

Perancangan Komunikasi Visual Iklan Layanan Masyarakat Kampanye Bahaya Kurang Tidur Terhadap Dewasa Muda Di Surabaya

Irmalia Sutanto¹, Deddi Duto Hartanto,S.Sn.,M.Si², Merry Sylvia,S.Sn³

1. Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain

2. Universitas Kristen Petra, Surabaya

Email: irmaliasutanto@gmail.com, deddi@peter.petra.ac.id

Abstrak

Pada masa sekarang ini, kurang tidur telah menjadi sebuah kebiasaan yang dianggap wajar. Kurangnya pengetahuan akan bahaya dari kurang tidur menyebabkan kurang tidur sering dianggap remeh, dan bahkan telah menjadi kebiasaan di kalangan masyarakat, terutama para dewasa muda, padahal sebenarnya kurang tidur dapat memberikan berbagai dampak yang serius bagi kesehatan, baik dampak jangka pendek maupun dampak jangka panjang. Maka dari itu dirancang sebuah Iklan Layanan Masyarakat, untuk menginformasikan bahaya dari kurang tidur.

Kata kunci: ILM, perancangan, tidur, kurang tidur, bahaya.

Abstract

Title: *Public Service Advertisement the campaign of "Sleep deprivation" negative sides to young adults (20-22 years old) in Surabaya*

Nowadays, sleep deprivation has become a habit that is considered reasonable. The lack of knowledge of the negative sides of sleep deprivation causes this situation often taken lightly, and has even become a habit among the people, especially the young adults. Nevertheless, sleep deprivation can provide a range of serious health impacts, both short-term impacts and long-term impacts. Therefore this public service advertisement is designed, to inform the dangers of sleep deprivation.

Keywords: *Public service advertisement, sleep, sleep deprivation, danger.*

Pendahuluan

Pada masa sekarang ini, semakin banyak orang yang sering tidur larut malam, hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya tidur kurang diperhatikan. Padahal, sama seperti makan, minum, dan bernafas, tidur merupakan kebutuhan yang sifatnya sangat esensial bagi makhluk hidup, termasuk manusia, dan tidak dapat digantikan dengan apapun. Ketika tidur, di dalam tubuh manusia terjadi berbagai proses biologis yang sangat penting bagi kesehatan. Saat tidur, terjadi proses detoksifikasi pada tubuh, serta proses restoratif yang memperbaiki kerusakan-kerusakan yang terjadi pada sel-sel tubuh setelah beraktivitas. Hormon HGH (*Human Growth Hormone*) yang berperan dalam proses pertumbuhan serta perbaikan otot dan tulang juga diproduksi ketika tidur. Proses restoratif terhadap setiap jaringan tubuh manusia berlangsung lebih cepat ketika tidur, begitu pula dengan produksi sel darah putih yang berpengaruh pada sistem imunitas tubuh manusia. (Epstein,par.5). Saat tidur juga terjadi proses

konsolidasi memori yang sangat berpengaruh pada kemampuan berpikir serta berkonsentrasi. (Rosen,par.1). Meskipun tidur memiliki peranan yang sangat vital bagi kesehatan dan kemampuan manusia, dewasa ini tidak jarang tidur dianggap sebagai sebuah kegiatan yang pasif, bahkan tidak jarang dianggap membuang waktu. Padahal kurang tidur memiliki berbagai dampak pada kesehatan, baik dampak jangka pendek maupun dampak jangka panjang yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas dari manusia itu sendiri. Dampak jangka pendek dari kurang tidur adalah mempengaruhi kemampuan dalam berpikir, berkonsentrasi, dan pengambilan keputusan. Hal ini tentu mempengaruhi produktivitas manusia dalam beraktivitas, yang tentu juga dapat berpengaruh pada kualitas hasil dari aktivitas manusia itu sendiri. Dampak jangka panjang dari kurang tidur sendiri sangat berbahaya, karena dapat menjadi salah satu faktor timbulnya berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, serangan jantung, stroke, obesitas, ADD (*Attention Deficit Disorder*), masalah pada ginjal, dan diabetes. (Breus,par.4). Tidak hanya masalah pada

