

ABSTRAK

Feirosa Olyvia (01025180027)

PERANCANGAN *DAILY ACTIVITY KIT* SEBAGAI PENDUKUNG KESEHATAN DAN KESEJAHTERAAN MENTAL BAGI MASYARAKAT

(xii + 110 halaman: 70 gambar; 18 tabel; 12 lampiran)

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa, Dr Celestinus Eigya Munthe menjelaskan terkait masalah kesehatan jiwa di Indonesia, yaitu tingginya prevalensi penderita gangguan jiwa. Saat ini ada sekitar 50 juta orang di Indonesia yang berpotensi mengalami gangguan jiwa (2021). Data yang ada menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan, hal ini harus menjadi perhatian agar masyarakat yang berpotensi mengalami gangguan jiwa dapat mendapatkan penanganan yang tepat dan menjalani pola hidup yang sehat dan positif sehingga mampu mengoptimalkan dan menjaga kesehatan jiwa dalam berurusan dengan kehidupan sehari-hari.

Melalui tinjauan studi literatur, terapi seni banyak digunakan untuk mengobati individu dengan masalah mental seperti depresi, merasa cemas berlebihan atau memiliki masalah mengekspresikan perasaan dan merasa putus asa. Penulis kemudian memvalidasi studi literatur menggunakan data dari wawancara, survei kuesioner dan melakukan analisis. Data dari wawancara dan survei kuesioner mengungkapkan bahwa terapi seni memang efektif untuk menangani masalah mental. Ini memberi individu kebebasan untuk mengekspresikan diri melalui seni seperti melakukan kerajinan, melukis, atau mewarnai. Terapi seni telah terbukti dapat membuat rileks dan memicu pelepasan hormon dopamin, hormon yang berhubungan dengan perasaan senang. Oleh karena itu, penulis merancang *Daily Activity Kit* yang menggunakan metode terapi seni sebagai solusinya. Produk ini menawarkan aktivitas yang menyenangkan dan santai yang dapat memberikan manfaat kesehatan mental dan menciptakan perilaku, pemikiran, dan kehidupan yang positif sehingga dapat menjadi pendukung dalam membantu menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Desain produk, Kesehatan Mental, Relaksasi, Pereda Stres, Terapi Seni

Referensi: 28 (1970-2022)