

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Berikut ini merupakan subjek perancangan pada *website* mengenai Terapi Perilaku Kognitif bagi pengidap *OCD* pada remaja:

1. Demografis

- a. Umur : 19 – 22 tahun

Menurut data dari dr. William Surya Atmadja, SpKJ pada tahun 2022, prevalensi OCD di Indonesia berkisar pada angka 1,1% - 1,8% dan rata-rata usia pengidap OCD terjadi pada usia remaja, dengan pria sekitar 19 tahun dan pada Wanita sekitar usia 22 tahun.

- b. Gender : Laki-laki dan perempuan

- c. Pendidikan : SMA

Target audiens yang dituju adalah remaja umur 19-22 tahun yang dimana minimal dari umur tersebut sedang menjalani SMA tingkat akhir atau kuliah semester awal.

- d. Agama : Semua agama

- e. Kewarganegaraan : Warga negara Indonesia

Pada perancangan media informasi ini, penulis memiliki fokus pada responden dan target perancangan media di Indonesia, khususnya Jabodetabek.

2. Geografis

- a. Wilayah : Jabodetabek

- b. Kepadatan : Perkotaan.

3. Psikografis

- a. Gaya hidup : Peduli kesehatan mental, memiliki rasa ingin tahu akan masalah kesehatan.

- b. *Interest* : Kesehatan, sosial, psikologis

- c. Psikologis : Sadar mengalami *OCD* dan sadar keberadaan *OCD* pada masyarakat.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Dalam proses perancangan media informasi ini, penulis menggunakan metode lima tahapan *Design Thinking* yang diusulkan oleh Stanford Design School yaitu, *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. 5 (lima) tahapan ini memiliki tahapan yang meningkat dan bertahap dalam menghasilkan proses desain yang terstruktur. Berikut ini adalah penjelasan dari kelima tahapan perancangan desain tersebut:

3.2.1 *Empathize*

Pada tahapan pertama ini, penulis diharuskan untuk benar-benar menempatkan diri penulis pada posisi pengguna media informasi; seperti apa kebutuhan fisik dan emosional mereka? Apa yang membuat sesuatu berarti bagi mereka? Langkah seperti ini adalah bagian dari mode berempati, inti dari setiap proyek yang sukses (Jack O'Donoghue, 2022). Maka dari itu, penulis melakukan pengumpulan data dari psikolog klinis, psikiater, dan pengidap *OCD* itu sendiri dan dilakukan berdasarkan empati, mendapatkan *insight*, cara berpikir responden nantinya seperti apa yang mereka butuhkan, inginkan untuk mencari tahu informasi yang dimiliki oleh penulis.

3.2.2 *Define*

Tahap *define* ini merupakan tahap yang krusial dalam perancangan desain. Tahap ini membantu mengidentifikasi sudut pandang dan menentukan tantangan yang tepat untuk diatasi berdasarkan perspektif baru orang-orang dan masalah mereka. Data yang didapat dari hasil *define* nantinya akan dianalisa untuk mendapatkan gambaran dan dijadikan data acuan dalam merancang dan dapat dijadikan sebuah *problem statement* pula dalam mempermudah mendefinisikan suatu masalah yang akan dicari solusinya.

3.2.3 *Ideate*

Penulis melakukan pertukaran ide untuk merancang media informasi *website*, dengan tujuan membuat inovasi serta mengembangkan inovasi tersebut dalam mencari solusi untuk memecahkan masalah yang telah ditentukan melalui tahapan *define* tadi. Dari pembahasan ini, penulis diharapkan untuk mendapatkan bentuk gambaran dari media informasi *website* yang hendak dibentuk.

3.2.4 *Prototype*

Perancangan *website* yang dirancang akan menampilkan informasi yang dibuat sesuai dengan konsep yang telah ditentukan. Penulis akan merealisasikan ide dan konsep yang telah terbentuk untuk kemudian membentuk sebuah *prototype* media informasi *website*. *Prototype* ini akan melewati beberapa tahapan seperti, sketsa, *sitemap*, *wireframing*, *mockup*, dan *prototyping*.

3.2.5 *Test*

Dalam tahapan ini, penulis akan melakukan *testing* dari media informasi *website* yang telah dibentuk untuk terakhir kalinya setelah adanya pemberlakuan *prototype* untuk menganalisa apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh *user* saat menggunakan *website* sampai pada akhirnya, penulis mendapatkan kritik, saran, dan solusi-solusi baru dalam mengembangkan *website* yang telah dirancang.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Teknik perancangan dalam penelitian ini menggunakan teknik kualitatif dan kuantitatif. Teknik kualitatif yang dipakai untuk mencari data adalah wawancara dengan psikolog dan psikiater yang pernah menangani pasien pengidap *OCD* dan pernah memakai terapi *CBT* dalam teknik penyembuhan *OCD* serta wawancara dengan salah satu pasien atau mantan pasien pengidap *OCD* untuk mencari tahu proses pengobatan *OCD* yang ia alami. Teknik kuantitatif yang dipakai untuk mencari data adalah penyebaran form berupa *Google Form* kepada

remaja di daerah Jabotabek guna untuk mencari tahu apakah remaja di Jabodetabek memiliki edukasi mengenai *OCD* dan terapi *CBT* sebagai salah satu proses penyembuhan.

3.3.1 Wawancara

Penulis melakukan wawancara sebagai salah satu teknik pengumpulan data primer kepada psikolog, psikiater, dan pengidap *Obsessive Compulsive Behavior*. Teknik ini membantu penulis dalam menggali informasi secara komprehensif dari perspektif individu yang pernah mengalami masalah *OCD* dan individu yang pernah menangani masalah *OCD* untuk mendapatkan jawaban dari dua sudut pandang yang berbeda antara psikolog/psikiater dan pasien yang ditanganinya. Melalui wawancara mendalam, penulis dapat mengeksplorasi pengalaman pribadi, perasaan, dan pandangan responden dengan detail, yang nantinya akan menjadi dasar dalam merancang media informasi yang relevan dan efektif.

1. Wawancara dengan Psikiater, dr. Nina Masdiani, SpKJ

Wawancara pertama dilakukan dengan dr. Nina Masdiani, SpKJ, seorang psikiater dari rumah sakit Hermina Ciputat. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka pada tanggal 13 September 2024 dengan tujuan untuk mendapatkan informasi terkait definisi *Obsessive Compulsive Disorder*, jenis-jenis *OCD*, jenis metode penanganannya, definisi *Cognitive Behavioral Therapy* dari seorang psikiater secara langsung, hingga saran media informasi apa yang cocok sebagai media informasi mengenai Terapi Perilaku Kognitif kepada remaja pengidap *OCD*.

Berikut ini merupakan jajaran pertanyaan wawancara kepada psikiater yang telah penulis rancang:

1. Pertanyaan Pembuka

- a. Bolehkah Anda bercerita sedikit tentang latar belakang Anda sebagai psikiater dan jenis gangguan seperti apa saja yang pernah Anda tangani?
- b. Apakah sebelumnya Anda sudah pernah menangani pasien pengidap gangguan *Obsessive Compulsive Disorder* atau *OCD* sebelumnya? Jika pernah, bisa ceritakan apa saja gejala yang dialami oleh pasien tersebut?
- c. Apa *OCD* itu menurut Anda dan apakah ada beberapa jenis atau subkategori *OCD*?

2. Pertanyaan Terkait Terapi Perilaku Kognitif

- a. Ketika Anda menangani pasien pengidap *OCD* atau pasien dengan gejala gangguan apapun, pernah kah Anda memakai jenis terapi dengan sebutan Terapi Perilaku Kognitif?
- b. Jika sudah, seperti apa prosedur yang Anda lakukan selama menerapkan Terapi Perilaku Kognitif ini kepada pasien? Berapa lama juga terapi yang dilakukan hingga sampai pasien ini sembuh atau gangguan mereda?
- c. Berdasarkan pengalaman Anda, seberapa efektifkah *Cognitive Behavioral Therapy* dalam menangani *OCD* pada remaja?
- d. Apa saja kesulitan atau tantangan yang Anda alami saat menangani pasien menggunakan terapi *CBT* ini?
- e. Menurut Anda, mengapa minimnya informasi mengenai *CBT* bagi pengidap *OCD* di kalangan remaja? Apakah ini salah satu penyebab lambatnya penanganan kasus *OCD* pada remaja?

3. Pertanyaan Terkait Kondisi Pasien *OCD* Remaja

- a. Selama menjadi seorang psikiater, berapa kisaran usia pasien pengidap masalah *OCD* yang pernah Anda tangani sebelumnya? Apakah benar bahwa remaja di Indonesia lebih rentan mengalami *OCD* dibanding anak-anak atau orang dewasa?

- b. Apa perbedaan utama dalam gejala dan respons terapi antara pasien remaja dengan orang dewasa pengidap *OCD*?
- c. Menurut Anda, bagaimana lingkungan (seperti keluarga atau sekolah) berperan dalam memengaruhi kondisi *OCD* pada remaja?

4. Pertanyaan Penutup

- a. Apakah menurut Anda saat ini sudah ada upaya dalam menangani minimnya informasi mengenai kehadiran terapi *CBT* dalam menangani masalah mental seperti *OCD* ini?
- b. Apakah Anda memiliki saran pribadi tentang cara meningkatkan penyebaran informasi mengenai *CBT* dan penanganan *OCD* secara lebih luas di kalangan masyarakat?

2. Wawancara dengan Psikolog Klinis, Sonny Tirta Luzanil, M.Psi.

Wawancara kedua dilakukan dengan Sonny Tirta Luzanil, M.PSi yang merupakan psikolog klinis dewasa dan konselor *Student Support* Universitas Multimedia Nusantara. Sonny telah menjalani praktiknya sebagai psikolog klinis dewasa di Universitas Multimedia Nusantara selama 3 (tiga) tahun. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka pada tanggal 19 September 2024 di Universitas Multimedia Nusantara dengan tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai *OCD*, terapi *CBT*, dan saran media informasi seperti apa yang cocok untuk dipakai melalui ahli kesehatan langsung sebagai bahan dalam proses perancangan media informasi *Cognitive Behavioral Therapy*.

Berikut ini merupakan jajaran pertanyaan wawancara kepada psikiater yang telah penulis rancang:

1. Pertanyaan Pembuka

- a. Bolehkah Anda bercerita sedikit tentang latar belakang Anda sebagai psikiater dan jenis gangguan seperti apa saja yang pernah Anda tangani?
- b. Apakah sebelumnya Anda sudah pernah menangani pasien pengidap gangguan *obsessive compulsive disorder* atau *OCD* sebelumnya? Jika pernah, bisa ceritakan apa saja gejala yang dialami oleh pasien tersebut?
- c. Apa *OCD* itu menurut Anda dan apakah ada beberapa jenis atau subkategori *OCD*?

2. Pertanyaan Terkait Terapi Perilaku Kognitif

- a. Ketika Anda menangani pasien pengidap *OCD* atau pasien dengan gejala gangguan apapun, pernah kah Anda memakai jenis terapi dengan sebutan Terapi Perilaku Kognitif?
- b. Jika sudah, seperti apa prosedur yang Anda lakukan selama menerapkan Terapi Perilaku Kognitif ini kepada pasien? Berapa lama juga terapi yang dilakukan hingga sampai pasien ini sembuh atau gangguan mereda?
- c. Berdasarkan pengalaman Anda, seberapa efektifkah *cognitive behavioral therapy* dalam menangani *OCD* pada remaja?
- d. Apa saja kesulitan atau tantangan yang Anda alami saat menangani pasien menggunakan terapi *CBT* ini?
- e. Menurut Anda, mengapa minimnya informasi mengenai *CBT* bagi pengidap *OCD* di kalangan remaja? Apakah ini salah satu penyebab lambatnya penanganan kasus *OCD* pada remaja?

3. Pertanyaan Terkait Kondisi Pasien *OCD* Remaja

- a. Selama menjadi seorang psikiater, berapa kisaran usia pasien pengidap masalah *OCD* yang pernah Anda tangani sebelumnya? Apakah benar bahwa remaja di Indonesia lebih rentan mengalami *OCD* disbanding anak-anak atau orang dewasa?
- b. Apa perbedaan utama dalam gejala dan respons terapi antara pasien remaja dengan orang dewasa pengidap *OCD*?
- c. Menurut Anda, bagaimana lingkungan (seperti keluarga atau sekolah) berperan dalam memengaruhi kondisi *OCD* pada remaja?

4. Pertanyaan Penutup

- a. Apakah menurut Anda saat ini sudah ada upaya dalam menangani minimnya informasi mengenai kehadiran terapi *CBT* dalam menangani masalah mental seperti *OCD* ini?
- b. Apakah Anda memiliki saran pribadi tentang cara meningkatkan penyebaran informasi mengenai *CBT* dan penanganan *OCD* secara lebih luas di kalangan masyarakat?

3. Wawancara dengan Pasien *OCD*

Wawancara ketiga dilakukan dengan seorang pasien atau mantan pasien pengidap masalah *OCD* dengan usia 19-22 tahun yang berdomisili di Jabodetabek. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui melalui sisi pasien seperti apa proses awal mengetahui bahwa dirinya memiliki gejala *OCD*, apakah pada awalnya melakukan *self-diagnose* atau langsung menuju ke psikiater atau psikolog untuk mencari tahu secara resmi bahwa dirinya benar-benar mengalami *OCD*, seperti apa proses terapi yang dilakukan, sampai menanyakan darimana awalnya

mengetahui bahwa harus menuju ke psikiater atau psikolog untuk melakukan terapi.

Berikut ini merupakan jajaran pertanyaan wawancara kepada psikiater yang telah penulis rancang:

1. Pertanyaan Pembuka

- a. Melakukan perkenalan dari narasumber berupa nama lengkap, nama panggilan, usia, domisili, dan pekerjaan.
- b. Kapan Anda pertama kali menyadari bahwa Anda mengalami gejala *OCD* dan sudah berapa lama hal ini terjadi? Apakah gejala ini bersifat *self-diagnose* atau Anda sudah melakukan pengecekan kepada psikiater atau psikolog?
- c. Bagaimana rasanya pada awal mengalami gejala-gejala *OCD*?
- d. Apa pemicu utama dari gejala *OCD* yang Anda alami?
- e. Mengetahui gejala kasus orang lain seperti Aliando Syarief yang dimana *OCD* membuatnya sulit untuk sekedar mandi saja. Kalau dari Anda pribadi, bagaimana *OCD* itu memengaruhi keseharian Anda? Terutama dari segi lingkungan sosial atau bahkan sekolah.

2. Pertanyaan Terkait Terapi Perilaku Kognitif

- a. Selama mengidap *OCD*, sudahkah Anda melakukan konsultasi kepada psikiater atau psikolog sebelumnya?
- b. Apakah Anda sebelumnya sudah mendengarkan terapi untuk menangani *OCD* bernama *Cognitive Behavioral Therapy* atau *CBT*?
- c. Jika sudah, bagaimana pandangan Anda sebagai pasien terapi ini mengenai efektivitas terapi *CBT* dalam menangani permasalahan *OCD* Anda?

- d. Jika belum, mengapa Anda tidak pernah mengetahui tentang terapi *CBT* ini sebelumnya?
- e. Apa kesulitan yang Anda lewati semasa mencari tahu informasi tentang terapi *CBT*?

3.3.2 Kuesioner

Menurut Sugiono (2017), kuesioner adalah sebuah teknik atau metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberik seperangkat pernyataan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Penulis menggunakan *random sampling* pada kuesioner yang disebarakan kepada remaja di Jabodetabek dengan usia 19 sampai 22 tahun. Penyebaran kuesioner ini bertujuan untuk membuka pertanyaan kepada masyarakat umum mengenai apakah mereka mengetahui tentang keberadaan *OCD* dan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai metode penanganan masalah *OCD* pada remaja di Indonesia. Penentuan jumlah respondedn didasari oleh jaminan objektivitas dan titik jenuh dari data dalam hasil kuesioner. Berikut ini adalah pertanyaan kuesioner yang diambil dari teori:

1. Demografis

- a. Usia : 18-25 tahun / 25-3 tahun / >30 tahun
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
- c. Domisili : Jabodetabek
- d. Tingkat Pendidikan : SMP-SMA / Diploma / Sarjana / Pascasarjana

2. Mengenai *OCD* atau *obsessive compulsive disorder*

- a. Apakah Anda mengetahui tentang *OCD* atau *obsessive compulsive disorder*?
- b. Jika tidak, apa menurut Anda *OCD* itu?
- c. Jika iya, darimana Anda pernah mendengar tentang *OCD*?
- d. Sebelum dilakukannya kuesioner ini. Dari skala 1-5, seberapa tahu Anda tentang *OCD*?

- e. Apakah Anda pernah mendengar ada artis atau *public figure* yang mengalami *OCD*?
- f. Menurut Anda, apa penyebab dari *OCD* itu sendiri?
- g. Menurut Anda, apakah *OCD* dapat ditangani dengan praktis medis? Jenis praktis seperti apa yang Anda ketahui atau efektif untuk menangani *OCD*?
- h. Apakah Anda tahu tentang Terapi Perilaku Kognitif sebagai salah satu pendekatan utama untuk mengobati *OCD*?

3. Mengenai Terapi Perilaku Kognitif atau *Cognitive Behavioral Therapy*

- a. Apakah Anda pernah mendengar tentang Terapi Perilaku Kognitif (*CBT*)?
- b. Melalui media apa Anda pernah mendengar atau mencari tahu mengenai Terapi Perilaku Kognitif/*CBT* ini?
- c. Menurut Anda, bagaimana *CBT* bekerja dalam mengobati *OCD*?
- d. Jelaskan menurut Anda, apa yang akan terjadi jika *OCD* tidak ditangani menggunakan Terapi Perilaku Kognitif atau *CBT* ini?

4. Mengenai Media Informasi

- a. Media apa yang sering Anda temui dalam kehidupan sehari-hari?
- b. Dari media di atas, media apa yang sering Anda gunakan dalam kehidupan sehari-hari?
- c. Dari media di atas, media apa yang sering Anda gunakan dalam mencari informasi?
- d. Berapa lama durasi yang Anda habiskan untuk memakai media yang dipilih?