

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Menurut Sugiyono (2014), tujuan teknik pengumpulan data adalah untuk memperoleh data yang dapat digunakan secara efektif dan strategis dalam penelitian. Metode penelitian yang digunakan untuk merancang materi informasi tentang waktu tidur adalah kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan penulis dengan menggunakan data kuesioner sebagai data kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2013) metode kualitatif adalah metode yang diterapkan secara alami dan data dikumpulkan dalam bentuk informasi/analisis lapangan (p.8). Metode kualitatif, yang digunakan adalah dengan melakukan wawancara, *focus group discussion*, studi eksisting dan studi referensi. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial online mulai tanggal 22 Februari 2024, ditujukan untuk orang dewasa berusia 21 hingga 27 tahun. penulis melakukan dokumentasi dengan menggunakan *audio record*, *screenshot*, dan *screen record*.

3.1.1 Kuesioner

Penulis menyebarkan kuesioner pada target dewasa yang sudah bekerja, baik yang masih kuliah maupun tidak, serta berdomisili di kota Jakarta dan kota Tangerang secara online menggunakan Google Form yang disebar ke sosial media. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data orang dewasa yang mengalami kesulitan dan gangguan tidur.

3.1.1.1 Hasil Kuesioner

Kuesioner disebar pada tanggal 22 Februari 2024 dengan hasil 109 responden. Kuesioner ini berisikan jenis kelamin, usia, domisili pekerjaan, pendapatan perbulan dan status untuk *section* pertama. Semua hasil responden yang didapatkan bersifat rahasia/anonim. Untuk data yang didapatkan merupakan hasil

pengisian kuesioner dari 44 orang laki-laki dan 65 perempuan. Hasil data sebagai berikut:

Tabel 3.1 Tabel Umur dan Pekerjaan

Usia	Jumlah
21-22 Tahun	65 Orang
23-24 Tahun	16 Orang
25-26 Tahun	25 Orang
27 Tahun	3 Orang
Pekerjaan	
Pelajar/Mahasiswa	67 Orang
Karyawan Swasta	32 Orang
Pegawai Negri	-
Pengusaha	4 Orang
Lainnya	6 Orang

Berdasarkan hasil dari kedua table di atas, terdapat usia responden yaitu usia 21-22 tahun 59.6%, 23-24 tahun 14.7%, 25-26 tahun 22.9%, dan usia 27 tahun 2.8%. Di antara usia tersebut terdapat responden dengan pekerjaan sebagai Pelajar 61.5%, Karyawan Swasta 29.4%, Pengusaha 3.7% dan lainnya 5,5% sebagai notaris, barista, ibu rumah tangga dan hukum.

Kemudian, penulis mengumpulkan data berdasarkan status dan pendapatan perbulan. Hasil data sebagai berikut:

Tabel 3.2 Tabel Status dan Pendapatan

Status	Jumlah
Belum Menikah	106 Orang
Sudah Menikah	3 Orang
Pendapatan Perbulan	
<1.000.000 (Kurang dari)	22 Orang

1.000.000 – 2.000.000	35 Orang
3.000.000 – 4.000.000	20 Orang
5.000.000 – 6.000.000	17 Orang
>7.000.000 (Lebih dari)	15 Orang

Berdasarkan hasil data kedua tabel di atas, 97.2% responden belum menikah dan 2.8% sudah menikah. Di antara status tersebut responden memiliki pendapatan perbulan 20% di bawah 1 juta, 32.1% 1-2 juta, 18.3% 3-4 juta, 15.6% 5-6, dan 13.8% lebih pendapatan lebih dari 7 juta. Kelompok ini merupakan kelompok SES B-A dengan tingkatan dari rendah ke tinggi dan tinggi ke bawah, untuk memenuhi kebutuhan dasar sesuai kebutuhannya baik primer dan sekunder. Dapat meningkatkan kebutuhan yang tinggi.

Kemudian, penulis mengumpulkan data berdasarkan berapa lama tidur dan kesulitan tidur responden sehari-hari. Hasil data sebagai berikut:

Tabel 3.3 Tabel Lama Tidur dan Kesulitan Tidur

Berapa lama tidur dalam sehari	Jumlah
<1 jam	-
2-3 jam	2 Orang
4-5 jam	32 Orang
6-7 jam	59 Orang
8 jam	16 Orang
Kenapa kesulitan tidur	
Stres atau cemas	48 Orang
Sering mengonsumsi kafein	17 Orang
Insomnia	31 Orang
Kebiasaan tidur buruk	52 Orang
Mengerjakan tugas & mengejar deadline	35 Orang

Tidak	16 Orang
Lainnya	7 Orang

Berdasarkan hasil data kedua tabel di atas, responden 47.7% mengalami kesulitan tidur karena kebiasaan tidur buruk dan 44% stress atau cemas. Diantaranya responden 28.4% mengalami insomnia, 32.1% mengerjakan tugas dan *deadline*, 17% sering mengonsumsi kafein, 11% tidak mengalami dan 6.3% karena hal lain.

3.1.2 Wawancara

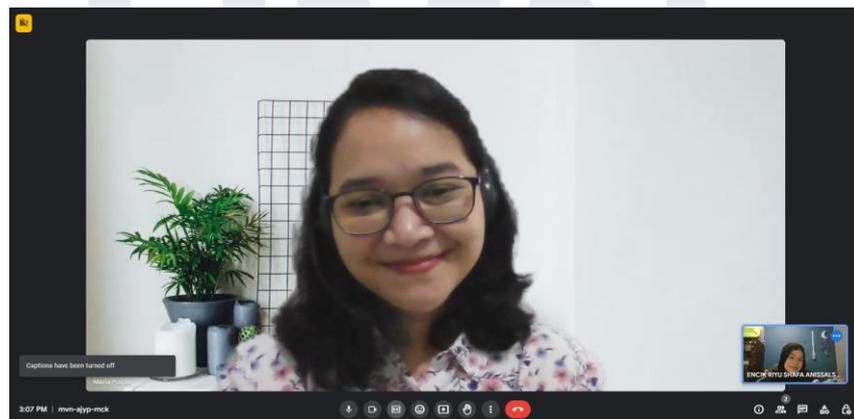
Wawancara merupakan percakapan dua orang atau lebih. Berlangsung secara tatap muka antara narasumber dan pewawancara, baik secara *online* maupun *offline*. Wawancara dilakukan pada hari Senin tanggal 26 Februari 2024 pukul 14.00 siang dengan Narasumber Psikolog Peminatan Klinis Dewasa, Maria Triastuti Puspaningsih, S.Psi., M.Psi., dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan kebutuhan hal dasar yang manusia perlukan. Tidur itu suatu kondisi dimana tubuh dalam keadaan pasif atau tidak melakukan kegiatan lain selain istirahat untuk fisik dan mental, mengistirahatkan bukan hanya tubuh tapi pikiran juga. Seseorang mengalami tuntutan yang melampaui kemampuan yang dimiliki untuk penyesuaian diri atau hal-hal diluar kendali sehingga harus menyesuaikan diri. Hal yang lebih sering dirasakan adalah fisik, ketika badan harus menyesuaikan dengan lingkungan. mental juga terasa ketika banyak tuntutan dengan pekerjaan, atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga mempertanyakan diri mampu atau tidak.

Usia yang dikatakan dewasa terbagi menjadi 3 dengan rentang usia 18-40 dewasa awal/muda, dewasa madia/pertengahan 40-60, dewasa lanjut 60 keatas. Rentang usia tersebut biasanya berkaitan dengan perubahan fisik, tugas dan tanggung jawab sebagai manusia secara fisik dan sosial. Pada usia dewasa awal pikiran sudah lebih matang dan sudah menentukan pilihan hidup sendiri, sehingga kehidupan sampai 40 tahun masih perlu banyak penyesuaian. Dewasa 40-60 tahun, kehidupan yang dijalani sudah mulai

stabil. Sedangkan pada usia 60 keatas, manusia sudah pensiun dan melepas tanggung jawab atau masa tenang. Kedewasaan seseorang bisa mundur akibat faktor yang dialami, khususnya zaman sekarang karna teknologi dan informasi, sehingga kurang terbiasa untuk mengatasi berbagai permasalahan dan kesulitan secara mandiri.

Dampak kurang tidur secara fisik berpengaruh terhadap psikologis dan sebaliknya. Jika terjadi terus menerus tubuh akan merasa kelelahan akhirnya tubuh menjadi sakit, imun menurun, tubuh lebih rentan sakit dan penyakit kronis. Secara psikologis, seseorang menjadi kurang mampu mengendalikan emosi, mudah tersinggung dan tidak peka terhadap sekitar, bahkan yang paling fatal adalah serangan jantung. Hal ini terjadi karena tubuh bekerja dan memompa terus.

Kurang tidur bisa berujung depresi dan gangguan kecemasan. Untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara psikologis terdapat 2 cara. Secara fisik dan psikis, jika tidak bisa tidur atau sulit apalagi sudah sampai insomnia orang menjadi butuh bantuan kepada medis dengan obat-obatan. Selain itu, psikolog juga akan merujuk ke psikiater jika kesulitan tidur sudah sampai tahap insomnia.



Gambar 3.1 Screenshot Wawancara

3.1.3 *Focus Group Discussion*

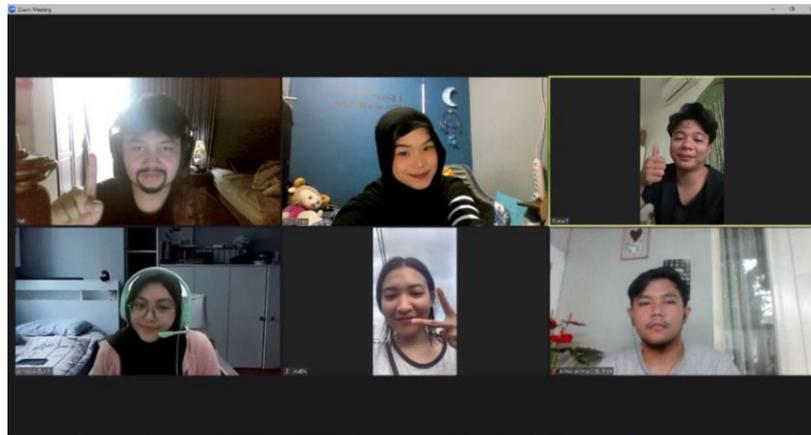
Focus Group Discussion merupakan percakapan atau diskusi yang dilakukan dengan empat sampai delapan narasumber, yang membahas

tentang masalah yang sedang dialami audiens dengan tujuan untuk mendapatkan pandangan yang berbeda. *Focus Group Discussion* dilakukan pada hari Minggu tanggal 17 Maret 2024 pukul 17.00 sore dengan 5 Narasumber yaitu Arival Ahmadi Burhan, Annisya Dekawati Zulkifli, Dera Vionetta, Dias Elfahsya dan Muhammad Yafi Rajabbil. Narasumber diambil berdasarkan target usia yang ditentukan penulis yaitu 21-27 tahun yang memiliki permasalahan regulasi jam tidur atau kualitas tidur yang buruk dengan pengguna *screen time*.

Terdapat beberapa kesimpulan yang didapatkan berdasarkan pertanyaan, yaitu mayoritas peserta mengalami perubahan dalam pola tidur mereka belakangan ini. 4 dari 5 peserta menghadapi kesulitan tidur. Sebagian besar peserta memiliki kebiasaan penggunaan *screen time* sebelum tidur, seperti bermain game, *scroll* media sosial, atau menonton konten *digital*. Aktivitas sehari-hari peserta bervariasi, namun mayoritas dari mereka memiliki jadwal yang cukup padat. Beberapa peserta memiliki jam kerja yang panjang, terutama pekerjaan yang memerlukan *shift* malam.

Instagram dan media sosial lainnya sumber utama informasi yang digunakan peserta. Beberapa dari mereka menggunakan media cetak seperti buku atau koran untuk mencari informasi tambahan. Ilustrasi dalam buku lebih disukai daripada *full* teks oleh peserta karena dianggap lebih menarik, mempermudah, membantu dalam membayangkan dan membuat proses membaca lebih menarik dalam memahami informasi yang disampaikan

Secara umum, peserta menunjukkan adanya perubahan dalam pola tidur dan aktivitas sehari-hari mereka, sebagian besar terkait dengan penggunaan media *digital* sebelum tidur. Preferensi terhadap media informasi juga menunjukkan kecenderungan penggunaan media sosial dan kecenderungan terhadap konten yang menarik visualnya, seperti ilustrasi dalam buku.



Gambar 3.2 Screenshot Focus Group Discussion

3.1.4 Studi Eksisting

Penulis melakukan penelitian lewat studi eksisting atau buku yang sudah ada untuk mengamati dan menganalisis media informasi tentang topik regulasi tidur. Objek observasi yang penulis gunakan adalah buku Ayo Bangun!, *Sleep Healing*, *Insomnia* dan *Gangguan Tidur Lainnya*. Buku ini dipilih berdasarkan sumber informasi pendukung yang ingin penulis gunakan, khususnya buku-buku yang informatif dan interaktif. buku ini juga digunakan penulis untuk menganalisis masalah desain dan informasi yang tersedia untuk mengumpulkan data *SWOT*.

1. Buku Ayo Bangun!

Buku ini berisikan tentang seni tidur sebagai kunci kesehatan hidup, gangguan-gangguan tidur dan kualitas tidur sampai masalah tidur yang menyebabkan kematian.



Gambar 3.3 Ayo Bangun!
Sumber: Prasadja (2009)

Buku Ayo Bangun! memiliki 158 halaman. Penulis membuat Analisis *SWOT* pada buku Ayo Bangun! yang akan menjadi acuan penulis dalam merancang media informasi. Berikut analisis *SWOT* dari buku Ayo Bangun!:

Tabel 3.4 Analisis *SWOT* Buku Ayo Bangun!

<i>Strenght</i>	Berisi informasi dan fakta tentang tidur yang berasal dari sumber dokter kesehatan tidur pertama di Indonesia.
<i>Weakness</i>	Beberapa menggunakan foto, untuk visual yang digunakan sangat sedikit, kurang komunikatif dan kurang menarik minat membaca.
<i>Opportunities</i>	Visual bisa dikembangkan lagi dan masih memiliki banyak ruang dengan <i>color palette</i> yang digunakan.
<i>Threat</i>	Ketertarikan untuk membaca dan eksplorasi berkurang, karena kurang menarik audiens.

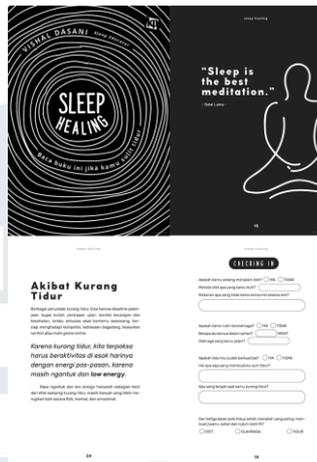
Selain itu, penulis juga melakukan analisis dari sudut pandang desain yang dijelaskan dalam bentuk tabel. Berikut adalah bagan analisis visual desain buku Ayo Bangun!.

Buku ini terdapat beberapa ilustrasi vektor dan foto *digital*. Penggunaan warna *pastel* atau warna warna *soft*. Menggunakan *font sans serif* secara berulang dengan *family* yang berbeda seperti *regular*, *italic* dan *bold*. Menggunakan format *justify* pada setiap halaman. Pada setiap halaman hanya menggunakan *one columns*, margin yang sama dan tiap halaman lebih banyak tulisan atau teks.

2. Buku *Sleep Healing*

Buku ini berisikan tentang memprioritaskan tidur ketika mulai merasakan efek negatif dari kurang tidur. Mulai dari

insomnia, kenaikan berat badan, perubahan suasana hati yang cukup parah hingga cedera akibat latihan yang terlalu keras. serta menyadari hubungan antara tidur dan kesehatan.



Gambar 3.4 *Sleep Healing*
Sumber: Vishal Dasani (2023)

Buku *Sleep Healing* memiliki 160 halaman. Penulis membuat Analisis *SWOT* pada buku *Sleep Healing* yang akan menjadi acuan penulis dalam merancang media informasi. Berikut analisis *SWOT* dari buku *Sleep Healing*:

Tabel 3.5 Analisis *SWOT* Buku *Sleep Healing*

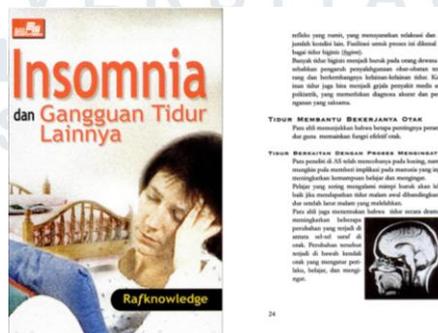
<i>Strenght</i>	Memberikan pemahaman dasar tentang pola tidur alami (tanpa bantuan obat-obatan) serta cara sederhana untuk meningkatkan dan meningkatkan pola tidur yang sehat.
<i>Weakness</i>	Visual yang digunakan sedikit, penggunaan format <i>font</i> tidak merata.
<i>Opportunities</i>	Visual bisa dikembangkan lagi dan masih memiliki banyak ruang, walaupun tidak menggunakan banyak warna.
<i>Threat</i>	Audiens tidak mencapai pemahaman sambil membayangkan topik yang sedang dibahas.

Selain itu, penulis juga melakukan analisis dari sudut pandang desain yang dijelaskan dalam bentuk tabel. Berikut adalah bagan analisis visual desain buku *Sleep Healing*.

Buku ini berisi *full* teks dan tidak memiliki foto atau ilustrasi hanya dijadikan sebagai contoh. Hanya terdapat *quotes* dan fakta untuk halaman selanjutnya yang akan dibahas. Menggunakan hitam dan putih. Warna putih untuk semua halaman dan hitam untuk perpindahan pembahasan. Menggunakan *font sans serif* secara berulang dengan family yang berbeda seperti *regular*, *italic* dan *bold*, format menggunakan *justify*, *left-aligned* dan *centered*. Menggunakan *one columns* untuk setiap halaman dan terdapat beberapa bentuk untuk *highlight headline*, memiliki 1 halaman interaktif untuk *check in* apa yang sedang dilakukan.

3. Buku Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya

Buku ini berisikan tentang masalah tidur yang biasa ditemui seperti Insomnia, kualitas tidur buruk atau sering terbangun di tengah malam. Parasomnia gangguan perilaku saat tidur, seperti berjalan dalam tidur, teror malam, bingung ingin mendesak. Sleep apnea Orang yang mengalami masalah pernapasan saat tidur. Narkolepsi atau selalu diserang rasa kantuk yang berlebihan dan tak terkendali saat siang hari dan sering mengalami "kelumpuhan" saat tidur atau sebelum bangun tidur.



Gambar 3.5 *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*
Sumber: Rafknowledge (2004)

Buku *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya* memiliki 196 halaman. penulis membuat Analisis *SWOT* pada buku *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya* yang akan menjadi acuan penulis dalam merancang media informasi. Berikut analisis *SWOT* dari buku *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*:

Tabel 3.6 Analisis *SWOT* Buku *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*

<i>Strength</i>	Berisikan permasalahan tidur yang dialami pada umumnya, bagaimana mengidentifikasi permasalahan tidur, gejala, antisipasi sampai pengobatan.
<i>Weakness</i>	Tidak memiliki visual, didominasi dengan teks monoton.
<i>Opportunities</i>	<i>Layout</i> yang digunakan masih bisa dikembangkan lagi dan penggunaan foto atau ilustrasi sebagai visual.
<i>Threat</i>	Kurangnya ketertarikan audiens untuk membaca, dalam eksplorasi karena kurang menarik dan tidak adanya interaksi.

Selain itu, penulis juga melakukan analisis dari sudut pandang desain yang dijelaskan dalam bentuk tabel. Berikut adalah bagan analisis visual desain buku *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*.

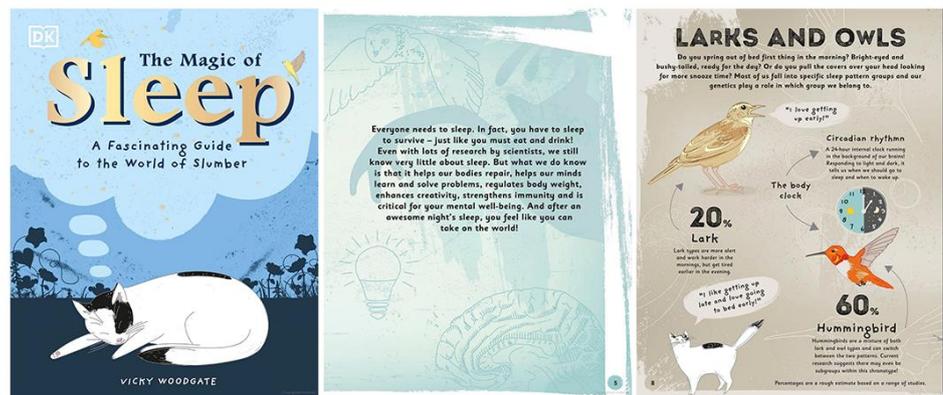
Buku ini tidak memiliki ilustrasi dan hanya ada sedikit foto *digital*. Warna yang digunakan hanya putih untuk seluruh halaman dan abu-abu hanya untuk bagian judul yang dibahas. Menggunakan *font serif* secara berulang dengan family yang berbeda seperti *regular*, *italic* dan *bold*, format menggunakan *justify* dan *left-aligned*. Hanya menggunakan *one columns* untuk setiap halaman. Terdapat foto yang diselipkan atau *bottom right text wrapping* dalam satu paragraph menggunakan *full* teks.

3.1.5 Studi Referensi

Penulis melakukan penelitian lewat studi referensi atau desain yang sudah ada untuk menjadi acuan desain yang akan menjadi referensi. Objek observasi yang penulis gunakan adalah buku *The Magic of Sleep*, *A Little Book of Self Care Sleep* dan *Go to Sleep, Little Farm*. Buku ini dipilih berdasarkan topik dan *style* pendukung yang ingin penulis gunakan, khususnya buku-buku yang *hand-draw illustration*, praktis, interaktif dan menarik.

1. *The Magic of Sleep*

Buku ini berisikan perbedaan antara tidur ringan dan nyenyak, dari mana mimpi itu berasal, dan betapa pentingnya tidur agar tetap sehat. selain itu, buku ini juga memiliki fakta menarik tentang cara orang tidur di masa lalu, dan cara orang tidur dengan cara berbeda di seluruh dunia.



Gambar 3.6 *The Magic of Sleep*

Sumber: Woodgate (2021)

Gambar yang membuat buku ini begitu menarik adalah ilustrasi yang digambar menggunakan *style hand-draw* dan *vector*. *Layout* ini juga dapat menjadi acuan bagi penulis, agar terlihat lebih *eye catching*. *Layout* yang digunakan adalah 2 *columns* berkesan tidak kaku. Selain itu, buku ini juga memiliki perpaduan warna yang mendominasi seperti hijau dan biru memiliki arti ketenangan.

2. A Little Book of Self Care Sleep

Buku ini berisikan *Sleep Psychotherapy* yang mengungkap pentingnya tidur sebagai salah satu fondasi kesehatan yang baik, bagaimana melakukan meditasi, gerakan, dan latihan pernapasan serta bagaimana cahaya, warna, suara yang dapat menjadi kunci tidur malam yang nyenyak dan pelajari cara mengidentifikasi akar penyebab masalah tidur kronis.



Gambar 3.7 A Little Book of Self Care Sleep

Sumber: Hawker (2020)

Gambar yang membuat buku ini begitu menarik adalah ilustrasi yang digambar menggunakan *style hand-draw*. Font yang digunakan *sans serif* sehingga tidak terlalu kaku. Warna yang digunakan adalah warna cerah atau pastel seperti ungu, kuning dan merah mudah yang memberikan kesan ceria dan ekspresif.

3. Go to Sleep, Little Farm

Buku ini berisikan cerita tentang semua hewan di sekitar dan di peternakan yang tertidur ketika kegelapan atau malam hari yang menyelimuti peternakan. Tidak hanya hewan yang butuh tidur, manusia juga butuh tidur



Gambar 3.8 *Go to Sleep, Little Farm*
Sumber: Harcourt (2014)

Ilustrasi yang membuat buku ini begitu menarik adalah gambar-gambar yang digambar dengan gaya *hand-drawn*. Cara menggambar ini sangat disukai oleh banyak orang karena menyerupai teknik pensil warna dan memberikan kesan tekstur yang nyata. Garis-garis ilustrasi ini tidak kaku, memberikan kesan ceria, menenangkan, dan ekspresif. Gaya menggambar ini menekankan imajinasi dan ekspresi, mencakup berbagai kalangan pembaca. Selain itu, buku ini menggunakan perpaduan warna yang serasi, terutama hijau, merah, dan biru, menciptakan atmosfer yang unik dan menarik.

3.2 Metodologi Perancangan

Menurut Landa (2011) metode desain dalam *Graphic Design Solutions 4th Edition*. Terdapat 5 proses dalam perencanaan desain, yaitu *Orientation, Analysis, Conception, Design Development* dan *Implementation*.

1. *Orientation*

Merupakan langkah awal dalam membuat perancangan. Penulis mengumpulkan data dengan menggunakan wawancara, kuesioner, *focus group discussion*, studi eksisting dan studi referensi untuk mengetahui permasalahan desain yang ada. Pengumpulan data dan informasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan dasar stres orang

dewasa, regulasi tidur, gangguan tidur, dan lainnya sesuai media yang ditentukan.

2. *Analysis*

Merupakan langkah dimana penulis melakukan *brainstorming* dari seluruh data dan informasi yang diperoleh melalui *mindmap*. Hal ini dilakukan untuk memudahkan menemukan ide desain.

3. *Conception*

Merupakan konsep dan kata kunci yang akan berkembang menjadi big idea. Dari big idea, penulis akan mendesain gambar, warna dan tipografinya. Hal ini dilakukan agar pesan dan informasi yang dirancang dapat tersampaikan dengan baik.

4. *Design Development*

Merupakan tahap pengembangan desain, penulis membuat sketsa pilihan untuk menyesuaikan ide besar yang telah diidentifikasi. Untuk mewujudkan hal tersebut, penulis akan didampingi oleh para ahli di bidang desain, khususnya dosen pembimbing dan pembicara khusus, untuk menyerap perspektif baru.

5. *Implementation*

Merupakan tahap akhir yang menghasilkan desain sesuai dengan dukungan yang diperlukan. Penulis menciptakan karya desain dalam bentuk model dan dalam memilih media, penulis juga harus mempertimbangkan bahan dan harga yang dibutuhkan jika karya ingin diproduksi dalam bentuk fisik. Tahap ini memiliki 2 media yaitu media utama dan sekunder sebagai media promosi.