

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN**

#### **3.1 Metodologi Penelitian**

Metode penelitian merupakan rencana dan prosedur yang akan digunakan penulis dalam pengumpulan data, analisis, dan interpretasi. Sebagai metode pengumpulan data, penulis menggunakan metode *mixed methods research* atau metode campuran antara data kualitatif dan juga kuantitatif. Dengan kombinasi dua jenis data tersebut memungkinkan munculnya pandangan atau temuan baru melebihi informasi yang di dapatkan dari salah satu jenis data (Creswell, 2018, hlm. 5). Metode pengumpulan data yang dilakukan penulis mencakup metode kuantitatif dalam bentuk kuesioner yang diberikan kepada masyarakat Jabodetabek berusia 18-25 tahun. Sementara, metode kualitatif yang dilakukan penulis berupa wawancara dengan psikolog dan penderita penyakit *compulsive overeating*. Selain itu penulis juga melakukan studi eksisting terhadap kampanye mengenai permasalahan mental di Indonesia yang pernah membahas mengenai *eating disorder*.

##### **3.1.1 Metode Kualitatif**

Metode kualitatif merupakan pendekatan untuk memahami lebih dalam mengenai permasalahan yang ada di dalam masyarakat atau manusia berdasarkan pengetahuan atau pengalaman individu maupun seseorang (Creswell, 2018, hlm. 4). Penulis melakukan pengumpulan data kualitatif melalui wawancara dan juga studi *existing*.

###### **3.1.1.1 Wawancara**

Wawancara dilakukan terhadap Student Support UMN, Yanuar Lurisa Aldio, S.Psi yang merupakan psikolog bagi mahasiswa/I UMN dan Woro Kurnianingrum, M.Psi yang merupakan psikolog di Rumah Sakit St. Carolus. Penulis juga mewawancarai 2 orang yang pernah mengalami *compulsive*

*overeating*, yaitu Nadindra Prathita (NP) dan juga Muhammad Fakhriy Rooha (MF).

### 1) Wawancara dengan Yanuar Lurisa Aldio, S.Psi

Wawancara dilakukan dengan Yanuar Lurisa Aldio, S.Psi yang merupakan psikolog student support Universitas Multimedia. Sesi wawancara ini dilakukan pada hari Rabu, 20 September 2023 secara tatap muka di ruangan *counselling* UMN pada pukul 15:00 WIB. Penulis melakukan wawancara dengan narasumber dengan tujuan untuk menggali lebih dalam mengenai *compulsive overeating*.



Gambar 3. 1 Wawancara Yanuar Lurisa Aldio, S.Psi

Penulis menanyakan beliau mengenai istilah *compulsive overeating* dan ia menjelaskan bahwa *compulsive* itu adalah istilah bagi tindakan yang individu lakukan tanpa adanya pemikiran yang matang. Maka *compulsive overeating* adalah kondisi dimana orang makan dalam jumlah besar tanpa adanya pemikiran yang matang. Salah satu dorongan bagi seorang melakukan *compulsive overeating* bisa saja karena ada kecemasan, seperti stres, bosan, depresi. Beliau menjelaskan

bosan merupakan salah satu bentuk kegelisahan yang dapat mengganggu seseorang.

Beliau menjelaskan kembali bahwa *compulsive overeating* merupakan bentuk pelarian dari masalah, seperti masalah relasi atau rasa kecemasan. Permasalahan tersebut menciptakan kebingungan pada individu sehingga mendorong individu untuk menyelesaikannya dengan makanan. Psikolog Yanuar mengambil contoh sugesti umum seperti perkataan orang “stres, makan aja”, contoh tersebut mempengaruhi pemikiran seorang untuk membangun kebiasaan untuk menyelesaikan masalah dengan makanan. Beliau juga menambahkan bahwa solusi stres dari makan juga diakibatkan karena mudahnya akses makanan bagi banyak orang sehingga mendorong orang untuk menyelesaikan masalahnya dengan makanan.

Ketika ditanya apakah diet menjadi faktor dari *compulsive overeating*, beliau menyetujui adanya hubungan diet dengan *compulsive overeating*. Beliau menjelaskan bahwa diet menjadi faktor tergantung dengan tingkat dietnya. Terdapat berbagai jenis diet yang berlebihan. Diet yang berlebihan dapat menciptakan ketidakpuasan sehingga bisa mendorong orang untuk membatalkan diet guna memuaskan diri. Bahkan orang yang kurus tidak terlepas dari *compulsive overeating*. *Body image* yang buruk bisa mendorong orang untuk menyelesaikan ukuran tubuhnya dengan diet guna meningkatkan berat, tetapi tanpa adanya kontrol diet tersebut bisa menciptakan *compulsive overeating*.

Ketika bertanya apakah budaya Indonesia juga bisa menjadi salah satu faktor, beliau setuju. Beliau berpendapat bahwa budaya Indonesia terhadap makanan ini sejenis dengan sugesti masyarakat bahwa makan nasi merupakan hal yang wajib, sugesti-sugesti itulah yang kemudian bisa mendorong seorang

untuk *compulsive overeating* karena jumlah makan yang berlebihan. Tapi beliau menjelaskan bahwa kebiasaan ini terpola sehingga sering kali bergantung dengan kondisi psikologis seseorang.

Beliau juga setuju bahwa media itu mempengaruhi pemikiran seorang. Karena pada dasarnya *marketing* yang dibuat seperti komunikasi secara verbal sehingga dapat mendorong seorang untuk memakan dalam jumlah lebih, bahkan warna juga bisa mempengaruhi seorang bagaikan sugesti yang diberikan masyarakat kepada suatu individu.

Tanda-tanda awal yang paling muda untuk di deteksi adalah setelah memakan dalam jumlah yang cukup, dia masih terasa lapar bahkan sering kali sebelum jam makan sudah lapar, selain itu individu tersebut akan merasa gelisah, atau bingung jika rasa laparnya tidak diselesaikan. Setelah individu tersebut menyelesaikan kegelisahan tersebut dengan makanan, ia akan merasa lega.

Penulis menanyakan mengenai hubungan *compulsive overeating* dengan *binge eating*. Psikolog Yanuar menjelaskan bahwa *compulsive overeating* merupakan gejala dari *binge eating* seperti stres adalah bagian awal dari depresi. *Binge eating disorder* sudah masuk ke dalam kitab eating disorder yang bisa dibidang sudah memasuki tahap lanjut dari *compulsive overeating*. *Binge eating disorder* merupakan titik dimana orang tidak lagi menggunakan makanan sebagai *coping mechanism* tetapi sebagai pemuas karena mereka merasa butuh makan kapan pun dan sering kali tidak menghasilkan rasa lega melainkan rasa depresi maupun penyesalan.

*Compulsive overeating* bisa terjadi pada individu dalam jangka waktu 6 bulan, dimana individu tersebut terus menggunakan makanan untuk melegakan rasa stres dalam

jumlah berlebihan diluar batas wajar, selebih dari 6 bulan apabila tidak terselesaikan, permasalahan menjadi berbahaya dan perlu dilakukan check-up oleh professional. *Compulsive overeating* bisa dihindari dengan mengenali kondisi stres yang dialami dan pengaruhnya bagi individu. Perlu adanya kontrol emosi dengan cara bercerita atau *sharing* dengan sesama, lalu perlu adanya alternatif dari makanan sebagai solusi stres untuk menghindari efek yang berkelanjutan seperti obesitas. Diet yang baik juga bisa menjadi solusi selama diet tersebut sifatnya bertahap dan tidak drastis.

Beliau kembali menjelaskan bahwa permasalahan ini bisa kembali muncul sekalipun orang sudah sembuh, tingkat kemungkinan untuk individu kembali mengalami *compulsive overeating* tergantung dengan kontrol diri seorang. Apabila *compulsive overeating* terus berlanjut maka dapat beresiko memasuki tahap *eating disorder* seperti *binge eating disorder*. Pada tahap yang parah maka perlu adanya intervensi dari profesional seperti psikolog untuk membantu proses penyembuhan.

## 2) Wawancara dengan Woro Kurnianingrum, M.Psi

Wawancara dilakukan dengan Woro Kurnianingrum, M.Psi yang merupakan psikolog di Rumah Sakit St. Carolus. Sesi wawancara ini dilakukan pada hari Sabtu, 23 September 2023 secara tatap muka di ruang praktik narasumber, Rumah Sakit St. Carolus pada pukul 9:45 WIB.

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

Penulis melakukan wawancara dengan narasumber dengan tujuan untuk menggali lebih dalam mengenai kondisi *compulsive overeating* secara luas, terutama mencari tahu kondisi penderita yang pernah konsultasi mengenai permasalahan tersebut serta mencari tahu mengenai tahapan yang sebaiknya diambil sebagai solusi maupun prevensi masalah *compulsive overeating*.



Gambar 3. 2 Wawancara Woro Kurnianingrum, M.Psi

Ketika ditanyakan mengenai faktor-faktor individu yang membuat mengalami *compulsive overeating*, beliau menyebutkan *compulsive overeating* perlu dilihat dari faktor internal dan juga eksternal, tetapi akar masalah sering kali terjadi secara internal, terutama pada masa kecil. Kebiasaan atau adiksi terbangun sejak dini tanpa disadari sehingga mendorong seorang untuk *compulsive overeating* seperti orang yang sering berjudi. Salah satu contohnya adalah anak kecil yang dibiasakan memakan hal manis sebagai hadiah apabila ia sulit melakukan hal sesuatu, sehingga terhibur dan terbangun ketergantungan karena adanya kebiasaan memakan hal-hal tersebut. Tetapi



faktor eksternal juga berperan penting tetapi sering kali dikaitkan dengan adanya *attachment* seorang terhadap makanan.

Salah satu bentuk faktor eksternal seperti lingkungan yang mendorong jumlah makanan yang besar sehingga tercipta konsep untuk memakan dalam jumlah banyak yang terbawa hingga dewasa. Apalagi pada saat stres orang menjadi terdorong untuk makan. Kebiasaan atau ajaran-ajaran ini kemudian tertanam di alam bawah sadar sehingga orang sering kali tidak sadar melakukan *compulsive overeating*.

Beliau juga memverifikasi bahwa gangguan *compulsive overeating* merupakan masalah mental karena dia masuk ke diagnosa *binge eating disorder*. Penanganannya bagi individu yang sudah kronis harus ditangani melalui terapi seperti terapi atau CBT dengan menggunakan kognitif, bahkan bisa psikoterapi dengan fokus pada emosi utamanya, seperti stres.

Untuk menghindari masalah *compulsive overeating* perlu adanya kontrol pusat emosi karena isu dengan emosi bisa melebihi kemampuan diri kita, seperti contohnya adalah orang diet yang gagal karena adanya dorongan atau ikatan, kognitif terhadap keinginan untuk memuaskan diri sendiri, karena adanya pembatasan yang berlebihan bisa mendorong tingkat keinginan untuk memuaskan dirinya kembali karena emosi yang tidak seimbang. Orang dengan kontrol diri yang buruk bisa mempengaruhi keberhasilan orang prevensi *compulsive overeating* atau tidak.

Ketika ditanyakan seputar pasien yang pernah berkonsultasi mengenai permasalahan *compulsive overeating*, beliau menjelaskan bahwa orang yang berkonsultasi sekitar *compulsive overeating* atau *binge eating* masih sedikit. Hal ini biasanya dikarenakan faktor orang lebih menyadari mengenai permasalahan mental sehingga sering kali hanya meremehkan

atau menganggap sebatas karena stres. Tetapi karena mereka merasa memahami inti permasalahan adalah rasa stres bukan berarti mereka bisa memahami pengaruhnya terhadap pola makan seperti *compulsive overeating*. Sering kali mereka yang datang untuk berkonsultasi dan terkena permasalahan adalah laki-laki karena beliau menemukan kalau laki-laki cenderung tidak peduli terhadap permasalahan mental.

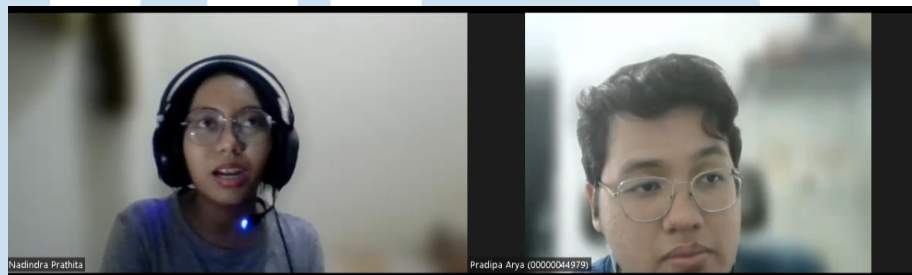
Beliau menjelaskan pendekatan terbaik untuk memberikan prevensi bagi individu dalam konten kampanye adalah melihat dari sisi pemikiran individu. Perlu adanya pemahaman individu terhadap tipe stres yang dialami, apakah stres tersebut bersifat positif atau negatif. Karena dari stres bisa meranjak ke berbagai sumber permasalahan lainnya seperti *compulsive overeating*. Terkadang solusi tidak hanya diet tetapi juga memastikan apakah ada kaitan permasalahan makanan kita dengan depresi, apakah ada dampak lainnya seperti pengaruh terhadap pola tidur dan sejenisnya. Salah satu metode terbaik adalah dengan *self-healing*, meditasi, maupun mencari alternatif untuk *refreshing* selain makanan.

### 3) Wawancara dengan Nadindra Prathita

Wawancara dilakukan dengan narasumber Nadindra Prathita yang merupakan mahasiswi Universitas Multimedia Nusantara yang pernah mengalami *compulsive overeating* sebelumnya. Sesi wawancara ini dilakukan pada hari Senin 25 September 2023 secara daring melalui Zoom pada jam 18:00 WIB. Penulis melakukan wawancara dengan narasumber dengan tujuan untuk mencari tahu pengalaman Nadindra seputar *compulsive overeating* dan bagaimana ia bisa melepaskan diri dari permasalahan tersebut.



Nadindra mengaku bahwa ia pernah mengalami *compulsive overeating*. Dia menjelaskan bahwa ia merasa *body image* merupakan salah satu penyebab ia mengalami *compulsive overeating*. Nadindra merasa kurang puas terhadap *body image* nya sehingga mendorong ia untuk menyelesaikan masalahnya dengan memakan dalam jumlah besar karena menurutnya, makanan adalah solusi dari permasalahan tersebut.



Gambar 3. 3 Wawancara Nadindra Prathita

Ketika ditanya apa yang dirasakannya setelah memakan dalam jumlah besar, Nadindra menjelaskan bahwa ia merasa lega setelah memakan dalam jumlah besar, ia merasa bahwa memakan dalam jumlah banyak adalah bentuk *reward*. Hal ini dikarenakan ia sering mendapat dorongan maupun sugesti dari keluarga dan teman sekitar bahwa ia harus terus makan dan sering disarankan untuk memakan apabila merasa bermasalah. Tanpa sadar membangun ketergantungan terhadap makanan sebagai solusi dari permasalahannya.

Karena adanya sugesti tersebut, sering kali Nadindra tidak memikirkan risikonya dan bahkan tanpa sadar ia memakan dalam jumlah besar guna memuaskan rasa gelisahannya. Ia juga menambahkan bahwa ia juga semakin sering memakan dalam jumlah besar ketika ia merasa stres dikarenakan perkuliahan. Kemudian penulis menanyakan seputar dampak dari pola makannya, ia mengaku bahwa tidak banyak perubahan secara fisik yang dikarenakan metabolisme dan genetika Nadindra.

Tetapi setelah ditelusuri kembali terdapat pengaruh terhadap pola tidur dan juga kondisi kesehatan Nadindra, terutama mempengaruhi kondisi pencernaannya.

Ia menyimpulkan bahwa makanan menjadi ketergantungan tidak hanya karena dorongan lingkungan dan juga pengaruh pandangannya terhadap *body image* serta stres, tetapi makanan adalah hal yang mudah diakses, terutama ketika masa pandemi yang memosisikannya di rumah sehingga makanan menjadi melimpah. Karena banyaknya makanan di rumah membuat ia menjadi sangat bergantung terutama dalam penyelesaian masalah stres dan juga *body image*.

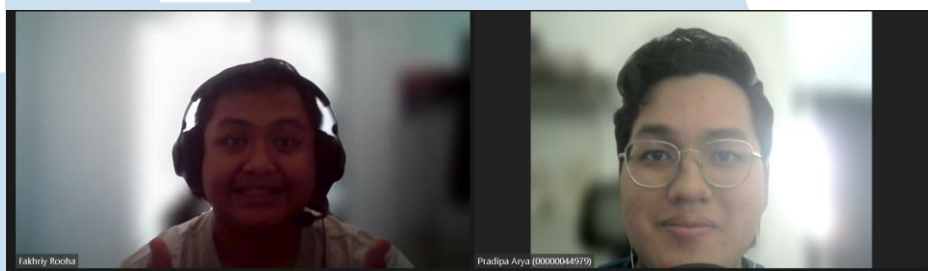
#### 4) Wawancara dengan Muhammad Fakhriy Rooha

Wawancara dilakukan dengan narasumber Muhammad Fakhriy Rooha yang merupakan mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang pernah *mengalami compulsive overeating* sebelumnya. Sesi wawancara ini dilakukan pada hari Senin 26 September 2023 secara daring melalui Zoom pada jam 09:00 WIB. Penulis melakukan wawancara dengan narasumber dengan tujuan untuk mencari tau pengalaman Muhammad Fakhriy seputar *compulsive overeating* dan bagaimana ia bisa melepaskan diri dari permasalahan tersebut serta meminta saran mengenai apa saja yang harus difokuskan sebagai solusi berdasarkan pengalamannya.

Rooha menjelaskan bahwa ia tidak sadar ketika mengalami *compulsive overeating*, tetapi ia mulai menyadari bahwa ia mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang besar dalam jangka waktu yang pendek pada saat tubuhnya sudah terpengaruhi. Ia mengaku bahwa salah satu pengaruh utamanya adalah stres, ia merasakan tekanan yang cukup besar dari perkuliahan sehingga mendorong ia tanpa sadar untuk memakan dalam jumlah besar. Ia memegang prinsip bahwa makanan merupakan hal yang lebih

baik daripada rokok dan juga minuman keras yang kemudian tanpa sadar mendorong dirinya untuk memakan dalam jumlah yang lebih besar tanpa memikirkan risikonya.

Pada kenyataannya jumlah makanan yang ia makan sangat mempengaruhi tubuhnya. Ia mengaku bahwa stres yang ia rasakan hanya hilang sesaat sehingga mendorongnya untuk terus



Gambar 3. 4 Wawancara Muhammad Fakhriy Rooha

mencari makanan terutama dalam bentuk *snack* dan juga makanan sejenis. Karena kebiasaan diet yang buruk ini, kondisi fisik Rooha terpengaruhi terutama dalam ukuran dan berat. Ia mengalami kenaikan berat badan yang sangat signifikan dikarenakan ketergantungannya terhadap makanan sebagai solusi dari permasalahannya.

Ia merasa hal ini terjadi dikarenakan faktor lingkungan juga. Ia mengaku bahwa ia berhasil lepas dikarenakan adanya perubahan lingkungan dan juga komunitas. Rooha merubah gaya hidupnya dikarenakan lingkungan sekitarnya mendorong dirinya untuk menjadi lebih baik, dorongan positif yang dilakukan secara terus menerus membuat dirinya termotivasi untuk melepaskan kebiasaannya terhadap makanan dan mengubahnya dengan olahraga. Kini ia merasa bahwa olahraga adalah salah satu cara buat dirinya untuk menghilangkan stres.

Rooha juga menambahkan bahwa semua orang yang mengalami permasalahan *compulsive overeating* bisa sembuh dengan mengontrol emosinya, mencari tahu apakah stres sangat membebaninya, lalu ia juga menyarankan untuk mencari

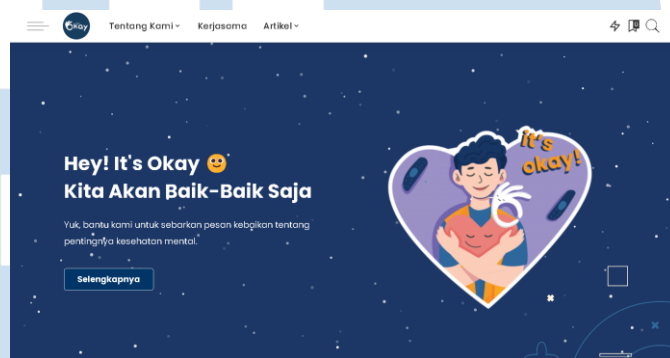
komunitas baru yang lebih positif agar bisa mendorong perubahan dan juga menyadarkan kita terhadap perubahan-perubahan, terutama adalah perubahan mental dan fisik. Ia merasa bila ada teman yang positif akan membuat kita "*fomo (fear of missing out)*" untuk melakukan hal positif juga.



### 3.1.1.2 Studi Eksisting

Studi eksisting dilakukan untuk menggali informasi terhadap media yang serupa, pada studi eksisting, penulis melakukan analisa terhadap SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, Threats*) yang akan dijadikan pertimbangan pada saat perancangan kampanye interaktif.

#### 1) I Am Okay



Sumber: <https://iamokay.id> (2023)

Gambar 3. 5 Tampilan Website I Am Okay

I Am Okay adalah organisasi di bawah Yayasan Aksi Pragma Cendikia yang bergerak untuk meningkatkan kesadaran terhadap *mental health* dalam bentuk kampanye secara *online* maupun *offline*. Kampanye ini sudah berjalan selama 4 periode dari awal di dirikan pada 2019 dan *launching* pada 2020. Kampanye ini dibagikan ke dalam 3 program, terutama pada 3 periode terakhir.

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

Program tersebut adalah *It's Time To Talk* yang merupakan sesi edukasi mengenai isu-isu *mental health* secara daring bersama profesional. Program kedua adalah #OkayLetsTalk yang di fokuskan kepada remaja melalui Instagram *live* yang berisikan psikoedukasi yang dilakukan sebanyak dua kali dalam satu bulan. Lalu program terakhir adalah Let's Talk About You, yang merupakan salah satu fitur dari *website* kampanye I Am Okay dimana semua orang bisa menceritakan pengalamannya seputar pengalaman mental sebagai edukasi dan juga inspirasi bagi pengguna lainnya.

Kampanye I Am Okay juga aktif di sosial media Instagram untuk membagikan berbagai fakta dan juga program seputar kampanye mereka. Secara visual, mereka menggunakan gaya desain yang unik dan menarik serta penggunaan warna yang konsisten dan menonjol. *Copywriting* yang digunakan juga bersifat *relateable*, mudah di pahami, dan sesuai dengan generasi muda Indonesia.

Karena sifatnya umum, I Am Okay menyentuh berbagai kasus *mental health* dari yang bersifat umum hingga spesifik seperti eating disorder. Konten seputar eating disorder dikemas kedalam bentuk artikel. Tetapi dikarenakan banyaknya kategori dalam bagian artikel di *website* I Am Okay, membuat banyak permasalahan mental yang tertimbun di website tersebut sehingga mempersulit untuk menemukan permasalahan yang cukup spesifik.

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



Selain itu website mereka terasa sangat terbatas dan hanya digunakan untuk membagikan artikel dengan *call to action* yang cukup minim bahkan seringkali tidak ditemukan dalam berbagai artikel maupun bagian lainnya. Kurangnya konsistensi dari satu *page* ke *page* lainnya baik dari segi struktur maupun visual. Interaktivitas timbal balik antara pengguna dengan *website* juga minim serta kontennya bersifat banyak tulisan melalui bagian artikel, bahkan fitur "*sharing*" yang dapat digunakan oleh pengguna juga bersifat tulisan.

Tabel 3. 1 Tabel SWOT I Am Okay

SWOT	Keterangan
<b>Strength</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Website I Am Okay terlihat runut dan menarik secara visual dan adanya harmonisme warna dari satu bagian ke bagian lainnya.</li> <li>○ Instagram <i>post</i> digunakan dengan baik untuk menarik <i>engagement</i> terutama untuk memenuhi aspek <i>attention</i> pada model AISAS dengan elemen visual yang menarik dan <i>copywriting</i> yang relevan dengan generasi muda Indonesia.</li> <li>○ Penerapan Live Instagram ke dalam kampanyenya menjadi menarik mengingat munculnya peningkatan minat Instagram pada beberapa tahun terakhir yang didukung juga oleh data survei penulis.</li> </ul>
<b>Weakness</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kampanye I Am Okay sesaat lebih aktif di Instagram dibandingkan dengan website I Am Okay sehingga website terkesan terlantar</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Informasi dikemas ke dalam bentuk artikel yang kemudian dibagi kembali ke dalam 3 bagian yang membuat konten di dalamnya semakin tertimbun dan merepotkan user untuk menemukan konten yang dicari</li> <li>○ Informasi yang dikemas ke dalam bentuk artikel melelahkan pengguna karena terlalu banyaknya teks dibandingkan dengan interaksi timbal balik antar pengguna dengan website</li> <li>○ Kurang jelasnya fitur sharing dan lokasinya setelah dibagikannya</li> <li>○ Konten I Am Okay bersifat <i>general</i> dan kurang spesifik sehingga informasi terkesan dangkal dan terlalu banyak sehingga membingungkan pembaca untuk fokus pada masalah tertentu.</li> </ul>
<b>Opportunity</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Permasalahan <i>compulsive overeating</i> bersifat masalah mental yang cukup umum tetapi sering kali tidak disadari atau diremehkan sehingga perlunya dijadikan pokok pembahasan untuk meningkatkan kesadaran dan memprevensi permasalahan</li> <li>○ Kampanye yang membahas <i>compulsive overeating</i> secara spesifik dan interaktif masih sangat sedikit.</li> </ul>
<b>Threats</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Konten bisa saja terbatas sehingga kampanye bisa saja hanya berjangka waktu pendek dan konten menjadi sedikit sehingga perlu adanya riset lebih seputar</li> </ul>

	permasalahan untuk meramaikan konten kampanye (seperti fakta-fakta, dsb).
--	---

### 3.1.1.3 Kesimpulan

Berdasarkan pengumpulan data kualitatif yang sudah dilakukan penulis, disimpulkan bahwa *compulsive overeating* merupakan masalah mental yang mempengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam jangka waktu pendek yang biasanya dipengaruhi oleh sugesti dari masyarakat, pengalaman-pengalaman masa kecil, stres dan tekanan mental lainnya, dan pengaruh *body image*. Permasalahan *compulsive overeating* ini merupakan bagian dari diagnosa *binge eating disorder* yang apabila tidak ditangani dapat menjadi permasalahan *eating disorder* maupun permasalahan mental lainnya. Selain itu *compulsive overeating* yang berlebihan dapat menuntun individu menuju obesitas yang bisa mempengaruhi fisik dan mental individu.

Ada baiknya langkah preventif diambil sebelum memburuk sebab solusi ketika menjadi kronis hanya bisa diselesaikan secara psikoterapi maupun medis. Salah satu cara terbaik untuk menghindarinya adalah memahami permasalahan stres diri sendiri dan mengidentifikasinya, membagikan perasaan buruk kepada teman melalui cerita ataupun *sharing*, dan yang terakhir adalah membangun gaya hidup yang lebih baik seperti mencari komunitas baru yang lebih positif maupun menjalankan diet terkontrol yang sifatnya bertahap untuk mengurangi kemungkinan gagalnya diet.

Solusi kampanye dapat diambil dengan fokus seputar *compulsive overeating*, dengan menggunakan media instagram dan juga website tetapi dengan fokus yang seimbang agar konten tidak terasa kurang di salah satu media. Perlunya pengurangan penggunaan tulisan terutama dalam pembagian informasi ke dalam

berbagai artikel terpisah yang dapat menyulitkan pengguna dalam proses pencarian. Perlu adanya *user flow* yang lebih jelas dan interaksi yang menarik antar pengguna dan juga media kampanye. Selain itu perlu adanya penambahan data-data tambahan untuk meningkatkan variasi konten seputar masalah *compulsive overeating* agar data tidak kurang dan membuat media terkesan sepi.

### **3.1.2 Metode Kuantitatif**

Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menguji hipotesis penulis. Hipotesis ini merupakan hubungan antara variabel yang dapat diukur dan dianalisis ke dalam bentuk statistik yang bersifat objektif (Creswell, 2018, hlm. 4). Metode kuantitatif yang digunakan penulis untuk mengumpulkan data adalah kuesioner.

#### **3.1.2.1 Kuesioner**

Kuesioner ini disebarakan secara daring melalui Google form yang ditargetkan dengan spesifik bagi mereka yang berusia 18-25 tahun dan berlokasi di sekitar Jabodetabek. Kuesioner dilakukan dengan tujuan untuk mencari data guna membuktikan hipotesis penulis mengenai pemahaman masyarakat terhadap *compulsive overeating* dan juga mencari tahu *behaviour* mereka yang dapat mempengaruhi munculnya *compulsive overeating*.

Kuesioner ini dibagi ke dalam beberapa bagian yang digunakan untuk mengukur jenis data yang berbeda-beda. Bagian pertama berisikan pertanyaan untuk menggali lebih dalam mengenai *behaviour* masyarakat, bagian kedua berisikan pertanyaan untuk mencari tahu lebih dalam mengenai pemahaman masyarakat terhadap permasalahan *compulsive overeating*.

Kuesioner yang disebarakan diisi oleh 50 responden, dengan 98% responden berdomisili di Jabodetabek, dan 86% berumur 18-21 tahun, dan 14% berumur 22-25 tahun. Mayoritas responden

merupakan mahasiswa/i dengan jumlah responden sebesar 49 atau 98% dari 50 responden.

Pada bagian satu, ditemukan bahwa lebih dari 50% responden merasa kurang puas dengan *body image* mereka, didapatkan 9 responden (18%) merasa sangat tidak puas dengan *body image* mereka, dan 17 responden (34%) merasa tidak puas dengan *body image* mereka.

Tabel 3. 2 Pertanyaan *body image*

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Saya merasa puas dengan ukuran badan saya ( <i>body image</i> ).	Sangat Tidak Puas	9	18
	Kurang Puas	17	34
	Puas	16	32
	Sangat Puas	8	16

Berikutnya adalah pertanyaan mengenai tingkat kepedulian mengenai kontrol jumlah makanan. Sebanyak 21 responden (42%) merasa setuju dan 24 responden (48%) merasa sangat setuju mengenai pentingnya kontrol jumlah makanan. Tetapi di pertanyaan berikutnya 46% dari responden (12 responden setuju dan 13 responden merasa sangat setuju) merasa mengontrol jumlah makanan merupakan hal yang sulit. 20 responden (40%) merasa kurang setuju dan 5 responden (10%) merasa sangat tidak setuju.

Tabel 3. 3 Pertanyaan Kontrol Makanan

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Saya merasa	Sangat Sulit	5	10

sulit dalam mengontrol jumlah makanan yang saya konsumsi.	Sulit	20	40
	Mudah	12	24
	Sangat Mudah	13	26

Berikutnya adalah pertanyaan mengenai apakah mereka sedang atau pernah menjalankan suatu diet. Ditemukan bahwa sebesar 11 responden (22%) merasa setuju sedang menjalankan atau pernah mencoba diet dan 18 responden (36%) sangat setuju sedang menjalankan atau pernah mencoba diet.

Tabel 3. 4 Pertanyaan Pengalaman Diet

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Saya pernah mencoba/sedang diet	Sangat Tidak Setuju	14	28
	Kurang Setuju	7	14
	Setuju	11	22
	Sangat Setuju	18	36

Pertanyaan berikutnya adalah mengenai pengaruh diet yang gagal terhadap jumlah makanan yang mereka konsumsi. 13 responden (26%) merasa setuju dan 9 responden (18%) merasa sangat setuju adanya peningkatan jumlah makanan setelah diet yang gagal. Total 16 responden (32%) merasa kurang setuju dan 12 responden (24%) merasa sangat tidak setuju mengalami peningkatan jumlah makanan sesuai diet yang gagal.



Tabel 3. 5 Pertanyaan Pengaruh Gagal Diet

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Diet yang gagal membuat saya kembali makan dengan jumlah biasanya atau bahkan melebihi dari jumlah biasanya.	Sangat Tidak Setuju	12	24
	Kurang Setuju	16	32
	Setuju	13	26
	Sangat Setuju	9	18

Pertanyaan berikutnya adalah mengenai pengaruh pekerjaan, sekolah, maupun kuliah terhadap tingkat stres, 9 responden (18%) merasa setuju dan 37 responden (74%) merasa sangat setuju bahwa pekerjaan, sekolah, dan kuliah meningkatkan stres. Tetapi terdapat 4 responden (8%) merasa kurang setuju terhadap *statement* tersebut.

Tabel 3. 6 Pertanyaan Tingkatan Stress

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Pekerjaan/Kuliah/Sekolah membuat saya merasa stress.	Sangat Tidak Setuju	0	0
	Kurang Setuju	4	8
	Setuju	9	18
	Sangat Setuju	37	74

	Setuju		
--	--------	--	--

Lebih dari 50% responden pernah menggunakan makanan sebagai solusi dari permasalahan yang terjadi di sekitarnya bahkan pada saat kurang lapar, 10 responden (20%) merasa setuju dan 23 (46%) merasa sangat setuju pernah menggunakan makanan sebagai solusi masalah. Sedangkan 11 responden (22%) merasa kurang setuju dan 6 responden (12%) merasa sangat tidak setuju terhadap *statement* tersebut.

Tabel 3. 7 Pertanyaan Penggunaan Makanan Sebagai Solusi Stres

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Saya pernah makan dalam jumlah yang berlebihan sebagai bentuk <i>coping mechanism</i> dari masalah-masalah, terkadang ketika saya tidak merasa lapar.	Sangat Tidak Setuju	6	12
	Kurang Setuju	11	22
	Setuju	10	20
	Sangat Setuju	23	46

Berikutnya adalah dampak mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak bagi individu. Terdapat 13 responden (26%) merasa setuju dan 14 responden (28%) sangat setuju bahwa mereka merasa bersalah atau malu setelah memakan dalam jumlah yang besar. Terdapat pula 15 responden (30%) yang merasa kurang setuju dan 8 responden (16%) yang sangat tidak setuju.

