

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Strategi Komunikasi

3.1.1 Sasaran khalayak dan target audience

a. Geografis

Target yang dituju berada di lingkup kota Semarang, dengan khalayak remaja wanita usia 18-22 tahun.

Primer : remaja wanita yang kerap begadang dimalam hari.

Sekunder : remaja wanita yang sudah mengalami gejala susah tidur

b. Demografis

Target sasaran adalah mahasiswi yang berusia sekitar 18-22 tahun, dimana mereka memiliki kebiasaan begadang sehingga sering menghilangkan waktu tidurnya dimalam hari

c. Psikografis dan Behavioral

Target sasaran memiliki kecenderungan untuk:

- sering begadang dan melakukan aktivitas di malam hari
- sering menghabiskan waktu dengan media elektronik seperti telepon seluler
- mengabaikan kesehatan yang mereka punya
- stress, banyak beban pikiran serta suasana hatinya cenderung berubah-ubah

3.1.2 Analisa Target Sasaran

3.1.2.1 Analisa SWOT

a. Kekuatan (*Strenght*)

Perancangan kampanye sosial mengenai permasalahan *sleep deprivation* yang dilakukan dimedia yang cukup sering dilihat dan digunakan target, yaitu

melalui media aplikasi handphone. tujuannya sebagai reminder kepada remaja terutama dalam memerhatikan kualitas tidur yang mereka punya.

b. Kelemahan (*Weakness*)

Remaja wanita saat ini banyak yang kurang memerhatikan kualitas tidurnya dan menganggap *sleep deprivation* sebagai hal yang wajar dan tidak masalah untuk dilakukan secara terus menerus.

c. Kesempatan (*Opportunity*)

Dengan adanya perancangan yang dibuat diharapkan dapat membangun kesadaran para remaja, sehingga kebiasaan begadang dan melewatkan waktu tidur yang sering mereka lakukan dapat sedikit demi sedikit berkurang.

d. Ancaman (*Treat*)

Permasalahan *sleep deprivation* sudah sering terjadi sejak lama, dimana banyak sekali remaja yang mengabaikan dan melakukan tindakan deprivasi tidur tersebut secara sengaja. Para remaja juga rupanya tidak menyadari pentingnya menjaga kualitas tidur yang mereka punya.

e. Tone and Manners

membuat suatu perancangan kampanye sosial yang menarik terkait permasalahan *sleep deprivation* dengan memerhatikan warna-warna yang disesuaikan dengan target yang dituju, dimana kesan feminim juga akan ditunjukkan dalam perancangan yang akan dibuat. Untuk gaya bahasa penulis akan menggunakan kalimat Bahasa Inggris dengan mengaplikasikan jenis huruf yang mudah dibaca sehingga targetnya sendiri dengan mudah membaca dan memahami perancangan yang akan dibuat.

3.1.2.2 konsep penyampaian pesan (what to say)

- **Tema kampanye**

Tema kampanye nya sendiri adalah untuk mengajak remaja melatih diri agar bisa lebih peduli terhadap kesehatan yang ada pada tubuh dengan cara mengatur waktu serta pola tidur yang mereka miliki. Diharapkan hal tersebut bisa mengurangi kebiasaan remaja yang kerap melakukan tindakan deprivasi tidur secara sedikit demi sedikit.

- **Judul kampanye**

Dalam perancangan kampanye yang akan dibuat dibutuhkan suatu judul yang dijadikan sebagai pengingat oleh target yang dituju, penulis membuat judul “ *GOOD SLEEP, GOOD DAY* “ dimana judul tersebut mempresentasikan bahwa ketika remaja mengistirahatkan tubuh dengan baik maka hari mereka juga akan berjalan dengan baik.

3.1.2.3 strategi penyampaian pesan (*how to say*)

a. **Attention (Perhatian)**

Membuat suatu media yang berguna menarik perhatian remaja yaitu dengan menggunakan video teaser dan juga pembagian sticker dimana video tersebut nantinya akan disebar di berbagai media sosial yang ada seperti Instagram dan juga youtube. tujuannya sendiri untuk membuat target lebih penasaran dan juga terpancing dengan kampanye yang akan dibuat. berdasarkan penelitian sendiri remaja juga cenderung menginginkan (*Need*) hiburan dengan cara menonton video maupun film, dan ini juga ditunjukkan pada data angket yang sudah didapat yaitu sekitar (12,5 %) remaja menyebutkan hal tersebut. konten video teaser yang akan dibuat nantinya berdurasi kurang lebih 50 detik dengan memuat sekilas cuplikan mengenai aplikasi dan event yang akan diadakan (*Coming Soon Apps dan Event*) ,sedangkan untuk stickernya sendiri nantinya akan di sebar di kampus-kampus yang ada di kota semarang karena target sasaran yang memang rata-rata statusnya adalah mahasiswa.

b. **Interest (Tertarik)**

Tidak berhenti pada video teaser dan sticker saja, untuk menambah ketertarikan dan minat akan kampanye “ *GOOD SLEEP,GOOD DAY* “ yang diadakan, maka dibuat suatu media melalui pengaplikasian *print advertising* (poster) serta menggunakan media luar ruang seperti (*billboard*). Pengaplikasian poster sendiri akan dilakukan di cafe yang berada di kota semarang ,hal ini berdasarkan data yang sudah ada dimana sekitar (88,3 %) remaja merupakan kalangan mahasiswa yang memiliki kebiasaan (*behaviour*) tidur hingga larut malam, salah satu kegiatan yang sering kali dilakukan sendiri seperti main serta nongkrong bersama teman dan ini juga dibuktikan oleh data angket yang sudah dilakukan dimana sekitar (10 %) remaja sering melakukan hal tersebut. Selain *print advertising* dan media luar ruang, media lainnya yang juga dibuat adalah aplikasi.

pembuatan aplikasi juga berdasarkan data yang sudah diperoleh yang menyebutkan bahwa sekitar (77,5 %) remaja kerap menggunakan telepon seluler (*behaviour*). aplikasi yang disajikan juga menerapkan beberapa hal seperti timer, to do list ,information dan juga statistik yang merupakan salah satu langkah mengajak dan juga reminder bagi remaja dalam menjaga kualitas tidurnya dan meminimalisir kebiasaan begadang yang sering dilakukan (*Problems*). pembuatan fitur aplikasi sendiri disesuaikan dengan hasil wawancara dan hasil data yang telah dilakukan oleh psikiater dan juga psikolog.

c. Search (Mencari)

ketika remaja sudah penasaran mereka akan memutuskan untuk mencari tahu kampanye yang akan diadakan secara mendalam, dimana audience dapat mengaksesnya melalui *barcode* (*QR Code Generator*) serta *Link* yang sudah diaplikasikan di media “ *interest* ” (poster dan akun Instagram) tujuannya agar target audience dapat secara otomatis terhubung dengan aplikasi yang telah dibuat . untuk konten Instagram tersebut sendiri nantinya akan berisi (*feed*) informasi mengenai event serta anjuran mendownload aplikasi “ *GOOD SLEEP,GOOD DAY* ”.

d. Action (Tindakan)

Remaja mulai sadar dan menganggap bahwa perlu adanya tindakan dengan cara mengikuti event yang diadakan dimana event yang akan dilakukan sendiri nantinya berlokasi di legend coffee semarang. Legend coffee merupakan tempat yang strategis dan berada di pusat kota, jam buka cafe tersebut juga berkisar antara pukul 11.00 pagi hingga pukul 01.00 dini hari dan banyak dikunjungi oleh para remaja. Pengadaan event tersebut sendiri merupakan langkah yang digunakan sebagai proses interaksi secara langsung dengan target audience terutama dalam mempromosikan aplikasi yang telah dibuat secara luas.nantinya event yang diadakan juga dikemas secara menarik dengan beberapa acara pendukung (Live performance) serta pengisi acara yang akan membahas mengenai deprivasi tidur (Talkshow) , hal tersebut bertujuan sebagai sarana untuk menambah pengetahuan target audience sehingga perilaku mereka yang sering menghilangkan waktu tidur dapat sedikit demi sedikit berkurang (*attitude*).

