

BAB III

METODOLOGI DESAIN

3.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang diterapkan adalah penelitian campuran antara kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data-data dibagi menjadi 2 jenis yaitu data primer dan sekunder, kemudian kedua jenis data tersebut akan dianalisis kembali sebagai landasan penulis dalam menentukan segmentasi, targeting dan positioning kampanye ini.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian Campuran

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method*. *Mixed method* adalah pendekatan untuk menyelidiki dan menganalisa suatu permasalahan yang berhubungan dengan perilaku, sosial dan Kesehatan dengan cara mengumpulkan sekaligus menganalisa data kuantitatif dan kualitatif secara teliti sebagai jawaban dari pertanyaan-pertanyaan penelitian. Peneliti mencampur atau mengintegrasikan data-data yang merupakan data hasil kuesioner, wawancara, observasi dan hasil studi literatur untuk menghasilkan wawasan yang lebih lengkap.

3.3 Lokasi Penelitian

Lokasi dari penelitian ini adalah pulau Jawa, dimana peneliti mengumpulkan data dari kuesioner responden-responden yang bertempat tinggal di pulau Jawa, dan kota Tangerang Selatan dimana peneliti melakukan observasi, wawancara bersama beberapa narasumber terkait dengan permasalahan depresi berujung Tindakan bunuh diri yang menjadi Batasan masalah dalam penelitian ini. Dengan objek penelitian adalah Psikolog profesional di bidang psikologi, Mahasiswa penyintas bunuh diri di Tangerang Selatan dan Mahasiswi yang mengalami gejala depresi.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti mengumpulkan data dan dibagi dalam dua jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapat peneliti dengan teknik pengumpulan data dari sumber pertama atau individual yang memberikan jawaban melalui wawancara dan pengisian kuesioner. Kemudian data sekunder diperoleh peneliti dengan teknik

mengumpulkan data dan referensi dari buku jurnal dan artikel berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.

3.4.1 Data Primer

3.4.1.1 Wawancara

Wawancara merupakan proses peneliti untuk memperoleh data, pernyataan, keterangan, dan informasi untuk memenuhi kebutuhan penelitian, wawancara dilakukan dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka secara langsung maupun melalui zoom meeting online. Peneliti perlu menyiapkan list pertanyaan yang sudah disiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan perjanjian dengan narasumber untuk melakukan proses wawancara. Informan yang diperlukan merupakan orang yang memiliki pengalaman, wawasan yang sesuai dengan kebutuhan penelitian ini.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersifat wawancara terstruktur agar pokok-pokok permasalahannya terarah. Sebelum proses wawancara berlangsung, peneliti telah menyiapkan beberapa pertanyaan yang dibagi menjadi beberapa kelompok, selanjutnya peneliti mengembangkan pertanyaan untuk memperoleh informasi yang mendalam. Berikut adalah mekanisme wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

- a) Mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan yang terstruktur
- b) Menghubungi informan terlebih dahulu untuk konfirmasi apabila informan bersedia untuk menjadi informan penelitian.
- c) Meminta tanda tangan informan pada surat pernyataan persetujuan narasumber penelitian, dimana pada surat tersebut terdapat syarat dan ketentuan yang perlu diketahui oleh calon informan.
- d) Mencocokkan jadwal informan dan peneliti untuk melaksanakan wawancara.
- e) Melakukan proses wawancara dengan waktu yang telah disepakati bersama.

Dalam pemilihan informan-informan penelitian, peneliti menggunakan metode purposive. Metode purposive adalah metode pemilihan informan menggunakan kriteria tertentu yang telah ditentukan, Adapun profil dari keempat informan yang telah ditentukan adalah:

1. Wawancara Psikolog Online

Ibu Prita Maharani, M.Psi., Psikolog, beliau adalah Psikolog professional dari Riliv, aplikasi Kesehatan mental yang membuka layanan konsultasi *offline* maupun *online*. Beliau berpengalaman menjadi psikolog selama 6 tahun, dan memiliki spesialisasi pada bidang CBT, Relaksasi, *Forgiveness Therapy*, REBT. Beliau mendapatkan respon yang baik dari klien-klien yang pernah beliau tangani sebelumnya. Hal tersebut menjadikannya sebagai salah satu psikolog favorit dan memiliki *rating* tertinggi di Riliv.

Pada kesempatan untuk mewawancarai Ibu Prita, peneliti ingin mendapatkan informasi tentang pendapat seorang psikolog terkait fenomena depresi dan bunuh diri yang sedang marak terjadi di Indonesia, berikut ini adalah rangkuman hasil dari wawancara peneliti dengan Ibu Prita:

Tabel 1. Percakapan wawancara bersama psikolog

No	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Informan
1	Menurut ibu, apakah Tindakan bunuh diri merupakan fenomena yang perlu mendapatkan lebih banyak perhatian Masyarakat?	Betul, sebab saat ini angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia masih sangat tinggi. Terutama banyaknya kasus <i>underreporting</i> atau kasus bunuh diri yang tidak tercatat sebagai bunuh diri.
2	Menurut ibu diantara anak remaja dan dewasa, mana yang lebih cenderung mengalami depresi?	Tentunya anak remaja, karena anak remaja masih dalam proses pencarian jati diri, masih kerap mencoba hal baru dan cenderung labil, apalagi jika ada trauma masa lalu.
3	Berapa kira-kira pasien penderita depresi yang ibu tangani tiap harinya?	Kira-kira seminggu ada 3 klien yang mengalami depresi dan meminta pertolongan melalui konsultasi online

4	Menurut ibu, apabila seseorang merasakan gejala depresi, apakah orang tersebut harus segera melakukan konsultasi?	Betul, harus segera diatasi, jika tidak maka gejala yang dialami akan semakin parah.
5	Menurut ibu, apa media pencegahan depresi dan Tindakan bunuh diri yang terbaik untuk dilakukan?	Bisa dengan penyuluhan Kesehatan mental, webinar, talkshow, iklan layanan Masyarakat, flyer dan kampanye di media sosial.
6	Apakah ibu memiliki pendapat tersendiri terkait depresi atau Tindakan bunuh diri?	Depresi bukanlah tanda bahwa seseorang itu lemah, melainkan tanda bahwa seseorang itu telah bersikap kuat dalam waktu yang lama.

Menurut Ibu Prita Maharani, Tindakan bunuh diri merupakan fenomena yang perlu mendapatkan lebih banyak perhatian Masyarakat sebab saat ini angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia masih sangat tinggi. Terutama banyaknya kasus *underreporting* atau kasus bunuh diri yang tidak tercatat sebagai bunuh diri. Sementara remaja lebih cenderung mengalami depresi karena anak remaja masih dalam proses pencarian jati diri, masih kerap mencoba hal baru dan cenderung labil, apalagi jika ada trauma masa lalu.

Ibu Prita Maharani menangani pasien yang mengalami masalah depresi, Kira-kira dalam satu minggu ada tiga klien yang mengalami depresi dan meminta pertolongan melalui konsultasi online. Menurut Ibu Prita Maharani, apabila seseorang merasakan gejala depresi maka harus segera melakukan konsultasi dan harus segera diatasi, jika tidak maka gejala yang dialami akan semakin parah. Adapun media yang cocok untuk menjadi media pencegahan depresi dan Tindakan bunuh diri bisa dengan menggunakan penyuluhan Kesehatan mental, webinar, talkshow, iklan

layanan Masyarakat, flyer dan kampanye di media sosial. Menurut Ibu Prita Maharani, depresi bukanlah tanda bahwa seseorang itu lemah, melainkan tanda bahwa seseorang itu telah bersikap kuat dalam waktu yang lama.