Tabel 3. 8 Pertanyaan Dampak Konsumsi Berlebihan

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Saya merasa bersalah/malu setelah makan dalam jumlah yang besar.	Sangat Tidak Setuju	8	16
	Kurang Setuju	15	30
	Setuju	13	26
	Sangat Setuju	14	28

Pertanyaan terakhir pada bagian pertama adalah mengenai permasalahan perubahan pola makan, 13 responden (26%) merasa setuju dan 20 responden (40%) merasa sangat setuju bahwa mengubah pola makanan adalah hal yang sulit. Sedangkan 13 responden (26%) merasa kurang setuju dan 4 responden (8%) merasa sangat tidak setuju.

Tabel 3. 9 Pertanyaan Sulitnya Mengubah Pola Makan

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Saya ingin mengubah pola makan saya tetapi saya menemukannya sebagai hal yang sulit.	Sangat Tidak Setuju	4	8
	Kurang Setuju	13	26
	Setuju	13	26
	Sangat Setuju	20	40

Berikutnya adalah bagian kedua yang berisikan pertanyaan seputar tingkat pemahaman responden mengenai permasalahan

*compulsive overeating*. Sebanyak 30 responden (60%) belum pernah mendengar mengenai istilah *compulsive overeating*, dan 20 responden (40%) pernah mendengarnya sebelumnya.

Ditemukan bahwa 18 responden (36%) sangat tidak *familiar* dan 16 responden (32%) kurang *familiar* terhadap konsep *compulsive overeating*. 14 responden (28%) merasa cukup paham dan 2 responden (4%) merasa sangat *familiar* dan paham terhadap istilah *compulsive overeating*. Sebanyak 30 responden (60%) tidak tahu bahwa *compulsive overeating* merupakan penyakit mental yang mematikan karena pengaruhnya terhadap kondisi fisik dan bahkan bisa memperburuk kondisi mental individu. 20 responden (40%) sudah paham terhadap tingkat bahaya masalah *compulsive overeating*).

Kemudian penulis menanyakan responden mengenai Analisa pengalaman mereka berdasarkan deskripsi yang sudah diberikan mengenai *compulsive overeating*. 28 responden (56%) merasa pernah mengalami atau menunjukkan kondisi awal *compulsive overeating*, sedangkan 22 responden lainnya (44%) merasa tidak menunjukkan tanda-tanda *compulsive overeating*. Penulis menemukan bahwa 50% dari responden merasa teman mereka juga pernah menunjukkan gejala *compulsive overeating* dan 50% lainnya merasa tidak tahu.

Bagian terakhir dari kuesioner ini berisikan pertanyaan seputar tingkat penggunaan social media responden serta mencari tahu media utama yang digunakan responden. Dalam jangka waktu sebulan, 36 responden (76%) lebih sering menggunakan Instagram, 12 responden (24%) lebih sering menggunakan Twitter atau X, 29 responden (58%) lebih sering menggunakan youtube, 16 responden (32%) lebih sering menggunakan tiktok.

Tabel 3. 10 Media yang Diakses Secara Aktif

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Dalam sebulan terakhir ini, sosial media mana yang sering anda gunakan?	Instagram	38	76
	Twitter	12	24
	Youtube	29	58
	Tiktok	16	32
	Whatsapp	1	2

Ditemukan 20 responden (40%) menggunakan *social media* selama 4-5 jam dalam sehari. Berikutnya terdapat 16 responden (32%) menggunakan *media social* tersebut selama 2-3 jam, dan 12 responden (24%) menggunakannya lebih dari 5 jam. Terdapat 2 responden (4%) yang menggunakan *media social* tersebut di bawah 1 jam sehari.

Tabel 3. 11 Total Waktu Penggunaan Media Sosial

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Berapa lama anda menggunakan sosial media tersebut dalam sehari?	< 1 Jam	2	4
	2-3 Jam	16	32
	4-5 Jam	20	40
	>5 Jam	12	24

Berikutnya penulis menanyakan mengenai media yang digunakan responden untuk mencari tahu mengenai Kesehatan terutama pola makan dan penyakit seputar makanan. Sebanyak 30

responden (60%) menggunakan website sebagai sumber informasi utama, 28 responden (56%) menggunakan Youtube sebagai sumber informasi utama, 18 responden (36%) menggunakan *post* di Instagram sebagai sumber informasi, 6 responden (12%) menggunakan media interaktif seperti *game* sebagai sumber informasi serta 1 responden (2%) yang menggunakan buku sebagai sumber informasi utama.

Tabel 3. 12 Sumber Informasi Responden

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Media terakhir yang anda gunakan untuk mencari tahu seputar kesehatan pola makanan, penyakit berhubungan dengan makanan?	Website	30	60
	Youtube Video	28	56
	Post Instagram	18	36
	Buku	1	2
	Media Interaktif	6	12

Berikutnya adalah mengenai aspek dari konten edukasi yang bisa memikat responden untuk mempelajari konten tersebut.

Sebanyak 34 responden (68%) merasa bahwa gambar dan *icon* adalah salah satu aspek penting dalam konten edukasi, 31 responden (62%) merasa bahwa *shortform* video juga penting, 22 responden (44%) merasa bahwa informasi interaktif menjadi hal penting, 12 responden (24%) merasa bahwa teks mampu meningkatkan ketertarikan, dan yang terakhir sebanyak 10 responden (20%) merasa



bahwa *longform* video juga berperan penting dalam konten edukasi yang menarik.

Tabel 3. 13 Elemen Konten Edukasi yang Menarik

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Konten edukasi yang mampu memikat anda dengan baik adalah konten yang informasinya disajikan melalui:	Teks	12	24
	Banyak gambar/icon yang menarik	34	68
	Informasi interaktif ( adanya timbal balik)	22	44
	Shortform Video	31	62
	Longform Video	10	20

Pertanyaan terakhir dari kuesioner ini adalah mengenai dampak interaktivitas media terhadap tingkat pemahaman responden. Sebanyak 28 responden (56%) merasa bahwa interaktivitas sangat membantu mereka untuk memahami hal baru, 18 responden (36%) merasa interaktivitas cukup membantu mereka untuk memahami hal baru, dan 4 responden (8%) merasa interaktivitas kurang membantu mereka dalam memahami hal baru.

Tabel 3. 14 Pengaruh Interaktivitas Terhadap Pemahaman

Pertanyaan	Jawaban	Jumlah Responden	Presentase (%)
Interaktivitas membantu proses saya	Sangat Tidak Setuju	0	0
	Kurang Setuju	4	8
	Setuju		

memahami sesuatu hal baru	Setuju	18	36
	Sangat Setuju	28	56

### 3.1.2.2 Kesimpulan Kuesioner

Penulis menyimpulkan bahwa mayoritas responden peduli dengan *body image* mereka tetapi mayoritas pernah menggunakan makanan sebagai solusi dari masalah-masalah terutama stres yang cukup tinggi dari perkuliahan maupun pekerjaan. Sekalipun mereka merasa kontrol makanan merupakan hal yang penting tetapi banyak dari responden merasa sulit untuk mengubah pola makanan mereka. Sayangnya banyak dari responden masih kurang memahami mengenai *compulsive overeating* dan setelah dikenalkan mereka merasa pernah menunjukkan tanda-tanda dari *compulsive overeating*. Mayoritas responden menggunakan website sebagai sumber informasi ditambah dengan Instagram sebagai media sosial tertinggi yang digunakan. Responden merasa bahwa media interaktif bisa membantu proses pemahaman mereka, dan mereka akan merasa lebih terpicat dengan konten apabila konten tersebut mengandung banyak gambar, video pendek, dan juga interaksi timbal balik.

## 3.2 Metodologi Perancangan

Metode perancangan menurut IDEO dalam buku *The Field Guide to Human-centered Design* (2015) membagi proses perancangan kedalam 3 tahap. Tahap tersebut adalah *Inspiration*, *Ideation*, dan *Implementation*. Berikut adalah penjelasan mengenai tahapan tersebut:

### 1) *Inspiration*

Tahapan ini didasarkan pada observasi yang dilakukan penulis guna memperluas pemahaman penulis terhadap masalah yang ada di lapangan. Dengan observasi, pemahaman terhadap user akan lebih

mudah seperti mencari tahu siapa user kita, kebiasaan mereka dan kesulitan mereka (IDEO, 2015).

**a) *Frame your design challenge***

Tahapan ini dimulai dengan memikirkan *design challenge* dengan tujuan memahami masalah yang dialami oleh masyarakat lalu bagaimana proses penanganannya.

**b) *Define your audience***

Tahap ini dimulai dengan menentukan target audience yang akan kita targetkan agar perancangan tidak keluar dari tujuan utama dan terus konsisten hingga tahap akhir.

**c) *Secondary Research***

Data *secondary* dapat membantu data utama yang penulis dapatkan melalui wawancara. *Secondary research* dilakukan oleh penulis melalui kuesioner dan juga mempelajari media pendahulu

**d) *Interview***

*Interview* merupakan tahapan wawancara guna mendapatkan data yang akurat. *Interview* ini bisa berbentuk verifikasi data maupun untuk menggali data lainnya yang lebih mendalam dan lebih memahami permasalahan baik dari sisi ahli maupun korban.

**2) *Ideation***

*Ideation* merupakan tahapan dimana data yang sudah terkumpul pada tahap sebelumnya di analisa lebih dalam untuk menemukan berbagai jenis ide dan menemukan berbagai peluang desain serta kembali merapikan solusi desain kita (IDEO, 2015).

**a) *Brainstorming***

Kemudian adalah proses *brainstorming* untuk mencari ide solusi desain sebanyak-banyaknya.

**b) *Create a Concept***

*Create a concept* adalah tahap berikutnya dimana ide solusi desain di satukan menjadi suatu konsep yang sifatnya pasti dilanjutkan

**c) *Rapid Prototyping***

*Rapid prototyping* untuk menciptakan konsep tersebut ke dalam suatu prototipe yang mampu mewakili konsep yang sudah ada agar dapat di ujikan pada user. Peran prototipe ini bukan sebagai solusi akhir tetapi untuk memastikan solusi desain berada pada jalan yang benar.

**d) *User Test***

Hasil prototype dari tahap sebelumnya akan digunakan oleh target pasar yang sudah ditentukan sebelumnya untuk memastikan fungsionalitas produk desain.

**e) *User Feedback***

*User feedback*, dimana prototipe di ujikan pada user yang kita tujukan.

**f) *Iterate***

Revisi akan dilakukan dan di integrasikan ke dalam prototipe pada tahap *iterate* dimana desain prototipe berubah sesuai dengan arahan *user feedback*.

**3) *Implementation***

Solusi desain sudah di validasi dan sesuai dengan target akhir yang di rencanakan dan siap dirilis kedalam publik. Pada tahap ini perlu disiapkan *roadmap* untuk mempermudah arahan user dalam penggunaan solusi desain. *Keep iterating* adalah tahap berikutnya, sepanjang pengerjaan harus terus dilakukan *user testing* untuk mendapatkan *feedback* dan mengubah hal-hal kecil hingga besar agar terus sesuai dengan tujuan desain. Setelah itu adalah *monitor and evaluate* untuk memahami lebih dalam apakah sasaran desain sudah benar dan apakah masih harus di ubah dan terus mendapatkan *feedback* untuk mendorong versi yang jauh lebih baik.