

## **BAB III**

### **METODOLOGI**

#### **3.1. Metodologi Pengumpulan Data**

Dalam perancangan Buku Ilustrasi Mengatasi secara Mandiri Trauma Pasca Keguguran, penulis melakukan metode kualitatif sebagai metode pengumpulan data serta studi referensi untuk dijadikan pedoman dalam pembuatan visual media informasi yang telah ada sebelumnya.

Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan cara melakukan wawancara kepada psikolog klinis dan juga ibu yang pernah mengalami keguguran. Wawancara ini dilakukan untuk mendalami masalah pada ibu traumatis pasca terjadinya keguguran, mencari *insight* terkait cara mengatasi trauma pasca keguguran, dan mengetahui sejauh mana pengetahuan yang dimiliki ibu pasca keguguran.

##### **3.1.1. Wawancara**

###### **3.1.1.1 Wawancara dengan Psikolog**

Penulis melakukan wawancara kepada narasumber baik secara langsung maupun *online*. Wawancara pertama dilakukan penulis kepada psikolog klinis anak dan juga keluarga.

###### **1. Wawancara dengan Psikolog: Fika Frahesti Yunita, M. Psi., CGA**

Wawancara dilakukan penulis kepada psikolog klinis anak dan dewasa, Fika Frahesti Yunita, M. Psi., CGA. Penulis melakukan wawancara

melalui *whatsapp call* pada 14 September 2020, dengan mengirimkan pertanyaan terlebih dahulu kepada narasumber sebelum melakukan wawancara. Ibu Fika telah menjalani praktek menjadi psikolog klinis selama 6 tahun di Primaya Hospital Tangerang. Beliau juga berpengalaman dalam menangani trauma dan masalah keluarga serta anak.

Ibu Fika menjelaskan, pengertian trauma yaitu suatu bentuk respon emosi yang dapat diikuti dengan respon perilaku karena kejadian yang menakutkan atau mengerikan. Respon yang diberikan akibat trauma bisa bermacam-macam mulai dari gemetar, keringat dingin, mual dan lain sebagainya. Namun ada pula respon yang tidak terlihat secara fisik, misalnya saat melakukan aktivitas sehari-hari terbayang kejadian trauma yang pernah dialami sehingga merasa sedih atau takut hingga terbawa kedalam mimpi.

Respon yang terjadi akibat kejadian yang traumatis pada setiap orang memang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada penghayatan diri orang tersebut terhadap trauma yang dialaminya. Beberapa orang dapat dengan mudah menerima kejadian yang menakutkan atau tidak mengenakan yang dialaminya. Namun adapula orang yang sulit menerima kejadian tersebut bahkan dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari.

Beberapa pribadi memiliki resiliensi atau kemampuan untuk menyesuaikan diri ketika dihadapkan dengan tekanan. Tingkatan

pribadi ketika mengalami kejadian yang traumatis bergantung juga pada ketangguhan diri dan *hardiness* setiap individu. Begitu pula dengan trauma pasca keguguran. Setiap ibu yang mengalami trauma pasca keguguran dapat melakukan *self healing* secara mandiri. Hal yang perlu dihindari yaitu apabila belum sembuh sepenuhnya, namun membandingkan diri dengan orang lain, yang kemudian akan memunculkan emosi negatif. Akibatnya muncul perasaan iri, dan marah apabila misalnya melihat ibu hamil atau ibu yang sedang menggendong anak.

Cara mengatasinya yaitu dengan menyadari bahwa ada hal yang bisa dikendalikan dan tidak bisa dikendalikan. Beberapa hal yang dapat dikendalikan seperti pikiran dari diri sendiri. Hal-hal yang tidak dapat dikendalikan dalam keguguran seperti kecelakaan ataupun kematian janin karena faktor genetik. Selain kejadian yang dialami langsung oleh ibu yang mengalami keguguran, ada juga faktor diluar ibu yang tidak dapat dikendalikan. Misalnya omongan orang sekitar, atau komentar negatif yang ditujukan kepada ibu terkait keguguran.

Hal konkrit yang dapat dilakukan berkaitan kesehatan fisik pasca keguguran seperti cek medis, melakukan konsultasi untuk kehamilan selanjutnya, meminum obat penguat kehamilan apabila keadaan rahimnya lemah dan sebagainya yang berkaitan dengan persiapan medis.

Untuk mengatasi hal-hal yang berkaitan dengan psikologis yang dapat dilakukan yaitu belajar mengelola emosi. Trauma menimbulkan perasaan sedih, kecewa, marah dan berbagai emosi lainnya dan ketika mengalami trauma pasca keguguran merupakan hal yang sangat wajar bila ibu yang traumatik merasakan berbagai emosi tersebut. Setelah merasakan berbagai emosi tersebut, secara sadar akan muncul pertanyaan tentang apa yang menyebabkan emosi ini muncul. Selanjutnya yang dapat dilakukan yaitu menganalisa emosi-emosi yang dirasakan. Selain itu, mengekspresikan emosi juga menjadi penting dalam tahap melewati masa-masa traumatis. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya menulis, melakukan hobi, rekreasi dan mengalihkan emosi tersebut ke hal-hal yang lebih bermanfaat. Ibu yang traumatis juga dapat bercerita dengan teman, pasangan maupun orang terdekat tentang perasaan dan pengalaman keguguran yang dialaminya. Apabila diperlukan, ibu yang traumatis juga dapat berkonsultasi dengan psikolog untuk pemulihan masalah mental yang dirasakan.

Yang sering dilupakan ketika sedang mengalami permasalahan mental akibat trauma, yaitu sebaiknya jangan membuat keputusan yang besar, seperti keputusan untuk segera hamil kembali. Ketika kondisi mental sudah dirasa siap maka hal tersebut dapat dilakukan. Namun apabila dirasa belum siap secara fisik maupun mental, sebaiknya hal tersebut tidak dilakukan karena apabila gagal akan mengakibatkan trauma yang lebih dalam lagi. Banyak yang sudah merasa memaafkan

peristiwa keguguran, padahal yang terjadi adalah melupakan. Anggapan bahwa ketika sudah mempunyai anak rasa trauma tersebut akan hilang. Padahal kondisi psikologis ibu masih belum bisa memaafkan kejadian keguguran sebelumnya, sehingga dapat berpengaruh kepada kehamilan selanjutnya dan juga anak yang akan dilahirkan. U, dan untuk anak yang akan dilahirkan akan merasa orang tuanya terlalu ntuk kehamilan selanjutnya kondisi ibu ketika hamil akan mengalami stress protektif sehingga merasa tidak dapat kepercayaan dari orang tuanya.

## **2. Kerja sama Dengan Psikolog: Anna Nina Ariani, S. Psi, M. Psi, Psi**

Penulis melakukan proyek kerja sama dengan psikolog Anna Nina Ariani, S. Psi, M. Psi, Psi sebagai penulis buku sekaligus penyedia konten untuk topik tentang mengatasi trauma pasca keguguran. Ibu Nina sendiri memiliki pengalaman pribadi yaitu pernah mengalami keguguran sehingga ingin membuat buku mengenai keguguran. Pertemuan kerja sama dilakukan penulis pada 15 September 2020, melalui zoom meeting. Dalam pertemuan tersebut, Ibu Nina memang sedang mempersiapkan buku kesehatan mental ibu pasca keguguran, dan membutuhkan ilustrator untuk buku tersebut.

Peran visual dalam buku digunakan agar penyampaian informasi lebih mudah dipahami oleh target audiens, terutama untuk penjelasan atau tulisan yang terlalu ilmiah atau terlalu panjang. Penggunaan ilustrasi juga digunakan untuk menarik perhatian target audiens dalam membaca setiap halaman pada buku. Target dari buku ini

yaitu ibu yang mengalami trauma pasca keguguran, yang diharapkan buku ini dapat menjadi media edukasi yang informatif. Selain itu, Ibu Nina memberikan kerangka dari buku yang sedang ia kerjakan sebagai pedoman awal untuk perancangan desain.

### **3.1.1.2. Wawancara dengan ibu yang mengalami keguguran**

Penulis melakukan wawancara dengan ibu yang mengalami trauma pasca keguguran. Dalam wawancara ini penulis bertujuan untuk mengetahui masalah-masalah yang dialami oleh ibu yang mengalami trauma pasca keguguran, media informasi yang digunakan untuk mencari informasi tentang trauma pasca keguguran, serta informasi apa saja yang didapatkan dari media informasi tersebut.

#### **1. Wawancara dengan Ibu Agustina Sri Wahyundari**

Penulis melakukan wawancara dengan Ibu Agustina Sri Wahyundari, pada 10 September 2020 melalui media sosial *whatsapp*. Ibu Wahyundari mengalami 3 kali gagal kehamilan karena beberapa komplikasi dan kelainan pada rahim. Penyebab kegugurannya yang pertama terjadi karena janin tidak berkembang disebabkan oleh kista dermoid dan kista endometriosis di dalam rahim. Keguguran pertama yang dialaminya terjadi pada usia kehamilan 11 minggu. Sedangkan untuk keguguran yang kedua dan ketiga terjadi kelahiran prematur di usia kehamilan antara trisemester kedua dan ketiga. Kelahiran prematur yang kedua terjadi pada usia 28 minggu karena terjadi pendarahan serta letak plasenta yang berada dibawah saat pemeriksaan

terakhir namun bayi sudah tidak dapat diselamatkan. Pada kehamilan ketiga kembali mengalami kelahiran prematur pada usia kehamilan 24 minggu yang disebabkan karena terdapat miom serta kontraksi dini, dan bayi juga tidak dapat diselamatkan.

Menurut Ibu Wahyundari, kondisi kegagalan kehamilan yang berulang menyebabkan ia mengalami trauma. Ketakutan apabila tidak dikaruniai anak yang dapat dirawat hingga dewasa juga ia rasakan. Meski begitu, ia mendapatkan dukungan penuh dari suami dan juga keluarga. Ia juga mencari pertolongan profesional yaitu dokter SpOG selama mengalami kehamilan yang beresiko. Selain itu, juga dilakukan pemeriksaan untuk melihat peluang dan kesempatan untuk memiliki anak.

Faktor yang dirasa berat dalam mengalami trauma pasca keguguran menurut Ibu Wahyundari yaitu komentar negatif dari orang lain tentang keguguran, pertanyaan tentang kehamilan selanjutnya, dan membayangkan kejadian sedih disaat mengalami keguguran dan kelahiran prematur. Untuk mengatasi saat sulit tersebut, ia dan suami saling memberikan dukungan, tetap berusaha dan tidak menutup diri serta tetap beraktivitas.

Dari wawancara penulis dengan ibu Wahyundari, kebanyakan informasi yang diperoleh terkait trauma pasca keguguran ia temukan di media sosial, namun tidak banyak informasi yang diperoleh. Lalu, kebanyakan hal-hal yang terlalu teoritis dari informasi tersebut sulit

terapkan. Oleh karena itu, dibutuhkan sumber informasi yang lebih mudah dalam penyampaian pesan dan juga sudah terverifikasi oleh ahlinya.

## **2. Wawancara dengan ibu yang mengalami keguguran berulang**

Wawancara dilakukan penulis kepada ibu E. yang pernah mengalami keguguran berulang. Ia memiliki dua orang anak, namun dengan pengalaman keguguran sebelumnya sebanyak lebih dari tujuh kali. Penyebab dari keguguran yang dialaminya yaitu karena terinfeksi virus *cytomegalovirus* dan juga setelah dilakukan pemeriksaan lebih lanjut ia mengidap talasemia minor. Hal ini menyebabkan kehamilannya sangat rentan dan beresiko tinggi. Untuk menjaga kehamilannya, ia harus melakukan pemeriksaan darah secara rutin setiap minggu.

Ketika mengalami keguguran, hal yang dirasa berat yaitu ketika menghadapi berbagai tes medis dan juga operasi untuk mengeluarkan sisa jaringan yang masih terdapat di rahim. Selain itu ia juga merasa iri apabila melihat ibu lain yang bisa melahirkan bayinya dengan selamat. Meski begitu, semua keluarga dan juga pasangan memberikan dukungan dan tidak menyalahkan. Suami juga berperan aktif dan ikut pemeriksaan untuk memastikan kehamilannya dapat berjalan dengan lancar. Selain itu kejadian keguguran yang berulang menimbulkan stress dan rasa cemas pada kehamilan selanjutnya terutama ketika sudah memasuki usia trisemester pertama.

Untuk mengatasi trauma pasca keguguran yang dialaminya, ia terus berusaha baik dari sisi medis maupun dari sisi spiritual. Selain itu ia juga terus mencari informasi, baik dari dokter kandungan maupun dari ibu-ibu yang juga sedang menunggu pemeriksaan serta kerabat. Ia juga mendapatkan bantuan dari segi spiritual dari rohaniwan untuk menguatkan mentalnya ketika mengalami trauma pasca keguguran. Informasi lain juga ia dapatkan melalui majalah berlangganan, seperti majalah Ayah Bunda.

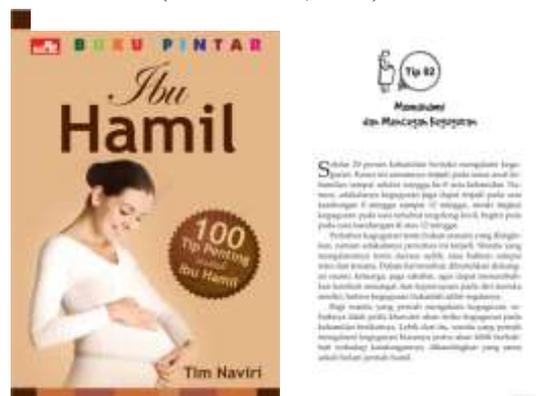
### **3.1.2. Observasi**

Penulis melakukan observasi dengan melihat informasi-informasi yang beredar di internet. Dari hasil pengamatan penulis, penulis menemukan masih terdapat artikel yang tidak mencantumkan sumber yang jelas. Selain itu, terdapat banyak *website* yang membahas topik tentang keguguran, namun kebanyakan informasi yang beredar serupa sehingga pengetahuan yang didapatkan menjadi kurang luas.

Untuk media informasi lain, penulis melakukan observasi keberadaan buku mengenai mengatasi trauma pasca keguguran melalui toko buku online gramedia. Dari hasil observasi tersebut ditemukan belum ada buku yang secara khusus membahas tentang trauma pasca keguguran di Indonesia. Keguguran hanya dibahas di beberapa *chapter* atau bab pada buku kehamilan sehingga tidak dijelaskan secara menyeluruh. Pada buku tersebut juga hanya berisi teks dan menggunakan bahasa ilmiah sehingga sulit dimengerti.



Gambar 3.1. *9 Bulan*  
(Rahmatullah, 2016)



Gambar 3.2. *Buku Pintar Ibu Hamil*  
(Tim Naviri, 2011)

### 3.1.3. Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi terhadap perancangan yang telah ada mengenai topik yang berkaitan dengan kehamilan. Ilustrasi yang digunakan dalam buku ini menggunakan gaya kartun dan juga warna-warna yang lebih cerah karena kontennya yang berisi mempersiapkan kehamilan. Selain itu informasi yang terdapat pada setiap halaman pada buku masih mudah terbaca karena terdapat *white space* sehingga tidak membuat pembaca merasa lelah saat melihat visual dalam buku ini. Layout yang digunakan yaitu *single column layout* dengan *text*

*alignment left*, terdapat penekanan pada *subheadline* dengan menggunakan warna yang berbeda dan *text* yang lebih besar.



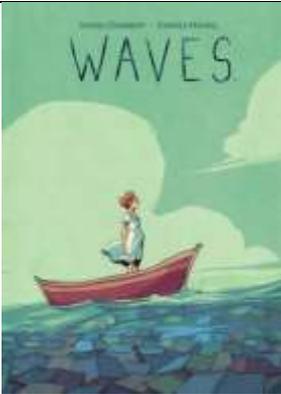
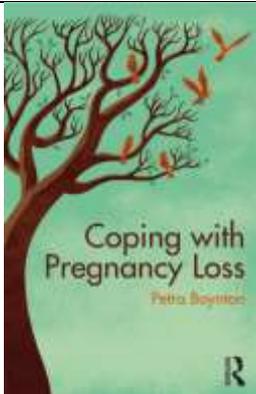
Gambar 3.3. *Prenatal Gentle Yoga*  
(Aprillia, 2020)

### 3.1.4. Studi Eksisting

Penulis melakukan studi eksisting dengan mencari buku dengan topik mengenai trauma pasca keguguran yang telah beredar di pasaran dan melakukan analisa terhadap media informasi tersebut. Untuk perancangan buku yang telah ada, penulis hanya menemukan buku online yang berasal dari penerbit luar negeri.

Tabel 4.1. Tabel Perbandingan Studi Eksisting

Judul Media	<i>Waves</i>	<i>Coping with Pregnancy Loss</i>
Informasi	Penulis: Ingrid Chabbert	Penulis: Petra Boynton
Media	Ilustrasi: Carole Maurel	Ilustrasi:
	Harga: Rp 173.721	Harga: Rp 219.617

	Penerbit: Archaia	Penerbit: Routledge
Cover		
Isi		<p><i>Hormonal problems</i></p> <p>During pregnancy, as you may have already noticed, a number of hormones are produced and problems may occur if the body does not make enough hormones to help you get and stay pregnant. If you have polycystic ovaries or other hormonal problems, this may increase your risk of miscarriage and affect your fertility.</p> <p>Diabetes or thyroid conditions that are controlled through medication and diet should not prevent you from getting or staying pregnant. Although again you will want careful monitoring and support from healthcare staff and relatives during pregnancy, birth and the immediate period. Poorly controlled diabetes, or other health conditions that are not adequately not supported can contribute to pregnancy loss and if this was the case for you there may be advice the pregnancy is over, or discuss and guide over your loss.</p> <p><i>Acquired illnesses, infections, and antibodies</i></p> <p>All of us worry about getting sick in pregnancy, although increasingly most of us worry with an ill-effect on baby. There are however, a number of viral infections that can cause early miscarriage, affect the developing fetus, or can be passed on to a newborn, including HIV (Aids), Hepatitis, Zika, and Chlamydia (which is also known as Gonorrhoea) - which is most common among people and</p> 
Konten	Konten dalam buku ini berisi perjalanan ibu yang mengalami keguguran hingga akhirnya dapat bangkit kembali dan memiliki anak. Dengan penyampaian	Buku panduan yang memuat tentang cara mengatasi trauma pasca keguguran secara praktikal dengan berbagai informasi mengenai

	informasi yang menggunakan pendekatan komik.	keguguran. Selain itu juga terdapat interaktifitas berupa pertanyaan-pertanyaan kepada pembaca.
Ilustrasi	Ilustrasi yang digunakan menggunakan gaya kartun dengan menggunakan <i>outline</i> dan terdapat ilustrasi yang tidak dibuat secara literal namun fiksi.	Ilustrasi hanya diberikan di akhir <i>chapter</i> atau bab dalam bukunya saja. Gaya ilustrasi yang digunakan yaitu semi realis, dengan hanya menggunakan <i>outline</i> . Pada <i>cover</i> buku menggunakan teknik
Pewarnaan	Pewarnaan menggunakan warna warna yang cerah dengan tone warna yang dominan menggunakan merah dan juga hijau.	Pewarnaan ilustrasi pada isi buku menggunakan warna hitam putih sedangkan untuk bagian <i>cover</i> menggunakan warna yang dominan berwarna hijau.
Tipografi	<i>Typeface</i> menggunakan kombinasi <i>handwritten font</i> yang digunakan pada <i>cover</i> buku dan juga <i>bubble</i> percakapan pada ilustrasi komik.	Porsi untuk teks pada buku ini lebih banyak dibandingkan gambar. <i>Typeface</i> yang digunakan pada isi buku berupa <i>serif</i> dan pada bagian

		cover menggunakan <i>sans serif</i> .
Layout	<i>Layout</i> pada setiap halaman berbeda-beda karena dikemas dalam bentuk komik dan lebih variatif.	<i>Layout</i> menggunakan <i>single column grid</i> dan teks <i>alignment center</i> . Untuk halaman yang berisi ilustrasi dibuat satu halaman penuh.

Berdasarkan hasil studi eksisting, penulis mengetahui bahwa penyampaian informasi sangat penting agar pesan lebih mudah diterima oleh audiens. Penggunaan ilustrasi dapat memudahkan pembaca dalam memahami pesan yang ingin disampaikan. Media informasi perlu didesain dengan ilustrasi dan elemen visual yang menarik agar pembaca tidak bosan ketika membaca buku tersebut. Penggunaan teks yang terlalu panjang dapat membuat mata audiens lebih mudah lelah dan terasa berat ketika membaca.

### **3.1.5. Kuesioner**

Penulis juga melakukan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner. Kuesioner ini berisi survei kecenderungan target audiens terhadap topik keguguran dan juga preferensi visual. Survei ini dibuat atas saran dari dosen pembimbing dengan tujuan untuk mendapatkan *insight* dan memahami visual yang sesuai dengan target audiens. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* yang diisi oleh responden sebanyak 9 orang dengan karakteristik yang sama yaitu pernah mengalami keguguran. Survei ini disebarakan secara *online* melalui *google form*.

Hasil dari survei ini akan dijadikan pertimbangan dalam menentukan strategi desain yang digunakan agar perancangan yang dihasilkan dapat lebih dekat dan mudah dimengerti oleh target audiens. Selain itu penulis juga memberikan pertanyaan seputar keguguran yang dialami oleh responden serta memberikan pertanyaan untuk menguji pemahaman umum terkait keguguran kepada responden.

Selanjutnya pertanyaan terkait media informasi yang sering digunakan untuk mencari informasi mengenai keguguran dan informasi yang sekiranya harus ada atau dapat ditambahkan pada perancangan ini. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah penulis sebar, masih terdapat responden yang kurang memiliki pemahaman tentang keguguran. Dari sembilan responden, lima orang mengatakan belum pernah mendapatkan informasi mengenai cara mengatasi trauma pasca keguguran. Hal tersebut juga disebabkan karena informasi yang tersedia belum lengkap atau sulit dipahami.

### **3.2. Metodologi Perancangan**

Dalam perancangan informasi mengatasi trauma pasca keguguran, penulis menggunakan teori Andrew Haslam (2006) dalam bukunya yang berjudul *Book Design* untuk metodologi perancangan desain (hlm. 23-27).

Tahapan pendekatan terhadap perancangan desain berdasarkan teori Haslam (2006) adalah sebagai berikut :

#### **3.2.1. Documentation**

Dokumentasi merupakan catatan dan penyajian informasi dalam bentuk tulisan dan gambar yang melampaui waktu. Bentuk dari dokumentasi dapat berupa

rekaman suara, fotografi, video, peta dan lainnya. Proses dokumentasi merupakan proses awal dalam pencarian data serta informasi pada perancangan yang akan dibuat. Pada tahap dokumentasi, penulis melakukan observasi terhadap buku informasi yang sudah ada di pasaran secara *online*, lalu mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan trauma pasca keguguran. Selain itu penulis mengumpulkan data mengenai pengalaman ibu yang mengalami keguguran serta permasalahan yang dihadapi serta referensi buku terkait trauma pasca keguguran.

### **3.2.2. Analysis**

Pendekatan analisis dibutuhkan untuk mendapatkan riset yang mendalam mengenai informasi-informasi penting terkait trauma pasca keguguran. Pada tahap ini, data yang telah didapatkan kemudian dianalisis agar desainer dapat memahami topik secara keseluruhan. Data tersebut juga digunakan untuk membuat informasi yang menarik bagi target audiens dari segi visual dan juga penyampaiannya. Semua data yang telah terkumpul selanjutnya disusun dan dijabarkan menjadi kata kunci yang dapat melahirkan ide-ide secara visual.

### **3.2.3. Expression**

Pendekatan ekspresif merupakan pendekatan yang dilakukan dengan cara memvisualisasikan emosi dari penulis atau desainer pada perancangan buku yang dibuat. Pada tahap ini, kata kunci yang telah dijabarkan dari hasil analisis dikembangkan menjadi sebuah ide besar.

#### **3.2.4. Concept**

Pendekatan konseptual merupakan pendekatan yang dilakukan oleh desainer untuk menyampaikan konsep perancangan melalui ide besar yang didapatkan pada tahap sebelumnya. Hasil visualisasi yang dibuat pada tahap ini harus sesuai dengan satu kalimat konsep yang didapatkan dari ide besar tersebut. Semua hasil *brainstorming* berupa tema, warna, serta *style* ilustrasi akan digunakan dalam proses mendesain perancangan buku ini.