

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Revenge Bedtime Procrastination merupakan suatu fenomena yang relatif baru. Istilah ini diperkenalkan oleh sebuah makalah karya Dr. Floor Kroese yang muncul dalam jurnal *Frontiers in Psychology* pada tahun 2014, yaitu penggambaran pegawai Tiongkok yang lelah bekerja selama 12 jam setiap harinya sehingga mereka rela begadang pada malam hari untuk merasakan waktu untuk kesenangan dirinya sendiri. Menurut seorang dokter psikolog klinis asal Amerika, dr. Michael Breus, PhD, DABSM, FAASM, *Revenge Bedtime Procrastination* merupakan suatu fenomena dimana seseorang secara sadar menunda waktu tidurnya untuk merasakan waktu luang dan relaksasi yang tidak didapat akibat jam kerja yang panjang. Kata "revenge" dalam kalimat *Revenge Bedtime Procrastination* mengacu pada aksi balas dendam untuk membalas kesibukan dengan aktivitas yang menyenangkan (Janin, 2022). Dalam sisi psikologis, Pane (2022) menyebutkan bahwa *Revenge Bedtime Procrastination* dapat terjadi akibat dari kegagalan seseorang dalam mengatur dirinya.

Fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur yang cukup atau *insufficient sleep* akibat dari pengendalian diri yang lemah untuk menunda waktu tidur (Nariswari, 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) menyatakan bahwa tidur merupakan aktivitas pasif yang berperan penting bagi kesehatan fisik dan mental. Tidur dengan durasi yang cukup dapat membantu tubuh untuk melakukan proses regenerasi sel-sel dalam tubuh dan meningkatkan fungsi kognitif otak sehingga kualitas kesehatan fisik dan mental tetap terjaga (Putri, 2016). Kurangnya waktu tidur dapat memicu berbagai risiko penyakit kesehatan fisik dan mental, seperti depresi, diabetes, obesitas, hingga gangguan jantung. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Ginting (2021), kurangnya durasi tidur dapat meningkatkan resiko diabetes melitus 1,6 sampai 5,24 kali lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidur selama tujuh

hingga delapan jam dalam satu hari. Saphira (2022) juga menyatakan bahwa tidur dengan durasi yang kurang cukup memiliki angka resiko mengalami depresi 0,268 kali lebih tinggi dan memperburuk tingkat depresi. Oleh karena itu, tidur merupakan aktivitas yang perlu dijaga dan diprioritaskan agar terhindar dari berbagai risiko dan penyakit.

Meskipun sebagian besar masyarakat mengetahui dampak buruk yang dihasilkan dari perilaku *Revenge Bedtime Procrastination*, namun mereka tetap melakukannya. Hal ini dibuktikan dari hasil kuesioner yang menyatakan bahwa sebanyak 42% responden sangat setuju bahwa mereka mengetahui dampak negatif yang dapat dihasilkan dari perilaku *Revenge Bedtime Procrastination*, namun mereka tetap melakukannya. Bahkan 65% responden mengaku bahwa kebiasaan menjadi alasan utama mereka melakukan *Revenge Bedtime Procrastination* secara berulang, yang dimana jika kondisi ini terus dibiarkan akan menjadi sebuah kebiasaan yang sulit untuk dihentikan. Hal ini membuktikan bahwa masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan dan mengatur dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin merancang suatu kampanye sosial untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait dampak yang dapat ditimbulkan dari fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* serta upaya pencegahannya bagi dewasa muda. Dalam menghadapi fenomena *Revenge Bedtime Procrastination*, pencegahan merupakan upaya yang tepat untuk mengurangi dampak buruk yang dihasilkan dari perilaku *Revenge Bedtime Procrastination*. Perancangan kampanye ini bertujuan untuk memberikan persepsi baru dan mengubah pola pikir masyarakat mengenai pentingnya menjaga waktu tidur dan membatasi waktu *me time* saat jam tidur (*self-control*) agar terhindar dari dampak negatif yang dihasilkan dari fenomena *Revenge Bedtime Procrastination*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada perancangan tugas akhir ini yakni:

1. Bagaimana perancangan kampanye sosial mengenai fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* dan pencegahannya bagi dewasa muda?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada perancangan kampanye sosial mengenai fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* dan pencegahannya bagi dewasa muda adalah sebagai berikut:

1) Demografis

- a. Jenis Kelamin : Perempuan dan laki-laki
- b. Usia : 18-26 tahun

Kelompok usia 18-26 tahun dipilih berdasarkan kategori rentang usia kelompok dewasa muda menurut Elizabeth Hurlock dalam bukunya yang berjudul *Developmental Psychology* (1991). Pemilihan kategori usia muda sebagai batasan masalah dalam penelitian dipilih berdasarkan riset yang dilakukan oleh Gradisar, Gardner, & Dohnt bahwa dewasa muda dengan rentang usia 18 hingga 26 tahun rentan mengalami gangguan pola tidur dikarenakan adanya perubahan aktivitas dalam kegiatan sehari-harinya (Rozy & Rizdiana, 2019).

- c. Pekerjaan : Mahasiswa dan pekerja

Perancangan ditargetkan pada mahasiswa dan pekerja karena fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* umumnya dialami oleh individu yang memiliki jam kerja tinggi (Lavenia, 2022). Hal ini juga didukung oleh hasil riset yang dilakukan oleh *Frontiers Neuroscience* terhadap 766 sampel yang menunjukkan bahwa sebanyak 67,8% merupakan pekerja dan sebanyak 61,8% merupakan mahasiswa yang sedang mengalami fenomena *Revenge Bedtime Procrastination*.

- d. SES : A-B

Perancangan ditargetkan pada SES A hingga B karena gangguan pola tidur lebih banyak terjadi pada 63% kelompok masyarakat berpenghasilan menengah (SES B) dan 29,7% kelompok masyarakat berpenghasilan tinggi

(SES A), diikuti dengan 7,5% kelompok masyarakat berpenghasilan rendah (SES C-E) (Zahara, 2013). Kategori SES ditentukan berdasarkan riset yang dilakukan oleh Talenta Data Indonesia (2021) mengenai angka pengeluaran kelompok masyarakat SES A-B.

2) Geografis

a. Kota: Jakarta (primer) dan Tangerang (sekunder)

Batasan geografis pada perancangan ini adalah wilayah Jakarta sebagai target primer dan Tangerang sebagai target sekunder. Badan Pusat Statistik (2022) menyebutkan bahwa jumlah tenaga kerja formal tertinggi di Indonesia berada pada pulau Jawa yang didominasi oleh DKI Jakarta dengan besar persentase mencapai 63,12%. Menurut riset yang dilakukan oleh VAAY berjudul *The Least and Most Stressful Cities Index 2021*, menyebutkan bahwa kota Jakarta merupakan kota dengan tingkat stress tertinggi kedua di dunia setelah kota Kiyv, dengan persentase mencapai 41,8% (Mahdi, 2022). Menurut data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (2021), provinsi Banten merupakan wilayah dengan jumlah mahasiswa terbanyak di Indonesia yang mencapai 1.359.845 orang. Dewi (2019) juga menyebutkan bahwa wilayah Banten, khususnya kota Tangerang, merupakan wilayah fungsional yang saling berhubungan dengan pusat kota yaitu Jakarta.

3) Psikografis

Batasan psikografis pada perancangan ini ditujukan bagi individu yang memiliki aktivitas yang padat dalam sehari-hari, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, aktif dalam menggunakan *gadget*, dan hidup produktif.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah merancang kampanye sosial mengenai fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* dan upaya pencegahannya bagi dewasa muda.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, antara lain:

1) Bagi Penulis

Perancangan kampanye tugas akhir dapat meningkatkan wawasan penulis terkait fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* dan dampak yang dihasilkan serta meningkatkan kreativitas penulis dalam menerapkan teori desain yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

2) Bagi Universitas

Perancangan kampanye tugas akhir ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang akan melakukan perancangan sejenis di masa yang akan datang.

3) Bagi Orang Lain

Perancangan kampanye tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan persepsi dan pengetahuan baru bagi orang lain tentang fenomena *Revenge Bedtime Procrastination* serta meningkatkan kesadaran terkait bahaya yang dihasilkan.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA