

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mayoritas dari segmentasi remaja hingga dewasa muda mengonsumsi kopi untuk meningkatkan energi, khususnya pada saat ingin menyelesaikan suatu tugas ataupun pekerjaan yang memerlukan fokus dan energi tambahan untuk menyelesaikannya (Widodo & Lontoh, 2023, hal. 168). Dilansir pada halaman *website* Good Stats bahwa survei menyatakan 66% dengan jumlah 359 responden yang disebar kepada seluruh masyarakat muda Indonesia bahwa mayoritas dari responden mengonsumsi kopi setiap hari dan dapat menghabiskan 2 hingga 3 gelas kopi dengan 42% diantaranya mengonsumsi di malam hari (Rainer, 2024). Permasalahan mengenai dampak negatif dari pekerja lembur yang mengonsumsi kopi berlebih sudah dibuktikan secara nyata melalui beberapa berita yang beredar. Dilansir pada berita yang tersebar luas pada tahun 2023 pada laman Detik Health (Mubarok, 2023) bahwa terdapat seorang pekerja desainer grafis yang meninggal dunia secara mendadak di dalam kediamannya. Setelah dilakukan pengecekan lebih lanjut oleh pihak yang berwenang, permasalahan utama yang ditemukan adalah *habit* terjaga hingga larut malam dengan seringnya dilakukan *overwork*, terlebih lagi mengonsumsi banyak kopi selama bekerja. Pernyataan oleh pihak dokter yakni Dr Vito Anggarino Damay mengenai kasus ini mengatakan bahwa faktor yang membuat berbahaya ialah kurangnya istirahat dan bekerja secara eksekutif.

Faktor dari sistem kerja maupun gaya hidup memberikan efek ketergantungan terhadap kopi. Data yang didapatkan dari Health Safety Executive bahwa efek dari bekerja di malam hari dapat mempengaruhi daya fisik dan cara kerja tubuh seseorang. Efek samping yang dirasakan oleh tubuh yang secara rutin mengonsumsi kopi adalah kebugaran menurun, fokus menurun, stress, sakit kepala (Bodur et al., 2024, hal. 2). Gejala-gejala tersebut dirasakan oleh konsumen aktif kopi jika berhenti mengonsumsinya pada jangka waktu 12 hingga 24 jam setelah

konsumsi kopi terakhir, dengan itu dapat menimbulkan ketergantungan terhadap kopi (Rodda et al., 2020). Pengaruh efek samping tersebut sering terjadi dengan konsumsi kopi yang biasa dilakukan oleh pekerja di malam hari (Wulandari & Mulyono, 2019, hal. 129,136). Pada wawancara ahli yang dilakukan oleh penulis bersama Dr. Amadeo Drian Basfiansa menyatakan bahwa pada dunia medis terdapat *term* yang bernama ‘toleransi kafein’ hal ini memiliki korelasi terhadap tingkatan ketahanan kafein di dalam tubuh individu, jika toleransi meninggi maka membutuhkan kafein ekstra untuk merasakan kembali efek dari kafein tersebut seperti energi bertambah serta fokus dalam melakukan sesuatu yang berarti berpotensi terhadap peningkatan konsumsi gelas yang berakhir pada ketergantungan jika dikonsumsi terus menerus.

Berdasarkan riset jurnal *medical laboratory technology* yang dirancang oleh civitas akademika Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Samhat (2020) mengungkapkan bahwa pekerja sif malam jarang membangun pola aktifitas fisik yang sehat dikarenakan menghabiskan waktu yang panjang untuk bekerja di malam hari berpotensi menurunkan energi dan keinginan untuk melakukan aktifitas fisik di hari berikutnya (Purbayanti et al., 2022). Kurangnya pola aktifitas tersebut membuat pekerja sif malam menjadikan kopi sebagai simbol dalam beraktifitas. Namun, dapat berpotensi dalam konsumsi kopi di luar takaran yang seharusnya dengan intensitas konsumsi yang rutin.

Dari permasalahan pekerja sif malam dan konsumsi kopi berlebih, penulis bertujuan untuk merancang kampanye sosial untuk mengajak penurunan konsumsi kopi agar terhindar dari ketergantungan kafein. Berdasarkan data kuesioner yang dilakukan oleh penulis, mayoritas dari responden mengatakan bahwa mereka mengetahui efek negatif kopi tetapi tetap memilih untuk mengonsumsi secara rutin. Berangkat dari permasalahan tersebut, media persuasi dalam kampanye ingin memberikan kesadaran untuk penurunan konsumsi agar menjaga performa dan kualitas kerja tanpa harus bergantung pada kafein.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan pada bab 1.1, berikut merupakan permasalahan yang ditemukan:

1. Kopi yang sudah di jadikan gaya hidup oleh masyarakat Indonesia berpotensi terhadap para pekerja sif malam yang mengonsumsi kopi di luar batas dan memberikan efek ketergantungan.
2. Para pekerja sif malam perlu disadarkan mengenai konsumsi kopi berlebih yang akan berdampak pada ketergantungan terhadap kopi. Hal ini dikarenakan media kampanye yang mengangkat mengenai topik kopi berlebih di Indonesia tidak banyak beredar.

Berdasarkan rangkuman di atas, maka pertanyaan yang dapat penulis ajukan untuk penelitian adalah bagaimana perancangan kampanye sosial untuk membangun kesadaran konsumsi kopi berlebih khususnya untuk para pekerja sif malam?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah untuk perancangan kampanye memiliki tujuan kepada umur 18—25 tahun, SES B, berdomisili Jabodetabek, pekerja yang memiliki kebiasaan meminum kopi di malam hari. Konten perancangan yang akan diangkat dalam kampanye sosial ialah seputar efek negatif jika mengonsumsi kopi berlebih.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan pemahaman latar belakang serta rumusan masalah yang telah dijabarkan, tujuan penulis adalah membuat perancangan kampanye sosial meningkatkan kesadaran kopi berlebih untuk pekerja sif malam.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Tugas akhir yang akan dirancang oleh penulis memiliki manfaat pada aspek teoretis maupun praktis sebagai pengembangan ilmu yang telah didapatkan melalui Universitas. Adapun manfaat yang dimaksud oleh penulis, yakni:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan manfaat berupa peningkatan kesadaran mengenai konsumsi kopi dengan batasan yang baik, khususnya untuk para pekerja sif malam dengan media kampanye sosial. Perancangan media persuasi kampanye sosial di harapkan menjadi sumber ilmu khususnya mengenai Desain Komunikasi Visual serta dapat di jadikan inspirasi penelitian-penelitian yang akan datang.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini memberikan manfaat bagi penulis berupa implementasi mata kuliah yang telah diajarkan oleh dosen dengan mata kuliah di prodi Desain Komunikasi Visual khususnya mengenai pilar persuasi DKV dengan topik permasalahan kesehatan yang bisa timbul akibat konsumsi kopi berlebih. Adanya dokumentasi penelitian ini untuk memenuhi kebutuhan edukasi pada arsip Universitas Multimedia Nusantara mengenai Tugas Akhir prodi Desain Komunikasi Visual.

