

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Dalam perancangan ini, penulis menggunakan metode *hybrid* (campuran) yang merupakan gabungan dari metode kualitatif dan kuantitatif dalam memperoleh data dan informasi yang mendukung mengenai perancangan media informasi sebagai literasi mengenai *anxiety* untuk mahasiswa. Pengumpulan data dengan metode kualitatif dilakukan dengan wawancara (*interview*) dengan seorang ahli profesional di bidang psikologis dan penderita *anxiety*. Sedangkan pengumpulan data dengan metode kuantitatif dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada mahasiswa-mahasiswa di Tangerang, Banten.

3.1.1 Metode Kualitatif

3.1.1.1 Wawancara (*Interview*)

Eterberg menjelaskan bahwa wawancara dapat diartikan sebagai pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk saling berdiskusi dan bertukar informasi dan ide yang dilakukan dengan bertanya jawab sehingga menghasilkan kesimpulan makna dari suatu topik tertentu (Sugiyono, 2019). Wawancara dilakukan 3 orang psikolog untuk memperoleh informasi dan *insight* dari sudut pandang yang lebih mendalam mengenai *anxiety* pada mahasiswa. Wawancara dilakukan secara langsung pada hari Jumat, 9 September 2022 di ruangan *student support* Universitas Multimedia Nusantara.

1) Wawancara (*Interview*) dengan Fiona Valentina Damanik M.Psi.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada Mba Fiona yang merupakan seorang psikolog klinis, *anxiety* merupakan suatu emosi atau perasaan cemas yang timbul pada seseorang, seperti pada saat melakukan wawancara atau pada saat sedang di wawancara

yang masih bisa di kontrol atau dikendalikan oleh orang tersebut. Namun, apabila perasaan cemas tersebut sudah berlebihan dan tidak dapat dikendalikan yang disertai dengan gejala-gejala fisik seperti jantung yang berdetak kencang, keringat dingin, perasaan gelisah hingga disertai dengan perasaan panik maka hal tersebut sudah mengarah kepada gangguan kecemasan.

Beliau mengatakan bahwa penyebab dari *anxiety* bisa disebut dengan istilah biosikososial yang merupakan gabungan dari penyebab berdasarkan aspek secara biologis, psikologis dan sosial. Penyebab *anxiety* yang berdasarkan psikologis selalu disertai dengan proses biologis dan begitu pula sebaliknya. Seseorang yang merasakan *anxiety*, akan diawali dengan hanya timbul emosi atau perasaan cemasnya saja, dan pada saat seseorang tidak lagi mampu untuk mengendalikan perasaannya, maka hal tersebut akan sangat rentan untuk terkena gangguan kecemasan. Sedangkan dari aspek sosial, dapat disebabkan dari sesuatu hal yang mengancam seseorang, dari penilaian maupun kritikan dari seseorang yang dapat menimbulkan gangguan kecemasan. Mba Fiona menjelaskan jika seseorang sudah kewalahan dan kesulitan dalam mengelola rasa cemas, akan sangat baik bila orang tersebut dapat melakukan konseling kepada ahli profesional.

Selain itu, mba Fiona juga menjelaskan bahwa kasus mengenai mahasiswa merupakan kasus yang khusus. Hal ini dikarenakan masa remaja adalah masa yang baru berangkat dari lingkungan terkecilnya, untuk keluar dan beradaptasi ke lingkungan yang lebih besar. Masa yang dimana juga mereka sedang berada di kondisi yang tidak stabil dikarenakan sedang mencari jati dirinya. Pada masa ini mereka seringkali tidak menyadari mengenai kondisi atau keadaan yang ada dalam dirinya dikarenakan dipenuhi dengan kesibukan, salah satunya kesibukan di perkuliahan. Oleh karena itu, kecemasan ini sangat rentan terhadap mahasiswa. Maka dari itu diperlukan juga *starting*

point untuk pergi konseling. Ketika seseorang mengalami kecemasan, mba Fiona menjelaskan bahwa salah satu faktornya adalah dikarenakan orang tersebut tidak mempunyain informasi untuk mengatasi perasaan cemasnya.

Anxiety yang tidak langsung ditangani dengan baik akan memberikan dampak baik dari aspek produktifitas dalam melakukan kegiatan sehari hari maupun dapat memicu gangguan psikologis lainnya, salah satunya adalah depresi. Tidak hanya itu, kecemasan tersebut juga dapat mengarah dan mendorong seseorang untuk melakukan *self harm* untuk mengalihkan perasaan ketidaknyamanan yang dirasakan ke rasa sakit di tubuh. Cara seseorang agar dapat menangani *anxiety* atau perasaan cemasnya adalah selain diberikan informasi atau edukasi mengenai pengertian dan cara mengelola *anxiety*, perlu dilakukan juga psikoterapi jika perasaan cemas tersebut sudah beralih ke tindakan-tindakan yang tidak seharusnya dilakukan oleh orang tersebut.



Gambar 3.1 Wawancara dengan psikolog 1

2) Wawancara (*Interview*) dengan Rr Nia Paramita Yusuf, M.Si., M.Psi

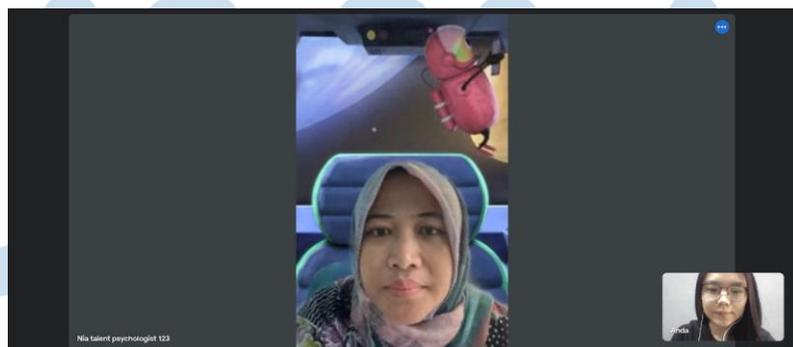
Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada Mba Nia yang merupakan seorang psikolog, *anxiety* merupakan kecemasan yang normal terjadi oleh kebanyakan orang. Namun, perlu diperhatikan jika *anxiety* tersebut sudah berlebihan bahkan mengganggu terhadap tubuh kita sendiri. Biasanya *anxiety* yang berlebihan ditandai dengan keringat dingin, tremor, kesulitan bernafas dan kebingungan pada orang yang merasakannya. Untuk *anxiety* yang sudah sangat berlebihan biasanya bisa ditandai dengan buang air kecil dan besar secara terus menerus.

Anxiety ini sangat rentan terjadi kepada mahasiswa. Hal ini dikarenakan pada masanya mahasiswa yang harus berkuliah dan memenuhi tuntutan akademiknya. Biasanya permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa di lingkup perkuliahannya adalah merasa malu dengan nilai yang diterimanya, takut dimarahin orang tua, merasakan ketidaknyamanan dan menganggap dirinya sendiri tidak mampu. Mba Nia menjelaskan bahwa jika *anxiety* tersebut justru membantu dan memotivasi dirinya, itu masih sehat dan wajar. Namun, apabila *anxiety* tersebut malah membawa mahasiswa pada hal-hal yang negatif seperti *selfharm* dan minuman beralkohol maka hal tersebut perlu diwaspadai.

Anxiety yang berlebihan merupakan sesuatu hal yang tidak baik. Seseorang yang mengalami *anxiety* selalu merasakan tidak percaya diri dan *overthinking* yang berlebihan sehingga mereka selalu merasakan ketidaknyamanan. Tanda dari *anxiety* yang berbahaya atau tidak wajar adalah jika perasaan tersebut sudah sangat mengganggu terhadap kesehatannya, seperti tidak bisa tidur dan mencari-cari alasan untuk tidak melakukan tanggung jawabnya. Namun, jika *anxiety* tersebut sudah dirasakan tidak sehat, maka hal tersebut perlu diperhatikan dan dilakukan konseling pada ahli profesional.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengontrol emosi dan pikiran untuk mengurangi *anxiety* adalah mencoba untuk optimis dan belajar terbuka kepada orang-orang disekitarnya, karena jika dipendam sendiri secara terus-menerus, pada akhirnya akan meledak emosinya. Selain itu, Mba Nia juga menyampaikan bahwa untuk mengatasi *anxiety* yang berlebihan, hal yang pertama kita lakukan adalah dengan mengakui diri sendiri dan menerima semua perasaan ataupun emosi yang dirasakan. Setelah itu mencoba untuk terus memotivasi diri sendiri dengan hal-hal yang positif.

Biasanya, seseorang yang mengalami *anxiety* dan tidak mengetahui cara penanganannya, mereka akan mencari informasi mengenai apa yang dirasakan. Gangguan yang dirasakan secara mental sulit untuk diketahui karena tidak kelihatan seperti jika seseorang mengalami sakit secara fisik. Menurut beliau, mahasiswa masih minim edukasi mengenai *anxiety* sehingga terkadang mahasiswa suka melampiaskan ke hal-hal yang negatif. Oleh karena itu, mahasiswa perlu diberikan edukasi sehingga mereka mengetahui kondisi dalam dirinya.



Gambar 3.2 Wawancara dengan psikolog 2

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

3) Wawancara (*Interview*) dengan Rosa V.Kartikarini, Psikolog Pendidikan

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada Ka Tika yang merupakan seorang psikolog pendidikan, *anxiety* dapat diartikan secara luas. Jika dilihat secara awam, *anxiety* merupakan sebuah istilah dari bahasa Inggris yang berarti kecemasan atau perasaan cemas. Ketika seseorang merasakan bahwa dirinya *anxiety*, itu bukan berarti bahwa itu langsung mengarah kepada gangguan mental atau *disorder*. Jadi dapat diartikan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan atau kondisi seseorang secara psikologis ketika seseorang berada di kondisi yang membuatnya merasa takut. Biasanya emosi yang paling banyak dirasakan adalah adanya perasaan cemas karena takut. Hal ini dikarenakan adanya sesuatu hal yang mengganggu dan berada di luar zona nyaman kita.

Dalam *anxiety*, terdapat istilah 4D yang merupakan kriteria yang perlu diperhatikan ketika seseorang yang merasakan *anxiety* tidak dalam batas yang normal dan sudah membutuhkan bantuan atau penanganan. Kriteria pertama dari 4D, yaitu *disfunction*. *Disfunction* merupakan suatu keadaan ketika seseorang yang merasakan *anxiety* atau kecemasan yang sampai mengganggu keberfungsian dalam keseharian. Kriteria kedua, yaitu *deviation*. *Deviation* merupakan kondisi ketika seseorang yang merasakan *anxiety* sudah menyimpang karena perasaan cemasnya yang berlebihan. Seseorang yang berada pada kondisi ini perlu memeriksakan dirinya ke psikolog untuk bisa di diagnose lebih lanjut mengenai kondisi pada dirinya. Kriteria ketiga adalah *distress*. *Distress* merupakan kondisi ketika seseorang yang merasakan *anxiety*, tidak hanya membuat stres dirinya sendiri namun sampai membuat stress orang-orang yang ada disekitarnya. Kriteria yang terakhir adalah *danger*. *Danger* merupakan kondisi ketika seseorang sudah sampai menyakiti dirinya sendiri dan orang lain. Ka

Tika menyampaikan bahwa 4D tersebut dapat menjadi kriteria untuk mengetahui kapan *anxiety* yang dirasakan sudah tidak biasa.

Secara umum, gejala *anxiety* yang masih dalam porsi yang normal adalah ketika perasaan cemas tersebut ada pada kondisi tertentu saja dimana kita masih bisa mengelola perasaan cemas tersebut. Namun, ketika perasaan cemas tersebut sudah tidak biasa hingga mengganggu jam tidur, mengganggu kesehatan dan kuliah maka ini tanda bahwa *anxiety* tersebut perlu ditolong. Secara psikologis, *anxiety* mempunyai tingkatan yang diibaratkan sebuah garis dimana diujungnya yang satu berwarna hijau yang berarti masih dalam kondisi aman dan normal dan diujung satunya lagi yang berwarna merah atau hitam yang berarti bahwa kondisi tersebut perlu memeriksakan diri ke pada ahli profesional. Berdasarkan 4D yang telah dijelaskan sebelumnya, semakin seseorang tidak berfungsi dalam kesehariannya, semakin perilakunya sudah menyimpang dan semakin itu sudah berbahaya untuk dirinya sendiri maupun orang lain maka hal tersebut berada pada tingkatan yang semakin tinggi.

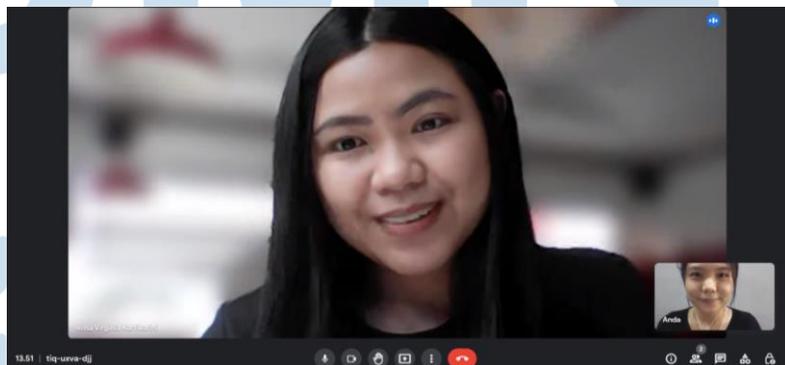
Ka Tika menjelaskan bahwa dampak *anxiety* terhadap sehari-hari adalah waktu dan kualitas tidur yang berantakan, tidak nafsu makan atau melampiaskan pada makanan yang tidak sehat dan mengabaikan kebersihan dan perawatan terhadap diri sendiri. Selain itu, jika tingkat kecemasannya sudah tinggi, maka hal tersebut dapat berdampak pada lingkungannya secara sosial dan tidak fokus untuk mengerjakan sesuatu hal yang harus dikerjakan karena terlalu fokus dengan perasaan cemasnya. Tidak hanya itu, seseorang yang biasa merasakan *anxiety* juga dapat menyakiti dirinya sendiri karena orang tersebut jadi berpikir pendek.

