

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metode pengumpulan yang dipakai adalah dengan menggunakan pengumpulan data campuran atau *hybrid*. Berdasarkan Creswell (2014: 302), metode penelitian campuran adalah pendekatan penelitian dengan menggabungkan antara penelitian kualitatif dengan penelitian kuantitatif. Untuk pengumpulan data kualitatif penulis melakukan *focus group discussion* dengan mahasiswa yang aktif berkuliah di daerah jabodetabek sekitar 10 orang dan wawancara secara *online via zoom* bersama dengan Fiona Damanik yang merupakan seorang psikolog klinis dan wawancara secara *online* bersama Willy Tasdin yang merupakan pendiri NOUS Consulting sekaligus psikolog klinis. Untuk pengambilan data kuantitatif penulis membuat dan membagikan formulir kuesioner online terhadap target audiens yang dituju yaitu mahasiswa yang berlokasi di Jakarta atau Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi yang berumur 17 – 22 Tahun. Seluruh pengambilan data ini di dokumentasikan dengan foto maupun video yang menunjukkan telah melakukan kegiatan pengumpulan data

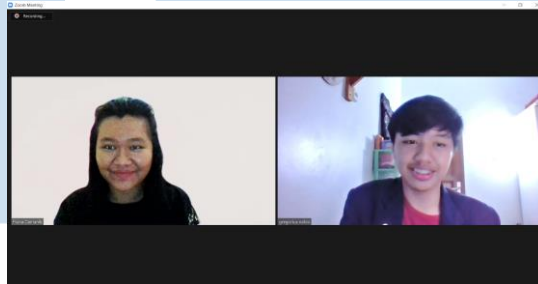
##### 3.1.1 Wawancara 1

Menurut Psikolog Fiona, *toxic positivity* merupakan suatu hal positif yang berlebihan sehingga hal positif tersebut menjadi tidak baik. Narasumber mengatakan bahwa tidak jarang *toxic positivity* terjadi di kalangan mahasiswa. Hal ini disebabkan adanya observasi yang dilakukan oleh individu di dunia maya dan menerapkan pada dirinya secara berlebihan. Narasumber mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *toxic positivity* cenderung lupa untuk ditekankan bahwa manusia terdiri dari dua emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Seseorang yang terlalu mengedepankan emosi negatif dan melupakan emosi positif dapat mengarah pada kurang sadarnya individu terhadap keadaan dirinya sendiri. Alih-alih mengatakan

“aku bahagia”, akan lebih baik untuk kita merefleksikan perasaan yang kita rasakan, karena perasaan sedih dan marah adalah merupakan hal yang normal. Salah satu bentuk *toxic positivity* yang seringkali dirasakan oleh mahasiswa adalah afirmasi berlebih pada diri sendiri. Contoh kasus yang dapat diambil adalah apabila seseorang anak DKV yang belum mendapatkan ide dan terlalu berlebih untuk menganggap dirinya bisa dikarenakan temannya terlalu memberi perintah semangat walaupun kondisinya sedang lelah, maka hal tersebut mengarah pada *toxic positivity*, padahal disatu sisi yang dibutuhkan oleh mahasiswa tersebut adalah istirahat.

Narasumber juga mengatakan bahwa selain terjadi pada diri sendiri, *toxic positivity* dapat terjadi dalam hubungan pertemanan seperti menormalisasikan hal yang sebaiknya tidak baik. Penyebab *toxic positivity* salah satunya adalah budaya dimana kesedihan dianggap suatu hal yang tidak baik, seperti pada halnya seringkali adanya penguatan yang kurang tepat seperti “tidak boleh menangis, tidak boleh sedih”. Hal ini secara tidak langsung dipelajari oleh individu dan diterapkan pada diri masing-masing. Suatu hal dikatakan sebagai *toxic positivity* adalah ketika seseorang tidak merefleksikan perasaannya terlebih dahulu, namun tetap memaksakan diri untuk tetap berfikir positif. Dalam ranah individual, *toxic positivity* dapat melibatkan *self-talk* dimana seseorang berbicara pada diri sendiri dengan afirmasi yang berlebihan tanpa melihat kembali bagaimana keadaan yang dia alami. Keadaan ini dapat dikategorikan sebagai sikap yang tidak objektif dan *closeminded*. Narasumber menjelaskan perihal dampak dari *toxic positivity* adalah adanya perasaan kosong, mati rasa, dan menjadi kurang mampu menyadari perasaan yang sedang dialami sehingga pada akhirnya dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang seperti depresi. Kondisi psikologis ini tidak menutup kemungkinan akan berdampak pada kesehatan fisik juga. Cara untuk menghindari *toxic positivity* menurut narasumber adalah komunikasi, baik komunikasi dengan diri sendiri, maupun komunikasi dengan orang lain untuk merefleksikan perasaan yang dialami.

