

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Sebuah studi yang dilakukan oleh Dr. Welly Sondakh (dalam Abidin et. al., 2019) menunjukkan bahwa sebesar 10% masyarakat di Indonesia menderita insomnia pada 2018. Pada umumnya, gejala insomnia ini disebabkan oleh stres, pikiran berlebihan, dan kecemasan. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh penulis pada 100 responden berdomisili Jakarta dan Tangerang berusia 18-25 tahun yang menderita insomnia, 78% diantaranya mengalaminya akibat stres dan pikiran berlebihan, dan 66% lainnya akibat kecemasan. Pada 2010, Dr. Andrew Weil mengembangkan teknik pernapasan 4-7-8 dari yoga kuno pranayama yang membantu penderita insomnia tertidur dalam 1 menit dan meredakan kecemasan. Pengobatan alternatif ini pun juga digunakan di Indonesia, yaitu di pusat kesehatan holistik Jeda Wellnest, dan oleh psikolog klinis dewasa Aenea Marella dan berhasil membantu sebagian besar pasien dan audiens mereka.

Namun, masyarakat dunia, termasuk Indonesia, lebih mengetahui dan menggunakan solusi obat tidur dan penenang yang dinilai kurang sehat dan berbahaya jika digunakan dalam jangka panjang, terlihat dari data yang menunjukkan meningkatnya permintaan dan penjualan obat tidur dan penenang dunia menurut riset P&S Intelligence (dalam PR Newswire, 2020) dan BBC Research (dalam Business Wire, 2021). Padahal, obat tidur dan penenang dapat meningkatkan risiko kematian sebesar 3,6 kali dan mengidap kanker sebesar 35% (Kripke, Langer, & Kline dalam Bravo & Mohseni, 2019). Selain itu, menurut psikolog klinis dewasa Aenea Marella, penggunaan obat tidur dapat menimbulkan banyak efek samping yang dapat mengarah pada masalah psikologis lainnya, dan biasanya masyarakat lebih memilih solusi ini dikarenakan instan dan cepat, sebagai cara *coping escape-avoidance*.

Kesadaran masyarakat tentang solusi sehat seperti teknik pernapasan 4-7-8 juga sangat minim, terbukti dari hasil kuesioner penulis yang menunjukkan 88% dari 100 responden tidak mengetahui metode ini, dan 12% yang tahu, 4 responden diantaranya tidak pernah mempraktikkan. Padahal, teknik pernapasan 4-7-8 merupakan cara yang mudah, sehat, dapat dilakukan siapapun, dimanapun, kapanpun, dan tidak memerlukan alat apapun (Weil, n.d.). Selain itu, menurut psikolog klinis dewasa Aenea Marella, cara kerja teknik ini pun alami, yaitu dengan mengondisikan sensasi fisiologis tubuh manusia yang berpengaruh positif juga pada emosi dan pikiran ketika stres dan cemas, dan lebih mudah dipraktikkan secara mandiri dibanding teknik relaksasi lainnya. Untuk meningkatkan kesadaran tentang metode yang lebih sehat ini dan mempersuasi masyarakat untuk mempraktikkannya, perancangan kampanye merupakan solusi yang tepat.

Perancangan kampanye ini menggunakan metode perancangan kampanye iklan menurut Robin Landa (2010), yang meliputi 6 tahapan, yaitu *overview*, *strategy*, *ideas*, *design*, *production*, dan *implementation*. Metode perancangan kampanye ini juga menggunakan model komunikasi AISAS menurut Sugiyama & Andree (2011) yang memegang peran kunci dalam merencanakan dan merancang media-media kampanye tersebut. Dengan tujuan meningkatkan kesadaran tentang metode teknik pernapasan 4-7-8 sekaligus mempersuasi audiens untuk mempraktikkannya, perancangan kampanye memiliki pesan komunikasi dan visual yang menyorot kepada manfaat dan keunggulan teknik ini untuk menarik perhatian, dilanjutkan dengan kesadaran dan persuasi lebih lanjut berupa informasi atau edukasi lengkap berkaitan metode ini, seperti definisi, asal muasal, manfaat lainnya, cara mempraktikkan dengan sosok karakter pengajar, tips mempraktikkan, hingga *workshop* dengan ahli, dan konten berlatih bersama setiap hari.

Dalam menyampaikan pesan tersebut secara lebih efektif dan menjangkau audiens, penulis juga menggunakan media sosial Instagram sebagai media utama yang memuat segala informasi dan aktivitas kampanye ini, dan memanfaatkan fitur-fiturnya, seperti fitur interaktif, penyebaran video, dan *turn on notifications* yang dapat digunakan sebagai *reminder*. Media sosial Instagram juga merupakan media

sosial yang paling digunakan sebagian besar audiens berusia 18-25 tahun di Indonesia (Napoleon Cat, 2022). Media sosial Instagram ini juga mengarahkan audiens pada *microsite* dan Youtube, yang juga memegang informasi-informasi lebih rinci mengenai teknik pernapasan ini. Seluruh eksekusi perancangan kampanye ini didukung oleh data riset kualitatif bersama audiens kampanye ini yang menunjukkan bahwa kurangnya informasi berkaitan metode ini, sosok yang mengajari, dan *reminder* latihan merupakan faktor-faktor yang menyebabkan adanya keraguan bagi mereka untuk mempraktikkan metode ini.

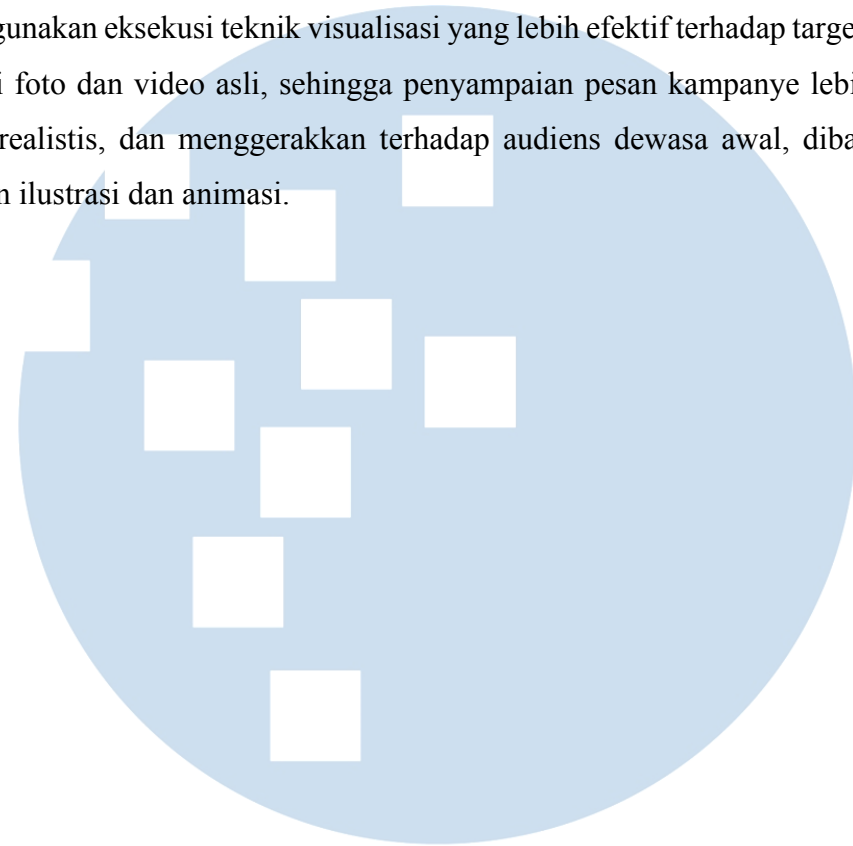
5.2 Saran

Setelah melalui berbagai rangkaian proses perancangan kampanye cara mengatasi insomnia yang diakibatkan oleh stres dan kecemasan dengan teknik pernapasan 4-7-8 ini, penulis dapat memberikan saran yang dapat diperhatikan dan dipertimbangkan oleh pembaca atau calon peneliti yang akan memilih dan mengembangkan topik serupa, sebagai berikut.

- 1) Memanfaatkan dan mengatur waktu sebaik mungkin dalam meneliti dan merancang untuk mendapatkan hasil penelitian dan perancangan yang maksimal dalam kurun waktu pengerjaan yang singkat dan dapat dikumpulkan tepat waktu.
- 2) Seluruh penelitian dan perancangan kampanye tentang teknik pernapasan 4-7-8 sebagai solusi mengatasi insomnia akibat stres dan kecemasan ini dapat dikembangkan, baik dalam segi komunikasi ataupun visual, dengan penyampaian kata-kata, teknik, dan gaya visual yang berbeda, dengan tujuan agar pesan lebih tersampaikan, dan mempersuasi audiens.
- 3) Mengikuti setiap langkah-langkah metode perancangan dari ahli yang dialami untuk mendapatkan hasil perancangan yang lebih sesuai, dan memudahkan proses pencarian ide dan konsep, dengan data-data *insight* yang diperoleh.

Selain itu, penulis juga mendapatkan saran dari dewan sidang dalam pelaksanaan sidang akhir yang mengarah kepada eksekusi teknik visual yang

digunakan. Berkaitan hal ini, dewan sidang menyarankan penulis untuk menggunakan eksekusi teknik visualisasi yang lebih efektif terhadap target audiens, seperti foto dan video asli, sehingga penyampaian pesan kampanye lebih efektif, jelas, realistis, dan menggerakkan terhadap audiens dewasa awal, dibandingkan dengan ilustrasi dan animasi.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA