

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), usia seseorang tergolong sebagai usia remaja ketika seseorang berusia 10 – 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2012). Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mulai mencari jati dirinya sendiri. Dilansir dari cnnindonesia.com usia remaja adalah usia yang rentan memiliki pola hidup yang buruk dan tidak baik. Hal tersebut didukung dengan pendapat Papila dan Olds (2013) yang menyatakan remaja akhir yang umumnya mahasiswa menentukan sendiri kapan ia harus belajar, kapan harus mengerjakan tugas, dan lain sebagainya. Perubahan tersebut dapat menyebabkan pola hidup yang buruk dikarenakan penurunan waktu istirahat, aktivitas olahraga, hingga waktu bersosialisasi dengan teman.

Pola hidup dapat dibagi menjadi berbagai jenis seperti pola makan, pola olahraga, dan pola kerja. Pola kerja menurut Schermerhorn, et.al (2010) adalah metode yang digunakan untuk manajemen perencanaan pengerjaan tugas tertentu serta pengaturan target kerja yang mungkin dicapai. Sedangkan menurut Bryan dan Roe (2008) Pola kerja adalah proses penataan pekerjaan dan menunjuk kerja tertentu baik kelompok maupun individu untuk mencapai tujuan tertentu. Dapat disimpulkan bahwa pola kerja merupakan metode akan bagaimana seseorang atau kelompok manajemen pekerjaannya untuk mencapai tujuan tertentu. Memiliki pola kerja yang berantakan dan tidak teratur merupakan salah satu bentuk dari pola kerja yang buruk dan dapat memberi banyak pengaruh negatif pada berbagai aspek dalam kehidupan seseorang.

Pola kerja yang buruk dapat menurunkan motivasi kerja, mengganggu pola makan, dan mengganggu pola istirahat yang dapat menurunkan produktivitas dan kinerja seseorang. Menurut Kemenkes RI (2018) pola kerja yang tidak baik dapat membuat seseorang memiliki kesehatan yang buruk yang dapat membahayakan

orang tersebut. Selain itu menurut artikel dari idntimes.com pola kerja yang buruk dapat menurunkan produktivitas seseorang, menurunkan kesehatan seseorang, memberi berbagai tekanan mental, dan mempengaruhi hubungan sosial seseorang. Pola kerja yang buruk dapat memperlama jangka waktu pengerjaan suatu tugas dan dapat mempengaruhi pola makan, waktu istirahat, dan waktu untuk melakukan hubungan sosial. Pola kerja yang buruk ini seringkali disebabkan karena kebiasaan terdistraksi saat bekerja dan lupa waktu.

Terdapat banyak kasus dimana seorang remaja memiliki pola kerja yang buruk. Menurut data dari *Time Management Statistics & Facts (New 2021 Research)*. 82% responden tidak memiliki pola kerja dengan teratur dan hanya 28% responden yang merasa tidak terganggu dengan pola kerja yang tidak teratur. Segala bentuk pola hidup seperti pola kerja yang sudah terbentuk menjadi kebiasaan sangat sulit untuk diubah dan dapat memberikan dampak buruk yang berkepanjangan bila pola yang terbentuk adalah pola yang buruk. Dikutip dari artikel idntimes.com terdapat berbagai alasan mengapa seseorang sulit untuk merubah pola hidup yaitu, kebiasaan yang sudah tertanam kuat dalam seseorang, perubahan membawa perasaan tidak nyaman, tidak memiliki alasan kuat untuk berubah.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan diatas, penulis berkesimpulan bahwa topik ini penting untuk dibahas dan mengajukan solusi berupa media interaktif yang dapat membantu seseorang untuk merubah pola kerja dalam bentuk aplikasi gawai. Media interaktif dipilih sebagai solusi karena berdasarkan teori dari jurnal yang berjudul “Kelayakan Multimedia Pembelajaran Interaktif Dalam Memotivasi Siswa Belajar Matematika” Pemberian interaktifitas pada suatu media membuat media tersebut lebih menarik oleh sebab itu media seperti permainan, atau aplikasi dapat lebih menarik perhatian targetnya. Data ini didukung dengan teori Herman Dwi Surjono dari bukunya yang berjudul “Multimedia pembelajaran interaktif”, salah satu cara untuk meningkatkan motivasi dan keefektifan suatu media adalah dengan memberikannya suatu aktivitas atau interaksi.

Penulis memilih media interaktif dalam bentuk` aplikasi gawai dipilih karena tingginya angka penggunaan gawai di Indonesia. Menurut artikel dari mediaindonesia.com hasil data dari kemenkominfo menyatakan bahwa 89% penduduk Indonesia sudah memiliki gawai. Bahkan menurut data dari cnnindonesia.com sebanyak 2.933 remaja Indonesia mampu menghabiskan waktu hingga 11,6 jam membuka gawai dalam seharinya. Berdasarkan informasi tersebut penulis mengambil kesimpulan bahwa media interaktif dalam bentuk aplikasi gawai adalah solusi terbaik untuk membantu merubah pola kerja menjadi lebih baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dapat disusun rumusan masalah adalah sebagai berikut: Bagaimana merancang media interaktif untuk melatih pola hidup teratur bagi remaja berumur 18 – 22 tahun?

1.3 Batasan Masalah

1 Demografis

- a. Jenis Kelamin : Laki-laki maupun perempuan
- b. Usia : 18 – 22 tahun (primer), > 23 tahun (sekunder)
- c. Tingkat Ekonomi : SES B – A (karena pada tingkat ekonomi sekian, umumnya seseorang memiliki banyak kesibukan)
- d. Tingkat Pendidikan : SMA hingga Sarjana
- e. Pekerjaan : Pelajar dan mahasiswa
- f. Bahasa : Indonesia

2 Geografis

Kota-kota menengah dan besar di Indonesia yang rata-rata masyarakatnya memiliki kesibukan yang padat seperti Tangerang dan Jabodetabek.

3 Psikografis

- a. Remaja yang merasa perlu memperbaiki pola kerja dan manajemen waktunya
- b. Remaja yang merasa memiliki manajemen waktu kerja yang kurang baik
- c. Remaja yang kesulitan dalam memanajemen waktu kerjanya
- d. Remaja yang memiliki banyak kesibukan

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Merancang media interaktif untuk melatih pola hidup teratur bagi remaja berumur 18 – 22 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis berharap karya dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak yaitu bagi penulis, bagi orang lain, dan bagi universitas:

2.1.2.1 Bagi penulis

Penulis berharap penulisan tugas akhir ini dapat mengasah kemampuan penulis untuk berkarya, membuat desain, menambah pengetahuan penulis, dan membantu penulis memenuhi syarat meraih gelas Sarjana Desain (S.Ds) dari Universitas Multimedia Nusantara.

2.1.2.2 Bagi orang lain

Perancangan tugas akhir ini diharapkan untuk dapat membantu para remaja berumur 18 – 22 tahun untuk meraih hidup yang teratur dan manajemen waktu yang baik.

2.1.2.3 Bagi universitas

Perancangan tugas akhir ini dapat menjadi referensi dan bantuan bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara dimasa yang akan datang.