

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Untuk metode penelitian, penulis menggunakan metode gabungan yang merupakan perpaduan antara metode kualitatif dan metode kuantitatif untuk mencari informasi tentang hutang tidur. Untuk metode kualitatif, penulis melakukan wawancara dengan:

1. Dokter umum, untuk mengetahui ciri - ciri fisik orang yang kekurangan tidur, dampak hutang tidur pada seseorang, dan solusi seperti apa yang dapat digunakan oleh penderita untuk memperbaiki kondisi mereka.
2. 5 orang penderita, untuk mendapatkan informasi lebih dalam tentang pola tidur mereka, mengapa mereka memiliki pola tidur tersebut, dan hal apa saja yang membuat mereka susah tidur dan tidak mendapatkan tidur yang cukup.

Untuk metode kuantitatif, penulis menggunakan medium kuesioner online untuk mengetahui pola tidur masyarakat, berapa dari mereka yang tidak mendapatkan tidur yang cukup, dan apakah mereka familiar dengan hutang tidur dan cara memperbaikinya. Kuesioner disebar ke target sasaran secara online. Penulis juga melakukan penelitian berupa studi media referensi dan studi media eksisting untuk melengkapi data.

##### 3.1.1 Wawancara

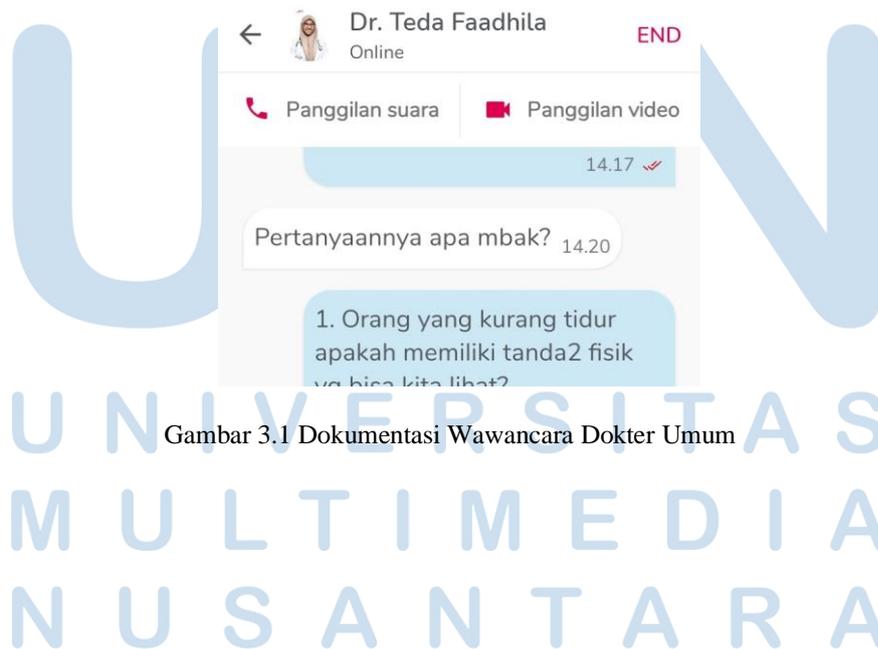
Wawancara adalah sebuah cara bagi seorang peneliti untuk mendapatkan sebuah informasi yang dilakukan dengan melakukan tanya jawab dengan seorang narasumber yang memiliki informasi yang dibutuhkan oleh seorang peneliti (Mustari dan Rahman, 2012). Penulis melakukan wawancara kepada 6 narasumber yaitu, dokter umum dan 5 penderita dari hutang tidur, untuk mendapatkan informasi dari dua sisi.

##### 3.1.1.1 Wawancara dengan Dokter Umum

Penulis melakukan wawancara dengan Dr. Teda Faadhila, selaku dokter umum melalui aplikasi *Halodoc*. Wawancara dilakukan pada tanggal 14

Februari 2022. Melalui wawancara ini, penulis menemukan beberapa detail mengenai penderita hutang tidur:

- 1) Orang yang kekurangan tidur memiliki ciri - ciri fisik yang dapat kita lihat, yaitu mereka mengalami penghitaman pada kelopak mata dan juga kulit yang kusam.
- 2) Hutang tidur sangat berdampak pada aspek fisik dan juga mental. Hutang tidur dapat mengakibatkan gangguan emosi dan juga mengurangi kemampuan kita untuk berkonsentrasi. Dalam aspek fisik, salah satu dampak kesehatan adalah gangguan pada irama jantung.
- 3) Hutang tidur tidak terbatas pada satu usia, namun semua usia dapat merasakan dampaknya.
- 4) Ada beberapa kondisi yang membuat orang sulit tidur, termasuk mental dan fisik. Penyakit mental seperti depresi dapat membuat penderita menjadi susah tidur sedangkan penyakit fisik seperti COVID19, juga memiliki dampak yang sama pada kemampuan penderita untuk tidur.
- 5) Sebagai solusi, Dr. Teda menyarankan penderita untuk mengatasi permasalahan dasar terlebih dahulu. Permasalahan dasar ini bisa berupa fisik maupun psikis.



Gambar 3.1 Dokumentasi Wawancara Dokter Umum

### 3.1.1.2 Wawancara dengan Penderita

Penulis melakukan wawancara kepada 5 penderita hutang tidur. Wawancara dilakukan dengan media Zoom Meeting dan juga Whatsapp.

#### 1. Wawancara dengan Jocelyn

Penulis melakukan wawancara dengan Jocelyn, seorang mahasiswi, melalui Zoom Meeting pada tanggal 11 Februari 2022. Penulis mendapatkan bahwa Jocelyn merupakan penderita hutang tidur berat, dengan pola tidur yang tidak teratur, berubah - ubah tergantung hari.

Pada hari kerja, senin sampai jumat, Jocelyn mendapatkan sekitar 6 jam tidur dikarenakan oleh kewajiban mahasiswi. Jocelyn mendapatkan tidur yang cukup di hari kerja, namun ia mengaku sering sekali terjadi insiden dimana ia tidak bisa tertidur karena stress berat, sehingga ada banyak hari dimana ia mendapatkan sangat sedikit tidur atau tidak tidur sama sekali. Selain itu, pada akhir pekan Jocelyn memiliki lebih banyak kebebasan, durasi tidur yang ia miliki menurun drastis yaitu selama 4 jam dari 6 jam yang ia miliki pada hari kerja. Perbedaan ini dikarenakan Jocelyn ingin melakukan hal – hal yang menyenangkan dibandingkan dengan kegiatan hari kerja yang biasa datang dengan stress.



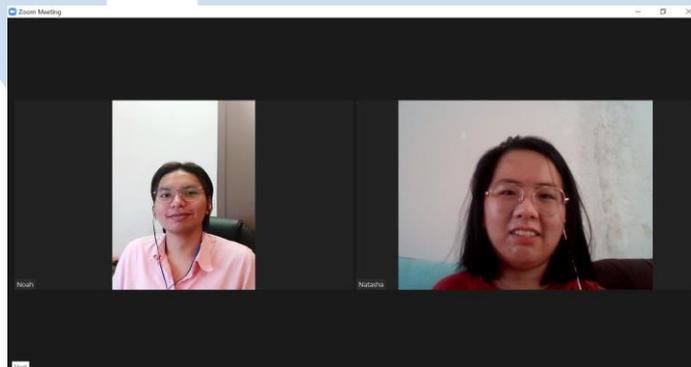
Gambar 3.2 Dokumentasi Wawancara dengan Jocelyn

Karena jam tidurnya yang tidak beraturan dan kurang sehat, Jocelyn mengatakan bahwa ia menjadi selalu lelah secara mental dan fisik, yang kemudian menambahkan tingkat stress yang sudah ia miliki. Jocelyn mengetahui tentang “hutang tidur” dan telah melakukan beberapa usaha untuk memperbaiki hutang tidurnya, dan juga pola tidur kurang sehat yang ia

miliki. Ia mengatakan bahwa mencoba untuk mengejar tidur di akhir pekan merupakan hal utama yang ia lakukan, namun ia tetap merasakan lesu dan kelelahan. Jocelyn pernah mencoba untuk mencari – cari cara lain di internet, namun menurutnya informasi yang ia dapatkan tidak nyaman untuk dibaca karena penuh dengan iklan – iklan yang mengganggu.

## 2. Wawancara dengan Noah

Penulis melakukan wawancara dengan Noah melalui Zoom Meeting pada tanggal 14 Februari 2022. Penulis mendapatkan bahwa Noah merupakan penderita hutang tidur berat, hanya mendapatkan tidur sebanyak 4 jam sehari. Selain jam tidur yang sangat rendah, Noah juga mengalami banyak emosi negatif yang menurunkan kualitas tidurnya.



Gambar 3.3 Dokumentasi Wawancara dengan Noah

Menurut Noah, alasan mengapa ia sulit mendapatkan tidur yang cukup adalah karena pikirannya yang tidak tenang sebelum tidur. Ia sering berpikir berlebihan tentang hal – hal yang tidak dapat dikontrol atau *deadline* yang masih jauh. Isi pikiran negatif tersebut tidak memberikan waktu bagi otaknya untuk beristirahat, membuatnya susah tidur. Meskipun ia berhasil tidur, kualitasnya sangatlah rendah.

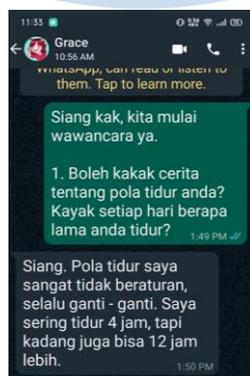
Karena kekurangan tidur ini, Noah mengatakan bahwa ia merasa sangat lelah secara mental dan fisik. Setiap hari, ia merasa tubuhnya lebih hangat daripada biasa. Di kasus paling ekstrim, ia mengaku merasakan demam tingkat rendah dan rasa linglung. Untuk membantu tidur, Noah menggunakan *podcast* atau video yang mendiskusikan topik – topik bertema gelap. Topik –

topik gelap tersebut membantunya untuk tidak memikirkan tentang masalah pribadi, dan hal tersebut membantunya untuk rileks lalu tertidur. Kadang – kadang, Noah menggunakan obat – obatan yang memiliki efek samping kantuk. Obat – obat yang ia gunakan sebenarnya adalah obat untuk penyakit seperti batuk, tapi ia menggunakan obat tersebut untuk tertidur.

Noah tidak pernah mendengar konsep “hutang tidur”, tetapi ia pernah mencari di internet cara agar ia lebih mudah tertidur. Menurutnya, informasi yang didapatkan terkadang terlalu panjang dan memiliki banyak pendahuluan padahal ia hanya ingin mencari informasi tentang cara tidur dengan nyaman.

### 3. Wawancara dengan Grace

Penulis melakukan wawancara dengan Grace pada tanggal 22 Februari 2022 melewati aplikasi Whatsapp. Penulis mendapatkan bahwa Grace memiliki hutang tidur berat, dikarenakan oleh jam tidur yang tidak konsisten. Ia cenderung tidur 4 jam, namun ia juga bisa tidur di atas 12 jam di beberapa kasus. Selain itu, Grace juga mengatakan bahwa ia mengalami insomnia di malam hari sejak ia berumur 12 tahun.



Gambar 3.4 Dokumentasi Wawancara dengan Grace

Jika keesokan hari merupakan hari penting, Grace akan sangat susah tidur dan seringkali tidak tidur. Aktivitas yang memakan waktu seharian juga membuatnya tidur sangat telat atau bahkan di pagi hari. Akibat dari pola tidurnya, Grace sering merasakan kelelahan dan kelesuan setiap hari. Ia juga mendapatkan dirinya sering bengong di sebagian besar hari.

Untuk hari dimana ia sulit tidur, Grace menggunakan beberapa alat seperti difusi minyak lavender, masker tidur dan mencoba untuk tiduran tanpa bergerak. Ia tidak pernah mendengar konsep “hutang tidur”, namun pernah mencari – cari cara untuk membantunya tertidur. Grace lebih sering mencari informasi berbahasa Inggris karena menurutnya, situs bahasa Indonesia sangat tidak nyaman untuk dibaca, dipenuhi iklan dan tidak menarik untuk dilihat pada segi warna dan layout.

#### 4. Wawancara dengan Mia

Penulis melakukan wawancara dengan Mia pada tanggal 15 Februari 2022 melewati Whatsapp *Video Call*. Penulis mendapatkan bahwa Mia hanya mendapatkan 4 jam tidur setiap hari dikarenakan oleh kewajiban pekerjaan yang bersifat menuntut.



Gambar 3.5 Dokumentasi Wawancara dengan Mia

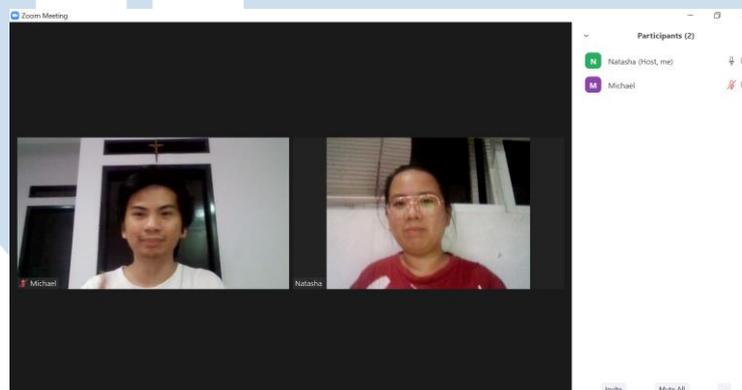
Mia adalah telah memiliki pola tidurnya selama dua tahun. Ia hanya mendapatkan 4 sampai 5 jam tidur setiap hari, dari jam 11 sampai jam 4, karena pekerjaannya. Di malam hari, ia sering membawa pekerjaan ke rumah karena tidak ada waktu untuk mengerjakannya di tempat kerja. Sebelum tidur pun, ia memikirkan tentang pekerjaan dan apa yang harus dikerjakan di esok hari. Di beberapa hari, Mia sering memasang alarm di tengah malam untuk mengerjakan pekerjaan selama setengah jam lalu kembali tidur. Ia menyadari pola tidurnya yang sangat tidak sehat, namun tidak memiliki waktu untuk memperbaikinya.

Mia jarang menggunakan alat pembantu tidur, karena ia biasa merasa sangat lelah, ia langsung tertidur. Mia tidak mengetahui tentang “hutang tidur”, namun ia pernah mencari informasi melewati internet tentang

kekurangan tidur meskipun dilakukan dengan cara minim. Menurut Mia, informasi dari artikel yang ia dapatkan cukup informatif, namun artikel yang didapatkan kurang nyaman untuk dibaca, ditambah lagi ia hanya mencari informasi di malam hari, di kamar dengan hampir semua lampu dimatikan.

#### 5. Wawancara dengan Michael

Penulis melakukan wawancara dengan Michael, seorang mahasiswa dan desainer *part timer*, pada tanggal 19 Februari 2022 melewati Zoom. Penulis mendapatkan bahwa Michael memiliki jadwal tidur yang tidak konsisten dengan durasi tidur yang rendah atau terlalu banyak.



Gambar 3.6 Dokumentasi Wawancara dengan Michael

Michael biasa mengakiri aktivitas sehari – hari di jam 2 pagi. Namun, di tempat tidur, ia tidak langsung beristirahat dan lebih memilih untuk menonton video atau main media sosial dan terkadang sampai ia melewati tidur sekaligus. Jadwal tersebut juga tidak berubah meskipun ia memiliki kegiatan seperti kelas di pagi hari. Oleh karena itu, Michael hanya mendapatkan tidur 4 sampai 5 jam.

Michael menyadari pola tidurnya yang tidak sehat tersebut, namun ia merasa terlalu kecanduan terhadap media sosial dan laptopnya sehingga susah baginya untuk melepaskan diri. Ia telah memiliki pola ini selama dua tahun lebih, dan mendapatkan bahwa pola tersebut sudah melekat kepadanya sehingga susah untuk diubah. Karena pola tidur ini, ia sering tertidur tanpa sengaja di sore hari. Hal ini kemudian membuatnya merasa segar dan tidak bisa tertidur di malam hari.

Michael tidak mengetahui tentang konsep “hutang tidur”, tetapi untuk mengkompensasi jam tidurnya yang sangat rendah, Michael biasa membiarkan tubuhnya tidur sepuasnya di akhir pekan, atau di hari kerja dimana ia tidak memiliki aktivitas.

### **3.1.1.3 Kesimpulan Wawancara**

Kekurangan tidur secara terus menerus, atau hutang tidur, merupakan fenomena yang sangat berdampak kepada kesehatan fisik dan mental sang penderita. Tetapi, para penderita sendiri tidak mengetahui tentang hutang tidur tersebut atau cara membayarnya. Mereka cenderung menggunakan akhir pekan untuk menebus jam tidur yang kurang, dan menurut sebuah penelitian, mengejar tidur di akhir pekan tidak akan membantu tubuh mereka untuk membayar hutang tidur, dan hanya memberikan energi yang bersifat sementara. Para penderita pernah mencari – cari informasi tentang kekurangan tidur, tapi menurut mereka situs yang menyediakan informasi tersebut kurang nyaman untuk dibaca.

### **3.1.2 Kuesioner**

Kuesioner atau survey merupakan sekumpulan pertanyaan yang dirancang untuk mendapatkan data yang kemudian dianalisa. Sebuah kuesioner bersifat singkat, jelas dan mudah dan bertujuan untuk mendapatkan informasi perwakilan tentang sekelompok populasi tertentu. (Mustari dan Rahman, 2012).

Dalam kuesioner, penulis mendapatkan informasi tentang pola tidur masyarakat secara umum, apa efeknya terhadap tubuh mereka, dan tingkat pengetahuan dan ketertarikan masyarakat mengenai hutang tidur dan cara memperbaikinya. Kuesioner ditujukan kepada target sasaran masyarakat di rentang umur 18 – 24 tahun yang tinggal di Jakarta dan Tangerang. Menurut data Badan Pusat Statistik, di tahun 2018 terdapat sekitar sebanyak 201.482 jiwa di Tangerang dan sekitar 784.252 jiwa di DKI Jakarta yang berumur 18-24 tahun, sehingga total populasi Tangerang dan DKI Jakarta adalah 985.734 jiwa. Untuk menentukan jumlah *sample* yang dibutuhkan, penulis menggunakan rumus *Slovin* dengan *margin error* sebesar 10%.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{985.734}{1 + 985.734(0,1)^2}$$

n: Total *sample* yang dicari

N: jumlah populasi

e: *margin error*

Gambar 3.7 Rumus Slovin

Dengan rumus *Slovin*, didapatkan bahwa jumlah *sample* yang dibutuhkan adalah sekitar 100 responden. Penulis menggunakan *Google Forms* sebagai medium untuk kuesioner. Kuesioner disebar pada tanggal 13 Februari 2022. Kuesioner ditujukan untuk responden dibawah umur 40 tahun, dan tinggal di daerah kota, terutama Tangerang dan Jakarta.

### 3.1.2.1 Hasil Kuesioner

Penulis mulai menyebarkan kuesioner pada tanggal 13 Februari 2022 dan berhasil mendapatkan 127 responden dengan 67% responden berusia diantara 18 sampai dengan 24 tahun. Mayoritas responden tinggal di daerah Jakarta atau Tangerang, dengan 19,7% diluar dua daerah tersebut.

Tabel 3.1 Demografik Responden

No	Pertanyaan	Jawaban	Jumlah	Persentase
1	Domisili	Jakarta	62 responden	48,8%
		Tangerang	40 responden	31,5%
		Di luar Jakarta dan Tangerang	25 responden	19,7%
2	Usia	<= 17 tahun	3 responden	2,4%
		18 – 24 tahun	86 responden	67,7%
		25 – 34 tahun	34 responden	24,4%
		34 – 39 tahun	4 responden	3,1%
		=> 40 tahun	3 responden	2,4%

1) Pola Tidur Masyarakat

Salah satu pertanyaan awal yang penulis tanyakan adalah apabila para responden mendapatkan tidur yang cukup, berdasarkan rekomendasi durasi tidur yang ditentukan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC). Pertanyaan kemudian diikuti dengan menanyakan jam tidur secara spesifik, kegiatan yang dilakukan sebelum tidur, dan apakah responden menggunakan alat pembantu tidur.

Tabel 3.2 Pola Tidur Responden

No.	Pertanyaan	Jawaban	Responden	Persentase
1	Berdasarkan rekomendasi CDC, apakah anda mendapatkan tidur yang cukup setiap malam?	Ya	52 responden	40,9%
		Tidak	75 responden	59,1%
2	Berapa lama anda tidur dalam sehari?	≤ 6 Jam	78 responden	61,4%
		7 – 8 jam	44 responden	34,6%
		> 8 Jam	5 responden	3,9%
3	Kegiatan sebelum tidur	Menonton film atau <i>youtube</i>	42 responden	32,3%
		Main Game	58 responden	45,7%
		Mendengarkan musik	51 responden	40,2%
		Bekerja	34 responden	26,8%
		Makan	27 responden	21,3%
		Main medsos	56 responden	44,1%
		Membaca	1 responden	0,8%
		Belajar	1 responden	0,8%

4	Apakah anda menggunakan alat bantu tidur?	Ya	36 responden	28,3%
		Tidak	91 responden	71,7%
5	Alat tidur apa yang anda gunakan?	Jurnal / Diary (Tulis / Ponsel)	5 responden	11,9%
		Aplikasi White Noise	10 responden	23,8%
		Playlist tidur <i>Spotify</i>	20 responden	47,6%
		Smarwatch + Aplikasi Sleep Tracker	10 responden	23,8%
		Minyak Esensial	14 responden	33,3%
		Teh Herbal	12 responden	28,6%
		Obat Dokter	2 responden	4,8%
		Playlist <i>Binaural Beats</i>	1 responden	2,4%
		Penutup Mata	1 responden	2,4%

Menurut data yang didapatkan, sebanyak 59,1% responden melaporkan bahwa mereka tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk umur mereka. Secara lebih spesifik, mayoritas dari responden, atau sebanyak 61,4%, mendapatkan maksimal 6 jam tidur. Hanya 34,6% dari responden mendapatkan durasi tidur standar, yaitu 7 – 8 jam.

Kegiatan main game, main media sosial, dan mendengarkan musik merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh para responden sebelum tidur, sebanyak 45,7%, 44,1% dan 40,2%, diikuti oleh menonton film atau youtube di 32,3%.

Mayoritas dari responden, sebanyak 71,7%, melaporkan bahwa mereka tidak menggunakan alat pembantu tidur. Mereka yang menggunakan alat pembantu menggunakan beberapa hal, dengan playlist *Spotify* sebagai alat yang paling populer di 47,6%. Alat populer lain yang juga digunakan adalah menggunakan minyak esensial dan teh herbal, sebanyak 33,3% dan 28,6%.

## 2) Responden Kekurangan Tidur

Tabel 3.3 Responden Kurang Tidur

No	Pertanyaan	Jawaban	Responden	Persentase
1	Apa saja yang membuat anda tidur telat atau bahkan tidak tidur sama sekali?	Main gadget	25 responden	33,3%
		Pikiran tidak tenang	23 responden	30,7%
		Pekerjaan	22 responden	29,3%
		Kesehatan (Insomnia dan Sleep Apnea)	5 responden	6,7%
2	Apakah anda merasakan efek samping dari kekurangan tidur?	Ya	70 responden	93,3%
		Tidak	5 responden	6,7%
3	apa saja yang terpengaruhi oleh kekurangan tidur tersebut?	Fisik	62 responden	85,9%
		Mental	48 responden	67,6%
4	Apakah anda tipe yang berusaha untuk mengejar tidur di akhir pekan?	Ya	48 responden	64%
		Tidak	27 responden	36%

Dari total 127 responden, sebanyak 75 responden mengatakan bahwa mereka tidak mendapatkan tidur yang cukup. Alasan paling populer tentang mengapa mereka tidak mendapatkan tidur yang cukup adalah karena mereka terlalu sibuk main *gadget* atau alat elektronik seperti *handphone* dan laptop, sebanyak 33,3%. Namun, pikiran tidak tenang dan pekerjaan juga merupakan alasan yang hampir sama populer sebagai alasan mengapa para responden tidak mendapat tidur yang cukup, sebanyak 30,7% dan 29,3%.

Mayoritas dari 75 responden, sebanyak 93,3%, mengatakan bahwa mereka merasakan efek dari kekurangan tidur di fisik dan juga mental mereka. Efek terhadap fisik menjadi efek yang paling dirasakan oleh responden dengan 85,9% responden, dan efek terhadap mental dengan 67,6% responden. Sebanyak 64% dari responden merupakan tipe yang mencoba untuk mengejar tidur di akhir pekan akibat dari kekurangan tidur di hari kerja.

### 3) Responden dengan Tidur yang Cukup

Tabel 3.4 Responden Cukup Tidur

No	Pertanyaan	Jawaban	Responden	Persentase
1	Apakah anda pernah mengalami hari dimana anda tidak bisa tertidur?	Ya	45 responden	86,5%
		Tidak	7 responden	13,5%
2	Jika iya, apakah terjadi secara sering?	Ya	18 responden	38,3%
		Tidak	29 responden	42,9%
3	Apa alasan yang membuat anda tidak bisa tertidur?	Main Gadget	21 responden	42,9%
		Pikiran Tidak Tenang	31 responden	63,3%
		Pekerjaan	14 responden	28,6%
		Kesehatan (Insomnia, Sleep Apnea)	9 responden	18,4%

Sebanyak 52 dari 127 responden mengatakan bahwa mereka mendapatkan tidur yang cukup. Meskipun cukup, 86,5% mengatakan bahwa mereka memiliki hari – hari dimana mereka tidak bisa tertidur, dengan 38,3% mengatakan bahwa hal tersebut terjadi secara sering. Alasan paling tinggi mengapa mereka tidak bisa tertidur adalah karena pikiran tidak tenang di 63.3%, diikuti dengan karena main gadget di 42,9% kemudian pekerjaan di 28,6%.

