

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode *mixed method* yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif agar penulis mendapat data yang detail dan memiliki bukti yang kuat. Berdasarkan Iriani, Dewi, Sudjud, dan Talli (2022) yang mengutip bahwa *mixed method* merupakan metode yang kompleks, maka untuk itu peneliti wajib memahami mengenai penelitian kuantitatif dan kualitatif. Berikut merupakan tiga strategi *mixed method* dan variasinya yaitu:

- 1) Strategi *mixed method* sekuensial, yaitu menggabungkan penemuan yang didapatkan dari satu metode dengan penemuan dari metode lain.
- 2) Strategi *mixed method* satu waktu, yaitu menyatukan data kuantitatif dan kualitatif dalam satu waktu untuk mendapatkan analisis yang detail dan komprehensif.
- 3) Prosedur *mixed method* transformatif, yaitu prosedur yang menggunakan perspektif teoritis yang terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif.

Maka dari itu, penulis menggunakan wawancara dengan ahli dan orang tua, studi eksisting dan referensi sebagai teknik pengumpulan data metode kualitatif dan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data metode kuantitatif.

3.1.1 Metode Kualitatif

Penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk metode kualitatif yaitu wawancara studi.

3.1.1.1 Wawancara

Wawancara dapat membantu peneliti untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam dari narasumber yang diwawancarai mengenai permasalahan yang sedang dihadapi. Penulis menemukan dua narasumber untuk melakukan wawancara. Wawancara dilakukan

dengan dua narasumber yaitu Orthopedagog Hope Special Needs Centre Lingkaran Mangundap S. Pd dan Psikolog Klinis Anak dan Dosen Psikolog Katarina Ira Puspita, M.Psi., untuk mendalami *sensory overload*, pemicu, gejala dan juga pencegahan dan penanggulangan. Penulis membuat serangkaian pertanyaan terkait *sensory overload* yaitu penjelasan mengenai kondisi ini, orang dan usia yang rentan terkena kondisi ini, faktor penyebab, pengaruh dari stimulasi sensorik yang tidak sesuai dengan tahap usia perkembangan sensorisnya, gejala, dampak, penanggulangan dan pencegahan dan juga peran orang tua dalam kondisi ini.

1) Wawancara kepada Orthopedagog Hope Special Needs Centre Lingkaran Mangundap, S. Pd

Lingkaran Mangundap, S. Pd merupakan seorang Orthopedagog yang sudah bekerja di Hope Special Needs Centre sejak desember 2005. Beliau sudah menangani banyak anak berkebutuhan khusus, anak-anak dengan kesulitan belajar, dan juga memiliki pengetahuan mengenai *sensory overload*. Wawancara dilakukan pada Kamis, 7 Maret 2024, pukul 09:30 WIB di Hope Special Needs Centre.



Gambar 3.1 Wawancara dengan Lingkaran Mangundap, S. Pd

Berdasarkan wawancara ini, diketahui bahwa *sensory overload* adalah sebuah kondisi dimana informasi sensorik yang diterima lebih dari apa yang otak dapat proses sehingga otak menjadi sulit untuk melakukan

organisasi, analisa, dan proses sensasi yang dirasa. Yang terjadi adalah otak mensinyalkan respon *fight, flight, dan freeze* seperti saat sedang terjadi situasi bahaya, tidak nyaman, atau rungsing. Menurut ibu Lingkan Mangundap, siapapun dapat mengalami *sensory overload* karena semua orang dapat menerima input sensorik tetapi paling sering ditemukan pada anak-anak dan 1 dari 6 anak mengalami kesulitan memproses sensorik.

Faktor penyebab dari *sensory overload* terjadi akibat otak yang masih berkembang namun mendapat input sensoris yang tidak sesuai tahapan pertumbuhan. Pemicunya dapat meliputi suara yang sangat keras, lampu yang terlalu terang atau adanya kondisi mental dan fisik seperti depresi, dehidrasi, atau kondisi yang kurang fit. Secara tidak langsung penggunaan *screen time* yang berlebihan menyebabkan keterbatasan berkembang dengan kapasitas yang lebih besar. Otak lebih terbiasa dengan input sensori visual dan auditori. sehingga tidak terlatih menerima input sensori lain seperti taktil, sehingga sedikit informasi taktil yang diterima dapat membuat otak mempersepsi hal tersebut sebagai berlebihan. *Screen time* juga membatasi perkembangan otak menerima input secara pasif, sehingga kemampuan otak berkembang secara kognitif untuk menerima input sensoris yang lebih luas menjadi terbatas.

Dalam menghadapi anak yang tidak mau mengembalikan gawai setelah melewati jam pemakaian adalah membuat aturan yang tegas dan konsisten terkait *screen time*. Buat ketentuan yang jelas, berapa menit bila anak sudah mengerti, dan gunakan acuan yang jelas. Orang tua juga harus memberhentikan anak dengan pengertian, yaitu dengan memperhatikan ketika anak sedang bermain game, hentikan saat 1 game telah berakhir, ketika anak sedang menonton, pastikan berhenti ketika 1 episode atau 1 film sudah berakhir. Hal ini perlu diperhatikan karena anak-anak sama seperti orang dewasa, mereka tidak senang

apabila dihentikan secara tiba-tiba, apalagi sedang tanggung. Pastikan hal itu sudah disepakati sebelum diberhentikan.

Gejala dari *sensory overload* merupakan sulit fokus, cepat marah atau tersinggung, tidak nyaman, mudah lelah, menutup mata atau telinga, *over excited* atau hiperaktif, stres, cemas terkait lingkungan sekitar dan sangat sensitif terhadap tekstur, kain, atau *tag* baju. Dari luar terlihat seperti tantrum tanpa sebab, cemas, mencari perlindungan. Untuk yang anak-anak yang memiliki regulasi diri yang baik, mereka cenderung menghindari dari sumber sensori, contohnya menutup telinga, mata, atau menjauh dari keramaian. Dampak dari *sensory overload* dalam jangka pendek dapat terlihat seperti tantrum tanpa sebab. Kurangnya validasi atau pengertian orang sekitar terhadap *sensory overload* dapat berkembang menjadi gangguan emosi.

Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah *sensory overload* khususnya pada anak adalah memastikan *stimulus* yang diterima anak sesuai dengan tahapan perkembangannya dan memperlengkapi anak dengan cara regulasi diri yang sehat. *Sensory overload* tidak memiliki treatment khusus tetapi mempersiapkan diri memasuki lingkungan tinggi stimulasi, contohnya menyiapkan dengan *noise cancellation headphones* atau *earplug*, kacamata hitam, dan mengajarkan anak regulasi diri yang sehat. Orang tua juga dapat membantu anak menghindari situasi yang memicu kondisi tersebut, memberikan penjelasan apa yang sedang terjadi dan yang mungkin anak rasakan, memvalidasi perasaan dan pengalaman anak. Apabila *sensory overload* sering terjadi, dapat mencari pertolongan pada dokter, terapis, atau spesialis.

2) **Wawancara kepada Psikolog Klinis Anak dan Dosen Psikologi Katarina Ira Puspita, M. Psi**

Katarina Ira Puspita, M. Psi merupakan seorang psikolog dewasa dan anak di Pion Clinicians dan Klinik Pela 9 dan juga dosen psikologi di Bina Nusantara sejak Juli 2012. Beliau sudah menangani banyak klien mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dan juga memiliki pengetahuan mengenai *sensory overload*. Wawancara dilakukan pada Jumat, 8 Maret 2024, pukul 19:30 WIB via *online* di Zoom.



Gambar 3.2 Wawancara dengan Katarina Ira Puspita, M. Psi.

Berdasarkan wawancara ini, dapat diketahui bahwa *sensory overload* terjadi ketika satu atau lebih indra tubuh itu mengalami *stimulus* atau rangsangan yang berlebihan dari lingkungan. Beliau menyatakan bahwa *sensory overload* sangat mungkin terjadi kepada siapapun pada satu poin di kehidupannya, baik anak-anak ataupun orang dewasa. Namun lebih rentan terkena orang yang mempunyai *sensory processing disorder*. Faktor penyebab *sensory overload* adalah ketika otak tidak dapat memproses informasi sensorik dan *stimulus* yang terlalu banyak.

Beliau juga menyatakan bahwa contoh dari *sensory overload* tergantung dari indera yang menangkap *stimulus*. Contohnya penglihatan penglihatannya *overload* karena warna tapi bisa juga dari suara, contohnya ketika mendengar banyak suara di tempat yang

ramai, mendengar suara yang banyak bersamaan, saat di mall atau di pasar. Kalau dari visual misalnya ketika melihat cahaya terlalu terang atau warna yang ramai dan berganti-ganti tetapi semua itu tergantung individu yang mungkin mempunyai kondisi seperti *sensory processing disorder* atau dia autis.

Dari wawancara ini, gejala dari *sensory overload* bergantung dari area sensorinya. Misalnya jika anak mendengar suara berisik, mungkin dia bisa tiba-tiba teriak. Hal ini terjadi karena anak tidak dapat mengabaikan suara yang kencang. Jika berkaitan dengan indera penciuman misalnya, anak akan sangat sensitif dengan bau-bau tertentu dan sama dengan indera lainnya. Mereka dapat merasa sangat tidak nyaman dan menjadi gampang kewalahan, gampang gelisah, kurang fokus, dan bisa stres, ini merupakan dampak yang lebih besar lagi. Dampak dari *sensory overload* terbagi menjadi jangka pendek dan panjang, jangka pendek dari *sensory overload* adalah menutup mata, menutup kuping, dan terlihat berbeda oleh orang lain. Jangka panjangnya adalah kondisi ini akan mempengaruhi harga dirinya karena dianggap berbeda dengan orang lain dan sangat berpengaruh terhadap penilaian dirinya. Selain itu, anak dapat merasa cemas dan gampang tersinggung, jadi gampang stres dan biasanya jadi cenderung menghindari suatu tempat atau situasi. Dalam interaksi sosial, anak jadi berhati-hati sehingga saat mau ngomong sama orang, belum tentu bisa langsung akrab.

Berdasarkan wawancara ini, adanya pencegahan *sensory overload* bagi anak-anak yaitu dengan melakukan terapinya, sensori integrasi. Namun paling penting adalah untuk mengetahui area sensori yang mengalami *sensory overload*, mana yang indera yang sensitive karena setiap orang berbeda-beda. Bagi orang tua dapat menyadari anaknya sangat hipersensitif terhadap visual misalnya, berarti waktu layarnya harus dibatasi tetapi beliau menganjurkan untuk melakukan terapi

sensori integrasi tetapi jika berkaitan dengan *stimulus* tertentu berarti harus mengurangi atau menghindari sensori untuk indera tersebut.

Bagi anak yang mungkin sudah terkena kondisi ini, beliau menyatakan bahwa memang harus dibatasi atau menghindari sensori untuk indera tersebut, namun harus lebih terekspos pada situasi tersebut secara bertahap atau pelan-pelan. Contohnya sentuhan, anak dapat dikenali dengan tekstur yang beragam agar terbiasa. *Sensory overload* tidak dapat dicegah karena kita menerima *stimulus* kepada indera manapun setiap hari namun kebanyakan *stimulus* akan membuat *overload* sehingga harus dibatasi juga.

3.1.1.2 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil wawancara, *sensory overload* merupakan sebuah kondisi yang memicu respon saat terjadi situasi bahaya, *sensory overload* ini ditemukan umumnya pada orang dengan autisme, *sensory processing disorder*, PTSD, dan ADHD namun *sensory overload* dapat terjadi kepada siapapun tetapi dengan intensitas dan masalah sensoris yang berbeda. Penggunaan gawai yang berlebihan secara tidak langsung menjadi faktor dalam terkena kondisi *sensory overload*. Solusi dari *sensory overload* adalah membatasi atau menghindari *input* sensorik namun harus tetap dibiasakan agar anak terbiasa dengan informasi sensorik dari lingkungan dan sesuai dengan tahapannya.

3.1.2 Metode Kuantitatif

Berdasarkan Ardyan, Boari, Akhmad, Yuliyani, Hildawati (2023) pada buku yang berjudul “*METODE PENELITIAN KUALITATIF DAN KUANTITATIF: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*” yang menyatakan bahwa penelitian sistematis yang menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputer untuk mengumpulkan dan menganalisa data numerik. Penulis menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada

orang tua usia 27 – 35 tahun (primer) dan anak usia 5 – 8 tahun (sekunder) di daerah JABODETABEK. Kuesioner dilakukan secara *online* dengan Google Form untuk memudahkan penyebaran dan pengumpulan hasil data dari kuesioner.

Berdasarkan *website* Jakarta.bps.go.id, jumlah populasi penduduk dalam usia 20 – 45 tahun di DKI Jakarta pada tahun 2022 berjumlah 5.141.068 jiwa. Berdasarkan jumlah populasi, Berikut merupakan penentuan sampel yang dilakukan penulis sesuai dengan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = besaran sampel

N = besaran populasi

e = derajat ketelitian

Perhitungan sampel pada kuesioner ini menggunakan derajat ketelitian sebesar 10% sehingga perhitungannya menjadi:

$$n = \frac{5.141.068}{1 + (5.141.068)(0,1)^2} = 99.99805492 \approx 100$$

Hasil hitungan dari rumus Slovin dibulatkan dari 99.99805492 menjadi 100 responden karena target jumlah kuesioner telah tercapai. Berikut adalah data kuantitatif yang telah terkumpul dari 100 responden yang telah dijabarkan:

Tabel 3.1 Tabel Data Responden

Data Responden			
Pertanyaan	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia (Orang tua)	20 – 25 tahun	0	0%
	26 – 31 tahun	9	8%
	32 – 37 tahun	20	18%

	38 – 44 tahun	44	39%
	45+ tahun	39	35%
Usia (Anak)	5	20	18%
	6	8	7%
	7	13	12%
	8	17	15%
	10+	54	48%
Domisili	Jakarta	87	78%
	Bogor	1	1%
	Depok	2	2%
	Tangerang	21	19%
	Bekasi	1	1%
Pengeluaran rumah tangga per bulan	Rp 2.000.001 - Rp 4.000.000	7	6%
	Rp 4.000.001 - Rp6.000.000	14	13%
	> Rp 6.000.000	66	59%
	Tidak ingin memberi tahu	25	22%
Dalam sehari, berapa lama Anda menghabiskan waktu dengan anak Anda?	1 jam	4	4%
	2 – 3 jam	21	19%
	4 – 5 jam	36	32%
	6 – 7 jam	23	21%
	8 jam	15	13%
	lebih dari 8 jam	12	11%

Data kuantitatif dari 100 responden terdiri dari orang tua dengan usia 26 – 31 tahun sebanyak 8%, usia 32 – 37 tahun sebanyak 18%, usia 38 – 44 tahun sebanyak 39%, dan usia 45 tahun keatas sebanyak 35%. Usia anak dari responden terbagi menjadi 5 kategori yaitu usia 5 tahun sebanyak 18%, usia 6 tahun sebanyak 7%, usia 7 tahun sebanyak 12%, usia 8 tahun sebanyak 15%, usia 10 tahun keatas sebanyak 48%. Domisili yang menjadi target

responden penulis adalah JABODETABEK dengan kategori pengeluaran rumah tangga per bulan yaitu Rp 2.000.001 - Rp 4.000.000 sebanyak 6%, Rp 4.000.001 - Rp6.000.000 sebanyak 13%, dan diatas Rp6.000.000 sebanyak 59% namun sebanyak 22% dari responden tidak ingin memberi tahu. Bagian pertama dari diakhiri dengan pertanyaan mengenai *family time* yang dihabiskan selama sehari dan dibagi menjadi 6 kategori yaitu 1 jam sebanyak 4%, 2 – 3 jam sebanyak 19%, 4 – 5 jam sebanyak 32%, 6 – 7 jam sebanyak 21%, 8 jam sebanyak 13%, dan lebih dari 8 jam 11%. Lalu responden lanjut kepada pertanyaan mengenai *sensory overload*.

Tabel 3.2 Tabel Pertanyaan mengenai *Sensory Overload*

Pertanyaan mengenai <i>Sensory Overload</i>			
Pertanyaan	Kategori	Frekuensi	Persentase
Apakah Anda memahami istilah <i>sensory overload</i> ?	Tidak paham sama sekali	39	35%
	Tidak paham	13	11%
	Kurang paham	21	19%
	Cukup paham	16	14%
	paham	14	13%
	Paham sekali	9	8%
Jika iya, pernah mendengar/membaca mengenai <i>sensory overload</i> darimana?	Website	39	35%
	Jurnal	6	5%
	Buku	6	5%
	Artikel	36	32%
	Kenalan, Kerabat, atau Teman	20	18%
	Tidak pernah mendengar	48	43%
	Media lain	8	8%
Apakah Anda mengetahui bahwa	Ya, mengetahui	29	26%
	Cukup mengetahui	33	30%

<i>sensory overload</i> dapat terjadi pada anak usia 0-8 tahun?	Tidak mengetahui	50	45%
Menurut anda, apakah anak anda cenderung sulit untuk duduk diam?	Bisa duduk diam (1)	26	23%
	(2)	26	23%
	(3)	20	18%
	(4)	17	15%
	(5)	14	13%
	Tidak bisa duduk diam (6)	9	8%
Menurut anda, apakah anak anda cenderung suka menutup telinga atau indera lainnya dari informasi sensorik?	Tidak menutup indera (1)	65	58%
	(2)	14	13%
	(3)	16	14%
	(4)	11	10%
	(5)	5	5%
	Menutup Indera (6)	1	1%
Menurut anda, apakah anak anda sulit untuk berkonsentrasi?	Tidak ada kesulitan sama sekali (1)	35	31%
	(2)	29	26%
	(3)	21	19%
	(4)	15	13%
	(5)	10	9%
	Sulit sekali	2	2%

	(6)		
Menurut anda, apakah anak anda suka memilih-milih makanan (<i>picky eating</i>)?	Tidak memilih-milih sama sekali	22	20%
	(1)		
	(2)	22	20%
	(3)	17	15%
	(4)	24	21%
	(5)	15	13%
	Sangat memilih-milih	12	10%
	(6)		

Tabel diatas menjelaskan bahwa sebanyak 65% orang tua dari responden masih kurang memahami atau tidak memahami istilah dari *sensory overload* dan jika pernah mendengar mengenai istilah tersebut, media yang paling banyak digunakan adalah *website* dan artikel. Berikut merupakan pertanyaan mengenai gejala-gejala dari *sensory overload* itu sendiri yaitu sebagian besar responden menjawab anak mereka tidak mempunyai gejala tidak bisa duduk diam dan *picky eating*. Namun, banyak juga responden yang menjawab bahwa anak mereka memiliki kesulitan untuk fokus namun tidak ekstrim.

Tabel 3.3 Tabel Pertanyaan mengenai media Tugas Akhir

Pertanyaan mengenai media Tugas Akhir			
Media apa yang sering digunakan oleh Anda?	Sosial Media (Instagram, Facebook, Twitter)	83	74%
	Website	12	11%
	Aplikasi	11	10%
	Buku	2	2%
	Televisi	4	4%
Berapa lama Anda menggunakan media	1 jam	6	5%
	2 – 3 jam	60	54%

tersebut dalam sehari?	4 – 5 jam	36	30%
	6 jam	9	8%
	Ngak tentu	1	1%
Menurut Anda, media apakah yang paling efektif untuk mencari informasi?	Sosial Media (Instagram, Facebook, Twitter)	66	59%
	Website	36	32%
	Aplikasi	5	5%
	Buku	4	4%
	Televisi + Artikel Koran	1	1%
Media apa yang sering Anda temukan saat sedang berjalan-jalan (sendiri/bersama keluarga)	<i>Billboard</i>	65	58%
	<i>Poster</i>	36	32%
	<i>Banner</i>	46	41%
	<i>Digital Signage</i>	25	22%
	<i>Ambient Media</i>	6	5%
	Video	29	26%
	Iklan	58	52%

Berdasarkan tabel diatas, responden paling banyak memilih sosial media sebanyak 74% dan website sebanyak 11% sebagai media yang paling sering digunakan. Rata-rata penggunaan media adalah 2 – 3 jam sebanyak 54% dan 4 – 5 jam sebanyak 30%. Responden merasa bahwa sosial media sebanyak 59% dan website sebanyak 32% menjadi media yang paling efektif untuk mencari informasi. Sedangkan menurut responden, media yang paling sering ditemukan di jalan adalah *Billboard* sebanyak 58%, Iklan sebanyak 52% dan *Banner* sebanyak 41%. Data dari kuesioner yang telah dijawab oleh kuesioner menjadi bahan pertimbangan bagi penulis dalam penentuan media informasi yang akan digunakan agar memudahkan penjangkauan audiens.

3.1.2.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas dari orang tua tidak memahami istilah *sensory overload* sama sekali. Rata-rata orang tua yang menghabiskan waktu bersama anaknya 4 – 5 jam per hari. Tidak sedikit dari orang tua yang merasa anaknya memiliki tanda-tanda dari gejala *sensory overload*. Media yang paling sering digunakan orang tua adalah media sosial dan menjadi pilihan utama dalam mencari informasi.

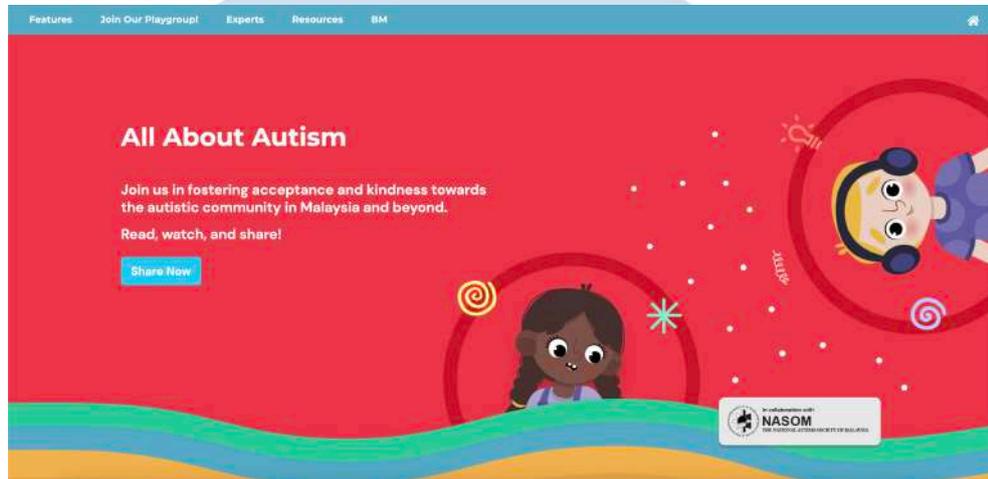
3.1.3 Studi eksisting

Studi eksisting merupakan salah satu metode penelitian kualitatif yang dilakukan dengan tujuan perbandingan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan studi eksisting, penulis dapat mempelajari kekuatan dan kelemahan, serta melakukan analisis strategi penyampaian pesan dari penelitian sebelumnya sehingga dapat dijadikan standar untuk memperbaiki perancangan menjadi lebih baik.

1) #AllAboutAutism website

Website #AllAboutAutism terbentuk pada *World Autism Awareness Month*, yang diperingati setiap bulan April setiap tahunnya bagi masyarakat Malaysia. *Website* ini dibuat untuk mengingatkan masyarakat Malaysia untuk menunjukkan dukungan mereka terhadap komunitas autisme. *Website* #AllAboutAutism akan berlangsung selama enam bulan dan bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat Malaysia untuk lebih memahami spektrum-spektrum autisme melalui inisiatif inspiratif yang berfungsi sebagai mercusuar. *Website* ini bertujuan untuk menyediakan platform bagi penyandang autisme di Malaysia untuk berbagi pengalaman pribadi mereka dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang autisme. Strategi yang digunakan pada *website* ini adalah pesan persuasif yaitu dengan memberikan informasi terkait

autisme dan juga meningkatkan kesadaran dan membangun pengertian masyarakat terhadap orang dengan autisme.



Gambar 3.3 website All About Autism

Sumber: <https://exclusive.says.com/allaboutautism/> (2023)

Berikut merupakan analisis SWOT yang terdiri dari *strength*, *weakness*, *opportunity*, dan *threats* dari website SAYS dari #AllAboutAutism.

Tabel 3.4 Tabel SWOT Website All About Autism

<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Visualisasi nyaman untuk dilihat dan juga warnanya cocok untuk target sasaran anak-anak. - <i>Layoutting website</i> juga rapih dan mudah diikuti navigasinya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangnya elemen yang bergerak pada website contohnya <i>carousel</i> di bagian <i>features</i> dan <i>reels</i> - Kurangnya informasi pada <i>website</i> mengenai autisme dan banyaknya konten yang mengarahkan ke artikel lain. - Tombol pada <i>website</i> agak nyaru dengan background
<i>Opportunities</i>	<i>Threats</i>

<p>- Orang-orang dapat memahami situasi dari orang dengan autisme.</p>	<p>- Membuat <i>website</i> terlihat membosankan dan <i>flat</i>.</p> <p>- <i>Website</i> jadi kurang memberikan audiens informasi mengenai autisme</p>
--	---

2) Sensory Overloads (Part 1 & 2)

Gambar berikut merupakan media informasi yang dibuat oleh sebuah ilustrator, @xTeaCupx yang diunggah pada sosial media X. Media informasi tersebut berisi tentang pemicu, gejala dan solusi dari *sensory overload*, media informasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai kondisi *sensory overload* ini.



Gambar 3.4 A brief look at sensory overload

Sumber: <https://twitter.com/xTeaCupx/status/1385236325859794945>

Berikut merupakan analisis SWOT yang terdiri dari *strength*, *weakness*, *opportunity*, dan *threats* dari media informasi a brief look at *sensory overload* dari @xTeaCupx.

Tabel 3.4 Tabel SWOT a brief look at *sensory overload*

<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Visualisasi nyaman untuk dilihat dan menenangkan - Informasi dapat mudah dimengerti dan dibalut dengan baik lewat ilustrasi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Warna yang digunakan agak feminim. - <i>Layouttingnya</i> terlalu ramai dan berdempetan.
<i>Opportunities</i>	<i>Threats</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Orang-orang dapat memahami apa yang memicu <i>sensory overload</i> dan solusinya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat audiens bingung dengan alur membaca. - Mengurangi jangkauan pada target audiens untuk laki-laki.

3.1.3.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi eksisting, media informasi yang meningkatkan kesadaran mengenai kondisi *sensory overload* dilakukan oleh media, berita dan organisasi di luar Indonesia. Di Indonesia, masih terdapat sedikit media informasi yang membahas tentang kondisi *sensory overload*. Di Indonesia hanya terdapat media seperti artikel yang membahas *sensory overload* dan medianya masih belum bersifat interaktif karena media yang ada masih berupa artikel, *video talkshow*, berita, dan Facebook *post* yang tidak ada interaksi antara media dan *user*.

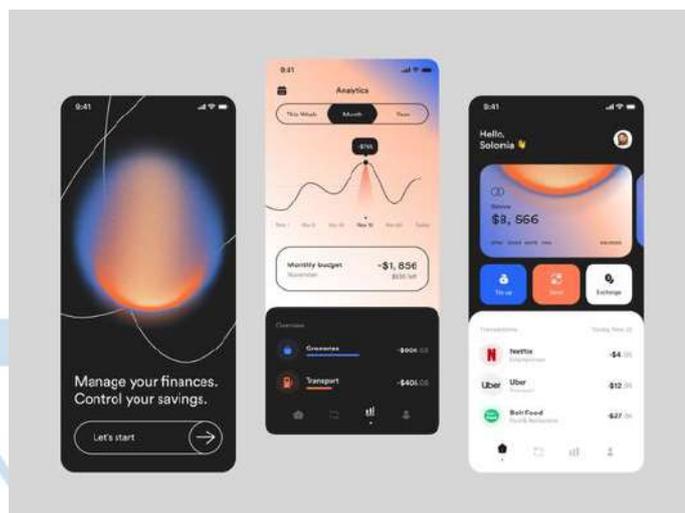
3.1.4 Studi Referensi

Studi referensi merupakan salah satu metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk pengamatan dan analisa perancangan pada visual dari

sebuah desain, mulai dari strategi yang digunakan, media apa saja, gaya visual dan juga *copywriting*. Berikut adalah beberapa contoh yang diambil penulis untuk dijadikan referensi perancangan *mobile website*.

1) **Online Banking Mobile App**

Online Banking Mobile App yang dibuat oleh Solomia Kravets ini dijadikan studi referensi oleh penulis karena gaya visual yang dijadikan referensi oleh penulis yaitu dengan menggunakan elemen gradien dengan warna terang dan background dengan warna gelap. Elemen kotak dan *buttons* yang digunakan pada referensi ini menggunakan *rounded rectangle* untuk memberikan kesan simpel dan lebih terlihat *user friendly*. *Grid* yang digunakan pada aplikasi ini juga menggunakan *single column* dan *three rows* dalam tata letak dari aplikasi, warna yang digunakan juga mencampurkan biru yang memberikan efek tenang dan oranye untuk memberikan efek kegembiraan dan energi yang besar. Penggunaan *typeface* pada aplikasi ini adalah *sans serif* untuk memberikan kesan modern dan simpel.



Gambar 3.4 Online Banking App

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/26036504088174913/>

2) Mindfulness Mobile Application

Penulis memilih ini sebagai studi referensi karena gaya visual yang ingin ditunjukkan penulis dan memiliki konsep yang mirip dengan penulis dimana menggunakan gradien dan bentuk *wavy* serta menggunakan *blur* pada bentuk. Pada aplikasi ini *buttons* dan *frame* menggunakan *rounded rectangle* untuk memberikan kesan yang *user friendly*. Penggunaan warna dasarnya juga gelap dengan warna terang sebagai warna sekunder dan juga *accent* untuk memberikan kesan yang *relaxing* dan *premium*. *Typeface* yang digunakan pada aplikasi ini adalah *serif* dan penggunaan *font* memberikan kesan yang elegan.



Gambar 3.5 Mindfulness Mobile Application

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/292593307056615869>

3.1.4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi referensi, penulis menggunakan elemen gradien yang berbentuk *wavy* lalu menggabungkan warna gelap sebagai warna utama dengan warna terang sebagai warna sekunder dan memberikan kesan *relaxing*. Penggunaan *font* yang telah diputuskan penulis adalah *sans serif* untuk memberikan kesan yang simpel dan juga menggunakan *rounded rectangle* sebagai *frame* atau *buttons* agar memberikan kesan yang *user friendly*.

3.2 Metodologi Perancangan

Metode perancangan desain yang digunakan untuk perancangan *mobile website* mengenai pencegahan dan penanggulangan *sensory overload* pada anak adalah *design thinking* yang digunakan untuk menemukan solusi dari suatu masalah dengan cara mengumpulkan data melalui *user* agar sesuai dengan kebutuhan dan keinginan *user*. Metode *design thinking* terbagi menjadi lima tahap yaitu *Emphatize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*. (IDF, 2017). Berikut merupakan tahapan dari metodologi perancangan yang dilakukan oleh penulis:

1) **Emphatize**

Pada tahap ini, penulis membuat latar belakang mengenai masalah-masalah yang terjadi dan menentukan target audiens. Penulis juga mengumpulkan data yang valid mengenai *sensory overload* melalui artikel kesehatan dan juga riset mengenai *sensory overload*. Penulis juga membagi kuesioner untuk mendapatkan data yang akurat untuk menyesuaikan kebutuhan dan keinginan *user*.

2) **Define**

Setelah tahap analisis masalah, penulis melakukan analisis terhadap masalah yang telah ditemukan lalu dari masalah ini ditemukan solusi yang akan dirancang.

3) **Ideate**

Pada tahap ini, penulis melakukan *mindmapping*, *brainstorming*, *moodboard*, tipografi, *information infrastructure*, *wireframe*, *low fidelity* dan *high fidelity* dan juga aset visual untuk media informasi yang dibuat.

4) **Prototype**

Pada tahap ini, penulis mengimplementasikan ide yang telah dirancang menjadi sebuah *prototype*. Tahap ini dilakukan untuk menyiapkan ke tahap berikutnya.

5) Test

Pada tahap ini, penulis melakukan *alpha* dan *beta test* untuk mengumpulkan *feedback* dari *user* terhadap *prototype* yang telah dibuat. Hasil dari test dapat digunakan untuk memperbaiki kesalahan dan kekurangan yang ada pada *prototype*.

