

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat masyarakat dapat mengakses informasi dan komunikasi dengan lebih praktis melalui media digital. Menurut Irwansyah, media digital secara umum merupakan jenis atau bentuk media yang terdiri dari teks, foto, video, dan suara, yang diakses melalui internet (Raharja & Natari, 2021). Kehidupan sehari-hari khalayak umum di masa kini sangat bergantung pada penggunaan media digital, terutama internet. Berdasarkan data dari We Are Social, sebuah layanan manajemen konten yang melakukan survei mengenai data dan tren internet, pertumbuhan akses internet Indonesia berada di peringkat ketiga dengan pertumbuhan sebesar 17 persen, atau 25,3 juta pengakses internet baru selama satu tahun (Ramadhan, 2020).

Salah satu akses internet yang paling tinggi di Indonesia jatuh pada penggunaan media sosial. Berdasarkan data dari We Are Social, akses media sosial melalui ponsel oleh warga Indonesia hampir mencapai 80 persen dari total penggunaan internet dalam sehari (Ramadhan, 2020). Berdasarkan studi di tahun 2020 (Kaloeti et. al., 2021), durasi akses media sosial remaja usia 16 sampai 24 tahun Indonesia mencapai 4-6 jam per hari, yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia, yaitu 4 jam 46 menit per hari (Ramadhan, 2020).

Dalam penggunaan media digital, seseorang dapat menjadi tidak fokus atau terdistraksi (Lupinacci, 2020), salah satunya dengan melakukan kegiatan *scrolling* media digital, terutama media sosial seperti Instagram, Twitter, atau Tiktok. Ketika kegiatan *scrolling* dilakukan dengan pikiran yang kosong, banyak waktu akan terbuang dalam keadaan tidak sadar. Hal ini disebut dengan *mindless scrolling*, yang didefinisikan oleh John (Coleman, 2020) sebagai sebuah aktivitas yang mengurangi kapasitas seseorang untuk fokus pada hal sekitar, dan membuat

seseorang itu jatuh pada siklus *scrolling* tanpa berpikir. *Mindless scrolling* membuat seseorang kekurangan fokus pada masa kini dan dapat mempengaruhi kondisi *mood* dan pengalaman seseorang. Seorang partisipan dalam survei mengenai disosiasi normatif dalam penggunaan sosial media oleh Baughan et al. (2022) mengaku bahwa *scrolling* media sosial dapat membuatnya mengalami “*tunnel vision*” dan membuatnya memblokir lingkungan sekitar. Partisipan tersebut menyebutkan bahwa dirinya sudah menghabiskan waktu selama dua jam atau lebih tanpa disadarinya.

Mindless scrolling tidak hanya membuang waktu, tetapi juga membuat ketergantungan yang kuat pada dopamin yang dikeluarkan otak seseorang saat mendapat notifikasi dan menyerap konten media digital (London Youth, 2022). Selain itu, *mindless scrolling* juga dapat membuat kita mengalami disosiasi kognitif. Sebuah hasil dalam riset oleh Baughan et al. (2022) menunjukkan bahwa para partisipan seringkali merasakan bahwa dirinya “hilang” dalam konten sosial media, mengalami diskoneksi dari keadaan sekitar, “*zoning out*” atau memasuki fase yang “*zombie-like*”.

Banyak orang ingin mengurangi waktu *online* mereka untuk kesehatan diri mereka sendiri, tetapi tidak tahu cara menghilangkan kebiasaan *mindless scrolling* (Käß et. al., 2021). Sementara, menurut Tristan Harris, *founder* dari Center for Humane Technology, media sosial memang didesain untuk membuat seseorang kecanduan (Klein, 2018). Sehingga, akan sulit bagi seseorang untuk melepas kebiasaan *mindless scrolling*.

Jika tidak dihentikan, *mindless scrolling* dapat menyebabkan penurunan produktivitas karena banyaknya waktu yang terbuang tanpa kita menghabiskan waktu secara sadar. Riset oleh Baughan et al. (2022) juga menunjukkan bahwa disosiasi yang disebabkan oleh *mindless scrolling* dapat membuat refleksi dan kesadaran diri menjadi terhambat dalam situasi sosial. Adiksi media sosial ini lebih berbahaya untuk remaja yang otaknya masih berkembang (Price, 2018).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis dengan Sonny Tirta Luzanil, seorang psikolog, belum ada rasa urgensi dalam diri para remaja mengenai dampak negatif dari *mindless scrolling*, sehingga tidak merasa perlu untuk berubah. Oleh karena itu, dibuat perancangan kampanye interaktif untuk dapat mengubah persepsi dan menyebarkan *awareness* mengenai *mindless scrolling*, dengan harapan dapat mengurangi efek negatif dari kebiasaan *mindless scrolling* terhadap produktivitas remaja akhir usia 18-25 tahun di Jabodetabek.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka dapat disimpulkan jika rumusan masalah yang terdapat dalam perancangan yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap bahaya dari *mindless scrolling*.
2. Kurangnya rasa urgensi dalam diri para remaja mengenai dampak negatif dari *mindless scrolling*.

Sehingga, penulis mengajukan rancangan penelitian dengan pertanyaan sebagai berikut: Bagaimana perancangan kampanye interaktif yang efektif memberikan kesadaran dan edukasi mengenai pengaruh *mindless scrolling* terhadap produktivitas dan cara mengatasinya pada remaja akhir?

1.3 Batasan Masalah

Berikut di bawah ini adalah batasan-batasan dari perancangan media interaktif tentang pengaruh *mindless scrolling* pada produktivitas.

1. Batasan demografis, mencakup:
 - a. Jenis kelamin : Perempuan dan laki-laki
 - b. Usia : 18-25 tahun
 - c. Status pendidikan : Lulusan SMA/ sederajat - S1/ sederajat
 - d. Tingkat ekonomi : SES B (Rp3.000.001-Rp6.000.000) – A (Rp6.000.000 ke atas)

Batasan demografis dipilih pada lulusan SMA/ sederajat – S1/ sederajat usia 18-25 tahun dengan SES B-A, karena berbagai sumber sebagai berikut.

- Berdasarkan studi di tahun 2020 (Kaloeti et. al., 2021), durasi akses media sosial remaja usia 16 sampai 24 tahun Indonesia mencapai 4-6 jam per hari, yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia, yaitu 4 jam 46 menit per hari (Ramadhan, 2020).
- Data dari Badan Pusat Statistik (2021) juga menunjukkan pengguna internet paling banyak di Indonesia merupakan lulusan SMA/ sederajat, yang umumnya berusia 18 tahun ke atas.
- Untuk mengerucutkan target desain, dilakukan riset lebih lanjut, dan target desain difokuskan pada usia 18-25 tahun yang merupakan dewasa muda/remaja akhir, dan juga kelompok *emerging adulthood*; masa dimana seseorang mulai mengalami transisi dari remaja menuju dewasa (Universitas Islam Indonesia, 2021). Pada masa *emerging adulthood*, seorang individu mulai mengeksplorasi identitas diri mereka, terutama dalam bidang percintaan, pekerjaan, serta perspektif mereka dalam melihat dunia. Sehingga, produktivitas adalah sesuatu yang krusial untuk kelompok usia 18-25 tahun.
- *Socio-Economic Status* (SES) yang dijadikan sebagai batasan demografis adalah SES B (pengeluaran rutin bulanan Rp4.000.001-Rp6.000.000) dan A (pengeluaran rutin bulanan di atas Rp6.000.000) karena berdasarkan riset pada tahun 2021 oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika dan Katadata Insight Center (KIC), indeks literasi digital menurut kelompok pengeluaran bulanan terbagi menjadi 4 kelompok SES, dan SES yang indeks literasi digital paling tinggi terletak pada SES B dan diikuti oleh SES A (Dihni, 2022).

2. Batasan geografis, mencakup:

- a. Primer : Jabodetabek
- b. Sekunder : Indonesia

Batasan geografis yang dipilih adalah Jabodetabek, karena Jabodetabek merupakan salah satu kota metropolitan terbesar di dunia (Bahfein, 2020), dan menurut data dari Badan Pusat Statistik (2021), persentase penggunaan internet di perkotaan mencapai 71.81%, sedangkan, di pedesaan hanya sebesar 49.3%.

3. Batasan psikografis, mencakup:

- a. Remaja akhir yang melakukan kegiatan *scrolling* media digital/sosial dalam waktu lama tanpa kesadaran penuh hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.
- b. Remaja akhir yang merasakan efek negatif dari *scrolling* media digital/sosial, terutama dari segi produktivitas.
- c. Remaja akhir yang ingin mengubah kebiasaan dan adiksi media sosial agar menjadi pribadi yang lebih produktif.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari perancangan tugas akhir ini adalah untuk merancang kampanye interaktif yang efektif untuk memberikan kesadaran dan edukasi mengenai pengaruh *mindless scrolling* pada produktivitas dan cara mengatasinya pada remaja akhir, dengan harapan agar dapat mengurangi aktivitas *mindless scrolling* dan efek negatifnya pada produktivitas.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

1.5.1 Manfaat bagi Penulis

Dari proses perancangan tugas akhir ini, penulis dapat mempraktikkan pembelajaran yang didapatkan selama perkuliahan semester 1 sampai 6 di Universitas Multimedia Nusantara, serta menambahkan

pengetahuan dan wawasan mengenai penulisan laporan. Perancangan ini juga memberikan penulis kesempatan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai *mindless scrolling*, efek negatifnya, dan cara menghindari efek negatif tersebut.

1.5.2 Manfaat bagi Orang Lain

Dengan perancangan tugas akhir ini, diharapkan masyarakat dapat memiliki kesadaran lebih mengenai penggunaan media sosial dan lebih bijak dalam mengatur waktu *online*. Selain itu, diharapkan penulis dapat menyampaikan bahaya *mindless scrolling* terhadap produktivitas dengan baik, sehingga dapat mengurangi aktivitas *mindless scrolling* dan efek negatifnya terhadap diri mereka.

1.5.3 Manfaat bagi Universitas

Perancangan tugas akhir diharapkan dapat bermanfaat untuk Universitas Multimedia Nusantara sebagai referensi dan/atau inspirasi bagi mahasiswa/i Desain Komunikasi Visual yang ingin menjalankan perancangan tugas akhir yang serupa.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA