

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan pada kampanye sosial tentang tidur cukup bagi kalangan usia dewasa:

1. Demografis

- a. Jenis Kelamin : Pria dan wanita
- b. Usia : 35-40 tahun

Klasifikasi usia berdasarkan Kementerian Kesehatan dalam Lestari (2023) yang termasuk dalam kategori dewasa akhir adalah 36-45 tahun. Usia dewasa merupakan usia yang paling produktif sehingga harus memperhatikan durasi tidur dan kesehatannya karena dapat menyebabkan gangguan kesehatan kronis dan meningkatkan risiko demensia di usia lanjut. Oleh karena itu, durasi tidur menjadi hal yang penting untuk mencegah risiko kesehatan di masa depan (Ramos dkk., 2023).

- c. Pekerjaan : Wirausaha dan pekerja
- d. SES : A – B

Hasil kuesioner didapatkan mayoritas pengeluaran per bulan responden lebih dari Rp6.000.000, - dan Rp4.000.000, - sampai Rp6.000.000, - yang di mana berdasarkan Status Literasi Digital 2022 pengeluaran lebih dari Rp6.000.000, - termasuk ke dalam SES A, sedangkan rentang pengeluaran sebesar Rp4.000.000, - sampai Rp6.000.000, - termasuk ke dalam SES B (Kominfo, 2022, h.18).

2. Geografis

Area Jabodetabek

Berdasarkan Badan Pusat Statistik dalam Tempo (2023) masyarakat perkotaan khususnya wilayah urban seperti Jabodetabek lebih banyak bekerja dalam rentang waktu 49 jam atau lebih per minggu, yaitu sebanyak

28,42% sedangkan penduduk pedesaan hanya sebanyak 21,27%. Dari data ini didapatkan bahwa kompleksitas pola kerja antara penduduk pedesaan dengan perkotaan berbeda yang didasari pada jenis pekerjaan yang dibutuhkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa wilayah perkotaan seperti Jabodetabek merupakan wilayah dengan tingkat produktivitas tinggi.

3. Psikografis
 - a. Dewasa yang sedang dalam masa produktif berkarir
 - b. Dewasa yang kekurangan durasi tidur karena produktif
 - c. Dewasa yang tertarik dengan topik kesehatan

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode perancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Five-Phase Model of The Design Process* oleh Robin Landa. Penggunaan metode ini dapat membantu dalam proses desain sehingga dapat berjalan secara sistematis dan terstruktur. Dengan menerapkan metode perancangan *Five-Phase Model of The Design Process* oleh Robin Landa maka suatu permasalahan atau isu akan lebih mudah untuk diatasi. Dalam buku *Graphic Design Solutions Sixth Edition* oleh Robin Landa (2019, h.68), terdapat lima tahap dalam metode perancangan *Five-Phase Model of The Design Process*, yaitu *orientation*, *analysis*, *conception*, *design*, dan *implementation*.

1. *Orientation*: *Orientation* merupakan tahap awal dari perancangan ini. Tahap perancangan ini berfokus pada cara mempelajari dan memahami topik yang dipilih dengan cara mengumpulkan data yang diperlukan sebagai landasan proses perancangan. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, wawancara, dan FGD (*Focus Group Discussion*). Data yang dikumpulkan terdiri dari informasi dan analisis mengenai target.
2. *Analysis*: Selanjutnya pada tahap *analysis* data yang sudah didapatkan dan dikumpulkan akan dianalisis untuk mempermudah dalam proses perancangan dan penentuan langkah yang akan diambil selanjutnya.
3. *Conception*: Setelah data terkumpul dilanjutkan pada tahap *conception* dimana melakukan perancangan konsep desain. Proses perancangan ini

terdiri dari pembuatan *brainstorming*, *big idea*, referensi desain, warna, tipografi, *grid*, dan berbagai proses dalam pembuatan perancangan.

4. *Design*: Setelah penentuan konsep desain yang dilakukan pada tahap sebelumnya, dilanjutkan dengan pembuatan desain yang sudah direncanakan. Proses ini dapat dimulai dengan pembuatan sketsa, pewarnaan yang digunakan, tata letak gambar dan teks, sampai sketsa komprehensif yang menunjukkan *dummy* dari desain yang dibuat.
5. *Implementation*: Tahap terakhir perancangan adalah *implementation* dengan mengeksekusi hasil desain final ke *output* media yang digunakan. Proses ini merupakan akhir dari desain yang dibuat, pengembangan media yang digunakan, dan berbagai kebutuhan yang menjadi hasil akhir perancangan.

Dengan menggunakan metode perancangan *Five-Phase Model of The Design Process* oleh Robin Landa maka proses desain akan lebih terstruktur dan efektif sehingga dapat menyesuaikan dengan kebutuhan target. Setiap metode yang dilakukan memiliki fungsi yang jelas sehingga mampu membantu desainer dalam memahami kebutuhan dan solusi yang tepat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu desainer juga akan menghasilkan karya yang optimal dan mampu meningkatkan kepuasan target.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *action research*. Dalam buku *Action Research: Teori, Model, & Aplikasi* (2016, h.3) mendefinisikan *action research* atau penelitian tindakan sebagai proses pendekatan yang melibatkan secara langsung partisipasi dari berbagai pihak dengan tujuan mendapatkan informasi yang mampu mengatasi suatu permasalahan di kehidupan manusia. Kolaborasi yang dilakukan dengan berbagai pihak terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir, pandangan, cara kerja, dan sikap target yang dituju. *Action research* terdiri dari dua metode pengumpulan data, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan berupa pendekatan kualitatif. Teknik

pengumpulan data yang digunakan berupa kuesioner, wawancara, dan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan kebutuhan target yang mengalami kekurangan durasi tidur.

3.3.1 Wawancara Dokter

Wawancara merupakan metode pengumpulan informasi dengan cara tanya jawab secara tatap muka dengan narasumber (h.101). Wawancara dilakukan kepada Dr. Andreas Arman Prasadja, RPSGT yang merupakan dokter somnologis pertama di Indonesia di Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Tujuan wawancara kepada narasumber adalah untuk mendapatkan data mengenai pentingnya tidur cukup, penyebab kurang tidur, dampak kurang tidur bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis, usia yang paling berpotensi mengalami kurang tidur, durasi tidur yang baik, sampai tips membuat kampanye sosial yang efektif khususnya bagi yang berusia dewasa. Proses dokumentasi kedua wawancara tersebut menggunakan *voice record*.

Beberapa pertanyaan wawancara yang diajukan kepada dokter adalah sebagai berikut:

1. Sudah berapa lama menjadi dokter dan mengapa tertarik mendalami bidang ini?
2. Apakah banyak pasien usia dewasa yang konsultasi mengenai masalah tidur?
3. Menurut dokter pentingkah tidur yang cukup untuk kesehatan terutama sudah dalam usia dewasa yang sedang produktif?
4. Banyakkah pasien yang durasi tidurnya kurang dari yang direkomendasikan? Biasa apa penyebabnya?
5. Menurut dokter pasien sudah banyak yang tahu atau belum mengenai jumlah jam tidur yang dianjurkan untuk usia mereka? Kalau tahu, mengapa masih banyak yang mengalami kurang tidur?
6. Apa faktor yang paling sering menyebabkan kurangnya tidur pada orang dewasa khususnya usia dewasa produktif?

7. Apakah benar kurang tidur bisa membuat seseorang terkena gangguan kesehatan?
8. Menurut dokter apa saja dampak jangka pendek dan jangka panjang dari kurang tidur terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental?
9. Apa saja tanda-tanda atau gejala awal yang menunjukkan seseorang mengalami masalah kesehatan akibat kurang tidur?
10. Menurut dokter bagaimana caranya supaya usia dewasa khususnya yang sedang dalam masa produktif mau untuk lebih peduli dengan durasi jam tidurnya?
11. Sudah banyakkah informasi atau kampanye mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan di Indonesia khususnya untuk usia dewasa produktif?
12. Apa yang menyebabkan kampanye mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan di Indonesia untuk usia dewasa masih kurang?
13. Apakah akan efektif jika ada kampanye atau informasi mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan usia dewasa produktif?

3.3.2 Wawancara Psikolog

Wawancara kedua dilakukan Hanna Hadipranoto, M. Psi yang merupakan psikolog klinis dewasa di Ohana Space. Tujuan wawancara kepada narasumber adalah untuk mendapatkan data mengenai pentingnya tidur cukup, penyebab kurang tidur, dampak kurang tidur bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis, usia yang paling berpotensi mengalami kurang tidur, durasi tidur yang baik, sampai tips membuat kampanye sosial yang efektif khususnya bagi yang berusia dewasa. Proses dokumentasi kedua wawancara tersebut menggunakan *voice record*.

Beberapa pertanyaan wawancara yang diajukan kepada psikolog adalah sebagai berikut:

1. Sudah berapa lama menjadi psikolog dan mengapa tertarik mendalami bidang ini?

2. Apakah banyak pasien usia dewasa yang konsultasi mengenai masalah tidur?
3. Menurut Anda pentingkah tidur yang cukup untuk kesehatan terutama sudah dalam usia dewasa yang sedang produktif?
4. Banyakkah pasien yang durasi tidurnya kurang dari yang direkomendasikan? Biasa apa penyebabnya?
5. Menurut Anda pasien sudah banyak yang tahu atau belum mengenai jumlah jam tidur yang dianjurkan untuk usia mereka? Kalau tahu, mengapa masih banyak yang mengalami kurang tidur?
6. Apa faktor yang paling sering menyebabkan kurangnya tidur pada orang dewasa khususnya usia dewasa produktif?
7. Apakah benar kurang tidur bisa membuat seseorang terkena gangguan kesehatan?
8. Menurut Anda apa saja dampak jangka pendek dan jangka panjang dari kurang tidur terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental?
9. Apa saja tanda-tanda atau gejala awal yang menunjukkan seseorang mengalami masalah kesehatan akibat kurang tidur?
10. Menurut Anda bagaimana caranya supaya usia dewasa khususnya yang sedang dalam masa produktif mau untuk lebih peduli dengan durasi jam tidurnya?
11. Sudah banyakkah informasi atau kampanye mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan di Indonesia khususnya untuk usia dewasa produktif?
12. Apa yang menyebabkan kampanye mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan di Indonesia untuk usia dewasa masih kurang?
13. Apakah akan efektif jika ada kampanye atau informasi mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan usia dewasa produktif?

3.3.3 Focus Group Discussion

Focus Group Discussion (FGD) atau wawancara kelompok fokus merupakan teknik wawancara yang dilakukan secara berkelompok dalam mengumpulkan data dari suatu topik tertentu (h.109). FGD dilakukan kepada 6 partisipan yang berada di usia 35-40 tahun. Tujuan FGD adalah untuk mendapatkan data dari berbagai perspektif mengenai pentingnya tidur cukup, penyebab kurang tidur, dampak kurang tidur bagi kesehatan, durasi tidur yang baik, sampai media apa yang efektif mengatasi permasalahan khususnya bagi yang berusia dewasa 35-40 tahun. Proses dokumentasi FGD menggunakan *voice record*.

Beberapa pertanyaan wawancara yang diajukan kepada narasumber adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana durasi tidur Anda per harinya?
2. Apa yang Anda rasakan saat mengalami kurang tidur?
3. Apa penyebab Anda mengalami kurang jam tidur?
4. Apakah Anda sudah mengetahui jumlah yang tidur yang direkomendasikan untuk usia Anda?
5. Menurut Anda apakah memungkinkan untuk memperbaiki jam tidur supaya tercukupi sesuai jam yang direkomendasikan?
6. Apakah Anda tahu bahwa kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan tubuh?
7. Apakah penting tidur yang cukup?
8. Bagaimana cara supaya Anda dapat mengubah kebiasaan tidur yang kurang?
9. Bagaimana cara membuat Anda tertarik atau lebih peduli dengan durasi tidur yang cukup?
10. Menurut Anda apakah benar semakin berusia maka durasi tidur juga semakin berkurang?
11. Apakah Anda pernah meluangkan waktu untuk mencari tahu hubungan kurang tidur dengan kesehatan?

3.3.4 Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik tanya jawab yang dilakukan menggunakan dokumen mengenai topik dan pertanyaan yang sama kepada tiap individu dalam mengumpulkan data (h.126). Teknik kuesioner yang dilakukan berjenis *random sampling* yang ditujukan kepada masyarakat Jabodetabek sebanyak 88 orang, difokuskan pada responden yang berusia 35-40 tahun. Tujuan kuesioner adalah untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan dan perspektif mengenai pentingnya tidur cukup, penyebab kurang tidur, dampak kurang tidur bagi kesehatan, durasi tidur yang baik, sampai media apa yang efektif mengatasi permasalahan khususnya bagi yang berusia dewasa 35-40 tahun. Proses dokumentasi kuesioner menggunakan *Google Form*. Berikut pertanyaan kuesioner yang diajukan:

1. Apakah Anda tahu durasi jam tidur yang direkomendasikan adalah 7-8 jam per hari? (Ya/Tidak)
2. Menurut Anda seberapa penting tidur dengan durasi jam tidur yang direkomendasikan (7-8 jam per hari)? (Tidak penting/Kurang penting/Lumayan penting/Sangat penting)
3. Menurut anda apakah saat bangun tidur akan terasa segar jika durasi jam tidur kurang dari yang direkomendasikan? (Ya/Tidak)
4. Apakah anda tahu bahwa kurang tidur dapat mengganggu aktivitas? (Ya/Tidak)
5. Apakah anda tahu bahwa kurang tidur dapat menyebabkan gangguan kesehatan bahkan sampai kematian? (Ya/Tidak)
6. Seberapa peduli anda dengan kondisi kesehatan tubuh anda? (Tidak peduli/Kurang peduli/Lumayan peduli/Sangat peduli)
7. Menurut anda seberapa penting untuk menyebarluaskan informasi mengenai kurangnya tidur yang bisa berdampak pada kesehatan? (Tidak penting/Kurang penting/Mungkin penting/Lumayan penting/Sangat penting)

8. Apakah anda tertarik jika ada media informasi yang dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan kurang tidur dengan kesehatan? (Ya/Tidak)
9. Platform media apa yang paling sering anda gunakan (maksimal 5)? (Pilihan yang relevan: Instagram, YouTube, LinkIn, TikTok, Facebook, Internet, Majalah, Koran, Buku, Lainnya: ____)
10. Apakah anda pernah mencari informasi mengenai dampak kurang tidur bagi kesehatan? (Ya/Tidak)
11. Menurut anda apakah sudah banyak informasi yang membahas mengenai hubungan kurang tidur dengan kesehatan? (Ya/Tidak)
12. Apakah anda merasa informasi mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan masih kurang? (Ya/Tidak)
13. Apakah anda merasa kesulitan dalam mencari informasi mengenai pentingnya tidur bagi kesehatan? (Ya/Tidak)
14. Menurut anda apakah dengan merancang media informasi akan efektif dalam memperkenalkan hubungan kurang tidur dengan kesehatan? (Ya/Tidak)

Penulis melakukan kuesioner kedua dikarenakan pada kuesioner sebelumnya belum mendapatkan informasi secara lebih terperinci dalam target dan mengenai tujuan penelitian yang diangkat. Kuesioner kedua melibatkan 52 responden masyarakat Jabodetabek yang difokuskan pada responden yang berusia 35-40 tahun. Proses dokumentasi kuesioner menggunakan *Google Form*. Berikut pertanyaan kuesioner yang diajukan:

1. Berapa pengeluaran Anda per bulan? (Kurang dari Rp2 juta/ Rp2-4 juta/ Rp4-6 juta/ Lebih dari Rp6 juta)
2. Berapa jumlah jam tidur Anda? (< 3 jam/ 3-4 jam/ 5-6 jam/ 7-8 jam/ > 8 jam)
3. Apa penyebab jumlah jam tidur Anda tersebut? (Pekerjaan, Banyak pikiran, Tidak bisa tidur, Kelelahan, Sudah terbiasa, Lainnya: ____)

4. Menurut Anda apa efek yang dirasakan saat mengalami kurang tidur? (Kurang konsentrasi, Mood swing, Aktivitas terganggu, Badan sakit, Menyebabkan penyakit kronis, Lainnya: ____)
5. Menurut Anda apakah selama ini sudah banyak aktivitas sosial mengenai pentingnya tidur yang cukup bagi kalangan usia dewasa? (Ya/ Tidak)
6. Apakah benar semakin berusia, durasi tidur cukup selama 4-6 jam saja? (Benar/Salah)

3.3.5 Studi Eksisting

Penulis melakukan studi eksisting dengan mengamati kampanye yang telah ada sebelumnya dan membahas topik serupa, yaitu tentang pentingnya tidur. Studi ini bertujuan untuk mengetahui SWOT, yaitu *strengths* (kelebihan), *weakness* (kekurangan), *opportunities* (peluang), dan *threats* (ancaman) dari kampanye yang telah ada. Analisa ini akan digunakan oleh penulis untuk menjadi acuan dan arahan dalam pembuatan kampanye yang sesuai dengan kebutuhan target audiens. Kampanye yang dijadikan bahan studi eksisting dalam perancangan ini adalah kampanye *#SleepItOff* yang diadakan oleh *Centuary Mattress with Sania Mirza*.

3.3.6 Studi Referensi

Penulis melakukan studi referensi dengan mengamati dan menganalisis kampanye yang telah ada sebelumnya untuk dijadikan referensi visual. Studi ini bertujuan untuk adalah untuk menganalisis elemen visual, mulai dari desain, *style*, dan *copywriting* yang akan dijadikan acuan dalam perancangan visual dari kampanye yang akan dirancang. Kampanye yang dijadikan bahan studi referensi dalam perancangan ini adalah kampanye *#TakeBackSleep* yang diadakan oleh *Bombay Dyeing* dan *The Times of India*.