

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang akan dipakai pada penelitian ini adalah mixed method, penelitian mixed method ini merupakan gabungan dari metode penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif menurut Creswell (2018, hlm. 41).

3.1.1 Metode Kualitatif

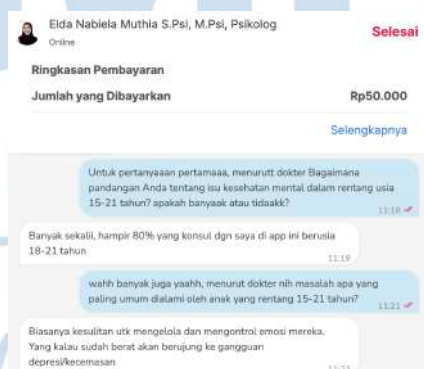
Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang menggunakan pertanyaan dan prosedur untuk mengeksplorasi makna yang dimiliki individu atau kelompok dalam kaitannya dengan keprihatinan sosial atau komunitas (Creswell, 2018, hlm. 41).

3.1.1.1 Interview

Kegiatan *Interview* dilakukan terhadap Elda Nabiela Muthia S.Psi, M.Psi, Psikolog untuk mendapatkan data mengenai bagaimana meditasi dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja.

1) Interview kepada Elda Nabiela Muthia S.Psi, M.Psi, Psikolog

Interview Bersama Elda Nabiela Muthia S.Psi, M.Psi selaku psikolog klinis, Interview ini dilakukan melalui chat di aplikasi Halodoc pada tanggal 14 September 2023 pukul 11.13 WIB sampai pukul 11.46 WIB.



Gambar 3. 1 Dokumentasi Chat Bersama Elda Nabiela

a) Isu Kesehatan Mental

Menurut narasumber, sebanyak 80% remaja berusia 18-21 tahun mengalami kesulitan dalam mengontrol dan mengelola emosi yang akan dapat berujung ke gangguan depresi ataupun gangguan kecemasan.

b) Meditasi

Meditasi merupakan salah satu kegiatan yang sangat bagus untuk dilakukan agar membuat diri menjadi tenang baik secara fisik ataupun mental. Secara fisik meditasi dapat mempengaruhi detak jantung dan pernafasan menjadi lebih stabil, secara mental meditasi dapat membantu dalam memfokuskan kejadian yang sedang dilakukan disaat ini.

c) Teknik Grounding

Teknik *Grounding* adalah Teknik meditasi yang dilakukan narasumber kepada pasien remaja untuk lebih terhubung dengan kondisi disaat ini dengan melatih dan mengontrol *focus*, baik fisik atau pikiran akan dilatih untuk hanya memperhatikan apa yang dilakukan disaat ini. Contoh Teknik grounding adalah dengan pelatihan pernafasan 5-4-3-2-1.

d) Resiko memperkenalkan meditasi kepada remaja

Pentingnya untuk memperhatikan psikoedukasi mengenai meditasi ini kepada remaja. Di usia remaja ini wajar sekali jika remaja akan meledak-ledak dan kesulitan mengendalikan emosi mereka, dan jika remaja tidak paham mengenai konsep meditasi dan manfaatnya meditasi bagi mereka, itu akan membuat sang remaja akan kesulitan dalam menerima meditasi.