2. Wawancara Penderita Depresi

Winniartini, mahasiswi dari Universitas Muhammadiyah Jakarta. Beliau adalah mahasiswi yang sebelumnya pernah mengalami gejala depresi pada saat masa perkuliahan. Kini beliau telah berusia 26 tahun. Pada kesempatan wawancara ini, peneliti bermaksud untuk mendapatkan informasi tentang penyebab depresi, dan gejala depresi seperti apa yang dialami mahasiswi ini. Berikut adalah rangkuman hasil percakapan wawancara dengan Winniartini:

Tabel 2. percakapan wawancara bersama penderita depresi

No	Pertanyaan peneliti	Jawaban Informan
1	Bisakah anda menjelaskan situasi yang anda alami pada saat anda mengalami depresi?	Rasa was-was ketika bertemu dengan orang lain, bisa merasakan sedih tiba-tiba tanpa ada alasan yg jelas.
2	Apakah keluarga anda ada yang pernah mengalami depresi? bagaimana pengaruhnya terhadap anda?	Tidak ada.
3.	Apa saja gejala-gejala yang anda alami sebelum mengetahui bahwa itu depresi?	Emosi yang sering tidak stabil

4	Bagaimana gejala-gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis dan fisikmu?	Menjadi lebih banyak diam, dan Naiknya berat badan
5	Apakah situasi dan kondisi yang anda rasakan paling berat pada saat itu?	Situasi yang dimana merasa saya tidak bisa apa-apa dan merasa tertinggal jauh dari lingkungan saya
6	Bagaimana respon orang-orang di sekitarmu?	Tidak ada, mereka tidak melakukan apapun.
7	Apa yang kamu harapkan orang-orang akan lakukan apabila kamu meminta pertolongan?	Saya berharap orang-orang akan memberikan saya dukungan emosional dan memahami kesedihan yang saya alami.

Pada wawancara ini, Winniartini yang pernah mengalami depresi menjelaskan gejala serta situasi yang dialami Ketika merasakan depresi, yaitu rasa was-was ketika bertemu dengan orang lain, bisa merasakan sedih tiba-tiba tanpa ada alasan yg jelas, emosi yang sering tidak stabil. Hal tersebut merupakan gejala umum depresi yang sering muncul. Pihak keluarga yang harusnya mengetahui gejala tersebut justru tidak mengetahuinya. Winniartini mengungkapkan bahwa Situasi terberat saat mengalami depresi yaitu situasi yang dimana beliau merasa tidak bisa apa-apa dan merasa tertinggal jauh dari lingkungan, dan orang-orang di sekitarnya tidak melakukan apapun untuk menolongnya.

Dapat dilihat bahwa dukungan dari lingkungan sekitar merupakan hal terpenting yang dapat menolong korban depresi, pada wawancara ini Winniartini mengungkapkan bahwa sebagai penderita depresi beliau berharap agar orang-orang akan memberikannya dukungan emosional dan memahami kesedihan yang dialami.

Keluarga berperan penting dalam hal ini, keluarga merupakan lingkungan terdekat yang dapat memberikan pertolongan untuk anggota keluarga yang mengalami

depresi, dukungan keluarga dapat membantu keberhasilan dalam pemulihan depresi.

3. Wawancara Penyintas Bunuh Diri

B.Pratama, mahasiswa dari Universitas Pembangunan Jaya yang pernah melakukan percobaan bunuh diri. Beliau merupakan mahasiswa yang saat ini sudah berstatus sebagai mahasiswa Tingkat akhir. Tujuan dari memilih beliau sebagai informan penyintas bunuh diri adalah untuk mengetahui gejala-gejala depresi yang dialami dan upaya apa saja yang dilakukan untuk pemulihan. Pada wawancara bersama penyintas bunuh diri, peneliti bermaksud menggali lebih dalam alasan informan ingin bunuh diri dan apakah ada upaya tertentu yang dilakukan informan untuk penyembuhan, berikut adalah rangkuman dari hasil wawancara bersama B.Pratama:

Tabel 3. percakapan wawancara bersama penyintas bunuh diri

No	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Narasumber
1	Bisakah anda menjelaskan situasi yang kamu alami pada saat anda melakukan percobaan bunuh diri?	Saya pernah melakukan suicide pada saat SMA karena saya merasa terpojok dan tekanan orang tua untuk memilih jurusan IPA. Saya sendiri lebih tertarik untuk mengembangkan kreativitas saya dibandingkan menekankan teori dan perhitungan. Namun percobaan gagal. Kedua kalinya saya melakukan percobaan tersebut pada saat saya kuliah. Tekanan pendidikan, psikis dan mental menyebabkan saya melakukannya.

2	Apakah sebelum melakukan percobaan bunuh diri, anda mengalami gejala-gejala depresi?	Betul, saya mengalami gejala depresi seperti menjauh dari lingkungan sosial, selalu lemas dan sedih dan tidak ada motivasi.
3	Bagaimana respon orang-orang di sekitarmu?	Tidak ada, karena saya hanya merahasiakan hal tersebut
4	Bisakah anda menceritakan Upaya-upaya apa saja yang telah anda lakukan?	Saya menyilet lengan saya pada saat itu. Namun upaya gagal
5	Bagaimana hubunganmu dengan keluarga, teman-teman dan lingkungan sekitar?	Hubungan saya dengan keluarga saya agak baik namun tidak terlalu dekat, Hubungan dengan teman-teman saya juga tidak terlalu dekat, namun saya masih dapat menceritakan keluh kesah saya, dan saya tidak terlalu mementingkan dan memikirkan orang-orang lain sekitar saya.
6	Upaya apa yang anda lakukan untuk mengurangi depresi?	Saya tidak terlalu memikirkan depresi saya, saya juga terlalu independen untuk meminta bantuan dengan orang lain.

7	Bagaimana perasaan anda pada 30 hari terakhir?	Lumayan membaik, karena pendidikan saya baru saja berakhir, mungkin saya juga agak terlalu lelah pada saat saya melakukan tugas akhir kemarin, namun dengan hasil yang cukup baik dan tidak ada halangan, perasaan saya agak lega.
8	Bagaimana gejala depresi anda pada saat ini?	Hanya agak kesepian dan kelelahan, namun cukup baik.
9	Apakah saat ini masih berpikir ingin bunuh diri?	Mungkin, jika hari saya memburuk.
10	Apakah anda berencana untuk melakukan konsultasi dengan tenaga profesional suatu hari nanti?	Tidak.
11	Kenapa anda tidak ingin melakukan konsultasi dengan tenaga profesional?	Saya membeli obat anti depresi secara online, meskipun seharusnya tidak boleh karena butuh resep dokter. Tapi saya tidak mau ada yang tau bahwa saya depresi. saya malu.

Wawancara bersama B.Pratama sebagai penyintas bunuh diri telah membantu peneliti memahami secara langsung seperti apa karakteristik seseorang yang telah berhasil selamat dari Tindakan bunuh diri dan upaya apa saja yang dilakukan untuk dapat bertahan hidup. Kemudian peneliti dapat mengetahui penyebab seseorang ingin melakukan bunuh diri berdasarkan kejadian nyata yang dialami beliau.

B.Pratama menceritakan situasi yang dialami Ketika ingin melakukan bunuh diri, yaitu beliau pernah melakukan percobaan bunuh diri pada saat SMA karena beliau merasa terpojok dan tekanan orang tua untuk memilih jurusan IPA. B.Pratama sendiri lebih tertarik untuk mengembangkan kreativitas dibandingkan menekankan teori dan perhitungan. Namun percobaan bunuh diri tersebut gagal dan kedua kalinya beliau melakukan percobaan tersebut adalah pada saat kuliah. Tekanan pendidikan, psikis dan mental menjadi penyebab utama.

Sebelum melakukan percobaan bunuh diri, B.Pratama ternyata lebih dulu mengalami gejala depresi seperti menjauh dari lingkungan sosial, selalu lemas dan sedih dan tidak ada motivasi. Beliau juga merahasiakan perasaan depresi dan keinginan untuk bunuh diri tersebut dari keluarganya, Hubungan beliau dengan keluarganya lumayan baik namun tidak terlalu dekat, Hubungan dengan teman-teman juga tidak terlalu dekat, namun B.Pratama masih dapat menceritakan keluh kesahnya, dan beliau tidak terlalu mementingkan dan memikirkan orang-orang lain sekitarnya.

B.Pratama menyatakan bahwa beliau tidak terlalu memikirkan depresi yang dialami, beliau juga terlalu independen untuk meminta bantuan dengan orang lain. Beliau juga menyatakan bahwa dirinya masih ingin melakukan bunuh diri disaat harinya memburuk, beliau tidak pernah melakukan konsultasi dengan tenaga profesional. B.Pratama hanya membeli obat anti depresi secara online, meskipun seharusnya tidak boleh karena membutuhkan resep dokter. Beliau melakukan hal tersebut karena tidak mau ada yang tau bahwa beliau mengalami depresi.

4. Wawancara Anggota Keluarga Penderita Depresi

Sunadi Ezra, pria berusia 27 tahun yang merupakan kakak kandung dari seseorang yang mengalami gejala depresi. Tujuan dari memilih beliau sebagai informan keempat adalah untuk mengetahui bagaimana interaksi penderita depresi dengan anggota keluarga dan bagaimana respon dari pihak keluarga itu sendiri. Pada kesempatan wawancara ini, peneliti bermaksud mencari tahu sudut pandang pihak keluarga dari orang yang mengalami depresi, dan bagaimana respon dari pihak keluarga tersebut. Berikut rangkuman hasil wawancara dengan Sunadi Ezra:

Tabel 4. percakapan wawancara bersama anggota keluarga penderita depresi

No	Pertanyaan Peneliti	Jawaban Informan
1	Apakah anda sebelumnya sudah paham gejala-gejala depresi seperti apa saja?	Sudah, sering menangis..sering mengurung diri di kamar, sering ngelamun saat makan
2	Menurut anda apakah gejala depresi yang adik anda alami termasuk ringan, sedang atau berat?	Sudah berat gejala depresi yang dialami adik saya
3	Apakah anda sering menghabiskan waktu Bersama adik anda dirumah?	Tidak, sangat jarang

4	Apakah anda merasakan dampak dari gejala depresi yang ditunjukkan adik?	Iya, saya merasa suasana di rumah jadi lebih suram...semua orang jadi pendiam
5	Apakah anda pernah melakukan sesuatu untuk mengurangi depresi yang dialami adik? Jelaskan	Pernah saya ajak ke psikiater, namun adik saya menolak karena alasan mahal dan malu
6	Bisakah anda ceritakan situasi dan kondisi adik anda di rumah dalam 30 hari terakhir?	Adik saya masih sering mengurung diri di kamar, adik saya jadi sering berbicara tentang ingin bunuh diri, setelah ibu saya meninggal...adik saya jadi semakin pemurung dan menjauh dari keluarga.

Dari hasil wawancara bersama Sunadi Ezra sebagai pihak keluarga penderita depresi membuktikan bahwa keluarga sangat berperan penting untuk perkembangan penyembuhan gejala depresi. dukungan dari keluarga merupakan hal yang sangat penting terutama bagi seorang anak. Keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita depresi seharusnya lebih peka terhadap situasi dan bersikeras untuk memberikan pertolongan karena bisa saja korban merasa malu untuk mengatakan yang sesungguhnya terjadi. Sunadi Ezra sebagai pihak keluarga sudah mengetahui gejala depresi seperti apa saja, yaitu sering menangis sering mengurung diri di kamar, sering ngelamun saat makan. Gejala depresi yang ditunjukkan oleh sang adik membuat suasana di rumah menjadi lebih suram dan semua orang justru menjadi pendiam. Sunadi Ezra menyatakan bahwa sang adik menolak untuk dibawa ke psikiater dengan alasan mahal dan perasaan malu.

Kesimpulan Dari Hasil Wawancara

Dari hasil wawancara bersama psikolog, penderita depresi, penyintas bunuh diri dan anggota keluarga dari penderita depresi, dapat disimpulkan bahwa melakukan konsultasi dengan tenaga profesional untuk mendapatkan Solusi penanganan yang lebih baik merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan, seperti apa yang sudah dikatakan oleh ibu Prita Maharani sebagai psikolog. Namun penderita depresi dan penyintas bunuh diri yang diwawancarai belum pernah melakukan konsultasi sama sekali, sehingga mereka masih merasakan gejala depresi hingga saat ini dan bahkan masih memiliki keinginan untuk bunuh diri apabila sesuatu yang buruk menimpa dirinya.

Kemudian penyembuhan tidak bisa dijamin keberhasilannya jika hanya dilakukan sendirian, pihak keluarga berperan besar dalam mendukung keberhasilan tersebut. Orangtua seharusnya mengetahui apa gejala depresi yang dialami oleh anaknya dan mencari Solusi bersama, narasumber yang merupakan anggota keluarga dari penderita depresi memberikan contoh bahwa apabila orangtua tidak aktif dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi, maka dampak hingga gejala yang dialami sang anak akan menjadi lebih parah hingga berujung bunuh diri.

Penderita depresi harus secara mandiri mencari Solusi penanganan terlebih dahulu, contohnya mencari informasi terkait depresi, jenisnya, gejalanya dan dampak apa yang dapat terjadi. Kemudian mencari pertolongan secepat mungkin, menyadari bahwa memendam sendiri permasalahan dan meremehkan gejala depresi yang dialami justru akan memperparah situasi dan Kesehatan mental.

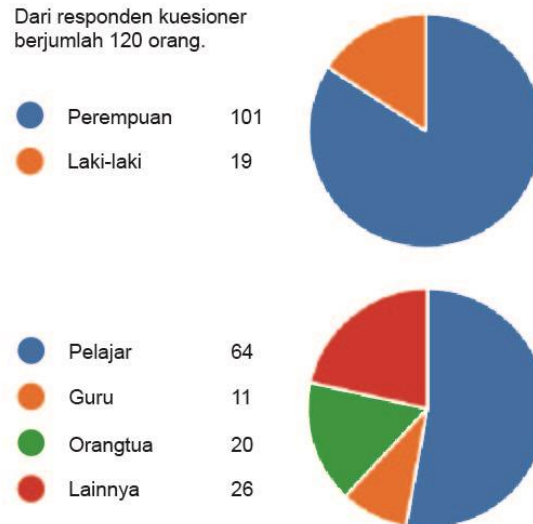
3.4.1.2 Skala atau Kuesioner

Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab, dapat diberikan secara langsung atau melalui pos atau internet. Jenis kuesioner ada dua, yaitu kuesioner tertutup dan terbuka. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner dibuat oleh peneliti menggunakan Microsoft forms dan peneliti sudah menyediakan jawaban-jawaban berupa pilihan sehingga para responden hanya perlu memilih dan menjawab secara langsung. Adapun data-data yang ingin diperoleh peneliti menggunakan kuesioner ini adalah sebagai berikut:

- a) Mencari tahu daerah mana yang memiliki penderita depresi tertinggi.
- b) Mencari tahu rata-rata usia penderita depresi di daerah yang diteliti.
- c) Mencari tahu faktor penyebab utama depresi menurut responden yang mengalami depresi.
- d) Membuktikan pernyataan bahwa depresi lebih rentan dialami oleh Perempuan.
- e) Mencari tahu apakah responden yang mengalami depresi pernah berpikir untuk melakukan bunuh diri
- f) Media kampanye pencegahan depresi seperti apa yang diinginkan oleh responden yang mengalami depresi

Dengan memperoleh data-data tersebut, peneliti dapat dengan mudah melanjutkan proses penelitian dan Menyusun strategi perancangan yang tepat. Peneliti memiliki target untuk memperoleh 100 orang responden untuk kebutuhan data penelitian ini, hingga akhirnya memperoleh sebanyak 120 responden dari pulau Jawa.

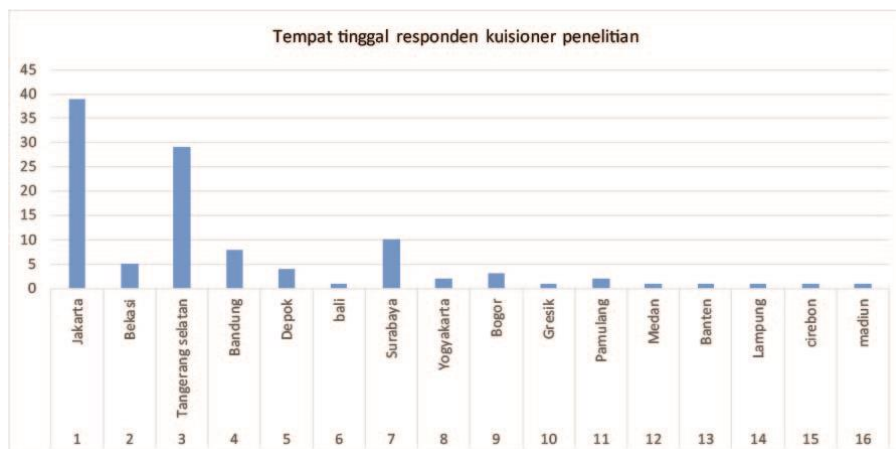
1. Jumlah, Gender dan Profesi Responden Kuesioner



Gambar 34. Tabel jumlah responen kuesioner

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa dari 120 responden kuesioner penelitian ini, terdapat 101 responden Perempuan dan 19 responden laki-laki. Sementara Sebagian besar responden merupakan pelajar, berusia 17 sampai dengan 23 tahun. Kemudian orang dewasa berusia 25 sampai dengan 35 tahun.

2. Tempat Tinggal Responden Kuesioner



Gambar 35. tabel tempat tinggal responden

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 120 responden kuesioner, Jakarta menempati posisi pertama dengan jumlah responden terbanyak (39 responden), disusul oleh Tangerang Selatan (29 responden).

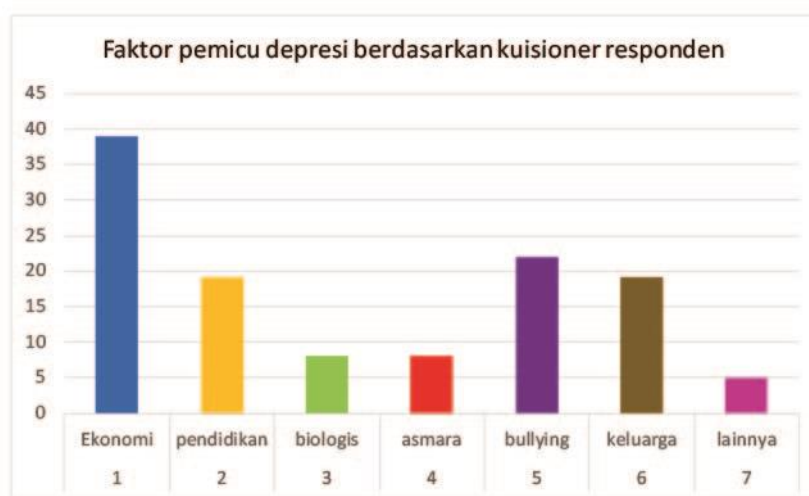
3. Jumlah Responden Yang Pernah Mengalami Gejala Depresi



Gambar 36. jumlah responden penderita depresi

Dari 120 responden kuesioner, ada sebanyak 96 responden yang pernah mengalami gejala depresi, dan ada sebanyak 24 responden yang tidak pernah mengalami gejala depresi. Pada data yang diperoleh ini, cukup membuktikan bahwa depresi merupakan permasalahan yang dialami banyak orang dan perlu diwaspadai.

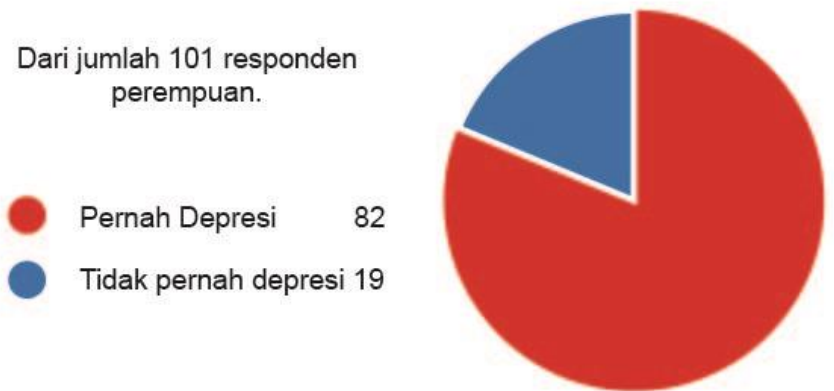
4. Faktor Pemicu Depresi Berdasarkan Jawaban Responden



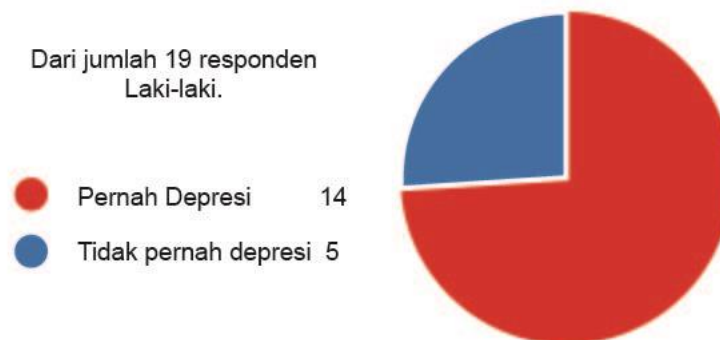
Gambar 37. faktor pemicu depresi responden

Sebelumnya peneliti telah menguraikan beberapa faktor penyebab terjadinya depresi. Peneliti bermaksud mencari tahu apa faktor yang menjadi penyebab terjadinya depresi yang paling tinggi bagi para responden kuesioner. Pada gambar diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 49 responden kuesioner yang mengalami depresi memilih faktor ekonomi sebagai penyebab utama terjadinya depresi. kemudian disusul dengan faktor *bullying* atau perundungan, dan faktor keluarga atau pengaruh dari lingkungan keluarga.

5. Responden Yang Pernah Mengalami Depresi dan Yang Tidak Pernah



Gambar 38. responden yang pernah dan tidak pernah depresi



Gambar 39. perbandingan depresi berdasarkan gender

Dari total 101 responden Perempuan, sebanyak 82 responden pernah mengalami gejala depresi dan sebanyak 19 responden tidak pernah mengalami gejala depresi. Kemudian dari total 19 responden laki-laki, sebanyak 14 responden pernah

mengalami gejala depresi, dan sebanyak 5 responden tidak pernah mengalami gejala depresi.

Alodokter pada website resminya menyatakan bahwa Perempuan dapat dengan lebih mudah mengalami depresi, hal tersebut disebabkan oleh faktor biologis seperti perubahan hormon estrogen dan progesterone, faktor psikologis seperti perubahan fase kehidupan yang beragam pada Wanita yaitu Pendidikan, karir, menikah, memiliki anak, hingga proses membesarkan anak.

6. Kota Dengan Penderita Depresi Tertinggi



Gambar 40. kota penderita depresi tertinggi

Jika pada data sebelumnya Jakarta menempati posisi pertama dengan jumlah responden terbanyak, ternyata responden yang mengalami depresi lebih banyak berasal dari Tangerang Selatan (21 responden), sementara responden berasal Jakarta yang mengalami depresi berjumlah sebanyak 18 orang.

7. Kota Dengan Penyintas Bunuh Diri Tertinggi

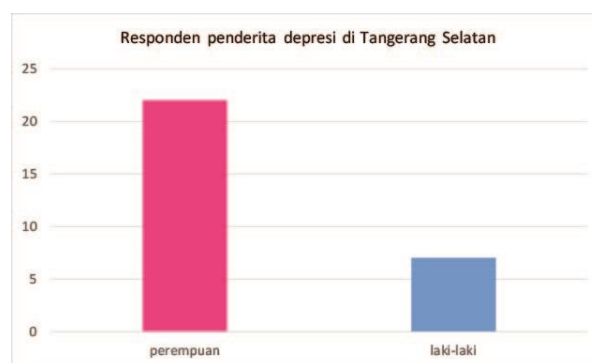


Gambar 41. jumlah responden yang ingin bunuh diri

Pada penjelasan terkait depresi sebelumnya, telah diuraikan bagaimana depresi berkelanjutan yang tidak ditangani dapat berujung dengan Tindakan bunuh diri. Secara bunuh diri dianggap sebagai Solusi dari masalah para korban yang melakukan bunuh diri atau percobaan bunuh diri. Pada gambar diatas dapat dilihat bahwa responden yang pernah berpikir untuk bunuh diri paling banyak berasal dari Tangerang Selatan (18 orang), Jakarta menempati posisi kedua dengan jumlah responden yang pernah berpikir untuk bunuh diri sebanyak 15 orang.

Sampai disini peneliti sudah dapat menetapkan kota Tangerang Selatan sebagai lokasi yang akan menjadi pusat penelitian lebih lanjut karena memiliki jumlah responden penderita depresi dan responden penderita depresi yang berpikir untuk melakukan bunuh diri tertinggi dibandingkan daerah lainnya.

8. Jumlah Responden Penderita Depresi di Kota Tangerang Selatan



Gambar 42. jumlah penderita depresi di tangsel

Gambar diatas menunjukkan bahwa responden penderita depresi di kota Tangerang Selatan lebih didominasi oleh responden Perempuan. Sebanyak 22 orang responden Perempuan di Tangerang Selatan yang mengalami depresi dan sebanyak 7 orang responden laki-laki di Tangerang Selatan yang mengalami depresi.

Data yang diperoleh peneliti ini menjadi jawaban dari keinginan peneliti untuk membuktikan kebenaran informasi bahwa Perempuan dapat dengan lebih mudah mengalami depresi dibandingkan laki-laki, dan penderita depresi lebih didominasi oleh Perempuan.

9. Responden Penderita Depresi di Tangsel Yang Tidak Melakukan Konsultasi



Gambar 43. responden penderita depresi tangsel yang tidak melakukan konsultasi

Perlu diketahui bagaimana cara responden Tangerang Selatan yang mengalami depresi mengatasi permasalahan depresi tersebut, cara yang dianggap paling baik untuk mengatasi depresi adalah dengan cara meminta pertolongan tenaga professional seperti psikolog, untuk mengetahui depresi jenis apa yang dialami, apa penyebab utama yang harus diketahui, apakah ada keharusan untuk mengkonsumsi obat dan apa saja langkah-langkah yang harus diambil untuk mengurangi gejala depresi. Peneliti berhasil mendapatkan informasi bahwa Sebagian besar responden yang mengalami depresi di Tangerang Selatan belum pernah melakukan konsultasi

ke psikolog. Gambar diatas menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden yang mengalami depresi belum pernah melakukan konsultasi dan sebanyak 5 orang pernah melakukan konsultasi.

Rendahnya angka responden yang pernah melakukan upaya penanganan depresi di Tangerang Selatan merupakan salah satu tanda yang harus diwaspadai karena hal tersebut berpotensi meningkatkan angka bunuh diri. Dari data tersebut, muncul pertanyaan tentang apa yang menjadi penyebab rendahnya inisiatif para penderita depresi untuk melakukan konsultasi dengan pihak professional, terutama saat ini setiap orang dapat dengan sangat mudah mencari informasi terkait konsultasi Kesehatan mental. Tersedia layanan konsultasi *online* bersama psikolog-psikolog berpengalaman di beberapa aplikasi Kesehatan mental, penderita gangguan Kesehatan mental juga dapat melakukan konsultasi secara *offline*.

10. Alasan Responden Penderita Depresi Tidak Melakukan Konsultasi

Peneliti berusaha mencari tahu alasan dibalik banyaknya responden-responden penderita depresi yang tidak pernah melakukan upaya penanganan depresi dengan cara konsultasi. Peneliti menduga alasan utama dari permasalahan tersebut merupakan stigma buruk dari Masyarakat terkait depresi dan perasaan ingin bunuh diri, sehingga banyak penderita gangguan mental termasuk depresi menjadi takut atau merasa malu untuk mencari pertolongan. Untuk membuktikan kebenaran dari dugaan tersebut, peneliti sebelumnya telah menyiapkan pertanyaan sesuai dengan dugaan tersebut di dalam kuesioner penelitian.

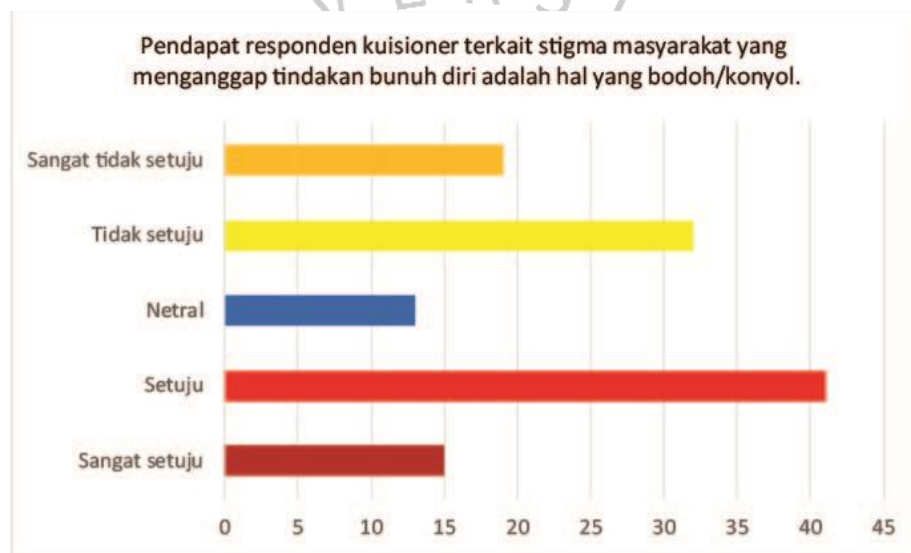


Gambar 44. total responden penderita depresi

Data diatas menunjukkan sebanyak 88 responden menyatakan bahwa mereka merasa malu untuk meminta pertolongan apabila merasa depresi atau ingin bunuh diri, sementara 30 responden menyatakan bahwa mereka tidak merasa malu untuk meminta pertolongan.

11. Tanggapan Responden Terkait Stigma Negatif

Data tersebut sudah membuktikan bahwa stigma buruk masyarakat terkait depresi dan Tindakan bunuh diri sangat mempengaruhi penderita depresi. Stigma tersebut menjadi salah satu hal yang menghambat proses pencegahan depresi dan bunuh diri. Namun apa tanggapan para responden penelitian terkait stigma tersebut akan ditunjukkan pada tabel berikut ini:



Gambar 45. pendapat responden terkait stigma

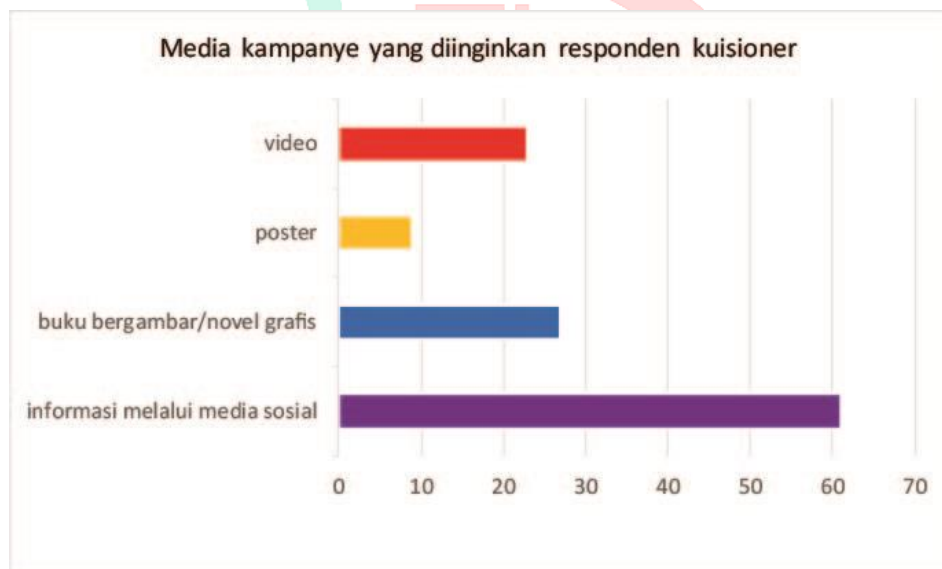
Sebanyak lebih dari 60 responden ternyata setuju dengan stigma tersebut, sementara sekitar 52 responden tidak setuju dengan stigma tersebut. Hal ini merupakan hal yang mengkhawatirkan sekaligus perlu diperhatikan dan ditangani dengan segera karena data membuktikan bahwa stigma tersebut tidak hanya dianggap benar oleh orang-orang yang tidak mengalami depresi, namun juga dianggap benar oleh penderita depresi yang seharusnya mencari pertolongan dengan segera supaya tidak berujung bunuh diri.

Peneliti mencantumkan pertanyaan di dalam kuesioner yang harus dijawab secara lisan oleh responden kuesioner, Adapun pertanyaan tersebut adalah “dukungan seperti apa yang paling diinginkan apabila mereka mengalami gejala depresi?”.

Sebagian besar responden menjawab dukungan emosional adalah yang paling mereka inginkan, dengan kata lain dukungan emosional merupakan perhatian dari lingkungan sekitar dan perasaan empati dari orang lain. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk menciptakan sebuah kampanye untuk mewujudkan keinginan para penderita depresi tersebut.

12. Media Kampanye Yang Diinginkan Responden Kuesioner

Peneliti menentukan untuk membuat kampanye pencegahan depresi dan Tindakan bunuh diri, dimana pada isi konten kampanye tersebut akan dilengkapi dengan informasi seputar depresi dan Tindakan bunuh diri, pencegahan, dukungan dan ajakan untuk saling menolong dan tidak menghujat apabila ada penderita depresi yang meminta pertolongan. Namun sebelumnya peneliti harus memastikan media kampanye seperti apa yang paling diinginkan oleh para penderita depresi, berikut merupakan data dari kuesioner penelitian:

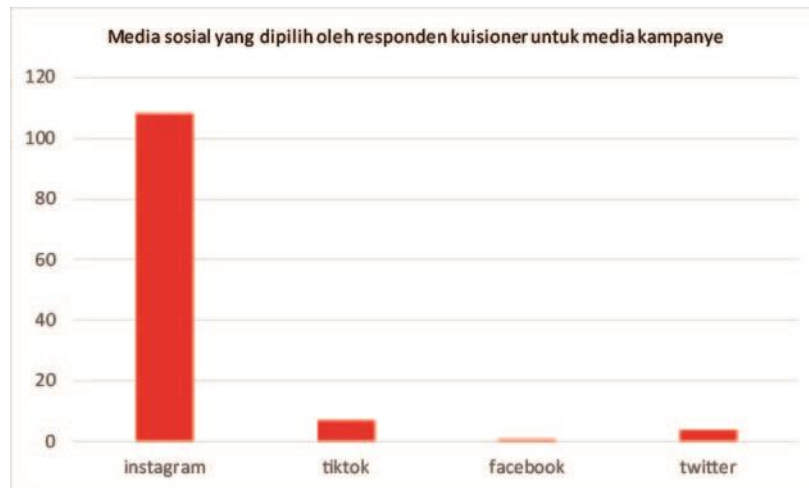


Gambar 46. media kampanye yg diinginkan responden

Gambar diatas menunjukkan media apa saja yang dianggap cocok untuk menjadi media kampanye pencegahan depresi dan bunuh diri, menurut responden kuesioner penelitian. Sebanyak 61 responden memilih informasi melalui media sosial.

13. Media Sosial Yang Digunakan Responden

Peneliti memutuskan untuk membuat konten-konten kampanye pencegahan depresi dan bunuh diri yang akan di unggah ke media sosial. Namun sebelumnya peneliti harus terlebih dahulu mencari tahu media sosial apa saja yang digunakan oleh target audiens kampanye ini. Peneliti memperoleh data tersebut melalui kuesioner dengan hasil sebagai berikut:



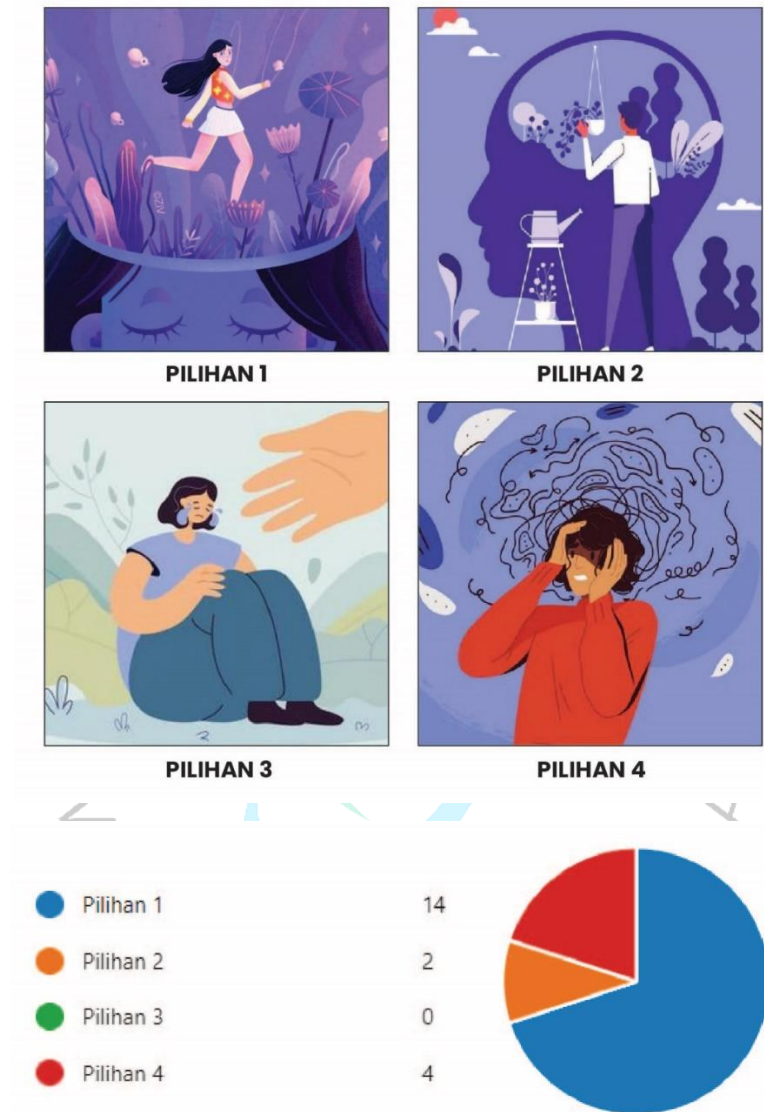
Gambar 47. media sosial terpilih

Pada gambar di atas, dapat dilihat bahwa Sebagian besar responden kuesioner telah memilih Instagram sebagai media sosial yang mereka gunakan. Dari informasi tersebut, peneliti telah memutuskan untuk membuat kampanye pencegahan depresi dan Tindakan bunuh diri di kota Tangerang Selatan yang akan di unggah melalui media sosial Instagram.

14. Kuesioner Untuk 20 Penderita Depresi di Tangerang Selatan

Peneliti mengumpulkan sebanyak 20 orang bertempat tinggal di kota Tangerang Selatan yang mengalami depresi untuk mengisi kuesioner yang bertujuan untuk meneliti minat dan ketertarikan penderita depresi di kota tersebut. Hasil dari kuesioner tersebut akan menjadi landasan pembuatan desain visual kampanye ini.

15. Gaya Ilustrasi Pilihan Responden



Gambar 48. gaya ilustrasi pilihan responden

Gambar di atas merupakan beberapa pilihan tipe ilustrasi dan hasil pilihan tipe ilustrasi yang dipilih oleh para responden kuesioner penderita depresi di kota Tangerang Selatan. Dapat dilihat bahwa tipe ilustrasi pilihan pertama paling banyak diminati, yaitu tipe ilustrasi yang penuh dengan kombinasi warna dan memiliki karakteristik yang tenang dan indah.

16. Visual Karakter Pilihan Responden

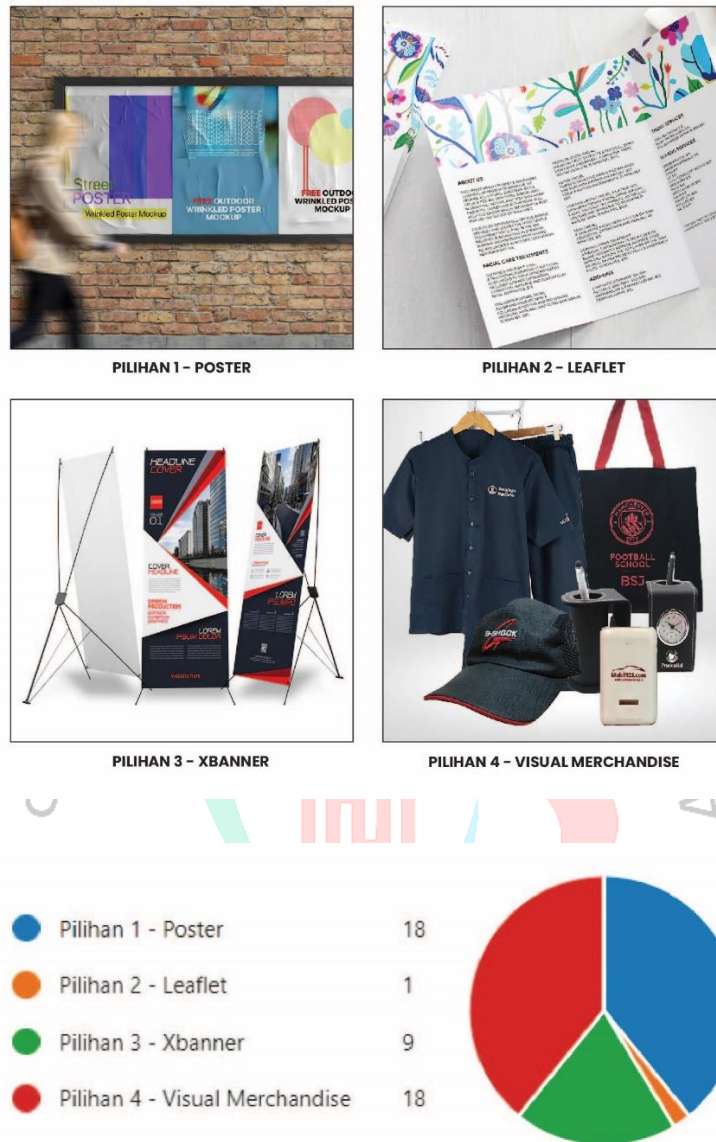


Gambar 49. gaya karakter pilihan responden

Salah satu strategi komunikasi kampanye ini adalah penggunaan karakter utama. Karakter utama akan menjadi keunikan dalam kampanye ini. selain penggunaan konsep karakter interaktif dapat meningkatkan daya tarik desain visual kampanye, audiens akan dapat merasakan interaksi yang lebih erat dengan karakter sehingga informasi dan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

Karena berdasarkan hasil observasi dan kuesioner sebelumnya, penderita depresi lebih didominasi oleh anak remaja dan dewasa, peneliti memilih untuk menciptakan karakter dengan kisaran usia yang setara dengan audiens. Gambar di atas menunjukkan beberapa pilihan karakter utama, dan responden kuesioner lebih banyak memilih karakter remaja perempuan dan laki-laki.

17. Media Pendukung Yang Dipilih Responden



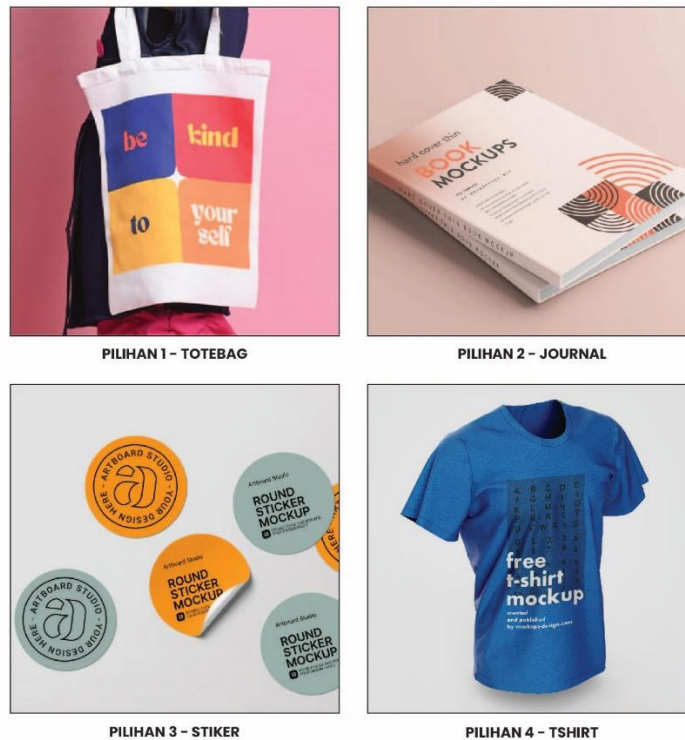
Gambar 50. media pendukung pilihan responden

Demi keberhasilan kampanye ini, media utama perlu didukung dengan media pendukung. Beberapa media pendukung kampanye yang umumnya digunakan adalah poster, banner, leaflet atau flyer dan merchandise. Adapun media pendukung yang paling banyak dipilih oleh 20 responden penderita depresi di kota Tangerang Selatan adalah poster dan merchandise, disusul dengan xbanner.

18. Merchandise Pilihan Responden

Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, peneliti memutuskan untuk membuat poster, merchandise dan xbanner sebagai media pendukung kampanye ini. Ada berbagai

macam jenis merchandise yang dapat dijadikan media pendukung untuk kampanye, seperti T-shirt, mug, gantungan kunci, buku, topi, totebag, stiker dan lain sebagainya.



Gambar 51. merchan pilihan responden

Gambar di atas merupakan hasil kuesioner yang menunjukkan pilihan jenis-jenis merchandise yang dipilih oleh 20 orang responden kuesioner. Responden paling banyak memilih stiker, kemudian journal book atau buku jurnal, kemudian totebag.

Berdasarkan pilihan responden kuesioner ini, peneliti menentukan untuk membuat desain totebag, buku jurnal dan stiker sebagai media pendukung kampanye.

Kesimpulan dan Hasil Analisa Kuesioner Online

Peneliti menentukan Kota Tangerang selatan sebagai pusat penelitian dan target segmentasi geografis. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa kota Tangerang selatan memiliki jumlah penderita depresi yang ingin melakukan bunuh diri terbanyak, dengan anak remaja dan orang dewasa sebagai rata-rata usia penderita depresi di kota Tangerang selatan. Berdasarkan hasil kuesioner dan tabel yang telah dicantumkan, Kota Tangerang selatan memiliki banyak penderita depresi yang tidak pernah melakukan konsultasi dengan tenaga professional. Hal tersebut disebabkan oleh rasa malu dan khawatir akan stigma Masyarakat dan juga dampak sosial yang akan didapatkan.

Sebagai kota dengan penderita depresi yang ingin melakukan Tindakan bunuh diri lebih banyak dibandingkan kota lain berdasarkan hasil kuesioner, dan permasalahan dalam penanganan serta pencegahan yang ada, perlu dilakukan Tindakan yang dapat memperbaiki permasalahan tersebut. Solusi yang akan dibuat harus memuat informasi yang lebih mendalam dan ajakan bagi Masyarakat kota Tangerang selatan untuk lebih berani melakukan upaya penanganan depresi.

Kampanye pencegahan depresi dan Tindakan bunuh diri dapat menjadi Solusi yang baik untuk permasalahan ini, selain kampanye memiliki fungsi informatif yang dapat memberikan informasi lebih mendalam tentang apa itu depresi, separah apa gejala depresi dan dampak apa saja yang dapat terjadi akibat depresi, kampanye juga memiliki fungsi persuasif yang dapat mengajak Masyarakat kota Tangerang selatan untuk dapat lebih berani berbicara mengenai permasalahan Kesehatan mental yang dialami dan mencari pertolongan seperti konsultasi dengan tenaga professional. Kemudian kampanye juga dapat menjadi reminder bagi Masyarakat kota Tangerang selatan untuk selalu mencintai diri sendiri, merawat diri sendiri, melakukan upaya pencegahan dan penanganan depresi, dan menghindari pemikiran untuk bunuh diri.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dengan cara mengumpulkan data dari berbagai penelitian atau sumber-sumber yang sudah ada dan digunakan

oleh beberapa peneliti. Data sekunder juga digunakan sebagai data mendukung yang dapat berupa daftar pustaka, literatur, buku dan lain sebagainya

3.5 Teknik Analisa Data

Berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, observasi dan literatur, peneliti sudah membuat kesimpulan dari pengumpulan data-data tersebut dan menggunakan data tersebut untuk menentukan segmentasi, targeting dan positioning dari kampanye ini. Proses ini termasuk pada tahap kedua pada teori *design thinking* yaitu *define*.

3.5.1 Analisa Segmentasi, Targeting, dan Positioning

A. Segmentasi

Segmentasi dapat membantu membuat rencana perancangan kampanye media sosial pencegahan depresi dan Tindakan bunuh diri di kota Tangerang selatan ini.

B. Segmentasi Demografis

Gender: perempuan.

Usia: 15-20 tahun.

Kelas sosial: Ekonomi menengah, ekonomi menengah keatas dan ekonomi kelas atas.

C. Segmentasi Geografis

Masyarakat Indonesia. Terkhusus ini ditujukan untuk mereka yang tinggal di kota Tangerang selatan.

D. Segmentasi Psikografis

1. Individu yang mengalami gejala depresi
2. Individu yang merasa ingin bunuh diri
3. Individu yang merasa takut untuk melakukan konsultasi atau meminta pertolongan
4. Masyarakat yang belum memahami depresi dengan baik

E. Targeting

Setelah penentuan segmentasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti melakukan beberapa evaluasi dari berbagai segmen tersebut untuk menetapkan target

audiens dari kampanye ini, Adapun target audiens dari kampanye ini adalah Masyarakat kelas menengah ke atas, dari segi usia adalah 15 hingga 20 tahun dan gender Perempuan.

F. Positioning

Kampanye Reach Out For Hope sebagai kampanye sosial yang memberikan informasi tentang apa itu depresi dan dampak dari depresi serta mengajak para remaja penderita depresi untuk berani melakukan upaya pencegahan depresi guna mencegah Tindakan bunuh diri melalui media visual berupa konten Instagram.



3.5.2 Analisa SWOT

INTERNAL EKSTERNAL	<p style="text-align: center;">STRENGTH</p> <p>Estetika visual desain Media partner Diunggah ke lebih dari 1 platform</p>	<p style="text-align: center;">WEAKNESS</p> <p>Tidak cukup untuk mengurangi angka bunuh diri</p>
<p style="text-align: center;">OPPORTUNITY</p> <p>Berkurangnya penderita depresi dan angka bunuh diri di tangerang selatan.</p> <p>Meningkatnya sikap empati dan simpati Masyarakat terhadap penderita depresi.</p>	<p>kampanye Reach Out For Hope dapat memanfaatkan daya tarik visual yang dibuat dan keterlibatan media partner dalam menciptakan konten - konten terbaik untuk penderita depresi dan mencegah terjadinya depresi dan tindakan bunuh diri.</p>	<p>Kampanye Reach Out For Hope perlu memastikan dampak positif yang diperoleh, memastikan bahwa target audiens dapat menerima konten dengan baik sehingga terhindar dari pemikiran untuk melakukan bunuh diri.</p>
<p style="text-align: center;">THREAT</p> <p>komunitas pembuat kampanye pencegahan bunuh diri dari aplikasi campaign yang memperoleh 634 pendukung stigma negatif dari masyarakat.</p>	<p>kampanye Reach Out For Hope dapat memanfaatkan reputasinya dan dukungan dari media partner yang sudah cukup terkenal untuk bersaing dengan kampanye lain. selain itu membuat konten berkualitas dan kreatif menggunakan strategi yang baik.</p>	<p>kampanye Reach Out For Hope perlu menciptakan konten yang lebih efektif dan berkualitas agar dapat bersaing dengan kampanye lain dan membuktikan bahwa kampanye ini lebih efektif dalam menurunkan angka bunuh diri.</p>

Gambar 52. Analisis SWOT