

PERANCANGAN SET PERHIASAN SEBAGAI ALTERNATIF MEDIA SELF SOOTHING BAGI PENGIDAP ANXIETY DISORDER

Dita Mardiana¹, Maharani Dian Permanasari²

Desain Produk, Arsitektur dan Desain Institut Teknologi Nasional^{1,2}

Email: dita.mardiana@itenas.ac.id¹, Maharanidp@itenas.ac.id²

Informasi

Abstract

Volume : 3
Nomor : 6
Bulan : Juni
Tahun : 2026
E-ISSN : 3062-9624

Mental health awareness in Indonesia still faces significant challenges, particularly due to social stigma that perceives anxiety disorders as personal weakness. This condition limits access to formal mental health services and encourages individuals, especially urban women, to rely on practical and discreet self-coping strategies. This study aims to design a jewelry set as an alternative self-soothing medium for individuals with anxiety disorder. The research method consists of four design stages, beginning with the empathize phase through literature review, observation of users experiencing anxiety, and consultation with a psychologist, and concluding with the prototype phase to produce a tangible design output. Product effectiveness is discussed theoretically based on design principles and expert consultation.

Keyword: anxiety disorder; jewelry; grounding technique; self-soothing

Abstrak

Kesadaran terhadap kesehatan mental di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, terutama akibat stigma sosial yang memandang anxiety disorder sebagai kelemahan personal. Kondisi ini membatasi akses terhadap layanan kesehatan mental formal dan mendorong individu, khususnya perempuan di lingkungan perkotaan, untuk mengandalkan strategi koping mandiri yang bersifat praktis dan discreet. Penelitian ini bertujuan merancang Set perhiasan sebagai media alternatif self-soothing bagi pengidap anxiety disorder. Metode penelitian terdiri atas empat tahap perancangan, diawali dengan tahap empathize melalui studi literatur, observasi pengguna dengan anxiety disorder, serta konsultasi dengan psikolog, dan diakhiri dengan tahap prototype untuk menghasilkan luaran desain yang nyata. Evaluasi fungsi dan kenyamanan dibahas secara teoritis berdasarkan konsultasi ahli dan prinsip desain.

Kata Kunci: anxiety disorder; perhiasan; teknik grounding; self soothing

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu isu penting dalam pembangunan kesehatan global karena dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup individu. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2022), hampir 1 dari setiap 7 orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan anxiety disorder dan depresi sebagai kondisi yang paling umum. Meskipun tersedia berbagai pilihan pencegahan dan pengobatan, sebagian besar individu dengan gangguan mental masih belum memperoleh akses terhadap perawatan yang memadai, serta sering menghadapi stigma dan diskriminasi. Di Indonesia, kondisi ini menunjukkan urgensi yang serupa. Data Riset Kesehatan Dasar mencatat bahwa gangguan kesehatan mental menjadi salah satu kontributor utama penyakit kronis di masyarakat, dengan anxiety disorder dan depresi menempati prevalensi tertinggi dibandingkan gangguan mental lainnya (Kementerian Kesehatan, 2018). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan penanganan yang tidak hanya bergantung pada intervensi klinis, tetapi juga mendukung pengelolaan gejala secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Gangguan Kecemasan sendiri merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas dan berkaitan dengan respons emosional terhadap suatu ancaman atau tekanan tertentu (Stuart, 2012). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup individu (Videbeck, 2011). Secara epidemiologis, anxiety disorder dialami oleh sebagian besar populasi dunia sepanjang masa hidupnya dan lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Bandelow & Michaelis, 2015). Secara umum, pengobatan anxiety disorder dilakukan melalui farmakoterapi, psikoterapi, atau kombinasi keduanya (National Institute of Mental Health, 2009). Obat anti-kecemasan seperti benzodiazepin diketahui dapat membantu meredakan gejala kecemasan. Namun, penggunaan benzodiazepin dalam jangka panjang tidak direkomendasikan karena berpotensi menimbulkan ketergantungan (Vildayanti et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan alternatif pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu individu mengelola kecemasan secara mandiri.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu dengan anxiety disorder melakukan upaya pengelolaan emosi melalui perilaku *self-soothing*, yaitu proses menenangkan diri secara mandiri untuk meredakan ketegangan emosional. Salah satu bentuknya adalah *fidgiting*, yaitu perilaku berinteraksi dengan objek atau melakukan gerakan kecil berulang yang memberikan stimulasi sensorik. Perilaku ini termasuk dalam kategori *self-adaptor* yang berfungsi sebagai mekanisme penenang diri dan teknik *grounding* untuk membantu memfokuskan perhatian serta menurunkan intensitas kecemasan (Wiryo, 2023). Selain stimulasi sentuhan dan gerakan,

stimulasi penciuman juga terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan. Aromaterapi diketahui mampu memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis (Hindriyastuti et al., 2024). Beberapa minyak esensial seperti lavender, kamomil, mawar, dan jeruk dilaporkan dapat memberikan efek relaksasi serta membantu menurunkan tingkat kecemasan (Rahmanti & Haksara, 2023).

Dalam perspektif desain, perhiasan memiliki potensi sebagai media terapeutik karena dapat memberikan pengalaman sensorik secara langsung kepada pengguna. Menurut Norman (2004), desain emosional terdiri dari tiga tingkat, yaitu *visceral*, *behavioral*, dan *reflektif*. Tingkat *visceral* berkaitan dengan respons sensorik langsung yang melibatkan sentuhan, gerakan, dan pengalaman sensorik lainnya, sehingga relevan dalam perancangan perhiasan yang berfungsi sebagai media penenang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *healing jewellery* memiliki potensi dalam membantu individu yang mengalami depresi ringan. Perhiasan dengan komponen seperti *healing gemstones*, gerakan kinetik, kata-kata afirmasi, suara, dan aromaterapi dapat membantu meredakan gejala depresi sesuai dengan preferensi pengguna (Hashim et al., 2022). Selain itu, penggunaan perhiasan yang merepresentasikan kondisi mental dapat membantu meningkatkan keterbukaan individu terhadap kondisi mentalnya serta mengurangi stigma di masyarakat (Lewin, 2018). Jenis perhiasan seperti *worry jewellery* dan *spinner ring* juga diketahui dapat membantu meredakan kecemasan melalui interaksi fisik antara pengguna dan objek (Brilliance, 2016).

Meskipun demikian, sebagian besar pendekatan yang ada masih berfokus pada satu jenis stimulasi sensorik, seperti aromaterapi atau interaksi gerak pada perhiasan *fidget*. Meskipun berbagai penelitian telah mengeksplorasi penggunaan perhiasan sebagai media terapeutik, sebagian besar studi masih berfokus pada satu bentuk stimulasi sensorik, seperti aromaterapi atau interaksi mekanis pada *fidget jewellery*. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya mengintegrasikan berbagai stimulasi sensorik dalam satu objek wearable yang dapat digunakan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, teknik grounding dalam pengelolaan kecemasan sering melibatkan lebih dari satu modalitas sensorik secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan desain set perhiasan yang mengintegrasikan stimulasi sentuhan, gerakan, dan penciuman sebagai media self-soothing bagi individu dengan anxiety disorder. Penelitian mengenai *fidget jewellery* menunjukkan bahwa aksesori manipulatif dengan komponen yang dapat digerakkan mampu membantu menenangkan saraf serta mengurangi kecemasan dan stres melalui gerakan berulang (Guha, 2017). Namun, pendekatan tersebut umumnya belum mengintegrasikan berbagai stimulasi

sensorik secara bersamaan dalam satu objek *wearable*. Kondisi ini menunjukkan adanya celah dalam pengembangan perhiasan yang mampu menggabungkan stimulasi sentuhan, gerakan, dan penciuman dalam satu kesatuan desain yang estetis dan personal (Wiryo, 2023).

Berdasarkan fenomena tersebut, pengembangan media *self-soothing* berbasis desain menjadi relevan, khususnya melalui perancangan set perhiasan yang mengintegrasikan stimulasi multisensorik.

Dalam perancangan ini, stimulasi penciuman dihadirkan melalui penggunaan batu lava sebagai media penyerap minyak *esensial* aromaterapi. Struktur batu lava yang berpori sehingga minyak esensial dapat terserap dan dilepaskan secara perlahan melalui sentuhan serta suhu tubuh pengguna, sehingga dapat menghadirkan aroma secara konsisten tanpa mengganggu fungsi utama perhiasan sebagai objek *wearable*. Berdasarkan uraian tersebut, perancangan ini bertujuan untuk mengembangkan set perhiasan yang tidak hanya memenuhi aspek estetika, tetapi juga berfungsi sebagai media *self-soothing* melalui integrasi stimulasi sentuhan, gerakan, dan penciuman.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana merancang set perhiasan yang dapat berfungsi sebagai media *self-soothing* bagi individu dengan *anxiety disorder*?
2. Bagaimana mengintegrasikan stimulasi multisensorik (sentuhan, gerakan, dan penciuman) ke dalam satu objek perhiasan yang estetis dan fungsional?
3. Bagaimana memastikan desain perhiasan tersebut dapat diterima secara sosial tanpa menimbulkan stigma terhadap pengguna?

3. Orisinalitas

Penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) yang berbeda dari studi-studi sebelumnya, antara lain:

1. Integrasi Multisensorik:

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada satu jenis stimulasi sensorik (misalnya hanya aromaterapi atau hanya interaksi gerak pada *fidget jewellery*), penelitian ini mengintegrasikan tiga modalitas sensorik sekaligus (sentuhan, gerakan, dan penciuman) dalam satu kesatuan objek *wearable*.

2. Mekanisme Aromaterapi pada Perhiasan:

Penggunaan batu lava sebagai media penyerap minyak esensial yang terintegrasi dengan struktur perhiasan untuk memastikan pelepasan aroma yang konsisten melalui

sentuhan dan suhu tubuh, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks desain perhiasan terapeutik.

3. Fokus pada Anxiety disorder:

Penelitian *healing jewellery* sebelumnya banyak membahas depresi ringan, penelitian ini secara spesifik menargetkan regulasi emosi pada individu dengan anxiety disorder melalui mekanisme *self-soothing* dan *grounding*

4. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan set perhiasan yang tidak hanya memenuhi aspek estetika, tetapi juga berfungsi sebagai media *self-soothing* melalui integrasi stimulasi sentuhan, gerakan, dan penciuman. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah:

1. Merancang set perhiasan *multisensorik* yang dapat membantu regulasi emosi pada individu dengan anxiety disorder.
2. Menciptakan desain yang estetis
3. Memberikan alternatif solusi *non-farmakologis* bagi individu dengan anxiety disorder.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis:

Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu desain produk, khususnya dalam bidang *therapeutic design* dan desain emosional yang mengintegrasikan aspek kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis:

Bagi Pengguna: Menyediakan media bantu mandiri yang dapat digunakan untuk meredakan gejala kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Manfaat Sosial:

Mendorong kesadaran akan pentingnya penanganan kesehatan mental yang *inklusif* dan dapat diakses melalui pendekatan *non-klinis*.

1. Kajian Sumber Perancangan

a) *Anxiety Disorder* dan *self-soothing*

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu dengan anxiety disorder melakukan upaya pengelolaan emosi melalui perilaku *self-soothing*, yaitu proses menenangkan diri secara mandiri untuk meredakan ketegangan emosional. Salah satu bentuknya adalah *fidgeting*, yaitu perilaku berinteraksi dengan objek atau melakukan gerakan kecil berulang yang memberikan

stimulasi *sensorik*. Perilaku ini termasuk dalam kategori *self-adaptor* yang berfungsi sebagai mekanisme penenang diri dan teknik *grounding* untuk membantu memfokuskan perhatian serta menurunkan intensitas kecemasan (Wiryo, 2023).

b) Stimulasi *Sensorik* dan Aromaterapi

Selain stimulasi sentuhan dan gerakan, stimulasi penciuman juga terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan. Aromaterapi diketahui mampu memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis (Hindriyastuti et al., 2024). Beberapa minyak *esensial* Selain stimulasi sentuhan dan gerakan, stimulasi penciuman juga terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan. Aromaterapi diketahui mampu memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis (Hindriyastuti et al., 2024). Beberapa minyak *esensial* seperti lavender, kamomil, mawar, dan jeruk dilaporkan dapat memberikan efek relaksasi serta membantu menurunkan tingkat kecemasan (Rahmanti & Haksara, 2023)

c) Perhiasan sebagai media terapeutik

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *healing jewellery* memiliki potensi dalam membantu individu yang mengalami depresi ringan. Selain itu, Lewin (2018) menyampaikan bahwa penggunaan perhiasan yang merepresentasikan kondisi mental dapat membantu meningkatkan keterbukaan individu terhadap kondisi mentalnya serta mengurangi stigma di masyarakat

2. Landasan Perancangan

Landasan perancangan ini berdasarkan pada teori ***Emotional Design*** dari Norman (2004) yang terdiri dari tiga tingkat:

- ***Visceral Level:*** Berkaitan dengan respons sensorik langsung yang melibatkan sentuhan, gerakan, dan pengalaman sensorik lainnya
- ***Behavioral Level:*** Berkaitan dengan pengalaman penggunaan dan fungsionalitas produk
- ***Reflective Level:*** Berkaitan dengan makna dan nilai yang dirasakan oleh pengguna

Selain itu, perancangan ini juga mengacu pada prinsip *Universal Design* yang menekankan pada desain yang dapat digunakan oleh sebanyak mungkin orang tanpa perlu adaptasi khusus, serta prinsip *Human-Centered Design* yang menempatkan kebutuhan pengguna sebagai fokus utama dalam proses perancangan.

3. Tema/Ide/Judul

Tema: Kesehatan Mental dan Desain Terapeutik

Ide: Mengintegrasikan stimulasi *multisensorik* (sentuhan, gerakan, dan penciuman) dalam satu set perhiasan yang dapat berfungsi sebagai media *self-soothing* bagi pengidap *anxiety disorder*.

Judul: Perancangan Set Perhiasan Sebagai Alternatif Media *Self-Soothing* Bagi Pengidap *Anxiety Disorder*.

4. Konsep Pewujudan/Penggarapan

Konsep pewujudan perancangan ini meliputi:

1. **Material:** Menggunakan plat kuningan sebagai material utama karena umum digunakan dalam perhiasan, relatif aman untuk kontak langsung dengan kulit apabila melalui proses finishing yang tepat, memiliki kekuatan struktural yang baik, serta mudah dibentuk sehingga sesuai untuk perhiasan dengan mekanisme gerak seperti *fidget*.
2. **Komponen Pendukung:** Menggunakan batu lava sebagai media penyerapan minyak *esensial* aromaterapi untuk mendukung aktivitas *grounding*. Struktur batu lava yang berpori dapat terserap minyak esensial dan dilepaskan secara perlahan.
3. **Mekanisme:** Cincin dilengkapi aksesoris mini ring yang dapat diputar untuk membantu mengembalikan fokus, sementara gelang dan kalung dilengkapi tempat batu lava yang memudahkan pengguna melakukan aktivitas *grounding* melalui penciuman dengan menghirup aroma aromaterapi.
4. **Estetika:** Desain dibuat estetis dan dapat diterima secara sosial tanpa menimbulkan stigma, sehingga pengguna dapat menggunakannya dalam berbagai situasi sosial tanpa merasa teridentifikasi sebagai pengidap *anxiety disorder*.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan ini mengadopsi pada tahapan *design thinking*, akan tetapi dilakukan penyesuaian yang menghilangkan tahapan *testing*, karena waktu pengerjaan yang terbatas.



Gambar 1 : Metode Design Thinking

Secara umum, tahap yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari 4 tahap, yaitu (1) *Empathize*, (2) *Define*, (3) *Ideate*, (4) *Prototype*.

a) Tahap *Empathize* diawali dengan pengumpulan data mengenai fenomena sosial kesadaran kesehatan mental dan konsultasi dengan psikolog di Bandung mengenai pengidap *anxiety disorder*. Tahap ini diakhiri dengan hasil temuan bahwa seseorang yang mengalami *anxiety disorder* ketika merasa cemas dapat mengalami gangguan pada aktivitas sehari-hari. Pengidap *anxiety disorder* dapat mengalami serangan cemas pada momen tertentu atau saat terpapar hal yang menjadi pemicu (*trigger*), dan hal tersebut bisa terjadi secara tiba-tiba. Ketika serangan cemas muncul, mereka sering merasa bingung bagaimana cara meredakan gejalanya, seperti tangan gemetar, jantung berdebar, mual, pusing, dan berkeringat dingin.

Mereka biasanya melakukan *grounding* dengan teknik 5-4-3-2-1 sebagai bentuk *self-soothing*. Teknik ini membantu mereka mengalihkan fokus dari pikiran cemas ke hal konkret di sekitar, seperti menyebut 5 hal yang bisa dilihat, 4 hal yang bisa disentuh, 3 hal yang bisa didengar, 2 hal yang bisa dicium, dan 1 hal yang bisa dirasakan atau disukai. Dengan begitu, perhatian kembali ke tubuh dan lingkungan, sehingga gejala kecemasan seperti tangan gemetar, jantung berdebar, pusing, dan berkeringat dingin dapat sedikit berkurang.

b) Tahap selanjutnya adalah *define*. Di tahap ini proses yang dilakukan yaitu menentukan tujuan desain, konsep desain, dan kriteria desain. Kriteria-kriteria yang dihasilkan dibutuhkan pada proses *ideate* dan *prototype* agar tetap sesuai dengan konsep desain yang di dapatkan dari tahap *empathize*.

c) Pada tahap *ideate*, penggalan konsep dilakukan dengan membuat alternatif sketsa, dari alternatif sketsa yang di hasilkan di nilai menggunakan tabel haris untuk menilai sketsa alternatif sesuai dengan kriteria yang sudah di tentukan. Setelah di tentukan alternatif desain dilakukan gambar *detailing* dan gambar kerja untuk mempermudah dan meminimalisir kesalahan pada proses produksi.

d) Penelitian ini diakhiri dengan tahap *prototype*, berupa kegiatan produksi material yang perlukan, lalu proses membuat pola, proses cutting material dan finishing lainnya, sampai hasil *prototype* sama dengan desain yang sudah dipilih.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian berbasis perancangan, yaitu perancangan desain produk perhiasan, yang menawarkan kebaruan dari sisi konsep desain yang berbeda. Penelitian ini didasari oleh peluang desain, yaitu meningkatnya kesadaran mengenai kesehatan mental dan terbatasnya akses layanan konseling, yang membuat pengidap *anxiety disorder*

membutuhkan media *self-soothing* mandiri yang praktis dan dapat dibawa sehari-hari. Meskipun beberapa solusi *self-soothing* sudah tersedia, belum banyak desain perhiasan yang secara khusus dirancang sebagai alternatif media bagi pengidap *anxiety disorder*, sehingga tekrbuka ruang bagi pengembangan Set perhiasan dengan konsep desain yang berbeda.

Dengan peluang tersebut, maka kriteria utama yang harus dipenuhi pada karya desain yang dihasilkan adalah bahwa desain yang dihasilkan harus mendukung fungsi *self-soothing* dan mudah digunakan ketika serangan cemas muncul secara mendadak, sehingga perhiasan tersebut dapat menjadi media *self-soothing* yang praktis dan relevan bagi pengidap anxiety disorder pada momen-momen yang dibutuhkan. Terhadap hal tersebut, maka perancangan akan dilakukan melalui 4 tahap, yaitu (1) Empathize, (2) Define, (3) Ideate, (4) Prototype.

Tahap Empathize

Tahap *Empathize* diawali dengan pengumpulan data mengenai fenomena sosial terkait meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan mental serta konsultasi dengan psikolog di Bandung yang menangani pengidap *anxiety disorder*. Pada tahap ini, penelitian berfokus pada pencarian dan pengamatan informasi mengenai pengalaman pengguna. Proses ini meliputi pengamatan terhadap pola respons individu ketika kecemasan sedang terjadi, termasuk perilaku serta gesture tubuh yang muncul selama kecemasan berlangsung. Observasi dilakukan untuk memahami cara individu merespons kondisi cemas secara alami.


Selain observasi, dilakukan wawancara informal dengan psikolog dan individu yang mengalami kecemasan guna menggali strategi yang digunakan dalam mengelola rasa cemas serta pengalaman emosional dan fisik yang dirasakan saat kecemasan terjadi.

Tahap Define

Tahap *define* dilakukan dengan menganalisis dan merumuskan data hasil observasi serta wawancara yang diperoleh pada tahap *empathize* untuk menentukan permasalahan yang di hadapi pengguna. Pada tahap ini, data disaring dan diolah untuk mengidentifikasi kebutuhan (*needs*) dan keinginan (*wants*) pengguna, sekaligus merumuskan karakteristik pengguna dari aspek demografis, geografis, psikografis, serta gaya hidup (*lifestyle*). Proses ini bertujuan untuk memfokuskan pada perancangan agar solusi desain yang dihasilkan relevan dan tepat sasaran.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pengidap *anxiety disorder* sering mengalami kesulitan mengelola rasa cemas saat gejala muncul, serta keterbatasan dalam mengomunikasikan kondisi tersebut. Variasi gejala dan cara penanganan pada setiap individu menunjukkan perlunya media *self-soothing* yang praktis, efektif, dan dapat digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki gejala kecemasan serta cara *self-*

satu set yang terdiri dari cincin, gelang, dan kalung, di mana cincin dilengkapi aksesoris mini ring yang dapat diputar untuk membantu mengembalikan fokus, sementara gelang dan kalung dilengkapi tempat batu lava yang sehingga memudahkan pengguna melakukan aktivitas *grounding* melalui stimulasi penciuman dengan menghirup aroma aromaterapi. Ketahanan aroma aromaterapi pada batu lava diperkirakan dapat bertahan hingga ± 1 bulan setelah minyak esensial ditetaskan, tergantung pada intensitas penggunaan dan jenis minyak yang digunakan.

KAJIAN MATERIAL			
BAGIAN DALAM PRODUK	MATERIAL	KELEMAHAN	KELEBIHAN
Material utama untuk struktur dan ornamen perhiasan	Batang Kuning 	Perlu pelapisan agar tidak menimbulkan alergi atau oksidasi	Tahan lama, mudah dibersihkan dan dikikir, tampilan elegan dan hangat
Bagian Penerapan Essential Oil	Batu Lava 	Cukup rapuh jika ditekan terlalu kuat	Berpori, bisa menyerap essential oil, tampilan earthy

Gambar 3 : Kajian Material (Sumber: Dokumentasi Pribadi)



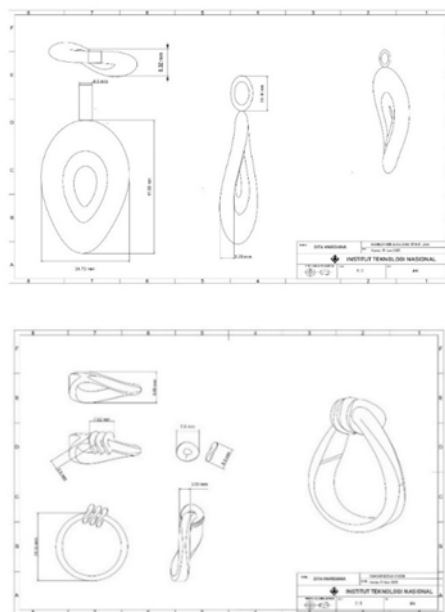
Gambar 4: Final Desain (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

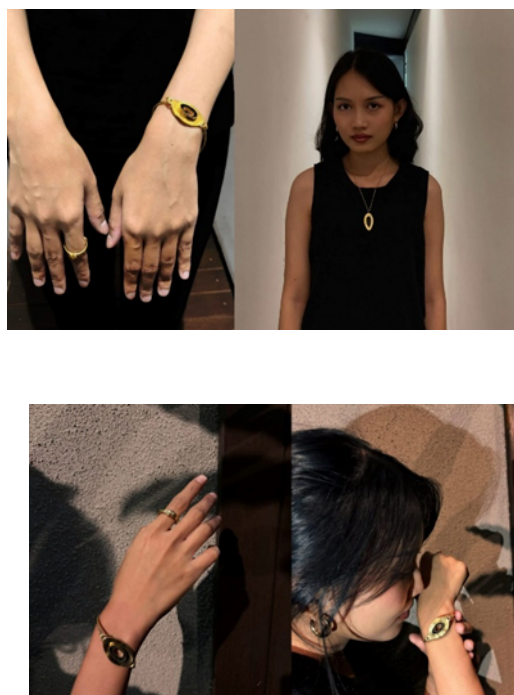




Gambar 6 : Gambar Kerja (Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Setelah alternatif desain terpilih ditetapkan, tahap *ideate* dilanjutkan dengan pembuatan gambar *detailing* dan gambar kerja sebagai persiapan menuju proses produksi, guna mempermudah pemahaman desain serta meminimalkan potensi kesalahan pada tahap perancangan akhir.





Gambar 7: Prototype (Sumber : Dokumentasi Pribadi)

Discussion

Penelitian ini telah menghasilkan prototipe desain produk perhiasan yang berfungsi sebagai media self-soothing bagi individu dengan anxiety disorder. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi tiga elemen sensorik (sentuhan, gerakan, dan stimulasi penciuman) dalam satu objek perhiasan yang estetis dan dapat diterima secara sosial. Pendekatan desain ini sejalan dengan teori Emotional Design (Norman, 2004) yang menyatakan bahwa produk dapat memengaruhi emosi pengguna melalui level visceral (respons sensorik langsung), behavioral (pengalaman penggunaan), dan reflective (makna bagi konsumen).

Integrasi lavender pada batu lava selaras dengan bukti aromaterapi menurunkan kecemasan 20-30% (Donelli et al., 2019; Hindriyastuti et al., 2023). Kombinasi dengan *fidget* cincin tingkatkan *grounding multisensorik*, atasi keterbatasan waktu pengujian.

Berdasarkan evaluasi desain dan konsultasi dengan psikolog, prototipe perhiasan dirancang untuk mendukung teknik *grounding* melalui stimulasi *multisensorik*. Sebagai studi perancangan tanpa pengujian pengguna, keterbatasan utama terletak pada belum tervalidasinya efektivitas produk secara empiris. Variasi gejala pengguna mengindikasikan perlunya personalisasi pada pengembangan selanjutnya.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menghasilkan *prototype* desain produk perhiasan yang mengintegrasikan stimulasi *multisensorik* (sentuhan, gerakan, dan penciuman) sebagai media *self-soothing* bagi individu dengan *anxiety disorder*. Desain ini menawarkan solusi *non-farmakologis* yang praktis, personal, dan tidak menimbulkan stigma sosial. Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, terutama terkait efektivitas fungsi yang masih perlu disempurnakan dan variasi kebutuhan pengguna yang berbeda-beda. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan desain berbasis pengalaman sensorik memiliki potensi besar sebagai media alternatif dalam pengelolaan kecemasan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan untuk pengembangan selanjutnya. Pertama, diperlukan penelitian lanjutan dengan metode eksperimen yang lebih ketat untuk menguji efektivitas produk dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan menggunakan instrumen psikologis terstandarisasi seperti GAD-7. Kedua, desain produk perlu dikembangkan dengan opsi personalisasi yang lebih fleksibel, seperti variasi jenis batu lava, minyak esensial, dan mekanisme gerakan, agar dapat menyesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan individu yang berbeda. Ketiga, penelitian selanjutnya dapat mengintegrasikan teknologi *wearable* untuk memantau respons fisiologis pengguna saat menggunakan produk, sehingga dapat memberikan data objektif mengenai efektivitas desain. Terakhir, diperlukan kolaborasi dengan profesional kesehatan mental untuk memastikan bahwa desain produk ini aman dan sesuai dengan prinsip-prinsip *terapeutik* yang berlaku.

E. DAFTAR PUSTAKA

Buku & Laporan Institusi:

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). **Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018: Gangguan kesehatan mental**. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- National Institute of Mental Health. (2009). **Anxiety disorders**. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>
- Norman, D. A. (2004). **Emotional design: Why we love or hate everyday things**. Basic Books.
- Stuart, G. W. (2012). **Buku saku keperawatan jiwa** (Edisi ke-5). EGC.
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2020). Review farmakoterapi gangguan anxietas. **Jurnal Farmasi Indonesia**, 15(2), 45–56.

- Organisasi Kesehatan Dunia. (2022). *Laporan kesehatan mental dunia: Transformasi kesehatan mental untuk semua*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050761>
- Journal Article
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 17*(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Brilliance.com, (2016). The health benefits of wearing silver jewellery. Retrieved Dec 4th 2019 from <https://blog.brilliance.com/jewelry/the-health-benefits-of-wearing-silver-jewelry>
- Hindriyastuti, S., Selviani, A. A. P., Ludfi, M. N. A., & Shofiyani, R. (2024). Pengaruh aromatherapy terhadap kecemasan pada pasien penderita koroner akut: Literature review. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 112–120.
- Guha, S. (2017). FIDGET JEWELRY: EXPLORING THE INNOVATIVE AND THERAPEUTIC USE OF FASHION ACCESSORIES FOR PERSONS WITH SPECIAL NEEDS (PWSNS) THROUGH REVIEW. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*.
- Hashim, H. Z., Muhammad Arif, E. M., Anwar, R., & Khalid, M. F. (2022). Formulating Healing Jewellery using a Model of Designomics. *Environment-Behaviour Proceedings Journal, 7(SI7), 213–220*. <https://doi.org/10.21834/ebpj.v7iSI7.3785>
- Rahmanti, A., & Haksara, E. (2023). PENERAPAN AROMATHERAPY LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RUMKIKT TK II dr. SOEDJONO MAGELANG. *JURNAL FISIOTERAPI DAN ILMU KESEHATAN SISTHANA, 5(1), 34–44*. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.203>
- lewin, E., (2018). Mental illness jewellery is now a trend. Retrieved Dec 20th 2020 from <https://www.smh.com.au/lifestyle/fashion/anxiety-jewellery-is-now-a-trend-20180328-p4z6oq.html>
- Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric-mental health nursing* (5th ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Wiryo, C. M. (2023). Unsur Desain Bentuk Dalam Memaksimalkan Fungsi Perhiasan Fidget Wanita Untuk Kecemasan. *Meraki: Journal of Creative Industries, 1(1), 23–31*. <https://doi.org/10.24123/meraki.v1i1.5971>