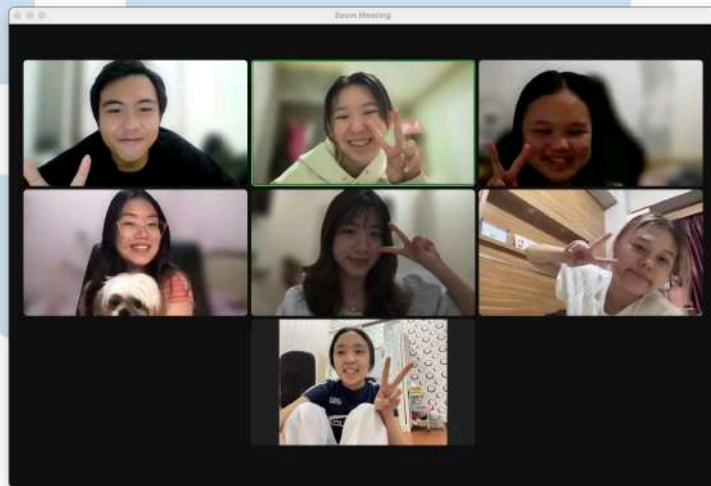
2) Kesimpulan *Interview*

Berdasarkan *interview* dengan Elda Nabiela Muthia S.Psi, M.Psi, Psikolog, ditemukan bahwa sebanyak 80% remaja usia 18-21 tahun menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka, yang dapat berpotensi mengarah pada gangguan depresi atau kecemasan. Narasumber menekankan pentingnya meditasi sebagai solusi yang efektif untuk meredakan ketegangan fisik dan mental. Meditasi memiliki dampak positif pada detak jantung dan pernafasan, sambil membantu remaja untuk fokus pada saat ini. Teknik *Grounding*, sebagai contoh, digunakan untuk membantu remaja terhubung dengan kenyataan saat ini, melatih mereka untuk mengendalikan fokus fisik dan pikiran. Pentingnya memberikan penjelasan dan edukasi mengenai meditasi kepada remaja juga disoroti, karena pemahaman tentang konsep meditasi dan manfaatnya merupakan kunci untuk membantu mereka mengatasi kesulitan mengendalikan emosi di masa remaja yang penuh tantangan ini.



3.1.1.2 *Focus Group Discussion*

Metode Focus Group Discussion ini dilakukan bersama enam subjek (Veronica berumur 21 tahun, Kezia Angelique berumur 21 tahun, Nathan Brahmantyo berumur 21 tahun, Marveline Grace berumur 20 tahun, Metta Florensia berumur 19 tahun, dan Enggri Diana berumur 15 tahun). Focus group discussion ini berdiskusi mengenai berbagai pandangan dari subjek mengenai pengaruh meditasi terhadap Kesehatan mental remaja pada tanggal 22 September 2023 pukul 19.05 WIB melalui aplikasi Zoom.



Gambar 3. 2 Dokumentasi Video Call Bersama Peserta FGD

a) **Isu Kesehatan Mental**

Seluruh peserta FGD menyetujui bahwa mereka memiliki teman yang mempunyai masalah mental dan memiliki masalah yang berbeda-beda terkait penyebabnya. Ada beberapa penyebab mengapa teman-teman partisipan dapat mengidap kesehatan mental yaitu dikarenakan masalah putus cinta, masalah ekonomi keluarga, masalah overthinking, dan masalah karena tuntutan keluarga.

b) **Meditasi**

Dua dari enam peserta FGD sudah pernah melakukan meditasi sebelumnya sedangkan empat peserta lainnya belum pernah melakukan meditasi. Menurut salah satu pandangan peserta yang belum pernah melakukan meditasi, meditasi ini cukup menenangkan karena sejak ibunya melakukan meditasi ibunya menjadi lebih tenang dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari dan peserta tersebut tertarik untuk melakukan meditasi. Menurut peserta yang sudah pernah melakukan meditasi berpendapat sejak melakukan meditasi peserta merasakan bahwa emosi yang peserta kendalikan menjadi lebih stabil.

c) Pro dan Kontra Meditasi

Seluruh peserta FGD menyetujui bahwa melakukan meditasi dapat membantu remaja dalam isu kesehatan mentalnya, akan tetapi ada hal yang perlu di perhatikan juga dalam memperkenalkan meditasi kepada remaja karena tidak semua remaja dapat menerima meditasi dengan baik. Peserta pertama menambahkan bahwa tidak semua remaja dapat mengerti apa itu konsep meditasi, karena untuk usia remaja terutama SMA itu akan sulit jika disuruh untuk focus dalam beberapa menit. Peserta kedua juga menambahkan jika remaja tersebut sedang mengalami masalah di luar rumah, apakah remaja tersebut dapat melakukan meditasi di luar rumah.

Dua dari enam peserta FGD sudah pernah melakukan meditasi sebelumnya sedangkan empat peserta lainnya belum pernah melakukan meditasi. Menurut salah satu pandangan peserta yang belum pernah

melakukan meditasi, meditasi ini cukup menenangkan karena sejak ibunya melakukan meditasi ibunya menjadi lebih tenang dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari dan peserta tersebut tertarik untuk melakukan meditasi. Menurut peserta yang sudah pernah melakukan meditasi berpendapat sejak melakukan meditasi peserta merasakan bahwa emosi yang peserta kendalikan menjadi lebih stabil.

1) Kesimpulan Focus Group Discussion

Hasil dari Focus Group Discussion (FGD) menunjukkan bahwa semua peserta sepakat bahwa mereka memiliki teman-teman yang menghadapi masalah kesehatan mental dengan penyebab yang beragam. Faktor-faktor seperti putus cinta, masalah ekonomi keluarga, overthinking, dan tekanan dari keluarga disebutkan sebagai penyebab umum masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Dua dari enam peserta FGD telah mencoba meditasi sebelumnya, sementara empat peserta lainnya belum pernah melakukannya. Secara keseluruhan, seluruh peserta FGD sepakat bahwa meditasi bisa menjadi alat yang bermanfaat dalam mengatasi masalah kesehatan mental remaja. Namun, mereka juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang tepat dalam memperkenalkan meditasi kepada remaja, karena tidak semua remaja mungkin akan menerima konsep meditasi dengan baik. Beberapa peserta menyatakan bahwa remaja mungkin akan kesulitan memahami konsep meditasi, terutama di tengah kesibukan mereka. Ada juga pertanyaan apakah meditasi dapat dilakukan di luar rumah, terutama jika remaja tersebut menghadapi masalah di luar rumah. Oleh karena

itu, sementara meditasi diakui sebagai alat yang berpotensi bermanfaat, perlu diperhatikan pendekatan yang disesuaikan untuk memperkenalkannya kepada remaja agar dapat meraih manfaatnya secara maksimal.

2) Studi Referensi

Menurut Creswell (2013), Studi referensi, dalam konteks penelitian dan metodologi penelitian, adalah proses pengumpulan, penganalisisan, dan pengutipan sumber-sumber referensi atau literatur yang relevan untuk mendukung dan memperkuat dasar teoritis dan metodologis dari penelitian yang sedang dilakukan.



Gambar 3. 3 Buku Meditasi Lewat Ilustrasi

Buku meditasi lewat ilustrasi merupakan buku Wahyu Aditya. Buku ini berisi kumpulan ilustrasi yang mirip dengan sentuhan pribadi. Wahyu Aditya mendorong pembaca untuk membebaskan imajinasi, menerapkan warna, dan menuliskan pendapat mereka sendiri.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

3) Studi Eksisting

Menurut Creswell (2013), mendefinisikan studi eksisting sebagai penelitian yang tidak memperoleh data langsung dari partisipan atau sumber baru, tetapi menggunakan data yang telah dikumpulkan sebelumnya oleh orang lain.



Gambar 3. 4 Instagram Rumah Remedi

Rumah remedi Indonesia merupakan lembaga kesejahteraan pribadi dan korporat yang terintegrasi. Rumah Remedi memberdayakan umat manusia dan melayani alam semesta dengan cinta dan kebaikan dengan menyediakan berbagai program dan lokakarya menarik untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi dan korporat. Pada Instagram rumah remedi, mereka memakai fotografi dan pemakaian elemen. Mereka memiliki warna yang berbeda-beda di setiap bidangnya dan memiliki typografi yang mudah untuk dibaca.

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

3.1.1 Metode Kuantitatif

Metode kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk memahami fenomena sosial atau alam. (Creswell, 2018, hlm. 41).

3.1.2.1 Kuesioner

Kegiatan kuesioner yang disebarakan menggunakan Google Form. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan Kesehatan mental remaja saat ini dan bagaimana pandangan mereka terhadap meditasi. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2022) populasi remaja yang berumur 15 tahun sampai 21 tahun mencapai 21.555.570 jiwa.

Perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dengan rumus sebagai berikut

$$n = N / (1 + (Ne^2))$$

Keterangan:

n adalah jumlah sampel yang dicari

N adalah jumlah populasi

e adalah margin eror yang ditoleransi

Maka:

$$n = N / (1 + (Ne^2))$$

$$n = 21.555.570 / (1 + 21.555.570 (0,01))$$

$$n = 21.555.570 / (21.555.570)$$

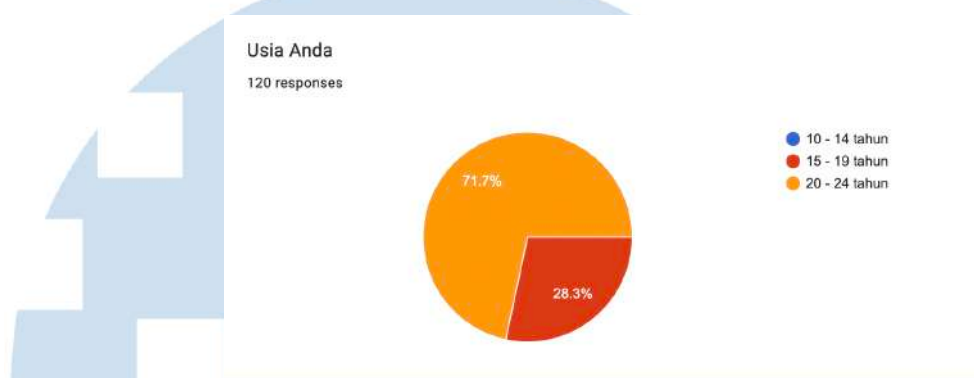
$$n = 99,99 = 100$$

Maka dari itu, sampel dari kuesioner ini membutuhkan 100 responden. Kuesioner ini memiliki 2 bagian yaitu, kesehatan mental dan meditasi.

1) Hasil Kuesioner

Penulis mendapatkan sebanyak 120 responden dari target awal yaitu 100 responden. Dari 100 respoden terdapat

sebanyak 86 responden berumur 20-24 tahun dan sebanyak 34 responden berumur 15-19 tahun.



Gambar 3. 3 *Pie Chart* Usia Responden

a) Kesehatan mental

Berdasarkan data yang didapatkan oleh 120 responden sebanyak 39,2% responden menyatakan sering mengalami gangguan konsentrasi dan sebanyak 34,2% responden menyatakan sering merasa kesepian. Sebanyak 40% responden sering mengalami sedih secara tiba-tiba.



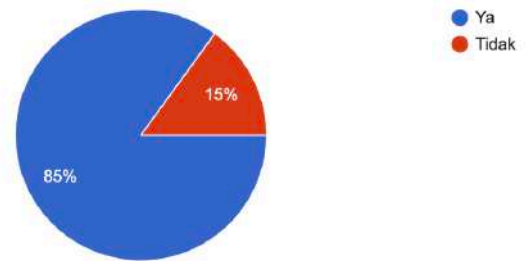
Gambar 3. 4 *Pie Chart* Kesehatan Mental

b) Meditasi

Berdasarkan data di bawah mayoritas dengan persentase sebanyak 85% menyatakan pernah mendengar *self-meditation* sebelumnya.

Apakah Anda pernah mendengar *self meditation* sebelumnya?

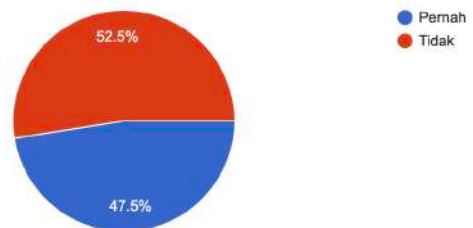
120 responses



Gambar 3. 5 Pie Chart Meditasi

Apakah Anda pernah melakukan *self meditation* sebelumnya?

120 responses

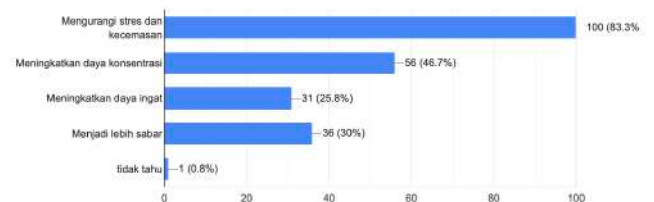


Gambar 3. 6 Pie Chart Meditasi

Berdasarkan data di atas mayoritas dengan persentase sebanyak 52.5% menyatakan tidak pernah melakukan *self-meditation*

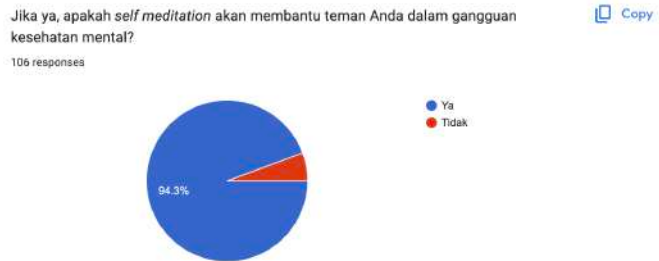
Menurut Anda, apa saja fungsi *self meditation* bagi remaja?

120 responses



Gambar 3. 7 Pie Chart Fungsi Meditasi

Berdasarkan data di atas mayoritas dengan persentase sebanyak 83,3% responden menyatakan bahwa fungsi meditasi dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan



Gambar 3. 8 *Pie Chart* Gangguan Kesehatan Mental

Berdasarkan data di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa sebanyak 94.3% responden menyetujui *self-meditation* dapat membantu remaja dalam gangguan Kesehatan mental.

3.2 Metodologi Perancangan

Dalam menciptakan perancangan yang memiliki konsep yang kuat, tampilan visual yang artistik, dan kemampuan efektif dalam menyampaikan pesan, penulis menerapkan metode perancangan yang ditemukan dalam buku "*Advertising by Design*" yang ditulis oleh Robin Landa pada tahun 2010. Dalam karyanya tersebut, Landa menguraikan bahwa terdapat enam tahap yang harus dilewati oleh perancang dalam proses merancang kampanye promosi. Tahap-tahap ini mencakup hal-hal berikut tahapannya:

1) *Overview*

Pada tahap ini, penulis melakukan pencarian data untuk mendapatkan data yang dibutuhkan melalui metode pengumpulan data yang sudah penulis lakukan. Dalam perancangan ini penulis menggunakan pengumpulan data *mixed method*. Penulis melakukan interview terhadap psikolog dan melakukan FGD terkait topik penulis dan kuesioner yang disebarakan melalui google form.

2) *Strategy*

Pada langkah ini, penulis mengumpulkan dan mendalami data penelitian yang telah dikumpulkan pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini, pemahaman dari hasil penelitian dapat mengarah pada analisis yang

berkaitan dengan nilai merek, yang selanjutnya dapat membentuk dasar untuk *creative brief*. *Creative brief* ini mencakup rencana perancangan yang mencakup *moodboard*, gaya dan karakter, strategi komunikasi, taktik pesan, metode penyampaian, serta pendekatan dalam mengkomunikasikan pesan.

3) ***Ideas***

Pada fase ini, *creative brief* diekspansi menjadi sebuah *mindmap*, *moodboard*, *big idea*, konsep, dan kata kunci. Dalam tahap ini, upaya dilakukan untuk menciptakan sebuah impresi melalui desain yang dikembangkan. *Moodboard*, *big idea*, konsep, dan kata kunci ini berasal dari proses pemikiran yang kreatif dan imajinatif.

4) ***Design***

Pada fase ini, penulis mengubah ide dan konsep yang ada menjadi desain yang lebih konkret. Proses ini dimulai dengan mengumpulkan referensi, membuat sketsa, menentukan palet warna, memilih jenis huruf, menyusun elemen-elemen, dan menyesuaikan desain untuk berbagai format yang diperlukan.

5) ***Production***

Dalam tahap produksi, penulis menjalankan desain yang telah ditentukan ke berbagai media seperti layar, platform digital, atau konteks lingkungan yang dipilih sesuai dengan tujuan, pesan, dan audiens target.

6) ***Implementation***

Dalam tahap akhir perancangan, penulis akan melakukan evaluasi terhadap hasil desain media yang telah dibuat. Ini mencakup penilaian terhadap sejauh mana media tersebut efektif dalam menyampaikan pesan dan memengaruhi audiens sesuai dengan target yang telah ditentukan, serta penilaian terhadap keberhasilan media-media tersebut. Pada tahap ini, penulis dapat melakukan revisi jika diperlukan jika desain dan media yang telah ada dianggap belum memenuhi tujuan dari media informasi ini.