

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Dalam proses perancangan ini, penulis mengadopsi pendekatan hybrid atau gabungan, yang mengintegrasikan metode kualitatif dan kuantitatif dalam mengumpulkan data dan informasi yang mendukung pembuatan media informasi mengenai terapi musik untuk mengatasi gejala kecemasan. Pendekatan kualitatif dilakukan melalui wawancara dengan seorang ahli profesional di bidang terapi musik dan individu yang mengalami kecemasan. Di sisi lain, pendekatan kuantitatif diterapkan dengan menyebarkan kuesioner kepada remaja akhir di Jakarta.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Dalam tahapan pertama metodologi, penulis menggunakan tahapan metodologi kualitatif untuk mengumpulkan data – data yang diperlukan penulis dalam merancang perancangan *website* seperti untuk konten dan menyusun data dan informasi yang tepat untuk disampaikan kepada target.

###### 3.1.1.1 Interview

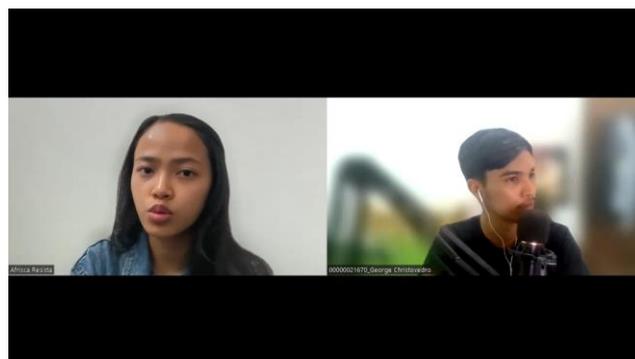
Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa wawancara adalah sebuah pertemuan antara dua orang yang bertujuan untuk saling berdiskusi dan bertukar informasi serta gagasan melalui proses tanya jawab untuk menghasilkan pemahaman dan makna tentang suatu topik tertentu, seperti yang dijelaskan oleh Eterberg

###### 1) Interview kepada Afrisca Resista Christy Susilo Putri, S.Sn.

Hasil *interview* dengan Afrisca yang merupakan terapis musik, terapi musik merupakan penggunaan musik dan elemen – elemennya digunakan secara profesional oleh seorang terapis musik yang sudah *certified* digunakan sebagai interferensi dalam berbagai lingkungan seperti dimedis, disekolah dan kegiatan sehari – hari yang bertujuan untuk membantu mengoptimalkan

kualitas hidup, meningkatkan domain – domain yang dibutuhkan seperti fisik, sosial, komunikasi, emosional, kesehatan, kesejahteraan intelektual ataupun spiritual.

Terapi musik tidak hanya mendengarkan musik apa yang tepat ketika kita sedang mengalami suatu kondisi tertentu, seperti untuk fokus dan konsentrasi harus mendengarkan musik genre apa dan sebagainya. Jadi terapi musik lebih utama kepada adanya interaksi antara terapis dan klien yang bertujuan membantu klien meningkatkan kualitas hidupnya dan kebutuhannya. Beliau menjelaskan sedikit mengenai proses terapi musik bahwa ada beberapa proses yang dilalui untuk bisa dikatakan “menyelesaikan”, seperti *referral* dimana klien yang datang sendiri ke terapis, atau terapis biasanya bekerja sama dengan beberapa profesional lain seperti dokter, fisio terapis, guru – guru di sekolah. Setelah mendapat *referral*, terapis mengumpulkan data mengenai klien tentang mengapa klien dirujuk ke terapi musik, apakah ada alasan - alasan atau kebutuhan tertentu.



Gambar 3.1 Wawancara dengan terapis

Dalam tahap selanjutnya, terapis melakukan proses *treatment*, sebelum melakukan *treatment* terapis biasanya menyusun objektif, goals jangka panjang dan jangka pendek. Objektif yang dimaksudkan adalah melakukan kegiatan yang terukur seperti klien mampu untuk melakukan 3 dari 5 kegiatan

yang diberikan dengan atensi penuh. Setelah semua goals dan objektif tersusun, terapis melakukan *session time* dimana terapis berkomunikasi dengan pihak – pihak atau kerabat klien lalu terapis melakukan *treatment*. Dalam proses *treatment*, terapis menyesuaikan apa yang telah disusun sebelumnya. Beliau menegaskan bahwa masing – masing kebutuhan klien berbeda – beda, seperti klien A dan B sama – sama memiliki kecemasan tetapi bisa memiliki penanganan yang berbeda dikarenakan memiliki kebutuhan yang berbeda, dan juga latar belakang dan penyebab kecemasan masing – masing klien bisa berbeda. Terapis harus bisa melihat apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dihindari.

Setelah melakukan *treatment* ada proses evaluasi dimana terapis melihat apakah kegiatan atau *treatment* yang dikasih sudah sesuai dengan *goals* dan jangka waktu yang ditentukan juga dari proses menyusun *goals* dan objektif sebelumnya. Beliau mengaskan bahwa setelah melakukan semua proses terapi tidak bisa dikatan sembuh sepenuhnya, terapis hanya membantu untuk klien bisa merasa lebih baik dan lebih condong ke meningkatkan kualitas hidup bukan menyembuhkan.

Preferensi musik klien adalah salah satu faktor yang besar juga dalam menentukan metode *treatment* klien yang dimana satu diagnosa klien seperti kecemasan belum tentu bisa diterapkan kepada klien lain yang mengidap kecemasan juga. Terapi musik jika tidak memungkinkan untuk bisa bertemu dan berinteraksi langsung bisa juga dilakukan dengan virtual. Dalam kasus *mental health* beliau banyak melakukan *Active Methods* dan *Receptive Methods*. *Active methods* adalah metode dimana terapis dan klien banyak melakukan improvisasi dan diskusi sekitar musik dan klien itu sendiri seperti apa yang dirasakan klien setelah memainkan suatu spesifik musik, dan apa yang

ingin disampaikan oleh klien. Sedangkan *Receptive Methods* adalah metode yang biasa diawali berupa meditasi dimana terapis membantu klien lebih rileks, dan membantu klien fokus dengan momen treatment yang sedang dilakukan karena terkadang orang dengan anxiety disorder atau kecemasan biasanya pikirannya tidak bisa fokus ke treatment yang sedang dilakukan disebabkan oleh pikiran – pikiran lainnya yang mengganggu. Setelah klien lebih rileks terapis menggunakan *Song Lyric Discussion* dari *Receptive Methods* yang lebih banyak melakukan diskusi dan bertujuan untuk membantu klien mendapatkan *insight* mereka dari proses diskusinya.

*Song Lyric Discussion* adalah proses mendiskusikan beberapa lirik lagu dan biasanya terapis yang akan memberikan tema pada sesi tersebut, seperti terapis meminta dari klien untuk menyiapkan lagu tentang kebahagiaan, mimpi atau masa kecil klien. Setelah klien memberikan lagunya terapis mendengarkan seluruh lagunya, lalu terapis akan terapis menanyakan lagunya tentang apa dari sudut pandang pembuat lagu. Pada tahap berikutnya dilakukan diskusi tentang lirik lagunya, bisa semua lirik dalam lagu atau hanya beberapa bagian spesifik yang di *highlight* oleh klien. Setelah mendapatkan poin – poin lirik yang di *highlight* terapis mendiskusikan lirik lagunya dari sudut pandang kehidupan klien. Dari sudut pandang klien terapis bisa mendapatkan apa saja hal - hal yang sementara *relate* dengan kondisi klien yang bisa membuat klien menjadi lebih rileks dan terapis dapat mengetahui bahwa ada beberapa poin yang akhir – akhir ini klien terganggu. Setelah berdiskusi terapis dan klien mendengarkan dan menyanyikan lagunya lagi, biasanya sudut pandang klien berubah mengenai lagunya dan lagu yang dibahas dalam *Song Lyric Discussion* bisa digunakan lagi ketika klien merasakan kecemasan kedepannya. Beliau mengatakan bahwa

biasanya jika kita melakukan terapi ke psikolog atau psikiater kita dibekali obat – obatan yang memiliki efek samping dalam menghadapi penyakitnya dalam masa yang akan datang, sementara dalam terapi musik menggunakan lagu yang sudah dibahas dan didiskusikan sebelumnya dalam tahap metode selanjutnya yaitu *Song Lyric Discussion*.

Ketertarikan klien terhadap musik adalah salah satu faktor presentase sukses dalam melakukan terapi, klien yang tidak teralalu tertarik dengan musik bisa melakukan terapi musik tetapi akan lebih mudah melakukan terapi dengan klien yang memiliki ketertarikan dengan musik. Ketika klien memiliki ketertarikan terhadap musik dalam terapi musik maka itu akan lebih aman bagi mereka karena mereka menikmati musik itu sendiri sehingga hasil terapi yang dilakukan lebih baik.

