

BAB III

METODOLOGI DESAIN

3.1 Sistematika Perancangan

Perancangan penelitian disusun guna untuk memberikan pemahaman kepada pembaca agar tujuan dan maksud dari pelaksanaan penelitian tentang bahaya begadang terhadap kesehatan dapat diterima dan dipahami, dan untuk terjadinya alur penelitian yang baik dibutuhkan sebuah pendekatan yang efektif. Adapun dua pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *design thinking* dan *3P (pre-production, production, post-production)*:

3.1.1 Design Thinking

Design Thinking adalah metode pemecahan masalah yang menekankan kreativitas dan inovasi, dengan fokus pada kebutuhan manusia sebagai pusat solusi. Design Thinking meliputi 4 tahapan proses, yaitu:

- Empati (*Empathize*)

Tujuan dari tahapan ini adalah menggali pemahaman mengenai kebutuhan, harapan, dan tantangan yang dihadapi penulis melalui proses wawancara dan survei. Sebagian besar pekerja kreatif cenderung mengabaikan dampak negatif begadang terhadap kesehatan mereka, sehingga diperlukan upaya untuk kembali mengingatkan pentingnya menjaga kesehatan.

- Definisi (*Define*)

Tahapan ini meliputi perumusan masalah yang ingin diselesaikan secara jelas, spesifik, dan terukur. Kurangnya media pembelajaran efektif melalui video edukasi dikalangan pekerja kreatif, agar pembelajaran menjadi mudah dipahami.

- Ideasi (*Ideate*)

Tujuan dari tahapan ini adalah untuk menghasilkan berbagai macam solusi terhadap masalah tertentu. Penulis merancang video edukasi yang efektif dan dapat dipahami untuk memperingatkan kembali dampak buruk begadang terhadap kesehatan.

- Prototipe (*Prototype*)

Tahapan ini merupakan perwujudan atas solusi yang dipilih, sehingga diperoleh simulasi versi sederhana secara cepat dan hemat biaya. Bentuk hasil video edukasi ini akan diunggah pada media platform seperti *TikTok* dan *Instagram*.

3.1.2 3P (Pre-Production, Production, Post-Production)

3P (pre-production, production, post-production) adalah tiga tahap utama dalam perancangan video edukasi bahaya begadang.

- *Pre-Production*

Tahap awal dalam perancangan video edukasi bahaya begadang ini adalah pembuatan script, storyline, shootlist, storyboard, persiapan alat dan lokasi untuk memulai produksi.

- *Production*

Tahap produksi dalam perancangan video edukasi bahaya begadang ini adalah penyetingan set lokasi, tata cahaya, audio, dan perekaman.

- *Post-Production*

Tahap akhir dalam perancangan video edukasi bahaya begadang ini adalah visual dan audio yang telah direkam akan disunting, dikoreksi, dan diperbaiki agar hasilnya sesuai dengan visi kreatif penulis.

3.2 Metode Pencarian Data

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu untuk membaca, memahami, dan meneliti informasi tentang bahaya begadang. Pengumpulan data melalui studi literatur dan wawancara. Sumber-sumber data secara rinci adalah sebagai berikut:

- a. **Studi Literatur:** Jurnal dan artikel *website* yang berkaitan dengan prinsip videografi, serta ilmu pengetahuan tentang bahaya begadang.
- b. **Wawancara:** Melakukan wawancara dengan pekerja kreatif untuk mendapatkan data yang akurat.

3.3 Analisis Data

Penelitian ini menggunakan data dari berbagai sumber untuk memaksimalkan proses dan hasil perancangan. Kumpulan-kumpulan data tersebut adalah sebagai berikut:

3.3.1 Studi Literatur

Data studi literatur disusun berdasarkan media sumbernya. Jurnal dan artikel *website* menjadi media utama studi literatur. Berikut merupakan sumber data yang didapatkan dari jurnal:

- “Perancangan Komik Web Tentang Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh” oleh Desti Nurbaiti (2023)

Penelitian ini merancang komik web edukatif tentang bahaya begadang bagi kesehatan. Komik ini dibuat dengan visual menarik, bahasa ringan, dan cerita yang relevan agar mudah dipahami remaja. Dipublikasikan secara digital, komik ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat.

- “Perancangan Desain Karakter untuk Film Animasi 2D dengan Judul Halusinasi Efek buruk Begadang” oleh Nadhifa Azahra Purnama (2021)

Penelitian ini merancang karakter animasi 2D untuk mengedukasi remaja usia 17 – 25 tahun tentang bahaya begadang, khususnya risiko halusinasi akibat kurang tidur, stres, dan kelelahan. Melalui observasi, wawancara, dan survei, desain karakter dibuat menarik agar efektif sebagai media edukasi bagi generasi muda.

- “Perancangan Buku Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Remaja Usia Produktif” oleh Remanza Parta Wijaya (2023)

Penelitian ini merancang buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial tentang bahaya begadang bagi remaja usia 9 – 24 tahun. Buku ini menggunakan ilustrasi komik dan flat desain, bahasa ringan, serta warna lembut agar menarik dan mudah dipahami. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pola tidur sehat. Buku ini dilengkapi barcode digital dan media pendukung seperti poster, x-banner, dan stiker.

Data juga dikumpulkan dari berbagai artikel *website*, berikut merupakan sumber data yang didapatkan dari artikel:

- “Mengenal Microsleep dan Bahayanya” oleh Maudhisa (18 Januari)

Artikel ini membahas bahaya *microsleep*, yaitu tidur singkat kurang dari 30 detik yang kerap terjadi saat seorang kelelahan atau kurang tidur, terutama saat berkendara. *Microsleep* sangat berisiko menyebabkan kecelakaan, bahkan peluangnya bisa mendekati 100% jika terjadi berulang. Gejalanya antara lain sering menguap, sulit membuka mata, dan tubuh tersentak tanpa sadar. Untuk mencegahnya, disarankan menjaga pola tidur, beristirahat saat lelah, berbicara dengan teman saat berkendara, atau mendengarkan musik penyemangat. Meski bukan penyakit, *microsleep* perlu diwaspadai demi keselamatan diri dan orang lain.

- “Aturan Jam Kerja Karyawan Sesuai UU Cipta Kerja Terbaru” oleh Nuril Hidayah (7 Agustus 2023)

Artikel ini membahas aturan jam kerja karyawan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan dan diperbarui melalui Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja.

3.3.2 Wawancara

10 orang biasa pekerja kreatif begadang 2 sampai 3 hari dalam seminggu. Mereka rela begadang karena mengerjakan kerjaan yang belum terselesaikan di kantor, bermain, dan menonton film. Mereka tau dampak buruk dari begadang tapi hanya sebatas mudah kena penyakit, dan pusing. Dari 10 orang ini, hanya 1 orang yang tau cara mengatasi permasalahan begadang ini.

3.4 Kesimpulan Hasil Analisis

Video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi pekerja kreatif ini dirancang sebagai media pembelajaran yang efektif. Dengan menggabungkan data-data mengenai bahaya begadang dan prinsip videografi, video edukasi ini diharapkan dapat memperingatkan kembali kepada pekerja kreatif. Melalui visualisasi yang nyaman di konsumtif dan narasi yang efektif, pekerja kreatif diajak untuk memedulikan kesehatan tubuhnya lebih baik lagi.

3.5 Pemecahan Masalah

Video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi pekerja kreatif ini dirancang sebagai media pembelajaran yang efektif bagi pekerja kreatif. Dengan menggabungkan data-data mengenai bahaya begadang dan prinsip videografi,

video edukasi ini bertujuan untuk memperingatkan kembali dengan kesehatan tubuhnya dan terus untuk menjaga tubuhnya dengan baik.

