



**PEMBUATAN VIDEO ANIMASI PENDIDIKAN
"GANGGUAN BIPOLAR" UNTUK REMAJA**

SKRIPSI

RAHMA NADIYA

1907433004

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**
AEU

PROGRAM STUDI TEKNIK MULTIMEDIA DIGITAL

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA DAN
KOMPUTER POLITEKNIK NEGERI JAKARTA**

2023

 **Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta**

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta





PEMBUATAN VIDEO ANIMASI PENDIDIKAN "GANGGUAN BIPOLAR" UNTUK REMAJA

SKRIPSI

**Dibuat untuk Melengkapi Syarat-Syarat yang Diperlukan untuk Memperoleh
Diploma Empat Politeknik**

**RAHMA NADIYA
1907433004**

**POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA**

**PROGRAM STUDI TEKNIK MULTIMEDIA DIGITAL
JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA DAN
KOMPUTER POLITEKNIK NEGERI JAKARTA**

2023

 **Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta**

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta





SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahma Nadiya
Nim : 1907433004
Jurusan/Program Studi : Teknik Informatika dan Komputer/Teknik Multimedia
Digital AeU
Judul Skripsi : Pembuatan video animasi pendidikan
"gangguan bipolar" untuk remaja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bebas dari peniruan terhadap karya dari orang lain. Kutipan pendapat dan tulisan orang lain ditunjuk sesuai dengan cara-cara penulisan karya ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa dalam skripsi ini terkandung ciri-ciri plagiat dan bentuk-bentuk peniruan lain yang dianggap melanggar peraturan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Depok, 13 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Rahma Nadiya

NIM. 1907433004

- Hak Cipta :**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



- Hak Cipta :**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Rahma Nadiya
 NIM : 1907433004
 Program Studi : Teknik Multimedia Digital AeU
 Judul Skripsi : Pembuatan video animasi pendidikan "gangguan bipolar" untuk remaja

Telah diuji oleh tim penguji dalam Sidang Skripsi pada hari, Tanggal ,
 Bulan....., Tahun dan dinyatakan **LULUS**.

Disahkan oleh

Pembimbing	: ROSNAH AMAL WAN ABD RAZAK	(<i>Rahma</i>)
Penguji	: ROSNAH AMAL WAN ABD RAZAK	(<i>Rahma</i>)

Mengetahui :

**POLITEKNIK
 NEGERI
 JAKARTA**

Jurusan Teknik Informatika dan
 Komputer Ketua

Dr. Anita Hidayati, S.Kom., M.Kom.

NIP. 197908032003122003



Hak Cipta :
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan ridhanya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang peneliti ajukan adalah Pembuatan video animasi pendidikan "gangguan bipolar" untuk remaja Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat kelulusan dan mencapai gelar Sarjana Terapan di Politeknik Negeri Jakarta. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Ibu Dr. Anita Hidayati, S.Kom., M.Kom. selaku Ketua Jurusan Teknik Informatika dan Komputer.
2. Ibu Noorlela Marcheta, S.Kom., M.Kom. selaku Kepala Program Studi Teknik Multimedia dan Digital.
3. Seluruh dosen baik Asia e University maupun Politeknik Negeri Jakarta yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing, mendukung dan mengarahkan penulis dalam menyusun laporan akhir ini,
4. Orang tua dan keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan penulis,
5. Farah Fitria Cahya Handoko, sahabat yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa
6. Rahmalya Fadhila Palupi sebagai tim dalam proses pembuatan proyek animasi,
7. Serta teman-teman yang telah memberikan ide dan saran kepada penulis yaitu Salsa, Hafifah, dan Alya Nabila

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT dapat membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu kedepannya.

Depok, 11 Juli 2023

Rahma Nadiya



SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademis Politeknik Negeri Jakarta, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahma Nadiya
NIM : 1907433004
Jurusan/Program Studi : T.Informatika dan Komputer/Teknik Multimedia
Digital AeU

Demi mengemban ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Politeknik Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah saya
Yang berjudul :

Pembuatan video animasi pendidikan "gangguan bipolar" untuk remaja

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-
Eksklusif ini Politeknik Negeri Jakarta Berhak menyimpan,
mengalihmediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database),
merawat, dan mempublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap
mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta..
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Depok, 13 Juli 2023
Yang Menyatakan

Rahma Nadiya
NIM.1907433004

- Hak Cipta :**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



PEMBUATAN ANIMASI 2D PENTINGNYA MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Kondisi kesehatan jiwa di dunia dan di Indonesia cukup memprihatinkan, khususnya di kalangan remaja, ada sekitar 40 juta orang di dunia mengalami gangguan bipolar dan sekitar 2,45 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan kejiwaan. Kesehatan mental dapat memicu terjadinya gangguan kejiwaan, salah satunya gangguan bipolar. Gangguan bipolar adalah kondisi mood atau suasana hati yang berubah dari tinggi menjadi depresi (Sholehah, 2021). Hal ini menjadi perhatian penting bagi remaja untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatan mental. Di sisi lain, remaja mengalami keterbatasan media informasi dan pemahaman tentang gangguan bipolar, sehingga diperlukan media yang dapat merepresentasikan gangguan bipolar agar remaja dapat menyadari gangguan ini sejak dini. Media informasi yang dimaksud berupa video animasi motion graphic. Video animasi motion graphic ini dipilih sebagai media edukasi tentang bipolar disorder karena media tersebut sangat mudah dipahami oleh target user. Pembuatan video animasi motion graphic menggunakan metode Multimedia Development Lifecycle (MDLC) yang terdiri dari konsep, desain, pengumpulan material, perakitan, pengujian, dan distribusi.

Kata Kunci : Gangguan Kesehatan Mental, Gangguan Bipolar, Video Animasi Motion Graphic

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak Cipta :
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan dan Manfaat.....	4
1.5 Sistematika Penulisan.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Media Pembelajaran.....	6
2.2 Video Animasi Pendidikan.....	6
2.3 Prinsip Animasi.....	7
2.4 Gangguan Bipolar.....	11
2.5 MDLC(<i>Multimedia Development Life Cycle</i>).....	13
2.6 Figma.....	14



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

2.7	Adobe Illustrator.....	14
2.8	Adobe After Effect.....	14
2.9	Adobe Premier Pro.....	14
2.10	Penelitian Terdahulu.....	15
BAB III.....		19
PERENCANAAN PENELITIAN.....		19
3.1	Rancangan Penelitian.....	19
3.1.1	Pendekatan dan Jenis penelitian.....	19
3.1.2	Teknik Pengumpulan dan Analisis Data.....	23
3.2	Tahapan Penelitian.....	26
3.3	Objek Penelitian.....	26
BAB IV.....		27
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Analisis Kebutuhan.....	27
4.1.1	Konsep (<i>Concept</i>).....	27
4.2	Perancangan Multimedia.....	27
4.2.1	Perancangan (<i>Design</i>).....	28
4.2.2	Pengumpulan Bahan (<i>Material Collecting</i>).....	51
4.3	Implementasi Multimedia.....	54
4.3.1	Pembuatan (<i>Assembly</i>).....	54
4.3.1.1	Pembuatan Aset.....	54
4.3.1.2	Import Aset 2D.....	55
4.3.1.3	Penganimasian.....	56
4.3.1.4	Compositing.....	57
4.3.1.5	Rendering.....	59
4.4	Pengujian.....	60



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan satu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

4.4.1	Deskripsi Pengujian.....	60
4.4.2	Prosedur Pengujian.....	61
4.4.2.1	Alpha Testing.....	61
4.4.2.2	Beta Testing.....	63
4.5	Distribusi.....	67
BAB V.....		68
KESIMPULAN.....		68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....		69





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Squash and stretch</i>	7
Gambar 2.2 <i>Anticipation</i>	7
Gambar 2.3 <i>Staging</i>	8
Gambar 2.4 <i>Straight ahead action and pose to pose</i>	8
Gambar 2.5 <i>Follow through and overlapping action</i>	8
Gambar 2.6 <i>Slow in and slow out</i>	9
Gambar 2.7 <i>Arcs</i>	9
Gambar 2.8 <i>Secondary action</i>	10
Gambar 2.9 <i>Timing And Spacing</i>	10
Gambar 2.10 <i>Exaggeration</i>	10
Gambar 2.11 <i>Solid Drawing</i>	11
Gambar 2.12 <i>Appeal</i>	11
Gambar 2.13 Metode <i>Multimedia Development Life Cycle</i>	13
Gambar 4.1 Folder Ilustrasi dengan Format .ai.....	54
Gambar 4.2 Folder Voice Over.....	55
Gambar 4.3 Import Asset ke Adobe After Effect.....	55
Gambar 4.4 Pembuatan Animasi pada inti materi Scene 9.....	56
Gambar 4.5 Pembuatan Animasi pada inti materi Scene 3.....	57
Gambar 4.6 Kumpulan Potongan Video Animasi.....	57
Gambar 4.7 Kumpulan Material	58
Gambar 4.8 Proses Compositing.....	59
Gambar 4.9 Tampilan saat Memilih Opsi Rendering.....	60
Gambar 4.10 Tampilan Adobe Premier Pro.....	60
Gambar 4.11 Pendistribusian Video Animasi.....	67



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 3.1 Wawancara dengan Psikolog.....	19
Tabel 3. 2 Define.....	22
Tabel 3. 3 Ideate.....	23
Tabel 3. 4 Interval Persentase Skala Likert.....	26
Tabel 4. 1 Consept.....	27
Tabel 4.2 Storyboard.....	28
Tabel 4.3 Material collecting.....	51
Tabel 4.4 Alpha Testing.....	61
Tabel 4.5 Interval Penilaian Skala Likert.....	64





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	71
Lampiran 2. SCRIPT.....	72
Lampiran 3. Hasil Kuesioner.....	76





Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang

Di era globalisasi yang semakin dinamis memberikan dampak bagi perilaku sosial maupun faktor psikologi seseorang dalam mengatur pencapaian tujuan hidup dari masing-masing individu. Salah satu hal yang mendorong dampak tersebut dikarenakan adanya faktor kompetisi antar individu dalam pencapaian tujuan hidup yang dinilai layak atau seseorang tersebut mampu menunjukkan eksistensinya di lingkungan sekitar. Kondisi tersebut tentunya ada kaitannya dalam mempunyai ekspektasi yang tidak berimbang dengan kapasitas individu tersebut karena faktor berekspresi dan ruang untuk menyalurkan kemampuan individu tersebut pada lingkungan yang baik dan tepat. Hal ini umumnya banyak terjadi di masa remaja, sekitar umur 12-21 tahun.

Menurut Rizkyta et al., (2017) Masa remaja merupakan masa peralihan yang dimana dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pada masa remaja identik dengan masa yang penuh tantangan dan krisis. Disisi lain, anak remaja perlu adanya penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang mulai timbul pada masa ini. Perubahan tersebut terdiri dari 3 aspek, diantaranya perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Berbagai perubahan inilah terkadang dapat menimbulkan kecemasan tersendiri bagi remaja maupun keluarga. Kecemasan tersebut yang harus diwaspadai maupun dicegah agar masa remajanya terselamatkan dari gangguan kesehatan mental dan kecenderungan untuk bunuh diri.

Gangguan kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang merujuk pada seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (Fakhriyani, 2019).



Dilansir dari narasi. tv bahwasanya *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) merilis pernyataan berdasarkan penelitian terbarunya bahwasanya pada tahun 2022, sekelompok remaja Indonesia berusia 10-17 tahun memiliki masalah mental. Kondisi ini terjadi dalam 12 bulan terakhir. Dalam penelitian tersebut diungkapkan bahwa sekitar 5,5% remaja di Indonesia telah mengalami gangguan kesehatan jiwa. Dalam laporannya disebutkan bahwa para remaja tersebut mengaku saat ini merasa lebih cemas, kesepian, dan kian sulit untuk konsentrasi ketimbang sebelum pandemi Covid-19 melanda.

Dengan kata lain, terdapat sekitar 2,45 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan jiwa atau tergolong dalam kelompok ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa). Data tersebut mengacu pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) yang diterbitkan oleh *American Psychological Association* (APA), bahwasanya banyak remaja mengalami gangguan jiwa dengan persentase 3,7% menderita gangguan kecemasan, 1,0% gangguan depresi mayor, 0,9% mengalami gangguan perilaku, dan sebanyak 0,5% mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) serta *Attention-deficit hyperactivity disorder* (ADHD) (Kurniawan, 2022).

Salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak dibicarakan di kalangan remaja adalah gangguan bipolar. Gangguan bipolar merupakan kondisi suasana perasaan atau mood yang berubah-ubah dari meninggi hingga depresi. Ketika seorang individu mengalami fase meninggi, perilaku yang muncul ditunjukkan dengan gagasan yang meloncat-loncat (*feeling of ideas*) penurunan kebutuhan tidur, meningkatkan harga diri, dan paham kebesaran. Individu dengan mood depresi merasakan hilangnya energi yang dan minat, perasaan bersalah, kesulitan berkonsentrasi, hilang nafsu makan, dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri (Sholehah, 2021).

- Hak Cipta :
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Pada tahun 2019 terdapat 40 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan bipolar. Orang dengan gangguan bipolar mengalami episode depresi bergantian dengan periode gejala manik. Selama episode depresi, orang tersebut mengalami suasana hati yang tertekan (merasa sedih, mudah marah, hampa) atau kehilangan kesenangan atau minat dalam aktivitas, hampir sepanjang hari maupun hampir setiap hari. Gejala manik mungkin termasuk euforia atau lekas marah, peningkatan aktivitas atau energi, dan gejala lain seperti banyak bicara, pikiran berpacu, peningkatan harga diri, penurunan kebutuhan untuk tidur, distraksi, dan perilaku sembrono impulsif. Orang dengan gangguan bipolar berada pada peningkatan risiko bunuh diri. Namun ada pilihan pengobatan yang efektif termasuk psikoedukasi, pengurangan stres dan penguatan fungsi sosial, dan pengobatan (WHO, 2022).

Berdasarkan masalah diatas maka penulis berupaya untuk membuat sebuah media edukasi berupa animasi yang berjudul Pembuatan Animasi Motion Graphic “*Bipolar Disorder*” Sebagai Media Edukasi Terhadap Anak Remaja. Dengan adanya gagasan ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi anak remaja mengenai “*Bipolar Disorder*” berupa animasi yang menarik dan informatif, serta penulis berharap dengan adanya animasi ini dapat membantu anak remaja yang mengalami maupun tidak mengalami masalah gangguan kejiwaan dengan menonton video animasi yang dibuat oleh penulis mengenai “*Bipolar Disorder*”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka permasalahan yang dapat dijadikan fokus dalam penulisan skripsi ini adalah bagaimana rangkaian pembuatan video animasi pendidikan “gangguan bipolar” sebagai media edukasi bagi remaja mengenai gangguan bipolar yang menarik dan informatif?.



1.3 Batasan Masalah

Dari rumusan masalah yang telah dikemukakan, adapun batasan masalah yang digunakan untuk menghindari penyimpangan dalam perancangan video animasi ini, diantaranya:

- a. Pembuatan video animasi pendidikan ini mengambil studi kasus tentang pengertian gangguan bipolar, penyebab gangguan bipolar, dan cara mencegah gangguan bipolar
- b. Tampilan dibuat untuk kalangan remaja dengan usia 12-24 tahun
- c. Aset gambar yang digunakan berasal dari buatan sendiri dan beberapa dari internet.
- d. Software yang digunakan dalam pembuatan animasi adalah Figma, Adobe Illustrator, After Effect, dan Adobe Premiere.
- e. Implementasi video animasi pendidikan gangguan bipolar didistribusikan melalui google drive.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

1.4 Tujuan dan Manfaat

1.4.1 Tujuan

Adapun tujuan penulisan skripsi, yaitu untuk membuat Video Animasi Pendidikan "*Bipolar Disorder*" bagi kalangan Remaja.

1.4.2 Manfaat

Adapun manfaat dari skripsi ini adalah :

- a. Memberikan edukasi kepada para remaja mengenai gangguan bipolar.
- b. Meningkatkan kesadaran bagi remaja mengenai gangguan kesehatan mental.



1.5 Sistematika Penulisan

© Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

Sistematika penulisan adalah sebuah metode dalam menyelesaikan sebuah penelitian. Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah.

a. BAB I PENDAHULUAN

Pada Bab I menjelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat, serta sistematika penulisan.

b. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada Bab II menjelaskan mengenai landasan teori pendukung yang berhubungan dengan pembuatan video animasi gangguan bipolar.

c. BAB III METODE PENELITIAN

Pada Bab III menjelaskan mengenai rancangan penelitian yang akan dilakukan mencakup penjelasan terkait rancangan penelitian, tahapan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode MDLC, objek penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

d. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Bab IV membahas tentang gambaran umum terkait pengujian, hasil pengujian video animasi gangguan bipolar, metode atau prosedur yang digunakan dalam pengujian, data hasil dari pengujian, dan analisis data.

e. BAB V PENUTUP

Bab V Penutup akan mencakup aspek akhir dari penelitian terkait kesimpulan dan saran yang berisikan masukan-masukan yang membangun untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA



BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembuatan video animasi gangguan bipolar yang bertujuan sebagai media edukasi bagi remaja dengan rentang usia 12-24 tahun, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pembuatan video animasi berhasil dibuat dengan menggunakan metode MDLC dengan tahapan, yaitu pembuatan konsep, perancangan storyboard, pembuatan ilustrasi, pengerjaan animasi dengan menggunakan aplikasi Adobe After Effect, maupun proses compositing dan rendering melalui Adobe Premiere Pro.
- b. Animasi ini berisi pembelajaran mengenai pengertian gangguan bipolar, perbedaan antara gangguan bipolar dengan mood swing, penyebab gangguan bipolar, dan cara mencegah gangguan bipolar, serta menghasilkan sebuah video animasi dengan format akhir .mp4 dengan kualitas video HD 1080p.
- c. Berdasarkan pengujian tahap beta testing oleh remaja dengan rentang usia 12-24 tahun didapatkan hasil persentase sebesar 70.5% yang berarti setuju bahwa video animasi membantu responden dalam memahami materi mengenai gangguan bipolar.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dan masukan yang dapat mengarah pada perbaikan dan pengembangan di masa mendatang. Saran dan masukan tersebut berupa mengatur sedemikian rupa agar background music, sound effect, dan voice over tidak terlihat bertabrakan saat proses compositing, kemudian untuk penggunaan camera movement bisa lebih ditingkatkan, sehingga ketika pengguna menonton video animasi tidak terlihat monoton.

Ketika proses pengaturan audio lebih baik diatur untuk gain terbesar ada pada voice over, sedangkan sound effect dapat ditampilkan sesekali dan gain agak dkecilin supaya tidak tumpang tindih terhadap voice over, maupun background music juga gain tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil dikarenakan bgm hanya digunakan untuk mengisi kekosongan.