kehatan, kurang tidur juga memiliki dampak psikologis, antara lain dapat memicu timbulnya *anxiety* dan depresi. (Conrad 6). Kualitas tidur di Indonesia kurang mendapatkan perhatian, meskipun pada kenyataannya tidak sedikit contoh kasus yang telah terjadi akibat kurang tidur, bahkan, tidak jarang memakan korban jiwa. Salah satu contoh kasus akibat kurang tidur adalah kasus kecelakaan yang terjadi pada awal Januari 2013. Menurut Metro TV, Selasa 1 Januari 2013, Jeep BMW B 272 HR yang dikemudikan Rasyid Rajasa, putra Menteri Koordinator Perekonomian Hatta Rajasa menabrak Daihatsu Luxio yang mengakibatkan 2 korban luka-luka, dan menewaskan 2 korban jiwa. Berdasarkan hasil tes urin yang telah dilakukan, Rasyid Rajasa terbukti tidak dalam pengaruh alkohol maupun narkoba. Kecelakaan tersebut terjadi dikarenakan ia menyetir mobil dengan keadaan kurang tidur dan sangat mengantuk. (“Mengantuk”, par.5). Dari contoh kasus tersebut dapat dilihat bahwa kurang tidur dapat berdampak serius, dan tidak hanya bagi diri sendiri, melainkan bagi orang lain, yang dapat berujung pada kematian. Namun bahaya dari kurang tidur tersebut tidak memperoleh perhatian dari masyarakat, khususnya dewasa muda. Para dewasa muda berada pada suatu kondisi di mana kesehatan, daya pikir, dan kondisi mental mereka sangat prima, sehingga para dewasa muda cenderung memanfaatkan kekuatan tersebut untuk berbagai aktivitas dan tidak memperhatikan pentingnya waktu untuk beristirahat bagi tubuh mereka. Bahkan secara tidak sadar kurang tidur telah berkembang menjadi sebuah kebiasaan yang dianggap wajar, khususnya bagi para dewasa muda yang tinggal di kota-kota besar. Waktu untuk tidur cenderung dikorbankan untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti mengerjakan tugas kuliah, bekerja, atau bahkan melakukan aktivitas yang sebenarnya tidak mendesak, seperti menonton film, membaca komik, bermain *game online*, dan lain-lain. Melihat fakta tersebut, maka dilakukan sebuah kampanye untuk meningkatkan kesadaran dari para dewasa muda akan bahaya dari kurang tidur dengan mengkomunikasikan bahaya dari kurang tidur dengan media yang tepat dan efektif, sehingga dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang bahaya dari kurang tidur kepada para dewasa muda.

Metode Perancangan

Dalam perancangan ini digunakan metode kualitatif, yaitu sebuah metode yang lebih menekankan pada makna, penalaran, definisi atas suatu situasi, yang lebih banyak berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Metode ini dilakukan dengan mengolah dan menganalisis data yang diperoleh menjadi sebuah data yang sistematis, teratur, terstruktur, dan memiliki makna dalam kurun waktu tertentu. Melalui analisa tersebut akan ditemukan solusi dari permasalahan yang diteliti (Sarwono, Lubis, 119). Data yang akan

dianalisis diperoleh dari data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari target, serta dokter dan psikolog. Sedangkan data sekunder adalah data berupa teori-teori pendukung yang digunakan sebagai teori penunjang fakta-fakta yang terjadi di lapangan. Dalam mengumpulkan data-data tersebut digunakan beberapa teknik, antara lain dengan melakukan wawancara (*in-depth interview*) dengan target untuk memperoleh data dari para target mengenai pola pikir mereka, faktor apa yang mempengaruhi mereka sehingga kurang tidur,serta melakukan wawancara dengan dokter dan psikolog untuk mengetahui secara pasti dampak dari kurang tidur serta perkembangan psikologis dari para target. Metode lain yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah melalui partisipasi, sehingga pengalaman yang dirasakan oleh target dapat dirasakan secara langsung oleh peneliti, karena peneliti ikut berbaur dan terlibat langsung dengan para target. Dalam mengumpulkan data sekunder digunakan studi literatur serta pencarian informasi berupa teori-teori yang terkait dengan permasalahan.

Metode Analisa Data

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisa secara kualitatif melalui proses organisir, dipilih, dikategorikan, kemudian ditentukan pola hubungannya sehingga menjadi data yang sistematis, terstruktur, dan memiliki makna dalam kurun waktu tertentu, sehingga akan ditemukan solusi dari permasalahan yang diteliti. (Sarwono, Lubis, 119). Untuk menemukan faktor pendukung dan penghambat, digunakan *forcefield analysis*, yaitu suatu metode yang dikembangkan oleh Kurt Lewin pada tahun 1940, yang dilakukan dengan mendata, mendiskusikan, dan memperkirakan faktor-faktor yang mendukung dan menghambat terjadinya suatu perubahan (Nash, par.1-3). Analisis akar masalah dilakukan dengan menggunakan metode *fishbone analysis* yaitu suatu metode analisis data yang ditemukan oleh profesor Kaoru Ishikawa, seorang pelopor dalam bidang manajemen kualitas. (“Cause” par. 1-4). Data-data yang diperoleh melalui proses wawancara, partisipasi, studi literatur kemudian dipilih, mana yang perlu dan tidak perlu, kemudian diorganisir, dikategorikan dan ditentukan pola hubungannya agar data menjadi terstruktur dan bermakna.

Pembahasan

Berdasarkan fakta-fakta lapangan yang diperoleh melalui proses wawancara dan partisipasi, ditemukan sebuah pola yang menjadi faktor mengapa para target menjadi kurang tidur. Pada awalnya faktor utama yang menyebabkan mereka kurang tidur adalah adanya tuntutan dari luar, seperti tugas kuliah, ataupun pekerjaan. Lama kelamaan, pola tersebut

menjadi sebuah kebiasaan, sehingga meskipun bukan untuk melakukan kegiatan yang mendesak sekalipun, mereka rela kehilangan waktu istirahat mereka, seperti menonton film, atau berselancar di dunia maya demi hal-hal yang sebenarnya tidak diperlukan. Akhirnya, setelah menjadi sebuah kebiasaan, pada beberapa orang, kebiasaan tersebut akhirnya menimbulkan masalah tidur, yaitu *insomnia*, yang tidak ditangani dengan baik, dan malah memperparah kebiasaan kurang tidur tersebut.

Selain itu, dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa beberapa dari mereka sudah tau berapa durasi tidur yang harus mereka miliki, dan bahkan pernah merasakan dampak jangka pendek dari kurang tidur tersebut. Dampak yang paling sering mereka alami adalah mengantuk di keesokan harinya. Rasa kantuk tersebut juga tidak jarang mengganggu aktivitas dan relasi mereka keesokan harinya. Namun, ternyata tidak semuanya mengetahui dampak jangka panjang dari kurang tidur terhadap kesehatan mereka. Meskipun sudah mengetahui dan pernah mengalami dampak dari kurang tidur, mereka tetap melakukan kebiasaan buruk tersebut, karena mereka beranggapan bahwa “hutang tidur” tersebut dapat “dilunasi” keesokan harinya. Menurut dr. Andreas Prasadja, RPSGT yang merupakan praktisi kesehatan tidur Indonesia, durasi tidur yang pendek tentu tidak sehat. Kurang tidur telah diketahui mengurangi daya tahan tubuh, kemampuan kognitif dan emosional. Pola tidur yang tidak sehat tersebut akan menghambat produktivitas. Mengantuk sama bahayanya dengan mabuk, dan kemampuan konsentrasi, kewaspadaan, dan refleks hanya dibangun saat tidur. Tanpa tidur yang cukup, semua kemampuan tersebut akan merosot tanpa disadari. Pemikiran bahwa hutang tidur dapat diganti merupakan pemikiran yang salah, karena pola tidur malam hari dan pola tidur siang hari sangat berbeda. Tidur di malam hari, memiliki siklus yang berbeda, satu siklus pada tidur di malam hari berlangsung selama 120 menit, sedangkan siang hari hanya 20 menit, sehingga efek restoratifnya pun lebih singkat. Berdasarkan fakta-fakta lapangan yang telah diperoleh dan telah dianalisis, ditemukan 2 faktor yang mempengaruhi para dewasa muda sehingga mereka kurang tidur

Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri, antara lain keinginan untuk memiliki *private time*, keinginan untuk menikmati hidup, refreshing setelah lelah beraktivitas. Beberapa dari fakta yang ada menunjukkan bahwa para dewasa muda rela mengorbankan waktu istirahat untuk mengerjakan tugas akademis, maupun pekerjaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa selain karena ingin menikmati hidup, mereka juga tengah memikirkan masa depan mereka, terutama karir mereka. Tetapi mereka tidak memikirkan masa depan dari kesehatan mereka, dan cenderung menganggap remeh pentingnya tidur. Selain itu, faktor internal dapat

berupa sakit yang diderita dan mengganggu kualitas tidur, pada fakta yang kita lihat di atas misalnya *insomnia*, yang juga sekaligus merupakan dampak dari kurang tidur, dan berbalik juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi kurang tidur. Faktor internal ini juga seringkali didukung oleh kondisi kesehatan dewasa muda yang sangat prima sehingga membuat mereka merasa kuat dan mampu beraktivitas dengan jam istirahat yang sangat minim.

Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor dari luar yang mempengaruhi para dewasa muda sehingga mereka kurang tidur. Faktor eksternal yang paling sering menjadi alasan yang mengakibatkan para dewasa muda menjadi kurang tidur adalah karena adanya tuntutan tugas dan pekerjaan. Tugas dan pekerjaan yang dinilai sangat banyak dan menyita waktu selalu menjadi tersangka utama dari setiap kasus kurang tidur. Selain tugas dan pekerjaan, faktor eksternal lain adalah ‘godaan’ dari teman-teman maupun lingkungan yang membuat para dewasa muda menjadi mengesampingkan tugas dan pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan pada pagi-sore hari, dan memfokuskannya di malam hari, ketika tidak ada kontak dengan orang lain. Kemajuan teknologi dan fasilitas yang tersedia juga dapat menjadi faktor eksternal lain yang mempengaruhi para dewasa muda sehingga kurang tidur, antara lain dengan TV, DVD, bermunculannya *gadget* baru, seperti *tablet*, *game online*, *laptop*, komputer, *smartphone*, dan lain-lain. Secara tidak sadar, hampir semua dewasa muda meskipun telah berada di atas tempat tidur dan bersiap untuk tidur, mereka masih saja menggunakan alat-alat elektronik mereka tersebut. Cahaya yang dipaparkan oleh alat-alat tersebut malah mempengaruhi mereka sehingga tidak kunjung tidur, atau bahkan menghilangkan rasa kantuk, entah karena bermain game, atau karena masih berkomunikasi dengan alat-alat tersebut.

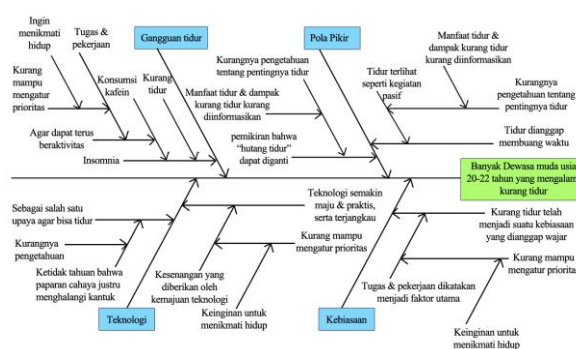
Faktor Penghambat dan Pendukung

Dalam masalah kurang tidur ini, terdapat faktor-faktor penghambat dan pendukung yang mempengaruhi tercapainya perubahan yang diinginkan. Untuk itu digunakan *force field analysis* untuk menemukan *driving forces* (faktor pendukung) dan *restraining forces* (faktor penghambat). Faktor-faktor yang menjadi penghalang untuk tercapainya tujuan atau harapan tersebut antara lain karena kurang tidur telah menjadi sebuah kebiasaan dan gaya hidup. Hal tersebut juga didukung oleh kesehatan para dewasa muda yang sangat prima, membuat mereka mengeksploitasi kekuatan mereka sendiri. Kurang mampunya para dewasa muda dalam mengatur prioritas hidup dengan baik juga menjadi salah satu faktor yang menghambat tercapainya perubahan yang diinginkan. Kurangnya pengetahuan akan bahaya dari kurang tidur serta adanya pemikiran bahwa hutang tidur dapat digantikan juga membuat para dewasa

muda semakin meremehkan pentingnya tidur. Penghambat lain yang juga sangat berpengaruh adalah kesenangan yang diberikan melalui kemajuan teknologi, yang membuat para dewasa muda cenderung tidak kunjung tidur karena terus berkegiatan dengan alat elektronik mereka. Tidak hanya faktor penghambat, juga terdapat faktor-faktor yang mendukung tercapainya tujuan atau harapan tersebut, antara lain adanya fakta bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang tidak dapat digantikan dengan apapun. Adanya pengalaman negatif yang pernah dialami secara langsung oleh para target akibat kurang tidur juga dapat menjadi suatu faktor pendukung untuk menyadarkan bahwa kurang tidur dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Selain itu, tidur merupakan sebuah langkah sederhana yang sangat bermanfaat bagi kesehatan di masa depan, dan tidak memerlukan biaya. Berdasarkan manfaat yang dapat diperoleh melalui tidur yang baik menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kualitas dari produktivitas, sehingga dapat mendukung keinginan para dewasa muda untuk memiliki masa depan yang sukses, baik dalam kehidupan berkeluarga dan karir. Dalam masalah ini, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengurangi faktor penghambat tersebut, antara lain dengan menginformasikan bahwa kebiasaan tersebut dapat menimbulkan penyesalan di masa depan karena dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan, dan menginformasikan bahwa hutang tidur tidak dapat digantikan, karena tubuh memiliki jadwal biologis yang tidak dapat dikembalikan apabila telah hilang.

Analisis Akar Masalah

Agar dapat menemukan pemecahan masalah yang tepat, perlu diketahui akar permasalahan mengapa banyak dewasa muda yang sering kurang tidur. Untuk mencari tau akar dari permasalahan kurang tidur ini, maka digunakan metode *fishbone analysis*, atau *ishikawa diagrams* dengan melihat faktor internal, faktor eksternal, serta faktor pendukung dan penghambat yang telah dijelaskan di atas. Dari hasil analisa yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi akar permasalahan dari kurang tidur adalah kurangnya pengetahuan akan manfaat tidur, dan bahaya kurang tidur serta besarnya keinginan untuk menikmati hidup, sehingga kurang mampu mengatur prioritas dalam berkegiatan, yang akhirnya sering kali mengorbankan jam tidur.



Gambar 1. Diagram fishbone analysis Usulan Pemecahan Masalah

Untuk menemukan pesan komunikasi yang tepat untuk dikomunikasikan kepada para *target audience*, maka *insight* dari para *target audience*, meliputi *insight* umum dan *insight* khusus, dan pesan moral dari permasalahan yang diangkat, yaitu bahaya dari kurang tidur, dihubungkan untuk menemukan sebuah preposisi, dan sebuah celah yang tepat untuk 'menegur' para target. Dengan menggunakan *insight* umum dari para target, yaitu di mana para target ingin dianggap masih muda, dan masih energik, yang dihubungkan dengan salah satu dampak jangka pendek dari kurang tidur, yaitu susah untuk berkonsentrasi, lambat, mudah lupa, wajah menjadi kusam dan berkantung mata, maka menjadi sebuah preposisi, "Katanya masih muda, tapi kok ceroboh, mudah lupa, *lemot*, seperti lansia". Preposisi tersebut kemudian dikembangkan menjadi sebuah pesan komunikasi yang akan disampaikan kepada para target, yaitu *Beat Your Eyepockets and Stay Young!*. Melalui pesan komunikasi tersebut ingin dikomunikasikan bahaya dari kurang tidur, baik dampak jangka pendek, maupun dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan dan produktivitas para target. Pesan komunikasi tersebut disampaikan dengan menggunakan teknik *spoof* atau *parody advertising* secara berulang-ulang dan bertahap, diawali dengan menarik perhatian para target, membuat mereka merasa tertarik, dan berusaha mencari tau dengan menggunakan pendekatan menyindir dan mengandung humor, untuk menginformasikan dan mengingatkan para target tentang bahaya dari kurang tidur. Pesan disampaikan dengan menggunakan *parody advertising*, dengan memodifikasi media - media yang telah ada. Modifikasi dilakukan dengan mengaplikasikan dampak jangka pendek dari kurang tidur, yaitu kurang konsentrasi, sehingga mudah lupa, ceroboh, kurang teliti, mudah marah yang diasosiasikan dengan sifat dari kakek - kakek dan nenek-nenek dengan memanfaatkan karakteristik yang telah dimiliki oleh media itu sendiri, sehingga media-media tersebut seolah-olah berbicara kepada para target. Modifikasi disampaikan dengan *exaggeration*, namun tetap *fun* dan lucu, agar dapat menarik perhatian para target, dan pesan dapat lebih tersampaikan, dengan *tone* dan *manner* yang juga menyesuaikan dengan karakteristik dari media-media yang digunakan. Dalam

penyampaian pesan tersebut diperlukan media untuk mengkomunikasikan pesan kepada target. Media dipilih dengan menggunakan *consumer journey* sebagai acuan dan media yang dipilih adalah media yang berhubungan langsung dengan para target, baik secara *online* maupun *offline*. Berikut adalah media yang dipilih dalam perancangan Iklan Layanan Masyarakat ini, beserta dengan tujuannya:

a. Media Sosial (*Facebook & Twitter*)

Pada masa sekarang ini, media sosial seperti *Facebook* dan *Twitter* merupakan media yang dimiliki hampir oleh semua orang, begitu pula dewasa muda. Karakteristik para dewasa muda yang cenderung gemar bersosialisasi, serta kemajuan teknologi yang membuat media sosial makin mudah diakses kapanpun, di manapun membuat media ini menjadi salah satu media yang dianggap tepat untuk digunakan dalam mengkomunikasikan pesan tersebut.

b. *Stickers* di media sosial *Line*

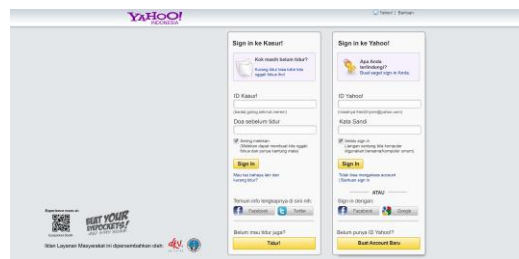
Salah satu media sosial yang pada masa sekarang cukup populer di kalangan dewasa muda adalah *Line* yang diluncurkan oleh NHN, Jepang di tahun 2011. Salah satu kelebihan yang dimiliki *Line* yang membuatnya digemari oleh para penggunanya adalah adanya *feature stickers* yang bervariasi dan menggunakan berbagai karakter yang ekspresif dan menarik. Oleh karena itu, *stickers* dipilih sebagai salah satu media dalam menyampaikan pesan.

c. *Pop-Up Ads*

Salah satu aktivitas yang paling sering dilakukan oleh para target adalah bermain. Dan seiring dengan perkembangan jaman, di mana mulai bermunculan *gadget* baru seperti tablet, yang semakin memudahkan mereka untuk mengakses dunia maya kapanpun, di manapun, begitu pula untuk bermain *game*. Tidak sedikit dari para target ketika memasuki jam tidur masih asyik dengan *gadget-gadgetnya*, dan salah satu aktivitas mereka adalah bermain *game*. Oleh karena itu, *pop up ads* dipilih sebagai salah satu media yang digunakan untuk menegur para target ketika mereka sedang bermain *game* di malam hari.

d. *Yahoo Jumbo Login Ads*

Salah satu faktor yang paling berperan dalam menyebabkan para target menjadi kurang tidur adalah tugas kuliah atau pekerjaan. Dan untuk aktivitas ini, salah satu media yang paling sering diakses oleh para target adalah *email*. Sehingga *Yahoo Jumbo Login Ads* digunakan sebagai salah satu media untuk menyampaikan pesan kepada para target. Media ini bertujuan untuk menginformasikan salah satu bahaya kurang tidur, yaitu kurang konsentrasi. Iklan dirancang sehingga seolah-olah elemen pada halaman tersebut terduplikasi, dan seolah-olah terlihat ada 2, akibat dari kurang konsentrasi.



Gambar 2. Yahoo Jumbo Login Ads

e. *Ambient Media Cover DVD Film*

Berdasarkan riset yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar dari para target gemar menonton film di malam hari, terutama wanita. Film yang mereka tonton bervariasi, sebagian menonton film setelah mendownload dari internet, dan ada pula sebagian yang menonton dari DVD. Film yang mereka tonton dari DVD kebanyakan merupakan film serial, dan tidak sedikit dari para target yang memilih untuk menyewa DVD tersebut dari tempat persewaan DVD. Oleh karena itu, *ambient media* berupa *cover DVD Film* dipilih sebagai salah satu media dalam menyampaikan pesan.

f. *Ambient Media* pelayan di depot

Sebagian besar dari target masih berstatus mahasiswa, dan salah satu tempat yang tidak jarang mereka kunjungi adalah tempat makan, seperti depot, restoran, dan kantin. Untuk memberikan pengalaman secara langsung kepada para target mengenai dampak dari kurang tidur, maka digunakan *ambient media* berupa pelayan depot yang kurang tidur. Pelayan tersebut akan salah mengantarkan pesanan dari para target beberapa kali, untuk menyampaikan dampak dari kurang tidur yaitu menurunnya kemampuan mengingat dan konsentrasi. Setelah itu akan dibagikan flyer sebagai media yang mendukung *ambient media* pelayan depot ini, untuk memberikan informasi mengenai kampanye ini, serta sebagai penghubung pada media-media lainnya.

g. *Ambient Media* pegawai di tempat print & fotocopy

Pengeprint-an dan tempat fotokopi bukanlah tempat yang asing bagi para target. Untuk memberikan pengalaman secara langsung pada para target mengenai dampak dari kurang tidur, dengan konsep yang sama dengan *ambient media* pelayan depot, media yang digunakan di tempat ini adalah pegawai di tempat pengeprint-an dan tempat fotokopi. Pegawai tersebut akan memberikan hasil print atau fotokopi yang salah beberapa kali pada para target. Setelah itu akan dibagikan flyer sebagai media yang mendukung *ambient media* pelayan depot ini, untuk memberikan informasi mengenai kampanye ini, serta sebagai penghubung pada media-media lainnya.

h. *Flyer*

Flyer digunakan sebagai media pendukung dari *ambient media* pelayan depot yang kurang tidur dan *ambient media* pegawai di tempat print dan fotocopy

yang kurang tidur. Media ini bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih jelas mengenai kegiatan kampanye ini, serta sebagai penghubung dengan media utama yaitu media sosial *Facebook* dan *Twitter*.

i.Ambient Media packaging makanan instan di minimarket.

Ketika para dewasa muda masih beraktivitas di malam hari, tidak jarang mereka merasa lapar. Sebagian dari mereka kemudian mencari makanan yang cepat dan praktis untuk dimakan, salah satunya adalah *mie instant*. Salah satu tempat yang biasa dikunjungi adalah minimarket. Oleh karena itu, *Ambience media* berupa packaging dari mie instant dipilih sebagai salah satu media untuk menegur dan mengingatkan bahaya dari kurang tidur. *Packaging* dari makanan instant tersebut diberi pakaian berupa *pajamas*, untuk menarik perhatian para target, sehingga para target tertarik untuk mengambil, melihat informasi pada media tersebut, lalu mencari tahu mengenai kampanye ini melalui media sosial yang tertera pada media tersebut. Selain teguran, *pajamas* tersebut juga berfungsi sebagai media penghubung dengan media-media lainnya.



Gambar 3. Ambient Media Packaging Makanan Instan

j.Mobile application –Eyepockets Photobooth

Salah satu karakteristik dari para target adalah gemar mengekspresikan diri, dan suka menjadi pusat perhatian. Salah satu cara yang biasa dilakukan adalah melalui foto diri. Banyak sekali kita temui pada berbagai media sosial, pria maupun wanita, mengupload foto diri mereka dengan berbagai pose agar terlihat menarik. Pesatnya kemajuan teknologi, di mana semakin banyak *mobile application* yang juga mendukung aktivitas foto diri ini juga membuat aktivitas ini tetap digemari. Oleh karena itu, *mobile application* berupa *photobooth* dipilih sebagai salah satu media. Dalam perancangannya media ini dapat digunakan oleh kedua *platform* yang saat ini tengah digemari, yaitu Android dan iOS. Media ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai bahaya

kurang tidur, khususnya terhadap penampilan fisik, yaitu menimbulkan kantung mata, wajah menjadi kusam, mudah berjerawat, sehingga penampilan menjadi tidak menarik lagi. Selain itu media ini juga dapat menjadi penghubung bagi media lainnya, yaitu media sosial, *Facebook & Twitter*.

k.Pembatas Buku

Salah satu aktivitas yang kerap dilakukan oleh para dewasa muda di malam hari adalah membaca buku. Berdasarkan riset yang telah dilakukan, sebagian dari mereka lebih memilih untuk menyewa buku berupa komik di persewaan buku, karena dirasa lebih hemat. Oleh karena itu, pembatas buku dipilih sebagai salah satu media untuk menginformasikan bahaya dari kurang tidur kepada para target. Pembatas buku akan dibuat menyesuaikan dengan karakteristik komik – komik yang paling sering dicari dan dipinjam oleh para target. Setelah melakukan riset, komik yang banyak dicari adalah komik Detektif Conan dan *Yokohama Chinatown Fantasy*. Pembatas ini juga dapat menjadi penghubung media lain, yaitu media sosial Facebook & Twitter.



