

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap orang di Indonesia tiap harinya memiliki aktivitas masing-masing yang harus dilakukan seperti berkuliah hingga bekerja terkhususnya mahasiswa sebagai individu yang akan mempersiapkan diri dalam masa transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Banyak hal yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa untuk menemukan jati diri dan karir mereka kedepannya (Maress, n.d.). Terlepas dari banyaknya aktivitas, tidur merupakan aktivitas yang cukup penting dalam kehidupan sehari-hari karena saat kita tidur organ tubuh kita akan beristirahat setelah bekerja seharian. Namun jika tidur kita tidak tercukupi dengan baik dapat menyebabkan resiko mengalami *sleep deprivation* (dimana seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup). Menurut dokter Florentina Anna, mahasiswa dapat rentan mengalami *sleep deprivation*. Berdasarkan kuesioner, 114 dari 128 mahasiswa mengaku sering begadang di malam hari, 65,6% diantaranya selalu bermain hp sebelum tidur. Pada nyatanya 85,2% mahasiswa mengaku mengetahui pernah mendengar informasi dan mengetahui sekilas seputar pentingnya tidur.

Namun, 64% mahasiswa tidak yakin dengan kredibilitas informasi yang pernah mereka dapatkan. Hal tersebut dibuktikan dengan pertanyaan mendalam terkait *sleep deprivation* yang diberikan melalui kuesioner. Mereka hanya rata-rata dapat menjawab benar sebanyak 6 dari 12 pertanyaan yang diberikan. Serta beberapa mispersepsi yang masih terjadi, yaitu 57% mahasiswa menganggap tidur

dapat ditunda-tunda, dan 52,3% mahasiswa menganggap tidur bisa digantikan di siang hari. Hal tersebut membuktikan bahwa mereka menyadari pernah mendapatkan informasi seputar pentingnya tidur yang cukup. Namun, pengetahuan yang dimiliki hanya didapat dari mulut ke mulut dan diragukan kredibilitasnya. Terlebih lagi 87,9% mengaku tidak pernah mendapatkan informasi di dalam kampus dan 65,6% mereka tidak pernah mendapatkan informasi di luar kampus.

Dampak terburuk jika hal tersebut dilakukan secara berkala, menurut dokter Florentina Anna dapat menyebabkan munculnya penyakit jantung di usia muda yang dapat menjadi faktor resiko kematian di usia muda. Selain itu, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena kualitas tidur dapat menentukan mood seseorang dalam menjalani harinya dan beresiko mengalami gangguan kecemasan. Katz (2012), dengan menggunakan desain informasi memiliki tujuan untuk memberikan informasi lebih jelas kepada audiens dengan menggunakan berbagai jenis media. Dengan dibuatnya media informasi ini diharapkan mahasiswa sadar akan pentingnya tidur yang cukup dan mempertimbangkan kebiasaan begadang untuk menjaga kesehatan diri.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

Bagaimana merancang *motion graphic* untuk mengedukasi mahasiswa tentang *sleep deprivation*?

1.3. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis membatasi masalah agar hasil akhir dapat lebih fokus dan sesuai dengan hasil akhir yang diharapkan. Penulis membatasi ruang lingkup penelitian terkait perancangan *motion graphic* untuk mengedukasi tentang *sleep deprivation* bagi mahasiswa sebagai berikut:

1. Geografis: Jabodetabek.

Jabodetabek dipilih karena merupakan wilayah yang memegang porsi ekonomi terbesar di Indonesia. Porsi tersebut melebihi 1/5 dari produk domestik bruto (PDB) Indonesia (“Pertumbuhan Ekonomi,” 2017). Informasi tersebut menunjukkan bahwa tuntutan ekonomi atau kebutuhan ekonomi di Jabodetabek sangat tinggi sehingga mahasiswa memilih memenuhi kebutuhan tersebut dengan bekerja.

2. Demografis:

- a. Gender: laki-laki dan perempuan.
- b. Usia: 17-25 Tahun (Depkes RI, 2009).
- c. Pendapatan: SES B-SES A.

Tingkat ekonomi SES B-A dipilih karena mayoritas masyarakat pada tingkatan ekonomi tersebut cenderung menempuh bangku pendidikan hingga tingkat universitas (Nielsen Admosphere, 2016).

- d. Psikografis: Mahasiswa yang sering begadang dan kurang mendapatkan tidur yang cukup. Namun tidak mengetahui jelas dampak dari hal tersebut.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Adapun tujuan tugas akhir dalam perancangan media informasi “*sleep deprivation*”, yaitu.

1. Memberi pengetahuan mahasiswa mengenai *sleep deprivation*.
2. Mengingatkan mahasiswa pentingnya tidur yang cukup.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Adapun manfaat yang didapatkan dari perancangan tugas akhir ini, yaitu sebagai berikut.

1.5.1. Manfaat bagi Penulis

Perancangan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan penulis seputar topik yang diangkat yaitu *sleep deprivation*. Perancangan ini juga membuat penulis dapat memahami pembuatan media informasi yang tepat sesuai target.

1.5.2. Manfaat bagi Orang Lain

Perancangan media informasi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai *sleep deprivation* sehingga mereka mengerti dan sadar untuk merubah hidup menjadi lebih baik.

1.5.3. Manfaat bagi Universitas

Perancangan media informasi ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dan referensi bagi mahasiswa. Selain itu, perancangan ini diharapkan dapat mewakilkan universitas untuk memberi informasi terkait *sleep deprivation* kepada mahasiswa di dalam maupun diluar kampus.