DAFTAR PUSTAKA

- Adi Wijaya, F. M. Wicandra, O. B., dan Asthararianty. (2020). Perancangan Ilustrasi Tentang Edukasi Gejala Gangguan Bipolar Bagi Remaja Di Surabaya. *Jurnal DKV Adiwarna, 1*.
- Dewi, S. K., dan Sudaryanto, A. 2020. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, pp. 73–79.
- Fakriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: CV Duta Media.
- Kugriawan, M. A. E. (2022). *Sebanyak 2,45 Juta Remaja Indonesia Alami Gangguan Jiwa*. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/sebanyak-245-juta-remaja-indonesia-alami-gangguan-jiwa>. [06 Februari 2022].
- Nurrita, T. 2018. Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syariah, dan Tarbiyah, 3*.
- Prastiwi, M. D. (2018). Perancangan Video Animasi Explainer Bertema Kesehatan Mental Sebagai Media Pengenalan Gangguan Bipolar Pada Usia 18-25 Tahun. Tugas Akhir. Surabaya: Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Puspita, R. 2020. *Pengembangan Prototipe Aplikasi Community Aggregator Beskem Dengan Pendekatan UCD Menggunakan Balsamiq Mockup dan Figma (Studi Kasus: PT Mozaik Bintang Persada)*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Rahma. 2021. Klasifikasi Remaja: Remaja Awal, Remaja Pertengahan, dan Remaja Akhir. <https://www.gramedia.com/literasi/klasifikasi-remaja/>. [07 Agustus 2023].
- Rizkyta, D. P., dan Fardana, N. A. (2017). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 6*.
- Saadah, I. D. 2018. *Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis Video Animasi Dengan Menggunakan Adobe After Effect*. Skripsi. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Setyaningsih, Y. 2022. *Pengertian Adobe Illustrator – Sejarah, Fungsi, Fitur*. <https://dianisa.com/pengertian-adobe-illustrator/>. [06 Februari 2023].
- Sholehah, N. (2021). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Perilaku Menarik Diri Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Bipolar (Studi Di Kecamatan Cipocok Jaya, Serang Banten)*. Skripsi. Banten: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin.

Hak Cipta :
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Utami, N. G., dan Indiartha, R. (2021). *Pembuatan Video Dokumenter Bertema Kesehatan Mental Sebagai Media Pengenalan Gangguan Bipolar Disorder*. Skripsi. Palembang: Politeknik PalComTech.

Utami, W. A. (2016). kegiatan dalam bentuk jadwal kurang lebih lima bulan. 130. From <http://repo.palcomtech.ac.id/id/eprint/283/3/BAB%20IV.pdf>

World Health Organization. (2022). *Mental Disorders*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>. [06 Januari 2022].

Zahirah, J. 2022. *Rancang Bangun Video Animasi 2 Dimensi Dongeng Virtual Sebagai Media Pembelajaran Peningkatan Pendidikan Karakter Untuk Anak Usia Dini*. Skripsi. Depok: Politeknik Negeri Jakarta.

Zaini, M. S. dan Nugraha, J. 2021. Pengembangan Media Pembelajaran Multimedia Interaktif Berbasis Adobe Premiere Pro Pada Kompetensi Dasar Mengelola Kegiatan Humas Kelas XI Administrasi Perkantoran di SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9.

Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta



LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Rahma Nadiya

Anak kedua dari 2 bersaudara yang lahir di Jakarta , 12 September 2001. Bertempat tinggal di Sumur Batu Kecamatan Kemayoran Jakarta Pusat. Lulus SD Muhammadiyah 24 Jakarta Timur pada tahun 2013, MTSN 16 Jakarta Timur pada thun 2016, dan SMA Muhammadiyah 23 Jakarta Timur pada tahun 2019. Saat ini sedang menempuh Pendidikan D4 Teknik Multimedia Digital AeU, Jurusan Teknik Informatika Dan Komputer di Politeknik Negeri Jakarta sejak tahun 2019.



Negeri Jakarta

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak C

POLITEKNIK
NEGERI
JAKARTA



- Hak Cipta :**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Lampiran 2. SCRIPT

SCRIPT ANIMASI BIPOLAR DISORDER

DURASI MAX 6 MENIT

By Rahma Nadiya dan Rahmalya Fadhila Palupi

GREETINGS

Scene 1

Halo teman-teman! Perkenalkan, aku Rara. Dalam video kali ini, aku mau menjelaskan tentang Bipolar Disorder

INTRODUCTION

Scene 1

Menurut WHO terdapat 40 juta orang di dunia mengalami gangguan bipolar, gejala ini disebabkan karena seseorang mengalami gangguan pola tidur sehingga mengakibatkan pola pikir berlebihan yang beresiko terjadinya bunuh diri.

Scene 2

Bipolar jika dilihat sekilas sama seperti gangguan kejiwaan lainnya yang bersifat tak kasat mata atau tidak ada. Lalu, sebenarnya apa sih Gangguan Bipolar? Dan bagaimana cara mengatasinya?

BIPOLAR DISORDER

Scene 1

Gangguan Bipolar merupakan gangguan kesehatan mental yang menyebabkan seseorang mengalami perubahan mood, energy, dan tingkat konsentrasi secara tidak wajar.

Scene 2

Seseorang yang mengalami gangguan bipolar akan muncul 2 fase suasana mood yang sangat berlawanan, yaitu “fase mania” dan “ fase depresi”.

Kedua fase tersebut bukan hanya sekedar perubahan mood yang dialami orang pada umumnya, karena fase ini dapat berlangsung dalam jangka waktu sehari-hari ataupun berbulan-bulan.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Scene 3

Ketika fase mania penderita bipolar akan merasa sangat bersemangat dalam melakukan hal rasional, seperti menghabiskan uang dengan sekejap, melakukan banyak hal secara bersamaan, maupun lebih nekat dalam mengambil keputusan.

