

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Buku harian atau yang dapat disebut dengan jurnal merupakan sebuah wadah atau media dimana seseorang dapat menuliskan atau menuangkan apapun yang mereka inginkan seperti pemikiran, perasaan, ide-ide, hingga pengalaman mereka (Syarifah, 2020). Buku harian itu sendiri memiliki tujuan untuk menjadi sebuah ruang bagi individu yang ingin mengekspresikan dan mencurahkan berbagai kejadian, dan perasaannya yang telah dialaminya, untuk menjadi pengingat akan suatu kejadian yang telah terjadi sebelumnya, untuk menjadi wadah ketika seseorang tidak tahu ingin bercerita ataupun berkeluh kesah kemana, dan masih banyak tujuan lainnya (Putri, 2020). Oleh karena itu, buku harian merupakan salah satu hal yang dapat membantu kita dalam menjalani keseharian kita. Buku harian pun dapat digunakan dalam beberapa bagian dari hidup kita, salah satunya adalah tidur yang merupakan bagian dari keseharian kita.

Menurut In The Box (2018), Tidur merupakan sebuah fenomena atau keadaan dimana kita masuk ke dalam kondisi tidak sadar dan membuat kita tidak dapat melakukan interaksi dengan orang di sekitar kita. Namun, seseorang masih dapat dibangunkan dari tidurnya jika diberikan stimulasi sensorik ataupun stimulasi yang lainnya (Guyton & Hall, 2011). Menurut Muhammad, (2018), Tidur adalah salah satu metode untuk mengurangi atau menurunkan rasa penat baik secara jasmani maupun untuk mental seseorang.

Pola dan kualitas tidur yang kurang baik pun dapat memiliki berbagai gejala dan efek samping terhadap tubuh kita sendiri. Dimulai dari sulitnya berkonsentrasi, sering lupa, kehilangan motivasi, lebih mudah untuk terpancing amarah/emosi, dan juga mengalami kantuk sepanjang harinya (Kemenkes, 2020). Menurut Kemenkes (2020), Kekurangan tidur juga dapat berakibat jangka panjang, serta menyebabkan penyakit-penyakit kronis seperti gangguan

jantung, tekanan darah tinggi, obesitas, ataupun diabetes. Dalam segi mental pun, kekurangan tidur dapat mengakibatkan depresi dan juga penurunan sistem imun diri kita sendiri. Oleh karena itu, menjaga pola dan kualitas tidur yang baik sangat diperlukan untuk kelangsungan hidup dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun mental.

Menurut Suni & Dimitriu (2023), Dengan menggunakan buku harian tidur, kita dapat menghitung waktu tidur dan juga mengetahui apa saja yang mengganggu kita saat tidur, bahkan faktor-faktor yang dapat mendukung kita untuk meningkatkan kualitas dari tidur kita. Dampak dari penggunaan ini pun dapat berlangsung bahkan dalam jangka waktu yang cukup lama (Suni & Dimitriu, 2023). Oleh karena itu, buku harian tidur dan mimpi bermanfaat dalam memantau waktu tidur dan juga mimpi-mimpi yang kita alami saat dalam keadaan tidur. Menurut Suni & Dimitriu (2023), Pengawasan ini dapat dimulai dari pemantauan waktu tidur dan bangun tidur, berapa lama waktu untuk tidur, perasaan ketika ingin tidur, dan masih banyak hal yang berkaitan dengan buku harian tidur dan mimpi itu sendiri (Suni & Dimitriu, Dreams, 2023).

Berdasarkan pernyataan dan data yang telah penulis lampirkan diatas, penulis menyimpulkan bahwa topik ini merupakan hal yang penting untuk dilakukan dan dirancang dikarenakan pola tidur yang dijalankan oleh masyarakat berusia 17-25 tahun pada saat ini masih kurang baik dan dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu penggunaan buku harian tidur dan mimpi dapat membantu memperbaiki pola dan kualitas tidur serta mimpi disertai dengan solusi desain yang berupa media interaktif seperti aplikasi. Menurut Griffey (2020), Aplikasi seluler merupakan sebuah bentuk media interaktif digital yang terbentuk setelah lahirnya perangkat seluler modern. Kegunaan dan keunggulan penggunaan aplikasi itu sendiri terletak pada kenyamanan, aksesibilitas yang diberikan, serta personalisasi yang dapat diimplementasikan. Aplikasi dapat menggunakan kinerja *handphone* dengan lebih baik dan efektif. Aplikasi juga dapat menyesuaikan kegunaannya sendiri terhadap penggunaannya. Aksesibilitas yang ditawarkan juga sangat baik, mulai dari

penggunaan secara *offline*, interaktivitas yang lebih bervariasi dibandingkan media lainnya, dan masih banyak lagi (Timedoor, 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana cara melakukan perancangan aplikasi buku harian tidur bagi usia 17-25 tahun?

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Demografis

a) Usia : 17-25 Tahun

Rentang usia ini ditargetkan karena usia berikut merupakan usia remaja akhir ataupun dewasa awal yang biasanya bekerja atau melaksanakan kuliah, sehingga pola dan kualitas tidur serta mimpi menjadi hal yang penting demi menunjang kebutuhan dan kepentingan yang ada. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009) sesuai dengan yang tertera pada jurnal yang ditulis oleh Amin & Juniati (2017), Usia 17-25 Tahun merupakan usia yang tergolong remaja akhir.

Menurut Survey Honestdocs (2019), Dari 2.944 responden yang menjawab terkait dengan pola tidur masyarakat di Indonesia, Sebanyak 2/3 masyarakat Indonesia mengalami kurang tidur. Dapat terlihat dari 23% responden yang hanya tidur 6 jam setiap malam, 17% tidur selama 5 jam dan 17% selama 8 jam, serta 16% selama 7 jam. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa hanya sedikit orang yang memiliki waktu ideal 7 jam untuk tidur setiap malam. Pada kelompok usia 18-24 tahun, sebanyak 29% responden mengalami kurang tidur dikarenakan pekerjaan ataupun belajar. Oleh karena itu, Buku harian mengenai tidur dan mimpi dapat berguna bagi masyarakat terutama pada usia 17-25 tahun dalam membenarkan pola tidur, menambah kreativitas dan keahlian menulis, dan masih banyak lagi.

- b) Gender : Laki-laki dan perempuan
- c) Kewarganegaraan : Indonesia
- d) Social Economic Status (SES) : C-B

Kelompok masyarakat menengah ke atas yang dapat memenuhi kebutuhan mereka (Mutmainah, 2018). Oleh karena itu, mereka dapat berinvestasi kepada buku harian, tidur, dan mimpi secara menyeluruh. Menurut Survey Otoritas Jasa Keuangan (2019), Pengeluaran per bulan SES C adalah antara Rp.1.500.000,- s/d Rp.2.499.999,-, dan SES B adalah antara Rp.2.500.000,- s/d Rp.3.500.000,-.

- e) Bahasa yang digunakan : Indonesia

1.3.2 Psikografis

- a) Tertarik untuk memperbaiki pola dan kualitas tidur
- b) Tertarik dengan cara menggunakan dan menulis buku harian
- c) Tertarik dalam pemahaman mengenai tidur
- d) Tertarik dalam pemahaman mengenai mimpi

1.3.3 Geografis

Jakarta, Tangerang, dan Bekasi menjadi pilihan geografis untuk perancangan ini dikarenakan ketiga kota tersebut terdiri merupakan daerah perkotaan dengan tingkat kesibukan dan mobilitas yang tinggi. Oleh karena itu, waktu dan pola tidur menjadi salah satu faktor yang penting dalam menjaga faktor kesehatan tubuh terutama pada usia 17-25 tahun. Waktu tidur yang dibutuhkan untuk remaja pada usia 13-18 tahun adalah 8-10 jam setiap harinya, sedangkan orang dewasa berusia 18-60 tahun membutuhkan 7 jam atau lebih dari itu setiap harinya (Centers for Disease Control and Prevention, 2022). Menurut Kemenkes Unit Pelayanan Kesehatan (2022), Waktu yang hampir sama dibutuhkan untuk usia 12-18 tahun yaitu 8-9 jam setiap harinya dan 7-8 jam bagi yang berusia 18-40 tahun.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Melakukan perancangan aplikasi buku harian tidur bagi usia 17-25 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dengan adanya perancangan tugas akhir ini, penulis memiliki harapan bahwa karya yang akan dibuat dapat menjadi manfaat baik bagi pihak penulis, orang lain, dan universitas.

1.5.1 Bagi Penulis

Melalui Tugas Akhir ini, penulis dapat merancang dan mengeksplorasi mengenai media interaktif yang akan dirancang, tidur, dan mimpi yang merupakan berbagai variabel dari Tugas Akhir ini. Penulis juga dapat menciptakan karya, membuat solusi desain, memperluas pengetahuan, serta memenuhi syarat dalam meraih gelar Sarjana Desain dari Universitas Multimedia Nusantara.

1.5.2 Bagi Orang Lain

Melalui Tugas Akhir ini, penulis berharap perancangan ini dapat bermanfaat bagi orang-orang yang berusia 17-25 tahun dan memiliki keinginan untuk menjaga kualitas dan pola tidur, serta mimpi yang baik. Untuk para pembaca, penulis berharap perancangan ini dapat memberikan pengetahuan-pengetahuan yang bermanfaat.

1.5.3 Bagi Universitas

Melalui Tugas Akhir ini, penulis berharap perancangan ini dapat menjadi sebuah aset yang akan berkontribusi kepada peningkatan nilai, kredibilitas UMN dan juga menjadi referensi bagi tugas akhir mahasiswa UMN lain untuk kedepannya.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A