

3. STRATEGI KOMUNIKASI

3.1. Analisis Data

3.1.1. Pengumpulan Data

pengumpulan data menggunakan metode kualitatif yaitu dengan mengumpulkan data survei melalui jurnal, pembagian survei kepada target, dan melakukan studi literatur yaitu melakukan pengumpulan data pustaka melalui jurnal atau buku yang diolah menjadi bahan penelitian (Zed , 2004 : 3)

3.1.2. Studi Literatur

- Menurut Zaviera (2016) kecemasan obyektif merupakan kecemasan terhadap suatu bahaya dengan mendengar ataupun melihat sesuatu yang akan berakibat buruk
- Menurut Martaria Rizky Rinaldi dan Reni Yuniasanti dalam jurnalnya yaitu Kecemasan Pada Masyarakat Indonesia saat Pandemi (2020) warga Indonesia mengalami peningkatan kecemasan yang signifikan. Terdapat perbedaan signifikan pada kecemasan laki-laki dan perempuan yaitu perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan adanya hubungan penilaian risiko pribadi pada Covid-19 dengan kecemasan.
- Melalui penelitian yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) wanita usia 30-40 tahun mengalami tingkat kecemasan yang paling tinggi diantara yang lainnya. Responden yang bekerja di perusahaan swasta memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada yang bekerja sebagai pegawai negeri. Faktor penyebab gejala kecemasan antara lain adalah perubahan psikologis lingkungan yang kontras dan adanya disinformasi yang memperburuk kesehatan mental masyarakat Indonesia.

3.1.3. Wawancara Ahli

Menurut Monika Windriya Satyajati S.Psi M.Psi., Psikolog

Gejala kecemasan merupakan sesuatu yang umum dan dapat disembuhkan tetapi karena adanya pandemi, ansietas menjadi sumber masalah utama yang mempengaruhi kondisi mental di dalam rumah tangga. Pengurangan kecemasan dapat dilakukan secara mandiri.

Berbagai cara untuk mengurangi kecemasan antara lain:

- Meditasi
- Mindfulness
- Menjaga Lingkungan agar tetap nyaman
- Bercerita kepada orang yang dipercaya
- Hindari kafein dan alkohol
- Makan teratur dan minum cukup air

Apabila upaya-upaya untuk mengurangi kecemasan secara mandiri tidak dapat banyak menolong, segera konsultasikan kepada psikolog . Meminta bantuan ahli psikolog bukan merupakan hal yang tabu, mintalah bantuan psikolog apabila kecemasan berkelanjutan seperti mulai kehilangan minat dan semangat, merasakan rasa cemas berkepanjangan, kesulitan tidur dan mengalami gejala sakit fisik. Meminta bantuan ahli via daring dapat menjadi pilihan dengan berbagai layanan konseling psikologi yang berbayar maupun gratis.

3.1.4. Initial Concept

Berdasarkan data yang telah diperoleh , media yang digunakan adalah video audiovisual dengan perpaduan visual ilustrasi, video narasumber, musik dan suara *voice over*.

A. Analisis SWOT

- Kekuatan (*Strength*)
Perancangan ini dapat memberi informasi mengenai gejala kecemasan, penanganan mandiri serta tata cara meminta bantuan ahli.
- Kelemahan (*Weakness*)
Bantuan ahli seperti bimbingan konseling gratis masih terbatas sehingga bimbingan konseling berbayar menjadi opsi kedua.
- Kesempatan (*Opportunities*)
Di Indonesia, belum banyak konten psikologi mengenai kesadaran gejala kecemasan pada wanita dewasa dan penanganan rasa cemas saat pandemi.
- Ancaman (*Threats*)
Karena ada pandangan tabu mengenai topik gangguan kecemasan menjadi ancaman wanita Indonesia akan adanya tekanan sosial seperti merasa dikucilkan, diberikan cap / takut untuk mengikuti konten psikologi tersebut.

B. Data Khalayak Sasaran

Target Primer:

Demografis

- Wanita
- Usia 30-40 Tahun
- SES A dan B
- Pengguna aktif sosial media

Geografis

- Tinggal di Indonesia
- Tinggal dipertanian

Psikografis & Behaviour

- Mengalami gejala kecemasan yang mencakup gejala fisik, perilaku, dan kognitif.
- Memiliki teman, kerabat, atau orang terdekat yang mengalami kecemasan
- Bekerja dan memiliki anak sehingga tidak memiliki banyak waktu luang

Target Sekunder:

Demografis

- Wanita dan Pria
- Pengguna aktif sosial media

Geografis

- Tinggal di Indonesia
- Tinggal di perkotaan

C. Strategi Penyampaian Pesan

Strategi penyampaian pesan melalui 5W + 1 H :

- Apa (What)

Edukasi mengenai gejala kecemasan wanita Indonesia saat pandemi.

- Siapa (Who)

Target sasaran yaitu wanita usia 30-40 tahun. Mengalami gejala kecemasan.

- Kapan (When)

Perancangan dilakukan saat masa pandemi.

- Dimana (Where)

Perancangan dapat diakses melalui media sosial di Indonesia

- Bagaimana (How)

Perancangan menggunakan audio visual sebagai media bagi wanita usia 30-40 tahun yang cenderung lebih sering menggunakan media sosial *whatsapp*.

3.1.5.Strategi Anggaran

Tabel 2.1 Strategi Anggaran

No	Media	Budgeting
1	Pembuatan Audiovisual 4 menit	Rp. 2.500.000,00
2	Jasa Voice Over 3 Menit	Rp. 250.000,00
3	Desain Feeds Instagram	Rp. 200.000,00
4	Desain Story Instagram	Rp. 300.000,00
5	Promosi Instagram Berbayar 30 hari	Rp. 600.000,00
Total		Rp. 3.850.000,00