Dan hal sebaliknya terjadi pada fase depresi. Pada fase depresi penderita bipolar akan mengalami gangguan pada pola pikir maupun perubahan mood yang berlebihan. Penderita bipolar akan sedikit bicara ataupun tidak berbicara sama sekali dan mudah menangis.

Mereka bahkan mengalami kesulitan untuk melakukan suatu aktivitas yang sederhana dan kehilangan motivasi untuk melakukan hal-hal apapun.

Scene 4

Beberapa orang bahkan dapat mengalami 2 fase tersebut secara bersamaan, gejala ini dikenal sebagai “fase bipolar campuran” yang dimana seseorang mengalami mania dan depresi secara bersamaan.

Scene 5

Seseorang dapat mengalami gangguan bipolar walaupun tidak seperti fase gangguan bipolar pada umumnya, Gejala ini dikenal sebagai “Fase Hipomania”.

Penderita bipolar pada fase hipomania terjadi karena perubahan sifat seseorang secara mendadak dan bisa dirasakan oleh keluarga maupun teman dekat yang dapat melihat perubahan tersebut, seperti dapat menjalani kegiatan tanpa adanya suatu masalah dan perubahan mood yang mengakibatkan seseorang dapat berbicara dengan intonasi terlalu cepat dan mengalami kehilangan konsentrasi.

Scene 6

Mungkin sekarang teman-teman masih sedikit kebingungan dengan perbedaan antara gangguan bipolar dan mood swings. Lalu apa sih perbedaan dari keduanya?.

Scene 7

Gangguan bipolar terdiri dari 3 tipe, yaitu Bipolar tipe 1, Bipolar tipe 2, dan Siklotimia. Bipolar tipe 1 mengalami perubahan mood secara berlebihan, dengan fase mania yang berlangsung setidaknya 1 minggu dan fase depresi berlangsung minimal 2 minggu.

Fase selanjutnya ialah Bipolar tipe 2 yang dimana pada tipe ini seseorang mengalami perubahan mood yang mirip dengan bipolar tipe 1, akan tetapi dengan fase hipomania yang tidak separah dengan fase mania. Fase hipomania pada tipe ini berlangsung selama 4 hari, sedangkan fase depresi berlangsung sekitar 2 minggu.

Dan yang terakhir adalah Siklotimia. Fase ini terjadi ketika seseorang penderita mengalami fase hipomania dan depresif, walaupun tidak terlalu intens dengan tipe 1 maupun tipe 2 yang berlangsung jauh lebih lama diantara dua tipe bipolar sebelumnya, yaitu selama 2 tahun.

Scene 8

Selanjutnya apa si mood swing itu ??

Mood swing adalah perubahan suasana hati (*mood*) yang tampak pada diri seseorang. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perubahan emosi yang merupakan reaksi tubuh terhadap lingkungan.

Ketika seseorang mengalami mood swing biasanya terjadi karena seseorang memiliki tingkat masalah yang ringan dan masih bisa diatasi tanpa harus ke psikolog. Biasanya fase ini hanya terjadi dalam kurun waktu yang singkat.

Scene 9

Setelah kita mengetahui perbedaan dari gangguan Bipolar dan Mood swing, sekarang kita akan menjelaskan apa penyebab dari gangguan bipolar?

- Yang pertama faktor Genetik yang diturunkan oleh salah satu anggota keluarga yang mengalami bipolar.
- Yang kedua faktor Trauma masa kecil yang sulit dilupakan, seperti kekerasan fisik, kekerasan seksual, kehilangan orang terkasih, dan tragedi lainnya.
- Dan yang terakhir adalah faktor Kejadian yang menyebabkan stres sehari-hari, seperti kesepian, patah hati, pemutusan kerja, tekanan dari lingkungan sekitar, bahkan pernikahan.



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Scene 10

Yuk mari kita simak cara mengatasi gangguan Bipolar

- Yang pertama Pengobatan psikologis

Terapi ini memiliki 2 cara dalam melakukan pengobatan psikologis

- Terapi yang pertama yaitu Psychoeducation terapi ini memberikan informasi yang penting tentang kelainan bipolar, seperti penyebab seseorang terkena bipolar dan pencegahan tentang masalah yang dialami.

- Dan yang terakhir adalah terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terapi ini untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah dengan mengubah pola pikir dan perilaku seseorang.

- Yang kedua mengubah kebiasaan gaya hidup.

Gaya Hidup yang baik dapat mempengaruhi pengobatan bipolar mania. Seperti pola tidur yang cukup, makan-makanan yang sehat, dan aktivitas fisik yang sehat, seperti yoga dan olahraga setiap hari, Serta hindari obat-obatan, rokok, dan alkohol. Belajar lah untuk mengontrol diri dari stres dan mencari hiburan agar dapat meningkatkan mood yang baik.

CLOSING

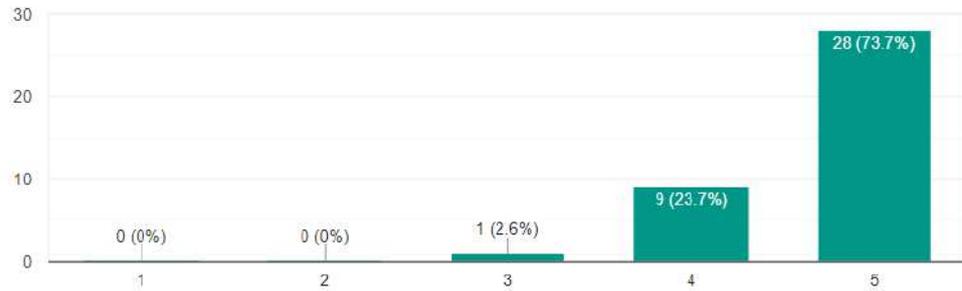
Scene 1

Terima kasih teman-teman sudah menyaksikan video mengenai gangguan bipolar! Sampai
Jumpa dilain kesempatan!

[Copy](#)

Apakah pemahaman anda meningkat setelah menonton video animasi bipolar disorder?

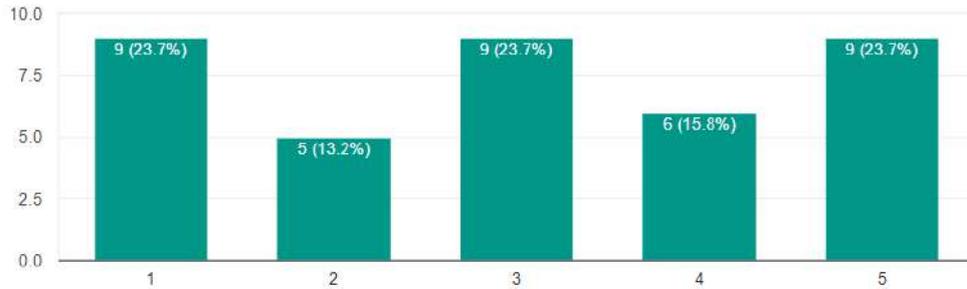
38 responses



[Copy](#)

Menurut anda, apakah durasi video animasi bipolar disorder terlalu lama dan terlihat membosankan?

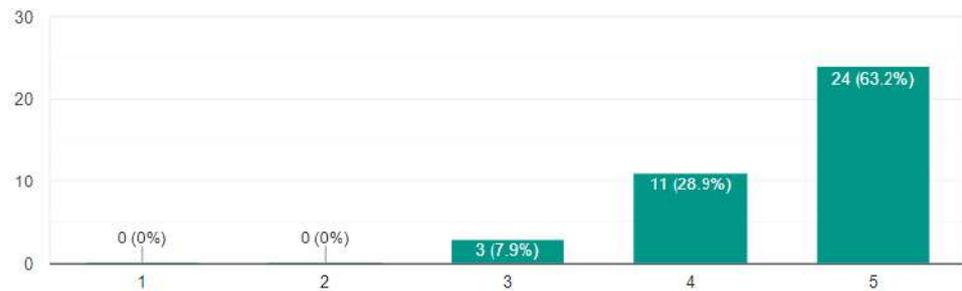
38 responses



[Copy](#)

Apakah materi yang telah disampaikan dalam video mengenai Gangguan Bipolar mudah dipahami?

38 responses



Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian , penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta



Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

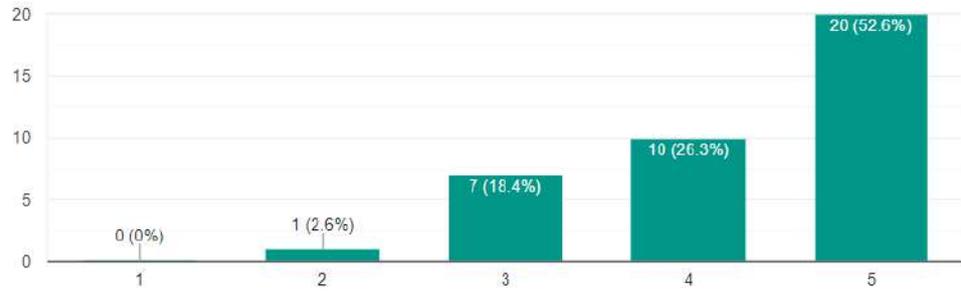
Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Apakah Backsound yang digunakan dalam video animasi ini sudah sesuai?

[Copy](#)

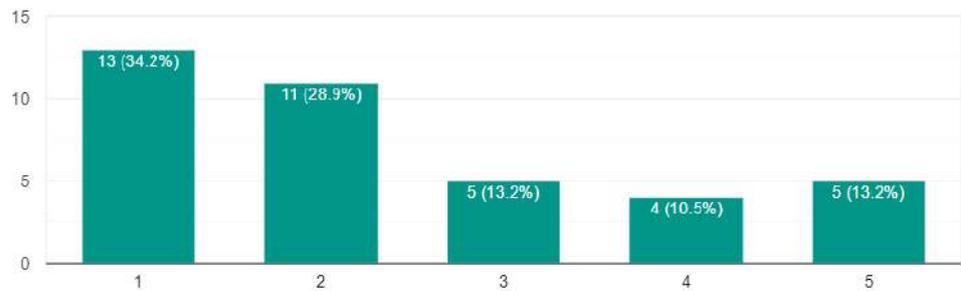
38 responses



Apakah Backsound, SFX, dan Voice Over terlihat bertabrakan?

[Copy](#)

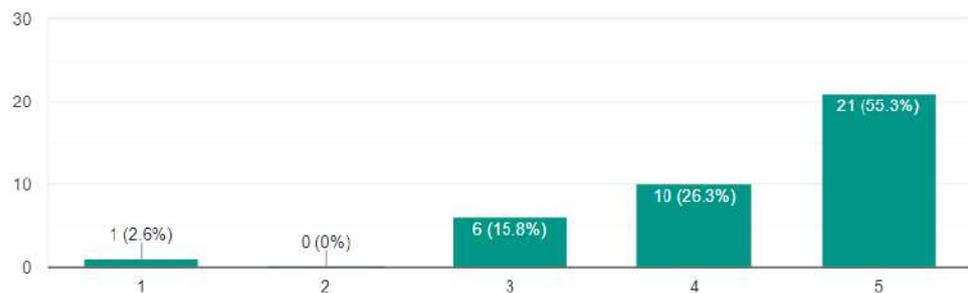
38 responses



Apakah Voice Over dalam Animasi ini terdengar cukup jelas ?

[Copy](#)

38 responses





Hak Cipta milik Politeknik Negeri Jakarta

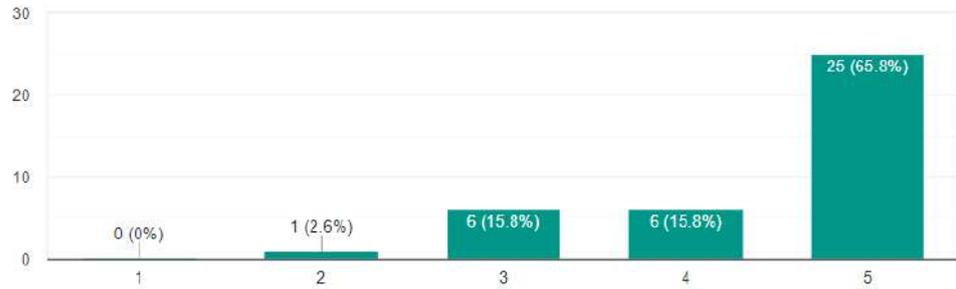
Hak Cipta :

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

Menurut anda tayangan video animasi ini, apakah layak ditonton untuk semua kalangan usia?

Copy

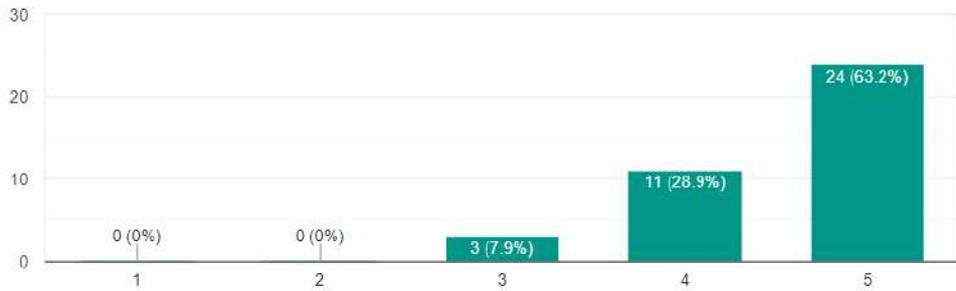
38 responses



Menurut anda, apakah Kualitas dan Ketajaman Video animasi ini terlihat baik?

Copy

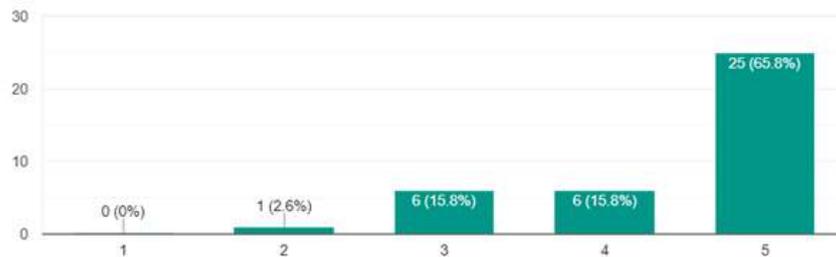
38 responses



Menurut anda tayangan video animasi ini, apakah layak ditonton untuk semua kalangan usia?

Copy

38 responses



LAMPIRAN 4 HASIL WAWANCARA

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar Politeknik Negeri Jakarta
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Politeknik Negeri Jakarta

