

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data campuran atau disebut juga sebagai *hybrid*. Proses mengumpulkan, menganalisis, dan mengintegrasikan suatu data dalam satu proyek dengan mengandalkan data yang bersifat kualitatif maupun kuantitatif adalah metode penelitian *hybrid*. Pada perancangan penelitian perilaku terapan maupun ilmu sosial, metode riset campuran ini sering dipakai pada perancangan tersebut terutama untuk proyek yang bertujuan merubah perilaku serta pola pikir aksi sosial maupun suatu komunitas dengan konten informasi yang komprehensif (Leavy, 2017).

Penelitian ini mengumpulkan data melalui metode kualitatif dengan melakukan wawancara dengan ahli topik, yaitu psikolog. Selain itu perancangan ini juga akan mengumpulkan data kuantitatif dengan melakukan penyebaran kuesioner kepada masyarakat Jabodetabek, terutama remaja akhir yang berusia 18 sampai 23 tahun.

##### 3.1.1 Metode Kualitatif

Leavy (2017) menjelaskan bahwa menyangkal, menambahkan kepercayaan akan suatu teori metode kualitatif, atau pendekatan yang bertujuan membuktikan merupakan proses dari metode kualitatif dalam mengumpulkan data berupa permasalahan di lapangan, kasus ruminasi, penanganan ruminasi, dan solusi media.

###### 3.1.1.1 Interview

Perancangan ini melakukan wawancara kepada seorang psikologi yaitu bersama Josephine Indah Setyawati, M.Psi. sebagai spesialis topik ruminasi. Wawancara ini dilakukan via *online* menggunakan *video meeting* Zoom.

1) *Interview* kepada Josephine Indah Setyawati, M.Psi.



Gambar 3.1 Wawancara dengan Josephine Indah Setyawati

Josephine Indah Setyawati merupakan psikolog dengan berbagai pengalaman terutama dalam konsultasi dengan berbagai macam orang, terutama warga yang mengalami ruminasi. Indah memiliki pengetahuan luas terkait peningkatan *self-esteem*, yang ditemukan kurang pada pengidap ruminasi. wawancara ini dilakukan via Zoom pada tanggal 23 Februari 2024.

Indah mendefinisikan ruminasi sebagai suatu proses kognitif ketika seorang individu memiliki sesuatu dalam pikirannya secara berulang-ulang yang cenderung negatif. Hal ini menciptakan kondisi stres, tidak nyaman serta emosi yang negatif dan lain sebagainya, ruminasi juga tidak selalu berkaitan dengan masa lalu seorang individu juga bisa memikirkan sesuatu di masa depan yang belum terjadi yang cenderung negatif. Memikirkan apa yang terjadi kedepannya serta mengkhawatirkan hal secara terus menerus, hal lain yang termasuk kedalam ruminasi merupakan hal yang menyerupai sebuah obsesi yang dipikirkan terus menerus dalam waktu yang panjang sehingga tidak bisa memikirkan hal lain, dan hanya membuat perasaan tidak nyaman. Gangguan ini juga bisa jadi datang dari berbagai gangguan psikologis.

Ruminasi kemudian juga sangat berbeda dengan *PTSD* (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan trauma, dimana ruminasi adalah proses kognitif yang dijalannya. Sedangkan *PTSD* dan

trauma adalah ketika seseorang mengalami hal yang tidak menyenangkan atau menyakitkan untuk seseorang. Ketika mengalami peristiwa traumatis, seseorang sangat mungkin mengalami ruminasi akan tetapi ia juga menambahkan bahwa meskipun ruminasi bisa terjadi dikarenakan trauma, kedua hal ini belum tentu selalu bersangkutan. Terkait *gender* Indah mengatakan bahwa sejauh ini belum ada kepastian dari rawannya ruminasi diantara laki-laki atau perempuan. Akan tetapi menurutnya laki-laki lebih sulit untuk mengeluarkan apa yang ia pendam dalam pikirannya, sedangkan perempuan cenderung lebih mudah untuk bercerita, dan berbagi pengalaman dimana hal ini seakan menunjukkan bahwa perempuan sementara ini mungkin lebih tinggi tingkat ruminasinya. Meskipun begitu remaja akhir cenderung sering mendatangnya dalam konsultasinya yang membahas hal terkait ruminasi.

Ruminasi kemudian bisa berdampak pada peningkatan kecemasan berlebih, terutama apabila seorang individu terpengaruh perasaan rendah diri atau *unworthy* yang menjadi salah satu gejala dari depresi. Cara dari menangani atau mengurangi ruminasi ini salah satunya dengan meningkatkan *self-esteem*, mengambil aksi dari apa yang sedang dipikirkan. Dengan mengambil aksi bisa membantu meredakan gejala ini dikarenakan ruminasi sendiri terkadang berakar dari tumpukan pemikiran yang tidak dilakukan dan hanya dipikirkan saja. Untuk bisa mengetahui apa seseorang mengalami ini atau tidak, seorang individu tidak selalu harus mengambil psikotes, melainkan mencari bantuan profesional, psikotes dapat diambil setelah dirasa memiliki keharusan untuk melakukannya. Untuk media yang membahas ruminasi ini, berdasarkan Indah masih cukup sulit diakses karena banyak yang dalam bentuk jurnal ilmiah yang mana remaja jarang sekali mengaksesnya.

Pembuatan media informasi ini menurutnya akan sangat baik, terutama bila informasi yang didapat berasal dari sumber dan bukti ilmiah atau jurnal-jurnal ilmiah. Indah juga menambahkan saran untuk informasi apa yang harus dimasukkan kedalam media informasi ini, yaitu untuk menambahkan bentuk-bentuk ruminasi seperti siapa, memberikan tips *practical* seperti langkah bagaimana meningkatkan *self-esteem* untuk mereka yang masih awam dalam mengatasi ruminasi.

### 3.1.1.2 *Focus Group Discussion (FGD)*

Perancangan ini tidak hanya melakukan diskusi melalui wawancara dengan ahli saja, tetapi juga melakukan diskusi bersama target melalui FGD. Diskusi ini dilakukan bersama 5 orang dengan inisial nama NOM, MJ, IAB, KAS, dan QT, diskusi ini dilakukan melalui Discord pada hari rabu 30 Maret jam 20.18 malam.



Gambar 3.2 *Focus Group Discussion*

Pada permulaan FGD ini, didapat dari seluruh responden mengatakan bahwa mereka belum pernah mengetahui apa itu ruminasi. Kemudian dari hasil diskusi, didapat hasil yang mengatakan bahwa responden belum pernah melihat atau mengetahui ruminasi ini dikarenakan kata ruminasi ini merupakan hal yang asing bagi para responden. Untuk media yang membahas ruminasi pun, responden juga mengatakan bahwa mereka tentunya

tidak pernah melihat atau bahkan mencari ruminasi dikarenakan kurang familiar dengan hal tersebut.

Pada sesi berikutnya dari pertanyaan yang ditanyakan, responden bisa menjawab beberapa dampak dari ruminasi dengan cukup baik yang kemudian dilengkapi dengan penjelasan dari penanya pertanyaan terkait dampaknya yang lebih lengkap. Meskipun berbeda-beda responden menyampaikan pengalaman mereka ketika menyadari bahwa mereka mengalami ruminasi, salah satu faktornya adalah ketika patah hati, kekecewaan, pengkhianatan dari teman, kepercayaan diri yang rendah, serta verbal abuse. Sementara itu 4 dari 5 responden belum pernah mencari bantuan profesional secara mandiri, sedangkan salah satu responden pernah mencari bantuan profesional melalui saudaranya yang juga seorang psikolog. Kemudian untuk bantuan dari keluarga maupun teman dalam mengurangi ruminasi didapat hanya 2 dari 5 responden yang pernah mendapat dukungan sosial, yang berasal dari teman.

Penanganan atau strategi dalam mengurangi ruminasi yang dilakukan oleh responden sangat berbeda-beda, hal yang dilakukan oleh responden adalah dengan menggunakan uang sakunya untuk membeli barang yang disukai, responden lain juga mencari hobi lain untuk melupakan ruminasinya, menggambar ilustrasi karakter favoritnya dirumahnya, kemudian bermain game, berimajinasi, kemudian menonton film. Kemudian sebagai faktor atau penyebab yang paling teringat oleh responden juga bervariasi yaitu salah satunya perasaan dikhianati, ketidakjujuran orang lain, sindiran serta kata penghinaan lainnya, rendahnya kepercayaan diri, dan sering menyalahi diri sendiri.

Pengalaman menyenangkan yang sudah tidak lagi terasa menyenangkan, 3 dari 5 responden menjawab dengan jawaban yang

berbeda salah satu menjawab bahwa ia tidak menyukai makanan favoritnya ketika sedang mengalami ruminasi yang berat, rasa malas yang muncul ketika sedang ingin beristirahat dan bermain game, kemudian beberapa hobi yang ditinggalkan dan mengganti rutinitas. Pada motivasi atau tidak produktif, hanya satu responden yang mengingat peristiwa yang sampai hari ini dirasakannya yaitu rasa malas dan motivasi menurun drastis yang muncul ketika adanya pekerjaan kelompok, dimana ia jarang atau tidak diajak ke dalam suatu kelompok. Kemudian untuk media yang diminati untuk mempelajari ruminasi ini 1 dari 5 responden menjawab IG Reels sedangkan yang lainnya menjawab website. Menurut yang lainnya website lebih unggul dikarenakan konten yang bisa diisi lebih banyak dibandingkan video singkat selama 60 detik dengan informasi yang terbatas dan pendek, serta tidak mendetail.

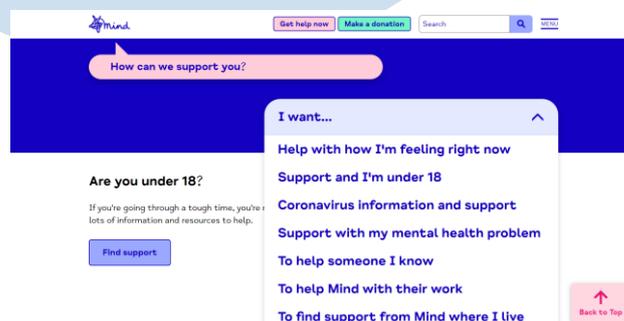


### 3.1.1.3 Studi Eksisting

Perancangan ini melakukan studi eksisting dengan membandingkan media informasi digital yang membahas tema sekaligus membahas topik ruminasi. Perancangan ini juga melakukan analisis SWOT (*strength, weakness, opportunity, & threat*) untuk setiap media informasi berbasis digital sebagai bahan evaluasi.

#### 1) Website Minds

Minds merupakan sebuah *website* dimana pada situs ini terdapat beragam jenis informasi maupun berita, kampanye, serta *event*. Minds juga diregistrasikan bersama Fundraising Regulation (FR). *Website* ini selain menyediakan berita-berita pada *web* juga menyampaikan informasi kontak dan bantuan yang juga berguna untuk membantu pasiennya, serta menyediakan untuk melakukan donasi.



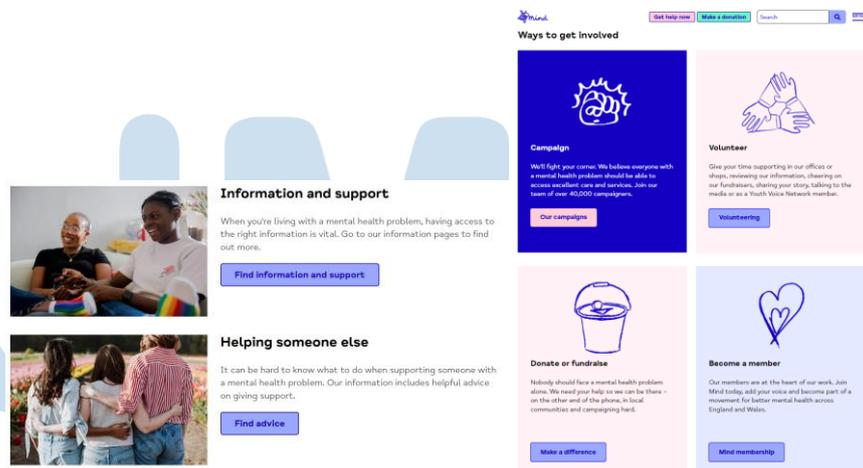
Gambar 3.3 Interaktif dalam Minds  
Sumber: <https://www.mind.org.uk/>

Minds menggunakan mekanisme interaktif yang dilengkapi dengan pilihan terkait solusi atau penanganan yang diinginkan pasien. Interaktivitas pada situs ini menggunakan gimik pertanyaan, dimana *website* melakukan pertanyaan dan pasien atau pengunjung situs akan menjawab dengan solusi yang sudah ditawarkan.

Warna yang digunakan pada situs ini memiliki dominan warna biru, dan putih. Pada fitur-fitur atau informasi tertentu di

situs ini terdapat *highlight* untuk konten penting contohnya seperti donasi dan kampanye yang diberikan warna pastel.

Elemen visual yang terdapat dalam situs ini cenderung berbentuk foto, yang diiringi dengan visual berupa ilustrasi pada beberapa kontennya. Berdasarkan analisis yang dilakukan perancangan ini, situs ini menggunakan visual fotografi yang diletakkan ketika sedang menjelaskan konten yang berhubungan dengan informasi, atau konten yang menawarkan bantuan kepada pengunjung kemudian visual foto ini juga digunakan juga ketika memberi informasi bantuan secara *online* maupun daerah komunitas lokal terdekat. Sedangkan penggunaan ilustrasi dipakai ketika melakukan interaksi atau mengajak pengunjung situs untuk berpartisipasi pada suatu hal. Pada *homepage* Minds tersedia konten ajakan berupa kampanye, sukarelawan, donasi untuk peningkatan dana, dan menjadi atau membuat member.



Gambar 3.4 Warna & Visual dalam Minds  
Sumber: <https://www.mind.org.uk/>

Informasi yang ditawarkan Minds meliputi kontak dan berbagai cara untuk melakukan hal terkait pengobatan. Pada dasarnya Minds menyediakan kontak yang dapat diakses melalui *e-mail*, telepon, atau mencari tau terkait pertanyaan dengan

secara mandiri membuka dan membaca pertanyaan yang sudah atau sering ditanyakan. Kemudian situs ini juga menyediakan langkah-langkah melakukan beberapa hal seperti cara melakukan pembayaran, cara mengkontak, bagaimana cara mengirim pesan atau surat dan yang lainnya. Sedangkan untuk penyampaian informasi, Minds melakukannya dengan memberikan artikel yang pengunjung dapat cari sendiri satu-persatu terkait berita apa yang ia ingin dapatkan terkait kesehatan mental. Situs ini juga menawarkan beragam menu pilihan pada bagian *homepage*-nya diantara lain *information and support, about us, news and campaign, get involved,* dan *workplace*. Ketika memilih pada salah satu menu yang tersedia, situs akan menunjukkan suatu informasi yang juga dilengkapi dengan visual berupa foto dan *hyperlink* dimana ketika di klik akan langsung mengirimkan pengguna kepada situs Minds yang lain.



## How to contact us

### Email us

Get in touch at [supporterrelations@mind.org.uk](mailto:supporterrelations@mind.org.uk). We'll try to get back to you in 5 working days.

### Call us

Prefer a phone call? Call us on [0208 215 2243](tel:02082152243). We're open Monday to Friday, 9am to 5pm.

### Read our FAQs

You might find answers to your questions in our Frequently Asked Questions. [Read our FAQs.](#)

### Jump to:

- [Who to contact for mental health information and support](#)
- [How to contact us](#)
- [How to write to us](#)
- [How to pay in donations to Mind](#)
- [Who to contact for local mental health services](#)
- [How to partner with Mind](#)
- [Where to go for specific questions](#)

### How to write to us

Prefer to write to us instead? Here's our address.

#### Mind (in England)

2 Redman Place  
London  
E20 1JQ

#### Mind Cymru

Suite 1, 9th Floor Brunel House  
2 Fitzalan Road,  
Cardiff  
CF24 0EB

Please contact this address for queries relating to Mind Cymru only. Please don't send cheques to this address. If your query isn't related to Mind Cymru, you can [contact supporter relations instead](#).

### Mind responds to ambulance service concerns over Right Care Right Person

Wednesday, 21 February 2024 Mind

The Association of Ambulance Chief Executives (AACE) has today warned that patients and paramedics are both coming to harm, following the roll out of a new scheme to reduce police involvement in mental health calls.

### Young people's mental health referrals reach record half a million as cost-of-living bites households

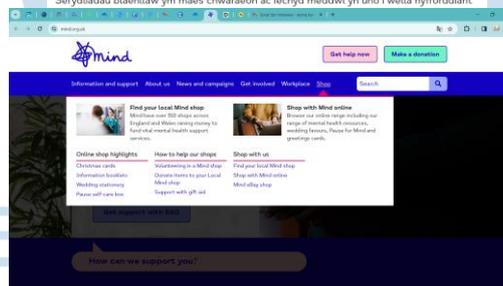
Thursday, 08 February 2024 Mind

Mind analyses the latest NHS Statistics on children and young people being referred to mental health services

### Athletau Cymru a Mind Cymru yn datgelu partneriaeth ddwy fynydd i wella iechyd meddwl drwy redeg

Tuesday, 06 February 2024 Mind

Sefydliadau blaenllaw ym maes chwaraeon ac iechyd meddwl yn uno i wella hyfforddiant



Gambar 3.5 How To, Kontak, News, & Menu  
Sumber: <https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/>

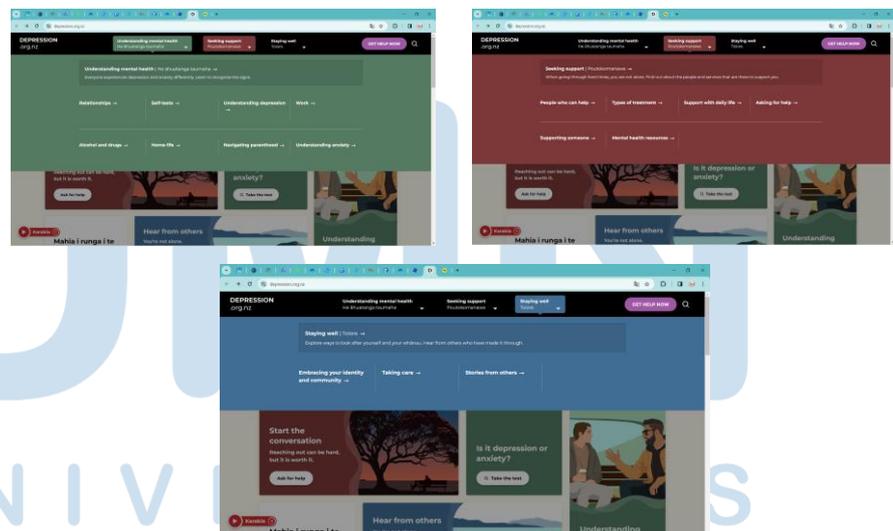
Meskipun melakukan banyak ajakan serta kampanye dan *event*, situs Minds sendiri masih memiliki fokus utama sebagai tempat untuk melakukan konsultasi dan pengobatan. Sebagai sarana untuk mempelajari ruminasi, informasi yang dimuat masih tidak mudah untuk didapat karena informasi yang disampaikan terkait mental sangat banyak, serta lokasi lokalnya yang juga jauh dari jangkauan Indonesia yaitu terletak pada England.

Tabel 3.1 Tabel SWOT Minds

Strength	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Memiliki ui &amp; ux yang sederhana yang cocok untuk semua kalangan.</li> <li>-Memiliki elemen visual ilustrasi dan foto.</li> <li>-Menyampaikan berbagai jenis berita terkait kesehatan mental.</li> <li>-Menyediakan kontak</li> </ul>
Weakness	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>News</i> yang begitu banyak membuatnya sulit untuk dieksplorasi dengan cepat.</li> <li>-Berdaerah lokal pada England dan bahasa utama menggunakan bahasa Inggris, sehingga media tersebut sulit atau tidak dipandang oleh masyarakat umum.</li> </ul>
Opportunity	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lebih menarik dibandingkan situs lainnya dengan ui &amp; ux yang sederhana.</li> <li>-Foto, ilustrasi, dan berita kasus sehingga remaja tidak bosan dan tertarik menggunakan situs ini dibanding yang lainnya.</li> </ul>
Threat	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Website</i> ini terancam apabila ada situs lain yang menyediakan pencarian informasi yang lebih sederhana serta penggunaan bahasa Indonesia.</li> </ul>

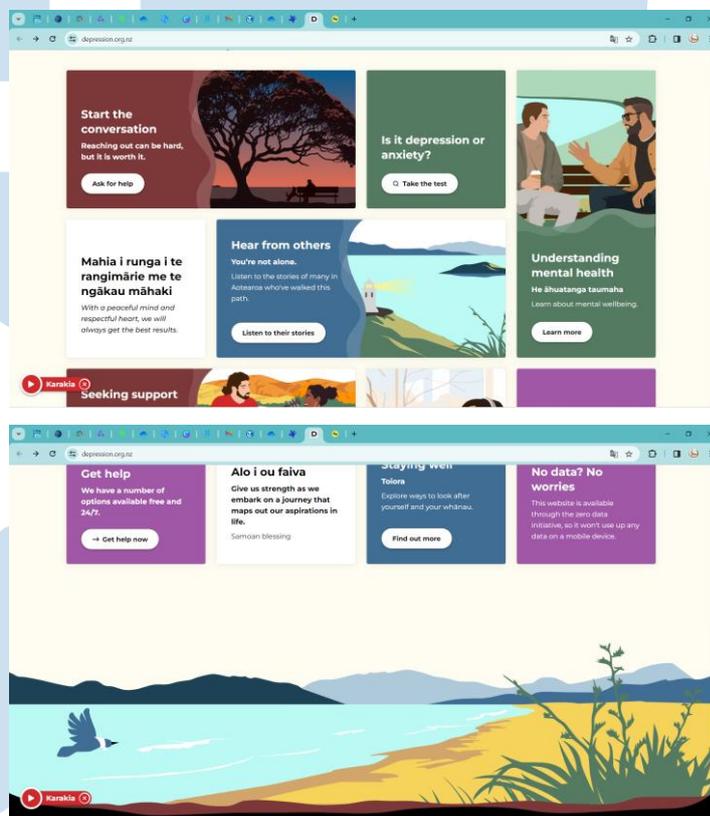
## 2) Website DEPRESSION.org.nz

Depression merupakan situs yang menyediakan pelayanan seperti *understanding mental health*, *seeking support*, dan *staying well*. Situs ini dikelola dengan bantuan dari tim Te Whatu Ora Health; Promotion. Website ini memiliki tampilan menu yang sederhana pada *homepage*-nya, yang dibagi menjadi 3 sesi serta warna yang berbeda-beda. Pada sesi *Understanding mental health* terdapat pilihan untuk mendapatkan informasi terkait relasi, *self-test*, memahami depresi, pekerjaan, alkohol dan narkoba, *home life*, *navigate parenthood*, dan *understanding anxiety*. Kemudian pada sesi *seeking support* terdapat informasi dimana pengunjung dapat mencari jenis pertolongan yang disediakan diantara lain orang yang dapat membantu, tipe penanganan, *support with daily life*, meminta pertolongan, membantu seseorang, dan *mental health resourch*. Sesi terakhir adalah *staying well* yang berisi *embracing your identity and community*, *taking care*, dan *stories from others*.



Gambar 3.6 Homepage Menu dalam Depression  
Sumber: <https://www.depression.org.nz/>

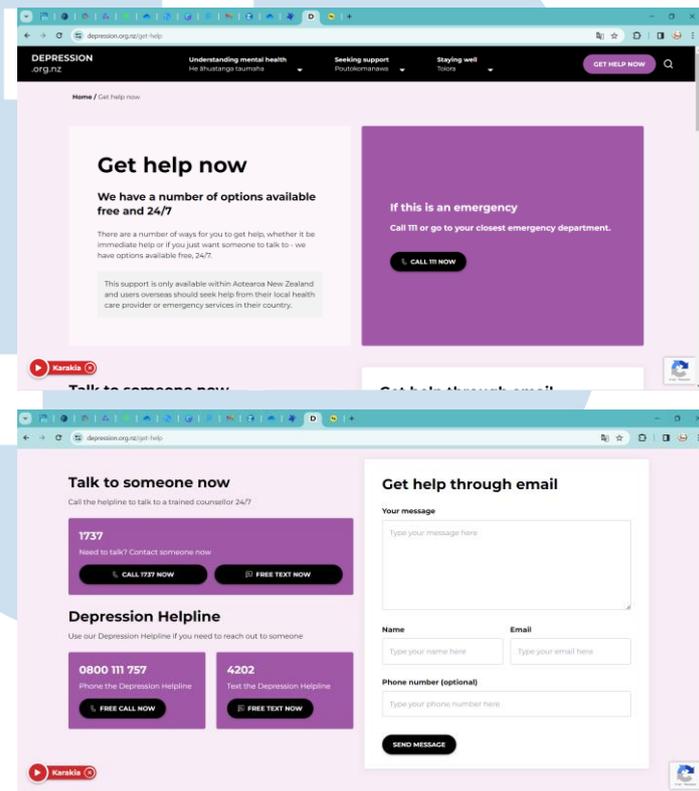
Elemen visual yang terdapat dalam situs ini cenderung berbentuk ilustrasi, yang diiringi dengan visual berupa foto pada beberapa kontennya. Pada *background* situs ini terdapat sebuah ilustrasi berupa pemandangan di daerah pegunungan. Pada setiap tipografinya yang diikuti dengan *link* yang tersedia, terdapat *shape* dengan warna yang berbeda-beda dan juga ilustrasi yang menggambarkan informasi yang ditawarkan. Pada visual berbentuk foto hanya terdapat pada menu *homepage* awal yang berada di atas situs.



Gambar 3.7 Visual dalam Depression  
Sumber: <https://www.depression.org.nz/>

Situs ini menyediakan layanan pertolongan atau konsultasi dengan menyediakan berbagai macam jenis kontak. Panggilan darurat yang ditawarkan situs ini yang diberikan secara gratis dan 24 jam. Kemudian pengunjung juga bisa melakukan konseling melalui telepon atau melakukan *texting*. Lalu untuk

mendapatkan bantuan terkait depresi pengunjung diberikan 2 jenis kontak untuk melakukan panggilan suara dan berbincang melalui *text*. Dan yang terakhir pengunjung bisa mengirim kan *email* untuk secara langsung menyampaikan masalahnya.



Gambar 3.8 Kontak dalam Depression  
Sumber: <https://www.depression.org.nz/get-help>

Meskipun memberikan berbagai jenis pertolongan, situs Depression sendiri masih memiliki fokus utama sebagai tempat untuk memberikan solusi untuk mengurangi depresi secara mandiri. Sebagai sarana untuk mempelajari ruminasi, informasi yang dimuat masih kurang relevan karena informasi yang disampaikan terkait kesehatan mental cenderung mengutamakan hal terkait depresi.

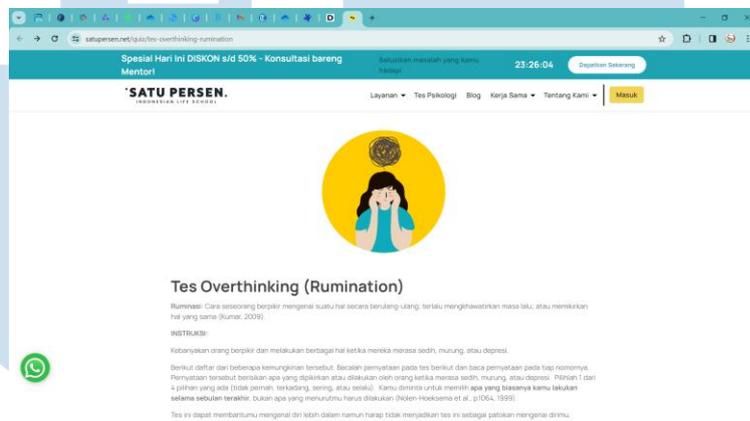
Tabel 3.2 Tabel SWOT Depression

Strength	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Memiliki ui &amp; ux yang lebih kompleks yang menarik.</li> <li>-Memiliki elemen visual ilustrasi yang menarik.</li> <li>-Menyediakan beragam informasi cara merawat kesehatan mental pribadi.</li> <li>-Menyediakan kontak.</li> </ul>
Weakness	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hanya berfokus pada informasi terkait depresi.</li> <li>-Berdaerah lokal bukan pada Indonesia dan bahasa utama menggunakan bahasa Inggris, sehingga sulit atau tidak dipandang oleh masyarakat umum.</li> </ul>
Opportunity	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Website</i> ini akan diefektif bagi remaja jika tidak hanya fokus pada informasi depresi dan menggunakan bahasa Indonesia.</li> </ul>
Threat	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Apabila situs ini tidak menggunakan bahasa Indonesia dan tidak membahas ruminasi maka penderita ruminasi akan mencari <i>website</i> lain yang lebih spesifik.</li> </ul>



### 3) Website SATU PERSEN

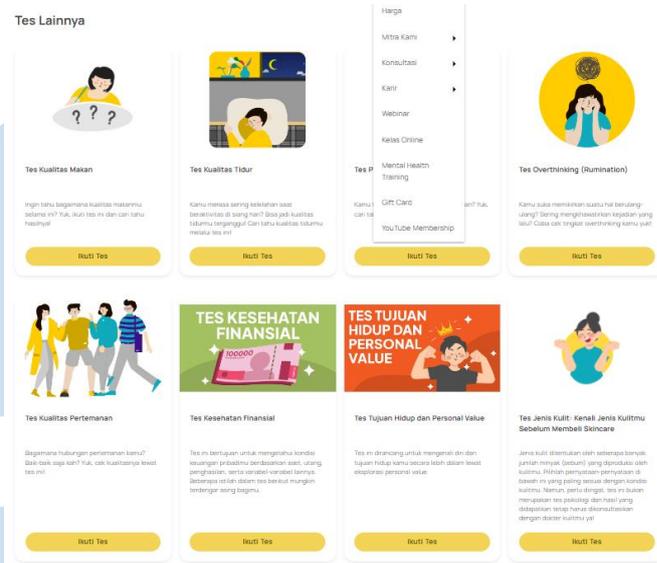
Satu Persen merupakan situs yang menyediakan beberapa layanan seperti pada menu di homepage-nya yang diisi dengan layanan konsultasi serta mitranya, tes psikologi, blog, info terkait kerja sama seperti organisasi serta media, dan info *website*. Menu utama pada *homepage* yang terletak diatas ini dikemas dengan sederhana tanpa adanya elemen visual, dan warna yang berbeda dengan warna *background* konten.



Gambar 3.9 *Homepage Menu* dalam Satu Persen  
Sumber: <https://satupersen.net/quiz/tes-overthinking-rumination>

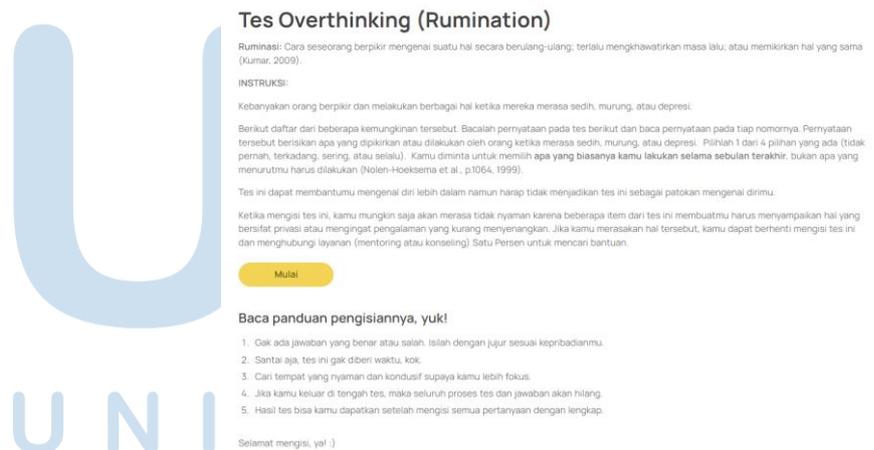
Elemen visual yang terdapat pada *website* ini cukup minim, dimana pada situs ini hanya tersedia beberapa ilustrasi dan shape dengan warna kuning. Visual berbentuk ilustrasi ini hanya terdapat pada sesi quiz pada tes psikologi yang dapat dilakukan oleh pengunjung. Sedangkan elemen shape sendiri dapat ditemukan pada bagian yang dapat di klik pada bagian yang penting.

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 3.10 Visual dalam Satu Persen  
 Sumber: <https://satupersen.net/quizzes>

Dibandingkan menyampaikan informasi secara mendetail, Satu Persen menyediakan *quiz* yang bisa diambil dan dikerjakan oleh pengunjung terkait beragam kepribadian, kesehatan atau penyakit mental, kemampuan sosial, dan lainnya. Setiap *quiz* tersebut memiliki penjelasan secara umum terlebih dahulu, yang dapat dibaca pengunjung sebelum mengisinya.



Gambar 3.11 *Quiz* dalam Satu Persen  
 Sumber: <https://satupersen.net/quiz/tes-overthinking-rumination>

Meskipun memberikan berbagai jenis tes psikologi, situs Satu Persen sendiri memiliki fokus utama pada blog *news*, *workshop*, *bootcamp*, serta kelas *online*. Sebagai sarana untuk mempelajari ruminasi, informasi yang dimuat masih kurang relevan karena informasi yang disampaikan masih secara umum. Akan tetapi metode *quiz* dapat membantu pengunjung situs untuk mencari tahu secara mandiri melalui pertanyaan yang ada.

Tabel 3.3 Tabel SWOT Satu Persen

Strength	-Menyampaikan berbagai jenis <i>quiz</i> terkait kesehatan mental. -Berdaerah lokal di Indonesia dan menggunakan bahasa Indonesia. -Menyampaikan beragam penjelasan umum terkait kesehatan atau penyakit mental. -Menyediakan kontak.
Weakness	-Memiliki ui & ux yang terlalu sederhana. -Elemen visual yang minim.
Opportunity	-Dengan bahasa Indonesia <i>website</i> ini menjadi efektif bila remaja hanya fokus pada informasi umum dan <i>quiz</i> untuk mencari tahu apakah mereka terjangkit atau tidak.
Threat	-Apabila situs ini tidak menggunakan ui & ux dan visual yang menarik maka remaja akan cepat bosan dan mencari <i>website</i> lainnya.

#### 3.1.1.4 Studi Referensi

Perancangan ini melakukan studi referensi terhadap media yang membahas terkait topik ruminasi dan media informasi berbasis *website* dengan interaktif yang mirip dengan studi eksisting sebagai landasan dalam perancangan media informasi ini.

1) Video YouTube Pembahasan Pola Pikir yang Membuat Ruminasi

Video YouTube yang diunggah oleh Jiemi Ardian ini menjelaskan tentang apa itu proses berpikir berulang yang negatif, yang termasuk dalam pembahasan ruminasi karena adanya pembahasan yang lebih dalam tentang proses berpikir seorang individu dimasa lalunya. Ardian dalam YouTubanya sering membahas terkait kesehatan fisik, *syndrome*, serta mental, ia merasa bahwa pola berpikir ini sangat penting untuk dicegah dan dijelaskan sekaligus membagi *awareness* terkait cara untuk tidak berpikir secara depresif serta contohnya.



