

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman digital yang cukup pesat mempengaruhi kegiatan dan kebiasaan manusia. Majunya teknologi membawa banyak kebiasaan dan hal-hal baru yang membentuk pola hidup manusia masa kini. Situasi signifikan yang dirasakan ialah orang dewasa bahkan anak-anak pada saat ini tidak lagi berinteraksi erat saat bertemu. Mereka fokus pada hiburan dan notifikasi sosial media yang ada pada gawai mereka masing-masing (Yumarni, 2022).

Selain itu, makanan cepat saji dan tinggi gula mudah sekali ditemui dimanamana. Hal inilah yang secara tidak langsung membentuk kebiasaan dan pola hidup kita dalam sehari-hari. Menurut artikel Halodoc tinjauan Dr. Fadhli Rizal Makarim (2024), hal ini sudah menjadi kebiasaan yang terbentuk pada masyarakat di zaman digital ini.

Menurut James Clear, (dalam buku *Atomic Habits*, 2018, hlm.25) hal ini berhubungan dengan energi, energi adalah sesuatu yang berharga sehingga otak manusia dirancang untuk menghematnya. Oleh karena itu, manusia secara alami lebih termotivasi untuk melakukan hal yang mudah.

Kebanyakan orang juga pasti sadar bahwa kebiasaan-kebiasaan seperti memeriksa ponsel atau menonton *series film* sebenarnya sangat menyita waktu mereka. Namun hal tersebut masih dilakukan karena kegiatan tersebut mudah dilakukan dan memberikan efek menyenangkan secara instan. Efek menyenangkan tersebut diterima oleh zat kimia dalam otak yang bernama Dopamin. Dopamin adalah salah satu senyawa kimia di dalam otak yang berperan dalam mempengaruhi emosi, kebahagiaan dan suasana hati, terutama perasaan bahagia yang didapatkan dari kepuasan menyelesaikan suatu pekerjaan (Pangestuti dan Riyadhul, 2023).

Hal ini kita rasakan sebagai kebahagiaan sehingga otak pun ingin mengulanginya lagi dan lagi. Kondisi ini bisa menjadi sebuah obsesi terhadap Dopamin. Merasa tidak bisa lepas, tidak bahagia apabila tidak bermain media

sosial, bermain game online, berbelanja secara impulsif, menonton pornografi, mengonsumsi camilan terus menerus (Manidar dkk., 2023).

Beberapa kegiatan tersebut dapat menimbulkan rasa bahagia tanpa bekerja, tanpa menghasilkan sesuatu. Akibatnya, saat sudah selesai melakukan kegiatan tersebut, kita merasa bersalah karena tidak menghasilkan sesuatu secara produktif, kadar Dopamin pun turun dan kita ingin meningkatkannya lagi dengan cara mengulangi kegiatan yang kita lakukan sebelumnya. Siklus ini dikenal dengan istilah *Dopamine rush*, pelepasan zat kimia dopamin yang cepat dan intens di otak. Hal ini terjadi sebagai respons terhadap stimulus yang bersifat langsung dan seringkali berumur pendek. Hal ini menimbulkan perasaan senang dan euforia, namun juga dapat menimbulkan kecanduan dan konsekuensi negatif seiring berjalannya waktu. (Nikita Vaste, 2023)

Berdasarkan artikel pada *Sandstone Care* yang ditulis oleh Deborah Quinn dan ditinjau oleh Sarah Fletcher, seorang konselor profesional berlisensi, kadar Dopamin yang terlalu tinggi, yakni Dopamin yang didapat dari *cheap Dopamine*, dapat menimbulkan efek samping negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Detoksifikasi Dopamin dapat membantu terhadap pengendalian diri. Dengan mengatur perilaku, seseorang dapat mengendalikan hidup mereka dan mengatur ulang jalur penghargaan di otak mereka.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan kekurangan atau kelebihan kadar Dopamin dapat menyebabkan ketidakseimbangan pola hidup, kesehatan dan produktivitas. Pengendalian diri yang rendah akibat *Dopamine rush* tersebut dapat kita atasi dengan *Dopamine detox*. Proses detoks dopamin melibatkan pembatasan dari aktivitas atau kesenangan yang menghasilkan *cheap Dopamine* untuk mencapai tujuan baik yang ditargetkan secara sadar. Dalam prosesnya, seseorang yang melakukan *Dopamine detox* memperbaiki kebiasaan dengan mengisi hari dengan aktivitas yang menghasilkan Dopamin alami. Aktivitas tersebut seperti berolahraga, mendengarkan musik, tidur, bersosialisasi secara tatap muka, bermeditasi, menghabiskan waktu di luar ruangan dan di bawah sinar matahari.

Masalah desain yang ditemukan ialah masih sedikitnya media visual yang mengulas tentang Dopamin, terutama informasi terkait *cheap Dopamine* serta

solusinya yakni *Dopamine detox*. Sebagian besar informasi yang ada ditemukan dalam media *audio*. Kebanyakan *podcast* pada media sosial *Youtube*, dimana video-video ini berupa penjelasan yang cukup panjang sehingga sulit dipahami. Selain itu, informasi tentang Dopamin juga terdapat pada buku-buku dengan halaman cukup tebal, pembahasannya juga menggunakan bahasa ilmiah sehingga masih sulit untuk dipahami. Oleh karena itu, penulis akan melakukan perancangan *board game* mengenai *Dopamine detox* untuk usia 22-28 tahun. Dengan adanya media informasi ini, penulis berharap dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai *Dopamine detox*.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perancangan *board game* mengenai *Dopamine detox* untuk usia 22-28 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dibuat agar topik dapat menyasar ke target secara spesifik, sehingga tujuan perancangan media informasi dapat tersampaikan. Penulis pun bisa menyesuaikan data, taktik penyampaian pesan, serta gaya untuk karya terhadap target dari perancangan media informasi. Batasan ini terbagi menjadi segmentasi demografis, geografis dan psikografis, batasan tersebut antara lain :

1.3.1 Demografis

- a) Usia : 22-28 tahun

Segmentasi ditargetkan kepada masyarakat berusia 22 hingga 28 tahun. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2023, golongan usia 15-64 tahun merupakan usia produktif. Pada usia produktif ini, tidak dipungkiri terdapat beberapa kewajiban seperti memeriksa ponsel atau juga kebiasaan menonton *series* film yang sebenarnya sangat menyita waktu. Namun hal tersebut masih dilakukan karena kegiatan tersebut mudah dilakukan dan memberikan efek menyenangkan secara instan. Efek menyenangkan tersebut diterima oleh zat kimia dalam otak yang bernama Dopamin.

Dopamin adalah salah satu senyawa kimia yang berperan dalam mempengaruhi emosi, kebahagiaan dan suasana hati, terutama perasaan bahagia yang didapatkan dari kepuasan menyelesaikan suatu pekerjaan (Pangestuti dan Riyadhul, 2023). Berdasarkan artikel pada Sandstone Care yang ditulis oleh Deborah Quinn dan ditinjau oleh Sarah Fletcher, seorang konselor profesional berlisensi, kadar Dopamin yang terlalu tinggi, yakni Dopamin yang didapat dari *cheap Dopamine*, dapat menimbulkan efek samping negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Detoksifikasi Dopamin dapat membantu terhadap pengendalian diri. Dengan mengatur perilaku, seseorang dapat mengendalikan hidup mereka dan mengatur ulang jalur penghargaan di otak mereka. Oleh karena itu, penulis memilih rentang usia 22-28 tahun yang merupakan usia dewasa awal dikarenakan pada usia tersebutlah banyak aktivitas dan bahkan pekerjaan yang membutuhkan manajemen fokus dan energi.

b) Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Untuk jenis kelamin dari target adalah *unisex*, ditujukan kepada laki-laki dan juga perempuan dikarenakan topik cukup umum.

c) SES : A

Perancangan ini ditargetkan kepada masyarakat dengan kategori SES A dikarenakan menurut Paccoud dkk. (2021), penggunaan serta akses terhadap teknologi lebih banyak ditemukan pada masyarakat yang memiliki SES yang lebih tinggi, sehingga mereka mempunyai upaya lebih untuk memikirkan dan mempertimbangkan kegiatan sehari-hari yang berpengaruh terhadap emosi serta fokus mereka. Target kategori SES A merupakan masyarakat dengan pengeluarannya berkisar lebih dari 6 juta per bulannya dengan jenjang pendidikan Perguruan Tinggi. Hal tersebut selaras dengan pertimbangan media *board game* yang merupakan kebutuhan tersier dengan harga yang biasanya berkisar mulai dari 300 ribuan. Kemudian dengan adanya dana serta akses pendidikan yang lebih

berkualitas membuat seseorang memiliki dasar ilmu pengetahuan yang lebih baik untuk mempertimbangkan kegiatan sehari-hari yang berpengaruh terhadap emosi serta fokus mereka. Keefektifan pendidikan dan informasi juga didukung akses internet. Rumah tangga perkotaan hampir dua kali lebih mampu untuk mengakses *internet*, komputer, dan radio daripada rumah tangga pedesaan (Hadi, 2018).

d) Bahasa : Indonesia

Berdasarkan jenjang pendidikan target, karya akan lebih diutamakan dengan menggunakan Bahasa Indonesia.

1.3.2 Psikografis

- a) Orang yang sedang aktif berkuliah atau juga mempunyai kegiatan di luar kewajiban belajar, yakni bekerja untuk menghasilkan uang.
- b) Orang yang kegiatan utamanya adalah bekerja paruh waktu atau penuh waktu.
- c) Orang yang peduli dengan kesehatan mental dan fisiknya.
- d) Orang yang memiliki ketertarikan terhadap permainan atau *board game*.

1.3.3 Geografis

Geografis : Perkotaan

Domisili : Jakarta dan Tangerang

Untuk kota yang dituju lebih spesifiknya adalah masyarakat yang berdomisili di kota Jakarta dan Tangerang. Hal ini dikarenakan bidang pendidikan penduduk Jakarta terus mengalami kemajuan. Indikatornya adalah rata-rata sekolah, angka melek huruf sekolah. Pada tahun 2007 diperkirakan rata-rata lama sekolah penduduk Jakarta telah mencapai 11,27 tahun yang berarti sebagian besar penduduk hampir menyelesaikan jenjang pendidikan menengah atas. (Dr. Ing. H. Fauzi Bowo, 2007). Di samping itu, Kota Tangerang merupakan wilayah penyangga terbesar ketiga di Indonesia. (Warsito, 2024)

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan Tugas Akhir adalah penulis dapat merancang *board game* mengenai *Dopamine detox* untuk usia 22-28 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, disimpulkan bahwa manfaat dari tugas akhir dibagi menjadi manfaat bagi penulis, masyarakat, dan universitas, sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Bagi Penulis

Manfaat dari pengerjaan Tugas Akhir bagi penulis sendiri adalah penulis dapat mengaplikasikan semua ilmu dan pengetahuan yang telah penulis pelajari selama berkuliah dari semester 1 hingga 7 di Universitas Multimedia Nusantara. Manfaat lain bagi penulis yaitu penulis dapat mendapatkan solusi atas keresahan dan situasi nyata yang dihadapi. Pemahaman penulis terhadap masalah menjadi lebih detail dan faktual. Dengan mendapat wawasan serta pengetahuan tersebut penulis dapat menerapkannya dalam sehari-hari sehingga meningkatkan kualitas hidup, kesehatan serta produktivitas.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat adalah adanya ajakan serta bimbingan bagi mereka yang sekiranya mengalami masalah yang serupa. Harapan penulis adalah orang-orang yang mengalami masalah serupa dapat memahami informasi serta solusi terkait *Dopamine rush* dan produktivitas melalui media informasi interaktif yang sudah dirancang penulis dengan sistematis dan sedemikian rupa. Tugas Akhir yang dikerjakan pun akan menjadi sebuah pencapaian yang membanggakan bagi penulis, karena rancangan karya yang dibuat dapat berguna untuk membantu memberi pemahaman atas suatu isu yang memang diperlukan bagi masyarakat zaman sekarang ini.

1.5.3 Manfaat Bagi Universitas

Adapun hasil Tugas Akhir penulis ini dapat memberikan pencapaian dan memperkaya ilmu mengenai *Dopamine Detox* untuk meningkatkan

produktivitas bagi Universitas Multimedia Nusantara. Pengajaran sistematis serta berbobot yang penulis terima di jurusan Desain Komunikasi Visual membuat penulis dapat merancang suatu karya Tugas Akhir mahasiswa lulusannya yang pasti berkualitas dan bermanfaat.

