

## BAB III

### METODOLOGI PERANCANGAN

#### 3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan buku panduan *sleep manipulation* untuk meningkatkan fungsi kognitif pada dewasa awal:

##### 1. Demografis

- a. Jenis Kelamin: Pria dan Wanita
- b. Usia: 19-25 tahun yang ingin meningkatkan kualitas serta kuantitas tidur dan yang mengalami gangguan tidur.

Putri (2019), menyatakan bahwa perkembangan usia dewasa awal dimulai dari umur 19-25 tahun. Di umur dewasa awal, terjadinya transisi fase hidup dari remaja akhir ke dewasa awal yang mengakibatkan rentannya untuk mengalami masalah yang disebabkan oleh faktor *internal* seperti gangguan kecemasan, stress, depresi maupun faktor *external* seperti faktor pendidikan, lingkungan, tanggung jawab sosial, keluarga, pertemanan, dan sebagainya (h.36). Faktor faktor ini dapat menyebabkan gaya hidup yang tidak teratur serta menurunnya kualitas dan kuantitas tidur yang berpengaruh kepada perkembangan fungsi kognitif.

- c. Pendidikan: SMA
- d. SES: B-A

Individu dengan SES rendah yang termasuk kategori SES B lebih rentan dalam terkena penyakit karena gaya hidupnya yang tidak sehat yang disebabkan karena gaya hidup sibuk. Sedangkan untuk SES tinggi seperti SES A juga memiliki tanggung jawab yang lebih tinggi dengan dampak yang jauh lebih besar daripada ses B dan C yaitu pengambilan keputusan yang mempengaruhi masyarakat luas. Pengambilan keputusan seseorang merupakan faktor dari fungsi kognitif yang dipengaruhi oleh pola tidur. Pola tidur yang buruk mempengaruhi

fungsi kognitif manusia yang berdampak kepada produktivitas di berbagai sektor pekerjaan yang membutuhkan tingkat konsentrasi, kreativitas, pengambilan keputusan, mengingat, berpikir menghasilkan ide, memecahkan masalah sehingga hal ini berdampak kepada kehidupan seseorang (Bernini, 2024, h.6).

## 2. Geografis

Area Jakarta.

Berdasarkan data dari Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker), pada tahun 2022 provinsi dengan produktivitas tenaga kerja tertinggi yaitu Jakarta dan meningkat 4,8% dari tahun sebelumnya (Ahdiat, 2023). Tingginya tenaga kerja dapat berkontribusi pada masalah tidur dikarenakan oleh jam kerja yang panjang, lembur, dan sebagainya.

## 3. Psikografis

- a. Dewasa awal yang ingin meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur.
- b. Dewasa awal yang memiliki gangguan tidur.
- c. Dewasa awal yang memiliki gaya hidup yang sibuk dan ingin meningkatkan kesehatannya.
- d. Dewasa awal yang tertarik dengan topik kesehatan.
- e. Dewasa awal yang suka baca buku.

### 3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Dalam melakukan perancangan, metode yang digunakan penulis dari Andrew Haslam dari bukunya yaitu *Book Design* untuk mendalami masalah, mengembangkan ide kreatif serta membuat solusi yang efektif. Andrew Haslam (2006) menyatakan bahwa dalam proses desain terdapat 5 tahapan yang mencakup *documentation*, *analysis*, *expression*, *concept* dan *the design brief*. Tahap *documentation* berfokus pada pengumpulan data untuk kebutuhan informasi untuk memahami tujuan, audiens, serta konteks pada penelitian. Lalu diikuti dengan tahap *analysis*, dimana hasil pengumpulan data sebelumnya dianalisa lebih dalam untuk menciptakan konklusi yang mengarahkan kepada solusi masalah. Kemudian tahap *expression*, mulai melakukan pengembangan ide dan pembuatan konsep visual bentuk komunikasi yang efektif untuk menyampaikan pesan kepada audiens. Pada

tahap *concept*, melibatkan proses visualisasi dari konsep dengan melakukan sketsa dan digitalisasi serta menentukan jenis bentuk buku. Terakhir pada tahap *the design brief*, melibatkan penyusunan *cover* buku, isi konten serta untuk media promosi yang digunakan.

Metode penelitian yang dilakukan penulis yaitu wawancara dan *focus group discussion* untuk mendalami informasi terkait pengalaman dan pemikiran terhadap perspektif pengguna terhadap topik. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan wawasan individual yang lebih mendalam, sedangkan *focus group discussion* untuk mendapatkan wawasan kelompok yang beragam dari diskusi interaktif yang dilakukan. Berikut merupakan rincian dari metode yang digunakan penulis dalam melakukan perancangan.

### **3.2.1 Documentation**

Pada tahap *documentation*, penulis mengumpulkan informasi yang mendukung dengan melakukan wawancara dan *focus group discussion*. Wawancara dilakukan bersama ahli yaitu dokter tidur spesialis dan psikolog yang bertujuan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai *sleep manipulation* dan hubungannya dengan fungsi kognitif. *Focus group discussion* dilakukan bersama orang yang mengalami dan tidak mengalami gangguan tidur. Selain itu, terdapat studi eksisting untuk mempelajari mengenai masalah desain yang ada sebelumnya dan studi referensi untuk mencari referensi gaya desain yang ingin digunakan.

### **3.2.2 Analysis**

Pada tahap analisis, penulis melakukan analisa mendalam dengan data yang telah dikumpulkan ditahap sebelumnya. Di tahap ini, penulis menyimpulkan hasil wawancara serta *focus group discussion*, lalu mencari SWOT dari hasil studi eksisting dan referensi. Penulis juga membuat *creative brief* untuk sebagai alat untuk mengarahkan solusi kepada target. Selain itu, penulis juga membuat *mindmapping* dari *creative brief* yang telah dibuat.

### **3.2.3 Expression**

Pada tahap *expression*, penulis melakukan pengembangan ide dari tahap sebelumnya. Hasil dari pengembangan ide tersebut membentuk beberapa poin seperti *moodboard*, *big idea*, *tone of voice* dan penyusunan konten. Dengan hasil ide tersebut akan membentuk sebuah konsep yang digunakan sebagai acuan desain.

### **3.2.4 Concept**

Pada tahap *concept*, penulis melakukan proses digitalisasi serta penyusunan katern buku dari konsep serta ide yang telah dapatkan sebelumnya sebagai acuan. Penulis mulai melakukan sketsa berdasarkan konsep lalu dilanjutkan dengan proses digitalisasi. Terdapat berbagai aspek yang perlu diperhatikan pada tahap ini seperti tata letak, penggunaan tipografi, ilustrasi dan lainnya.

### **3.2.5 The Design Brief**

Pada tahap *the design brief*, melibatkan pembuatan *cover* serta menyusun isi buku serta melakukan digitalisasi. Selain itu, pada desain dan konen dibuat menjadi produk final serta melakukan implementasi desain pada media yang telah ditentukan yaitu meda utama (buku) dan sekunder (promosi). Implementasi dilakukan penulis dengan berkontribusi pada produksi buku dalam bentuk buku cetak. Penulis juga melakukan pengecekan pada semua elemen agar memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan perancangan.

## **3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan**

Teknik yang digunakan dalam perancangan yaitu wawancara dan *focus group discussion* untuk mendalami pengetahuan serta pengalaman dari individu mengenai topik *sleep manipulation*. *Sleep Manipulation* yaitu teknik sebagai intervensi yang dilakukan untuk mengubah durasi serta kualitas tidur termasuk mengurangi atau menambahkan jam tidur, memperbaiki kualitas tidur, menyesuaikan jam biologis tubuh serta mengatasi gangguan tidur (Sondrup et al, 2022, h.1). Sehingga teknik yang digunakan dapat menambahkan wawasan audiens secara mendalam terhadap *sleep manipulation* untuk mendukung penelitian ini.

### 3.3.1 Wawancara (*In-depth Interview*)

Salah satu teknik perancangan untuk mengumpulkan data yang digunakan penulis yaitu wawancara atau *in-depth interview*. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi yang detail sehingga dapat memahami perspektif dan pengalaman yang mereka hadapi. Wawancara yang dilakukan meliputi berbagai ahli sesuai topik sehingga informasi yang digunakan dapat relevan.

#### 1. Wawancara bersama Dokter Spesialis Tidur

Wawancara yang pertama dilakukan bersama Dr. Andreas Arman Prasadja, RPSGT sebagai dokter spesialis tidur untuk mendapatkan wawasan ahli mengenai *sleep manipulation*. Melalui wawancara ini, penulis mendapatkan informasi mengenai berbagai aspek kesehatan tidur, masalah tidur, faktor pola hidup, serta pentingnya menjaga kualitas serta kuantitas tidur. Informasi ini berguna untuk membantu penulis dalam merancang penelitian mengenai topik tidur. Berikut merupakan pertanyaan yang diberikan kepada dokter spesialis tidur:

- a. Apakah kualitas dan kuantitas pada tidur itu penting?
- b. Bagaimana kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi fungsi kognitif pada dewasa awal?
- c. Bagaimana pola tidur yang ideal untuk meningkatkan kinerja kognitif pada dewasa awal?
- d. Apakah gangguan tidur berpengaruh signifikan terhadap kemampuan kognitif?
- e. Selain dari penurunan kognitif apakah ada dampak buruk lain yang dapat diakibatkan dari gangguan tidur?
- f. Seberapa penting konsistensi pola tidur dalam memaksimalkan potensi kognitif?
- g. Apa aja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur serta menanggulangi gangguan tidur?

- h. Apakah teknik *sleep manipulation* dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan menangani gangguan tidur?
- i. Bagaimana cara menentukan teknik manipulasi tidur yang efektif untuk diri sendiri?
- j. Apakah ada peran genetik berpengaruh pada tidur?
- k. Apakah penggunaan suplemen efektif dalam manipulasi tidur untuk meningkatkan kognitif?
- l. Apakah penggunaan pelacak tidur (*sleep tracker*) dan *journaling* dapat membantu mengidentifikasi pola tidur yang optimal untuk fungsi kognitif?

## 2. Wawancara bersama Psikolog

Wawancara yang kedua dilakukan bersama Karina Delicia Budiono, M.Psi. Psikolog sebagai psikolog untuk mendapatkan wawasan ahli mengenai hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif serta kesehatan mental. Melalui wawancara ini, penulis mendapatkan informasi membahas bagaimana tidur mempengaruhi fungsi otak seperti konsentrasi, ingatan, kemampuan memecahkan masalah serta mempengaruhi kesejahteraan emosional seperti kecemasan, gangguan suasana hati dan menurunnya performa akademik atau kerja. Berikut merupakan pertanyaan yang diberikan kepada psikolog:

- a. Apakah tidur dapat mempengaruhi fungsi kognitif seseorang?
- b. Apakah tidur dapat mempengaruhi kesehatan mental atau fisik seseorang?
- c. Apakah gangguan tidur dapat berdampak pada penurunan motivasi atau minat dan mempengaruhi kognitif seseorang?
- d. Apa dampak tidur berkualitas buruk terhadap kemampuan fokus dan perhatian seseorang?
- e. Seberapa besar peran tidur dalam manajemen stres dan keseimbangan emosi, serta kaitannya dengan kesehatan mental?
- f. Apakah kurang tidur berdampak pada *interpersonal* dan perilaku sosialnya?

- g. Apakah kondisi lingkungan (seperti cahaya, kebisingan) memengaruhi pola tidur dan kesehatan mental?
- h. Apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur?
- i. Apa ada strategi psikologi yang dapat membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur?
- j. Seberapa penting konsistensi pola tidur dalam memaksimalkan potensi kognitif, dan apakah tidur siang dapat berkontribusi terhadap peningkatan kognitif?
- k. Seberapa penting rutinitas tidur yang sehat dalam menanggulangi kelelahan kognitif?

### **3. Wawancara bersama Desainer Buku**

Wawancara yang ketiga dilakukan bersama Aulia Akbar sebagai desainer yang berpengalaman dalam membuat buku. Beliau merupakan seorang *design researcher* di salah satu *branding house* dan seorang *graphic designer* juga yang telah mendalami industri desain selama 9 tahun. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan wawasan mengenai proses perancangan serta pembuatan buku. Penulis mendapatkan informasi mengenai proses kreatif dibalik penciptaan karya visual dan editorial yang dimulai dari proses konsep dasar hingga bagaimana elemen visual yang digunakan mendukung serta memastikan keselerasan dengan pesan yang ingin di berikan kepada pembaca sehingga tidak hanya mencapai estetika namun juga dari segi fungsionalitas. Berikut merupakan pertanyaan yang diberikan kepada desainer buku:

- a. Sebelumnya pernah bikin buku apa dan tentang apa?
- b. Kenapa memilih media buku diantara media lainnya dan bagaimana cara bersaing dengan media lainnya?
- c. Bagaimana cara menarik audiens untuk membaca buku?
- d. Apa faktor keberhasilan dalam pembuatan buku?
- e. Bagaimana tahapan proses kreatif dalam membuat buku?

- f. Apa yang harus diperhatikan dalam pembuatan buku?
- g. Apa kesalahan umum penulis dalam membuat buku?

### 3.3.2 *Focus Group Discussion*

*Focus group discussion* dilakukan bersama 6 orang untuk melakukan diskusi secara interaktif untuk mendapatkan berbagai perspektif yang berbeda-beda dari setiap individu mengenai topik ini. Teknik ini digunakan untuk mengetahui pengalaman mereka terkait tidur dan pemahaman mereka tentang cara mengatasi gangguan tidur. Dalam sesi tersebut, penulis mendapatkan informasi yang beragam yang membantu dalam proses perancangan ini. Berikut merupakan pertanyaan yang untuk sesi *focus group discussion*:

- a. Berapa lama jam tidur setiap malam?
- b. Apakah kalian memiliki rutinitas tidur yang konsisten setiap harinya? Jika ya, apa saja yang Anda lakukan sebelum tidur? Jika tidak, kenapa?
- c. Bagaimana Anda mencegah hal-hal yang bisa membuat Anda kekurangan tidur?
- d. .Apa yang menyebabkan Anda mengalami gangguan tidur? Apakah faktor lingkungan, fisik, atau psikologis?
- e. Bagaimana Anda merasakan dampak kualitas tidur terhadap kesehatan fisik atau mental Anda?
- f. Bagaimana kualitas tidur memengaruhi kinerja kognitif Anda, misalnya dalam hal konsentrasi, memori, atau produktivitas?
- g. Apakah dampak tidur berkualitas mempengaruhi hubungan sosial atau interaksi Anda dengan orang lain?
- h. Seberapa sering Anda merasa lelah di siang hari akibat kurang tidur, dan bagaimana ini mempengaruhi kinerja Anda?
- i. Bagaimana gaya hidup, seperti olahraga atau pola makan, mempengaruhi kualitas tidur Anda?
- j. Apakah lingkungan tidur (misalnya, suasana kamar, suhu) berperan penting dalam menjaga kualitas tidur Anda?



- k. Apakah Anda pernah menggunakan metode seperti *journaling* atau *sleep tracker*? jika ya, apakah hal itu membantu meningkatkan kualitas tidur Anda?
- l. Apakah Anda pernah mendengar tentang *sleep manipulation*? Apa saja yang Anda ketahui tentang topik tersebut?

### 3.3.3 Studi Eksisting

Penulis melakukan studi eksisting menggunakan buku yang membahas seputar tidur dan cara meningkatkan kualitas tidur. Buku yang digunakan oleh penulis yaitu berjudul “Cara Tidur Sehat” oleh Weny Diah Rosmalia. Berikut merupakan hasil dari studi eksisting yang dilakukan:

1. Buku “Cara Tidur Sehat” oleh Weny Diah Rosmalia

Buku “Cara Tidur Sehat” merupakan buku yang ditulis oleh Weny Diah Rosmalia dan diterbitkan pada tahun 2022. Buku ini merupakan buku yang berbahasa Indonesia yang membahas bagaimana cara untuk meningkatkan kualitas tidur yang sehat. Pada buku ini, diawali dengan prakata lalu langsung masuk ke cara caranya dari bab 1 hingga 6. Berikut merupakan analisa dari buku “Cara Tidur Sehat”:



Gambar 3. 1 Buku "Cara Tidur Sehat"  
 Sumber: [https://www.google.co.id/books/edition/Cara\\_tidur\\_sehat/](https://www.google.co.id/books/edition/Cara_tidur_sehat/)

Tabel 3. 1 Tabel SWOT Buku "Cara Tidur Sehat"

<i>Strength</i>	<i>Weakness</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyajikan informasi yang relevan mengenai teknik teknik meningkatkan kualitas tidur</li> <li>2. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembahasan pada buku hanya fokus terkait teknik meningkatkan tidur tapi tidak menyajikan informasi seperti kenapa pentingnya tidur, dampaknya apa, masalahnya apa sehingga informasi yang disajikan kurang lengkap.</li> <li>2. Kurangnya visual sehingga terlalu monoton dan membosankan</li> <li>3. Desain yang disajikan tidak menarik sehingga tidak menarik perhatian pembaca</li> </ol>
<i>Opportunities</i>	<i>Threats</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat diakses secara digital sehingga bisa menjangkau audiens lebih banyak</li> <li>2. Bisa dijadikan referensi buku untuk kerjasama dengan klinik tidur atau seminar kesehatan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adanya perubahan pada penelitian ilmiah seiring berjalannya waktu dan dapat beresiko ketinggalan zaman apabila tidak di perbarui</li> </ol>

### 3.3.4 Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi menggunakan referensi dari berbagai buku. Referensi pada tipografi, warna serta *layout* menggunakan buku “*Cocinario*” oleh Lola Varela. Untuk referensi gaya bahasa menggunakan buku “*Why We Sleep*” oleh Matthew Walker dan untuk gaya visual menggunakan referensi dari *pinterest*. Berikut merupakan hasil dari studi referensi yang dilakukan:

1. Buku “*Cocinario*” oleh Lola Varela

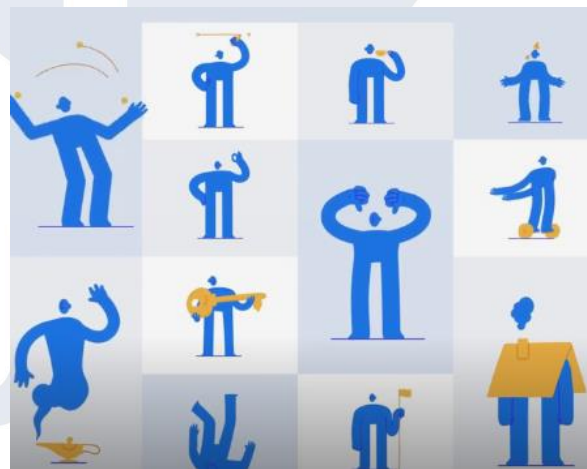
Pada Studi referensi, penulis menggunakan referensi dari *Cocinario* yaitu buku *handbook* yang didesain oleh Lola Varela. Buku ini digunakan penulis sebagai referensi *layout* dan tipografi. Desain pada isi buku dibuat menggunakan *layout* yang minimalis terdapat *single grid* atau *double grid*, memanfaatkan ruangan putih yang memberikan kesan bersih dan terstruktur sehingga pembaca lebih mudah untuk fokus pada informasi yang diberikan. *Layout* dibuat rapi dan terstruktur menyajikan konten informatif dan memberikan pengalaman estetika. Gaya tipografi yang digunakan pada buku yaitu tipe *sans serif* yang yang mudah untuk dibaca serta terlihat moderen dan ramah. Buku ini memberikan kesan tipografi yang kuat serta bersih sehingga mudah dipahami.



Gambar 3. 2 Referensi *Layout* dan Tipografi  
Sumber: <https://www.behance.net/gallery/148833329/Cocinario-Editorial>

## 2. Gaya Visual dan Ilustrasi

Penulis mengambil referensi gaya visual *vector illustration* untuk buku panduan mengenai *sleep manipulation*. Gaya visual ini memberikan kesan yang bersih dan rapi serta modern dan mudah untuk dipahami karena bentuknya yang tidak rumit. Gaya visual ini membantu menciptakan kesan yang ramah dan tenang untuk pembaca terutama untuk target audiens dewasa awal. Dengan menggunakan gaya visual ilustrasi vektor memberikan fleksibilitas dari segi warna dan detail. Ilustrasi vektor sendiri digunakan untuk menggambarkan visual dari konsep seperti rutinitas tidur, pola tidur, yang digambarkan dengan visual yang tidak rumit atau mengganggu. Sehingga dengan ilustrasi vektor yang minimalis membuat pembaca dapat fokus ke pesan utama yang ada di buku.

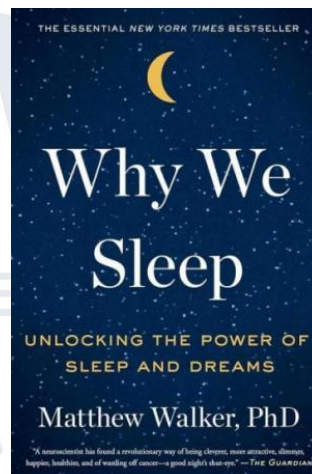


Gambar 3. 3 Referensi Gaya Visual  
Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/429038302013642804/>

## 3. Buku “*Why We Sleep*” oleh Matthew Walker

Penulis menggunakan buku *Why We Sleep* sebagai referensi gaya bahasa dan warna. Buku tersebut ditulis oleh Matthew Walker yang diterbitkan pada tahun 2017. Gaya bahasa yang digunakan oleh buku tersebut yaitu *storytelling* yang dimana menggabungkan informasi ilmiah dengan elemen naratif dan menciptakan sebuah

cerita yang menarik serta mudah dipahami. Ia menggunakan sebuah anekdot atau cerita pada kehidupan nyata sehingga orang menjadi lebih mudah untuk terhubung dengan topik. Pendekatan ini digunakan untuk membantu penulis menjembatani informasi yang kompleks seperti sains dengan audiens yang awam sehingga dapat diterima dan dipahami dengan baik. Oleh karena itu, gaya bahasa ini dapat dapat menjadi referensi pada buku panduan yang ingin dibuat karena mampu menjelaskan informasi atau konsep yang kompleks dengan cara yang mudah dimengerti dan sederhana sehingga pesan pada buku bisa tersampaikan dengan baik. Selain itu, penulis juga mengambil referensi warna yaitu kebiruan disesuaikan dengan topik yaitu mengenai tidur yaitu memiliki kesan tenang dan seimbang, penulis mengambil referensi dari buku yaitu warna kebiruan yang menciptakan atmosfer ketenangan. Dengan pendekatan ini, buku yang ingin dibuat dapat memberikan gaya visual yang mendukung pesan serta membuat lebih menarik dan mudah dipahami oleh target.



Gambar 3. 4 Referensi Gaya Bahasa dan Warna

Sumber: <https://icrrd.com/public/media/16-05-2021-080425Why-We-Sleep>