

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan pada buku *self-improvement* mengenai cara mengatasi kecemburuan romantis pada hubungan jarak jauh dewasa muda:

1) Demografis

a. Jenis Kelamin : Wanita

Dilansir dari *Psychology Today*, perempuan cenderung lebih memiliki kepekaan yang lebih tinggi terhadap hubungan emosional. Mereka lebih fokus pada aspek emosional dan dukungan yang diperoleh dari pasangan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap kecemburuan, terutama ketika ada ancaman terhadap kedekatan emosional tersebut. Kecemburuan yang tidak terkendali dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, memicu kecemasan, dan perasaan tidak aman dalam hubungan. Perempuan juga sering kali lebih terikat secara emosional pada hubungan, yang membuat mereka lebih takut kehilangan pasangan. Rasa takut kehilangan ini bisa memicu perilaku cemburu yang berlebihan sebagai respons terhadap perasaan tersebut.

b. Usia : 21-26 tahun

Masa awal dewasa menurut *National Library of Medicine* yaitu mulai dari 18 tahun hingga 26 tahun. Dari sudut pandang perkembangan, masa dewasa muda diketahui dengan pematangan biologis dan psikologis. Dewasa muda biasanya sudah bisa mencapai finansial, menjalin hubungan romantis, berperan aktif dan bertanggung jawab sebagai anggota masyarakat. Memilih rentang usia 21 hingga 26

karena terdapat perbedaan yang signifikan dalam cara berpikir antara usia 18 dan 21. Berdasarkan teori Jean Peaget mengenai perkembangan kognitif, pada usia 18 tahun, cara berpikir abstrak masih cenderung idealis dan belum matang, sedangkan di usia 21 tahun, pemikiran ini biasanya lebih berkembang karena pengalaman yang membantu memahami hal-hal yang kompleks.

c. Pendidikan : S1 – Pekerja

d. SES B – A

Fenomena buku *self-improvement* menjamur di kalangan pembaca dewasa awal atau mahasiswa sebagai cara meningkatkan kualitas diri (Azzahra dkk., 2023). Target dari buku *self-improvement* ini merupakan dewasa muda yang berumur 21 – 26 tahun yang membuat mereka masuk dalam gen z. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi DKI Jakarta, pada tahun 2023, rata-rata pendapatan bersih bulanan pekerja informal di Jakarta adalah Rp4.201.899. Pendapatan tersebut biasanya tergolong dalam kategori SES (Status Sosial Ekonomi) B atau kelas menengah, berdasarkan pembagian kelompok pendapatan di Indonesia.

Buku *self-help* dengan tema emosional dan pengembangan diri populer di kalangan SES AB, terutama karena kelompok ini memiliki akses lebih besar ke sumber daya pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa pembaca buku-buku seperti ini biasanya berasal dari dewasa muda yang mencari cara untuk meningkatkan kualitas diri, terutama mahasiswa atau profesional muda. Ini menjadi suatu fenomena karena kebutuhan akan pengembangan pribadi di tengah tantangan kehidupan modern.

2) Geografis

Jakarta

BPS secara rutin merilis data kependudukan dan migrasi, termasuk statistik mengenai arus masuk dan keluar penduduk di Jakarta. Meskipun tidak ada data khusus tentang pasangan yang berhubungan jarak jauh, data migrasi dan urbanisasi dari BPS bisa memberikan gambaran tentang perpindahan penduduk yang bisa menjadi penyebab adanya pasangan hubungan jarak jauh.

3) Psikografis

- a. Dewasa muda yang memiliki jiwa ketergantungan terhadap pasangan.
- b. Dewasa muda dengan gaya hidup cenderung diam di rumah dan jarang bepergian.
- c. Dewasa muda yang mudah cemburu, marah, dan curiga terhadap pasangan karena kurangnya kepercayaan.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode perancangan yang akan digunakan untuk membuat media informasi ini akan menggunakan lima tahapan dari metode Robin Landa (2011) yaitu Orientasi, Analisis, Konsep, Desain, and Implementasi.

3.2.1 Orientasi

Langkah awal adalah orientasi, di mana materi yang diperlukan atau informasi desain dikumpulkan. Pada tahap ini, riset yang akan dilakukan penulis adalah dengan metode kualitatif untuk mencari dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Penulis akan menggunakan kuesioner dengan tujuan mengetahui apakah kecemburuan berlebih memengaruhi hubungan romantis dan kondisi emosional diri sendiri dengan usia target dewasa muda yaitu berumur 21-26 tahun. Penulis juga akan menggunakan wawancara dengan tujuan mengetahui sejauh mana kecemburuan dalam hubungan jarak

jauh mempengaruhi emosi diri sendiri. Terakhir adalah menggunakan FGD untuk memperdalam *insight* mengenai pengalaman 3 pasangan dengan permasalahan hubungan yang berbeda-beda.

3.2.2 Analisis

Langkah analisis merupakan fase di mana data yang telah dikumpulkan pada tahap orientasi dievaluasi, ditemukan pola, dan dirancang *user persona*. Penulis membuat 3 *user persona* yang berbeda yang dapat menggambarkan kebutuhan dari perancangan berdasarkan dari hasil kuesioner, wawancara, dan FGD yang sudah dilaksanakan. Penulis akan membuat *user persona* yang merepresentasikan target audiens, yaitu dewasa muda dengan (usia 21–26 tahun) yang mengalami kecemburuan dalam hubungan jarak jauh, korban dari kecemburuan dalam hubungan jarak jauh, dan individu yang baru ingin memulai hubungan jarak jauh. Dalam tahap ini, penulis akan memahami berbagai macam perspektif dari target agar metode penyampaian pesan tepat dan sesuai.

3.2.3 Konsep

Desain yang berhasil adalah desain yang memiliki konsep yang kuat. Konsep desain merupakan langkah di mana kreativitas seorang desainer diaplikasikan. Dari konsep ini, sebuah desain dapat dikembangkan. Penulis akan merancang sebuah konsep yang sesuai dengan solusi yang sudah didapatkan. Proses ini akan dimulai dari pemilihan warna, font, dan gaya ilustrasi atau desain yang sesuai dengan konsep yang dibuat dan sesuai dengan target yang dituju.

3.2.4 Desain

Pembuatan desain adalah tahap di mana konsep desain mulai diwujudkan. Pada tahap ini, pembuatan desain dimulai dari sketsa yang nantinya akan dibuat dengan teknik digital karena berdasarkan oleh target yang dituju. Dari sketsa sampai divisualisasikan menggunakan *mock-up* desain agar dapat dilihat realisasi dari desain yang sudah dibuat.

3.2.5 Implementasi

Langkah implementasi adalah saat di mana desain mulai diaplikasikan atau diterapkan pada media yang dituju. Desainer akan melakukan revisi agar *output* yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan. Setelah desain disetujui dan tidak memerlukan revisi lebih lanjut, langkah implementasi dapat dimulai. Implementasi dapat berupa cetak atau digital. Pada tahap ini, desain yang sudah dibuat akan dipublikasikan pada audiens.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Teknik perancangan dalam penelitian ini akan menggunakan teknik wawancara, kuesioner, dan FGD agar dapat memahami secara mendalam tentang bagaimana perasaan, pengalaman, dan dampak yang dirasakan setiap individu yang menjalankan hubungan jarak jauh. Tujuan utama dari teknik pengumpulan data ini adalah untuk mendapatkan informasi yang dialami oleh dewasa muda yang berhubungan jarak jauh dan mengalami kecemburuan romantis berlebih tentang bagaimana dampak yang mereka rasakan mempengaruhi hari mereka dan emosi mereka sehingga perancangan yang akan dibuat akan lebih efektif.

3.3.1 Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data atau informasi dengan cara bertanya jawab dengan narasumber yang sudah dipilih dan sesuai dengan topik wawancara (Ritonga, 2023, h.1). Penulis melakukan wawancara sebagai salah satu teknik pengumpulan data kepada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh dan psikolog. Pertanyaan dari wawancara ini akan didasari dari pemaparan dan pemahaman informasi mengenai kecemburuan berdasarkan *Cognitive Appraisal Theory of Jealousy* (Harris, 2019). Melalui wawancara ini, penulis akan mendapatkan *insight* tentang perasaan apa yang mereka rasakan sehingga dapat dijadikan dasar dari perancangan ini.

1. Wawancara dengan Pasangan LDR

Penulis melakukan wawancara sebagai salah satu teknik pengumpulan data kepada 1 pasangan LDR dengan tujuan mencari bagaimana kecemburuan romantis yang berlebih akan mempengaruhi emosi kepada diri sendiri maupun pasangan. Informasi yang akan didapatkan dapat membantu perancangan ini. Pertanyaan wawancara kepada pasangan hubungan jarak jauh sebagai pelaku cemburu berlebihan adalah sebagai berikut:

- a. Seberapa sering Anda merasa cemburu dalam seminggu?
- b. Apa hal-hal yang dilakukan pasangan yang membuat Anda merasa cemburu?
- c. Apa yang biasanya Anda lakukan saat merasa cemburu, dan bagaimana itu mempengaruhi emosi Anda?
- d. Apakah kecemburuan membuat Anda merasa tidak aman atau tidak percaya diri? Bagaimana dampaknya terhadap keseharian Anda?
- e. Seberapa besar kecemburuan mempengaruhi tingkat stres atau tekanan emosional Anda dalam hubungan LDR?
- f. Bagaimana perasaan Anda setelah kecemburuan muncul? Apakah ada perasaan bersalah atau kelelahan emosional?
- g. Bagaimana pasangan Anda bereaksi saat Anda merasa cemburu, dan bagaimana reaksi tersebut mempengaruhi emosi Anda?
- h. Seberapa besar kecemburuan mempengaruhi kepercayaan antara Anda dan pasangan?
- i. Apakah kecemburuan pernah menyebabkan konflik dalam hubungan? Bagaimana biasanya Anda menyelesaikan masalah tersebut?
- j. Menurut Anda, apakah kecemburuan lebih memberi tekanan emosional pada diri Anda atau pasangan? Mengapa?

- k. Apakah Anda merasa perlu membatasi kebebasan pasangan karena kecemburuan?
- l. Seberapa besar pengaruh kecemburuan terhadap keharmonisan hubungan jarak jauh Anda?

Pertanyaan wawancara kepada pasangan hubungan jarak jauh sebagai korban cemburu berlebihan adalah sebagai berikut:

- a. Seberapa sering dalam seminggu pasangan Anda merasa cemburu?
- b. Apa hal-hal yang Anda lakukan sehingga pasangan Anda merasa cemburu?
- c. Apa yang biasanya pasangan Anda lakukan saat merasa cemburu dalam hubungan? Bagaimana hal itu mempengaruhi emosi Anda?
- d. Apakah kecemburuan pernah membuat Anda merasa tidak aman atau tidak percaya diri dalam hubungan? Bagaimana perasaan itu mempengaruhi keseharian Anda?
- e. Apakah kecemburuan pernah menyebabkan Anda merasa cemas atau gelisah? Seberapa sering perasaan itu muncul?
- f. Seberapa besar kecemburuan mempengaruhi tingkat stres atau tekanan emosional Anda dalam menjalani hubungan jarak jauh?
- g. Bagaimana kecemburuan yang pasangan Anda rasakan mempengaruhi tingkat kepercayaan antara Anda dan pasangan dalam hubungan?
- h. Apakah perasaan cemburu pernah menyebabkan konflik atau pertengkaran dengan pasangan? Bagaimana Anda dan pasangan biasanya menyelesaikan masalah tersebut?
- i. Apakah Anda pernah merasa terganggu dengan kecemburuan yang pasangan Anda alami? Bagaimana perasaan Anda tentang hal itu?

- j. Seberapa besar pengaruh kecemburuan terhadap keharmonisan hubungan jarak jauh Anda?
- k. Apakah perasaan cemburu membuat pasangan Anda membatasi kebebasan atau pergaulan Anda? Bagaimana hal ini mempengaruhi perasaan Anda?
- l. Menurut Anda, apakah kecemburuan dalam hubungan jarak jauh ini lebih banyak memberi tekanan emosional pada diri Anda atau pasangan? Mengapa demikian?

2. Wawancara dengan Korban Cemburu Berlebihan dalam Hubungan Jarak Jauh

Penulis melakukan wawancara dengan mantan korban cemburu berlebihan pada hubungan jarak jauh untuk mengetahui apa dampak kecemburuan berlebihan dalam hubungan jarak jauh dan pengaruh pada emosi yang dirasakan. Pertanyaan wawancara kepada pasangan hubungan jarak jauh adalah sebagai berikut:

- a. Seberapa sering dalam seminggu pasangan Anda merasa cemburu?
- b. Apa hal-hal yang Anda lakukan sehingga pasangan Anda merasa cemburu?
- c. Apa yang biasanya pasangan Anda lakukan saat merasa cemburu dalam hubungan? Bagaimana hal itu mempengaruhi emosi Anda?
- d. Apakah kecemburuan pernah membuat Anda merasa tidak aman atau tidak percaya diri dalam hubungan? Bagaimana perasaan itu mempengaruhi keseharian Anda?
- e. Apakah kecemburuan pernah menyebabkan Anda merasa cemas atau gelisah? Seberapa sering perasaan itu muncul?
- f. Seberapa besar kecemburuan mempengaruhi tingkat stres atau tekanan emosional Anda dalam menjalani hubungan jarak jauh?

- g. Bagaimana kecemburuan yang pasangan Anda rasakan mempengaruhi tingkat kepercayaan antara Anda dan pasangan dalam hubungan Anda?
- h. Apakah perasaan cemburu pernah menyebabkan konflik atau pertengkaran dengan pasangan? Bagaimana Anda dan pasangan biasanya menyelesaikan masalah tersebut?
- i. Apakah Anda pernah merasa terganggu dengan kecemburuan yang pasangan Anda alami? Bagaimana perasaan Anda tentang hal itu?
- j. Seberapa besar pengaruh kecemburuan terhadap keharmonisan hubungan jarak jauh Anda?
- k. Apakah perasaan cemburu membuat pasangan Anda membatasi kebebasan atau pergaulan Anda? Bagaimana hal ini mempengaruhi perasaan Anda?
- l. Menurut Anda, apakah kecemburuan dalam hubungan jarak jauh ini lebih banyak memberi tekanan emosional pada diri Anda atau pasangan? Mengapa demikian?

3. Wawancara dengan Psikolog

Penulis melakukan wawancara dengan psikolog untuk mengetahui tentang kecemburuan romantis berlebih yang dialami oleh pasangan jarak jauh dan apa saja dampak dari kecemburuan romantis berlebih terhadap emosi dan diri sendiri. Pertanyaan wawancara kepada pasangan hubungan jarak jauh adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana Anda mendefinisikan kecemburuan romantis, terutama pada pasangan yang menjalankan hubungan jarak jauh?
- b. Apakah ada perbedaan signifikan antara kecemburuan yang dialami dalam hubungan jarak dekat dengan kecemburuan dalam hubungan jarak jauh? Jika ya, apa perbedaannya?

- c. Apa faktor-faktor utama yang menyebabkan kecemburuan romantis muncul lebih kuat dalam hubungan jarak jauh?
- d. Bagaimana peran kepercayaan dalam hubungan jarak jauh dalam mencegah atau meminimalkan kecemburuan?
- e. Apakah ada perbedaan dalam cara pria dan wanita mengekspresikan kecemburuan romantis dalam hubungan jarak jauh?
- f. Menurut Anda, kapan kecemburuan dalam hubungan jarak jauh dianggap normal, dan kapan kecemburuan menjadi tidak sehat atau destruktif?
- g. Apa dampak emosional yang paling umum dialami individu yang merasa cemburu dalam hubungan jarak jauh?
- h. Apakah kecemburuan dalam hubungan jarak jauh dapat menyebabkan masalah dalam hal harga diri dan rasa percaya diri seorang?
- i. Bagaimana kecemburuan yang kronis dalam hubungan jarak jauh dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dengan pasangan?
- j. Apakah kecemburuan dapat memicu perilaku obsesif atau kompulsif dalam hubungan jarak jauh? Jika ya, bagaimana cara mengidentifikasinya?
- k. Bagaimana kecemburuan yang berkelanjutan dapat mempengaruhi keputusan seseorang terkait kelanjutan hubungan jarak jauh?
- l. Apa dampak dari kecemburuan romantis dalam hubungan jarak jauh terhadap kemampuan individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan normal?
- m. Apakah kecemburuan romantis dalam hubungan jarak jauh bisa berujung pada masalah kesehatan fisik, seperti kelelahan atau gangguan tidur? Jika ya, bagaimana mekanismenya?

- n. Apakah kecemburuan romantis dalam hubungan jarak jauh bisa berujung mempengaruhi kesehatan mental mereka? Jika ya, tolong jelaskan
- o. Apa strategi atau teknik yang Anda rekomendasikan kepada individu yang berjuang dengan kecemburuan dalam hubungan jarak jauh untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosional mereka?

3.3.2 *Focus Group Discussion*

Pada tahap ini, penulis akan melakukan *Focus Group Discussion* atau melakukan diskusi secara berkelompok. Tujuan dari FGD ini untuk memahami lebih dalam lagi mengenai pandangan, sikap, serta persepsi dari pasangan hubungan jarak jauh terhadap topik yang diangkat yaitu, kecemburuan yang berlebihan. Akan ada 5 orang dan 1 moderator. Peserta yang ikut berpartisipasi dalam FGD ini adalah 3 pasangan LDR dengan *background* yang berbeda-beda. 1 pasang memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi sehingga hubungan yang dijalani itu toxic, 1 pasangan memiliki hubungan yang harmonis dan sehat, dan 1 pasangan berhasil melewati fase cemburu yang berlebihan. Hal ini dapat membantu *insight* untuk perancangan yang akan dibuat dengan mengetahui bagaimana emosi dan mental para individu yang menjalani hubungan jarak jauh dengan tingkat kecemburuan yang tinggi, yang harmonis dan sehat, dan sudah berhasil mengatasi hal tersebut.

3.3.3 Kuesioner

Penulis akan menggunakan teknik kuesioner untuk seluruh masyarakat di Indonesia yang sedang menjalani hubungan romantis sebanyak 28 orang yang difokuskan di usia 21-26 tahun. Kuesioner ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena adanya pertimbangan serta ciri-ciri tertentu untuk mencapai tujuan tertentu (Salmaa, 2021) dan disebarluaskan melalui *google form*. Teknik ini akan membantu dalam mengetahui apakah kecemburuan berlebih dapat mempengaruhi hubungan romantis dan kondisi emosional diri sendiri. Pertanyaan kuesioner kepada pasangan hubungan jarak jauh adalah sebagai berikut:

- a. Seberapa sering Anda merasa cemburu terhadap pasangan Anda dalam situasi sehari-hari? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- b. Apakah kecemburuan Anda pernah menyebabkan perdebatan atau konflik dalam hubungan anda? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- c. Seberapa besar pengaruh kecemburuan Anda terhadap percaya Anda pada pasangan dalam hubungan jarak jauh? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- d. Ketika merasa cemburu, apakah Anda merasa ingin lebih mengontrol aktivitas atau pergaulan pasangan Anda secara online? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- e. Apakah kecemburuan mempengaruhi frekuensi dan kualitas komunikasi Anda dengan pasangan? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- f. Seberapa sering kecemburuan membuat Anda merasa acemas atau gelisah dalam hubungan jarak jauh? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- g. Ketika Anda merasa cemburu, apakah Anda mengalami perubahan suasana hati, seperti mudah marah atau merasa sedih? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- h. Apakah kecemburuan Anda pernah membuat Anda merasa tertekan atau stres secara emosional? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- i. Ketika merasa cemburu, apakah Anda sering memikirkan hal-hal negatif tentang pasangan? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- j. Seberapa sering perasaan cemburu Anda mempengaruhi kesejahteraan emosional Anda secara keseluruhan, seperti membuat cemas atau depresi? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)

- k. Apakah kecemburuan mengganggu fokus atau produktivitas Anda dalam kegiatan sehari-hari? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- l. Apakah perasaan cemburu Anda membuat Anda merasa lelah secara emosional atau kelelahan mental? (Skala 1 tidak pernah – 4 sangat sering)
- m. Menurut Anda, seberapa besar kecemburuan Anda dalam hubungan jarak jauh ini mempengaruhi keseimbangan emosional Anda secara keseluruhan? (Skala 1 tidak berpengaruh – 4 sangat besar)

3.3.4 Studi Referensi

Studi referensi akan dilakukan dengan menganalisa media informasi yang memiliki karakteristik serupa atau hampir sama dengan jenis media yang penulis ingin rancang. Tujuan utama dari pelaksanaan studi referensi ini adalah untuk memperluas wawasan penulis terkait aspek-aspek desain yang akan dijadikan inspirasi. Dengan memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang desain yang efektif dan relevan, penulis akan dapat memanfaatkan pengetahuan yang didapat untuk merancang media yang baik dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

3.3.5 Studi Eksisting

Studi eksisting akan dilakukan dengan menganalisa topik yang sudah ada atau serupa dan masih dalam ranah yang sama dengan topik yang dipilih oleh penulis. Dalam studi eksisting ini, penulis akan menganalisa kekurangan, kelebihan, peluang, dan ancaman dari penelitian tersebut. Tujuan utama dari melakukan studi eksisting ini adalah untuk memahami konteks yang sudah ada di penelitian lain dan dapat membantu dalam perancangan yang akan dibuat dengan baik dengan menghindari metode yang kurang efektif yang sudah ada.