



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, 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. Metodologi Pengumpulan Data

Menurut J. W. Creswell dan Creswell (2018) metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode *mixed methods*. *Mixed methods* merupakan metode pengumpulan data dengan melibatkan dua metode yaitu metode kualitatif dan kuantitatif. Metode ini dipilih karena dapat memberikan informasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan hanya satu metode kuantitatif atau kualitatif saja (hlm. 1-2).

Metode pengumpulan data kualitatif dilaksanakan dengan pendekatan yang lebih mendalam pada suatu tema dan informasi sedangkan metode kuantitatif digunakan untuk mendapatkan pendekatan yang lebih mudah untuk diukur (hlm. 2). Metode pengumpulan data kualitatif yang digunakan penulis adalah metode wawancara dan studi eksisting. Selain itu, metode pengumpulan data kuantitatif yang digunakan penulis melalui kuesioner.

3.1.1. Wawancara

Wawancara menurut J. W. Creswell dan Creswell (2018) adalah metode pengumpulan data dengan cara tatap muka untuk mendapatkan jawaban dan pandangan dari narasumber tentang suatu topik (hlm. 249).

3.1.1.1. Wawancara dengan Susan Hartono

Wawancara dilakukan terhadap Susan Hartono, M.Sc., C.Ht., seorang Holistic Nutritionist, juga selaku dewan pembina Marizsa Cardoba Foundation. Wawancara ini dilakukan di kantor prakteknya di Cideng Barat no. 51B, Jakarta Pusat pada tanggal 18 Februari 2020.



Gambar 3.1. Penulis dengan Susan Hartono

Dari hasil wawancara, penulis mendapatkan bahwa autoimun paling banyak terdiagnosis pada usia produktif 15 hingga 64 tahun namun, lebih banyak lagi pada sekitar umur 20 tahun karena tingkat stres yang dihadapi. Diagnosis autoimun juga bukan sesuatu yang mudah. Diagnosis autoimun memerlukan berbagai jenis tes dan juga opini kedua dan ketiga dari ahli medis. Hal ini dikarenakan seringnya diagnosis yang salah pada penyintas autoimun. Gejala autoimun juga terkadang terlihat sepele seperti sering demam, sering sakit sendi atau pegal, rentan alergi pada makanan,

kelelahan yang tidak wajar, *brain fog*, dan masih banyak lagi. Autoimun juga tidak dapat sembuh namun dapat dijaga agar tidak kambuh sementara atau yang disebut juga dengan remisi. Dalam pengobatan holistik, autoimun dapat dirawat dengan melakukan pendekatan positif, seperti memotivasi penyintas dan memperbaiki pola makan dan pola hidup penyintas. Stres menjadi hal utama yang memicu seorang penyintas *flare* dan dapat memengaruhi aspek lain dalam pola hidup penyintas seperti pola makan yang jadi tidak terjaga dan pola tidur yang tidak teratur.

Umumnya, seseorang yang baru terdiagnosis autoimun yang berkonsultasi pada Susan Hartono, M.Sc., C.Ht. merasa kaget karena harus ada perubahan cepat yang harus dilakukan pada gaya hidupnya. Karena pendekatan holistik yang lebih mengubah gaya hidup, masih juga diperlukan konsultasi pada dokter yang menangani autoimun untuk obat-obatan untuk menangani *flare*. Namun, obat-obatan juga dapat memberikan efek samping pada penyintas seperti *moonface* atau bengkaknya muka dan obat yang menyerang organ dari penyintas.

Penyintas dapat merasa tidak berdaya dan kewalahan atas penyakitnya dan menyebabkan penyintas merasa tertekan atau stres. Stres dapat memengaruhi autoimun untuk aktif kembali dan juga sebaliknya. Maka dari itu, manajemen stres diperlukan bagi penyintas. Cara manajemen stres bagi penyintas yang telah dipraktikkan adalah meningkatkan *self-awareness* atau meningkatkan kepekaan diri terhadap apa yang terjadi disekitar penyintas, memahami diri, dan tidak menolak

secara mental kondisi autoimun dan emosi-emosinya. Mengatur pola pikir menjadi positif juga merupakan kunci dari meningkatkan *self-awareness* untuk terhindar dari stres. Lalu, penyintas dapat melakukan teknik-teknik lain seperti meditasi, napas, *hypnotherapy*, bahkan akupunktur untuk melepaskan stres. Penyintas juga harus yakin bahwa dirinya dapat menjalani hidup dengan baik atau dapat remisi dari autoimunnya. Semua kontrol atas kondisi autoimun ada ditangan penyintas sendiri.

3.1.1.2. Wawancara dengan Fariani Anggraeni

Wawancara dilakukan terhadap Fariani Anggraeni, seorang desainer grafis dan penyintas autoimun dengan jenis *Graves' Disease* yang berusia 24 tahun. Wawancara ini dilaksanakan di Rumah Juliet yang terletak di Jl. Alpukat 3 no. 52, Tanjung Duren, Jakarta Barat.



Gambar 3.2. Penulis dengan Fariani Anggraeni

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa Fariani pertama terdiagnosis autoimun saat ia sedang mengerjakan tugas akhir pada tahun

2017. Saat itu, ia tiba-tiba merasa lemas, tidak kuat jalan, dan hampir tidak bisa bangun dari tempat tidur. Awalnya Fariani dicurigai bahwa ia terkena *hyperthyroid* dan setelah beberapa tes dilakukan, ia terdiagnosis dengan *Graves' Disease*, autoimun yang menyerang sistem tiroid sehingga menyekresi hormon tiroid lebih banyak dari yang seharusnya. Setelah itu, Fariani juga meminum obat yang telah dianjurkan oleh dokter yang mendiagnosisnya. Ia tidak terlalu berpikir kalau stres dapat memengaruhi sistem imunnya saat itu dan menjalani kehidupannya seperti biasa.

Namun, setahun kemudian ia merasakan sakit yang sama seperti sebelum ia didiagnosis atau *flare* walaupun sudah mengonsumsi obat yang telah dianjurkan. Obat yang diberikan tidak mempan lagi pada kondisinya. Saat itu, ia merasa terpuruk, kebingungan, dan tambah stres karena obat sudah tidak dapat menolong kondisi medisnya ditambah lagi dengan masalah kehidupan yang ia hadapi. Seorang dosen kenalan Fariani menganjurkannya untuk bertemu dan berkonsultasi dengan Susan Hartono, M.Sc., C.Ht. dan Fariani mengikuti sarannya. Fariani pun akhirnya bercerita tentang kondisi autoimun yang dihadapinya dan juga rasa tertekannya. Setelah itu, Fariani dianjurkan untuk mengubah pola hidupnya dari pola makan, pola tidur hingga pola berpikir. Setelah seminggu, ia merasa lebih baik dan tidak terlalu tertekan seperti sebelumnya.

Fariani menyadari bahwa *flare* yang ia rasakan sekitar 70-80% disebabkan oleh stres atau rasa tertekan. Ketika merasa stres, pola makan

dan pola tidur pun juga terganggu yang juga menyebabkan stres yang ia rasakan menjadi tambah parah. Sekarang jika Fariani merasakan stres, ia lebih dapat mengelolanya dengan mengelola pola hidupnya.

3.1.1.3. Wawancara dengan Joko Wibowo

Wawancara dilakukan dengan Joko Wibowo selaku editor dari Elexmedia Komputindo. Wawancara dilakukan secara daring dengan *chat* melalui Whatsapp dikarenakan pelaksanaan *work from home* yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui ukuran, bahan kertas, dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan perancangan buku.

Beliau menyatakan bahwa buku dengan jenis *self help activity book* pernah menjadi tren pada tahun 2016-2017. Umumnya, buku jenis ini yang masih diminati oleh kelompok usia 20 hingga 35 tahun adalah yang bersifat menantang kemampuan diri, mengenal diri, atau yang bersifat untuk melepas stres.

Ukuran buku juga merupakan hal yang penting untuk dipertimbangkan dalam perancangan sebuah buku. Ukuran buku pasti menyesuaikan dengan konten dan juga target usia pembaca buku. Bahan kertas pada buku jenis ini juga tergantung oleh jenis aktivitas yang ada. Buku yang hanya ada kuis atau pertanyaan cukup menggunakan kertas HVS atau *bookpaper* sedangkan pada buku ada aktivitas *doodle* atau menggambar, maka menggunakan kertas yang lebih tebal seperti linen atau bahan kertas gambar lainnya. Penggunaan *font* pada buku jenis ini

biasanya berukuran 11 atau 12 pt. *Finishing* yang sesuai untuk buku bisa jilid lem jika punggung buku lebih dari 3mm dan *laminating doff* atau *glossy* atau spot UV. Harga dari buku juga bisa bermacam-macam, tergantung dari ketebalan isi konten.

3.1.1.4. Kesimpulan Wawancara

Dari wawancara yang penulis lakukan, dapat disimpulkan bahwa stres berpengaruh penting pada kondisi autoimun penyintas sehingga manajemen stres untuk penyintas sangat dibutuhkan. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan perubahan pada pola hidup seperti pola makan dan pola tidur yang pada akhirnya dapat menyebabkan *flare* pada autoimun. Perubahan pola hidup dan manajemen stres sebenarnya merupakan hal yang dapat dikerjakan sehingga penyintas juga dapat mengelola *flare* dari autoimun yang diidapnya. Selain itu, buku sebagai media informasi untuk manajemen stres yang masih diminati oleh target audiens adalah buku yang menantang dan mengenal diri.

3.1.2. Kuesioner

Menurut Sujarweni (2014), kuesioner adalah metode penelitian dengan merancang pertanyaan dan disebarkan ke responden untuk dijawab (hlm. 75). Kuesioner dilakukan melalui *googleforms* dan penyebarannya lewat media sosial. Kuesioner ini ditujukan kepada wanita penyintas autoimun berusia 20 hingga 35 tahun. Jumlah responden ditentukan oleh rumus slovin.

$$n = N / (1 + N.(e)^2)$$

Keterangan :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Total Populasi

e = Batas Toleransi Error

Gambar 3.3. Rumus Slovin

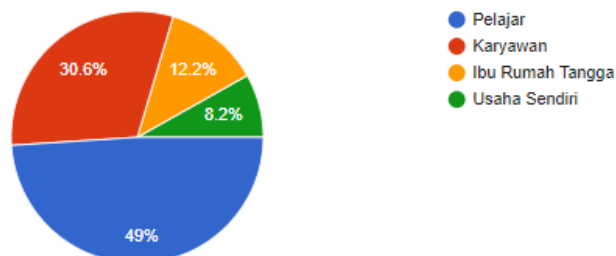
(<https://teknikelektronika.com/cara-menentukan-jumlah-sampel-dengan-rumus-slovin/>)

Berdasarkan rumus slovin dan angka populasi penyintas autoimun yang tercatat di Indonesia sebesar 5000 penyintas, penulis harus dapat mengumpulkan 98 responden penyintas autoimun. Kuesioner bertujuan untuk mengetahui rasa stres pada penyintas autoimun. Berikut adalah hasil dari kuesioiner.

Hasil data dari kuesioner, menunjukkan bahwa responden berumur 21 tahun sebesar 27,6%, lalu responden yang berumur 20 tahun sebesar 20,7%, lalu responden yang berusia 22 tahun sebesar 17,2%, lalu responden yang berusia 26, 29, serta 34 sama-sama sebesar 6,9%, lalu responden yang berusia 23, 24, 25, dan 27 sama-sama sebesar 3,4%.

Apakah pekerjaan Anda sekarang?

98 responses

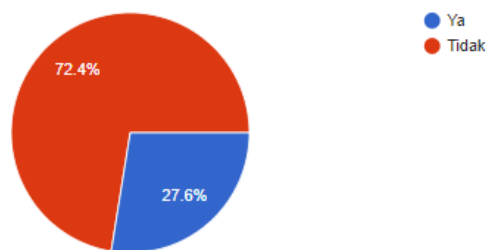


Gambar 3.4. Hasil Kuesioner Pekerjaan

Kebanyakan dari responden masih pelajar sebesar 49%, lalu karyawan sebesar 30,6%, lalu 12,3% adalah ibu rumah tangga, dan 8,2% memiliki usaha sendiri.

Apakah Anda telah dinyatakan remisi (telah aman untuk tidak mengonsumsi obat oleh dokter)?

98 responses

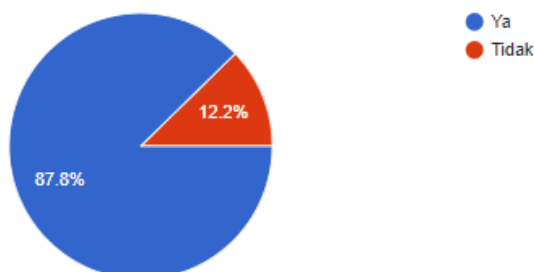


Gambar 3.5. Hasil Kuesioner Remisi

Berdasarkan hasil kuesioner, penulis mendapatkan bahwa penyintas autoimun dominan lebih banyak yang belum remisi atau telah aman untuk tidak mengonsumsi obat oleh dokter sebesar 72,4% sedangkan yang sudah remisi sebesar 27,6%.

Apakah Anda melakukan pengecekan kesehatan secara berkala?

98 responses

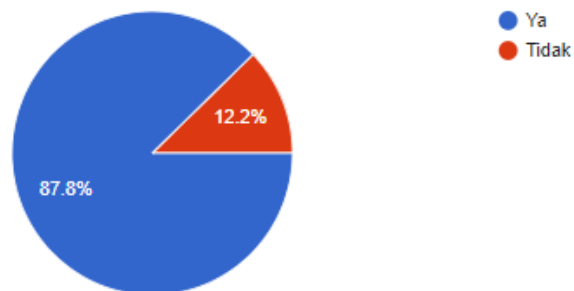


Gambar 3.6. Hasil Kuesioner Pengecekan Kesehatan Secara Rutin

Kebanyakan dari penyintas juga masih melakukan cek kesehatan secara berkala, dengan persentase sebesar 87,8% sedangkan 12,2% lainnya tidak melakukan cek kesehatan secara berkala.

Apakah Anda telah rutin mengonsumsi obat autoimun yang dianjurkan dokter?

98 responses

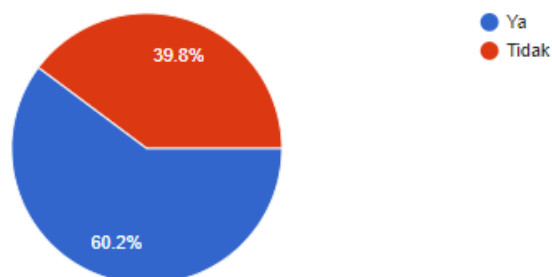


Gambar 3.7. Hasil Kuesioner Konsumsi Obat

Hasil data menunjukkan bahwa 12,2% dari responden tidak mengonsumsi obat secara rutin seperti yang dianjurkan oleh dokter sedangkan sebesar 87,8% telah rutin mengonsumsi obat yang dianjurkan oleh dokter.

Apakah Anda telah mengikuti pola makan yang dianjurkan (gluten free, dairy free, atau lainnya yang telah dianjurkan)?

98 responses

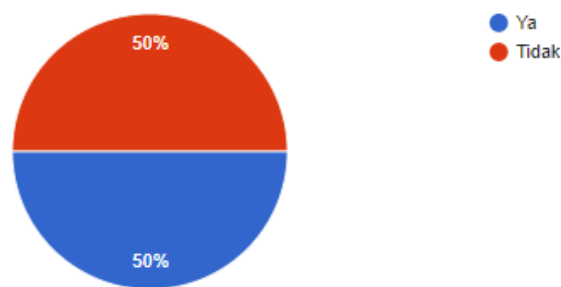


Gambar 3.8. Hasil Kuesioner Mengikuti Pola Makan

Sebesar 39,8% dari responden tidak mengikuti pola makan yang dianjurkan seperti *gluten free* atau *dairy free*. Namun, sebesar 60,2% telah mengikuti pola makan yang dianjurkan.

Apakah Anda telah masuk dalam komunitas Autoimun? (dapat berbentuk grup Facebook, Whatsapp, atau lainnya.)

98 responses

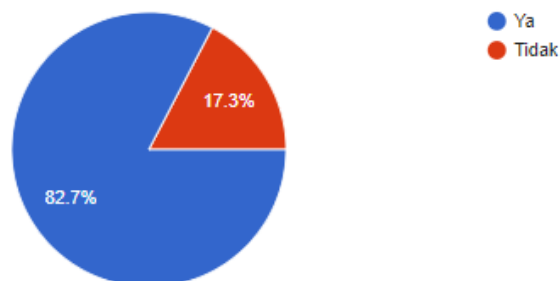


Gambar 3.9. Hasil Kuesioner Komunitas Autoimun

Sebesar 50% dari responden telah masuk dalam suatu komunitas autoimun sama besarnya dengan responden yang belum masuk dalam komunitas autoimun.

Apakah Anda pernah tidak menyukai diri sendiri atau tidak puas pada diri sendiri karena kondisi autoimun Anda?

98 responses

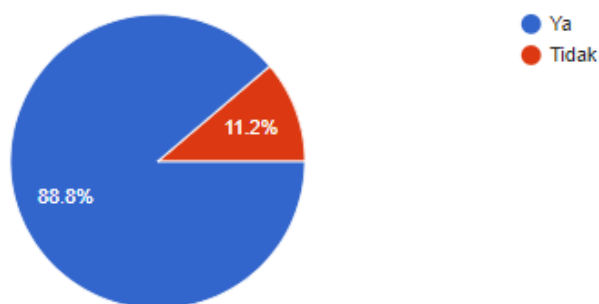


Gambar 3.10. Hasil Kuesioner Merasa Tidak Puas pada Diri Sendiri

Mayoritas dari responden sebesar 82,7% pernah merasa tidak menyukai dirinya sendiri atau tidak puas karena kondisi autoimun yang diidap sedangkan 17,3% respondennya tidak pernah merasa demikian.

Apakah teman-teman Anda mengetahui kondisi autoimun Anda?

98 responses

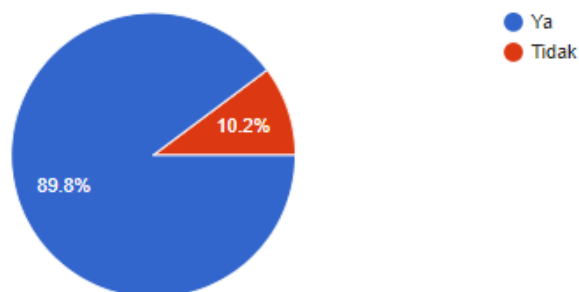


Gambar 3.11. Hasil Kuesioner Teman Mengetahui Autoimun

Dari kuesioner, didapatkan bahwa 88,8% teman-teman dari responden telah mengetahui kondisi autoimun penyintas. Namun, sebesar 11,2% menyatakan teman-temannya belum mengetahui tentang autoimun penyintas.

Apakah Anda pernah bercerita tentang kondisi autoimun Anda kepada teman Anda?

98 responses

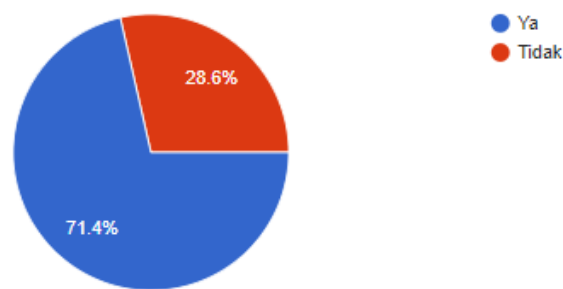


Gambar 3.12. Hasil Kuesioner Pernah Bercerita kepada Teman

Kebanyakan dari responden sebesar 89,0% pernah bercerita tentang kondisi autoimunnya dengan temannya sedangkan 10,2% lainnya tidak pernah bercerita tentang kondisi autoimunnya dengan temannya.

Apakah Anda pernah merasa teman dan keluarga Anda tidak mengerti dan memerhatikan Anda dan kondisi autoimun Anda?

98 responses

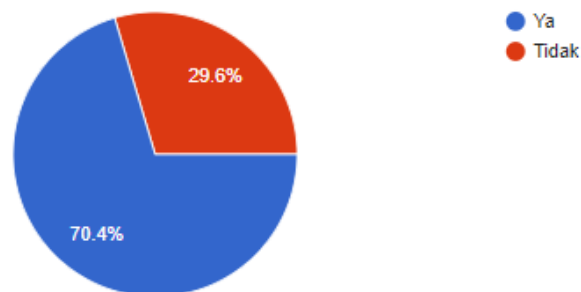


Gambar 3.13. Hasil Kuesioner Merasa Autoimun Tidak Dimengerti Teman dan Keluarga

Hasil kuesioner mendapati bahwa sebesar 71,4% dari responden merasa teman dan keluarga tidak mengerti dan memerhatikan mereka dan autoimun mereka. Namun, sebesar 26,6% merasa diperhatikan oleh teman dan keluarga mereka.

Apakah Anda pernah merasa ingin bertemu teman/kerabat namun mengundurkan diri?

98 responses

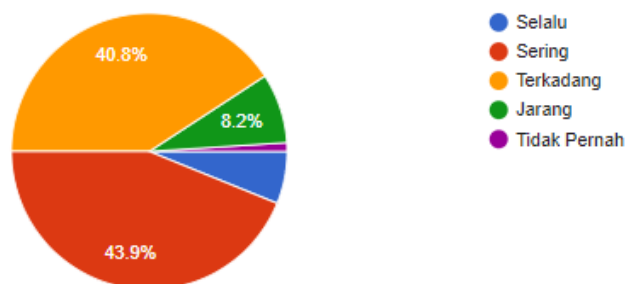


Gambar 3.14. Hasil Kuesioner Merasa Ingin Bertemu Kerabat dan Mengundurkan Diri

Sebesar 70,4% responden pernah mengundurkan diri saat merasa ingin bertemu teman atau kerabat selain itu 29,6% tidak pernah mengundurkan diri saat ingin bertemu teman atau kerabat.

Seberapa sering Anda sering merasa tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari?

98 responses



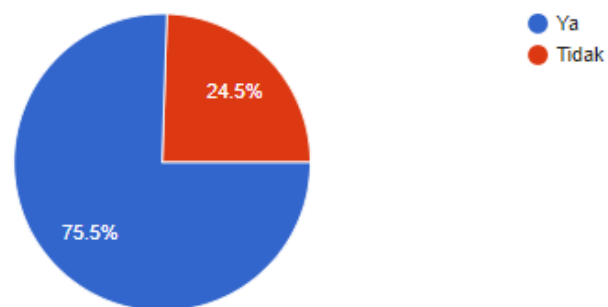
Gambar 3.15. Hasil Kuesioner Tingkat Keseringan Rasa Tidak Semangat dalam Menjalani Aktivitas Sehari-hari

Mayoritas sebesar 43,9% dari responden sering merasa tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari sedangkan 40,8% dari responden terkadang merasa tidak bersemangat, lalu sebesar 8,2% responden jarang merasakan tidak

bersemangat dalam menjalani kesehariannya, dan 6,1% merasa selalu tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Apakah rasa tidak semangat Anda terkait dengan kondisi autoimun Anda?

98 responses

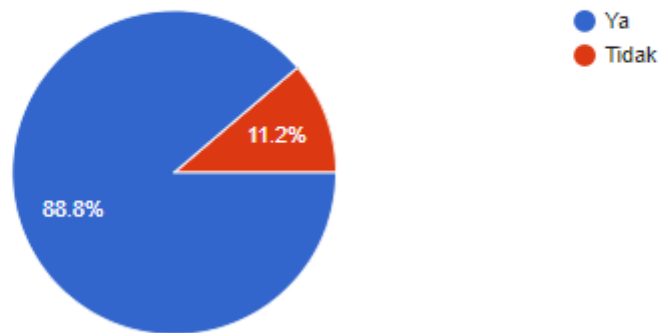


Gambar 3.16. Hasil Kuesioner Keterkaitan Rasa Tidak Semangat dengan Autoimun

Pada pertanyaan selanjutnya, responden ditanyakan apakah rasa tidak semangatnya terkait dengan kondisi autoimunnya dan 75,5% menjawab bahwa rasa semangatnya terkait dengan kondisi autoimunnya sedangkan 24,5% merasa kedua hal tersebut tidak terkait.

Apakah autoimun Anda memberikan peran pada tingkat stress Anda?

98 responses

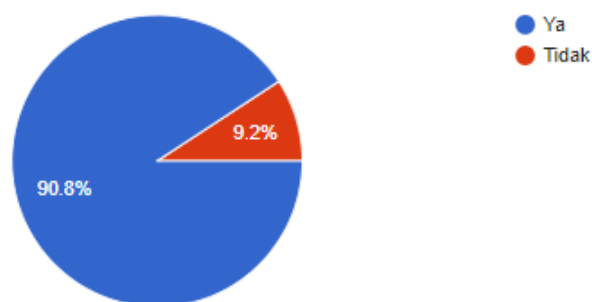


Gambar 3.17. Hasil Kuesioner Peranan Autoimun pada Tingkat Stres

Hasil data dari kuesioner menunjukkan bahwa 88,8% dari responden setuju bahwa autoimun yang diidapnya memberikan peran terhadap tingkat stresnya sedangkan 11,2% tidak setuju.

Apakah Anda pernah merasa stress karena penyakit autoimun yang Anda idap?

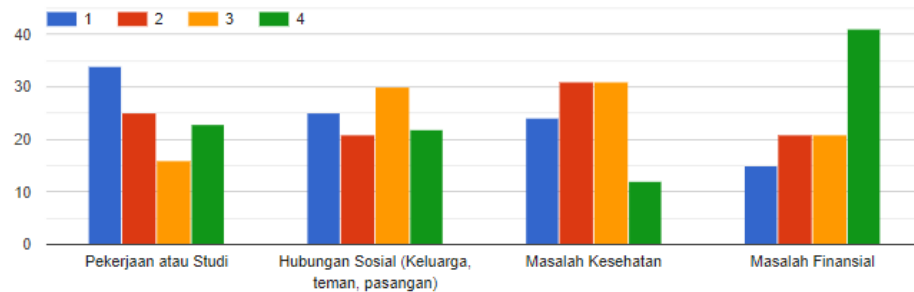
98 responses



Gambar 3.18. Hasil Kuesioner Pernah Merasa Stres karena Autoimun

Sebesar 90,8% responden pernah merasa stres karena penyakit autoimun yang diidap sedangkan 9,2% tidak pernah merasa stres karena autoimun yang diidapnya.

Urutkan dari keempat hal ini, yang mana yang paling membuat Anda merasa stress? (1 yang paling membuat Anda stress, 4 yang paling membuat Anda tidak stress)

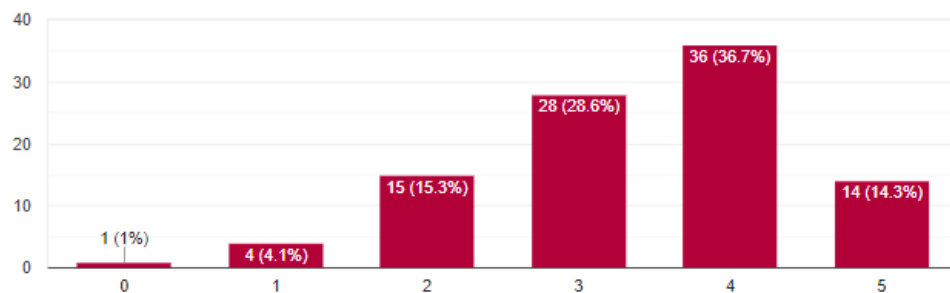


Gambar 3.19. Hasil Kuesioner Urutan Hal yang Paling Membuat Stres

Hal-hal yang membuat responden merasa stres juga bermacam-macam. Berdasarkan data hasil kuesioner, pekerjaan dan studi menjadi hal yang paling membuat responden merasa stres, lalu diikuti dengan hubungan sosial pada urutan kedua, lalu masalah kesehatan pada urutan ketiga, dan masalah finansial pada urutan terakhir.

Dari skala 0 sampai 5, seberapa besar rasa tertekan Anda karena autoimun Anda? (dengan 0 = tidak tertekan sama sekali, 5 = sangat tertekan sekali)

98 responses



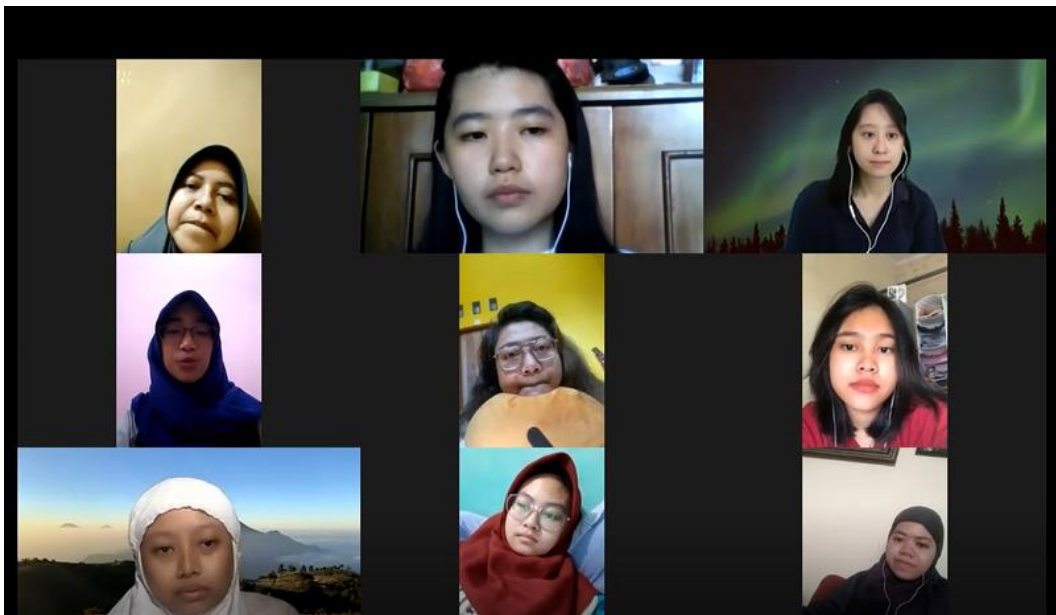
Gambar 3.20. Hasil Kuesioner Ukuran Rasa Tertekan karena Autoimun

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa rasa tertekan karena autoimun sebesar 15,3% pada tingkat 2 yaitu merasa tertekan karena autoimun yang

diidapnya, sedangkan 28% pada tingkat 3 merasa cukup tertekan dengan autoimun yang diidapnya, lalu 36% merasa sangat tertekan karena kondisi autoimunnya sedangkan 14,3% merasa sangat tertekan sekali karena kondisi autoimunnya.

Berdasarkan hasil dari kuesioner maka dapat disimpulkan bahwa kondisi autoimun berhubungan dengan stres pada penyintas. Autoimun yang diidap responden juga pernah membuatnya merasa tidak menyukai atau tidak puas akan dirinya sendiri. Rasa semangat penyintas dalam menjalani harinya dapat berhubungan dengan kondisi autoimun yang diidap. Penyintas juga pernah merasa cukup tertekan atas autoimun yang diidapnya.

3.1.3. *Focused Group Discussion (FGD)*



Gambar 3.21. *Focused Group Discussion* dengan Penyintas Autoimun

Focused Group Discussion (FGD) merupakan salah satu metode penelitian kualitatif. Menurut Sujarweni (2014), FGD adalah diskusi terarah mengenai suatu

topik tertentu untuk mengetahui inti dari masalah dan mendapatkan hasil yang objektif (hlm. 34). FGD biasanya dilakukan dengan 6 orang sampai 8 orang.

FGD dilakukan pada 21 Maret 2020 dengan 8 orang penyintas autoimun melalui *video group call* via aplikasi *Zoom Meetings*. Peserta FGD terdiri dari Meutia, Anisa Puteri Erika, Claudia Nurienta, Dewi Mar'arus Solihah, Fariani Anggraini, Astri, Rahil Irinaila, dan Febriani Yahya. Semua peserta memiliki latar belakang dan jenis autoimun yang berbeda-beda namun masih berumur 20 hingga 35 tahun. FGD dilakukan oleh penulis untuk mengetahui cara responden manajemen stresnya masing-masing dan minat target akan buku aktivitas manajemen stres.

Setiap peserta memiliki cara manajemen stresnya namun, mayoritas melakukan manajemen stresnya sendiri tanpa ditemani orang lain. Menurut Rahil, rasa stres biasanya dipendam sendiri karena itu biasanya ia menghadapi rasa stresnya sendiri. Astri biasanya melakukan meditasi sebagai salah satu cara untuk mencoba melepas stres dan menerima autoimunnya semenjak ia terdiagnosis akan autoimun sindrom nefritik dan scleroderma 6 bulan yang lalu. Tetap sibuk dengan bekerja atau terus melakukan aktivitas merupakan cara yang diutarakan oleh Dewi. Dengan terus bekerja akan membuat pikiran selalu sibuk sehingga tidak terus berpikir negatif dan merasa stres. Semua peserta FGD pun setuju.

Fariani, Claudia, Anisa, dan Rahil tetap beraktivitas dengan menyalurkan hobinya sebagai salah satu cara untuk mengelola stresnya. Fariani biasanya berolahraga ringan seperti yoga atau berjalan cepat, sedangkan Claudia membaca dan mendengarkan musik favoritnya. Anisa juga seperti Claudia menjadikan

mendengarkan musik sebagai salah satu caranya untuk mengelola stresnya. Meskipun Anisa suka berkebun sendiri, ia juga biasanya tetap sibuk dengan berinteraksi dengan orang lain seperti teman dan keluarganya untuk mencari energi positif. Sedangkan Febriani tetap sibuk dengan menjadi relawan dan membantu orang lain, khususnya penyintas yang baru saja terdiagnosis dengan autoimun yang sama dengannya yaitu *Neuromyelitis Optica*, dengan cara memberikan informasi dan dukungan kepada mereka.

Buku sebagai salah satu media informasi yang masih digemari oleh peserta. Buku memiliki bentuk fisik, terasa intim dan lebih resmi. Menurut para peserta FGD, buku mengenai manajemen stres harus berisikan penjelasan tentang stres, cara mengatasi dan menerima stres serta alasan adanya stres.

Buku dengan informasi teks saja dianggap kurang menarik oleh para peserta FGD. Mereka lebih setuju dengan buku informasi dengan ilustrasi dan aktivitasnya. Rahil menambahkan bahwa adanya dan kegiatan untuk manajemen stres merupakan salah satu hal yang penting yang harus ada pada suatu buku manajemen stres. Claudia dan Astri menambahkan bahwa aktivitas mencoret-coret atau menggambar dengan bebas dapat membuat dirinya lega. Anisa juga menambahkan bahwa buku *self-healing* yang kebanyakan ia baca memiliki jurnal, kolom-kolom untuk diisi, dan *challenge* tertentu untuk menantang pembacanya agar tidak stres.

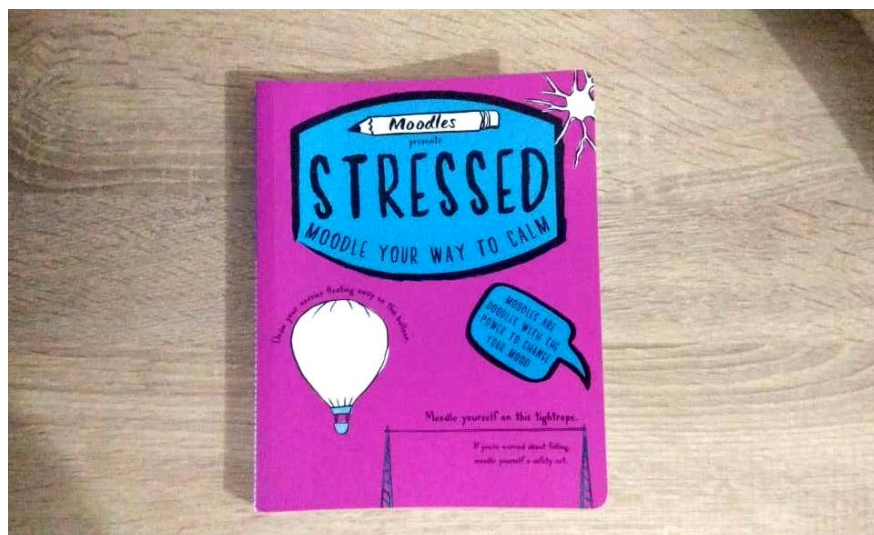
3.1.4. Studi Eksisting

Menurut Sujarweni (2014), studi eksisting merupakan analisis dari referensi-referensi yang telah ada sebelumnya sebagai pembandingan (hlm. 53). Penulis

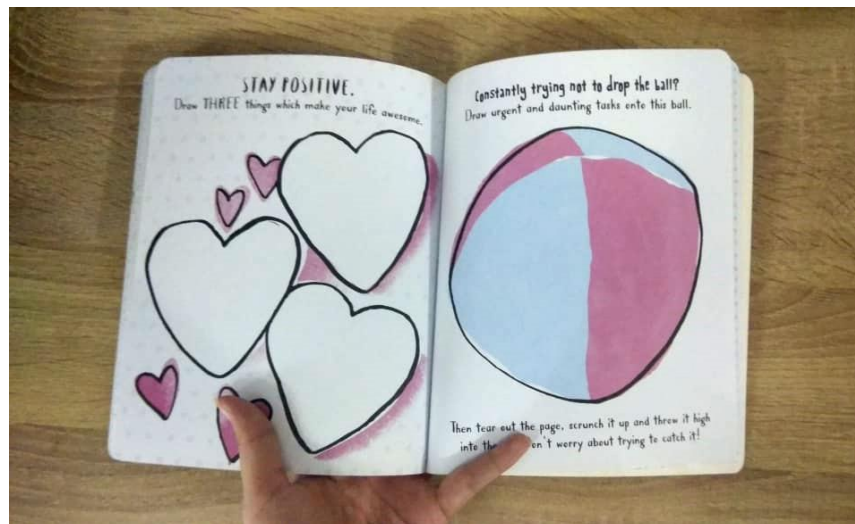
melakukan studi eksisting dengan buku *self-help* yang telah terbit sebagai referensi dalam perancangan yang akan dibuat penulis. Penulis melakukan studi eksisting pada 3 buku *self-help* yang memiliki tema *self-love*, *self-improvement* dan juga *emotion releasing* sehingga sesuai dengan tema penulis.

3.1.4.1. Moodle Present Stressed

Buku ini digunakan dalam studi eksisting karena buku ini adalah buku *doodling* yang mengajak pembacanya untuk melepaskan emosinya pada halaman buku hingga mencapai perasaan ketenangan. Jumlah halaman pada buku ini adalah 112 halaman. Buku ini berbentuk persegi, yang berukuran 15,24 x 19 cm sehingga praktis untuk dibawa kemana-mana. Ukuran buku ini juga mempermudah audiens untuk membuka dan mengerjakan aktivitas dalam buku yang diterbitkan oleh Paragon Books pada tahun 2015 ini.



Gambar 3.22. Cover Buku *Moodles Presents Stressed*



Gambar 3.23. Isi Buku *Moodles Presents Stressed*

Pada buku ini, konten yang ada berisikan konten bergambar atau ruang pembaca untuk *doodle* pada halaman-halamannya. Aktivitas yang ada di buku ini pun beragam jenisnya sehingga audiens tidak akan bosan mengerjakan aktivitas yang sama berulang kali. Kekurangan buku ini adalah tidak adanya konten informasi secara eksplisit bagi pembaca untuk *self-improvement*. Teks pada buku ini adalah teks acuan tentang apa yang harus pembaca lakukan pada halaman tersebut. Ilustrasi pada buku ini juga cukup mudah untuk dimengerti karena simpel namun kurang menarik.

3.1.4.2. *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*

Buku ini merupakan buku *self-improvement* yang ditulis oleh Baek Se Hee yang diterbitkan pada tahun 2018. Buku versi terjemahan Indonesia ini diterbitkan oleh Penerbit Haru di Indonesia. Buku ini dipilih dalam studi eksisting karena buku ini masih satu ranah dengan buku yang ingin penulis rancang.



Gambar 3.24. Cover Buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*



Gambar 3.25. Isi Buku *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*

Buku ini memiliki judul dan cover yang unik sehingga dapat menarik minat audiens untuk melihat buku ini dan membacanya. Buku ini juga menggunakan warna *pink* sebagai warna utamanya pada beberapa halaman. Konten dari buku ini berisikan berbagain esai dan tulisan tentang pengalaman dan perasaan penulis buku ketika terjebak dalam depresi jangka panjang. Buku yang berisikan 236 halaman ini memiliki informasi yang

padat tentang *self-acceptance* atau agar pembaca dapat menerima dirinya sendiri. Namun, isi dari konten ini juga dapat menjadi terlalu intens bagi pembaca yang juga merasa *down*. Buku ini berukuran 13 x 19 cm yang membuat buku ini kecil namun tebal. Namun, hal ini berpengaruh pada *layout* dari buku yang hanya *single column grid* dengan margin atas, bawah, dan kiri sebesar 1,5 cm, dan margin kanan sebesar 2 cm yang membuat teks pada buku terlihat penuh dan sesak. Buku ini dapat terlihat membosankan dan mengintimidasi secara konten oleh pembaca dikarenakan isi teks dan konten yang terlihat sangat padat dan penuh.

3.1.4.3. *Been There Done That Got The T-Shirt*

Buku digunakan dalam studi eksisting ini karena berisikan berbagai informasi agar pembaca dapat *self-improving* sehingga cocok sebagai salah satu buku studi eksisting penulis. Buku yang ditulis oleh Risyana Muthia dan divisualisasi oleh Emeraldita ini diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama.



Gambar 3.26. Cover Buku *Been There Done That Got The T-shirt*



Gambar 3.27. Isi Buku *Been There Done That Got The T-shirt*

Cover dari buku ada elemen interaktif untuk pembaca buka walaupun judul dari buku terlalu panjang dan merupakan idiom yang tidak diketahui oleh semua orang. Buku ini terdiri dari 122 halaman. Dari segi konten, buku ini memiliki konten yang dibahasakan dengan ringan sehingga mudah untuk dimengerti. Konten buku juga berupa informasi dan aktivitas

yang dapat dilakukan sehingga menarik bagi pembaca. Ilustrasi di buku ini juga menarik karena beragam dan beberapa terlihat abstrak dan dapat dimengerti setelah membaca *body text* penjelasan yang ada. Selain itu, pemilihan *font* pada *body text* membuat buku tidak terlihat menintimidasi dan dapat dibaca. Ukuran buku ini adalah 14 x 20 cm, yang merupakan ukuran yang standard untuk buku *self-help*.

3.2. Metodologi Perancangan

Metode perancangan yang dipakai oleh penulis adalah metode perancangan buku berdasarkan teori Haslam (2006), yang terdiri dari pendekatan desain, yang mencakup 4 tahap yang meliputi dokumentasi, analisis, konsep, serta ekspresi, dan *design brief* (hlm. 22-28).

a. Pendekatan Desain

Dalam pendekatan desain, terdapat 4 tahap yang antara lain adalah:

1) Dokumentasi

Tahap perancangan buku yang pertama ini merupakan tahapan awal dimana penulis mengumpulkan data dan informasi tentang apa yang akan dibahas didalam buku. Penulis mengumpulkan data mengenai stres pada penyintas autoimun dengan menggunakan berbagai metode pengumpulan data kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data yang dilakukan berupa studi pustaka, wawancara, kuesioner, serta *focused group discussion* yang dilakukan kepada penyintas autoimun.

2) Analisis

Informasi dan data yang telah dikumpulkan pada tahap sebelumnya kemudian dianalisis pada tahap ini. Tahap ini bertujuan untuk menentukan struktur pada data yang telah ditemukan. Struktur yang telah didapatkan kemudian berguna untuk menetapkan pola sehingga dapat menyusun hierarki konten dengan baik. Data yang telah dikumpulkan pada proses dokumentasi kemudian dikumpulkan untuk dianalisis.

3) Ekspresi

Tahap ekspresif merupakan tahap pendekatan emosional saat meresap konten antara penulis dan pembaca. Pada tahap ini, konten menjadi awal dari pendekatan ini sehingga dapat menyampaikan pesan tersirat. Refleksi diri desainer didapatkan dari posisi emosional emosionalnya.

4) Konsep

Tahap konsep dilakukan untuk mendapatkan *big idea* yang merupakan konsep dasar agar dapat menyampaikan pesan yang dapat dipahami oleh pembaca dengan mudah. Pendekatan konseptual biasanya menggunakan dua idea atau lebih. Pada perancangan ini, tahap konsep diawali dengan proses *brainstorming* dan pembuatan *mindmap* berdasarkan hasil analisis. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan sebuah ide utama untuk perancangan.

b. *Design Brief*

Pada proses ini, desainer melakukan *briefing* dan berkonsultasi. Proses ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran buku secara garis besar dan juga mempertimbangkan pendapat dari hasil konsultasi sehingga dapat mendapatkan hasil yang cocok dengan target audiens yang ingin dicapai. Penulis pada tahap ini melakukan studi eksisting, wawancara dengan editor, dan juga berkonsultasi dengan editor konten buku yang dirancang.