

## **BAB III**

### **METODOLOGI DESAIN**

#### **3.1 Sistematika Perancangan**

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu metode induktif yang menekankan interpretasi subjektif dan makna pengalaman individu untuk membangun pemahaman mendalam. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi fenomena dengan cermat melalui observasi dan analisis kontekstual.

Design thinking merupakan suatu metode atau pendekatan yang digunakan untuk memahami esensi dari permasalahan yang sebenarnya diinginkan oleh pengguna. Pendekatan desain thinking tersebut dianggap sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan. Penerapan desain thinking memiliki potensi untuk membantu individu menciptakan inovasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, design thinking menjembatani kesenjangan antara kebutuhan pengguna dan penerapan teknologi yang sesuai (Ulfah, 2020).

Pada metode *Design Thinking* terdapat 5 pendekatan inovatif untuk pemecahan masalah dan pengembangan produk atau layanan yang menekankan empat tahap utama: Empati, Pengertian, Ideasi, Prototipe dan Test. Berikut 5 *Design Thinking*:

##### **a. Empati**

Pada tahap awal, peneliti atau desainer terlibat dalam proses empati untuk memahami masalah secara menyeluruh berdasarkan data dan fakta sebagai dasar pertimbangan awal penelitian. Dalam konteks ini, peneliti akan mengumpulkan informasi untuk memahami pengalaman remaja terkait dengan kecemasan berlebihan.

Kecemasan merupakan kondisi kesehatan mental yang dicirikan oleh perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup intensif sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini berpotensi menghambat sistem kekebalan tubuh manusia, yang bertanggung jawab dalam melawan berbagai penyakit yang dapat memasuki tubuh. Kecemasan didefinisikan sebagai suatu emosi negatif yang mencakup perasaan khawatir, kegelisahan, dan

disertai dengan perubahan pada sistem jaringan tubuh. (Gumanta, Mahfud, & Yuliandra, 2020)

Generasi Z menunjukkan kekhawatiran yang signifikan terhadap isu-isu lingkungan dan sosial. Mereka memiliki tingkat kepedulian yang tinggi terhadap masalah seperti perubahan iklim, ketidaksetaraan sosial, dan konflik global. Mereka menyadari bahwa tantangan-tantangan ini akan mempengaruhi masa depan mereka secara signifikan. Keprihatinan ini seringkali membuat mereka merasa pesimistis dan khawatir tentang masa depan. Selain itu, generasi Z juga menghadapi tekanan yang besar untuk mencapai kesuksesan dalam pendidikan dan karier. Mereka tumbuh dalam lingkungan di mana pencapaian akademis dan kemajuan karier dianggap sangat penting. Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang berlebihan. Dalam suasana di mana harapan untuk mencapai standar ini tinggi, generasi Z mungkin merasa tertantang untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Oleh karena itu, dukungan dan pemahaman dari masyarakat sangat diperlukan untuk membantu mereka mengelola tekanan ini dengan lebih baik (Zaman, 2023).

b. *Define*

Setelah melalui tahap empati, seorang peneliti akan mengidentifikasi inti masalah yang telah terkumpul terkait kecemasan berlebih. Ini mencakup inti permasalahan yang menjadi fokus utama dalam perancangan Buku Jurnalng “Titik Temu”:

1. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk dukungan baik dari teman sebaya maupun anggota keluarga
2. Tidak adanya tempat untuk bercerita dan mengungkapkan isi pikiran mereka.
3. Beberapa individu yang mengalami kecemasan berlebih merasa sulit untuk berbicara / bercerita terbuka mengenai masalah pribadi mereka karena takut akan dihakimi.

c. *Ideate*

Melalui proses definisi, peneliti memastikan telah mengenali dan memahami inti permasalahan yang sedang dihadapi secara menyeluruh. Pada tahap ini, peneliti dihadapkan pada tugas untuk menemukan solusi dan mengatasi masalah melalui proses perancangan yang akan dilakukan. Dalam konteks perancangan Buku Jurnaling, fase ini mengharuskan pertimbangan terhadap elemen-elemen desain komunikasi visual dengan menerapkan konsep-konsep komunikasi dan ekspresi kreatif di setiap media. Tujuannya adalah menyampaikan pesan dan ide secara visual dengan mengelola elemen grafis seperti bentuk dan gambar, tata letak huruf, dan komposisi warna.

d. *Prototype*

Prototipe umumnya sudah dapat dianggap sebagai objek fisik yang memiliki kemampuan berinteraksi lebih. Hasil akhir dari suatu prototipe akan diobservasi dan dianalisis kembali sebelum diperkenalkan kepada publik untuk menilai tingkat keberhasilan dan kegagalan dari media yang telah dibuat.

e. *Test*

Fase ini merupakan langkah paling akhir dalam metode design thinking, perancang akan melakukan pengujian pada Buku Jurnaling yang telah difinalisasi dari suatu prototipe kepada calon pengguna untuk memastikan bahwa karya atau Buku Jurnaling yang telah dibuat dapat melanjutkan proses publikasi atau tidak.

### 3.2 Metode Pencarian Data

a. Metode Riset

Metode penelitian melibatkan sejumlah kegiatan yang bertujuan untuk mengungkap kebenaran dalam suatu studi penelitian. Metode riset dapat bervariasi tergantung pada jenis penelitian yang dilakukan, termasuk metode kualitatif, kuantitatif dan studi literatur (Rahmawati, 2023).

#### b. Metode Design Thinking

Metode Desain thinking melibatkan sensitivitas seorang perancang, yang pada dasarnya akan menyelaraskan keinginan pengguna dengan teknologi yang memadai, dilengkapi dengan strategi untuk mengubahnya menjadi nilai konsumen dan peluang pasar. Dalam metode design thinking, terdapat lima tahap yang akan dilakukan, yaitu empati, definisi, ideasi, prototipe, dan pengujian (Yulius & Putra, 2021)

### 3.3 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, penting untuk mendapatkan data yang akurat sesuai dengan kebutuhan. Pemilihan metode dan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan tujuan penelitian menjadi kunci untuk mencapai hasil yang tepat dan akurat, terutama dalam mengidentifikasi penyebab, tindakan pencegahan, dan proses penyembuhan dari kecemasan sebagai berikut:

#### 3.3.1 Wawancara

Wawancara ini dilakukan dengan seorang dosen psikologi di Universitas Pembangunan Jaya, yaitu Ibu Nadya Puspita Adriana. Tujuan wawancara adalah untuk memperkuat data terkait kecemasan berlebih yang dialami oleh Generasi Z.

Berikut point penting wawancara dengan ibu Nadya Puspita Adriana:

- a. Apa saja hal-hal yang perlu dimasukkan dalam konten/isi buku jurnal yang akan disusun?
- b. Warna apa yang dihindari untuk dimasukan ke dalam buku jurnal
- c. Kira-kira berapa banyak halaman yang akan dibutuhkan
- d. Usia berapa saja yang membutuhkan buku jurnal

#### 3.3.2 Observasi

Observasi dilakukan di Gramedia Emerald Bintaro untuk melihat beberapa refrensi buku tentang kecemasan berlebih dan mengetahui lebih banyak tentang isi buku yang bertema kecemasan berlebih.

### 3.3.3 Kuesioner

Pengumpulan informasi mengenai cara mencegah kecemasan berlebih di kalangan Gen Z dilakukan melalui pengisian kuesioner. Langkah ini bertujuan untuk mendapatkan data yang valid terkait masalah yang dapat berkontribusi pada kecemasan berlebih pada remaja, khususnya Generasi Z. Kuesioner disebarakan melalui social media dengan target kelompok remaja berusia 19-22 tahun yang tinggal di wilayah JABODETABEK, untuk mempermudah pengumpulan data terkait solusi atas tantangan yang dihadapi.

## 3.4 Teknik Analisa Data

Untuk mempermudah analisis data, peneliti juga melaksanakan Penetapan Segmentasi, Targeting, dan Penempatan untuk memfasilitasi pemahaman karakter yang lebih spesifik.

### 3.4.1 Analisa Pesaing

Buku interaktif tentang kesehatan mental yang menjadi pesaing dalam proyek tugas akhir ini adalah "*I Have Anxiety*". "*I Have Anxiety*" adalah sebuah buku yang dirancang untuk membantu individu mengatasi gangguan kecemasan, dengan fokus pada tema kesehatan mental.

"*I Have Anxiety*" adalah buku yang bertujuan untuk memberikan dukungan dalam menghadapi gangguan kecemasan yang muncul secara mendadak. Buku ini dilengkapi dengan berbagai konten dan ilustrasi yang membantu pengguna menjaga kesehatan mental mereka, termasuk berbagai aktivitas seperti mewarnai, menggambar, melengkapi gambar, dan menulis diary, yang dapat dilakukan secara acak tanpa urutan tertentu. Sebelumnya, buku ini telah diterbitkan secara independen dan mendapat tanggapan positif. Aktivitas-aktivitas dalam buku ini dirancang berdasarkan pengalaman pribadi penulis sebagai seorang yang berhasil mengatasi gangguan kecemasan.

Fitur keunggulan dari buku *I Have Anxiety*:

- Aksesibilitas:  
Buku ini mudah dibawa dan dapat diisi kapan saja, karena pengisiannya dapat dilakukan tanpa mengikuti urutan tertentu.
- Kenyamanan:  
Ketika kecemasan datang, buku ini memberikan cara untuk mengatasinya tanpa perlu mengekspresikan emosi secara berlebihan.
- Harga terjangkau:  
Dibandingkan buku interaktif lainnya, buku ini memiliki harga yang lebih murah.

Adapun kelemahan dari Buku ” *I Have Anxiety*” adalah sebagai berikut:

- Ketidakterediaan penjelasan mengenai kesehatan mental, ciri-ciri dan cara pencegahan termasuk kondisi kecemasan berlebih.
- Tata letak dan isi buku tersebut tidak memiliki struktur yang berulang, buku ini dapat diisi sesuai keinginan tanpa harus mengisi setiap hari.
- Buku ini lebih berfokus kepada menggambar dan mewarnai

#### 3.4.2 Analisa Buku Perbandingan

Peneliti telah mengumpulkan beberapa isi buku jurnaling dalam berbagai kategori yang relevan sebagai data perbandingan untuk meningkatkan perancangan buku jurnaling. Beberapa buku yang mencakup:

1. Buku pesaing berisikan konten yang tidak menjelaskan tentang kecemasan berlebih.
2. Layout buku yang tidak menarik.
3. Ukuran font yang tidak relevan.
4. Isi konten yang hanya berfokus untuk mewarnai.
5. Tidak adanya isi konten untuk melihat perkembangan dari kecemasan yang dialami.

### 3.5 Lokasi Penelitian

Pada tahap penelitian tugas akhir ini melakukan observasi dan wawancara secara langsung di beberapa lokasi untuk memenuhi kebutuhan data yang diperlukan dalam perancangan buku jurnaling. Beberapa tempat penelitian meliputi:

a. Gramedia Emerald Bintaro Jaya

Alamat: CBD Emerald, Jl. Boulevard Bintaro Jaya No.02 CE/B, Parigi, Kec. Pd. Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten 15227 Telepon: 0851-5724-4757.

b. Universitas Pembangunan Jaya

Alamat: Blok B7/P, Jl. Cendrawasih Raya Bintaro Jaya, Sawah Baru, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15413. Proses penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Pembangunan Jaya dengan