Gambar 3.12 Video YouTube Jiemi Ardian  
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=V4eiLdDtcLg>

Pada video Ardian menceritakan contoh kejadian yang sering dirasakan atau dipikirkan orang yang mengalami ruminasi. Pertama-tama dijelaskan bahwa depresi merupakan suatu kondisi dari struktur biologis, emosi dan pikiran yang terganggu, dan dukungan sosial yang bermasalah adalah salah satu penyebab munculnya depresi. Pada kondisi ini konsentrasi dan memori dari seseorang terganggu, energi yang mudah habis, sulit merasa senang, tidak memiliki motivasi untuk melakukan apapun, dan hal yang membuat seseorang senang tidak lagi menyenangkan, serta rasa sedih yang berkepanjangan. Ardian

kemudian mengatakan bahwa ruminasi merupakan hal yang membuat kambingnya suatu depresi. Ruminasi memiliki arti atau definisi yang mirip dengan sifat memamah biak sapi dimana seekor sapi mengunyah rumput lalu masuk kelambungnya kemudian dikeluarkan dan mengulangi proses tersebut terus-menerus, suatu proses yang tidak pernah berhenti. Pola pikir ini memiliki premis dimana seseorang mempercayai premis bahwa seseorang percaya bahwa ia adalah orang yang gagal atau tidak berhasil.

## 2) Melody-flag.com

Melody-flag merupakan sebuah *website* yang dibuat untuk menyampaikan suatu informasi atau mengirim pesan pada suatu acara radia bernama Melody Flag di Jepang yang dibawakan Minase Inori.



Gambar 3.13 *Website* Melody-flag  
Sumber: <http://melody-flag.com/>

Situs ini memiliki pembawaan elemen visual dan interaktif yang cukup sederhana untuk menyampaikan informasinya. Situs ini menyediakan informasi yang berbeda pada setiap sesinya yang dipisahkan dengan judul dari informasinya dan warna dari menu interaktifnya. Dalam situs ini pun juga diberikan menu

untuk lompat pada informasi tertentu tanpa harus melakukan *scrolling* secara mandiri yang diletakkan disisi kanan situs.



Gambar 3.14 Menu Interaktif Meoldy-flag  
Sumber: <http://melody-flag.com/>

### 3.1.1.5 Kesimpulan Kualitatif

Ruminasi merupakan suatu proses kognitif dimana seseorang melakukan sebuah proses berpikir secara berulang secara negatif dalam jangka waktu yang panjang, proses ini menciptakan suatu kondisi yang membuat stres, tidak nyaman serta emosi yang negatif dan sebagainya. Ruminasi tidak hanya berkaitan dengan masa lalu akan tetapi fenomena ini juga dapat terjadi dalam bentuk kecemasan negatif akan apa yang belum terjadi di masa depan. Suatu obsesi merupakan salah satu dari jenis ruminasi, yang membuat seseorang tidak nyaman karena selalu dipikirkan dan tidak memikirkan hal lainnya.

Perbedaan dari ruminasi dengan trauma atau *PTSD* yaitu fenomena ruminasi merupakan suatu proses sedangkan trauma atau *PTSD* adalah faktor dari suatu peristiwa. Trauma atau *PTSD* terjadi ketika seseorang mengalami hal yang menyakitkan. Ruminasi dapat terjadi ketika seseorang mengalami trauma, di sisi lain ruminasi tidak selalu terjadi atau berasal dari trauma. Dalam hal ini *gender* sama sekali tidak ada hubungannya terkait rawannya ruminasi, tetapi nyatanya laki-laki lebih jarang mengungkapkan permasalahannya

dibanding perempuan. Hal ini membuat perempuan terlihat lebih banyak mengidap ruminasi, meskipun begitu tidak sedikit remaja yang menemui psikolog terkait hal ini. Bila remaja akhir tidak mengatasi atau mengurangi fenomena ruminasi, maka mereka akan merasakan meningkatnya kecemasan yang berlebih, terutama bagi mereka yang merendahkan diri hal ini merupakan salah satu faktor yang memicu depresi.

Berdasarkan hasil FGD yang dilaksanakan, seluruh responden tidak mengetahui apa itu ruminasi serta tidak pernah melihat medianya. Responden didapat pernah mengalami beberapa dampak dan mengetahuinya tanpa sadar, setiap responden juga mengenali ruminasinya sendiri dengan pengalaman yang berbeda-beda. Hanya ada 1 dari 5 responden yang pernah mencari bantuan profesional, sedangkan 2 dari 5 mendapat bantuan sosial melalui temannya. Seluruh responden juga memiliki strategi melepaskan pikirannya dari ruminasi dengan cara yang berbeda-beda, hal ini juga terjadi pada faktor yang paling diingat responden ketika mengalami ruminasi yaitu perasaan dikhianati, ketidakjujuran orang lain, sindiran serta kata penghinaan lainnya, rendahnya kepercayaan diri, dan sering menyalahi diri sendiri.

Hal tersebut membuat 3 dari 5 responden kehilangan rasa senang ketika melakukan kegiatan yang membahagiakan bagi mereka, sedangkan hanya 1 responden yang mengatakan bahwa ia mengingat mengapa ia tidak produktif dan kurang motivasi dikarenakan pekerjaan kelompok, dan ia tidak memiliki kelompok. Dan pada diskusi terakhir, didapat masukan dari responden bahwa mereka lebih menyukai informasi yang disampaikan pada *website* yang dilengkapi *quiz* dan karakter pada hasilnya, dan menyarankan agar tetap menggunakan instagram sebagai media sekundernya.

Ketika merancang media yang mengangkat topik ruminasi, akan efektif bila konten yang diangkat dapat menginformasikan remaja akhir terkait apa itu ruminasi, dampak dari ruminasi, terutama cara menangani ruminasi. karena proses ruminasi ini pada dasarnya tidak bisa hilang sepenuhnya. Pada dasarnya peningkatan *self-esteem* dan mengambil aksi adalah langkah utama, dan dengan menjelaskan tahap ini secara mendetail kepada rakyat awam yang ingin menanganinya. Dapat disimpulkan bahwa media yang dirancang akan lebih bermanfaat jika menginformasikan fenomena ruminasi supaya remaja akhir yang mengetahui atau tidak dapat memahami dan sadar terkait pengaruh buruknya pada diri sendiri. Setelah mempelajari hal tersebut mereka dapat melakukan langkah-langkah untuk menangani fenomena ini sendiri atau mencari bantuan profesional.

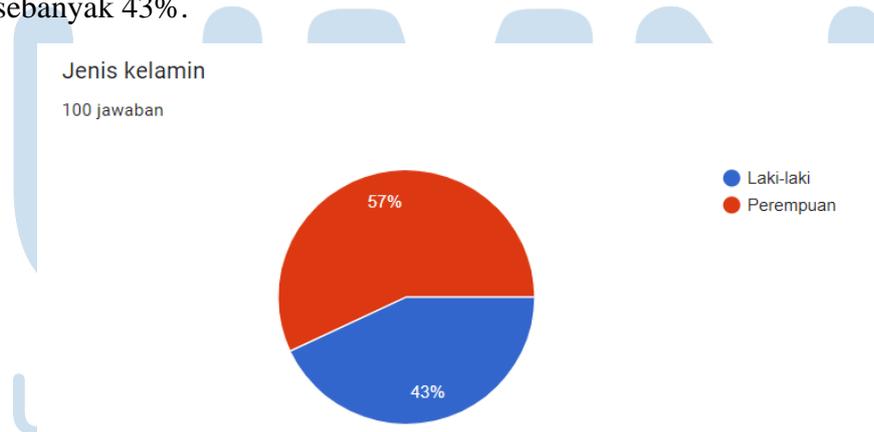
Kesimpulan yang didapat pada studi referensi adalah ruminasi dapat berdampak menjadi depresi. Dampak tersebut akan tidak disadari apabila kurangnya kesadaran terkait pola berpikir depresif itu sendiri yaitu ruminasi. Faktor penyebab depresi ini bisa terjadi dalam biologis, emosi, serta pikiran yang terganggu dan dukungan sosial yang rendah. Dampaknya berpengaruh pada konsentrasi serta memori terganggu, mudahnya kehabisan energi, sulit merasa senang, tidak memiliki motivasi, tidak lagi bahagia dengan hal yang bisa membahagiakan dan rasa sedih yang berkepanjangan. Pola pikir ruminatif ini tidak akan ada habisnya serta memiliki premis dimana seseorang mempercayai premis ia adalah orang yang gagal atau tidak berhasil. Oleh karena itu, akan lebih baik bila penelitian ini dapat merancang media informasi yang edukatif yang dapat membantu menyadarkan masalah dan dampak dari ruminasi serta memberikan solusi penanganan dalam melawan ruminasi.