#### **3.1.1.2 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan terapis, dapat diambil kesimpulan bahwa terapi musik bukan hanya kegiatan yang mendengarkan musik untuk mengurangi kecemasan melainkan adanya interaktif dan diskusi antara terapis dan penderita kecemasan, dan tidak memiliki satu patokan penanganan karena menyesuaikan dengan latar belakang dan referensi klien. Terapis menegaskan bahwa terapi musik hanya meningkatkan kualitas hidup bukan untuk menyembuhkan kecemasan klien. Terapi musik tidak memiliki efek samping karena tidak menggunakan obat – obatan dalam terapinya, dan yang disarankan oleh terapis adalah memiliki ketertarikan dengan musik agar klien lebih aman dan lebih menikmati proses terapi itu sendiri.

Terapis juga mengatakan bahwa terapi musik khususnya di Indonesia masih belum banyak dikenal masyarakat dan pendidikan sarjana yang resmi untuk menjadi terapis musik saat ini adalah hanya Universitas Pelita Harapan.

### 3.1.2 Metode Kuantitatif

Untuk memperoleh data, kuesioner digunakan sebagai teknik pengumpulan data dengan memberikan serangkaian pertanyaan kepada responden yang dituju untuk dijawab dan diisi (Sugiyono, 2019). Untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman remaja ketika mengalami perasaan cemas dan pengetahuan mereka tentang terapi musik untuk menghadapi gejala kecemasan, dalam perancangan ini, penulis menggunakan metode penyebaran kuesioner secara online melalui Google Form dengan sasaran remaja akhir, berusia 18-24 tahun, dan terdiri dari kedua jenis kelamin, laki-laki dan perempuan.

### 3.1.3 Kuesioner

Dalam perancangan ini, penulis menggunakan kuesioner untuk disebarkan kepada target remaja akhir di Jakarta yang berusia 18 – 24 tahun dengan jenis kelamin laki – laki dan perempuan agar penulis mendapatkan data *feedback* dan pengalaman dari target perancangan ini ketika mengalami gangguan kecemasan.

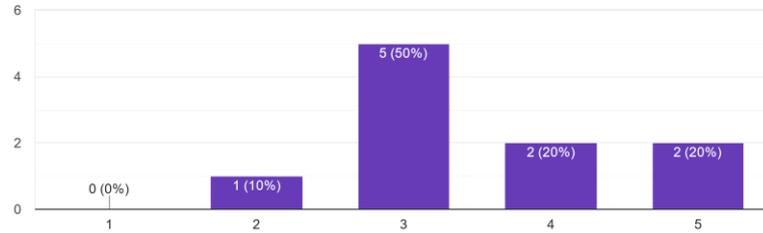
Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) di DKI Jakarta pada tahun 2020 – 2022 memiliki total sekitar 1.693.325 dengan kelompok usia 18 – 24 tahun. Dalam perancangan ini, rumus slovin digunakan penulis untuk pengambilan sampel dengan ketelitian 10% dengan hasil yaitu:

$$S = \frac{n}{1 + N \cdot e^2}$$
$$S = \frac{1.693.325}{1 + 1.693.325 \cdot (0.1)^2} = \frac{1.693.325}{1 + 1.693.325} = \frac{1.693.325}{169.332,6} = 99.9 = 100$$

Hasil data yang diperoleh penulis dari kuesioner yang disebarkan pada Jumat, 29 September 2023 dengan memperoleh 10 responden.

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

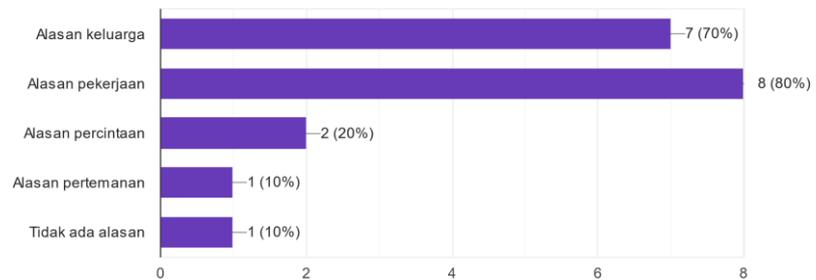
Seberapa sering anda merasa cemas?  
10 responses



Gambar 3.2 Hasil Kuesioner

Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas responden lumayan sering mengalami kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor atau alasan – alasan tertentu.

Apa saja yang membuat anda merasa cemas?  
10 responses

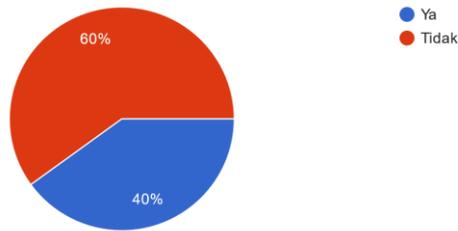


Gambar 3.3 Hasil Kuesioner

Dibalik kecemasan keseluruhan responden terdapat beberapa alasan yang menjadi penyebab kecemasan seperti alasan keluarga, alasan pekerjaan, alasan percintaan, alasan pertemanan bahkan tanpa alasanpun. Terlihat mayoritas penyebab kecemasan responden adalah karena alasan pekerjaan dan alasan keluarga.

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA

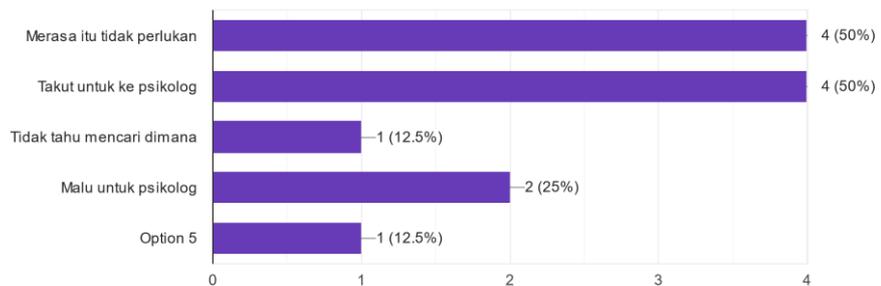
Apakah anda pernah menghubungi ahli atau psikolog untuk membantu anda mengatasi perasaan cemas anda?  
10 responses



Gambar 3.4 Hasil Kuesioner

Keseluruhan responden mayoritas tidak pernah menghubungi ahli psikolog dalam membantu mengatasi kecemasan mereka.

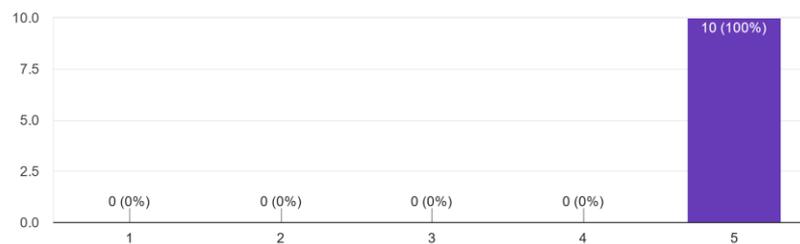
Kalau tidak pernah menghubungi psikolog mengapa?  
8 responses



Gambar 3.5 Hasil Kuesioner

Kemudian beberapa responden yang menjawab tidak pernah menghubungi ahli psikolog mayoritas dengan dua alasan, yaitu responden merasa itu tidak perlukan dan ada perasaan takut untuk ke psikolog.

Seberapa sering anda mendengarkan musik?  
10 responses



Gambar 3.6 Hasil Kuesioner

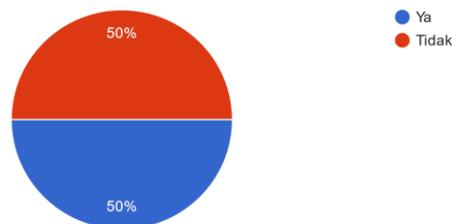
Dari semua responden, ternyata semuanya sangat sering mendengarkan musik dalam kegiatan kehidupan sehari – hari mereka artinya semua responden menyukai mendengarkan musik.



Gambar 3.7 Hasil Kuesioner

Berbagai manfaat telah dirasakan semua responden dalam manfaat mendengarkan musik dan alasan terbanyak diantaranya untuk mengurangi lelah, meningkatkan produktivitas dan memperbaiki kualitas tidur mereka.

Apakah anda pernah mendengar musik sebagai terapi?  
10 responses



Gambar 3.7 Hasil Kuesioner

Keseleruhan responden senang atau menyukai mendengarkan musik tetapi berdasarkan data di kuesioner ternyata penulis mendapatkan hasil yang imbang antara pernah mendengarkan mmusik sebagai teraapi dan tidak pernah mendengarkan musik sebagai terapi.

### 3.1.4 Studi Referensi

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

#### 1. Aplikasi *Humm.ly*

Aplikasi ini merupakan aplikasi kesehatan yang menggunakan metode terapi musik. Aplikasi ini dirancang untuk memberikan dampak positif jangka panjang pada pikiran, tubuh dan jiwa.

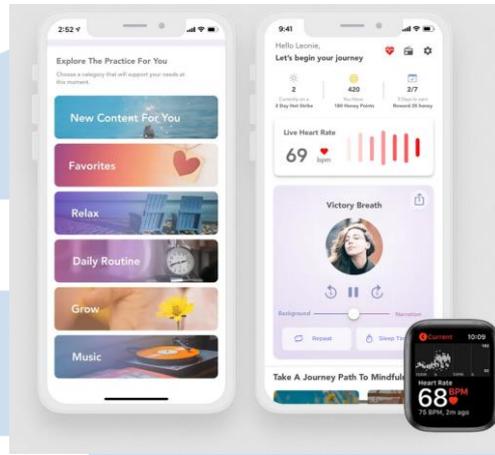


Gambar 3.1

Sumber: <https://www.humm.ly/assets/img/og-image.png>

Gambar visual pada aplikasi ini menggunakan fotografi yang disesuaikan dengan informasi yang ingin disampaikan. Warna yang digunakan pada aplikasi ini bervariasi yang dapat menarik perhatian pengguna. Informasi yang disampaikan juga singkat, padat dan jelas sehingga tidak terlalu memenuhi ruang yang ada.

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 3.2

Sumber:

[https://www.humm.ly/assets/img/breakdown\\_screenshot.webp](https://www.humm.ly/assets/img/breakdown_screenshot.webp)

Gambar Aplikasi ini juga menggunakan *user interface* yang *friendly* sehingga memudahkan kita dalam menggunakan aplikasi tersebut dalam sehari - hari.

<i>Strength</i>	<i>Opportunity</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terdapat konten-konten yang tidak bersifat satu arah.</li> <li>- Informasi yang disampaikan singkat dan jelas yang memudahkan untuk dipahami.</li> <li>- Memiliki user interface yang <i>friendly</i> sehingga mudah untuk dipahami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerapan metode seperti ini masih kurang lazim atau jarang diketahui banyak orang sehingga kemungkinan orang bisa ragu untuk mencoba.</li> </ul>
<i>Weakness</i>	<i>Threat</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada penjelasan mengenai kecemasan, hanya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayoritas orang masih takut atau tidak mau untuk mencoba metode seperti</li> </ul>

<p>memberikan penanganan saja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visual yang sangat mengutamakan fotografi sehingga elemen – elemen yang lainnya tidak sebagus visual fotografinya.</li> </ul>	<p>ini yang dimana lebih banyak hanya mendengarkan musik saja.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

Tabel 3.1 S.W.O.T

### 3.2 Metodologi Perancangan

Dalam pengembangan penelitian ini, metode perancangan yang digunakan mengacu pada lima tahap yang dijelaskan oleh Landa (2014) dalam bukunya yang berjudul "Graphic Design Solution". Kelima tahap tersebut terdiri dari:

#### 1. Tahapan Orientasi

Pada tahapan ini, penulis mengumpulkan data dan informasi sesuai dengan topik masalah yang dilakukan dengan wawancara terapis musik yaitu Afrisca untuk mendapatkan wawasan mengenai informasi terapi musik. Penulis juga melakukan pengumpulan data melalui kuesioner kepada remaja akhir di DKI Jakarta untuk memahami pandangan dan pengetahuan mereka mengenai terapi musik.

#### 2. Tahapan Analisis Permasalahan

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.

### 3. Tahapan Konsep

Pada tahapan konsep, penulis melakukan proses 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 dalam mengembangkan desain pada tahapan berikutnya. Selain itu, makna dan pesan yang terkandung dapat tersampaikan dengan baik dan efektif.

### 4. Tahapan Desain

Dalam tahapan desain, penulis mengelola beberapa konsep ide yang didapatkan pada proses tahapan konsep dan melanjutkan ke tahapan proses berikutnya. Penulis mengembangkan apa yang telah menjadi konsep dan ide kedalam gambaran sketsa kasar berdasarkan desain dan visual yang telah tentukan sebelumnya, dan kemudian akan penulis memvisualisasikan dalam bentuk digital dan akan dijadikan output dari perancangan media informasi.

### 5. Tahapan Implementasi

Tahapan ini merupakan proses terakhir dalam metode perancangan dimana penulis desain dan konsep yang telah dibuat sebelumnya akan diproduksi berupa bentuk media yang sesuai dengan kebutuhan media agar informasi mengenai topik permasalahan yang diangkat penulis dapat tersampaikan dengan baik kepada target perancangan.

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