Banyak faktor yang memicu mahasiswa terkena potensi kecemasan. Hal diantaranya adalah karena ekspektasi akademik yang terlalu tinggi, takut untuk bersosialisasi dan tuntutan sehari-harinya. Beliau menjelaskan jika *anxiety* tersebut diolah secara sehat, maka

mahasiswa dapat mempunyai cara untuk mengelola perasaan cemasnya. Namun, jika tidak diolah secara sehat, maka hal tersebut dapat berpotensi terkena gangguan kecemasan.

Mengenai langkah atau cara mengatasi kecemasan adalah dengan mencari tau dan mengenal kapan perasaan cemas tersebut datang. Selanjutnya mencoba untuk mencari informasi mengenai cara untuk mengelola perasaan cemas tersebut. Terakhir, menyadari kapan keadaan kita memerlukan dan meminta bantuan. Perlu juga bagi mahasiswa untuk mencari informasi mengenai konseling. Beliau menyampaikan bahwa jika seseorang melakukan konseling itu bukan merupakan sesuatu hal yang salah, karena cara tersebut merupakan sesuatu hal yang dapat menolong diri sendiri.

Ka Tika menyampaikan bahwa informasi dan pemahaman mengenai *anxiety* sangat diperlukan dan dibutuhkan. Namun, dengan kemudahan dan kemajuan teknologi yang sekarang perlu diperhatikan 2 hal, yaitu dimana di satu sisi dapat memberikan banyak informasi, tapi disisi lain juga dapat menjadi sumber munculnya *anxiety* atau kecemasan. Maka perlu diseimbangkan penggunaan media informasi tersebut untuk mengetahui mengenai *anxiety*. Kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai *anxiety*, membuat seseorang menjadi tidak mengetahui mengenai cara penanganan dan apa yang harus mereka lakukan ketika mereka mengalami *anxiety*.



Gambar 3.3 Wawancara dengan psikolog 3

4) Kesimpulan Wawancara Psikolog

Berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis lakukan, dapat disimpulkan bahwa *anxiety* merupakan sebuah kecemasan atau perasaan cemas yang normal dan dirasakan oleh semua orang. *Anxiety* dapat diartikan sebagai sebuah emosi yang timbul dan dirasakan oleh seseorang secara psikologi ketika orang tersebut berada di keadaan atau kondisi yang membuatnya merasakan takut, gugup atau perasaan cemas ketika sedang melakukan sesuatu tertentu yang berada diluar zona nyamannya. Namun, jika sudah ditandai dengan beberapa gejala fisik seperti kesulitan bernafas dan keringat dingin maka perasaan cemas atau *anxiety* yang dirasakan sudah tinggi atau berlebihan. Selain itu, terkait dengan cara atau langkah yang dapat dilakukan untuk menangani *anxiety* adalah dengan mencoba untuk mengenali kondisi atau keadaan pada dirinya ketika merasakan *anxiety*, memotivasi diri sendiri dan mencoba untuk mencari informasi mengenai cara mengatasi dan mengelola perasaan cemasnya.

Dari hasil wawancara tersebut, juga dapat disimpulkan bahwa kalangan mahasiswa sangat rentan terkena *anxiety*. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang harus memenuhi tuntutan, salah satunya yaitu tuntutan akademik. Ketidaktahuan mahasiswa untuk mengelola perasaan cemasnya, membuat mahasiswa sangat rentan untuk terkena dampak negatif terhadap dirinya sendiri baik kesehatan secara fisik maupun mentalnya. Kurangnya informasi edukasi dan pengetahuan terhadap mahasiswa mengenai cara penanganan dan mengelola *anxiety* ini dapat membuat mahasiswa melampiaskan perasaan cemasnya pada sesuatu hal yang salah dan negatif, seperti menyakiti dirinya sendiri dikarenakan pikirannya yang sedang tidak rasional. Oleh karena itu, informasi edukasi sangat penting dan dibutuhkan oleh mahasiswa di tengah banyaknya tuntutan yang harus dikerjakannya, khususnya dibidang akademik. *Anxiety* yang timbul dan kemudian dibiarkan terus menerus, hingga akhirnya *anxiety*

tersebut sudah memuncak, dapat memberikan dampak yang cukup serius bila tidak langsung ditangani oleh ahli yang profesional.

5) **Wawancara (*Interview*) dengan penderita *anxiety* 1**

Pada hasil wawancara pertama, penderita menyampaikan bahwa ketika dia harus melakukan pekerjaannya sebagai mahasiswa ilmu komunikasi, penderita selalu merasakan mual, asam lambung naik dan deg-degan. Penderita mengaku bahwa setiap dia mau memulai pekerjaannya dan bertemu dengan banyak orang, hal tersebut selalu terjadi. Pada awalnya, penderita tidak menyadari dan hanya berpikir bahwa itu hanya penyakit asam lambung biasa. Namun, setelah dianjurkan ke psikiater, penderita baru menyadari bahwa dia mengalami gangguan kecemasan dikarenakan sudah mengganggu keaktifitas sehari-hari. Penderita mengatakan bahwa ada satu faktor penyebab traumatis yang membuat penderita merasa tertekan dan kecemasan tersebut akan timbul meskipun dari hal-hal kecil yang biasa.

