

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Sugiyono (2015: 6) dalam bukunya yang berjudul *Metodologi Penelitian Pendidikan* menyatakan bahwa metodologi penelitian pendidikan merupakan sebuah rangkaian proses ilmiah untuk memperoleh data yang valid untuk bisa dibuktikan dengan cabang ilmu tertentu yang pada akhirnya hasil pembuktian tersebut dapat digunakan untuk memecahkan permasalahan di dunia pendidikan. Metode pengumpulan data yang dilakukan penulis dalam melakukan perancangan media informasi *art therapy* untuk mengatasi gangguan kecemasan pada remaja ini adalah dengan menggunakan metode *hybrid*, yaitu gabungan antara metode penelitian kualitatif dan metode penelitian kuantitatif.

3.1.1 Metode Kualitatif

Metode penelitian kualitatif adalah metodologi penelitian yang menjadikan peneliti sebagai instrument utama dalam melakukan penelitian obyek alamiah dengan tujuan untuk lebih menekankan makna pada hasil penelitian (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, penulis melakukan pengumpulan data secara kualitatif dengan wawancara, studi eksisting, dan studi referensi.

1) Wawancara

Wawancara (*interview*) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan karena adanya dasar, pengetahuan, ataupun pemahaman dari diri peneliti dan ingin mempelajari objek permasalahan dengan lebih mendalam (Sugiyono, 2015:194). Penulis melakukan wawancara dengan dua orang narasumber yang ahli di bidangnya. Yang pertama, penulis melakukan wawancara dengan Psikolog Klinis Anak dan Remaja, Debora Basaria, M.Psi., untuk mendapatkan data tentang kecemasan, gangguan kecemasan, dan penanganannya dengan menggunakan *art therapy*. Yang kedua,

penulis melakukan wawancara dengan Psikolog Pendidikan dan Konselor Psikoterapis di Art Therapy Center Widyatama Bandung Dr. Yulianti, S.Psi.I., M.Pd., M.M.Pd untuk mendapatkan data terkait dengan *art therapy* dan manfaatnya untuk mengatasi gangguan kecemasan.

a. Wawancara kepada Psikolog Klinis Anak dan Remaja Debora Basaria, M. Psi.

Wawancara terhadap Basaria dilakukan pada hari Rabu, 22 Februari 2023 secara langsung di Sekretariat Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Jl. Letjen S. Parman No.1, Tomang, Kota Jakarta Barat. Wawancara dilakukan pada pukul 12.45 WIB dan berlangsung selama 45 menit hingga pukul 13.30 WIB. Basaria Basaria merupakan Psikolog Klinis Anak dan Remaja dengan pengalaman kurang lebih 16 tahun. Beliau menjadi *associate* di beberapa badan kesehatan mental seperti Opsy Clinic, NFG, Libera Insani, Klee.id, Psylution, dan Good Doctor. Selain itu, Basaria juga merupakan seorang dosen aktif di Universitas Tarumanegara sejak tahun 2003.



Gambar 3.1 Dokumentasi Wawancara Debora Basaria, M. Psi.

Menurut Basaria, secara umum, cemas dan kecemasan merupakan hal yang berbeda. Cemas adalah bagian dari emosi manusia yang dimiliki oleh setiap individu. Cemas didefinisikan

sebagai kekhawatiran akan sesuatu hal yang individu pikirkan akan terjadi pada dirinya. Rasa cemas, khawatir, dan takut dalam batasan tertentu dapat melindungi individu dari bahaya. Beliau mengatakan apabila manusia tidak memiliki rasa cemas, ada kemungkinan segala macam bahaya akan diterobos.

Apabila rasa cemas yang dirasakan individu terlalu banyak dan berkepanjangan, hal ini dapat menjadi pengganggu kehidupan individu. Hal ini disebut dengan gangguan kecemasan. Penderita gangguan kecemasan mengalami rasa cemas hampir pada seluruh waktu hidupnya dan kesehariannya hanya dipenuhi oleh kecemasan.

Basaria memberikan contoh ilustrasi perbedaan individu cemas biasa dengan individu dengan gangguan kecemasan. Disebutkan apabila cuaca mendung, individu dengan cemas biasa akan khawatir apabila hujan turun. Namun ketika ternyata cuaca sudah kembali cerah, maka kecemasan/kekhawatirannya akan hilang. Individu dengan gangguan kecemasan memiliki pikiran yang berbeda, walaupun cuaca sudah cerah, ia akan mencemaskan hal lain seperti apakah jalan yang ia lalui akan macet atau tidak, nanti ketika sampai di kampus akan terjadi apa, dan seterusnya. Ada banyak hal yang dicemaskan oleh individu dengan gangguan kecemasan.

Kecemasan memiliki gejala fisik dan emosional yang dialami penderitanya. Gejala fisik penderita kecemasan meliputi nafas terengah-engah, detak jantung yang berdebar lebih cepat, gelisah, dan rasa tidak nyaman di perut. Secara emosional, gejala penderita kecemasan seperti sulit untuk konsentrasi, tegang, gugup, kewalahan, dan merasa tidak bisa mengendalikan situasi tertentu. Selain itu ada pula gejala sosial yang mengacu pada relasi individu dengan sesame.

Penyebab gangguan kecemasan secara garis besar disebutkan Basaria dibagi menjadi tiga, yaitu genetik, lingkungan, dan persona individu sendiri. Faktor genetik dan lingkungan mengacu pada individu yang terbiasa dikondisikan untuk mengkhawatirkan semua

hal dan juga terpengaruh dari orang tua pencemas. Faktor persona individu mengacu pada individu itu sendiri yang mudah pencemas.

Basaria mengatakan bahwa kecemasan pada remaja banyak terjadi karena remaja sedang berada dalam masa yang penuh ketidakpastian. Remaja sedang merasa perlu untuk menemukan identitas diri mereka yang mana di dalamnya terdapat ketidakstabilan emosi, tuntutan dari lingkungan yang mengharuskan remaja bisa bertindak dengan cepat, pengaruh media sosial, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang membuat remaja menjadi lebih rentan terkena gangguan kecemasan. Faktor penyebab kecemasan pada remaja dan orang dewasa sangat berbeda yang mana biasanya kecemasan pada remaja disebabkan faktor seputar akademik, penyelesaian studi, relasi dengan teman, ketertarikan terhadap lawan jenis, *body image*, dan hal lainnya yang berkaitan dengan masa depan. Sedangkan pada orang dewasa, faktor penyebab kecemasan cenderung lebih kompleks yang berkaitan dengan relasi pernikahan, pekerjaan, dan pemikiran akan anak.

Remaja yang mengeluhkan adanya gangguan kecemasan biasanya merasa bahwa tidak dapat menjalankan fungsi-fungsi dirinya dengan baik, sering mengkhawatirkan hal-hal irrasional, dan cenderung untuk memikirkan sesuatu hingga berlebih (*overthinking*). Hal-hal yang dirasakan remaja tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari mereka atau yang lebih parah bisa membuat remaja ceroboh karena tidak fokus disebabkan kecemasan yang berlebih yang berakibat pada remaja bisa melukai diri mereka sendiri.

Kecemasan, yang pada dasarnya adalah gangguan, diatasi menggunakan pengobatan seperti konsumsi obat-obatan atau melakukan terapi untuk mengurangi frekuensi mengalami kecemasan dan agar kecemasan tersebut tidak berkembang menjadi semakin besar. Individu dengan gangguan kecemasan tingkat sedang masih bisa diatasi oleh psikolog dengan diajak untuk bercerita melalui terapi,

namun apabila sudah di tingkat tinggi, psikolog akan merujuk individu untuk melakukan pengobatan klinis ke rumah sakit. Basaria menyebutkan bahwa *art therapy* menjadi bentuk terapi yang paling banyak direkomendasikan untuk melepaskan kecemasan (*anxious*) seseorang dengan tetap menanyak preferensi individu terlebih dahulu apakah nyaman atau tidak untuk melakukan sesi terapi menggunakan *art therapy*, karena apabila individu defensif dan tidak cocok dengan kegiatan yang menghasilkan seni (*art activity*) maka hasil dari *art therapy* bukannya bisa mengurangi kecemasan mereka melainkan bisa menambah kecemasan atau masalah lain seperti stress.

Art therapy walaupun menjadi bentuk terapi yang paling banyak direkomendasikan untuk menangani gangguan kecemasan, Basaria menyebutkan bahwa pengetahuan masyarakat terhadap *art therapy* tetap tidak tinggi. Hal ini ditambah dengan rasa skeptis dari masyarakat terhadap peran psikolog dan seni yang bisa menghilangkan kecemasan. Menurutnya, informasi mengenai *art therapy* yang ada di internet atau media sosial lainnya tidak mudah untuk dikonsumsi atau didapatkan masyarakat. Adapun yang mengetahui tentang *art therapy* biasanya lebih mengetahui tentang *art therapy* secara operasional konkret dibandingkan *art therapy* yang penerapannya melibatkan *inner* dan sisi tidak sadar individu.

Menurut Basaria, media informasi yang cocok untuk menyampaikan informasi mengenai *art therapy* dan manfaatnya terhadap kecemasan adalah video psikoedukasi seperti *short movie* yang menampilkan keindahan dari seni yang pada dasarnya bisa menenangkan manusia.

b. Wawancara kepada Konselor Terapi Art Therapy Center Widyatama Bandung, Dr. Yulianti, S.Psi.I., M.Pd., M.M.Pd

Wawancara terhadap Yulianti dilakukan pada Selasa, 7 Maret 2023 secara daring melalui aplikasi Zoom Meeting. Wawancara dilakukan pada pukul 11.20 WIB dan berlangsung selama 35 menit

hingga pukul 11.56 WIB. Yulianti merupakan Konselor Terapis di Art Therapy Center Widayatama dan Dosen Konselor di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Beliau juga merupakan *founder* Yayasan Living Meaning Center, yayasan yang bergerak di bidang sosial dan kesehatan jiwa untuk masyarakat.



Gambar 3.2 Dokumentasi Wawancara Dr. Yulianti, S.Psi.I., M.Pd., M.M.Pd melalui Zoom Meeting

Menurut Yulianti, *art therapy* merupakan salah satu jenis psikoterapi yang menggunakan media seni untuk membantu individu untuk bisa mengubah, merekonstruksi pikiran, cara berpikir, emosi, dan perilakunya menjadi lebih baik. Psikoterapi bertujuan untuk mengintervensi ketidakseimbangan dalam diri individu. Individu yang sehat secara jiwa dan kepribadiannya adekuat (mengetahui diri sendiri dengan baik) dan bisa mengatasi permasalahan yang dialami serta menyeimbangkan kebutuhan diri dengan kebutuhan lingkungan di luar dirinya disebut sebagai individu yang seimbang. Maka apabila individu tidak bisa menciptakan keseimbangan tersebut, berarti ada masalah atau isu yang membuat dirinya tidak seimbang sehingga diperlukan sebuah intervensi untuk menyeimbangkan cara berpikir, emosi, atau perilaku individu melalui psikoterapi.

Bentuk atau jenis dari *art therapy* ada banyak. Segala macam kegiatan yang dapat menghasilkan karya seni bisa disebut dengan *art therapy* dengan konteks apabila seni sebagai bentuk pembelajaran harus menghasilkan karya yang bagus maka seni dalam konteks *art*

therapy hanya berperan sebagai media katarsis untuk menyalurkan emosi, menyampaikan maksud dan kegelisahan individu yang akhirnya bisa menjadi lebih tenang dan lebih baik.

Bentuk seni yang digunakan akan mengacu pada koneksi yang dimiliki oleh individu dengan seni. Ketika individu melakukan *art therapy*, biasanya akan terbentuk suatu koneksi ketika ia ingin menggunakan seni sebagai media. Setelah hubungan dengan seni terjalin, maka individu akan merasa bahwa ia masuk ke dalam dunia seni itu ketika ia berkarya atau yang disebut Yulianti sebagai *flow*. Individu yang sudah *flow* dengan seni artinya mampu berkomunikasi dan mengubah emosinya dengan arahan terapis untuk melepaskan emosinya dan menyampaikan apa yang ingin ia perbaiki dengan media seninya hingga akhirnya tujuan perubahan rekonstruksi dirinya bisa dicapai.

Art therapy atau seni bisa digunakan untuk mengatasi individu dengan gangguan kecemasan. *Art therapy* bisa dilakukan secara mandiri oleh individu apabila ia memang merasa bahwa seni bisa membuatnya lebih baik. Namun, apabila sudah ada asesmen klinis bahwa kecemasan tersebut sudah mengganggu produktivitas dan sudah tidak bisa berfungsi sebagai individu atau termasuk dalam kategori klinis dan psikotik seperti *schizophrenia* dan bipolar maka *art therapy* tidak bisa dilakukan secara mandiri, harus ada pendampingan khusus untuk melakukan rekonstruksi emosi individu.

Keefektifan *art therapy* terhadap individu akan bergantung pada ada tidaknya hubungan individu dengan seni. *Art therapy* akan menjadi sangat efektif untuk individu yang mengalami gangguan kecemasan jika ia punya pengalaman berkarya menghasilkan seni. Namun, apabila individu tidak mempunyai pengalaman seni sama sekali tetapi ketika dikenalkan ia tidak ada penolakan atau trauma, maka *art therapy* tetap bisa diterapkan dan menjadi efektif karena seni yang dihasilkan dalam konteks *art therapy* tidak harus selalu bagus.

Yulianti memberi contoh seperti *art therapy* melalui menulis atau sekadar corat-coret juga sudah termasuk dalam bentuk *art therapy* untuk mengekspresikan emosinya. Definisinya semua orang pasti bisa melakukan atau menciptakan karya seni sesederhana mungkin, apapun bentuknya, karena pada dasarnya semua manusia di dalam dirinya memiliki jiwa yang mencintai keindahan. Yulianti juga menegaskan bahwa dalam *art therapy* nilai terapeutiknya berasal dari proses yang dilakukan dalam membuat karya seni, bukan dari karya yang dihasilkan.

Menurut pengalaman Yulianti, masyarakat cenderung lebih mengetahui *art therapy* sebagai seni, bukan sebagai media terapeutik. Ditambah lagi, *art therapy* masih baru akhir-akhir ini diperkenalkan pada masyarakat dan biasanya hanya diterapkan pada situasi atau keadaan tertentu seperti untuk menangani trauma pada anak-anak yang terdampak bencana menggunakan terapi menggambar atau mewarnai. Peran psikolog dalam menginformasikan *art therapy* juga dinilai masih kurang, apalagi psikolog banyaknya masih menggunakan terapi perilaku. Sama halnya dengan *counselling center* yang ada di kampus-kampus yang masih jarang menggunakan pendekatan *art therapy* dalam sesi konseling. Informasi di internet mengenai *art therapy* sudah ada banyak dan bisa diakses masyarakat, namun apabila melalui media daring, biasanya akan berujung pada penawaran produk *art therapy* untuk bisa melakukannya sendiri di rumah. Padahal *art therapy* lebih dalam lagi ada praktisi yang bisa mendampingi individu mengubah emosi melalui seni.

Menurut Yulianti, media informasi yang cocok untuk menyampaikan informasi mengenai *art therapy* dan manfaatnya terhadap kecemasan adalah media sosial seperti Instagram, Tiktok, dan media sosial lainnya karena dinilai lebih bisa menjangkau Generasi Z dan Generasi Alpha sebagai penikmat media sosial,

ditambah lagi saat ini gangguan kecemasan juga banyak melanda remaja yang berada pada kategori generasi tersebut.

2) Studi Eksisting

Penulis melakukan studi eksisting terhadap perancangan sebuah media interaktif mengenai *art therapy* untuk meregulasi emosi yang dilakukan oleh Maulidina dan Siswanto (2020). Maulidina dan Siswanto mengatakan bahwa beberapa mahasiswa tidak siap untuk menghadapi perpindahan dari siswa SMA menjadi mahasiswa. Faktor perbedaan lingkungan ini menyebabkan adanya gejolak emosi yang berpengaruh pada kesehariannya. Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk bisa mengatur dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan, karena apabila seseorang tidak dapat mengendalikan emosi negatif dalam dirinya, maka dapat menyebabkan individu tersebut untuk menyakiti dirinya sendiri atau yang disebut dengan *self-harm*. Perilaku *self-harm* ini dapat dikurangi dan dicegah dengan menggunakan metode *art therapy* karena dalam *art therapy* individu bisa mengekspresikan emosi negatifnya ke dalam bentuk seni yang lebih positif.



Gambar 3.3 Hasil Perancangan Buku Interaktif tentang *Art Therapy* untuk Meregulasi Emosi
Sumber: Maulidina dan Siswanto (2020)

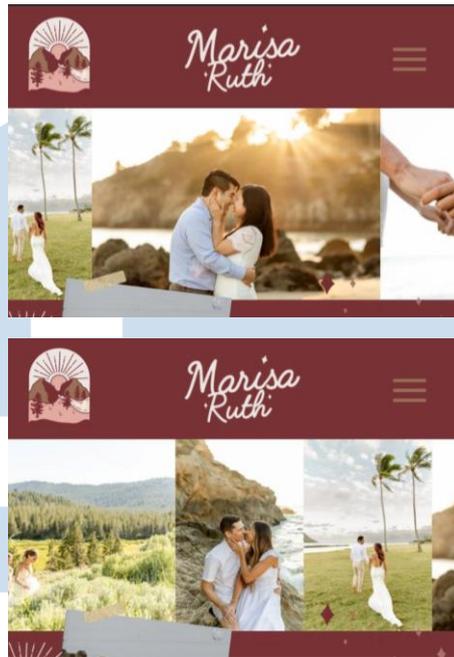
Maulidina dan Siswanto menyampaikan konsep pesan dari perancangannya adalah agar individu dapat mengenali dan mengekspresikan emosinya dengan benar sehingga ketika individu sudah kenal dan sudah bisa mengekspresikan emosinya, mereka bisa menjadi lebih cerdas secara emosional dan mampu menyelesaikan masalah mereka dengan benar dan tepat. Secara kreatif, perancangan Maulidina dan Siswanto mengajak individu untuk mengeluarkan emosinya. Pada perancangannya berisi informasi terkait pengertian emosi, mengapa regulasi emosi menjadi hal yang penting, dan cara untuk mengekspresikan emosi. Media yang dirancang terdiri dari media utama berupa buku interaktif yang bisa digunakan individu untuk mengekspresikan emosinya dan media pendukung untuk kepentingan promosi dari media utama yang berupa *x-banner*, *totebag*, dan unggahan media sosial Instagram.

3) **Studi Referensi**

Pada perancangan ini, penulis melakukan studi referensi terhadap situs <https://marisaruth.com/>. Situs ini merupakan sebuah situs profil fotografer bernama Marisa Ruth yang berdomisili di California. Situs marisaruth.com memiliki format *desktop* dan *mobile*, namun dalam konteks perancangan ini maka penulis akan melakukan studi terhadap situs *mobile*.

Ketika mengunjungi situs, *user* akan pertama kali melihat hasil foto-foto dari Marisa. Di bagian atas terdapat *slider carousel* yang dapat digeser untuk melihat lebih banyak hasil foto Marisa.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



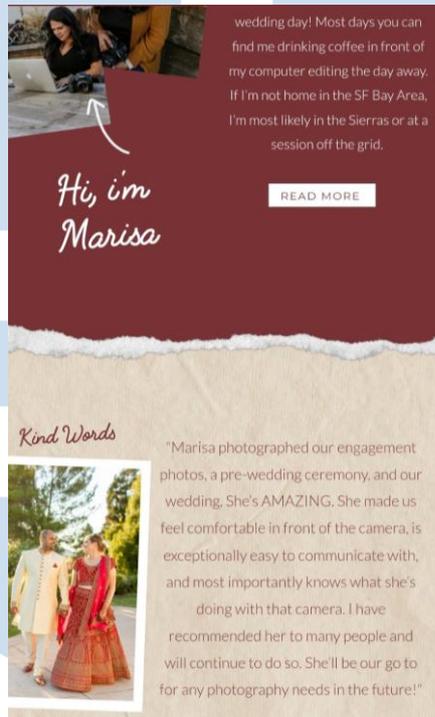
Gambar 3.4 Slider Carousel pada Landing Page

Pada *landing page* juga terdapat profil singkat Marisa sehingga *user* dapat langsung mengetahui Marisa yang mana dalam konteks *website* ini adalah “produk” utamanya. Foto Maria juga disusun dengan kemiringan tertentu sehingga memberikan kesan *random* namun tetap terlihat selaras.



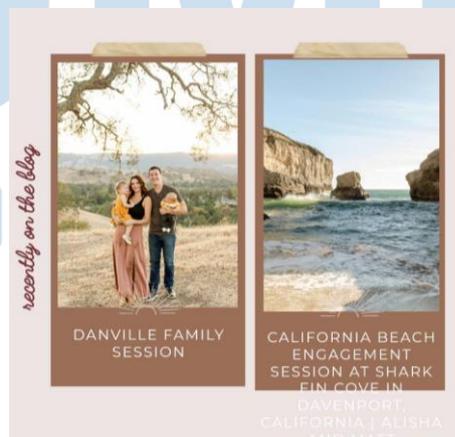
Gambar 3.5 Penyusunan Foto Marisa

Ketika *scroll* ke bawah, *user* bisa menemukan penggunaan elemen sobekan kertas realis yang memisahkan bagian-bagian konten seperti konten *review*, produk fotografi, dan portfolio terbaru.



Gambar 3.6 Sobekan Kertas yang Memisahkan Bagian Konten

Kemudian ketika *user* kembali *scroll* ke bawah, ke bagian portfolio terbaru, pada bagian tersebut dapat dilihat adanya penggunaan elemen seperti isolasi yang seakan-akan menempel foto.



Gambar 3.7 Penggunaan Elemen Isolasi yang Menempel Foto

Pada bagian atas situs atau bagian *header*, di bagian tengah terdapat nama Marisa Ruth untuk mengindikasikan nama situs yang jika diketuk dapat mengarahkan *user* kembali ke *homepage*. Di sebelah kiri terdapat ilustrasi gunung yang jika diketuk juga dapat mengarahkan *user* kembali ke *homepage*.



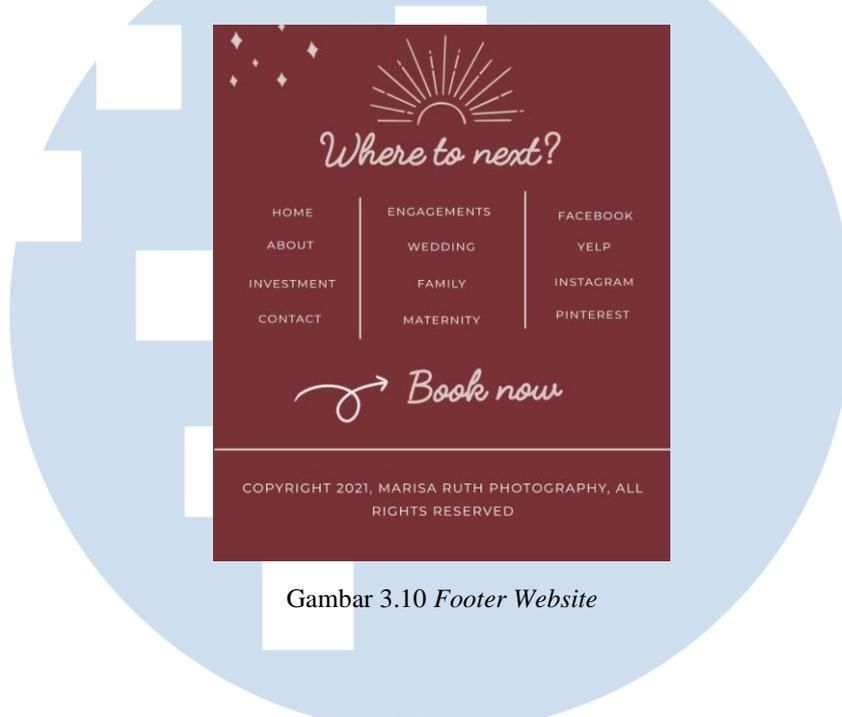
Gambar 3.8 Header Website

Di sebelah kanan terdapat *hamburger button* yang jika diketuk akan memunculkan menu *overlay* yang bisa ditutup kembali ketika mengetuk tombol silang.



Gambar 3.9 Overlay Menu

Di bagian paling bawah *homepage* atau pada bagian *footer* terdapat semua menu dan pilihan produk fotografi yang ditawarkan Marisa untuk memudahkan navigasi user.



Gambar 3.10 *Footer Website*

Situs ini memiliki gaya visual yang konsisten diterapkan pada setiap halamannya. Dari penggunaan elemen sobekan kertas untuk memisahkan konten pada halaman, elemen isolasi yang menempel foto, dan penempatan foto dengan kemiringan tertentu. Pada halaman menu-menu tentang produk fotografi yang ditawarkan Marisa, seperti contohnya pada menu “*Family*” ini dapat dilihat bagaimana penyusunan hasil portfolio fotonya yang disusun dengan berbagai ukuran, kemiringan, dan posisi yang *random* namun tetap terlihat selaras.

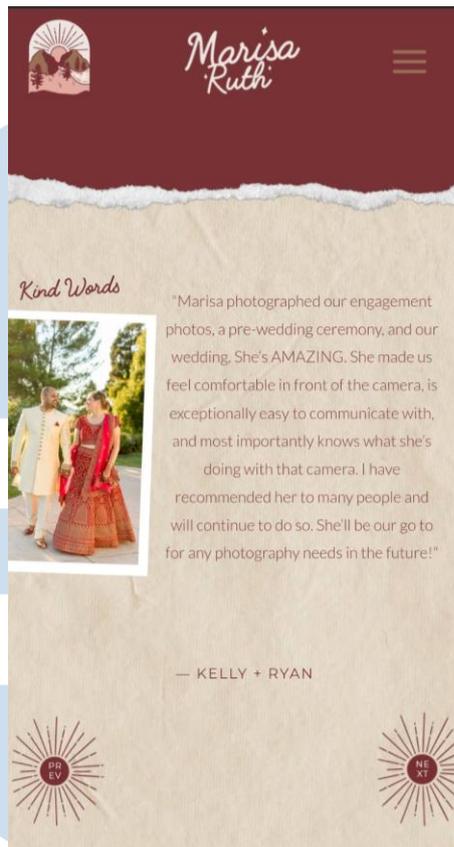
U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3.11 Penyusunan Foto pada Halaman “Family”

Secara keseluruhan, situs ini menggunakan palet warna yang hangat yaitu warna merah yang agak *less saturated* dengan perpaduan warna krem. Penggunaan warna merah yang lebih tua daripada warna krem pada area *header*, *footer*, dan warna latar yang di atas nya lebih banyak gambar daripada tulisan, sedangkan warna krem digunakan pada sebagai warna latar untuk konten yang memiliki lebih banyak tulisan.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3.12 Warna pada Website

Tipografi yang digunakan berupa tipografi *script* pada bagian-bagian seperti judul yang menunjukkan sisi feminin dari Marisa seorang fotografer wanita. Jenis *typeface sans-serif* juga digunakan untuk penulisan teks seperti *body text* dan sub-judul. Namun ada hal yang cukup disayangkan, yaitu adanya penggunaan *typeface script* untuk teks *caption* yang panjang dan membuat tingkat keterbacaan teks tersebut menjadi rendah.



Gambar 3.13 Penggunaan Typeface Script pada Caption yang Panjang

4) **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa *art therapy* efektif dapat mengatasi gangguan kecemasan dengan catatan bahwa individu tidak menolak atau mendapat trauma dari seni yang dilakukan dalam *art therapy*. Kemudian pengetahuan masyarakat akan *art therapy* lebih banyak kepada *art therapy* sebagai seni, bukan *art therapy* sebagai bentuk terapi yang memberikan manfaat terapeutik.

Berdasarkan studi eksisting dan studi referensi, dapat disimpulkan bahwa untuk menyampaikan informasi mengenai topik yang cukup berat, yang mana dalam konteks penelitian ini adalah mengenai *art therapy* pada gangguan kecemasan, dapat menggunakan pendekatan yang lebih santai dan kasual agar informasi dapat diterima lebih mudah oleh target audiens.

3.1.2 **Metode Kuantitatif**

Metode penelitian kuantitatif adalah metodologi penelitian yang digunakan untuk meneliti sampel suatu populasi tertentu secara acak dengan data yang umumnya berupa angka dengan tujuan untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif berupa kuesioner. Kuesioner atau angket merupakan metode pengumpulan data dengan menyebarkan pertanyaan atau pernyataan untuk dijawab responden dalam cakupan kriteria tertentu (Sugiyono, 2015). Kuesioner ini digunakan untuk memperoleh data pengetahuan masyarakat tentang *art therapy* terhadap kecemasan agar bisa menyajikan informasi yang sesuai pada media yang akan dirancang. Kuesioner disebar secara daring melalui Google Form kepada sampel populasi yang terbatas pada usia 15—24 tahun sesuai dengan yang tercakup dalam batasan penelitian. Jumlah sampel populasi ditentukan berdasarkan rumus metode Slovin yaitu:

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

Keterangan:

n = mengacu pada jumlah sampel/jumlah responden

N = mengacu pada jumlah populasi

e = mengacu pada derajat ketelitian; e= 0,1.

Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik) 2022, terdapat 1.689.230 jiwa penduduk DKI Jakarta yang berada pada rentang usia 15—24 tahun. Berdasarkan rumus Slovin, maka perhitungan jumlah sampel populasi adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{1.689.230}{1 + 1.689.230(0,1)^2}$$

$$n = \frac{1.689.230}{1 + 16.892,3}$$

$$n = \frac{1.689.230}{16.893,3}$$

$$n = 99,994 \approx 100$$

Dari kuesioner yang disebar, didapatkan sebanyak 102 responden dengan data sebagai berikut:

Tabel 3.1 Data Segmentasi Responden

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	15—16	5	4,9%
	17—18	14	13,7%
	19—20	17	16,7%
	21—22	55	53,9%
	23—24	11	10,8%
Domisili	DKI Jakarta	70	68,6%
	Tangerang	32	31,4%

	Depok	0	0%
	Bogor	0	0%
	Bekasi	0	0%
	Luar Jabodetabek	0	0%
Tingkat Pendidikan yang Sedang Dijalani	Sekolah Menengah Atas (SMA)	17	16,7%
	Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)	3	2,9%
	Kuliah	65	63,7%
	Bekerja	14	13,7%
	Tidak sekolah/kuliah/kerja	3	2,9%

Dari 102 responden yang menjawab kuesioner, 5 responden atau sebesar 4,9% berusia 15—16 tahun, 14 responden atau 13,7% responden berusia 17—18 tahun, 17 responden atau sebesar 16,7% berusia 19—20 tahun, 55 responden atau lebih dari separuh responden berusia 21—22 tahun, dan 10,8% responden atau sebanyak 11 responden berusia 23—24 tahun. 68,6% responden atau sebanyak 70 orang berdomisili di DKI Jakarta sedangkan 32 orang lainnya berdomisili di Tangerang. Sebanyak 65 orang responden atau sebesar 63,7% sedang menempuh pendidikan di bangku kuliah, 16,7% atau 17 orang sedang bersekolah di tingkat SMA dan 2,9% responden bersekolah di tingkat SMK. Terdapat 13,7% responden atau sebanyak 14 orang yang sedang bekerja dan 3 orang responden lainnya mengaku sedang tidak sekolah, kuliah, ataupun bekerja.

Tabel 3.2 Pengetahuan Responden Terhadap *Art Therapy* dan *Art Therapy* untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan

Pertanyaan	Variabel	Jumlah	Persentase
Apakah kamu mengetahui tentang <i>art therapy</i> ?	Ya	55	53,9%
	Tidak	47	46,1%

Pada sesi kedua kuesioner, penulis memberikan pertanyaan tentang pemahaman responden akan *art therapy*. Dari pertanyaan “Apakah kamu mengetahui *art therapy*?” didapatkan hasil bahwa 55 responden mengetahui tentang *art therapy* dan 47 orang lainnya tidak mengetahui. Penulis juga menanyakan seberapa dalam pemahaman responden akan *art therapy* sebelum dan sesudah penulis berikan penjelasan singkat tentang *art therapy* menggunakan Skala Likert dengan indikator 1 adalah sangat tidak setuju/tahu dan indikator 5 adalah sangat setuju/tahu. Perbandingan hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 3.3 Perbandingan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penjelasan tentang *Art Therapy*

	1	2	3	4	5
Sebelum diberikan penjelasan	38	14	34	15	1
Setelah diberikan penjelasan	7	13	32	45	5

Untuk mengetahui indeks persentase jawaban responden, penulis menggunakan rumus Skala Likert dengan interval pada kuesioner ini berada pada rentang sebagai berikut:

0%—20,39% : Sangat tidak setuju/tahu (1)

20,4%—40,79% : Tidak setuju/tahu (2)

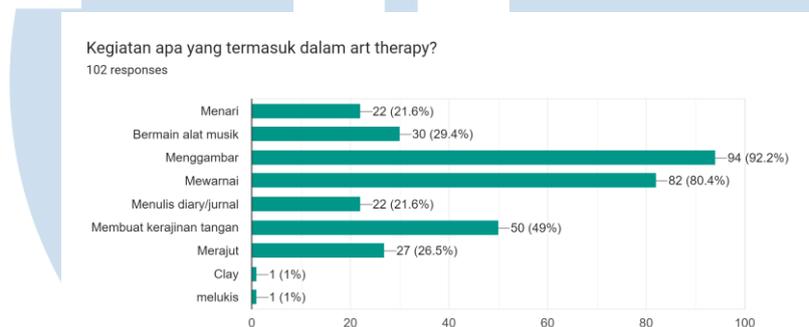
40,8%—61,19% : Netral (3)

61,2%—81,59% : Setuju/tahu (4)

81,6%—100% : Sangat setuju/tahu (5)

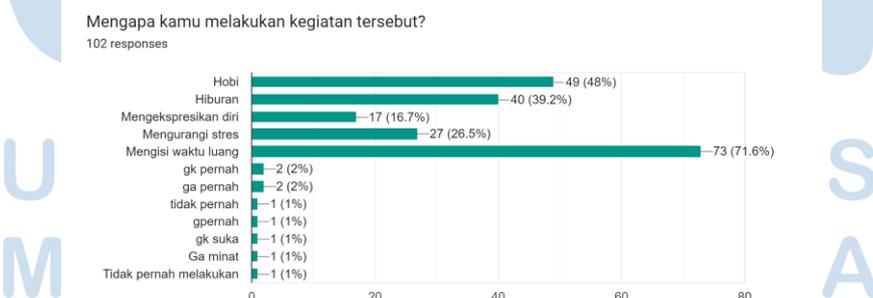
Sebelum diberikan penjelasan tentang *art therapy*, responden berada pada indeks persentase 46,6% atau poin 3 (netral) dan setelah diberikan penjelasan tentang *art therapy*, indeks pengetahuan responden meningkat menjadi 66,8% atau berada pada poin 4 (tahu).

Penulis kemudian membuat daftar beberapa kegiatan seni yang biasanya digunakan dalam *art therapy* dan menanyakan pada responden di antara kegiatan yang penulis sediakan, kegiatan mana yang mereka anggap adalah *art therapy*. Dari pertanyaan ini, diketahui bahwa bentuk *art therapy* yang paling umum diketahui oleh responden adalah menggambar (94 kali dipilih), mewarnai (82 kali dipilih), dan membuat kerajinan tangan (50 kali dipilih). Selengkapnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3.14 Hasil Kuesioner Pertanyaan “Kegiatan apa yang termasuk *art therapy*?”

Diketahui bahwa hanya sebesar 8,8% responden atau sebanyak 9 dari 102 orang yang tidak pernah melakukan kegiatan-kegiatan tersebut sama sekali. 93 orang lainnya yang mengaku pernah melakukan salah satu atau lebih kegiatan tersebut paling banyak menyebutkan alasan mereka melakukan kegiatan tersebut adalah karena mengisi waktu luang mereka (73 kali dipilih). Selengkapnya adalah sebagai berikut.



Gambar 3.15 Hasil Kuesioner Pertanyaan “Mengapa kamu melakukan kegiatan tersebut?”

Pada sesi ketiga dalam kuesioner, penulis memberikan beberapa pertanyaan seputar pengetahuan responden tentang *art therapy* yang lebih mendalam dan menggunakan Skala Likert untuk metode pengumpulan datanya. Skala Likert menurut Sugiyono (2015) memang digunakan sebagai alat ukur terhadap sikap, persepsi, dan atau pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena. Berikut adalah rangkuman hasil pertanyaan dan jawaban pengetahuan responden terhadap pertanyaan yang penulis berikan.

Tabel 3.4 Olah Data Skala Likert Jawaban Pengetahuan Responden tentang *Art Therapy*

No.	Pertanyaan	Indikator					Indeks Persentase	Berada pada Indikator
		1	2	3	4	5		
1	Art therapy merupakan bagian dari seni	2	5	24	53	18	77,2	4
2	Art therapy dapat membantu seseorang untuk memahami emosinya	0	12	42	34	14	71,2	4
3	Art therapy dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan terapis/psikolog dan tetap bisa memberikan manfaat psikoterapi bagi saya	22	28	24	22	6	53,6	3
4	Saya harus bisa melakukan bentuk seni sebelum melakukan art therapy	8	15	20	47	12	69,2	4
5	Karya yang saya hasilkan ketika melakukan art therapy harus bagus dan memiliki nilai seni	12	18	21	40	11	65,2	4
6	Saya mengetahui bahwa art therapy dapat mengatasi gangguan kecemasan seseorang	0	36	43	18	5	59,6	3

Dari hasil olah data tersebut, diketahui responden setuju bahwa *art therapy* merupakan bagian dari seni, setuju bahwa *art therapy* dapat membantu seseorang untuk memahami emosinya, netral dalam mengetahui bahwa *art therapy* dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan psikolog dan tetap memberikan manfaat psikoterapis, setuju bahwa seseorang harus bisa melakukan bentuk seni sebelum melakukan *art therapy*, setuju bahwa karya yang dihasilkan dari *art therapy* harus bagus dan memiliki nilai seni, dan netral dalam mengetahui bahwa *art therapy* dapat mengatasi gangguan kecemasan seseorang.

Penulis juga membuat pertanyaan seputar media yang sering digunakan responden untuk memperoleh informasi. Penulis juga menambahkan pertanyaan terkait bentuk media dan gaya media yang

digemari oleh responden dalam menerima informasi. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.5 Jenis Media Informasi yang Digunakan untuk Mendapatkan Informasi

Jenis Media yang Digunakan untuk Mendapatkan Informasi	Jumlah
Instagram	85
Tiktok	54
Situs Web	53
Twitter	44
Youtube	30
Televisi	10
Media Cetak	7
Whatsapp	3
Facebook	1
Radio	1
Discord	1

Berdasarkan tabel di atas, diketahui media yang paling digemari responden untuk mendapatkan informasi adalah Instagram. Media lain yang juga digemari oleh responden secara berurutan dari yang paling digemari adalah Tiktok, situs web, Twitter, Youtube, dan Televisi. Responden kurang menggemari media cetak, Whatsapp, Facebook, radio, dan Discord untuk memperoleh informasi.

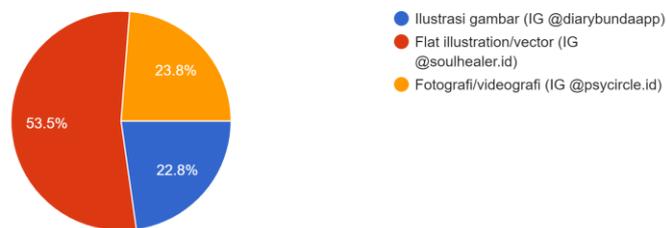
Tabel 3.6 Bentuk Media yang Digemari untuk Mendapatkan Informasi

Bentuk Media	Jumlah
Gambar (Visual)	90
Teks	71
Video (Audio-Visual)	46
Audio	7

Bentuk media yang paling digemari responden untuk mendapatkan informasi adalah dalam bentuk gambar (visual) yang dipilih sebanyak 90 kali yang kemudian diikuti dengan bentuk teks yang dipilih sebanyak 71 kali dan video (audio-visual) yang dipilih 46 kali. Responden kurang menyukai bentuk audio dalam mendapatkan informasi dengan hanya dipilih 7 kali.

Gaya visual seperti apa yang paling kamu sukai dalam sebuah media informasi?

101 responses



Gambar 3.16 Gaya Visual yang Disukai Responden

Untuk gaya visual yang disukai responden dalam sebuah media informasi, 53,5% responden atau sebanyak 54 orang menyukai gaya *flat illustration* dengan *vector*, 23,8% responden atau 24 orang menyukai gaya ilustrasi gambar, dan 22,8% atau 23 orang lainnya menyukai gaya fotografi/videografi.

Berdasarkan metode kuantitatif kuesioner yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa masih banyak persepsi masyarakat yang salah tentang *art therapy*.

3.2 Metodologi Perancangan

Perancangan media informasi *art therapy* untuk mengatasi gangguan kecemasan pada remaja dan dewasa muda akan menggunakan metode perancangan menurut Robin Landa (2013) dalam bukunya yang berjudul *Graphic Design Solutions*. Menurut Landa, perancangan sebuah karya desain meliputi 5 tahap sebagai berikut.

3.2.1 Orientasi

Pada tahap pertama ini, penulis akan melakukan riset dan mengumpulkan data untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang penulis teliti, yakni meliputi pengertian *art therapy*, penerapan *art therapy* di Indonesia, dan kegiatan yang dilakukan dalam *art therapy*. Selain itu penulis juga akan mencari informasi mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia, khususnya informasi terkait seberapa banyak remaja yang terdiagnosa dengan gangguan kecemasan, apa yang dilakukan mereka untuk mengatasi gangguan kecemasan, dan hal-hal apa saja yang sekiranya menimbulkan gangguan kecemasan pada remaja dan dewasa muda.

Penulis juga akan mencari tahu informasi mengenai media informasi apa yang digemari oleh target perancangan ini. Riset pengumpulan data tersebut akan penulis lakukan dengan menyebarkan kuesioner daring, melakukan *expert interview*, dan studi literatur penelitian terdahulu.

3.2.2 Analisis

Setelah melakukan riset pengumpulan data pada tahap orientasi, berikutnya penulis menganalisis data tersebut untuk selanjutnya menentukan strategi yang sesuai untuk melakukan perancangan media informasi ini. Penulis akan membuat *Brand Brief* dan *Creative Brief* berdasarkan data yang telah diperoleh untuk selanjutnya penulis bisa menyimpulkan langkah apa yang akan diambil untuk merancang media informasi dan jenis media informasi apa yang akan penulis rancang.

3.2.3 Konsepsi

Penulis memulai proses kreatif pada tahap ketiga ini. Penulis menentukan ide dan konsep yang sesuai setelah melalui proses pembuatan *mindmapping* dan *brainstorming*. Penulis juga akan membuat *moodboard*, menentukan *color palette*, menentukan *typeface* yang sesuai dengan hasil dari proses *mindmapping* dan *brainstorming*, dan menentukan elemen grafis serta gaya yang akan digunakan dalam perancangan desain.

3.2.4 Desain

Pada tahap ini, penulis akan memulai perancangan desain berdasarkan konsep pada tahap sebelumnya. Penulis akan membuat beberapa sketsa alternatif dari media informasi, melakukan proses digitalisasi, dan melakukan finalisasi hasil akhir dari desain media informasi.

Pada tahap ini pula, penulis akan melalui *trial and error* berulang kali yang mengharuskan untuk melakukan revisi pada karya yang telah penulis buat. Proses *trial and error* ini adalah suatu proses yang wajar dan maklum untuk terjadi dalam sebuah proses kreatif dan justru akan membuat karya yang penulis desain menjadi lebih baik.

3.2.5 Implementasi

Karya desain yang telah final pada tahap desain akan diimplementasikan ke dalam media informasi mengenai *art therapy* mengatasi gangguan kecemasan pada remaja yang telah ditentukan.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA