelitian Furey menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan yang signifikan dalam gejala depresi serta peningkatan waktu reaksi dan kinerja otak.

3.4. Existing Study

Selain mengumpulkan data secara *qualitative*, penulis juga mengobservasi dan mempelajari buku-buku terkait terapi seni yang ada di toko buku sebagai panduan dalam merancang buku terapi ini. Studi ini dilakukan untuk mencari kelebihan yang dapat diaplikasikan ke buku terapi ini. Buku terapi ini memiliki layout *single column* dimana objek utamanya berupa gambar yang dapat diberi warna oleh pengguna dan pembaca.

1. *Coloring Book For Adults*



Gambar 3.2. Gambar dan Ukuran Buku Terapi Mewarnai
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Buku terapi dengan judul *Fun Doodle Art* yang merupakan buku mewarnai ini sudah sangat umum ditemukan di hampir setiap toko buku dan penulis memutuskan untuk menjadikan buku ini sebagai panduan utama dalam perancangan buku terapi *bipolar disorder*. Berdasarkan bentuk dan konten, penulis menilai bahwa buku tersebut memiliki ukuran dan konten yang tepat serta dapat dijadikan referensi untuk perancangan. Buku terapi ini memiliki layout *single column* dimana objek utamanya berupa gambar dengan *alignment* di tengah yang membuat penggunaannya untuk dapat fokus mewarnai gambar yang tersedia.

3.5. **Convenient Sampling**

Convenient sampling merupakan salah satu teknik pengumpulan data non-probabilitas yang hampir serupa dengan *Focus Group Discussion*, yang membedakan hanya pada jenis pertanyaan yaitu menggunakan pertanyaan

tertutup. *Convenient sampling* dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2015 di *café* Lot9 bersama sepuluh penderita *bipolar disorder*. Dalam pertemuan tersebut, penulis mengobservasi dan meminta penderita untuk melakukan terapi *brushlettering* menggunakan peralatan yang disediakan.



Gambar 3.3. Eksperimen Pertama
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

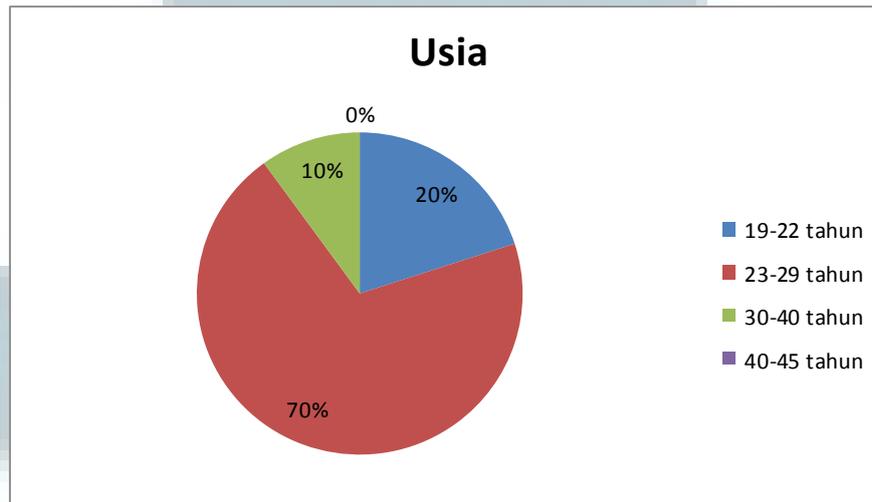
Berdasarkan gambar diatas, eksperimen pertama yang dilakukan berupa penulisan huruf *roundhand* di atas kertas menggunakan *brushpen*. Penderita diminta untuk menulis kata-kata yang sudah ditulis sebelumnya oleh penulis. Penulis melakukan observasi terhadap tingkat fokus dan ketenangan mereka. Selain itu, penulis juga mengajukan pertanyaan mengenai perasaan mereka setelah melakukan eksperimen pertama. Berdasarkan eksperimen tersebut, penderita melaporkan bahwa mereka lebih fokus saat mengerjakannya dan merasa lebih tenang setelah melakukan terapi tersebut.



Gambar 3.4. Eksperimen Kedua
(Sumber: Laurentia Shilla)

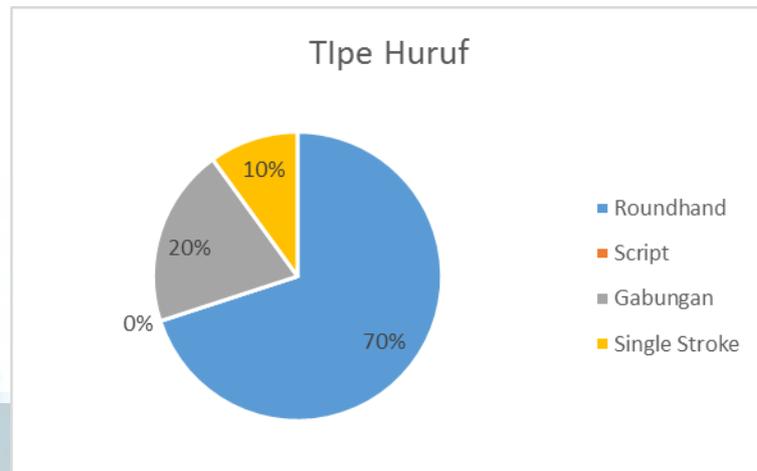
Dalam eksperimen kedua, penderita diminta untuk mengerjakan *brushlettering* di atas media berupa papan tulis hitam menggunakan *brush marker* dengan pigmen warna putih. Penderita dibebaskan untuk membentuk komposisi mereka sendiri dengan menggunakan gabungan jenis huruf *roundhand*, *script*, dan

serif. Berdasarkan gambar diatas, penderita cenderung memilih jenis huruf *roundhand* dan *script* dengan alasan yang sama, yaitu tenang dan nyaman. Setelah uji coba *brushlettering*, sepuluh penderita merasakan lebih tenang dan fokus.



Gambar 3.5. Persentase Usia Penderita Bipolar Disorder
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

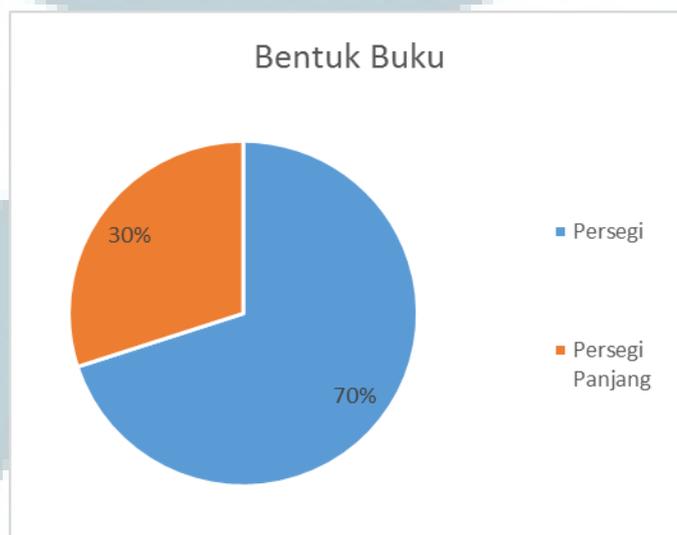
Berdasarkan gambar diatas, 70% penderita *bipolar disorder* berumur 23-29 tahun. Pemicu dari munculnya gangguan tersebut adalah pola gaya hidup yang cenderung terlalu terburu-buru dan pola asuh orang tua yang terlalu keras dan otoriter. Dari sepuluh penderita 40% mengidap stadium satu dan 50% mengidap stadium dua. Sepuluh penderita tersebut telah melakukan terapi berupa obat medis dan melalui musik selama enam bulan hingga satu tahun. Dimana menurut penderita terapi obat medis tidaklah efektif sedangkan terapi melalui musik hanya berdampak sementara.



Gambar 3.6. Tipe Huruf yang Efektif

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Berdasarkan gambar di atas, penulis memberikan beberapa tipe huruf untuk mengetahui tipe huruf mana yang lebih banyak memberi efek tenang dan fokus. Tipe huruf yang diberikan adalah *roundhand*, *script*, dan *single stroke*. 70% penderita memilih tipe *roundhand*, 20% menyukai gabungan *roundhand* dan *script*, 10% *single stroke*.



Gambar 3.7. Bentuk Buku yang Nyaman Digunakan

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Berdasarkan hasil *sampling*, 70% lebih memilih bentuk persegi, sedangkan 30% memilih persegi panjang sebagai bentuk yang nyaman untuk digunakan pada saat *brushlettering*. Selain kenyamanan dalam penggunaan, penderita memilih bentuk buku tersebut karena sifatnya yang mudah untuk dibawa saat mereka melakukan perjalanan.

3.6. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan eksperimen penulis, dapat ditarik kesimpulan bahwa penderita *bipolar disorder* berumur 23-29 tahun dan berprofesi sebagai mahasiswa atau karyawan yang mengidap stadium satu dan dua karena pola gaya hidup yang cenderung terlalu terburu-buru serta pola asuh orang tua yang terlalu keras dan otoriter. Selain itu, jenis terapi obat dan musik yang mereka telah jalani hanya memiliki efek jangka pendek yang sifatnya sementara serta terkesan tidak efektif.

Namun, penderita cukup menyukai terapi *brushlettering* yang menggunakan jenis huruf *roundhand* karena meningkatkan tingkat fokus dan memberikan mereka ketenangan. Penderita juga menyukai bentuk buku persegi dengan ukuran 19.5 cm x 17.5 cm karena dapat dibawa dengan mudah dan bentuk tersebut merupakan bentuk yang ideal agar mereka masih memiliki ruang untuk menggerakkan tangan mereka.