Sebelum ke psikiater, penderita menjelaskan ketika *anxiety* lagi kambuh, hal yang dilakukan penderita adalah berlari ke kamar mandi untuk muntah dan menekan jari jempolnya sekencang mungkin untuk mengalihkan perasaan cemasnya untuk fokus ke perasaan sakitnya. Kemudian, setelah ke psikiater penderita diberikan obat yang membantu untuk mengurangi kecemasannya dan dianjurkan untuk melakukan *journaling*. Penderita mengatakan bahwa awalnya dia hanya memperoleh informasi dari salah satu youtube kesehatan dan mencoba berkonsultasi melalui aplikasi halodoc. Namun, menurut penderita hal tersebut menjadi tidak maksimal hingga akhirnya penderita memutuskan untuk melakukan konseling secara langsung.

6) Wawancara (*Interview*) dengan penderita *anxiety* 2

Pada hasil wawancara dengan penderita *anxiety* lainnya, penderita menyampaikan bahwa ada kejadian pada masa lalunya yang membuat penderita menjadi cemas dan takut. Pada awalnya, penderita juga tidak menyadari bahwa dia mengalami kecemasan. Pada saat mengalami kecemasan, penderita merasakan jantung berdebar, perasaan ingin menangis dan cepat merasakan takut serta khawatir. Penderita merasa bahwa *anxiety* yang dirasakan sangat mengganggu pekerjaan yang dilakukannya. Penderita menceritakan bahwa kondisi terburuknya adalah ketika dia harus menangis secara berkepanjangan dikarenakan ketakutan akan hal-hal yang membuat dirinya tertekan dan trauma.

Hal yang dilakukan oleh penderita sebelum dia ke psikolog adalah hanya berpura-pura kuat dan menangis selama mungkin untuk meredakan kecemasannya. Namun, setelah ke psikolog penderita memberikan beberapa cara, diantaranya adalah mencoba untuk tenang dan melupakan perasaan cemasnya dengan melakukan sesuatu hal yang disukai. Selain itu, penderita juga di anjurkan dengan metode *butterfly hug* untuk membantu meredakan kecemasannya.

7) Kesimpulan wawancara (*interview*) dengan penderita *anxiety*

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan penderita *anxiety*, dapat diambil kesimpulan bahwa pada awalnya penderita tidak mengetahui bahwa penderita mengalami kecemasan. Penderita juga merasakan kebingungan dikarenakan tidak mengetahui mengenai beberapa gejala yang dirasakan. Pada awalnya penderita hanya mengira-ngira dan *self diagnose*. Kemudian penderita juga mencoba mencari beberapa informasi melalui youtube, Instagram dan beberapa artikel sebelum akhirnya memutuskan untuk melakukan kunjungan ke psikolog/psikiater.

Adapun cara penderita untuk mengatasi kecemasan sebelum melakukan konsultasi ke ahli profesional adalah hanya muntah,

mengalihkan perasaan cemas ke rasa sakit, menangis dan berpura-pura kuat. Namun, setelah melakukan konsultasi, penderita dianjurkan beberapa cara positif yang dapat membantu penderita untuk mengurangi perasaan cemasnya seperti melakukan hal-hal yang positif, mendengarkan lagu, *journaling* dan akan diberikan obat jika penderita sudah mengalami gangguan kecemasan yang cukup parah.

3.1.2 Metode Kuantitatif

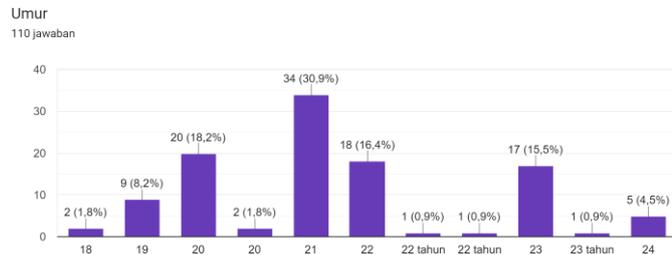
3.1.2.1 Kuesioner

Kuesioner merupakan sebuah teknik mengumpulkan data yang dilakukan dengan memberikan sekumpulan pertanyaan kepada target responden untuk diisi dan dijawab. (Sugiyono, 2019). Dalam perancangan ini, penulis melakukan penyebaran kuesioner secara *online* melalui *Google Form* dengan target mahasiswa di Tangerang yang berusia 18-24 tahun yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mahasiswa ketika mengalami perasaan cemas serta untuk mengetahui mengenai pengetahuan mahasiswa mengenai *anxiety*.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) di Tangerang pada tahun 2018, memiliki total 365.208 orang yang berada di kelompok usia 18-24 tahun. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan rumus slovin dalam pengambilan sampel dengan ketelitian sebesar 10% dengan hasil sebagai berikut.

$$S = \frac{n}{1 + N \cdot e^2}$$
$$S = \frac{365.208}{1 + 365.208 \cdot (0,1)^2} = \frac{365.208}{1 + 3.652,08} = \frac{365.208}{3.653,08} = 99,9 = 100$$

Hasil data dari penyebaran kuesioner yang penulis lakukan pada Rabu, 14 September 2022 dengan memperoleh sebanyak 110 responden. Sebanyak 30.9% responden mahasiswa tersebut berusia 21 tahun dan sebesar 20.9% responden mahasiswa yang berusia 20 tahun.



Gambar 3.4 Hasil Kuesioner *anxiety*

Berdasarkan dari hasil kuesioner, keseluruhan responden pernah merasakan perasaan cemas. Ada banyak faktor yang membuat mereka merasakan cemas. Sebagian besar perasaan cemas timbul dikarenakan sesuatu yang berhubungan dengan akademik dan *deadline* maupun ketika harus bertemu dengan seseorang dan berada di tengah keramaian.

Kejadian apa yang membuat anda merasakan cemas?
110 jawaban

- Tugas menumpuk
- Saat kehilangan barang
- Nilai yang belum tentu bagus, kondisi kesehatan, dll
- cthnya seperti ketika terjadi ketidaksiapan saat akan melakukan sesuatu, saat harus mengenalkan diri kepada banyak org, ketika abis berkonflik dengan teman atau keluarga
- tugas dan pembagian waktu
- perkuliahan dan juga lingkungan sekitar
- Tugas belum selesai
- Kadang muncul tiba tiba tanpa sebab, kadang bisa juga karena lingkungan dan keluarga
- Biasanya kegaagalan

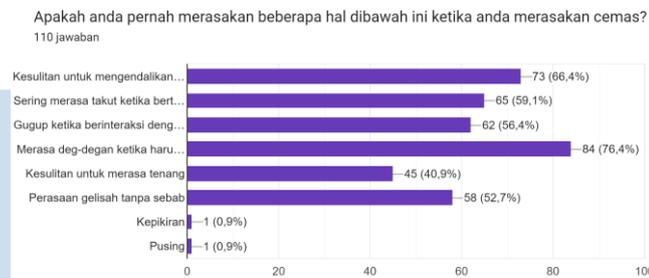
Kejadian apa yang membuat anda merasakan cemas?
110 jawaban

- Mengerjakan tugas yang mepet deadline, mencoba sesuatu hal yang baru, menunggu orang
- Deadline tugas
- Insecure, gapercaya diri
- Deadline yang mepet, takut bertemu banyak orang, trauma, insecure
- Ketika tidak siap pada saat persentasi, dipanggil secara tiba tiba
- sesuatu hal yg ingin saya capai sesuai ekspektasi atau tidak, tekanan kuliah
- Kondisi ketika tidak mampu untuk memprediksi sesuatu, kuliah, deadline
- Kuliah, masalah keluarga, overthink, tidak percaya diri melakuka sesuatu

Gambar 3.5 Hasil Kuesioner *anxiety*

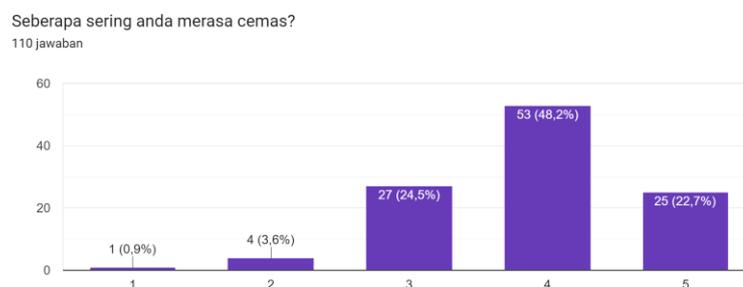
Selain itu Ada beberapa gejala yang dirasakan oleh mahasiswa ketika sedang merasakan perasaan cemas. Sebesar 76.4% responden merasakan deg-

degan atau jantung berderbar ketika melakukan sesuatu dan sebesar 66.4% responder kesulitan untuk mengendalikan perasaan khawatirnya.



Gambar 3.6 Hasil Kuesioner *anxiety*

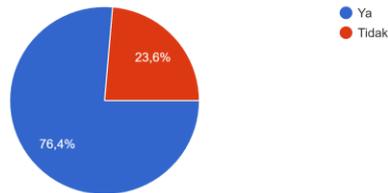
Kemudian, penulis menggunakan skala likert untuk mengetahui frekuensi seberapa sering mahasiswa merasakan cemas. Dari hasil kuesioner, terdapat 22.7% responden yang memberikan skala 5 dan 48.2% memberikan skala 4 untuk frekuensi perasaan cemasnya.



Gambar 3.7 Hasil Kuesioner *anxiety*

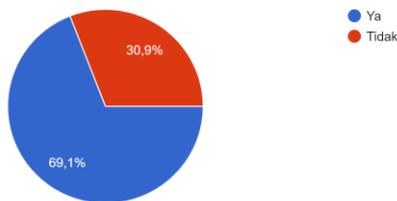
Terdapat sebesar 76.4% responden mengakui bahwa mereka pernah berada di kondisi yang tidak mampu mengendalikan perasaan cemasnya dan sebesar 69.1% responden mengakui bahwa perasaan cemas yang dirasakan mengganggu terhadap aktivitas keseharian mereka. Kemudian, penulis juga memberikan pernyataan dengan skala likert.

Apakah anda pernah berada di kondisi anda tidak mampu untuk mengendalikan perasaan cemas yang dirasakan?
110 jawaban



Gambar 3.8 Hasil Kuesioner *anxiety*

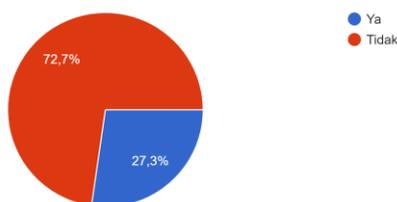
Apakah perasaan cemas yang dirasakan berpengaruh dan mengganggu terhadap aktifitas sehari-hari?
110 jawaban



Gambar 3.9 Hasil Kuesioner *anxiety*

Selanjutnya, penulis juga ingin mengetahui mengenai pemahaman mahasiswa mengenai kondisi ketika perasaan cemas yang dirasakan membutuhkan bantuan oleh seorang yang professional. Ada sebesar 72.7% responden tidak mengetahui pada saat kapan perasaan cemas tersebut sudah tidak wajar dan hanya ada 27.3% responden saja yang mengetahui.

Apakah anda mengetahui pada kondisi apa ketika perasaan cemas yang dirasakan tersebut membutuhkan bantuan professional?
110 jawaban



Gambar 3.10 Hasil Kuesioner *anxiety*

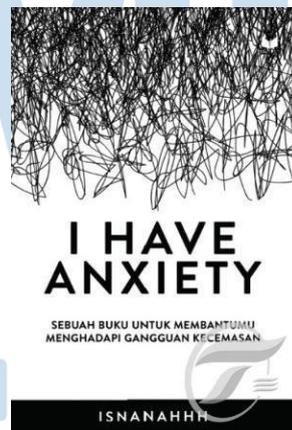
Hampir sebesar 68.2% responden yang tidak mengetahui cara mengatasi dan menangani perasaan cemas yang sudah mengarah ke gangguan kecemasan sedangkan hanya 31.8% responden saja yang menyatakan bahwa mereka tau.

Berdasarkan dari hasil penyebaran kuesioner yang penulis lakukan terhadap mahasiswa di Tangerang, dapat diambil kesimpulan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum memahami dan mengetahui *anxiety* yang masih wajar atau sudah tidak wajar. Selain itu, terlihat bahwa terdapat mahasiswa yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tanda-tanda dan gejala dari *anxiety* yang sudah tidak wajar dan memerlukan konseling berdasarkan dari jawaban yang telah dipilih oleh responden.

3.1.3 Studi Eksiting

Studi eksiting adalah metode yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui perbandingan dari bentuk-bentuk media yang ada. Penulis melakukan metode ini untuk mengetahui mengenai beberapa kelebihan dan kekurangan pada media informasi yang ada melalui proses analisis yang dilakukan. Selain itu, metode ini juga dapat menjadi standar dan patokan bagi penulis dalam merancang sebuah media informasi baik itu dalam hal visual, warna, ilustrasi, *layout* maupun tipografi.

1. Buku "*I Have Anxiety*"



Gambar 3.11 Buku "*I Have Anxiety*"
Sumber: <https://mediakita.com/>

Buku ini merupakan sebuah buku yang ditulis oleh seseorang yang pernah mengalami *anxiety* bernama Isna Nurjanah. Buku ini berisi berbagai macam kegiatan dan aktifitas dengan ilustrasi sederhana yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mengalihkan pikiran pada saat perasaan cemas tiba-tiba datang. Namun, buku ini hanya berisi kegiatan tanpa disertai dengan informasi-informasi yang mendukung mengenai *anxiety*.

Tabel 3.1 Tabel SWOT “I have Anxiety”?

| <i>Strength</i> | <i>Opportunity</i> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan-kegiatan yang disertai dengan ilustrasi menarik. - Penulisan penjelasan yang sederhana sehingga mudah dipahami. - Informasi kegiatan berdasarkan pengalaman dari penyintas <i>anxiety</i> sehingga sesuai dan terpercaya. | <ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan informasi edukatif mengenai <i>anxiety</i>. - Penggunaan warna pada ilustrasi yang mendukung penyampaian informasi. |
| <i>Weakness</i> | <i>Threat</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hanya berisi kegiatan-kegiatan untuk mengurangi <i>anxiety</i> - Penjelasan informasi mengenai <i>anxiety</i> tidak ada. - Ilustrasi hanya berupa goresan <i>outline</i> tanpa warna. | <ul style="list-style-type: none"> - Pembaca hanya mengikuti berbagai aktifitas dan kegiatan yang terdapat dalam buku tanpa mengetahui dan memahami lebih dalam mengenai <i>anxiety</i>. |

3.1.4 Studi Referensi

Dalam perancangan ini, penulis juga menggunakan metode studi referensi yang berguna untuk menjadi patokan sebagai referensi yang akan diterapkan dan diaplikasikan oleh penulis dalam perancangan sebuah media informasi.

1. Buku kesehatan jiwa

Buku ini merupakan buku yang berisi sekumpulan informasi-informasi mengenai kesehatan jiwa. Buku ini dibuat dengan tujuan untuk mengurangi berbagai pikiran dan stigma yang negatif terhadap orang-orang yang mengalami gangguan jiwa.



Gambar 3.12 Buku kesehatan jiwa
Sumber: <https://www.yakkum-rehabilitation.org/>

Gambar visual pada buku ini menggunakan ilustrasi-ilustrasi yang disesuaikan dengan informasi dan pesan yang ingin disampaikan. Selain itu, warna yang digunakan adalah warna-warna yang digunakan juga beragam sehingga menarik perhatian membaca. Penyampaian informasi juga jelas dan tidak terlalu padat.



Gambar 3.13 Isi halaman buku kesehatan jiwa
 Sumber: <https://www.yakkum-rehabilitation.org/>

2. Gaya ilustrasi

Gaya ilustrasi yang digunakan dalam perancangan ini adalah gaya ilustrasi dari seorang ilustrator bernama Frau Shto. Gaya ilustrasi ini merupakan gaya ilustrasi yang sederhana. Penggambaran ilustrasi juga terlihat jelas mulai dari ekspresi, postur dan sikap gestur setiap karakter ilustrasi sehingga dapat dipahami dengan mudah.



Gambar 3.14 Gaya ilustrasi Frau Shto
 Sumber: <https://www.behance.net/>

3.2 Metodologi Perancangan

Dalam perancangan penelitian ini, penulis menggunakan metodologi perancangan yang di dasarkan pada 5 tahapan menurut Landa (2014) yang

dijelaskan dalam bukunya yang berjudul “*Graphic Design Solution*”. 5 tahapan metode perancangan tersebut, diantaranya:

1. Tahapan Orientasi

Pada tahapan ini, penulis melakukan proses mengumpulkan data dan informasi sesuai dengan topik masalah yang dibahas yang dilakukan dengan wawancara dengan dokter psikolog klinis yaitu Fiona Valentina Damanik M.Psi., Rr Nia Paramita Yusuf, M.Si., M.Psi., dan Rosa V.Kartiskarini untuk memperoleh *insight* dan sudut pandang yang berbeda mengenai informasi terkait *anxiety*. Selain itu, penulis juga melakukan wawancara dengan penderita untuk mengetahui pengalaman penderita mengenai *anxiety* dan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa di Tangerang, Banten untuk memahami pandangan, pengetahuan serta pengalaman mereka terkait dengan *anxiety*.

2. Tahapan Analisis Permasalahan

Pada tahapan analisis, penulis mulai melakukan proses dalam menganalisis data untuk lebih memahami permasalahan yang diangkat, menentukan target perancangan, serta dapat merancang dan memberikan solusi dari permasalahan yang diangkat. Melalui proses analisis yang dilakukan, penulis dapat membuat strategi untuk mengembangkan solusi dan merancang media informasi berdasarkan hasil kesimpulan dari proses tersebut.

3. Tahapan Konsep

Tahapan konsep merupakan tahapan untuk mencari dan mengembangkan konsep untuk merancang media informasi. Tahapan ini dimulai dari mencari ide, gagasan, tipografi, *key visual* dan gaya visual yang akan digunakan dalam perancangan sebuah media informasi sehingga memberikan kemudahan bagi penulis untuk mengembangkan desain pada tahapan selanjutnya. Selain itu juga, makna dan pesan yang terkandung dapat tersampaikan dengan baik dan efektif.

4. Tahapan Desain

Dalam tahapan desain, penulis mulai mengelola ide dan konsep yang telah diperoleh pada proses dalam tahapan selanjutnya. Penulis mulai mengembangkan dan memberikan gambaran sketsa kasar sesuai dengan konsep desain yang telah ditentukan dan yang akan dirancang, yang kemudian akan divisualisasikan kedalam bentuk digital dan akan diimplementasikan sebagai *output* dari perancangan media informasi.

5. Tahapan Implementasi

Tahapan implementasi merupakan proses terakhir dimana desain yang telah dirancang akan diproduksi dalam bentuk media cetak maupun media lainnya sesuai dengan kebutuhan media untuk menyampaikan informasi sesuai dengan topik permasalahan yang di angkat.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA