

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

*Sleep deprivation* merupakan suatu kondisi dimana seseorang menghilangkan waktu tidurnya di malam hari sehingga tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup, dalam ( *What Are Sleep Deprivation* 2012 : 12 ). Remaja sendiri ternyata kerap kali menghilangkan waktu tidurnya ( Trik Juara Mengatur Waktu, 2016 : 100 ) dimana Bess Austin ( 2007 ) menyebutkan bahwa remaja terutama mahasiswa merupakan suatu kalangan yang sering dengan sengaja melakukan tindakan deprivasi tidur dikarenakan adanya banyak tuntutan serta kebiasaan begadang yang sering dilakukan, padahal tidur sendiri merupakan suatu hal yang penting dan dibutuhkan oleh manusia terutama dalam proses pemulihan tubuh, diambil dalam ( *happy Healthy Wealthy* 2013 : 60 ) . Clete A. Kushida, MD, PhD yang merupakan seorang dokter di *Stanford sleep disorders clinic* mengungkapkan bahwa *sleep deprivation* yang dialami remaja dapat menimbulkan dampak yang berhubungan dengan memori maupun konsentrasi dimana hal-hal seperti kualitas tidur yang buruk, waktu tidur yang singkat, dan jadwal bangun maupun tidur yang tidak menentu dapat berdampak negatif bagi mereka, diambil dalam AASM ( *American Academy of Sleep Medicine*, 30 November 2007 ) .

Dampak dari siklus tidur yang buruk dan kebiasaan begadang tersebut ternyata dapat memicu seseorang mengalami gangguan sulit tidur yang dapat berdampak bagi kesehatan, menurut data dari WHO ( *World Health Organization* ) pada tahun 1993 kurang lebih sekitar 18 % penduduk dunia mengalami permasalahan tidur, sedangkan pada tahun 2004 sendiri dari 238,452 juta orang sekitar 28 juta (11,7 %) penduduk Indonesia mengalami hal tersebut. ini juga disebutkan oleh dr Nurmiati Amir, SpKj dalam ( *detik health* : 1 mei 2010 ) . ( Indrawati , 2012 ) dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia juga telah melakukan penelitian serupa dengan hasil yang menyebutkan bahwa sekitar 81,9% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dimana hal tersebut didominasi oleh remaja wanita . ( *National sleep foundation*, 2007 ) mengungkapkan bahwa wanita memang yang lebih banyak mengalami permasalahan deprivasi tidur dimana hal tersebut juga di perkuat dari wawancara yang telah dilakukan dengan dr. Natalia Dewi Wardani, Sp.Kj psikiater di Rumah sakit Elisabeth Semarang yang menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk yang menyebabkan wanita banyak mengalami permasalahan tidur dipengaruhi oleh emosi, hormon dan suasana hati pada wanita serta tingkat dan angka kejadian depresi yang paling banyak dialami wanita ( Hasil wawancara , 2018 ) . berdasar hasil penelitian yang telah dilakukan sendiri terhadap 120 responden remaja wanita di kota Semarang ternyata sekitar 75 %

mahasiswi memang sering mengalami permasalahan *sleep deprivation* tersebut ( hasil angket , 2018 ) .

Hershner & Chervin ( 2014 ) menyebutkan penggunaan teknologi sebelum tidur yang sering dilakukan remaja ternyata menimbulkan buruknya kualitas tidur yang mengakibatkan banyaknya remaja sekarang banyak mengalami *sleep deprivation*. Menonton film, bermain gadget, serta nongkrong di malam hari menjadi beberapa pemicu saat ini yang membuat mereka menjadi sering lupa waktu dan melewatkan waktu tidurnya. ( hasil angket, 2018 ) . fieldman dan Elliot ( 1990 ) membenarkan hal tersebut dimana remaja jaman sekarang dihadapkan oleh berbagai macam godaan terutama dengan disajikannya beberapa media yang ada sehingga remaja memiliki suatu gaya hidup yang lebih kompleks dalam buku ( Adolescence 2003 : 17 ) .

Bess Austin ( 2007 ) mengungkapkan bahwa permasalahan *sleep deprivation* menjadi sesuatu yang sangat penting untuk diperhatikan dikarenakan para remaja hingga saat ini memang cenderung mengabaikan waktu tidur dan dampak dari permasalahan deprivasi tidur ( hasil angket, 2018 ), oleh sebab itu diperlukan suatu perancangan kampanye sosial melalui Desain Komunikasi Visual yang efektif dimana melalui kampanye sosial pesan dapat disampaikan secara langsung kepada target sasaran terutama dalam membangun kesadaran dan kepedulian remaja akan pentingnya tidur, diharapkan dengan adanya perancangan kampanye sosial tersebut juga dapat mengajak remaja dalam mengurangi kebiasaan deprivasi tidur secara sedikit demi sedikit.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Semakin banyak remaja wanita yang dengan sengaja melakukan tindakan deprivasi tidur dimana hal tersebut dipengaruhi oleh hormon, emosi, dan suasana hati.
2. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan suatu dampak yang beresiko bagi kesehatan.
3. Media elektronik menjadi salah satu pemicu seringnya timbul permasalahan *sleep deprivation* pada remaja saat ini.

## **1.3 Batasan Masalah**

### **1.3.1 Lingkup pembahasan**

Lingkup pembahasan yang akan dibahas berfokus tentang permasalahan *Sleep Deprivation* yang terjadi pada remaja wanita dimana target audience nya sendiri berusia sekitar 18-22 tahun.

### **1.3.2 Lingkup demografi**

Berdasarkan batasan penelitian diatas penulis akan melakukan pendekatan kepada remaja yang tinggal di lingkungan perkotaan Semarang , dimana kota Semarang menjadi sample awal ( *pilot sampling* ) dari penelitian yang dilakukan.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana perancangan kampanye sosial yang tepat guna mengajak remaja wanita dalam mengurangi kebiasaan *sleep deprivation* melalui desain komunikasi visual ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dan perancangan kampanye ini adalah

1. untuk menyadarkan remaja wanita akan dampak dan bahaya dari permasalahan *sleep deprivation*.
2. mengajak remaja wanita untuk lebih memerhatikan kualitas tidur yang mereka miliki.
3. Merancang suatu media yang efektif guna mengurangi permasalahan *sleep deprivation* yang sering terjadi di kalangan remaja.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

##### 1.6.1 Bagi Masyarakat

Mengajak masyarakat terutama remaja wanita agar dapat mengurangi kebiasaan begadang dan menghilangkan waktu tidur di malam hari. dengan adanya perancangan ini diharapkan dapat mendorong remaja terutama dalam memerhatikan kualitas tidur yang mereka miliki sehingga remaja dapat menjaga kesehatan tubuhnya serta menghindari dampak negatif dari permasalahan *sleep deprivation*.

##### 1.6.2 Bagi Institusi

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa apabila akan melakukan penelitian yang sama terkait permasalahan *sleep deprivation*.

##### 1.6.3 Bagi Diri sendiri

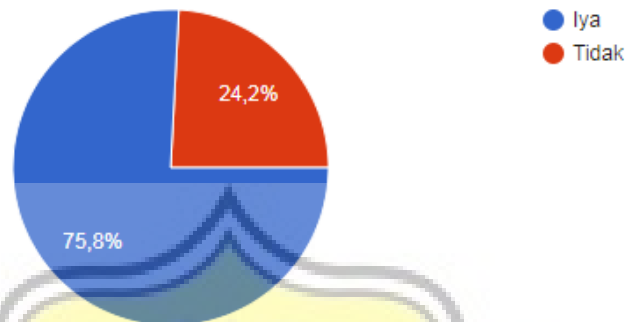
Penulis dapat mempelajari, menganalisis, serta menerapkan pengetahuan dan ilmu yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan ke dalam kehidupan sehari hari.

## 1.7 metodologi perancangan

### 1.7.1 User Research

Apakah anda sering mengalami permasalahan kurang tidur ?

120 tanggapan



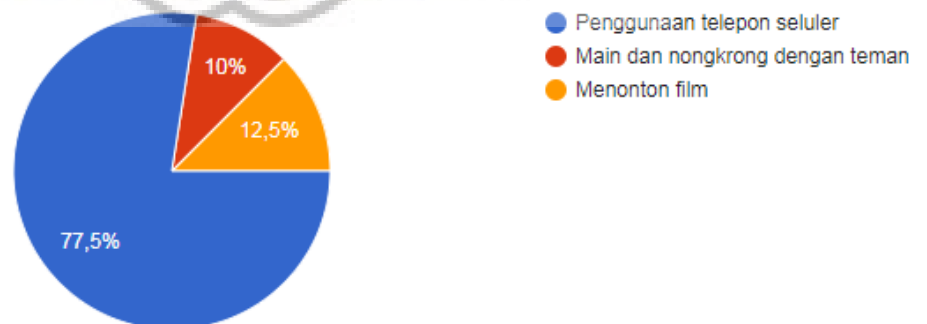
Grafik 1.1 Jumlah *sleep deprivation*

( Sumber : Dokumen Pribadi )

Banyak sekali remaja wanita dikota semarang yang sering kali mengalami permasalahan *sleep deprivation*, dari 120 responden yang ada sekitar 75,8 % ( 91 orang ) mengaku kerap mengalami hal tersebut dan rata-rata dari mereka merupakan kalangan mahasiswa. beberapa alasan mereka sering melakukan tindakan deprivasi tidur diketahui dikarenakan tuntutan pribadi ,tuntutan sosial,tuntutan studi dan juga banyaknya beban pikiran.

Kegiatan apa yang sering menyebabkan anda tidak kunjung tidur?

120 tanggapan



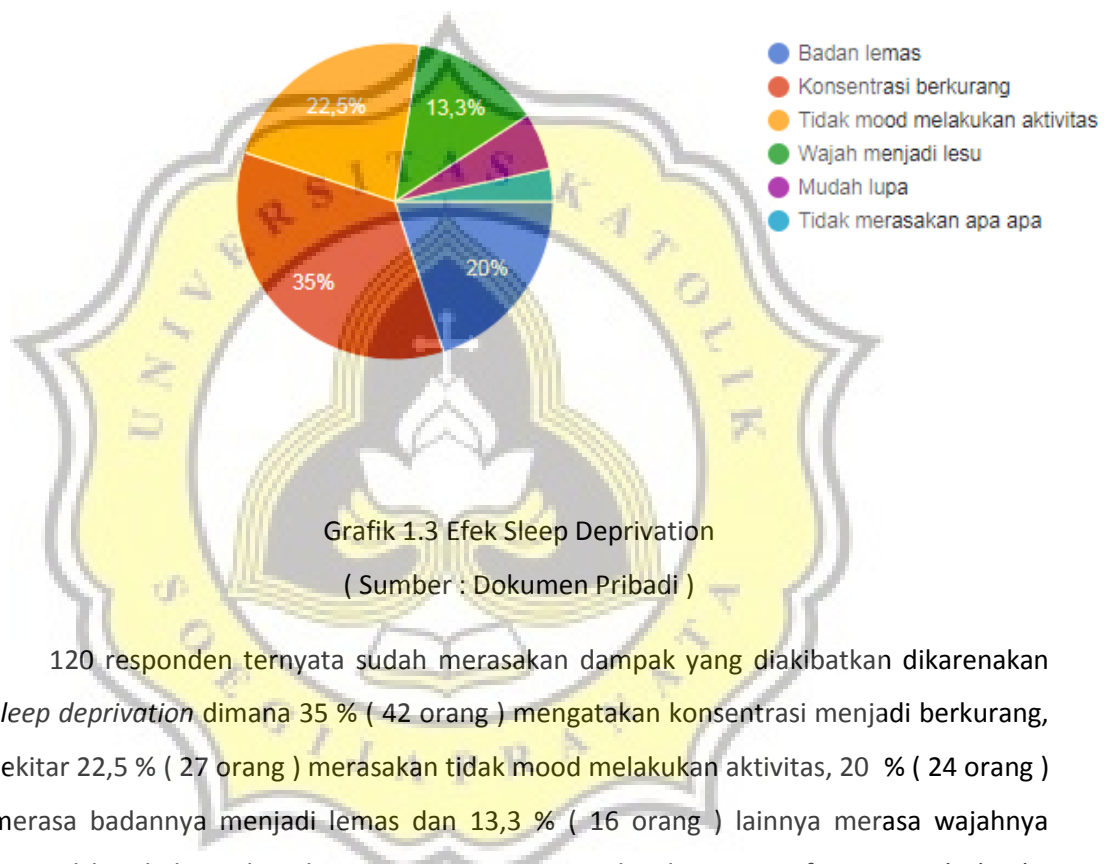
Grafik 1.2 Penyebab Sleep Deprivation

( Sumber : Dokumen Pribadi )

Ada beberapa kegiatan yang memicu remaja wanita mengalami permasalahan *sleep deprivation*, dan dari hasil angket yang telah disebarakan sekitar 77,5% ( 93 orang ) remaja wanita tidak kunjung tidur dikarenakan penggunaan telepon seluler, 12,5 % ( 15 orang ) karena keasikan menonton film dan 10 % ( 12 orang ) sisanya karena kebiasaan main dan nongkrong bersama teman. media elektronik memang menjadi sesuatu yang sangat dekat dengan remaja dan sering membuat mereka lupa waktu.

## Apa saja efek yang sudah dirasakan ketika kurang tidur?

120 tanggapan



120 responden ternyata sudah merasakan dampak yang diakibatkan dikarenakan *sleep deprivation* dimana 35 % ( 42 orang ) mengatakan konsentrasi menjadi berkurang, sekitar 22,5 % ( 27 orang ) merasakan tidak mood melakukan aktivitas, 20 % ( 24 orang ) merasa badannya menjadi lemas dan 13,3 % ( 16 orang ) lainnya merasa wajahnya menjadi lesu hal tersebut akan mengganggu penampilan dan juga performa mereka ketika beraktifitas di pagi hari. namun sayangnya walaupun mereka sudah merasakan dampak dan bahaya dari permasalahan *sleep deprivation* itu sendiri banyak dari mereka yang tetap mengabaikan dan tidak kunjung memerhatikan pola tidur yang mereka miliki.

### 1.7.1.1 Behaviour

- terbiasa tidur hingga larut malam.
- terbiasa menggunakan telepon seluler untuk *chatting*, *snaggram*, *youtube*-an serta hal lainnya dimalam hari.

#### 1.7.1.2 Need

- menginginkan hiburan melalui media elektronik terutama telepon seluler.
- menginginkan performa tetap baik

#### 1.7.1.3 Problems

- wajah menjadi lesu
- konsentrasi berkurang
- mudah lupa
- badan lemas dan tidak mood melakukan aktivitas dipagi hari.

#### 1.7.1.4 Attitude

- kurang peduli akan kesehatan pada tubuh.
- Tidak dapat mengelola waktu dengan baik
- Memerhatikan performa yang mereka punya

#### 1.7.2 Insight / Finding

Berdasarkan data yang telah diperoleh ternyata banyak remaja wanita di kota semarang yang mengalami permasalahan *sleep deprivation* dimana hal tersebut menjadi suatu hal yang sering dilakukan secara terus menerus. banyak dari mereka sudah merasakan dampak negatif dari *sleep deprivation*. namun hal tersebut nyatanya tidak membuat mereka berhenti melakukan tindakan deprivasi tidur dan tetap tidur bahkan hingga larut pagi :

- *Sleep deprivation* membuat seseorang kehilangan kualitas tidur yang mereka miliki dan hal ini ternyata kerap dialami oleh kebanyakan remaja wanita dikarenakan faktor hormon, suasana hati dan juga emosi yang ada.
- aktivitas yang berhubungan dengan media elektronik seperti telepon seluler menjadi salah satu pemicu *sleep deprivation* pada remaja.
- Banyak dari remaja wanita yang mengalami *sleep deprivation* tidak mencoba untuk mengubah siklus tidur yang buruk tersebut

### 1.7.3 Background Research

#### 1.7.3.1 Metode Cultural Probing

*Cultural Probing* akan dilakukan kepada remaja wanita usia 18-22 tahun. Penulis menggunakan metode *cultural probing* bertujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam mengenai keseharian dan juga kebiasaan dari mahasiswi yang telah mengalami gangguan sulit tidur (*insomnia*) dikarenakan sering dengan sengaja melakukan tindakan deprivasi tidur tersebut. penggunaan metode tersebut juga dapat mendukung penulis dalam mendapatkan data yang efektif sehingga nantinya dapat membantu dalam perancangan kampanye yang akan dibuat. penelitian ini akan dilakukan selama kurang lebih 2 minggu dengan mengambil 5 orang sebagai sample.

#### 1.7.3.2 Wawancara

Wawancara nantinya akan dilakukan kepada psikiater dan psikolog bertujuan untuk mendapatkan data dan informasi mengenai permasalahan *sleep deprivation*. hal tersebut guna memperkuat data melalui sudut pandang profesional terutama terkait dampak dan bahaya yang ditimbulkan dari permasalahan *sleep deprivation*.

#### 1.7.3.3 Angket

Angket ditujukan kepada remaja wanita di kota semarang yang sedang menduduki bangku perkuliahan. Penulis menyebarkan angket untuk mengetahui seberapa banyak remaja wanita di kota semarang yang sering mengalami permasalahan *Sleep deprivation*, hal ini bertujuan untuk membuktikan pernyataan dimana memang pada saat ini banyak sekali remaja wanita yang mengalami permasalahan *sleep deprivation* tersebut.

#### 1.7.3.4 Internet

Mencari data-data di internet baik dari jurnal maupun artikel yang ada guna memperoleh informasi dan data mengenai permasalahan *sleep deprivation*. penggunaan internet sendiri berguna bagi peneliti ketika tidak mendapatkan data melalui buku berkaitan dengan *sleep deprivation*.

#### 1.7.3.5 Studi literature

Penulis nantinya akan mencari buku-buku yang berkaitan dengan permasalahan *sleep deprivation*. penggunaan studi literature sendiri bertujuan untuk mendapatkan data mengenai teori psikologi remaja, teori *sleep deprivation* dan juga teori desain komunikasi visual.

#### 1.7.3.6 Timeline Research

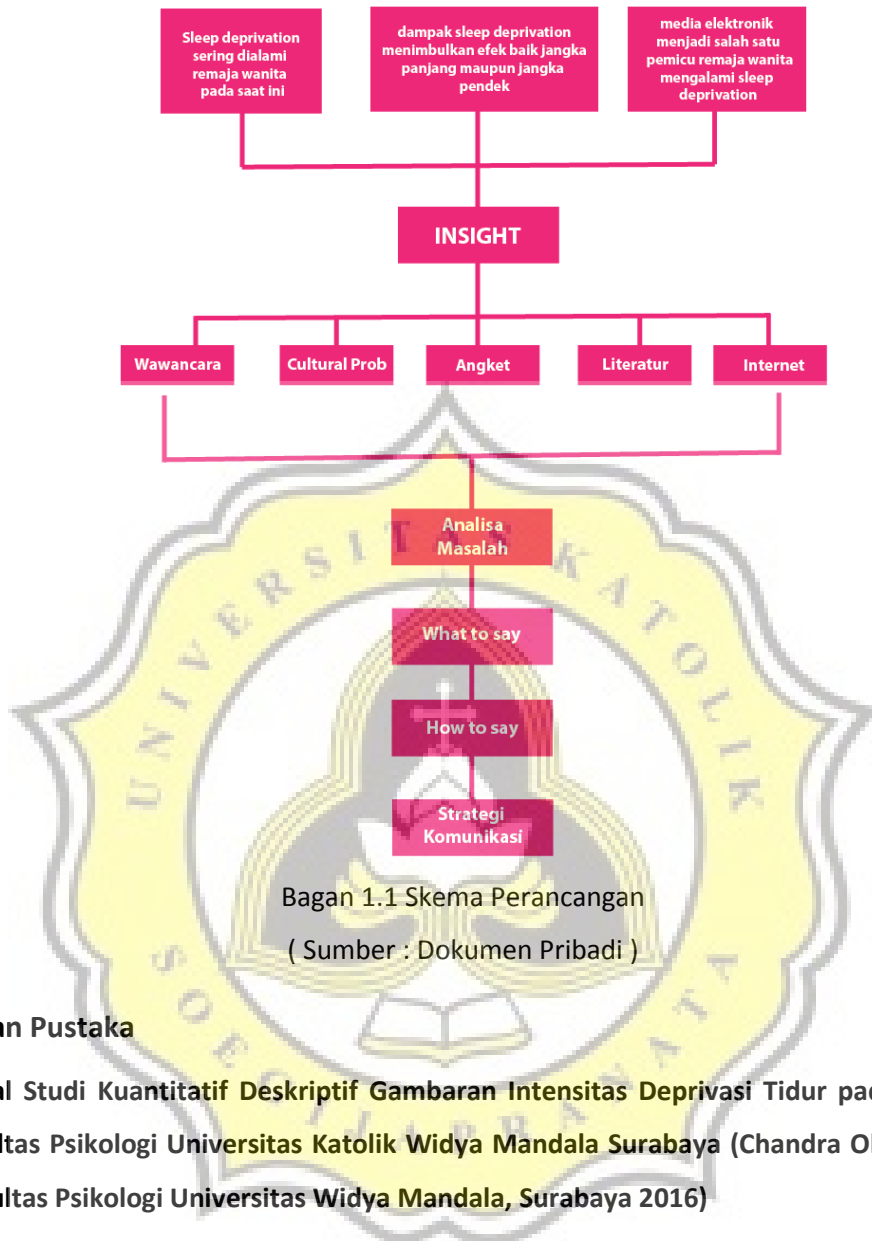
Penulis nantinya akan menyebarkan angket dan juga melakukan cultural probing kepada target yang akan dilakukan pada bulan february tepatnya pada minggu kedua. Pada minggu ke tiga penulis melakukan wawancara kepada narasumber, serta mulai mencari informasi dan data pendukung melalui studi literature dan juga internet.

#### 1.8 Initial Concept

Dari permasalahan tersebut penulis akan menggunakan 5 metode untuk memecahkan masalah dimana metode tersebut memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda beda, yang kemudian di analisa menggunakan what to say maupun How to say serta menggunakan strategi komunikasi A.I.S.A.S. pesan yang akan dikampanyekan tersebut juga disesuaikan dengan media media yang dekat dan cukup sering ditemui oleh targetnya itu sendiri. Rencana dan ide awal yang ditawarkan sementara oleh penulis yaitu membuat sebuah media yang bisa menjadi reminder secara berkelanjutan kepada remaja wanita agar mereka tidak lupa waktu dan dapat memerhatikan kualitas tidur yang mereka miliki.



## 1.9 Skema Perancangan



Bagan 1.1 Skema Perancangan  
( Sumber : Dokumen Pribadi )

## 1.10 Tinjauan Pustaka

- **Jurnal Studi Kuantitatif Deskriptif Gambaran Intensitas Deprivasi Tidur pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (Chandra Oksafri Trudyana, Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala, Surabaya 2016)**

Membahas tentang intensitas kurang tidur yang dilakukan pada mahasiswa, dimana subjek penelitian dilakukan kepada remaja usia 18-36 tahun yang juga mahasiswa psikologi Unika Widya Mandala Surabaya. Melalui jurnal ini peneliti mengambil pemahaman mengenai permasalahan dan faktor penyebab *sleep deprivation* tersebut.

- **jurnal Pola tidur Wanita berkeluarga (P.Henrietta dosen program studi psikologi, universitas sanata Dharma ,Yogyakarta 2012)**

Membahas tentang kelompok wanita baik yang bekerja maupun tidak bekerja ditemukan presentasi yang besar pada keluhan sulit tidur. melalui jurnal ini peneliti mengambil

pemahaman mengenai kebiasaan kurang tidur yang banyak dialami oleh wanita baik dari penyebab dan dampak yang ditimbulkan.

- **Buku yang berjudul “ The Design Manual “ ( David Whitbread , 2009 )**

Membahas mengenai strategi desain untuk membuat desain yang efektif dimana aspek-aspek yang dibahas diantaranya mengenai kegunaan desain, proses desain serta elemen-elemen visual desain. melalui buku ini peneliti mengambil pemahaman mengenai pentingnya desain dalam membuat suatu perancangan.

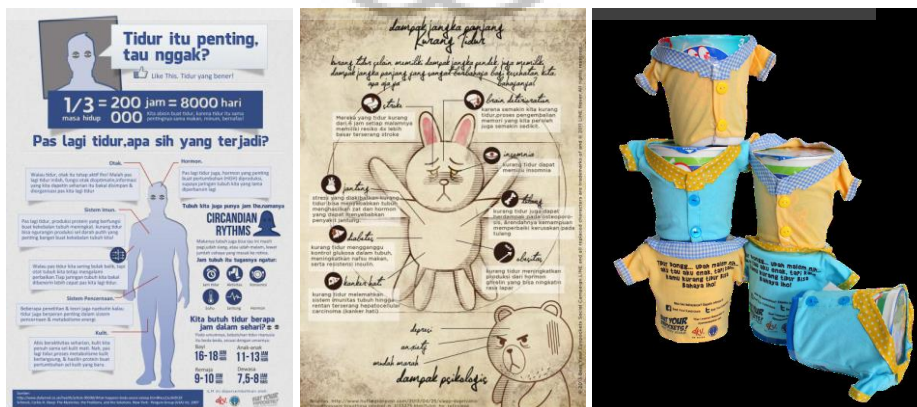
- **Jurnal Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur (Shyrien Amalina, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta 2015)**

Membahas mengenai media elektronik yang menjadi salah satu faktor risiko kurang tidur di kalangan remaja ,dimana hasil dari penelitian menyebutkan kebiasaan melakukan kegiatan dan aktivitas menggunakan media elektronik sebelum tidur dapat menyebabkan gangguan sulit tidur. Melalui jurnal ini peneliti mengambil pemahaman mengenai hubungan kurang tidur dengan penggunaan media elektronik.

### 1.11 Studi Komparasi

- **Perancangan Komunikasi Visual Iklan Layanan Masyarakat Kampanye Bahaya Kurang Tidur Terhadap Dewasa Muda Di Surabaya oleh Irmalia Sutanto ( Fakultas seni dan desain, Universitas Kristen Petra Surabaya 2013)**

Perancangan Iklan Layanan Masyarakat ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengkomunikasikan bahaya kurang tidur yang beresiko terhadap kesehatan dan produktivitas para target. Pesan komunikasi disampaikan dengan menggunakan teknik spoof atau parody advertising.





Gambar 1.1 Desain iklan bahaya kurang tidur oleh Irmalia sutanto  
 ( sumber : Perancangan Komunikasi Visual Iklan Layanan Masyarakat Kampanye bahaya kurang tidur  
 Terhadap dewasa muda di Surabaya oleh Irmalia Sutanto )

Dari studi komparasi yang ada , beberapa media digunakan dalam langkah mengurangi permasalahan *sleep deprivation*.dimana media-media yang digunakan merupakan media yang cukup sering ditemui maupun digunakan oleh remaja, salah satunya sendiri adalah media sosial maupun media - media cetak seperti poster.

