

BAB III

METODOLOGI

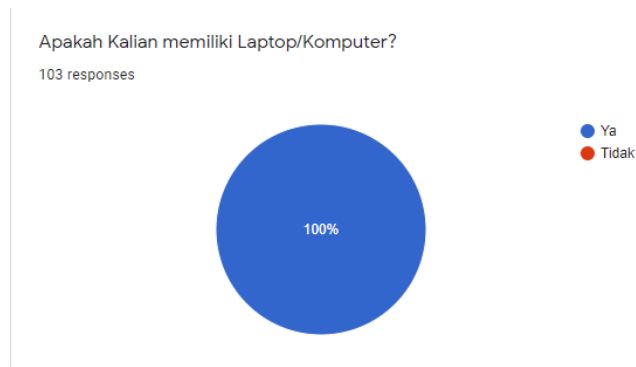
3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan sebuah data untuk keberlangsungan kampanye ini, penulis melakukan pengumpulan data dengan *mix method* atau menggunakan metode kualitatif dan juga kuantitatif. Untuk penelitian kuantitatif penulis melakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 100 orang responden yang tinggal di Jakarta dan sedang menjalankan kegiatannya bekerja dengan menggunakan laptop ataupun komputer dan menghabiskan banyak waktu didepan layar laptop/komputer tersebut. Penulis juga melakukan wawancara kepada dokter mata dan beberapa orang yang suka menghabiskan waktu cukup lama didepan layar pada saat bekerja.

3.1.1. Kuesioner

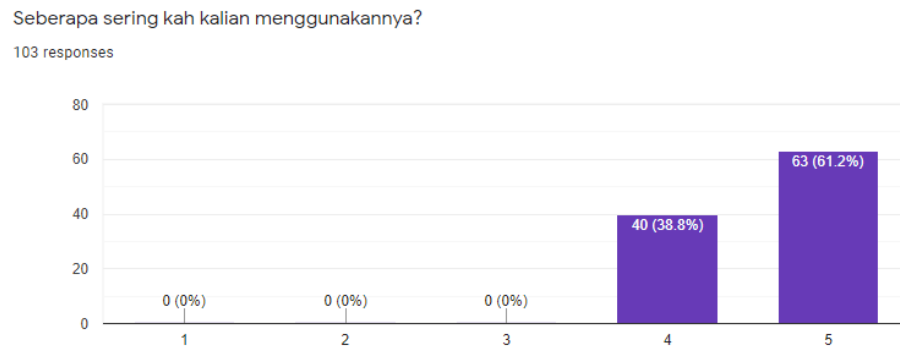
Menurut Arikunto (dalam Nugroho 2018) kuesioner itu adalah kumpulan pertanyaan yang disesuaikan dengan topik penelitian untuk mendapat sebuah informasi dari responden. Oleh karena itu penulis membuat kuesioner melalui *Google Form* dan menyebarkannya secara *online* kepada masyarakat Jakarta dari umur 21-30 SES A dan B yang masih suka menggunakan *smartphone* dan laptop pada kehidupan sehari-hari. Jumlah sampel yang dibutuhkan oleh penulis adalah 100 orang dengan derajat ketelitian 10% menggunakan rumus slovin. Dan jumlah responden yang mengisi adalah 103 orang.

Berdasarkan kuesioner yang telah penulis sebarakan kepada target audiens, 100% atau keseluruhan dari mereka memiliki laptop ataupun komputer sebagai alat untuk membantunya dalam pekerjaannya sehari-hari.



Gambar 3. 1 Data jumlah orang yang memiliki laptop

Mayoritas dari mereka pun tergolong sering dalam menggunakan laptop sebagai kebutuhan mereka dalam bekerja terutama disaat kondisi saat ini.



Gambar 3. 2 Data jumlah orang sering menggunakan laptop

Dari mereka responden yang memiliki laptop, 78,6% dari mereka menggunakan laptopnya sebagai alat untuk bekerja sehari-hari. Dan 21,4% dari mereka yang mempunyai laptop, lebih sering menggunakannya sebagai alat untuk hiburan untuk melepas penat.



Gambar 3. 3 Data kebutuhan laptop pada kegiatan sehari-hari

68% dari masyarakat Jakarta yang mengisi kuesioner, mereka menghabiskan waktu dengan laptop untuk bekerja ataupun hiburan bisa lebih dari 8 jam sehari, dan 32% dari mereka menghabiskan waktu dengan laptop ataupun komputer selama 7 sampai 8 jam seharinya.



Gambar 3. 4 Jumlah data masyarakat menghabiskan waktu dengan laptop atau komputer

Setelah itu, 41,7% dari mereka tidak mengetahui bahwa jika mereka berlama-lama menghabiskan waktu didepan laptop akan menimbulkan penyakit yang terdiri dari beberapa gejala yang dialaminya. Lalu 58,3% dari mereka sebenarnya mengetahui resiko yang dialami jika berlama-lama didepan laptop dapat menimbulkan penyakit.



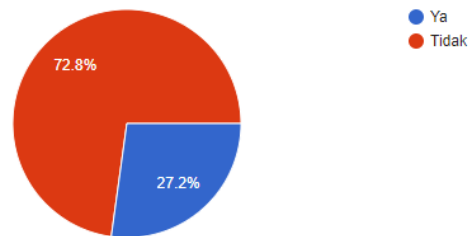
Gambar 3. 5 Pengetahuan tentang penyakit yang ditimbulkan oleh laptop

Gambar 3.5. Jumlah data orang yang mengetahui resiko berlama-lama didepan layar

Akan tetapi, 72,8% dari mereka tidak tahu penyakit apa yang akan dirasakan oleh mereka walaupun beberapa dari mereka menyebut mengetahui akan terkena penyakit jika berlama-lama didepan layar laptop. Sedangkan 27,2% dari mereka mengetahui penyakit apa yang akan mereka rasakan jika terlalu lama menggunakan laptop.

Apakah kalian tau apa saja penyakit yang dihasilkan karena terlalu lama didepan layar laptop/komputer?

103 responses



Gambar 3. 6 Jumlah data orang yang mengetahui dan tidak penyakit yang akan dirasakan

3.1.2. Kesimpulan Kuesioner

Berdasarkan dari hasil kuesioner, banyak dari mereka yang masih menggunakan laptop atau komputer mereka dalam jangka waktu yang lama untuk kegiatan mereka, seperti bekerja ataupun sekedar untuk hiburan Mereka mengetahui kalau hal tersebut akan menimbulkan penyakit, akan tetapi mereka tidak mengetahui penyakit apa saja yang akan mereka alami jika terus-terusan menatap layar *gadget* terlalu lama.

3.2. Wawancara

3.2.1. Wawancara Dokter Mata

Wawancara ini dilakukan kepada dr.Janalia K. Sjarif, SpM sebagai dokter spesialis mata yang bertempat di Klinik Mata Serpong pada tanggal 31 Maret 2021 Jam 17.30. Tujuan dari wawancara kepada dokter spesialis mata ini agar mendapatkan informasi lebih dalam lagi terkait CVS (*Computer Vision Syndrome*) ini langsung dari ahlinya.

Dokter Janalia mengatakan bahwa CVS atau singkatan dari *computer vision syndrome* ini adalah sebuah penyakit yang menimbulkan beberapa gejala akibat penggunaan laptop, komputer ataupun *gadget* terlalu sering dalam jangka waktu yang lama. Karena kata *syndrome* dalam penyakit mempunyai maksud yang luas, oleh karena itu CVS memiliki beberapa gejala yang dirasakan dari suatu masalah. Untuk penderita CVS ini akan terus bertambah setiap tahunnya. Untuk saat ini data penderita CVS yang didapat bisa mencapai lebih dari 50 juta orang di seluruh dunia, karena setiap orang pasti setiap hari berhadapan dengan alat-alat digital.

Kenapa komputer menyebabkan terjadinya CVS, karena pada komputer gambar dan tulisan yang ditampilkan terdiri dari kumpulan *pixel-pixel* yang kurang jelas. Oleh karena itu mata kita harus selalu fokus untuk melihat hal tersebut. Akan tetapi jika kita terlalu fokus pada satu titik terlalu lama, maka akan menimbulkan CVS tersebut. Menurut dokter Janalia juga, selain CVS yang muncul karena kegiatan kita di depan layar komputer ataupun laptop dalam waktu lama dapat menyebabkan penyakit lain yaitu astenopia/*eyestrain*. Penyakit ini bisa terjadi karena lelahnya otot silier dan ekstraokuler pada mata karena mata kita terlalu memaksakan untuk melihat objek pada laptop ataupun komputer dengan lama.

Menurut dokter Janalia juga, gejala-gejala yang timbul dari penyakit CVS ini seperti lelahnya otot-otot mata, mata memerah, mata perih, ataupun leher dan pundak terasa pegal mempunyai sifat *reversible*. Yang dimaksud dengan sifat *reversible* ini adalah, penyakit-penyakit ini akan secara perlahan-lahan akan

hilang dan keadaan mata tan tubuh kita menjadi normal kembali, akan tetapi tak semua orang yang terkena CVS keluhan yang dialami dari gejala yang dirasakan menghilang pada saat sudah selesai atau berhenti beraktifitas didepan layar laptop ataupun komputer. Oleh sebab itu, CVS dapat menurunkan kinerja kita dalam beraktifitas sehari-hari seperti bekerja.



Gambar 3. 7 Wawancara dengan dokter Janalia

Berdasarkan jawaban dari dokter Janalia, faktor terjadinya CVS dari beberapa hal, yang pertama adalah karena posisi dari laptop atau komputer tidak tepat pada posisinya. Jika posisi dari laptop atau komputer terlalu atas dari mata kita, maka bola mata kita akan menjadi besar dan membuat mata menjadi kering karena evaporasi pada lapisan air pada. Penempatan laptop yang tidak benar juga menyebabkan mata untuk berkedip, selain itu ketika kita berhadapan dengan laptop ataupun komputer pun berkurang daripada saat membaca buku. Pada dasarnya, manusia akan berkedip sebanyak 16 kali sampai 20 kali per menit, akan tetapi jika kita sedang melihat layar laptop ataupun komputer akan berkurang jumlah dalam berkedip hingga setengahnya dari jumlah berkedip pada biasanya.

Akan tetapi dokter Janalia menyarankan beberapa hal yang harus dilakukan agar kita tidak terkena CVS tersebut, yaitu dengan memberikan waktu untuk istirahat pada mata dengan melakukan rumus istirahat mata 20-20-20. 20 menit setelah melihat layar pada komputer ataupun laptop, lakukan lah istirahat selama 20 detik dengan melihat objek dengan jarak 20 kaki atau setara dengan 6 meter. Selain rumus ini, istirahat dengan minimal 15 menit diperlukan jika kita sudah berhadapan dengan laptop ataupun komputer selama 2 jam secara terus menerus tanpa istirahat. Selain itu juga menentukan posisi badan dengan baik, dengan melakukan posisi duduk yang tegap dan kursi yang memiliki sandaran untuk punggung, leher, dan juga siku itu akan mengurangi rasa pegal dan sakit pada badan, dan juga sanggahan yang dibuat untuk kaki agar betis dan paha lurus. Lalu kita juga harus menjaga jarak saat melihat layar laptop ataupun komputer. Untuk jarak mata dengan layar, setidaknya diberi jarak sekitar 30 cm dan letak layar tersebut 10 cm lebih rendah dari mata. Jika jarak yang kita terapkan sehari-hari kurang dari yang dianjurkan, akan memicu resiko terjadinya CVS.

Selain itu, atur juga besar kecil dari sebuah font pada komputer tidak terlalu besar ataupun terlalu kecil. Setidaknya agar tidak membuat badan kita mendekat pada layar. Dan yang terakhir itu adalah mata kita mendapatkan cahaya yang cukup tidak berlebih. Dengan maksud cahaya atau kontras yang dihasilkan dari laptop tidak terlalu terang dan kita juga mendapatkan cahaya dari luar tidak terlalu terang. Karena jika terlalu terang, akan menyebabkan cahaya tersebut memantul pada layar dan akan membuat silau pada mata.

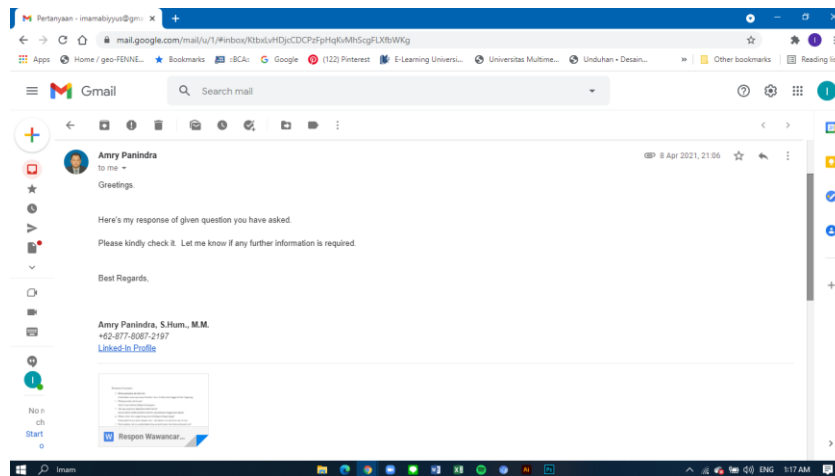
3.2.2. Wawancara pada Karyawan

Wawancara yang dilakukan kali ini pada beberapa karyawan dengan *jobdesk* yang berbeda, dengan tujuan untuk mendapatkan data tentang apa yang mereka

rasakan, apakah mereka mengetahui tentang CVS, dan mengetahui media apa yang efisien untuk informasi tentang CVS.

3.2.2.1. Wawancara dengan Amry

Amry adalah seorang guru berumur 29 tahun yang tinggal di Tangerang dan mengajar disalah satu sekolah swasta yang ada di Tangerang Selatan. Penulis melakukan wawancara pada Amry secara tidak langsung melewati email, karena kesibukan Amry yang menyebabkan hanya bisa diwawancari lewat email.



Gambar 3. 8 Wawancara dengan Amry

Pada wawancara yang penulis lakukan pada Amry seorang guru di salah satu sekolah swasta ini, Amry mengatakan bahwa pada saat sedang bekerja alat yang dipakai untuk mendukungnya dalam mengajar adalah dengan menggunakan laptop. Dalam sehari Amry bisa menghabiskan lebih dari 6 jam sehari didepan layar untuk bekerja, itu hanya waktu untuk mengajar. Selain mengajar juga Amry memiliki tanggung jawab lain sebagai seorang guru, oleh karena itu dalam sehari Amry bisa menghabiskan waktu lebih dari 8 jam didepan laptop untuk menjalankan tugasnya sebagai seorang guru.

Dikondisi saat ini yaitu Indonesia sedang mengalami pandemi yang sudah 1 tahun lebih, menyebabkan Amry menerapkan bekerja dari rumah (WFH) karena anjuran dari sekolah, akan tetapi tetap ada hari dimana harus pergi ke kantor karena untuk bekerja dirumah dilakukannya penjadwalan setiap guru dan pegawai yang ada di sekolah. Dengan adanya penerapan *work from home* ini, Amry merasakan adanya penambahan beban tugasnya dalam menjadi seorang guru. Oleh karena itu juga, membuat Amry bisa menghabiskan banyak waktu bekerja dan melihat layar laptop dan komputer dalam waktu yang lama.

Dengan bekerja dengan waktu yang lama, Amry mengatakan bahwa ia tetap memiliki waktu istirahat dari bekerja. Akan tetapi waktu istirahat yang dilakukan oleh Amry tidak teratur. Istirahat yang dilakukan oleh Amry hanya 1 sampai 2 jam saja. Akibat dari hal tersebut yaitu menghabiskan banyak waktu untuk bekerja di depan laptop, Amry merasakan matanya yang kering, lelah dan juga badannya terasa kaku. Dan itu berdampak pada kegiatannya dalam bekerja sehari-hari karena hal tersebut sangat menggangu sekali. Karena ada suatu waktu karena sudah lelah dalam bekerja dan selalu menatap layar laptop terlalu lama, menyebabkan Amry tidak bisa lagi menatap layar tersebut saking sudah lelahnya, sehingga yang dirasakan olehnya adalah pusing bahkan bisa sampai muntah.

Dari hasil yang ditanyakan kepada Amry, bahwa sebenarnya ia paham dan tau CVS itu apa, tapi tidak mengerti secara detail dan terkadang bisa lupa apa itu CVS dan apa yang sering menyimpannya akibat CVS tersebut. Amry juga menerangkan bahwa tingkat pengetahuan dan *awareness* dari masyarakat tentang

CVS ini masih kurang dipahami, karena menurutnya informasi ini sangatlah penting bagi kita yang seringkali bekerja menggunakan laptop dan komputer dalam waktu yang lama agar dapat mencegah hal-hal yang dapat mengganggu kenyamanan dalam bekerja.

Dari hal ini, Amry juga mengharapkan adanya sebuah media yang bisa membantu orang-orang memahami dan mengetahui tentang CVS atau *computer vision syndrome* itu sendiri.

3.2.2.2. Wawancara dengan Rama

Wawancara kali ini yang penulis lakukan kepada Rama secara tidak langsung melalui *chat* di aplikasi *Line*. Rama adalah seorang karyawan di salah satu ekspedisi yang ada di Jakarta. Ia berumur 26 tahun dan yang tinggal di Jakarta barat.

Pada saat bekerja, Rama menggunakan laptop untuk membantunya layaknya orang-orang pada umumnya. Dalam sehari ia bisa menghabiskan waktu untuk bekerja didepan layar laptop ataupun komputer sekitar 8 jam dan menurutnya akan bisa lebih lama jika ia masih mempunyai banyak pekerjaan yang harus diselesaikan. Dimasa pandemic saat ini yang dimana sudah melanda Indonesia dan negara-negara lainnya sudah satu tahun lebih lamanya, dan itu juga berdampak pada kegiatan bekerja. Rama mendapatkan jadwal untuk bekerja dari rumah (WFH) dan bekerja di kantor, tujuannya agar mengurangi resiko penularan dan tetap menjalankan pekerjaannya untuk pergi ke kantor. Jadwal yang di tentukan juga seimbang, jika saat ini Rama mendapatkan 2 kali bekerja dari rumah dan pergi ke kantor 3 hari.

Bekerja dari rumah atau istilah yang dikenal pada masyarakat saat ini adalah WFH atau *work from home*, itu berdampak pada tugas pekerjaan yang Rama dapat. Karena menurutnya, pekerjaan akan bertambah bed ajika kita bekerja dari kantor walaupun terkadang sama-sama mendapatkan pekerjaan yang banyak.



Gambar 3. 9 Wawancara dengan Rama

Selama bekerja berhadapan terus dengan laptop, ada kalanya Rama beristirahat dari pekerjaannya agar tidak merasa lelah ataupun stress. Akan tetapi ia mengatakan bahwa jika ia bekerja di rumah sangat jarang istirahat dan waktu istirahat pun tidak menentu, karena menurutnya ia akan lebih mementingkan pekerjaan dahulu agar cepat selesai dan bisa cepat juga istirahat.

Dengan aktivitas yang dilakukan Rama bekerja didepan layar laptop ataupun komputer dalam waktu yang cukup lama, ia pun mengatakan bahwa

akibat berlama-lama didepan layar mata nya terasa berdenyut terus-terusan dan mata juga terasa pegal. Selain mata yang terasa sakit, badan Rama pun juga merasa pegal dan sakit-sakit.

Dari apa yang dirasakan oleh Rama adalah beberapa gejala yang di kenal dengan CVS, akan tetapi Rama mengatakan bahwa ia tidak mengetahui apa itu CVS. Rama juga mengatakan bahwa sebenarnya rasa sakit yang ia rasa ketika terlalu lama berhadapan dengan laptop itu sangat mengganggu aktivitasnya dalam bekerja, jadi ia harus menunda sebentar pekerjaanya untuk mengistirahatkan matanya dan merenggangkan badannya karena rasa pegal yang ia rasakan.

Terkait dengan apa itu CVS, menurut Rama orang-orang sekitar yang ia kenal pun belum mengetahui dan memahami apa itu CVS dan sepertinya rasa sakit yang dirasakan saat berlama-lama didepan layar komputer pun adalah hal biasa yang diremehkan bagi mereka. Oleh karena itu Rama mengharapkan adanya sebuah media yang bisa memberikan mereka pengetahuan baru tentang penyakit ini. Media yang menurut Rama cocok untuk hal ini adalah sebuah poster dan infografis yang mudah dipahami oleh banyak orang, selain itu juga membuat media di Instagram dan media sosial lainnya karena menurutnya saat ini orang-orang pasti mempunyai media sosial.

3.2.3. Kesimpulan Wawancara

Kesimpulan dari hasil wawancara yang dilakukan pada seorang dokter spesialis mata dan kepada karyawan dengan profesi yang berbeda akan tetapi sama-sama menggunakan laptop sebagai alat penunjang mereka dalam bekerja adalah menurut dokter spesialis mata yaitu dr Janalia, sebaiknya ketika kita

menggunakan sebuah laptop ataupun komputer pada dasarnya kita harus mengistirahatkan mata terlebih dahulu setelah menggunakannya selama 20 menit dan menggunakan rumus 20-20-20 untuk terhindar dari penyakit CVS ini. Gejala yang akan dirasakan ketika terkena CVS adalah rasa sakit pada mata, punggung, leher, dan juga kepala yang mana akan mengganggu konsentrasi dalam bekerja. Lalu hasil wawancara kepada karyawan adalah mereka yang mempunyai tanggung jawab sebagai karyawan, mereka bisa menghabiskan waktu didepan laptop dari 6-8 jam dalam sehari bahkan lebih jika mempunyai tugas pekerjaan yang sedang menumpuk. Jam istirahat mereka tidak menentu, karena yang penting mereka menyelesaikan pekerjaan mereka dengan baik lalu jika semua itu sudah selesai barulah mereka istirahat.

3.3. Metode Perancangan

Gregory (dalam Venus 2018) mengatakan bahwa, dalam merancang sebuah kampanye, ada beberapa hal yang harus dilaksanakan yaitu:

1. Analisis Masalah

Membuat sebuah latar belakang yang berisikan masalah-masalah yang terjadi pada audiens dan menganalisa baik atau buruknya dari sebuah kampanye yang akan dilaksanakan.

2. Tujuan

Menjelaskan secara detail apa tujuan dari kampanye yang akan dilakukan

3. Pesan

Mempunyai pesan yang baik dari topik kampanye yang akan dilakukan, dan harus memiliki beberapa pesan yang akan disampaikan, dan

dijabarkan, karena tak mungkin hanya mempunyai satu pesan yang akan disampaikan.

4. Target

Sudah menganalisa beberapa target yang dituju dan mengelompokkan menjadi beberapa lapisan target. Lapisan Pertama adalah orang-orang yang mempunyai masalah sama dengan topik kampanye yang akan dilaksanakan, lalu lapisan kedua orang-orang yang waspada akan topik yang akan dikampanyekan, dan lapisan ketiga adalah yang ingin berubah menjadi lebih baik terkait kampanye yang akan diselenggarakan.

5. Strategi

Merancang keseluruhan dari kampanye, dan merancang bagaimana cara kampanye berhasil sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

6. Alokasi Waktu dan Sumber Daya

Menetapkan jangka waktu dan sumber daya apa saja yang dibutuhkan secara ringkas.

7. Evaluasi

Memberi penilaian akhir atas keberlangsungannya sebuah kampanye dari awal hingga akhir kampanye.