4) Tingkat Pengetahuan dan ketertarikan tentang hutang tidur

Tabel 3.5 Pengetahuan dan Ketertarikan

No	Pertanyaan	Jawaban	Responden	Persentase
1	Apakah anda pernah mencari informasi tentang kekurangan tidur?	Ya	89 responden	70,1%
		Tidak	38 responden	29,9%
2	Dimana anda mencari informasi tentang kekurangan tidur?	Website	72 responden	81,8%
		Buku	18 responden	20,5%
		Seminar	15 responden	17%
3	Apakah anda familiar dengan "hutang tidur"?	Ya	62 responden	48,8%
		Tidak	65 responden	51,2%
4	Jika iya, apakah anda tahu cara membayar "hutang tidur" tersebut?	Ya	40 responden	40,2%
		Tidak	49 responden	59,8%
5	Apakah menurut anda hutang tidur penting untuk dibayar?	Ya	124 responden	97,6%
		Tidak	3 responden	2,4%

6	Apakah anda tertarik dengan mengetahui cara membayar / memperbaiki hutang tidur?	Ya	95 responden	74,8%
		Tidak	2 responden	1,6%
		Mungkin	30 responden	23,6%

Dari 127 responden, sebanyak 51,2% tidak mengetahui dengan konsep dari “hutang tidur”, sedangkan dari 48,8% responden yang kenal dengan konsep “hutang tidur”, sebanyak 59,8% tidak mengetahui cara memperbaiki atau membayar hutang tidur tersebut. Sebanyak 97,6% responden mengatakan bahwa hutang tidur merupakan sesuatu yang penting untuk dibayar, dan 74,8% mengekspresikan bahwa mereka tertarik untuk mengetahui cara membayar hutang tidur. Mayoritas responden, sebanyak 70,1%, pernah mencari informasi tentang kekurangan tidur, dengan media *website* merupakan media paling populer di 81,8%.

### 3.1.2.1 Kesimpulan Kuesioner

Hasil dari survey menunjukkan bahwa banyak dari orang masih kurang tidur. Responden yang mendapatkan cukup tidur pun terkadang mengalami hari – hari dimana mereka tidak bisa tidur, yang juga menciptakan sebuah hutang tidur jika terjadi lebih dari beberapa kali. Setengah dari responden juga tidak memiliki pengetahuan tentang hutang tidur dan cara memperbaikinya. Terlihat dari jawaban para responden bahwa mereka lebih mementingkan kegiatan lain seperti media sosial atau main *handphone* daripada tidur mereka. Namun, dapat juga terlihat bahwa mayoritas responden memiliki sebuah ketertarikan terhadap cara memperbaiki hutang tidur, sehingga memberikan potensi sebuah media informasi yang dapat mereka gunakan untuk menambah pengetahuan tentang hutang tidur dan cara memperbaikinya.

### 3.1.3 Studi Eksisting

Penulis melakukan sebuah studi terhadap beberapa macam media informasi yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang hutang tidur.

#### 1) *Sleep Foundation*

*Sleep Foundation* merupakan sebuah situs yang bertujuan untuk memberikan informasi yang mendalam tentang bukan hanya hutang tidur, namun juga tidur secara keseluruhan. Tujuan dari website *Sleep Foundation* adalah untuk memberikan informasi tentang tidur yang terpercaya. Konten dari website ini berupa sejumlah artikel – artikel yang telah direview oleh pihak medis (*Sleep Foundation*, n,d). Berikut merupakan analisa *SWOT* dari website *Sleep Foundation*:

#### a. *Strength*

Website *Sleep Foundation* memiliki informasi yang sangat lengkap dan juga memiliki informasi tentang tidur dalam banyak konteks. Informasi paling relevan juga berada di halaman depan sehingga informasi pertama yang user dapatkan adalah informasi paling relevan. Situs ini sangatlah fokus terhadap memberikan informasi terlengkap kepada pengguna.

#### b. *Weakness*

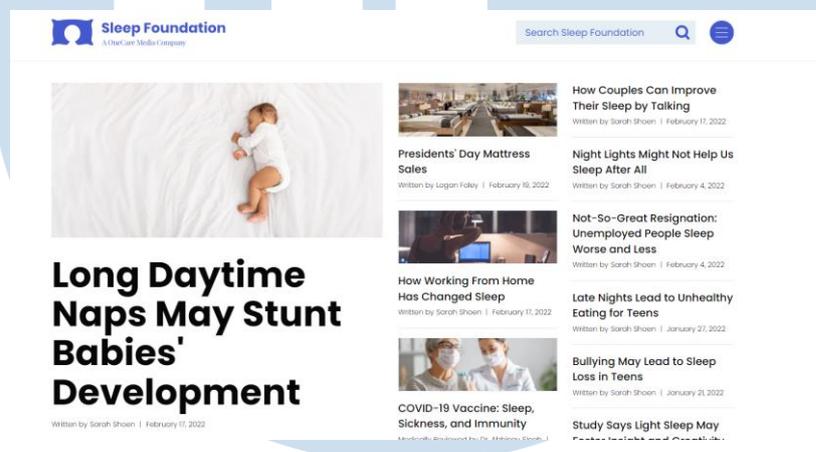
Jumlah informasi yang ada di situs *Sleep Foundation* juga merupakan *strength* sekaligus *weakness*. Karena jumlahnya yang sangat banyak, seorang pengguna dapat merasa kewalahan. Informasi yang mereka cari juga dapat terkubur sehingga akan susah untuk dicari jika pengguna menginginkan informasi yang sangat spesifik.

#### c. *Opportunity*

Website *Sleep Foundation* dan kumpulan informasi yang dimiliki dapat diubah dan ditransisi ke bentuk – bentuk yang lebih bervariasi dan memiliki jangkauan yang lebih luas. Bentuk – bentuk tersebut dapat berupa media seperti aplikasi atau *newsletter*, sehingga orang – orang dapat mengakses informasi yang ada dengan lebih mudah.

d. *Threat*

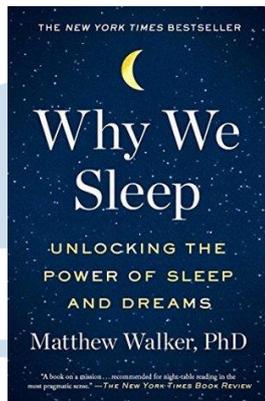
Karena informasi yang ada di website *Sleep Foundation* melewati proses *review* oleh pihak medis, *Sleep Foundation* menggunakan waktu yang lebih lama untuk mengeluarkan sebuah artikel. Di era dimana teknologi berjalan sangat cepat dan bersifat instan, ada kemungkinan beberapa informasi yang disampaikan oleh *Sleep Foundation* tidak akan dikeluarkan saat paling dibutuhkan.



Gambar 3.8 Website *Sleep Foundation*  
Sumber: *sleepfoundation.org*

2) “*Why We Sleep*” oleh Matthew Walker

Sebuah buku informasi oleh Matthew Walker yang bertujuan untuk memberikan informasi tentang ilmu dibalik tidur, apa yang terjadi ketika kita tidak tidur, dan juga bagaimana pembaca dapat mendapatkan tidur yang lebih berkualitas. Buku ini penuh dengan fakta – fakta yang bersifat ilmiah yang didukung oleh riset dan praktek. Isi buku ini berupa efek samping dari kekurangan tidur, dampak positif yang diberikan oleh tidur, dan juga bagaimana pengguna dapat mendapatkan tidur yang lebih baik.



Gambar 3.9 *Why We Sleep*  
Sumber: *Goodreads*

Penulis melakukan sebuah analisa elemen *SWOT* dari media tersebut dengan hasil sebagai berikut:

a) *Strength*

Menawarkan banyak informasi dari berbagai sisi sehingga pembaca mendapatkan informasi yang lengkap. Informasi tersebut juga didukung oleh riset – riset dan praktek yang telah dilakukan oleh sang penulis, sehingga informasi bersifat kredibel. Menurut review dari website *Goodreads*, informasi ada dalam buku tersebut adalah informasi yang tidak pernah mereka temukan di media informasi lain, dan menawarkan perspektif yang baru dan menarik kepada para pembaca.

b) *Weakness*

Sifat media merupakan buku sehingga untuk mendapatkan informasi, pembaca harus menyisihkan waktu untuk membaca sebuah buku dari awal sampai akhir jika mereka ingin mendapatkan semua informasi tersebut. Pengguna tidak dapat mencari informasi yang singkat, karena ada kemungkinan informasi tersebut terkubur ditengah buku.

c) *Opportunity*

Informasi yang ada memiliki potensi untuk berubah menjadi bentuk digital berupa artikel online yang dapat dicerna dengan lebih mudah oleh para pembaca. Bagian – bagian dari buku dapat dibuat lebih ringkas sehingga pembaca dapat menyelesaikan sebuah artikel, dan mendapatkan informasi dengan lebih cepat.

d) *Threat*

Judul dari buku tidak memberikan kesan bahwa informasi yang ada dalam buku mencakup informasi dari banyak sisi, dan hanya memberikan kesan bahwa isi buku adalah alasan mengapa manusia tertidur. Memungkinkan bagi seorang pembaca potensial yang ingin mencari informasi tentang bagaimana mereka dapat mendapatkan tidur yang lebih baik untuk melewati buku tersebut.

### 3.1.4 Studi Referensi

Studi referensi merupakan berbagai macam media yang dapat digunakan sebagai titik referensi yang ingin dicapai dari segi visual dan kegunaan. Penulis menggunakan tiga macam media yang digunakan sebagai bahan studi referensi dalam perancangan media informasi.

1) *Sleep Well Gift Box*

*Sleep Well Gift Box* merupakan sebuah *sleeping kit* yang bertujuan untuk membantu pengguna mendapatkan tidur yang lebih baik tanpa stress. Produk tersebut memiliki beberapa benda yang bertujuan untuk membantu pengguna untuk lebih tenang dan rileks seperti lilin dan herbal aromatik. Produk merupakan produk bersifat *handmade* yang dijual di platform jual beli online *Etsy*. Penulis menggunakan produk ini sebagai sebuah titik referensi visual karena memiliki tema yang sama dengan media informasi yang dirancang oleh penulis yaitu bertemakan “tidur”. Selain kesamaan tema, produk memiliki sifat palet warna yang ingin dicapai oleh penulis, yaitu palet warna yang lebih halus dan pudar.



Gambar 3.10 *Sleep Well Gift Box*  
Sumber: *Etsy.com*

Penulis melakukan analisa *SWOT* terhadap *Sleep Well Gift Box* dengan hasil sebagai berikut:

a) *Strength*

*Sleep Well Gift Box* memiliki desain visual yang bersifat sangat halus, dengan warna – warna yang bersifat pucat di barang – barang yang ada di dalam kotak *sleeping kit* tersebut. Desain visual memberikan kesan relaksasi dan ketenangan sehingga dapat menyampaikan tujuan dari *Sleep Well Gift* dengan lebih jelas.

b) *Weakness*

Visual yang ada dalam *Sleep Well Gift Box* terlalu sederhana. Visual untuk produk – produk kecil yang ada dalam *kit* tersebut lebih mendominasi secara keseluruhan dibandingkan visual yang merepresentasikan *kit* secara keseluruhan.

c) *Opportunity*

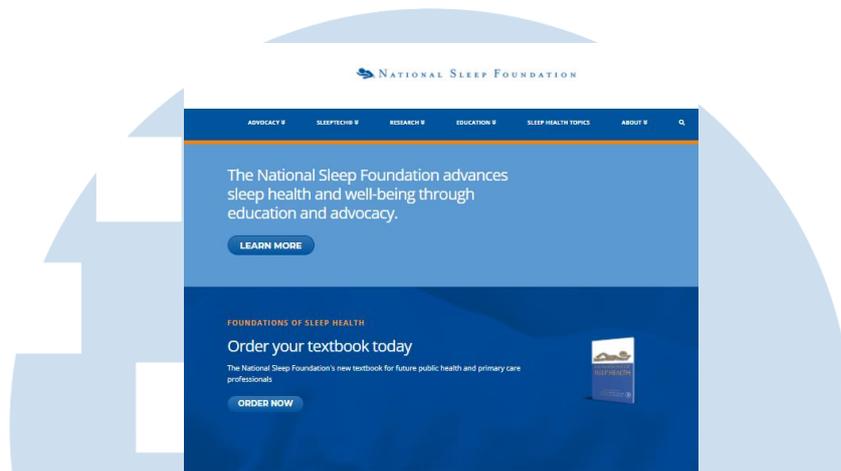
Nama *listing* produk, dan juga tagline dari produk yang berupa “*pause, relax & unwind*” menjelaskan tujuan produk dengan sangat jelas yaitu untuk membantu pengguna lebih nyaman dan juga membantu tidur. Pengguna yang melihat produk akan langsung mengetahui tujuan dari produk tanpa membaca *listing*.

d) *Threat*

Di platform *Etsy* terdapat banyak jenis – jenis *sleeping kit* dengan berbagai macam isi. Produk – produk lain memiliki desain yang lebih mencolok mata sehingga mata pengguna akan tertarik terhadap produk – produk tersebut daripada *Sleep Well Gift Box*.

2) *Website National Sleep Foundation*

*National Sleep Foundation* (NSF) merupakan sebuah organisasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemajuan dalam ilmu tidur. Misi dari organisasi mereka adalah untuk meningkatkan kesehatan melalui edukasi dan advokasi. Platform website yang mereka gunakan tidak hanya berisi tentang proyek dan advokasi apa saja yang telah dilakukan untuk memenuhi misi mereka, namun juga berbagai macam informasi tentang tidur.



Gambar 3.11 *National Sleep Foundation*  
Sumber: [thensf.org](http://thensf.org)

Penulis melakukan analisa *SWOT* terhadap *website* NSF dengan hasil sebagai berikut:

a) *Strength*

*Website* NSF menampung banyak informasi, tetapi juga bagaimana organisasi NSF menggunakan informasi tersebut untuk mengedukasi masyarakat umum tentang tidur. Media situs yang digunakan oleh NSF memiliki warna – warna yang dapat merepresentasikan konsep “tidur” dengan sangat jelas yaitu melalui variasi – variasi warna biru. Warna tersebut memberikan kesan bahwa informasi yang dibawa oleh NSF bersifat sangat tenang dan tentram.

b) *Weakness*

Beberapa elemen dari situs NSF tidak tersusun dengan rapi, dan tidak bersatu dengan elemen lainnya. Beberapa bagian menggunakan visual gambar vektor, namun beberapa bagian lain menggunakan foto asli sehingga situs tidak memiliki ciri yang kohesif.

c) *Opportunity*

NSF memiliki beberapa kegiatan yang bertujuan untuk advokasi kesehatan tidur, namun dalam situs mereka, advokasi tersebut hanya dijelaskan dalam bentuk sebuah laporan. NSF memiliki sebuah potensi untuk

mengubah laporan – laporan tersebut menjadi dokumentasi yang lebih jelas dan mudah dibaca.

d) *Threat*

Informasi yang ada dalam situs NSF dikelompokkan menjadi satu bagian. Hanya sebagian kecil dari artikel – artikel mereka diberikan sebuah ruang di halaman depan website. Jika dibandingkan dengan website lain seperti *Sleep Foundation*, yang meletakkan informasi paling relevan di halaman depan, pengguna yang menggunakan website NSF tidak akan mendapatkan informasi paling relevan.

### 3.2 Metode Perancangan

Sebagai metode perancangan, penulis akan menggunakan *Human Centered Design* (HCD), yang terdiri dari tiga tahap utama yaitu:

1. *Inspiration*

Langkah *Inspiration* mencakup mendekati user potensial dan mempelajari mereka. Penting dalam langkah ini untuk tidak memiliki gambaran hasil akhir yang lengkap. Dibutuhkan pemikiran yang terbuka terhadap jenis solusi yang berbeda - beda. Dalam langkah ini, penulis akan melakukan survei dan observasi untuk mempelajari pengguna potensial dan memikirkan hasil yang terbaik untuk mereka.

2. *Ideation*

Langkah *Ideation* melibatkan memikirkan solusi yang tepat berdasarkan data yang telah didapatkan dalam proses *Inspiration*. Aspek penting dari langkah ini adalah mendapatkan masukan dari user tentang konsep awal yang ingin direalisasikan. Masukan ini memastikan hasil akhir diterima dengan baik oleh user. Dalam langkah ini, penulis akan mulai merancang konsep dan *prototipe* awal karya lalu melakukan *user testing*.

3. *Implementation*

Langkah *Implementation* adalah langkah terakhir yang melibatkan merancang *high fidelity prototype* dan bentuk produk akhir.

Dalam langkah ini, penulis akan menyelesaikan karya dan mulai mengimplementasikannya kepada publik.