Pada perancangan konten, penelitian ini dapat menggunakan teknik interaktif yang sederhana serta visual berupa ilustrasi sederhana dengan pemberian *shape* dan warna yang bisa menarik minat dari remaja akhir dalam membaca dan memahami konten dari media yang dirancang nantinya. Aspek penting pada perancangan yang harus diperhatikan adalah informasi yang *valid* dan bermanfaat bagi target.

### 3.1.2 Metode Kuantitatif

Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan data dengan metode kuantitatif yaitu dengan menyebarkan kuesioner yang diisi sebanyak 100 orang. Hasil kuesioner yang diisi oleh 100 orang responden menunjukkan jumlah responden yang didominasi oleh remaja berusia 19 tahun sebanyak 20%, kemudian remaja berusia 21 dan 22 tahun dengan angka yang sama dalam 18%, lalu remaja berusia 20 tahun sebanyak 17%, kemudian remaja usia 23 tahun sebanyak 14%, sedangkan remaja berusia 18 tahun sebanyak 13%.

Berdasarkan hasil kuesioner pun menunjukkan jumlah responden didominasi oleh perempuan sebanyak 57% sedangkan responden laki-laki sebanyak 43%.



Gambar 3.15 Diagram Jenis Kelamin

Mayoritas responden mengatakan bahwa dirinya sering memikirkan kembali masa lalunya yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasilnya terdapat sebanyak 44% setuju, kemudian sebanyak 33% cukup setuju, 10%

responden mengatakan sangat setuju, sedangkan 11% responden kurang setuju, dan 2% tidak setuju.



Gambar 3.16 Diagram Pemikiran Masa Lalu

Sebanyak 16% responden berpendapat sangat setuju bahwa dirinya sulit untuk menceritakan masalahnya pada siapapun, sedangkan 47% responden lainnya setuju, lalu sebanyak 23% responden juga cukup setuju, kemudian sebanyak 9% kurang setuju, dan sebanyak 3% mengatakan tidak setuju sedangkan 2% lainnya sangat tidak setuju.



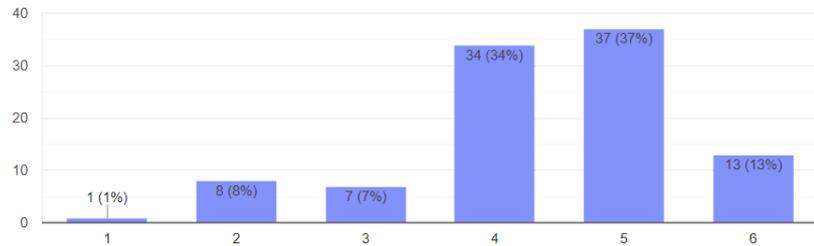
Gambar 3.17 Diagram Sulit Bercerita

Selanjutnya terdapat 13% responden yang sangat setuju bahwa mereka suka menyendiri, dan diam serta sulit mengekspresikan diri bila bersama orang lain. Terdapat 37% responden setuju, kemudian 34% responden lainnya cukup setuju, sedangkan 7% responden kurang setuju, dan 8% responden tidak setuju, dan 1% sangat tidak setuju.

Saya suka menyendiri, dan diam serta sulit mengekspresikan diri bila bersama orang lain

Salin

100 jawaban



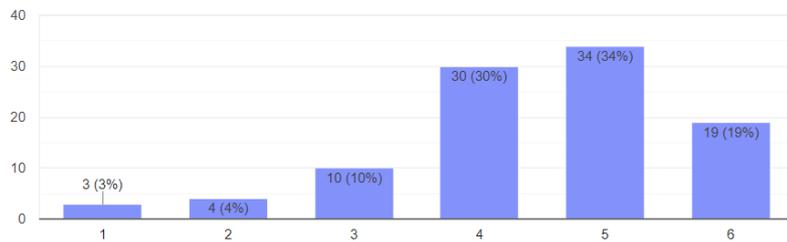
Gambar 3.18 Diagram Menyendiri

Kemudian sebanyak 19% responden sangat setuju bahwa mereka merasa emosinya selalu berubah-ubah dari waktu ke waktu. Sebanyak 34% responden menjawab setuju, diikuti 30% responden menjawab cukup setuju, sedangkan 10% responden kurang setuju, dan 4% tidak setuju, lalu 3% responden sangat tidak setuju.

Emosi saya selalu berubah-ubah dari waktu ke waktu

Salin

100 jawaban

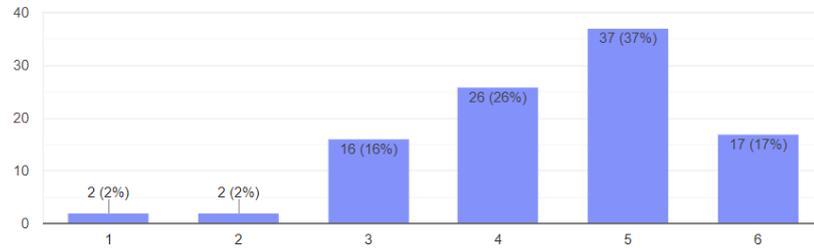


Gambar 3.19 Diagram Emosi Berubah

Sebanyak 17% responden berpendapat sangat setuju terkait emosi yang timbul ketika merenungkan masa lalu yang buruk selalu berbentuk negatif. Kemudian sebanyak 37% responden berpendapat setuju dan 26% responden cukup setuju. Terdapat 16% kurang setuju, sedangkan 2% tidak setuju, dan 2% lainnya sangat tidak setuju.

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

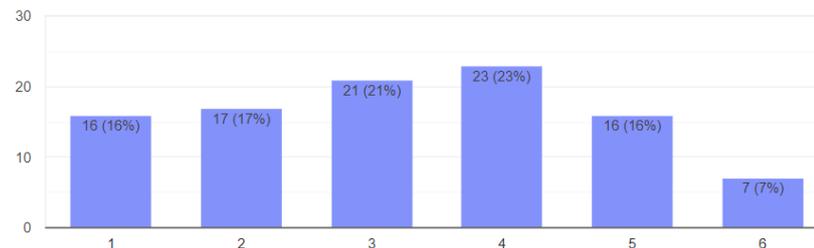
Emosi yang timbul ketika merenungkan masa lalu yang buruk selalu berbentuk negatif [Salin](#)  
100 jawaban



Gambar 3.20 Diagram Merenungkan Masa Lalu

Ketika mengalami stres sebanyak 16% responden berpendapat sangat tidak setuju bahwa mereka mengalami gangguan perut ataupun mual. Kemudian sebanyak 17% mengatakan tidak setuju, dan 21% juga mengatakan kurang setuju. Terdapat 23% responden menjawab cukup setuju, lalu 16% menjawab setuju, sedangkan 7% lainnya menjawab sangat setuju.

Saya memiliki gangguan perut atau mual ketika stres [Salin](#)  
100 jawaban



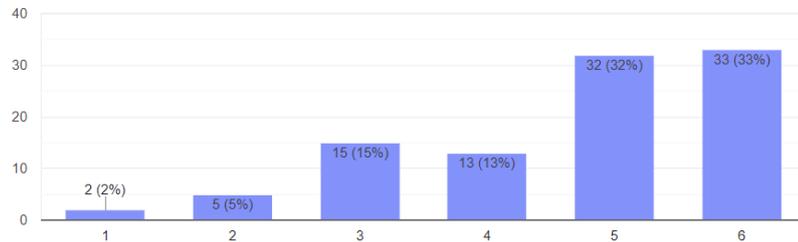
Gambar 3.21 Diagram Gangguan Perut

Selanjutnya terkait pertanyaan “mengapa hal itu bisa terjadi” dimana sebanyak 33% responden sangat setuju bahwa dirinya pernah mempertanyakan itu pada dirinya sendiri. Kemudian sebanyak 32% responden menjawab setuju, sedangkan 13% menjawab cukup setuju. Terdapat 15% responden kurang setuju, sedangkan 5% tidak setuju dan 2% lainnya berpendapat sangat tidak setuju.

Saya mempertanyakan diri sendiri "mengapa hal itu bisa terjadi"

Salin

100 jawaban



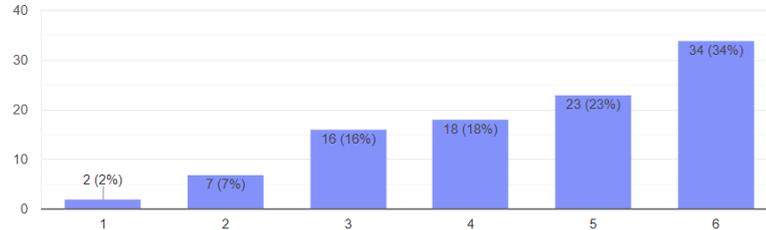
Gambar 3.22 Diagram Bertanya pada Diri Sendiri

Sebanyak 34% responden sangat setuju bahwa mereka sulit menyelesaikan masalah mereka, terutama masalah perkuliahan. Terdapat 23% responden yang juga setuju, dan sebanyak 18% responden lainnya menjawab cukup setuju. Sebanyak 16% responden mengatakan kurang setuju, lalu sebanyak 7% responden tidak setuju, sedangkan 2% lainnya menjawab sangat tidak setuju.

Saya sulit menyelesaikan masalah saya, terutama masalah perkuliahan

Salin

100 jawaban



Gambar 3.23 Diagram Sulit Menyelesaikan Masalah

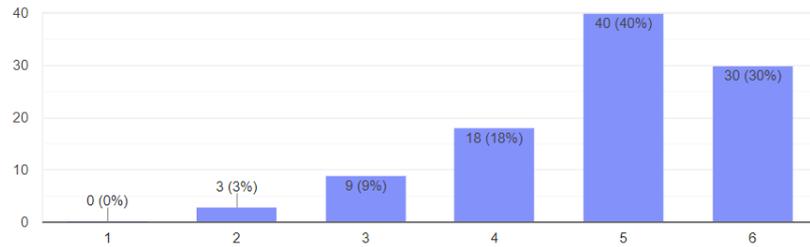
Kemudian sebanyak 30% responden mengatakan sangat setuju bahwa mereka sering mengkritik diri mereka sendiri. Sebanyak 40% responden lainnya juga menjawab setuju, sedangkan 18% responden menjawab cukup setuju. Terdapat sebanyak 9% responden menjawab kurang setuju dan sebanyak 3% lainnya menjawab tidak setuju.

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

Saya sering mengkritik diri sendiri

Salin

100 jawaban



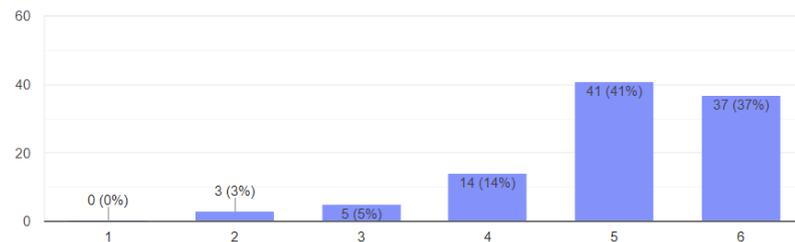
Gambar 3.24 Diagram Kritik Diri

Selanjutnya sebanyak 37% responden berpendapat sangat setuju bahwa mereka merasa sangat sulit untuk produktif, terdapat 41% responden lainnya yang menjawab setuju, serta 14% responden lainnya yang menjawab cukup setuju. Terdapat 5% responden merasa kurang setuju dan 3% lainnya menjawab tidak setuju.

Saya merasa sulit untuk produktif

Salin

100 jawaban



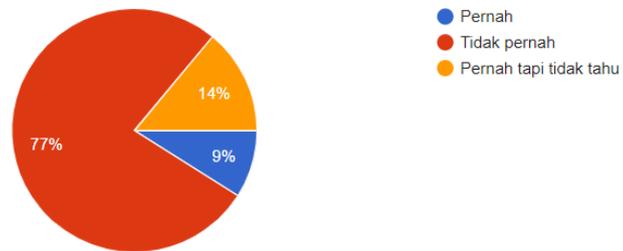
Gambar 3.25 Diagram Sulit Produktif

Berdasarkan data yang diterima, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden rentan terhadap ruminasi dikarenakan perilaku responden cenderung menjawab setuju pada semua aspek kebiasaan atau perasaan yang berkaitan dengan ruminasi.

Pada sesi berikutnya didapat mayoritas yang belum mengetahui sama sekali tentang ruminasi sebelumnya sebanyak 77% responden, lalu sebanyak 9% responden menjawab pernah mendengar ruminasi, sedangkan sebanyak 14% responden mengetahui ruminasi, tetapi tidak memahami apa itu ruminasi.

Apakah kamu pernah mendengar tentang Ruminasi?

100 jawaban

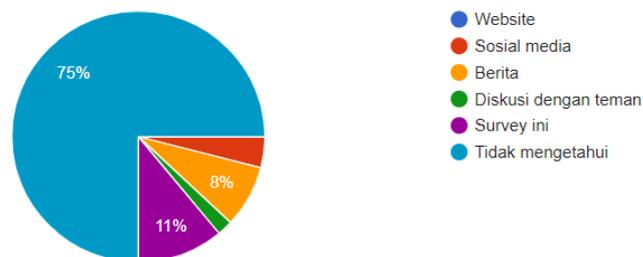


Gambar 3.26 Diagram Mendengar Ruminasi

Berikutnya juga didapat sebanyak 75% responden mengatakan tidak pernah mendengar ruminasi melalui media manapun, kemudian 8% melalui berita, 4% dari media sosial, 2% melakukan diskusi dengan teman, sedangkan 11% responden baru mendengar ruminasi melalui kuesioner ini.

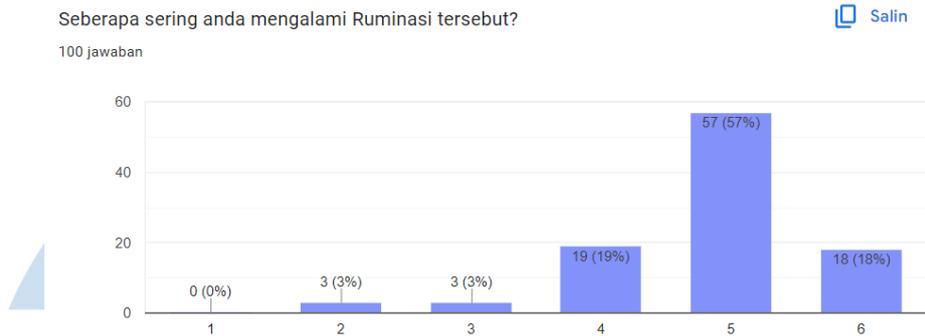
Jika pernah, darimana kamu mengetahui Ruminasi

100 jawaban



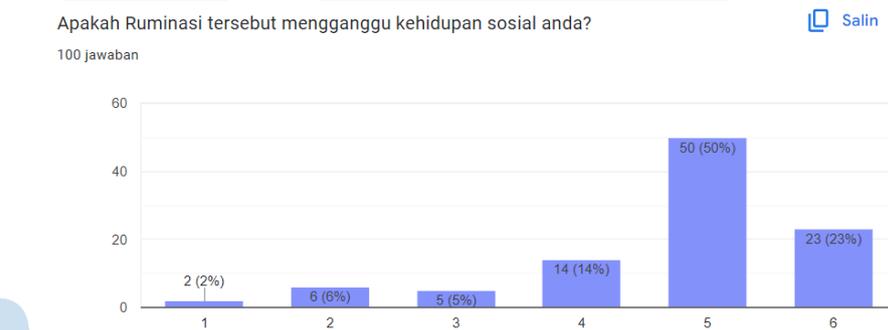
Gambar 3.27 Diagram darimana Mendengar Ruminasi

Pada sesi berikutnya didapat sebanyak 18% responden sangat setuju bahwa mereka sering sekali mengalami ruminasi, sedangkan 57% responden lainnya juga menjawab setuju dan 19% responden menjawab cukup setuju. Di sisi lain sebanyak 3% responden menjawab kurang setuju dan 3% responden lainnya menjawab tidak setuju.



Gambar 3.28 Diagram Mengalami Ruminasi

Terkait kehidupan sosial yang terganggu karena ruminasi, sebanyak 23% responden berpendapat sangat setuju, 50 responden lainnya berpendapat setuju, 14% responden berpendapat cukup setuju, 5% berpendapat kurang setuju, lalu 6% responden berpendapat kurang setuju, dan 2% responden berpendapat sangat tidak setuju.



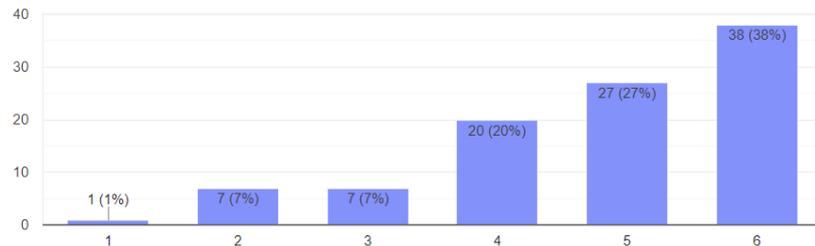
Gambar 3.29 Diagram Kehidupan Sosial Terganggu

Terdapat 38% responden berpendapat sangat setuju terkait terganggunya kinerja dan atau mengganggu perkuliahan dikarenakan ruminasi, terdapat 27% responden lain juga setuju terhadap ini, dan 20% responden berpendapat cukup setuju. Sedangkan 7% responden berpendapat kurang setuju, 7% responden lain juga berpendapat tidak setuju, dan 1% responden tidak setuju sama sekali.

Apakah Ruminasi ini mengganggu kinerja atau masalah perkuliahan anda?

Salin

100 jawaban



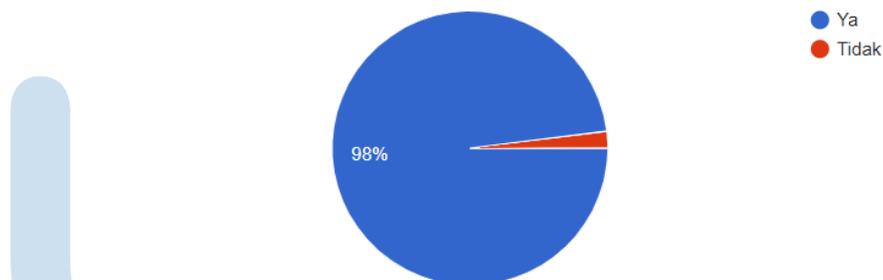
Gambar 3.30 Diagram Kinerja Terganggu

Berdasarkan data yang diterima, mayoritas responden cenderung sering mengalami ruminasi dan ruminasi dianggap mengganggu kehidupan sosial, produktivitas, dan menyebabkan masalah pada perkuliahan.

Pada sesi selanjutnya terkait ketertarikan responden untuk mempelajari lebih lanjut terkait ruminasi, didapat sebanyak 98% responden menjawab ya sedangkan sebanyak 2% responden menjawab tidak.

Apakah anda tertarik untuk mengetahui lebih lanjut terkait Ruminasi?

100 jawaban



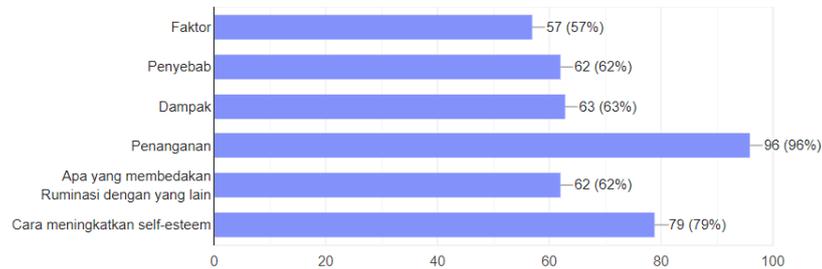
Gambar 3.31 Diagram Ketertarikan Mengetahui Ruminasi

Pada terakhir, responden diberikan pilihan untuk konten apa yang paling diminati untuk dipelajari pada media informasi yang akan dirancang nantinya, didapat dari hasil bahwa informasi mengenai cara penanganan dan cara meningkatkan *self-esteem* adalah konten yang paling diminati dengan angka 96% dan 79% pilihan responden.

Informasi apa yang anda harapkan?

Salin

100 jawaban



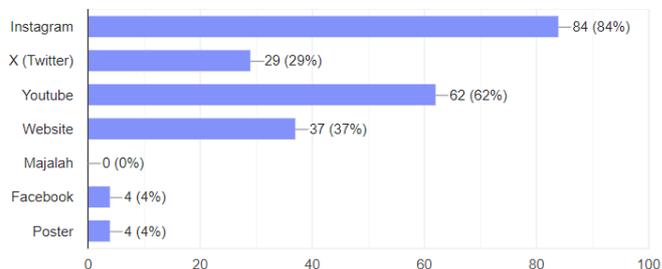
Gambar 3.32 Diagram Harapan Informasi

Berdasarkan data yang diterima, mayoritas responden tertarik untuk mengetahui lebih lanjut terkait ruminasi dengan urutan informasi paling banyak ke paling sedikit dipilih adalah penanganan, cara meningkatkan self-esteem, dampak, penyebab dan pembeda ruminasi, terakhir faktor ruminasi. Artinya semua informasi masih dibutuhkan dan perlu ditampilkan pada perancangan. Urutan media yang paling sering digunakan adalah instagram, youtube, *website*, dan X. Sementara Facebook dan poster juga digunakan tetapi tidak banyak yang menggunakan. Sehingga akan lebih baik jika perancangan menggunakan media *website* sebagai media utama sebagai media penyampaian informasi dengan karakteristik elemen visual yang disukai minim teks dan banyak ilustrasi dan Instagram, youtube, serta X sebagai media sekunder.

Media apa yang paling sering anda gunakan?

Salin

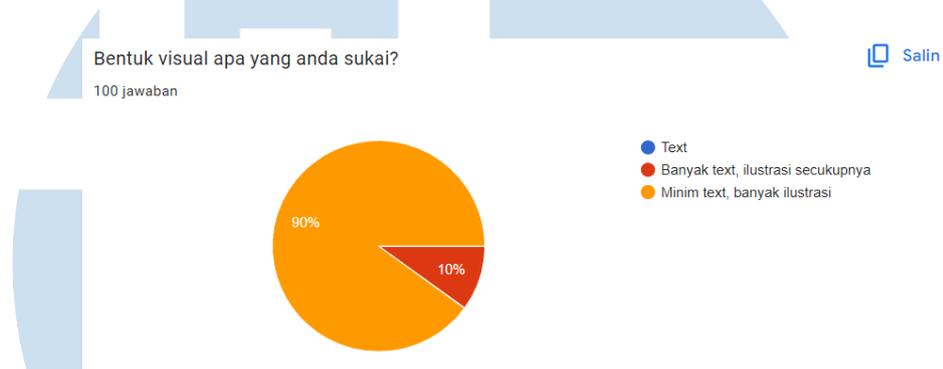
100 jawaban



Gambar 3.33 Diagram Penggunaan Media

Pembawaan konten yang paling menarik menurut mayoritas responden adalah dengan memasukkan lebih banyak ilustrasi dan dengan

memasukkan teks yang minim. Mayoritas yang menginginkan perancangan konten tersebut terdapat sebanyak 90% responden, sedangkan responden lainnya yang berpendapat lebih banyak teks, dan ilustrasi secukupnya sebanyak 10%.



Gambar 3.34 Diagram Bentuk Visual

### 3.1.2.1 Kesimpulan Kuesioner

Kesimpulan yang diambil dari kuesioner adalah bahwa masih sangat banyak remaja yang belum pernah mendengar apa itu ruminasi, dan masih lebih banyak remaja yang tidak pernah melihat sama sekali ruminasi melalui media manapun. Berdasarkan hasil pertanyaan terkait beberapa ciri dari orang yang terkena ruminasi, cukup terlihat bahwa pengetahuan tentang ini masih minim dikalangan remaja.

Meskipun begitu masyarakat terutama remaja akhir masih memiliki keinginan untuk mempelajari lebih lanjut terkait ruminasi, terutama cara menangani fenomena ini. Oleh karena itu, perancangan media informasi tentang ruminasi untuk remaja akhir di Tangerang, untuk mengedukasi serta memberikan cara menangani fenomena ruminasi ini, sehingga mereka dapat terjauhi dari dampak negatif dan tumbuh dengan pola pikir yang lebih positif.

### 3.2 Metodologi Perancangan

Metodologi perancangan yang perancangan ini gunakan didasarkan pada buku *Graphic Design Solution 4th edition* (Landa, 2010), sebagai berikut:

#### 1) Orientasi

Melalui tahap ini, perancangan ini akan mengidentifikasi masalah yang akan dibahas pada perancangan media yaitu ruminasi. Setelah menemukan data terkait apaitu ruminasi, masalah umum, masalah desain, contoh kasus dan perilaku pada masalah ini, perancangan ini juga memperhatikan hal yang berhubungan dan bisa diangkat kedalam media solusi. Setelah perancangan ini mendapatkan hasil evaluasi, perancangan ini menentukan media solusi sebagai media yang akan dirancang.

#### 2) Analisis

Data yang terkumpul setelah mengidentifikasi contoh kasus, jurnal, kuesioner, dan wawancara nantinya akan dianalisis untuk membantu dalam perancangan media informasi yang membicarakan ruminasi untuk remaja akhir.

#### 3) Konsepsi

Pada tahap ini, akan dilakukan *brainstorming* dalam membuat *mind mapping* untuk menemukan ide dan konsep dalam perancangan. Setelah melakukan tahap-tahap tersebut, perancangan ini kemudian dapat mengumpulkan *moodboard* sebagai gambaran referensi dalam perancangan nantinya.

#### 4) Desain

Pada tahap ini dilakukan visualisasi dari hasil ide dan konsep yang didapat pada fase sebelumnya. Perancangan ini melakukan visualisasi berupa sketsa komprehensif, yang kemudian akan di digitalisasi. Dalam perancangan sketsa, perancangan ini juga melakukan perancangan

layout dalam bentuk *low-fidelity* supaya mempermudah digitalisasi nantinya.

#### 5) **Implementasi**

Pada tahap ini, perancangan ini mengimplementasikan hasil dalam bentuk media informasi berupa *website* dalam bentuk digital dan media sekunder lainnya. Implementasi ini bertujuan untuk memberikan informasi atau edukasi yang diharapkan bisa mengedukasi remaja akhir.

