



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

3.1. Gambaran Umum Data Primer

Penulis melakukan beberapa tahapan pengumpulan data terkait dalam membuat perancangan sosialisasi ini, antara lain melakukan wawancara dengan ahli, penyebaran kuisioner, *Focus Group Discussion*, dan studi pustaka. Penulis melakukan wawancara kepada dokter *neurolog* untuk mengetahui bahaya pada otak saat melakukan perilaku *multitasking*, serta ahli psikolog dengan tujuan mengetahui lebih dalam mengenai permasalahan perilaku *multitasking* yang dilakukan oleh mahasiswa. Selain itu penulis juga menyebarkan kuisioner kepada para mahasiswa yang menjadi target utama penelitian untuk mencari tahu kebiasaan atau gaya hidup yang bersangkutan dengan perilaku *multitasking*.

3.1.1. Wawancara Ahli Psikolog Irma Yuni, M. Psi., Psi., CHt

Penulis melakukan wawancara dengan psikolog yang bernama Bu Irma Yuni, M. Psi., CHt. Pada tanggal 30 September 2016. Dengan tujuan mengetahui lebih detail mengenai definisi dari *multitasking*, penyebab, dampak, dan solusi mengenai perilaku *multitasking* yang dilakukan oleh mahasiswa. Data ini yang akan menjadi acuan penulis dalam merancang sosialisasi.

1. Hasil Wawancara

Pada pelaksanaan wawancara terhadap dokter psikolog Bu Irma Yuni, penulis menanyakan beberapa pertanyaan terkait perilaku multitasking yang dilakukan oleh para mahasiswa, seperti arti dari perilaku *multitasking*, penyebab perilaku *multitasking*, akibat yang dihasilkan dari melakukan *multitasking*, dan solusi yang tepat untuk menghindari *multitasking*.

Menurut Bu Irma Yuni selaku dokter psikolog, ia menuturkan *multitasking* merupakan perilaku seseorang dimana ia dapat mengerjakan beberapa hal pada waktu yang sama. Penyebab dari *multitasking* sendiri menurut Bu Irma Yuni adalah adanya distraksi atau pengalihan yang membuat seseorang menjadi terdistraksi dan meninggalkan tugas utamanya yang belum selesai, sehingga pengerjaan tugas utamanya menjadi lebih lama, tidak dapatnya seseorang untuk membagi waktu atas tugasnya pada akhirnya orang tersebut melakukan perilaku *multitasking*.

Akibat yang dihasilkan menurut Bu Irma Yuni adalah seseorang lebih mudah lupa akan apa yang harus dikerjakannya terlebih dahulu, karena adanya pengalihan itu seseorang menjadi terpecah fokusnya sehingga tugas utama menjadi ditinggalkan dan ketika seseorang balik kepada tugas utamanya ia akan mudah lupa apa yang sebelumnya ia kerjakan, sehingga hasil dari tugas yang ia kerjakan menjadi lama selesai dan juga tidak optimal.

Adapun solusi yang diberikan Bu Irma Yuni adalah merencanakan jadwal tentang apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu (*to do list*), selain itu menyingkirkan barang-barang yang tidak diperlukan dari pengerjaan tugas

utama seperti gadget (jika tidak diperlukan). Atur timer untuk menetapkan durasi mengerjakan satu tugas ketugas lainnya.



Gambar 3.1.1. Foto Wawancara Ahli Psikolog, Irma Yuni, M. Psi., Psi., CHt

(Sumber: Dokumen Penulis)

3.1.2. Wawancara Ahli Psikolog Samanta Nur Ananta, M. Psi.

Penulis melakukan wawancara kepada ahli psikolog Kak Samanta Nur Ananta, M. Psi., Psikolog, pada tanggal 12 November 2016, dengan tujuan mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai definisi *multitasking*, cara berpikir mahasiswa saat melakukan *multitasking*, penyebab mahasiswa melakukan *multitasking*, perilaku *multitasking* yang dilakukan oleh mahasiswa, serta solusi untuk mengatasi permasalahan perilaku *multitasking* yang dilakukan oleh mahasiswa.

1. Hasil Wawancara,

Pada pelaksanaan wawancara dengan kak Samanta, penulis menanyakan beberapa pertanyaan seputar *multitasking*, yang pertama mengenai definisi *multitasking*, menurut kak Samanta selaku ahli psikolog beliau menjelaskan *multitasking* merupakan perilaku seseorang yang melakukan beberapa kegiatan atau aktivitas secara sekaligus / bersamaan dalam satu waktu.