d. Share (Membagikan)

Pada tahap ini diharapkan target sudah memahami mengenai kampanye yang telah diadakan melalui keseluruhan proses yang sudah dilakukan. sehingga mereka dapat membagikan serta menginformasikan hal yang telah mereka dapatkan kepada teman-teman mereka yang lain. Langkah yang dilakukan sendiri dengan memanfaatkan media sosial yaitu dengan cara membagikan foto selfie yang dapat dilakukan di photobooth yang sudah disediakan (photobooth contest) .

kemudian ketika mereka akan mengunggah foto target dianjurkan untuk follow dan men-tag akun Instagram yang sudah ada “GOOD SLEEP,GOOD DAY “,serta memberikan hastag (#getwellsleep) dan juga caption yang menarik. Foto-foto tersebut nantinya akan mendapatkan reward berupa merchandise yang akan dibagikan ke beberapa dari mereka yang menang (jumlah like terbanyak) . tujuannya sendiri agar pesan dari kampanye yang sudah diadakan dapat di aplikasikan oleh khalayak sasaran secara berkelanjutan serta membuat remaja yang lain juga dapat ikut tertarik.

3.2 Analisis data riset Audience

3.2.1. Hasil Angket

Penulis menyebarkan angket untuk mengetahui seberapa banyak remaja wanita di kota semarang yang sering mengalami permasalahan *sleep deprivation* . hal ini untuk membuktikan pernyataan dimana memang sampai saat ini banyak remaja wanita yang ternyata masih kurang memerhatikan kesehatan dan dampak dari permasalahan *sleep deprivation* itu sendiri . Angket ini disebarkan kepada 120 responden berikut ini merupakan hasil penelitian yang sudah dilakukan :

Dari hasil angket yang telah dilakukan kepada 120 responden, diketahui sekitar 49,2 % (59 orang) merupakan remaja wanita berusia 18-20 tahun dan 45 % (54 orang) merupakan remaja wanita berusia 21-22 tahun. responden tersebut rata-rata statusnya merupakan mahasiswa dan hal tersebut disebutkan oleh (106 orang) atau sekitar 88,3% yang ada.

Banyak sekali remaja wanita dikota semarang yang sering kali mengalami *sleep deprivation*, dari 120 responden sekitar 75,8 % (91 orang) kerap mengalami hal tersebut dan 24,2 % (29 orang) sisanya menyebutkan tidak sering mengalami *sleep deprivation*. ada beberapa kegiatan yang memicu remaja mengalami permasalahan *sleep deprivation*,dan dari hasil angket yang telah disebarkan sekitar 77,5% (93 orang) remaja wanita tidak

kunjug 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.

Alasan-alasan yang mendorong dan cenderung menyebabkan mereka melakukan deprivasi tidur ada beberapa macam ,dimana sekitar 38,3 % (46 orang) menyebutkan tuntutan studi,tuntutan pribadi dan sosial serta stress menjadi alasan yang mereka semua pilih dan menyebabkan mereka mengalami *sleep deprivation*. Sedangkan 32,5 % (39 orang) menyebutkan yang paling utama dikarenakan tuntutan studi. 15 % (18 orang) karena stress dan banyak beban pikiran dan 14,2 % (17 orang) terakhir dikarenakan tuntutan pribadi.

Banyak remaja yang 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, 13,3 % (16 orang) merasa wajahnya menjadi lesu dan 20 % lainnya merasa badannya menjadi lemas (24 orang).

Namun walaupun mereka sudah merasakan dampak dari *sleep deprivation* banyak dari responden yang ternyata tetap mengabaikan hal tersebut dan tidak kunjung meningkatkan kualitas tidur dan kebersihan tidur yang mereka punya,dimana sekitar 75 % (90 orang) menyebutkan tidak melakukan hal tersebut.

3.2.2 Hasil Cultural Probing

Cultural probing ini dilakukan kepada remaja wanita yang telah mengalami sulit tidur dikarenakan sering melakukan tindakan deprivasi tidur. Metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui habits baik dari kegiatan,kebiasaan jam tidur,serta alasan mereka tidur hingga larut. Disini peneliti menggunakan 5 sample responden untuk diteliti dalam kurun waktu 2 minggu. Dimana mereka harus mencatatumkan foto kegiatan mereka saat melakukan aktivitas diatas jam 11 malam serta menjawab pertanyaan yang sama setiap harinya.hasil dari cultural probing yang telah dilakukan mulai tanggal 7 february – 20 february 2018 adalah sebagai berikut:

Peneliti melakukan penelitian pada Hyachinta Devina,Claudika Dika Ivana,Milka Agustina,Monica Sari Hariyanto, dan juga Prety Tiara Sany. mereka merupakan Mahasiswi dari Universitas Katolik Soegijapranata dan Universitas Diponegoro dimana ke lima sample tersebut sering tidur malam dan sering mengalami gangguan sulit tidur dikarenakan beberapa hal yang diprioritaskan.

Hyacintha devina merupakan responden pertama yang diteliti dimana dari hasil cultural Probing yang telah dia lakukan diketahui bahwa setiap hari dalam seminggu rata-rata Hyacinta tidur hingga larut pagi yaitu antara pukul 03.00-05.00 am. Kegiatan yang dilakukan Hyacinta diantaranya menonton film, mengerjakan tugas, main handphone untuk (chatting,youtube an, Instagram an serta buat status di beberapa media sosial). alasan yang mendasari Hyacinta melakukan hal tersebut dikarenakan mood,kebiasaan,keinginan dan kesulitan tidur yang dialaminya.

Claudika Ivana merupakan responden kedua yang peneliti teliti dimana kebiasaan tidur ivana tiap hari dimulai pada pukul 03.00 – 05.00 am dalam satu minggu. Kegiatan kegiatan yang kerap dilakukan diantaranya chatting, membaca,youtube-an,nonton film, dan mengerjakan tugas. Alasan yang sering menyebabkan Ivana melakukan kegiatan tersebut dikarenakan galau, mood dan sulit untuk segera tidur karena kebiasaan begadang yang sudah sering dilakukan.

Sample ketiga yaitu Milka Agustina dimana kebiasaan tidur milka rata-rata dalam seminggu dimulai pada pukul 12.00 – 02.00 am tiap harinya. Aktivitas dan kegiatan yang sering dilakukan antara lain seperti main handphone (chatting, Instagram,youtube-an) main game, nonton tv dan juga buat tugas kuliah. Alasannya sendiri dikarenakan belum mengantuk badmood,bosen,dan juga galau yang dialami.

Sample ke empat adalah Monica Sari hariyanto, dalam seminggu monica tidur biasanya pada pukul 12.00- 3.00 am. Kegiatan yang dilakukan monica antara lain mengerjakan tugas,nongkrong bersama teman,mainan handphone,ngegame,nonton film dan juga membaca novel. Alasan yang mendasari monica sering begadang dikarenakan untuk mengejar deadline,belum mengantuk dan ingin menyelesaikan novel yang sedang dibaca.

Prety Tiara sany merupakan sample ke lima yang diteliti dalam seminggu sendiri prety mulai tidur pada pukul 12.00- 01.00 am. Kegiatan dan aktivitas yang dilakukan diantaranya seperti buat tugas,nonton tv,dengerin lagu,main handphone untuk (stalking, chattingan , instagraman,youtube-an,) serta nongkrong bersama teman.alasan prety sering tidur larut malam sendiri dikarenakan merasa sulit untuk mengantuk.

Dari kelima sample tersebut diketahui bahwa mereka yang telah mengalami gangguan tidur dikarenakan siklus tidur yang buruk yang sering mereka lakukan, aktivitas dan alasan mereka ternyata berkaitan dengan hasil wawancara yang telah didapatkan dimana memang remaja wanita cenderung mengalami *sleep deprivation* dikarenakan

mood dan juga suasana hati yang kerap mereka rasakan. Mereka juga cenderung aktif pada kegiatan kegiatan yang berhubungan untuk kepuasan pribadi seperti chatting, Instagram, curhat di medsos, stalking dan juga beberapa hal yang sudah disebutkan diatas.

3.2.3 Hasil Wawancara

3.2.3.1 Psikiater

penulis melakukan wawancara terhadap psikiater untuk memperkuat data mengenai efek dan dampak dari permasalahan *sleep deprivation* dari sudut pandang ahli. Wawancara pertama sendiri dilakukan kepada dr.Natalia Dewi Wardani,Sp.Kj yang merupakan dokter Psikiater di Rumah Sakit ST. Elisabeth Semarang. Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan yaitu:

Dokter Natalia menjelaskan pengertian dari *sleep deprivation* secara medis dimana ketika seseorang mengalami *sleep deprivation* badan mereka pasti akan merasa tidak enak dan lemas, sulit berkonsentrasi, sulit melakukan aktivitas, mudah lupa, dan mudah mengalami masalah psikis. Dokter menyebutkan kebutuhan tidur seseorang itu berbeda beda, semakin usia bertambah kebutuhan tidur seseorang juga semakin kecil. Oleh sebab itu jam tidur dan kebutuhan tidur pada seseorang dapat diklarifikasikan menurut usia seseorang, dimana waktu tidur yang dibutuhkan oleh remaja secara umum yaitu sekitar 7 hingga 9 jam. Untuk dampak jangka panjang dari *sleep deprivation* sendiri dapat menimbulkan sesuatu yang tidak baik salah satunya berupa gangguan insomnia bagi seseorang, dikarenakan tidur adalah proses seseorang untuk mengistirahatkan otak. Proses seseorang tidur menjadi sangat penting karena saat tidur otak akan memperbaiki sel-sel yang ada pada tubuh kita terutama apabila ada kerusakan-kerusakan. Jika *sleep deprivation* terus saja dilakukan daya kerja otak dalam memperbaiki sel-sel tersebut juga akan semakin berkurang dan menyebabkan fungsi tubuh menjadi tidak maksimal.

Dampak dari *sleep deprivation* sendiri sama-sama menimbulkan resiko yang besar baik terhadap laki laki maupun perempuan. Namun memang di benarkan bahwa *sleep deprivation* dan gangguan tidur lebih banyak terjadi pada wanita dikarenakan sangat berkaitan dengan seringnya wanita mengalami depresi. tingkat ketinggian depresi sendiri lebih dominan mengacu kepada wanita dibandingkan dengan pria. emosi, hormon dan suasana hati pada wanita lah yang mendorong dan

memengaruhi mereka sering mengalami *sleep deprivation*. Resiko yang dapat ditemui dari wanita seperti peningkatan hormon kortisol dan juga penurunan sel reproduksi ketika mengalami hal tersebut. beberapa gangguan yang dapat diamati dalam hal medis bisa juga diakibatkan oleh beberapa hal seperti obat-obatan, nyeri, sesak serta gangguan jiwa. dan untuk makanan sendiri yang paling sering ditemui adalah mengonsumsi kafein seperti kopi dan juga coklat.

Apabila seseorang sudah terlanjur mengalami gejala (*insomnia*) karena siklus tidur yang buruk tersebut maka perlu dilakukan konsultasi dan juga terapi (kognitif) langsung dengan dokter, dikarenakan gejala *insomnia* yang dialami oleh seseorang berbeda-beda dan perlu penanganan yang khusus oleh dokter terkait gangguan tidur yang dialami. Agar hal-hal yang berkaitan dengan *sleep deprivation* tersebut terhindar maka remaja perlu memerhatikan kebiasaan tidur mereka, salah satunya mengurangi penggunaan media elektronik seperti ponsel, komputer, tv dan lain-lain. Aktivitas tersebut mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena media seperti telepon tersebut mengeluarkan cahaya biru yang berbeda dengan cahaya lampu yang menyebabkan seseorang tetap terjaga secara terus-menerus. Oleh sebab itu dianjurkan untuk mengurangi penggunaan media elektronik ketika akan tidur.

Dokter Natalia mengatakan langkah untuk tidur yang baik yaitu dengan mengikuti *sleep hygiene*. yang salah satunya dengan makan dan minum berat terakhir 2 jam sebelum tidur, kemudian melakukan ritual sebelum tidur seperti minum susu hangat, mandi, menggunakan lampu kamar yang tidak terlalu terang dan juga mengatur suhu ruangan dengan tepat. dengan seseorang mengatur dan mengamati *sleep hygiene* yang mereka punya resiko *sleep deprivation* juga semakin terhindar dan juga berkurang.

3.2.3.2 Psikolog

Penulis melakukan wawancara terhadap *psikolog* untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan perkembangan remaja saat ini dengan permasalahan *sleep deprivation*. Wawancara kedua sendiri dilakukan kepada bapak Drs. George Hardjanta, M.Si yang merupakan Dosen Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Adapun hasil wawancaranya adalah sebagai berikut :

Pak George mengungkapkan bahwa *sleep deprivation* sangat berhubungan dan banyak dipengaruhi oleh gangguan tidur yang kaitannya erat sekali dengan gejala insomnia, dimana *sleep deprivation* merupakan suatu kebutuhan tidur seseorang yang tidak terpenuhi.

Hubungan gaya hidup dan kebiasaan pada remaja saat ini juga mendorong banyak dari mereka mengalami *sleep deprivation*, tuntutan pribadi, sosial, studi serta aktivitas malam hari yang dilakukan seperti begadang, dugem, nongkrong mengakibatkan kebutuhan tidur mereka menjadi tidak terpenuhi. Remaja saat ini sendiri juga memiliki kecenderungan untuk ketergantungan dengan gadget dimana mereka setiap kali memiliki keinginan untuk mengecek telepon genggam yang mereka punya seperti hanya untuk sekedar melihat pesan masuk dari teman-teman sebayanya, chatting, dan lain sebagainya. Aktivitas yang dilakukan di tempat tidur seperti dengan membaca, menulis, mengerjakan tugas dan bermain telepon genggam menjadi suatu kebiasaan yang wajar dan banyak dilakukan, dimana tempat tidur yang merupakan tempat merangsang seseorang untuk tidur menjadi sesuatu yang menjadi kehilangan arti dikarenakan stimulus mereka yang sudah terbiasa melakukan aktifitas-aktifitas di tempat tersebut, sehingga selain untuk tidur disarankan tidak melakukan aktifitas-aktifitas yang lain di tempat tidur.

Dari psikologi wanita sendiri Pak George mengungkapkan bahwa wanita memang banyak dan mudah mengalami *sleep deprivation* yang menyebabkan mereka mengalami gejala insomnia, hal tersebut dikarenakan wanita lebih mudah depresi, cemas, emosional, sensitif perasaannya, dan moodnya cenderung berubah-ubah. Wanita juga dominan memiliki ketergantungan yang lebih pada orang lain sehingga mereka mudah merasa tidak berdaya akan suatu hal, sangat disayangkan dimana remaja sekarang cenderung tidak paham dan tidak mengetahui kebutuhan tidur bagi tubuh mereka sendiri padahal tidur merupakan suatu aktivitas yang memiliki pola dan hal tersebut diatur oleh ritme sirkadian (siklus bangun dan tidur).

normal) . *Circadian cycle* sendiri berhubungan dengan jam biologis seseorang dan berguna untuk mengatur waktu-waktu tertentu bagi tubuh, sehingga tubuh bisa secara alami mengulang proses biologi yang terjadi di dalam tubuh. Jika orang tidak disiplin dan tidak rutin dalam mengelola waktu maka jam tubuh tersebut tidak akan terbentuk sehingga waktu tidur yang mereka punya juga tidak terpolakan dan akhirnya mengakibatkan *sleep deprivation* tersebut terjadi. dengan kata lain orang perlu mengatur jam tidurnya dan juga *sleep hygiene* yang mereka punya sehingga ritme sirkadian tersebut dapat terbentuk.

3.2.4 Kesimpulan

Dari hasil keseluruhan metode penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa remaja wanita di kota Semarang memang banyak yang melakukan tindakan deprivasi tidur hal ini juga sesuai dengan yang telah disebutkan oleh Bess Austin (2007) dimana hasil angket menunjukkan sekitar 75,8 % (91 orang) dari 120 responden yang ada mengaku kerap mengalami permasalahan deprivasi tidur , ini menunjukkan bahwa memang mahasiswa dari dulu hingga saat ini sering mengabaikan dan kurang peduli akan permasalahan tersebut. untuk hasil dari cultural probingnya sendiri ditemukan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami permasalahan tidur dikarenakan siklus tidur yang buruk dan tak menentu yaitu terbiasa tidur sekitar pukul 12.00 malam bahkan hingga pukul 05.00 dini hari dimana alasan mereka disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang ada serta aktivitas-aktivitas yang lebih diprioritaskan seperti (bermain gadget, nongkrong, dan juga menonton film) , hal tersebut kemudian menciptakan suatu kebiasaan sehingga sering remaja menganggap bahwa deprivasi tidur merupakan suatu tindakan yang wajar dan tidak masalah untuk dilakukan.

Dari permasalahan tersebut diketahui hal yang dapat dilakukan untuk mencegahnya adalah dengan cara mengatur waktu dan memerhatikan kebersihan tidur yang dimiliki hal ini di sebutkan dalam wawancara yang telah dilakukan kepada dr.Natalia Dewi Wardani,Sp.Kj yang merupakan dokter psikiater di Rumah Sakit ST. Elisabeth Semarang serta Drs. George Hardjanta,M.Si yang merupakan Dosen Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Langkah pencegahan tersebut kemudian akan dikemas ke dalam media yang akan dibuat sehingga pesan yang ingin disampaikan akan jelas dan juga tepat.

3.3 Strategi media

3.3.1 Objektif Media

ATTENTION		
Video Teaser	Instagram,line dan youtube	Juni – Agustus 2018
Sticker	Di kampus- kampus	Agustus 2018
INTEREST		
Poster	cafe - cafe yang berada di kota semarang	September–November 2018
Billboard	Simpang lima semarang (depan E-plaza)	September - November 2018
Aplikasi	Melalui media telepon seluler	Desember 2018
SEARCH		
Konten instagram	Melalui media telepon seluler	Desember - Maret 2019
ACTION		

Event	Legend Coffee Semarang	Maret 2019
SHARE		
Share foto dan reward	Media sosial	Maret-April 2019

Tabel 3.1 AISAS

(Sumber : dokumen pribadi)

3.3.2 Pendekatan media

Perancangan kampanye menggunakan pendekatan melalui media teknologi yang berupa aplikasi, tujuannya untuk menarik perhatian remaja dalam meningkatkan kualitas tidur dan juga kebersihan tidur yang mereka miliki.

3.3.3 Budgeting

JENIS MEDIA	ATTENTION	BIAYA
Non Konvensional (ATL)	Video Teaser	Rp. 8.000.000,-
Konvensional	Sticker	Rp.330.000,-
JENIS MEDIA	INTEREST	BIAYA
Konvensional (BTL)	Poster (A3 @5.000)	Rp. 400.000,-
	Billboard	Rp. 85.200.000,-/ 3 bulan
Non Konvensional (ATL)	Aplikasi	Rp. 30.000.000,-
JENIS MEDIA	SEARCH	BIAYA
Non Konvensional (ATL)	konten instagram	Rp. 5.000.000,-

JENIS MEDIA	ACTION	BIAYA
Konvensional (BTL)	Backdrop (2)	Rp. 8.000.000,-
	Alas/panggung (2)	Rp. 12.000.000
	X-banner (60 x 160 cm) @70.000	Rp 280.000,-
	Photo booth (3 x 3 meter)	Rp. 5.000.000,-
JENIS MEDIA	SHARE	BIAYA
Konvensional (BTL)	Merchandise	Rp. 10.000.000,-
JASA DESAIN		Rp. 15.000.000,-
PENGISI ACARA		Rp.50.000.000,-
LAIN – LAIN (10% total biaya)		Rp. 22.921.000,-
TOTAL BIAYA		Rp.252.131.000,-

Tabel 3.2 Budgeting
(Sumber : dokumen pribadi)