Setelah wawancara, penulis dapat menyimpulkan bahwa *toxic positivity* merupakan suatu hal yang sangat berdampak pada kesehatan mental maupun fisik seseorang. Di lain sisi, komunikasi dengan diri sendiri atau komunikasi dengan orang lain dapat menjadi salah satu cara untuk menghindari *toxic positivity* dalam rangka merefleksikan Kembali keadaan atau situasi perasaan yang sedang dialami.



Gambar 3.1 Wawancara dengan Ibu Fiona Damanik  
(Dokumentasi Pribadi)

### 3.1.2 Wawancara 2

Menurut Psikolog Willy Tasdin, *toxic positivity* adalah keyakinan seseorang bahwa orang itu sendiri atau orang lain mempunyai kemampuan untuk harus bersikap atau berpikir positif dan tidak hanya harus berpikir positif saja namun jika seseorang terus menanamkan pemikiran positifnya kepada orang lain itu terus menerus. Contoh kasusnya adalah jika seseorang mengalami suatu masalah lalu ada temannya selalu menanamkan bahwa jangan sedih atau negatif harus selalu senyum harus selalu positif sehingga seseorang tidak dapat mengeskpresikan dirinya dan tindakan ini dapat menjadi *toxic positivity* jika orang tersebut tidak dapat menerimanya untuk harus bersikap positif dikarenakan tidak semua orang tidak dapat bersikap atau berpikir positif terus menerus dikarenakan manusia memiliki berbagai macam emosi.

Dampak dari *toxic positivity* adalah sulit membedakan perasaanya sendiri dikarenakan selalu bersuaha positif sehingga dapat mengakibatkan kehilangan kontrol diri seperti sedih tiba tiba tanpa ada alasan jelas karena

selalu berpikir selalu positif lalu jika ini terus terjadi terus menerus akhirnya akan mengalami depresi dan tidak menerima dirinya seutuhnya. Hal ini terjadi dikarenakan selalu ditekan untuk berpikir positif dan mengabaikan apa yang kita rasakan dikarenakan merasa tidak penting atau menghambat padahal sebenarnya merasakan emosi lain merupakan hal yang manusiawi.

Tanda – tanda *toxic positivity* paling umum adalah bahwa seseorang tidak berani menyatakan perasaannya sendiri meskipun perasaan itu negatif sehingga dengan begini maka seseorang akan menjauh dari lingkungannya karena selalu tidak mengeskpresikan dirinya sendiri. Yang kedua adalah tidak dapat mengenal emosinya sendiri serta lebih senang menyendiri di lingkungan dimanapun seperti di perkuliahan, keluarga dan pacar.

Cara menghindari *toxic positivity* adalah yang pertama yaitu mengenal emosi diri sendiri terlebih dahulu dan berani menerima perasaan diri kita sendiri. Kedua berusaha tidak menanamkan nilai positif diri kita terhadap orang lain dikarenakan tidak semua orang menghilangkan rasa stressnya dengan hal positif. Ketiga jangan menentukan bahwa semua orang dapat berpikir bahwa semua orang dapat berpikir positif setiap saat. yang keempat adalah berani menolak pemikiran positif sendiri dan mengekspresikan apa yang dirasakan atau menolak pemikiran positif orang lain yang dirasa tidak sesuai dengan sifat situasi diri kita sendiri. Terakhir adalah kurang – kurangi melihat media sosial yang berhubungan dengan pemikiran positif pada setiap kondisi serta sadari bahwa kita memiliki banyak emosi bukan hanya bertindak atau berpikir positif saja.

*Toxic positivity* tidak memiliki jenis namun memiliki bentuk perilakunya berbeda – beda contohnya seperti “ambil positifnya aja” biasanya contoh seperti ini dilakukan agar seseorang cepat kelar masalahnya saja padahal dalam dirinya tidak menyukai solusi tersebut.



Gambar 3.2 Wawancara dengan Bapak Willy Tasdin  
(Dokumentasi Pribadi)

### 3.1.3 Kesimpulan Wawancara

*Toxic positivity* adalah sebuah kondisi bukan suatu penyakit mental yang dimana dalam kondisi ini seseorang diharuskan untuk berpikir selalu positif dan mengabaikan emosi lainnya atau tidak dapat mengeskpresikan emosi yang dirasakan oleh dirinya sendiri dan *toxic positivity* dapat juga terjadi jika seseorang menanamkan nilai positif pada dirinya secara paksa terhadap orang lain sehingga orang lain secara harus mengikuti nilai tersebut dan tidak mementingkan ekpresi atau emosi yang ingin dikeluarkan oleh diri sendiri. *Toxic positivity* juga sering terjadi dikarenakan banyaknya orang yang beranggapan bahwa sedih merupakan hal yang salah dalam menyikapi suatu kondisi atau budaya bahwa sedih merupakan hal yang salah dilakukan oleh seseorang dalam menyikapi suatu masalah. *Toxic positivity* juga sering terjadi di kalangan mahasiswa dikarenakan mahasiswa juga biasanya mencari teman dan biasanya mahasiswa ingin merasa diterima oleh teman – temannya sehingga seseorang akan bertindak atau berpikir positif agar dapat diterima oleh temannya walaupun temannya melakukan hal yang merugikan bagi dirinya.

*Toxic positivity* memiliki beberapa dampak antara lain mati rasa, tidak mengenal dirinya sendiri secara baik, kurangnya kontrol diri atas emosi keinginannya sendiri dan bahkan sampai depresi dikarenakan tidak mengenal dirinya secara baik seperti apa yang ingin diekspresikan oleh dirinya sendiri.

Untuk menghindari kondisi *toxic positivity* seseorang harus mengenal dirinya sendiri mengenai apa yang ingin diekspresikan diri sendiri haru banyak – banyak untuk berbicara kepada diri sendiri. Seseorang juga harus

mengurangi melihat sosial media yang mengatakan bahwa setiap hari kita harus bertindak atau berpikir positif karena dapat memicu *toxic positivity*. Terakhir adalah bahwa seseorang tidak boleh memaksakan orang lain untuk selalu positif karena tidak semua orang dapat berpikir positif atau bersikap positif di setiap keadaan.

### **3.1.4 Focus Group Discussion**

FGD dilakukan terhadap mahasiswa yang aktif berkuliah di daerah Jabodetabek berumur 17 – 22 Tahun dan FGD ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan *toxic positivity* di kalangan mahasiswa. FGD dilakukan pada hari selasa 14 september 2021 melalui *zoom online meeting*. Diskusi ini dilakukan bersama 10 orang mahasiswa dikarenakan mewakili 10% target sasaran yang dituju.

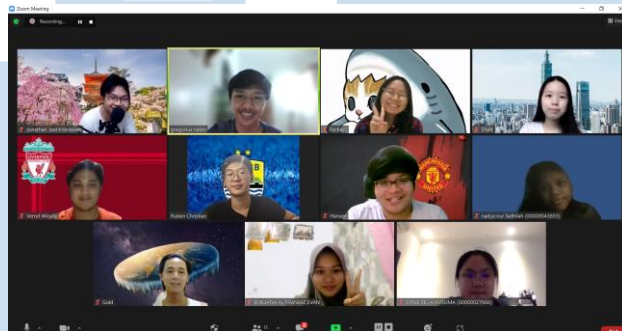
Dari hasil diskusi yang sudah dilakukan dinyatakan bahwa memang sebenarnya mahasiswa sering sekali terkena kondisi *toxic positivity* namun masih banyak mahasiswa yang belum tahu sebenarnya *toxic positivity* itu apa dan mereka tidak mengetahui tentang kondisi *toxic positivity* dikarenakan kurangnya informasi tentang *toxic positivity*. Contoh kasus yang dialami oleh salah satu peserta FGD adalah bahwa ia pernah disuruh di panitia perkuliahan bahwa ia harus mengurus semua masalah yang ada sendirian terus menerus padahal itu mebenbankan diri ia sendiri namun ia berpikir positif saja ini untuk kepentingan bersama namun sebenarnya ia capek dan merasa dirugikan.

Di diskusi ini juga saya bertanya ke peserta FGD juga apakah kalian mengerti apa itu *toxic positivity* dan dari 10 orang hanya 1 orang yang mengetahuinya namun tidak mendalam juga hanya sekedar tahu ini menunjukkan bahwa memang masih kurang adanya informasi tentang *toxic positivity* di kalangan mahasiswa.

Disini FGD juga peserta menyatakan bahwa mereka biasanya mencari informasi dari sosial media atau internet jarang sekali menggunakan media



cetak seperti buku atau jurnal biasanya lewat instgram atau website saja sehingga diambil kesimpulan bahwa untuk perancangan media informasinya berupa *website* atau sosial media dikarenakan menurut peserta FGD sudah cukup menggunakan sosial media atau *website* saja. Untuk jenis visual yang mereka inginkan adalah *style* visual yang seperti buku nanti kita cerita tentang hari ini atau instagram tentang kesehatan mental yang biasanya menggunakan ilustrasi yang sederhana namun estetik.



Gambar 3.3 Focus Group Discussion (Dokumentasi Pribadi)

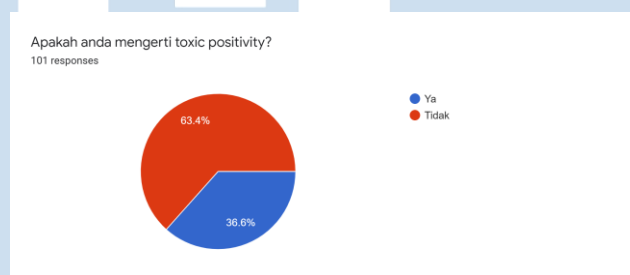
### 3.1.5 Kuesioner

Kuesioner adalah sebuah metode pengumpulan data yang dilaksanakan dengan memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada target audiens untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna (Widoyoko, 2016: 33). Kuesioner dilakukan dengan menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan dengan memakai Rumus Slovin. Kuesioner dilakukan terhadap target audiens yang dituju yaitu mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki yang berumur 17-22 tahun yang berlokasi di Jakarta atau luar Jakarta untuk mendapatkan data tentang pengetahuan serta keterkaitannya mahasiswa tentang *Toxic Positivity*. Disini penulis melakukan dua kali kuesioner yang pertama terkait *toxic positivity* yang kedua terkait perancangannya.

$$n = \frac{N}{1 + N\alpha^2}$$

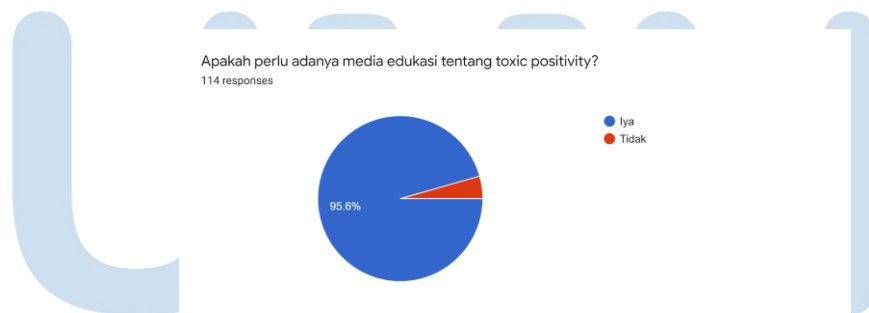
Gambar 3.4 Rumus Slovin  
[\(https://swanstatistics.com/course/slovin/\)](https://swanstatistics.com/course/slovin/)

Dengan jumlah populasi mahasiswa di DKI Jakarta pada tahun 2021 berjumlah 18.333 jiwa yang didapatkan dari buku badan pusat statistik yang berjudul statistik Indonesia 2021. Pengambilan sampel berdasarkan rumus slovin dengan derajat ketelitian 10% maka hasil yang didapatkan adalah 99,457 yang dibulatkan menjadi 100 orang sampel.



Gambar 3.5 Hasil kuesioner 1

Berdasarkan data diatas sebanyak 61,4%% responden menyatakan bahwa tidak mengerti *toxic positivity* dan sebanyak 38,6% menyatakan mengerti ini membuktikan bahwa masih banyak orang yang masih belum mengerti *toxic positivity*.



Gambar 3.6 Hasil kuesioner 2

Berdasarkan data diatas sebanyak 95,6% menyatakan bahwa memang perlu untuk adanya informasi edukasi tentang *toxic positivity* dan sebanyak 4,4% menyatakan memang tidak perlu adanya edukasi informasi tentang *toxic positivity*.





Gambar 3.7 Hasil kuesioner 3

Berdasarkan data diatas sebanyak 89,1% orang menyatakan bahwa sering menggunakan sosial media dan sebanyak 10,9% menyatakan tidak sering menggunakan sosial media.



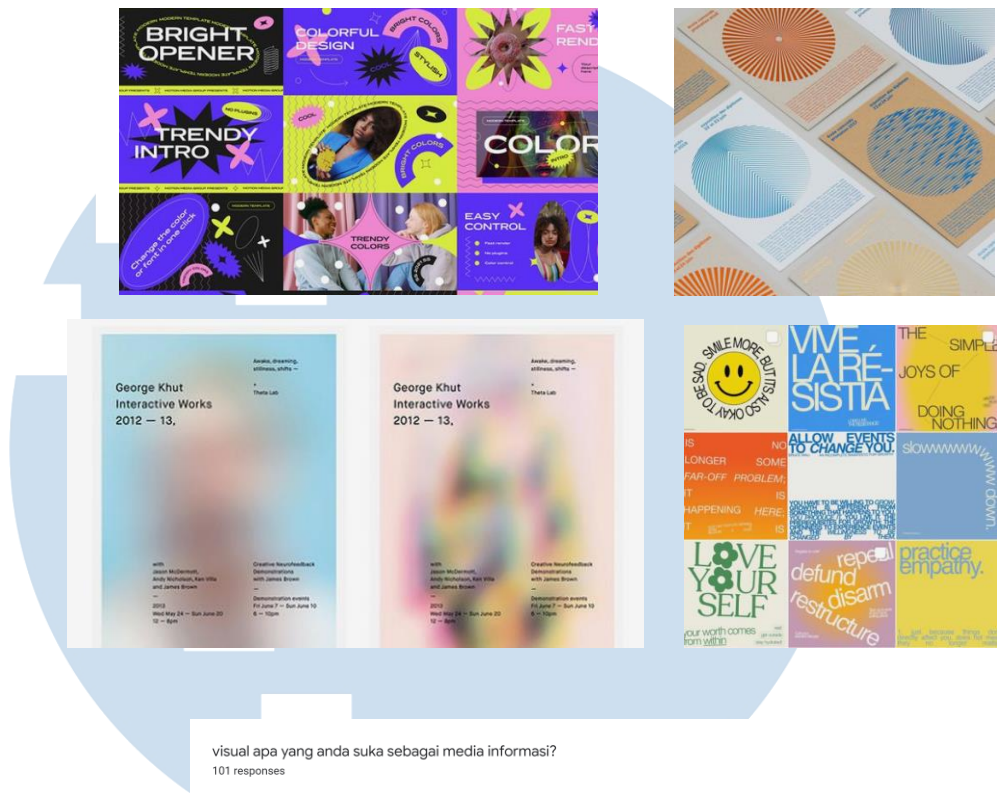
Gambar 3.8 Hasil kuesioner 4

Berdasarkan data diatas sebanyak 82,2% orang menyatakan bahwa sosial media kurang dalam menyampaikan informasi dan sebanyak 17,8% menyatakan sudah lengkap informasi yang diberikan sosial media.



Gambar 3.9 Hasil kuesioner 5

Berdasarkan data diatas sebanyak 63,4% orang menyatakan lebih sering menggunakan *website* untuk mencari informasi lalu sebanyak 17,8% menggunakan *e – book* lalu buku sebanyak 12,9% dan terakhir sebanyak 5,9% menggunakan poster infografis.



Gambar 3.10 Hasil kuesioner 6

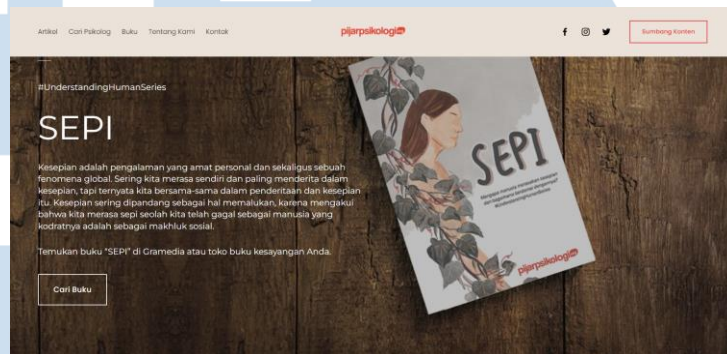
Berdasarkan data diatas sebanyak 63,4% orang menyatakan lebih menyukai visual nomor 2 yang berada di pojok kanan bawah lalu sebanyak 16,8% orang menyatakan lebih suka visual nomor 4 yang berada di kiri pojok bawah lalu sebanyak 11.9% orang menyatakan lebih suka visual nomor 3 yang berada di kiri pojok atas lalu yang terakhir adalah visual nomor 1 sebanyak 7,9% yang berada dikanan pojok atas.

### 3.1.6 Studi Eksisting

Studi eksisting adalah sebuah cara dalam penelitian yang membandingkan beberapa karya media satu dengan lainnya. Ini dilakukan dengan maksud tujuan untuk meneliti kekurangan dan kelebihan sebuah

media informasi atau karya seseorang sehingga perancang desain dapat mendapatkan ide atau pencerahan agar tidak membuat kesalahan yang dibuat oleh media atau karya yang diteliti.

### 3.1.6.1 Website Pijar Psikologi



Gambar 3.11 website Pijar Psikologi  
(<https://pijarpsikologi.org/>)

Pijar psikologi merupakan sebuah media layanan informasi psikologi dan Kesehatan mental di Indonesia yang sudah berdiri pada tahun 2015 serta pijar psikologi mempunyai kepercayaan bahwa Kesehatan mental penting untuk mewujudkan Kesehatan secara menyeluruh.

Tabel 3.1. SWOT Website Pijar Psikologi

<i>Strenght</i>	<i>Opportunity</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Warna kayu yang diterapkan dalam <i>website</i> membuat pembaca enak untuk dibaca</li> <li>- desain yang sederhana memudahkan pembaca untuk mengakses <i>website</i> tersebut</li> <li>- Informasi yang diberikan sudah cukup infromatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak hanya memberikan informasi bahkan kontak psikolog dan menjual buku</li> </ul>
<i>Weakness</i>	<i>Threat</i>

- fotografi yang ditampilkan ada beberapa <i>low quality</i>	- Bahasa untuk <i>headline</i> judul topik susah dimengerti dikarenakan menggunakan kata kata yang puitis
- Warna yang kurang beragam membuat kesan bosan untuk dibaca	

### 3.1.6.2 Poster Infografis *Toxic Positivity*

Poster infografis berikut dikutip dari situs [freshsuakaonline.com](http://freshsuakaonline.com) di dalam poster tersebut membahas tentang apa bedanya empati dengan *toxic positivity*



Gambar 3.12 poster infografis *toxic positivity* ([fresh.suakaonline.com](http://fresh.suakaonline.com))

Tabel 3.2. SWOT Poster Infografis Suaka Online

<i>Strenght</i>	<i>Opportunity</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilustrasi yang menarik sehingga banyak menarik perhatian pembaca</li> <li>- Informasi yang diberikan sudah cukup infromatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan infromasi yang berbeda tidak hanya apa itu <i>toxic positivity</i>?</li> </ul>
<i>Weakness</i>	<i>Threat</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Warna tipografi dan background serta ilustrasi hampir sama warnanya sehingga agak susah dibaca</li> <li>- Terlalu penuh isi poster sehingga sesak untuk dibaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jenis visual sudah cukup sering banyak dipakai sehingga kurang unik untuk dilihat</li> </ul>

### 3.1.6.2 Post Twitter *Toxic Positivity*



Gambar 3.13 Post Twitter *toxic positivity* (twitter.com/jabarsaberhoaks)

Tabel 3.3. SWOT Post Twitter Jabarsaberhoaks



<i>Strenght</i>	<i>Opportunity</i>
- Warna beragam tidak monoton serta desain yang sederhana sehingga enak untuk dibaca	- Ilustrasi mendukung isi kontem yang ingin diberikan
<i>Weakness</i>	<i>Threat</i>
- Informasi kurang detail - Ilustrasi lebih dominan dibanding isi konten	- jenis visual sudah cukup sering banyak dipakai sehingga kurang unik untuk dilihat

### 3.2 Metode Perancangan

Penulis menggunakan teori di dalam buku Robin Landa yang berjudul “*Graphic Design Solution*” untuk dasar perancangannya. Di dalam buku tersebut ada 5 tahapan proses perancangan yaitu antara lain:

#### 1) Orientasi

Pada tahap ini penulis mengumpulkan informasi sebanyak mungkin dari permasalahan yang ingin disolusikan, lalu penulis melakukan penggambaran permasalahan yang ada. Penulis juga melakukan pengumpulan data dengan kuantitatif yaitu dengan kuesioner *online* dan pengumpulan data kualitatif dengan mengadakan wawancara dengan psikolog serta *focus group discussion* dengan orang – orang merasa pernah terkena *toxic positivity*.

#### 2) Analisis

Pada tahap kedua ini penulis melakukan Analisa data yang sudah didapatkan dari tahap orientasi untuk dipahami dengan maksud untuk dapat merancang solusi yang tepat dari masalah yang diambil. Setelah mendapatkan solusi yang tepat disini penulis Menyusun tahapan yang tepat untuk mencapai solusi tersebut dan mendatkan kesimpulan dari hasil Analisa.



### **3) Konsep**

Dalam tahap ketiga ini penulis memikirkan konsep desain yang diterapkan dari solusinya seperti apa yang ingin disampaikan dalam desainnya. Dalam tahap ini penulis menetapkan warna, tipografi, referensi desain, *moodboard* dan *layout* serta *grid* dari solusi desain yang ingin dicapai.

### **4) Desain**

Pada tahap ke empat ini penulis melakukan proses desain seperti membuat sketsa untuk desainnya seperti apa berdasarkan konsep yang sudah dibuat ditahap sebelumnya. Setelah membuat sketsa disini penulis juga membuat desain hasil solusinya seperti apa hasil akhirnya.

### **5) Implementasi**

Pada tahap terakhir ini penulis menyempurnakan lagi hasil desainnya berdasarkan saran dan tanggapan target sarasannya mengenai hasil desain solusinya. Jika memang sudah cukup menurut target sasaran maka tidak harus mengubah hanya menyempurnakan saja lebih baik.

UMMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA