

## BAB III

### METODOLOGI PERANCANGAN

#### 3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan pada buku ilustrasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja akhir:

1. Demografis

c. Jenis Kelamin: Laki-laki dan perempuan

d. Usia: 17-25 Tahun

Remaja akhir merupakan masa penting dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi berbagai perubahan besar dalam hal fisik, mental, sosial, dan emosional (Lubis et al., 2024, h.7899). Berdasarkan Hasriana (2025) usia 17-25 tahun termasuk ke dalam kategori remaja akhir dan dewasa awal (h.42). Seiring dengan bertambahnya usia remaja, akan berdampak pada sulitnya memenuhi kebutuhan tidur dan istirahat. Hal tersebut dapat memicu terjadinya insomnia (Dwiyanti et al., 2023, h.2160). Adapun kejadian insomnia pada remaja semakin meningkat seiring dengan penggunaan media sosial, perilaku merokok dan stres yang dialami oleh remaja (Herliana, 2023).

e. Pendidikan: SMA, D3, S1

f. SES: B-A

Masyarakat dengan status ekonomi tinggi umumnya lebih peduli terhadap kesehatan karena lebih banyak sumber daya dan kemudahan dalam mengakses layanan kesehatan. Sebaliknya, masyarakat dengan status ekonomi rendah sering mengalami kendala finansial dan keterbatasan akses untuk mendapatkan layanan kesehatan yang dibutuhkan (Syahrir et al., 2020). Selain itu, seseorang dengan latar

belakang ekonomi yang tinggi cenderung memiliki minat terhadap membaca buku. Hal ini dikarenakan akses terhadap buku dan fasilitas membaca yang lebih luas (Nurhaliza et al., 2022).

## 2. Geografis

Area Jakarta.

Remaja di Indonesia menghadapi risiko insomnia yang cukup tinggi, mencapai 38% di lingkungan perkotaan dan 37,7% di wilayah sub-urban (Tyas, 2022). Berdasarkan data survei *The Least and Most Stressful Cities Index 2021* yang dilakukan oleh perusahaan kesehatan yaitu VAAY, kota Jakarta menempati peringkat 9 sebagai kota paling stres di dunia (Kompas, 2021). Faktor stres dapat menjadi salah satu penyebab insomnia.

## 3. Psikografis

- a. Remaja akhir yang mengalami gangguan tidur / insomnia dan memiliki keingintahuan untuk mengatasinya dengan cara alami.
- b. Remaja akhir yang peduli terhadap kesehatan.
- c. Remaja akhir yang suka membaca buku.

### 3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode perancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Book Design*. Menurut Haslam (2006, h.23), terdapat lima tahapan dalam merancang buku yaitu *documentation*, *analysis*, *expression*, *concept* dan *design brief*. Tahap *documentation* merupakan tahap pertama yang diperlukan untuk merancang buku, yaitu dengan cara menyimpan atau merekam informasi visual maupun tekstual dengan tujuan sebagai referensi. Tahap *analysis* melibatkan hasil dari pengumpulan data yang kemudian diolah melalui *brainstorming*. Tahap *expression* berfokus pada menyampaikan emosi dan makna melalui elemen visual untuk membangun hubungan emosional dengan pembaca. Tahap *concept* yaitu

berfokus menemukan ide utama yang lebih spesifik. Tahap terakhir yaitu *design brief* merupakan proses pembuatan desain secara keseluruhan.

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode *hybrid*. Metode ini menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh data yang lebih lengkap mengenai fenomena yang diteliti. Pada metode kualitatif, penulis melakukan wawancara dengan para ahli. Sedangkan pada metode kuantitatif, penulis menyebarkan survei melalui kuesioner *online* kepada target audiens.

### **3.2.1 Documentation**

Dalam tahap dokumentasi, dimulai dengan mengumpulkan data melalui wawancara dengan para ahli dan menyebarkan kuesioner untuk memahami berbagai sudut pandang terkait efektivitas penggunaan aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia pada remaja akhir secara lebih mendalam. Selain itu, terdapat studi eksisting untuk mengevaluasi dan menemukan masalah desain sebelumnya. Sedangkan studi referensi digunakan untuk menjadi acuan atau referensi dalam merancang gaya visual. Seluruh data yang diperoleh akan menjadi dasar dalam proses analisis dan perancangan.

### **3.2.2 Analysis**

Pada tahap analisis, penulis mengolah data yang telah dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, dan studi eksisting. Penulis juga menyusun *creative brief* sebagai panduan perancangan melalui *mindmapping*. Proses ini akan membantu menemukan konsep utama yang menjadi landasan dalam pembuatan elemen visual. Melalui tahap ini, konsep utama yang dihasilkan dapat lebih sesuai dengan preferensi dan kebutuhan dengan remaja akhir sekaligus memberikan informasi yang mudah dipahami terkait dengan penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia.

### **3.2.3 Expression**

Pada tahap *expression*, berfokus pada pengembangan konsep visual melalui hasil analisis sebelumnya. Penulis menyusun *moodboard*, *big idea*, serta *tone of voice* untuk menentukan arah desain. Selain itu, pemilihan warna, gaya ilustrasi, tipografi, dan *layout* dirancang dengan mempertimbangkan

preferensi target audiens. Hasil dari tahap ini akan menjadi pedoman dalam perancangan desain secara keseluruhan. Keseluruhan proses ini dirancang agar buku ilustrasi yang dihasilkan tidak hanya menyampaikan informasi secara efektif, tetapi juga memastikan elemen visual yang ada dapat menciptakan suasana tenang dan nyaman, selaras dengan efek relaksasi aromaterapi lavender dalam membantu mengatasi insomnia.

#### **3.2.4 Concept**

Tahapan *concept* dimulai dengan mewujudkan ide dan konsep desain ke dalam bentuk visual yang lebih konkret. Penulis melakukan sketsa kasar berdasarkan ide dan konsep yang telah ditentukan, kemudian didigitalisasi dan diberikan pewarnaan. Berbagai elemen seperti *layout*, tipografi, dan ilustrasi disusun agar memiliki keselarasan dan tetap konsisten dalam desain. Hasil dari proses ini akan membentuk *key visual* yang merepresentasikan konsep utama dari buku ilustrasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja akhir.

#### **3.2.5 The design brief**

Pada tahap *design brief*, penulis mulai menyempurnakan dan mengimplementasikan desain yang telah dirancang sebelumnya menjadi produk final. Proses ini mencakup pembuatan *cover* buku, penyusunan isi buku, serta memastikan semua elemen desain telah konsisten. Selain buku sebagai media utama, aset visual juga digunakan dalam media sekunder dalam bentuk promosi untuk mendukung penyebaran buku ilustrasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja akhir. Sebelum buku dicetak, penulis melakukan pengecekan kembali untuk memastikan kualitas dan konsistensi desain sesuai dengan konsep yang dirancang.

### **3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan**

Teknik yang digunakan dalam perancangan ini yaitu wawancara, kuesioner, studi eksisting dan studi referensi mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja. Aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan dari *linalool* yang membantu mengurangi stres dan risiko insomnia (Yogi et al., 2021, h.7). Tujuan utama teknik pengumpulan data ini adalah

untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam terkait topik, sehingga buku ilustrasi yang dirancang dapat lebih relevan dan efektif.

### 3.3.1 Wawancara

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan wawancara sebagai salah satu teknik perancangan untuk mengumpulkan data. Wawancara dilakukan dengan beberapa narasumber seperti psikolog klinis untuk mengumpulkan informasi terkait penggunaan aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia pada remaja akhir dan ahli di bidang ilustrasi buku untuk mengetahui teknis pembuatan buku ilustrasi yang baik.

#### 1. Wawancara Psikolog Klinis

Wawancara yang pertama dilakukan secara *online* melalui google meet pada tanggal 18 Februari 2025 pukul 15.00 WIB bersama Rahmania Qurrota A'yun, M.Psi., Psikolog sebagai psikolog klinis untuk mendapatkan wawasan ahli mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja akhir. Selain itu, wawancara ini juga diharapkan dapat memperkaya perancangan buku ilustrasi dengan dasar ilmiah yang kuat, sehingga informasi yang disajikan lebih terpercaya dan efektif dalam membantu remaja akhir mengatasi insomnia. Beliau merupakan psikolog dengan pengalaman enam tahun di bidang psikologi klinis. Beliau telah menangani berbagai klien dengan gangguan insomnia serta pernah menjadi *expertise* dalam menilai efektivitas *treatment* yang diberikan untuk klien dengan gangguan insomnia. Berikut merupakan pertanyaan wawancara yang diajukan kepada psikolog klinis:

- a. Seberapa umum kasus insomnia pada remaja di Indonesia saat ini?  
Apakah semakin meningkat atau menurun?
- b. Apa saja faktor utama yang menyebabkan insomnia pada remaja?
- c. Apa dampak jangka panjang insomnia terhadap kesehatan fisik dan mental remaja?

- d. Apa saja metode pengobatan atau terapi yang bisa atau cocok diberikan untuk mengatasi insomnia pada remaja?
- e. Bagaimana pendapat Anda tentang penggunaan aromaterapi, khususnya lavender, sebagai alternatif atau pendamping terapi insomnia?
- f. Apakah ada bukti ilmiah yang mendukung efektivitas aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur?
- g. Apakah penggunaan aromaterapi, khususnya lavender untuk mengatasi insomnia masih kurang dikenali oleh masyarakat di Indonesia?
- h. Bagaimana mekanisme aroma lavender dalam memengaruhi system saraf dan membantu tidur lebih nyenyak?
- i. Apakah ada kondisi atau situasi tertentu di mana penggunaan aromaterapi lavender tidak disarankan?
- j. Selain aromaterapi, kebiasaan sehat apa saja yang dapat membantu remaja tidur lebih nyenyak?
- k. Apakah ada rekomendasi khusus mengenai durasi, dosis, atau metode penggunaan aromaterapi lavender (misalnya, diffuser atau minyak pijat)?

## **2. Wawancara Ilustrator Buku**

Wawancara yang kedua dilakukan secara *online* melalui google meet pada tanggal 3 Maret 2025 pukul 10.00 WIB bersama Felishia Henditirto sebagai ilustrator buku untuk mendapatkan wawasan ahli mengenai proses perancangan dan pembuatan buku ilustrasi. Melalui wawancara ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai proses kreatif dalam pembuatan buku ilustrasi, mulai dari perencanaan sketsa hingga tahapan akhir produksi. Felishia berpengalaman menjadi freelancer ilustrator dari tahun 2019. Setelah menyelesaikan studi di DKV ITB pada tahun 2022, Felishia berkarier sebagai full-time ilustrator dan bergabung dengan sebuah agensi. Berikut merupakan pertanyaan wawancara yang diajukan kepada ilustrator buku:

- a. Seberapa besar pengaruh ilustrasi dalam meningkatkan pemahaman dan minat remaja terhadap informasi, khususnya informasi kesehatan?
- b. Bagaimana cara merancang buku ilustrasi yang menarik sekaligus efektif untuk menyampaikan informasi kepada remaja?
- c. Gaya ilustrasi apa yang paling efektif untuk menarik perhatian remaja dalam media informasi (buku)?
- d. Apakah ada teknik khusus dalam ilustrasi yang dapat membantu menggambarkan efek relaksasi dari aromaterapi lavender?
- e. Bagaimana cara menciptakan karakter atau elemen visual yang dapat membuat remaja merasa terkait dengan konten yang disampaikan?
- f. Warna apa yang paling cocok digunakan dalam ilustrasi untuk menciptakan suasana tenang dan mendukung tema aromaterapi serta relaksasi?
- g. Seberapa besar pengaruh psikologi warna dalam menciptakan kesan menenangkan dalam ilustrasi?
- h. Apakah ada teknik khusus dalam pengaturan *layout* dan komposisi ilustrasi agar lebih nyaman dilihat dan mudah dipahami?
- i. Apa tantangan utama dalam membuat buku ilustrasi?
- j. Bagaimana cara memastikan ilustrasi tetap menarik tanpa mengurangi akurasi informasi medis yang disampaikan?
- k. Bagaimana cara menyelaraskan ilustrasi dengan teks agar pesan informasi tetap tersampaikan dengan baik?
- l. Apakah ada tren terbaru dalam ilustrasi untuk media informasi (buku) yang dapat diterapkan dalam proyek ini?
- m. Apakah ada rekomendasi atau tips khusus untuk ilustrator pemula yang ingin terlibat dalam pembuatan buku ilustrasi?
- n. Hal apa saja yang perlu diperhatikan dalam merancang buku ilustrasi untuk anak remaja akhir usia 17-25 tahun?

### 3.3.2 Kuesioner

Penulis menggunakan teknik *purposive sampling* dalam kuesioner yang disebarakan kepada kerabat dan melalui media sosial dengan jumlah total responden sebanyak 100 orang. Kriteria responden yaitu remaja akhir berusia 17-25 tahun yang pernah mengalami insomnia, khususnya di daerah DKI Jakarta. Perhitungan jumlah responden mengacu pada rumus Slovin. Melalui penyebaran kuesioner ini, diharapkan dapat ditemukan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor penyebab insomnia pada remaja akhir, bagaimana remaja akhir mengatasi insomnia tersebut dan sejauh mana mereka mengenal manfaat aromaterapi lavender. Berikut merupakan pertanyaan kuesioner yang diajukan kepada target perancangan:

- a. Nama / Inisial? (*short answer*)
- b. Usia? (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25)
- c. Jenis kelamin? (Perempuan, Laki-laki)
- d. Domisili? (Jakarta Utara, Jakarta Barat, Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Jakarta Pusat)
- e. Pekerjaan? (Pelajar, Mahasiswa, Karyawan, Wirausaha)
- f. Pengeluaran per bulan? (< Rp.2.000.000, Rp.2.000.000-Rp.4.000.000, Rp.4.000.000-Rp. 6.000.000, > Rp.6.000.000)
- g. Saya pernah mengalami insomnia / gangguan tidur (Ya/Tidak)
- h. Dari skala 1-4, seberapa sering Anda mengalami insomnia?
- i. Berapa rata-rata durasi tidur Anda dalam 1 bulan terakhir? (< 5 jam, 5-6 jam, 7-9 jam, > 9 jam)
- j. Dari skala 1-4, seberapa besar insomnia mengganggu / menghambat aktivitas sehari-hari Anda?
- k. Menurut Anda, faktor apa saja yang menyebabkan insomnia? (Jawaban terbuka)
- l. Apa yang Anda rasakan pada siang hari ketika mengalami insomnia pada malam sebelumnya? (Jawaban terbuka)
- m. Apa saja upaya yang pernah Anda lakukan untuk mengatasi insomnia? (Jawaban terbuka)

- n. Apakah Anda mengetahui bahwa aromaterapi lavender dapat membantu mengatasi insomnia? (Ya/Tidak)
- o. Dari skala 1-4, seberapa baik pengetahuan Anda mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia?
- p. Menurut anda seberapa penting untuk menyebarluaskan informasi tentang manfaat aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia? (Skala 1-4)
- q. Apakah Anda tertarik jika ada media informasi yang dapat memberikan pengetahuan mengenai aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia? (Ya/Tidak)
- r. Media informasi apa yang paling sering Anda gunakan untuk mencari informasi kesehatan? (Jawaban terbuka)
- s. Faktor apa saja yang Anda jadikan pertimbangan dalam menggunakan suatu media informasi? (Jawaban terbuka)

### 3.3.3 Studi Eksisting

Dalam studi eksisting, penulis menganalisis buku-buku yang sudah ada dan relevan dengan topik yang diangkat. Penulis menganalisis konsep, isi buku, struktur, elemen visual, serta menganalisis *Strenght*, *Weakness*, *Opportunities*, dan *Threats* pada buku. Hasil studi ini akan digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan buku ilustrasi yang lebih baik. Dengan mempelajari buku yang sudah ada sebelumnya, penulis dapat lebih memahami cara merancang buku yang tepat dan lebih terarah, sehingga dapat mendukung proses pembuatan buku secara lebih efektif. Melalui studi eksisting, diharapkan dapat memperoleh wawasan mengenai bagaimana buku-buku terdahulu menyajikan informasi mengenai insomnia dan aromaterapi lavender, sehingga buku ilustrasi yang dirancang penulis dapat dikembangkan menjadi lebih unik dan efektif dalam membantu remaja akhir memahami manfaat aromaterapi lavender untuk insomnia.

### 3.3.4 Studi Referensi

Dalam studi referensi, penulis mencari berbagai inspirasi mengenai gaya visual, *layout*, dan elemen desain yang sesuai untuk media informasi yang

akan dibuat. Proses ini dilakukan dengan mengamati dan menganalisis berbagai referensi guna menemukan konsep yang relevan. Studi ini juga membantu memastikan bahwa elemen visual yang digunakan dapat memperjelas informasi yang disampaikan. Dengan mempelajari referensi yang ada, penulis dapat menyesuaikan desain agar lebih menarik dan mudah dipahami. Melalui studi referensi, diharapkan dapat memperoleh pendekatan visual yang paling sesuai untuk diaplikasikan ke dalam buku ilustrasi mengenai penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja akhir, sehingga buku ilustrasi dapat memberikan pengalaman pembaca yang lebih nyaman dan menarik bagi remaja akhir.

