

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Daya tarik interaksi sosial dan kemudahan akses dari *game online*, membuat remaja bermain sampai larut malam dan lupa waktu. *Game* menjadi salah satu media yang banyak dimanfaatkan oleh remaja zaman sekarang dalam membangun komunikasi dan hubungan interaksi sosial. Menurut Safitri (2020), mengutip penelitian Young, menyatakan bahwa *game online* dapat menjadi pengganti interaksi sosial melalui dunia maya dan menjadi pelarian dari realitas bagi penggunanya. Menurut data Alinea.id (2020), Indonesia menjadi negara yang memiliki peningkatan jumlah bermain *game online*, yaitu dengan 23,7 juta pemain di tahun 2019, sampai dengan kenaikan 28,1 juta di tahun 2020. Hal ini juga diungkapkan Gurusinga (2021), Indonesia menempati urutan ketiga di dunia khususnya di usia siswa sekolah menengah atas (SMA) yaitu 15-18 tahun dengan bermain *game online* dengan populasi jumlah yang diteliti sebesar 1,1 juta remaja, terhitung ada 77,5% atau setara dengan populasi 887.003 remaja putra dan 22,5% untuk remaja putri dengan populasi 241.989 (Fembi et al., 2022, h.2). Penelitian oleh Ismi dan Akmal (2020) mengungkapkan, remaja cenderung lebih sering bermain *game online* di malam hari untuk mengatasi kejemuhan akademik dan sulit berhenti karena tantangan dalam permainan, sehingga durasi dalam bermain dapat meningkat hingga larut malam (h.881).

Namun, menurut *National Sleep Foundation* (2016), remaja sekolah membutuhkan tidur sekitar 8-10 jam untuk memenuhi kewajiban sebagai pelajar (Ayuningdyah et al., 2024). Hal ini berperan penting karena remaja berada pada usia perkembangan otak dan perubahan pada sel-sel saraf otak (Andayani et al., 2022). Beberapa tahun terakhir, perubahan pola tidur banyak dialami oleh remaja salah satunya perbedaan pola tidur (Purnama, 2020, h.31). Hal ini menyebabkan ketidaksesuaian ritme pola tidur antara hari sekolah dan akhir pekan, atau waktu

sosial dan waktu biologis, serta berkaitan dengan utang tidur yang dihasilkan dari kekurangan tidur selama hari kerja. Hal tersebut dinamakan istilah *Social Jetlag* (*The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 2024). Hasil *survey Open Signal* (2020) menunjukkan bahwa kota-kota urban seperti Jakarta, Tangerang, Depok dan Bekasi masuk dalam peringkat 10 besar wilayah dengan aktivitas bermain *game online* secara *mobile* tertinggi di Indonesia (Kuncorojati, 2020). Kondisi didukung oleh temuan studi dari SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang menunjukkan 79,5% siswa dengan hasil sebanyak 101 responden dari 127 responden yang mengalami kecanduan *game online* sebagai penghiburan diri dan mengisi waktu luang saat malam hari (Pramesti et al., 2023). Akibatnya, siswa mengakui terdapat penurunan belajar di sekolah seperti mengantuk dan tidak fokus saat belajar. Hal ini memicu adanya ketidaksesuaian ritme biologis dengan tuntutan waktu sosial yang berujung pada *Social Jetlag*. Risiko yang terjadi dapat mengganggu fisik maupun mental seperti, penyakit sindrom metabolik, obesitas, penyakit jantung, dan gangguan kecemasan, yang dapat mempengaruhi dan memperburuk fenomena dari *Social Jetlag* (Hamre et al., 2022).

Jika tidak segera ditangani, siswa SMA tidak akan menyadari dampak jangka panjang *Social Jetlag* terhadap kesehatan dan produktivitas di masa depan. Pentingnya melakukan kesadaran atas perubahan ritme pola tidur sebagai langkah pencegahan maupun perbaikan. Salah satu bentuk perubahan kebiasaan dari pola *Social Jetlag* dapat dilakukan melalui kampanye sosial. Namun, hingga saat ini belum ada media kampanye di Indonesia yang dapat merubah pola ritme kebiasaan tersebut khususnya di Jabodetabek. Upaya dalam menyebarkan *awareness* untuk mendorong perubahan dari kebiasaan terkait pola *Social Jetlag* adalah melalui kampanye sosial. Hal ini sejalan dengan pernyataan Buku Manajemen Kampanye yang berisi teori Kotler (2013) bahwa kampanye sosial adalah aktivitas yang dapat menangani masalah sosial melalui kesadaran dan perubahan sikap dan perilaku siswa yang terkait. Maka dari itu, diperlukan kampanye sosial sebagai upaya meningkatkan kesadaran dari *Social Jetlag* agar dapat merubah pola kebiasaan yang dapat berdampak buruk pada fisik maupun mental bagi siswa sekolah menengah atas yang gemar bermain *game online*.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang telah ditemukan melalui pemaparan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya, mencakup beberapa aspek yang perlu menjadi tujuan pembahasan antara lain,

1. Belum ada kesadaran dalam merubah pola perilaku dari ritme kesimbangan mengenai *Social Jetlag* bagi penggemar *game online* yang dapat berdampak pada peningkatan risiko kesehatan, performa akademik menurun, dan gangguan metabolismik.
2. Belum ada media ajakan berupa kampanye untuk meningkatkan perubahan pola ritme dari kebiasaan tidur untuk menghindari terjadinya *Social Jetlag*.

Pemaparan masalah yang telah diidentifikasi sebagaimana dirumuskan menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut :

Bagaimana perancangan kampanye mengenai *Social Jetlag* bagi penggemar *game online* pada siswa sekolah menengah atas?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ditujukan kepada remaja akhir dengan rentang usia 15-18 tahun pada jenjang sekolah menengah ke atas, SES B, berdomisili di wilayah Jabodetabek yang gemar bermain *game online*, perancangan akan dibuat menggunakan metode *storytelling*. Ruang lingkup perancangan mencakup media ajakan yang mengedukasi dampak buruk *Social Jetlag* serta mendorong perubahan pola tidur sehat sebagai pencegahan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Rumusan masalah yang telah dibentuk menciptakan tujuan yang dapat dinyatakan untuk membuat perancangan kampanye mengenai *Social Jetlag* bagi penggemar *game online* pada siswa sekolah menengah atas.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat Tugas Akhir dibagi menjadi dua bagian yang mencakup manfaat teoritis dan manfaat praktis yakni sebagai berikut,

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat penelitian yang akan didapatkan dalam perancangan kampanye yakni meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan pola tidur guna mencegah *Social Jetlag* pada siswa sekolah menengah atas yang aktif dalam bermain *game online*. Melalui metode teknik *story telling*, diharapkan pada tugas akhir dalam bidang Desain Komunikasi Visual yang berfokus pada peningkatan kesadaran kesehatan melalui pendekatan visual, sehingga dapat menjadi referensi ilmu pengetahuan bagi dosen, siswa maupun mahasiswa dalam penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis:

Manfaat penelitian diharapkan menjadi referensi bagi peneliti atau dosen dalam menerapkan ilmu pengetahuan pada bidang Desain Komunikasi Visual terutama pada penerapan tiga pilar DKV yang telah diterapkan pada perancangan media kampanye. Selain itu, penelitian ini dapat bermanfaat menjadi referensi yang tertarik dalam merancang kampanye sosial dengan topik *Social Jetlag*. Sebagai bagian dari Tugas Akhir, penelitian ini juga akan terdokumentasi sebagai arsip universitas yang dapat digunakan untuk pengembangan penelitian di masa mendatang.