Beliau mengatakan adapun penyebab mahasiswa melakukan *multitasking* karena keterbatasan waktu, banyaknya tugas yang sudah dekat dengan *dateline* membuat mahasiswa kerap kali melakukan *multitasking* dengan tujuan agar cepat menyelesaikan tugasnya itu. Padahal mengerjakan tugas secara banyak dalam waktu yang bersamaan hanya akan membuat hasil pengerjaan menjadi tidak maksimal. Karena otak sendiri menjadi tidak fokus jika tugas yang dikerjakan banyak dan beragam. Dalam kehidupan perkuliahan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa sangat banyak dari mulai mengerjakan tugas perkuliahan, keikutsertaan dalam acara yang diselenggarakan oleh kampus sendiri, maupun unit kegiatan mahasiswa atau yang disingkat Ukm yang harus diikuti oleh para mahasiswa, sehingga membuat jam terbang mahasiswa begitu tinggi.

Untuk menghindari perilaku *multitasking* ini, beliau memberikan beberapa solusi untuk menghindari perilaku *multitasking* yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu: pertama menentukan skala prioritas, mengenai tugas yang penting untuk dikerjakan terlebih dahulu. Kedua membuat to do list mengenai tugas atau kegiatan apa saja yang ingin dikerjakan oleh mahasiswa tersebut. Jauhkan Gadget atau Handphone ketika sedang tidak diperlukan, atau jika saja diperlukan dapat meng-

silent handphone tersebut agar notifikasi dari handphone tersebut tidak mengganggu, karena notifikasi dari handphone sendiri sering kali membuat fokus seseorang menjadi terpecah sehingga sering kali tugas utama yang menjadi prioritas utama dinomor duakan dan beralih dengan handphonenya, pada akhirnya waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas menjadi semakin lama. Dan ketahuilah mana prioritas yang harus dilakukan terlebih dahulu. Dengan begitu seseorang dapat terhindar dari perilaku *multitasking*.



Gambar 3.1.2. Foto Wawancara Ahli Psikolog Samanta Nur Ananta, M. Psi.,

(Sumber: Dokumen Penulis)

3.1.3. Wawancara Dokter Neurolog Dr. Astryanovita, SpS

Penulis melakukan wawancara dengan dokter *Neurolog* yang bernama Dr. Astryanovita, SpS beliau adalah dokter yang bergerak pada bidang saraf atau otak, dari hasil studi kasus di internet penulis membaca banyak artikel mengenai dampak dari *multitasking* yang berhubungan dengan otak, oleh karena itu untuk memperkuatnya penulis melakukan wawancara langsung dengan dokter neurolog untuk mencari tahu lebih dalam apa yang diakibatkan saat otak dipaksa untuk melakukan perilaku *multitasking*.

1. Hasil Wawancara

Penulis melakukan wawancara pada tanggal 14 Desember 2016, di Rumah Sakit Carollus Summarecon Serpong, dengan dokter neurolog bernama Astryanovita, SpS. Dalam wawancara dengan dokter, penulis menanyakan mengenai dampak buruk yang dapat terjadi saat seseorang melakukan perilaku *multitasking*. Dokter menjelaskan bahwa normalnya otak seseorang menyimpan informasi pada bagian otak yang bernama *Hippocampus*, tetapi saat seseorang melakukan perilaku *multitasking* otomatis otak akan sulit untuk mengolah informasi yang masuk sehingga informasi akan disimpan pada bagian otak yang bernama *Striatum*, bagian ini sebenarnya bukan bagian otak untuk mengolah informasi tetapi bagian ini bertugas dalam mengontrol gerak. Sehingga seseorang cenderung lupa atas informasi yang didapat saat mereka melakukan *multitasking*.

Selain itu dokter menjelaskan, disaat seseorang melakukan perilaku *multitasking* maka otak akan kehilangan fokus dari suatu pekerjaan yang sedang dilakukan, atau dapat dikatakan mempengaruhi ingatan jangka pendek seseorang.

Saat perilaku *multitasking* dilakukan secara terus menerus atau menjadi sebuah kebiasaan, efek jangka panjangnya adalah otak menjadi susah untuk fokus pada satu tugas atau pekerjaan, karena perilaku *multitasking*, otak memiliki kebiasaan buruk yaitu berganti-ganti tugas pada waktu yang bersamaan, sehingga proses penyerapan informasi menjadi tidak maksimal.

Dokter Astrynovita menegaskan bahwa sebenarnya otak tidak dapat fokus dengan banyak tugas atau kegiatan, otak manusia sebenarnya diciptakan untuk fokus dengan satu hal saja. Menurut dokter Astryanovita perilaku *multitasking* yang dilakukan oleh manusia berbeda dengan *multitasking* pada sistem komputer, karena otak manusia sendiri berbeda dengan sistem komputer, disaat seseorang melakukan *multitasking* maka secara otomatis setiap tugas mendapat perhatian atas waktu yang akan digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Otak tidak mungkin dapat fokus untuk mengerjakan tugas secara bersamaan, yang sering kita lakukan itu hanyalah berpindah-pindah aktivitas secara cepat dari satu aktivitas atau tugas ke tugas lainnya pada waktu yang sama.

Adapun beberapa solusi yang dokter Astryanovita berikan kepada penulis untuk mencegah perilaku *multitasking* seperti: memasang alarm dimana seseorang harus mulai mengerjakan tugas dan jam berapa harus selesai, sehingga dengan begitu seseorang akan mengerjakan tugasnya sampai batas waktu yang telah ditentukan.



Gambar 3.1.3. Foto Wawancara Dokter Neurolog Astryanovita, SpS

(Sumber: Dokumen Penulis)

Kesimpulan Wawancara

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan Bu Irma Yuni, M. Psi., CHt , Samanta Nur Ananta, M. Psi., Psikolog, dan Dokter Astryanovita , penulis menarik sebuah kesimpulan bahwa fenomena perilaku *multitasking* yang dilakukan mahasiswa ini tidaklah baik, karena terdapat beberapa dampak negatif jika melakukannya. Disisi lain masih banyak mahasiswa yang melakukan perilaku *multitasking* ini bahkan kerap sudah menjadi kebiasaan, tetapi tidak mengetahui bahwa perilaku *multitasking* memiliki dampak buruk jika dilakukan. Oleh karena itu sosialisasi ini dirancang dengan tujuan agar para mahasiswa mengetahui bahwa perilaku *multitasking* itu memiliki beberapa dampak buruk yang harus mahasiswa ketahui.

3.1.4. Penyebaran Kuisisioner

Penulis juga menyebarkan kuisisioner online kepada 150 responden mahasiswa di Tangerang sesuai dengan segmentasi dan geografis, tujuan dari penyebaran kuisisioner ini adalah ingin mengetahui seberapa banyak mahasiswa yang memahami arti dari *multitasking* dan paham bahwa perilaku *multitasking* berdampak buruk, serta mendapatkan data mengenai perilaku *multitasking* apa yang dilakukan oleh para mahasiswa. Selain itu melalui kuisisioner ini penulis juga ingin mengetahui media apa yang sering digunakan oleh mahasiswa untuk mengakses informasi. Data ini yang nanti akan diolah untuk menentukan pesan yang akan disampaikan kepada target yang dituju.

UMMN

1. Hasil Kuisisioner

Berikut adalah tabel presentase jawaban yang diberikan oleh para responden.

Tabel 3.1.4. Tabel Kuisisioner

No.	Pertanyaan	Jawaban	Jumlah
1.	Mengetahui Mengenai Bahaya Perilaku <i>Multitasking</i>	Ya	40%
		Tidak	60%
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	52%
		Perempuan	48%
3.	Usia	18-20 Tahun	24%
		21-23 Tahun	62 %
		24-26 Tahun	14 %
		Di atas 26 Tahun	0%
4.	Media sosial yang paling sering digunakan	Facebook	35,3%
		Instagram	31,3%
		Youtube	26%
		Twitter	7,3%
5.	Lama durasi dalam bermain media sosial	1-2 jam	6%
		1-2 jam	6%
		2-4 jam	32%
		➤ 4-6 jam	42%
6.		6 jam	20%

Gaya pendekatan visual yang cocok	Aksi	41,3%
	Horor	36,7%
	Komedi	22%

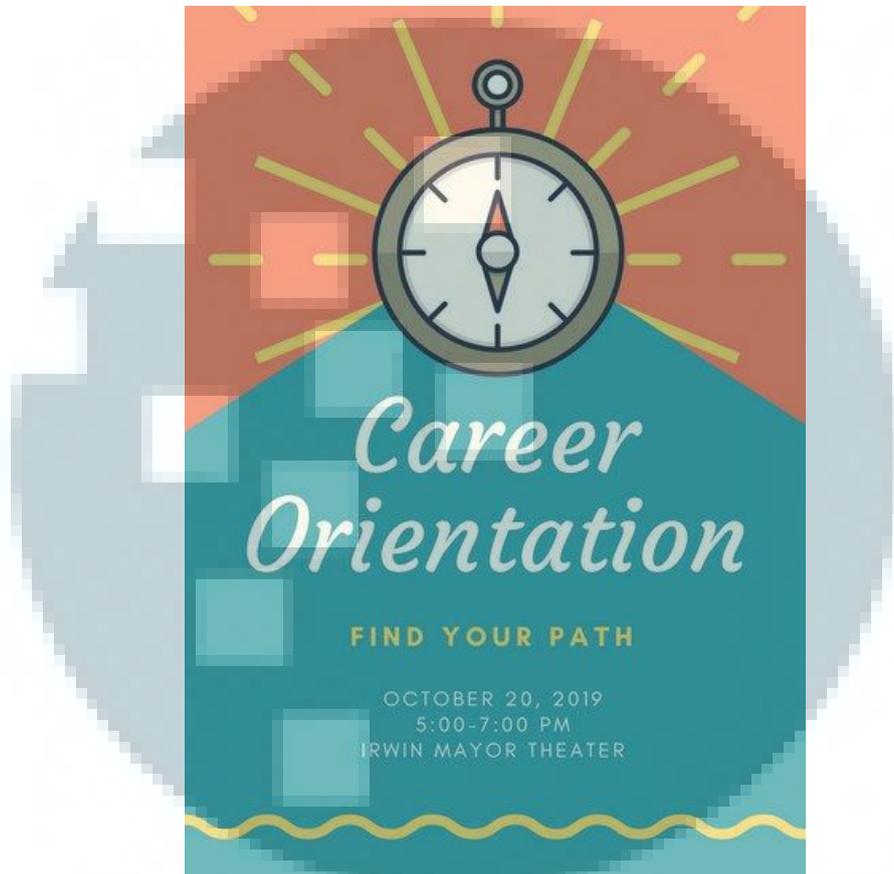
Kesimpulan Kuisisioner

Dari hasil kuisisioner yang diperoleh, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak paham bahwa perilaku *multitasking* memiliki dampak buruk. *Facebook*, *Instagram*, dan *Youtube* merupakan 3 besar media sosial yang paling sering digunakan oleh para mahasiswa, dengan durasi rata-rata 4-6 jam dalam sehari.

UMMN

3.1.5. Study Existing

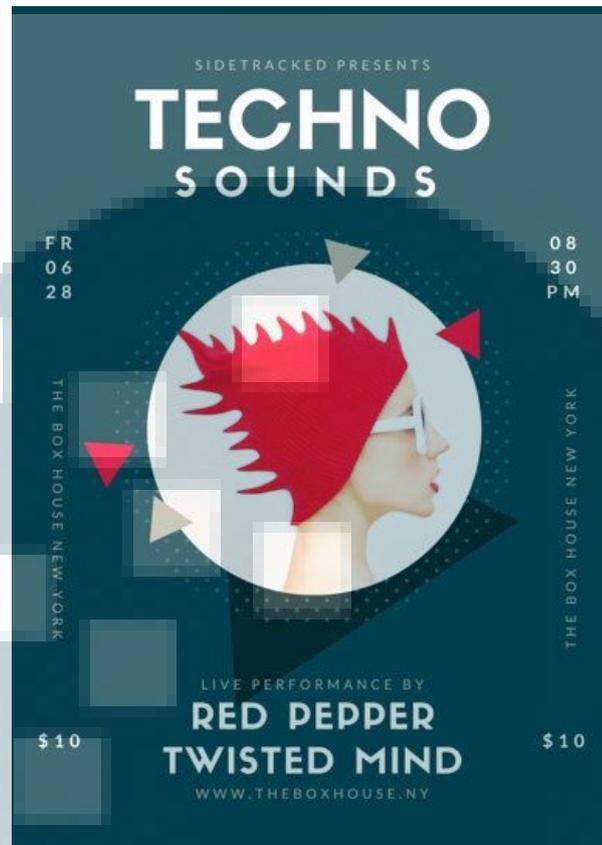
Penulis melakukan *study existing* dengan Desain Poster



Gambar 3.1.5. *Study Existing* Poster

(<https://www.canva.com/templates/posters/school/>)

Penulis melakukan *study existing* terhadap poster diatas. Poster tersebut menjadi referensi penulis karena poster diatas memiliki susunan yang baik untuk dilihat sehingga memudahkan mata pembaca yang melihatnya, seperti ukuran pada judul yang terbaca serta ukuran gambar yang baik untuk dilihat.



Gambar 3.1.6. *Study Existing* Poster

(<https://www.canva.com/templates/posters/MAB1AwXVWxE-deep-blue-green-techno-concert-poster/>)

Penulis melakukan *study existing* terhadap poster diatas. Ada beberapa hal yang penulis jadikan referensi terkait dengan media poster yang penulis buat. Pertama penulis mengambil susunan *symmetry* dari gambar poster diatas. Kedua penulis mengambil bentuk lingkaran sebagai background penempatan gambar utama pada poster.

Penulis melakukan *study existing* dengan Desain *Flyer*

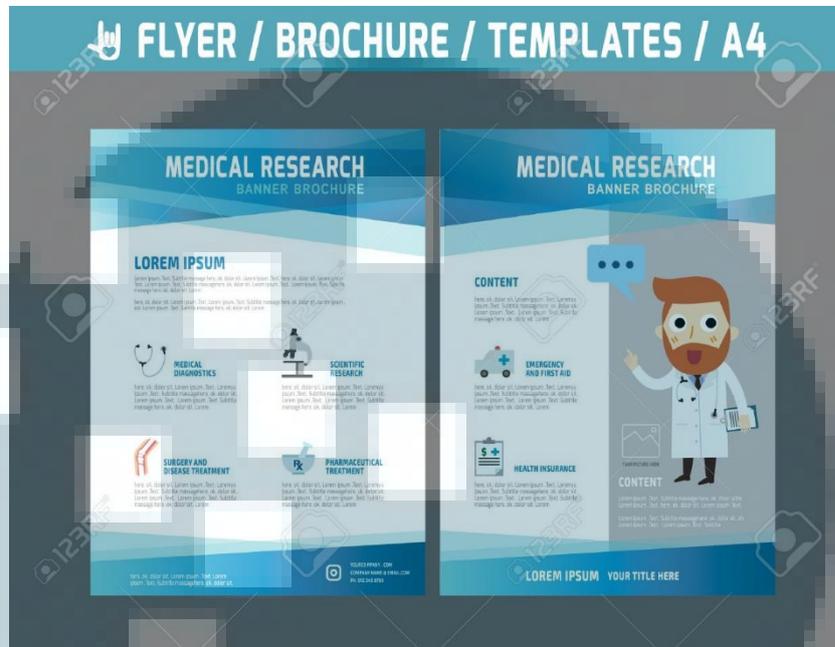


Gambar 3.1.7. *Study Existing Flyer*

(<http://www.brandinglosangeles.com/print-design/flyer-design/>)

Penulis melakukan *study existing* terhadap gambar *flyer* diatas. Ada beberapa hal yang penulis jadikan referensi dalam membuat desain. Pertama penulis mengambil warna dasar dari gambar diatas yaitu putih dan biru, serta penggunaan ilustrasi sebagai media pendukung teks dalam *flyer*.

Penulis melakukan *study existing* dengan Desain *Flyer*

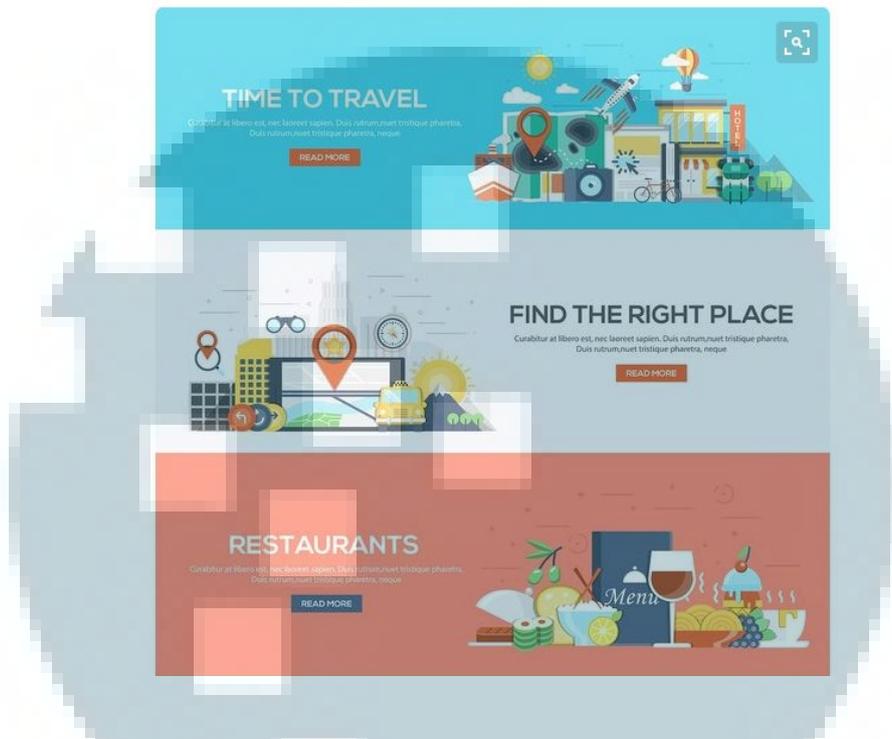


Gambar 3.1.8. *Study Existing Flyer*

(http://it.123rf.com/photo_48858597_flyer-multipurpose-design-vector-template-in-a4-size-templates-or-banners-for-medical-and-health-car.html)

Ada beberapa hal yang penulis jadikan referensi terkait desain *flyer* pada gambar diatas. Penulis mengambil susunan dari desain *flyer* diatas. Seperti penempatan judul pada bagian atas tengah, serta penempatan gambar yang terbagi menjadi 4 bagian seperti halaman kiri pada gambar diatas.

Penulis melakukan *study existing* dengan Desain *Web Banner*

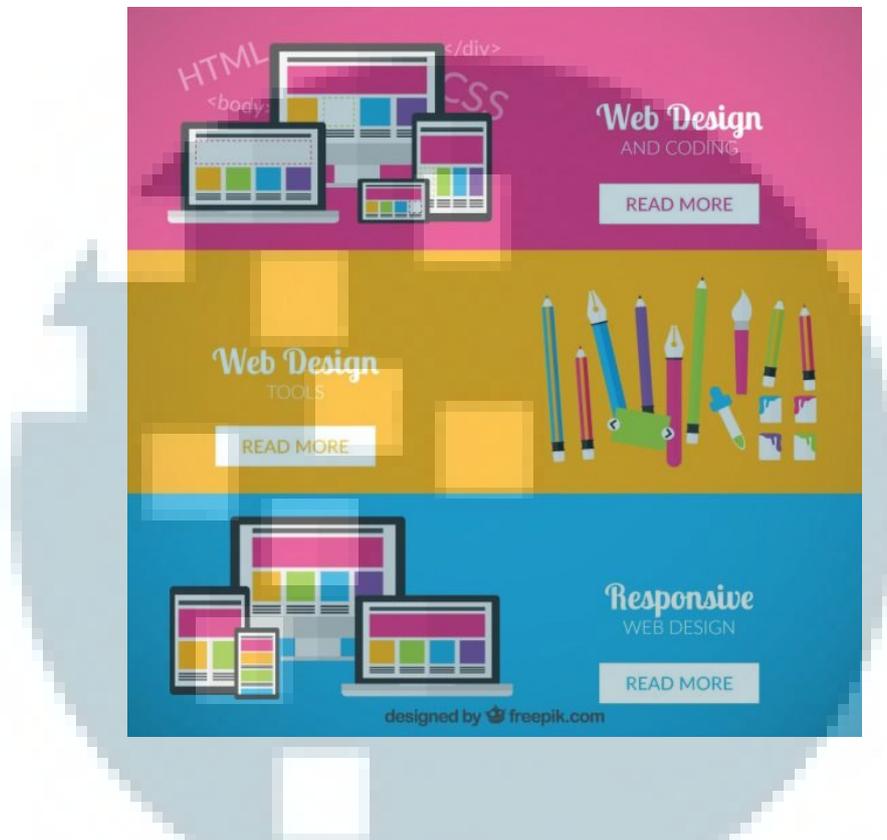


Gambar 3.1.9. *Study Existing Web Banner*

(Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/346636502553074117/visual-search/?x=0&y=0&w=564&h=2812>)

Penulis menjadikan desain *web banner* diatas sebagai referensi dalam membuat desain, ada beberapa hal yang penulis ambil melalui desain *web banner* diatas, seperti penempatan gambar yang berada di sebelah kiri teks. Karena bentuk dasar *web banner* yang penulis akan buat adalah persegi panjang sehingga penempatan gambar dan teks lebih terbaca jika salah satunya ditempatkan pada bagian kiri atau kanan.

Penulis melakukan *study existing* dengan Desain *Web Banner*



Gambar 3.1.10. *Study Existing Web Banner*

(http://www.freepik.com/free-vector/web-design-banners_801368.htm)

Penulis menjadikan gambar diatas sebagai referensi dalam membuat desain *web banner*. Ada beberapa hal yang penulis jadikan referensi seperti, penempatan gambar yang berjarak dekat dengan teks judul, gambar ilustrasi yang memiliki kedekatan dengan teks judul, sehingga audien dapat menangkap pesan yang ada pada desain *web banner* dengan baik.

3.2. Mandatori

3.2.1. RS. Carolus Summarecon Serpong

Dalam membuat perancangan sosial ini, penulis bekerjasama dengan Rumah Sakit.

St Carolus Summarecon Serpong.



Gambar 3.2.1. Logo RS.Carolus Summarecon Serpong

(Sumber: <http://carolussummarecon.com/>)

Perilaku *multitasking* berhubungan erat dengan aktivitas otak manusia, oleh karena itu penulis bekerjasama dengan rumah sakit Carolus Summarecon Serpong, sebagai lembaga kesehatan yang menaungi permasalahan otak pada manusia.

3.3. Media Plan

No.	Media	Tahun 2017											
		Febuari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Poster												
2.	Flyer												
3.	Sosial Media (Facebook, Instagram)												
4.	Iklan Web Banner (Facebook & Youtube)												
5.	X-Banner												
6.	Merchandise												

Tabel 3.3.1. Tabel Media Plan

Berikut adalah *media plan* untuk setiap media yang digunakan dalam perancangan sosialisasi. Poster akan dipasang pada bulan Febuari, Maret, April. *Flyer* akan dibagikan pada setiap bulan, Sosial media akan digunakan untuk memposting pada minggu awal dan akhir setiap bulan, Iklan *Web Banner* akan ditampilkan pada awal bulan dan akhir bulan yaitu pada *Youtube*, dan *Facebook*. *X-Banner* akan dipasang setiap bulan, karena *X-Banner* akan ditempatkan di beberapa area dalam universitas. *Merchandise* akan dibagikan disaat sedang ada event yang berlangsung. *Event* tersebut akan diadakan pada bulan Febuari dan April.

3.4. Budgeting

Berikut adalah *budgeting* atau biaya yang dikeluarkan dalam membuat perancangan sosialisasi mengenai bahaya perilaku *multitasking*.

Keterangan	Kuantitas	Harga	Jumlah
Poster	500	Rp 8.000,00 / A3	Rp 4.000.000,00
Flyer	2000	Rp 1000,00 / Flyer	Rp 2.000.000,00
Iklan web banner	4 Bulan	Rp 800.000,00 / Bulan	Rp 3.200.000,00
X-banner	60	Rp 80.000,00 / X-Banner	Rp 4.800.000,00
Pin	500	Rp 5.000,00 / Pin	Rp 2.500.000,00
Mug	500	Rp 30.000,00 / Mug	Rp 15.000.000,00
Baju	100	Rp 90.000,00 / Baju	Rp 9.000.000,00
Buku Note	500	Rp 5.000,00 / Note	Rp 2.500.000,00
Total			Rp.43.000.000,00

Tabel 3.4.1. Tabel *Budgeting*

Poster akan dicetak 500 lembar untuk setiap event, Flyer akan dicetak 2000 lembar untuk dibagikan di universitas, Iklan *web banner* akan dipasang selama 4 bulan, *X-Banner* akan dicetak sebanyak 60 buah, dan setiap universitas akan dipasang 3 buah *X-Banner*, *merchandise* pin dicetak sebanyak 500 buah, Mug 200 buah, Baju 100 buah, dan buku note sebanyak 500 buah. *Merchandise* tersebut akan dibagikan ketika ada event yang sedang berlangsung. Biaya ini akan ditanggung oleh pihak Rumah sakit disaat penyelenggaraan event.