Gambar 4. Pembatas buku komik Detektif Conan berupa comic strip (depan)



Gambar 5. Pembatas buku komik Detektif Conan berupa *comic strip* (belakang)



Gambar 6. Aplikasi pembatas buku komik Detektif Conan

1. *Web Banner – Expandable Banner on Mouseover*
 Dunia maya bukanlah dunia yang asing lagi bagi para dewasa muda. Hampir setiap saat mereka mengakses dunia internet dengan berbagai tujuan, untuk bekerja, belajar, maupun *refreshing*. Salah satu aktivitas yang sering dilakukan adalah bermain *game online*, dan *download* film, bahkan hingga malam hari. Oleh karena itu, *web banner* berupa *expandable web banner on mouse over* dipilih sebagai salah satu media untuk menginformasikan bahaya dari kurang tidur. Media ini akan dibuat menyesuaikan dengan karakteristik dari tempat dipasangnya media ini sendiri. Iklan dirancang kan dipasang pada salah satu *game online* yang paling sering dimainkan, yaitu *game Facebook, Criminal Case* dan website *Indowebster* yang merupakan salah satu website yang sering dikunjungi oleh para target untuk *download* film. Media ini juga berfungsi untuk menghubungkan target dengan media utama, yaitu Facebook dan Twitter.



Gambar 7. Desain iklan baris pada game Facebook, *Criminal Case* ketika belum *expand*.



Gambar 8. Desain iklan baris pada game Facebook, *Criminal Case* ketika *expand*.



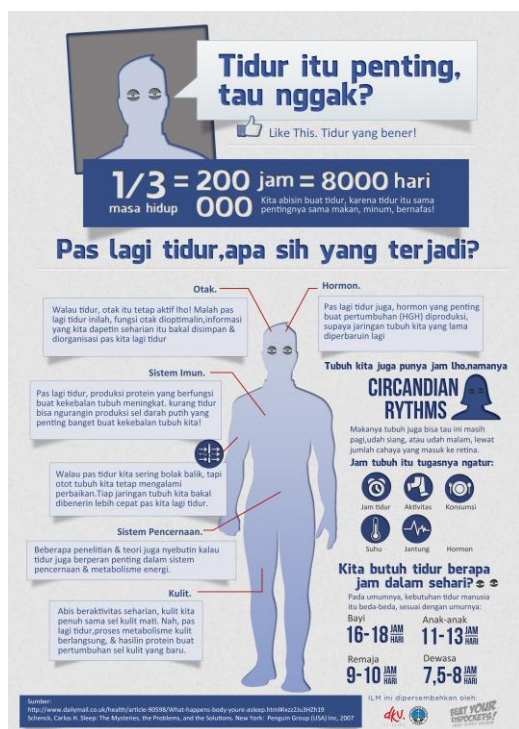
Gambar 9. Desain iklan baris pada *Indowebster* sebelum *expand*.



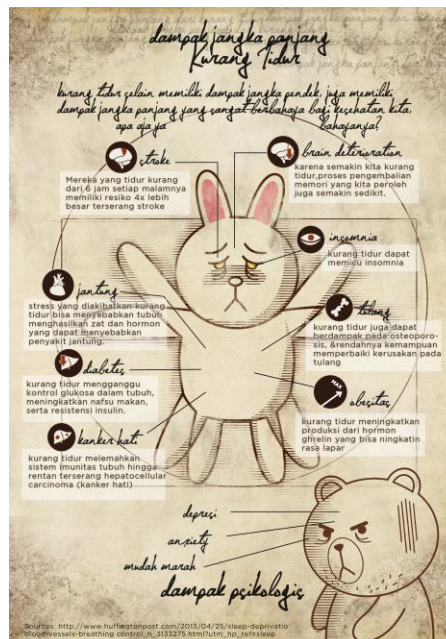
Gambar 10. Desain iklan baris pada *Indowebster* ketika *expand*.

Media-media yang dipilih dirancang menyesuaikan dengan karakter dari media, dan tempat dipasangnya media itu sendiri, sehingga terlihat seolah media itulah yang berbicara dan menginformasikan bahaya dari kurang tidur dengan cara yang unik dan lebih *fun*. Setiap media meskipun berbeda-beda tetap menyampaikan satu pesan yang sama, yaitu bahaya dari kurang tidur. Selain itu, meski dapat berdiri sendiri, tetapi di antara satu media dengan media yang lain dirancang mendukung media utama yang digunakan dalam menginformasikan bahaya dari kurang tidur, yaitu media sosial berupa Facebook dan

Twitter. Dalam perancangan ini, kampanye dilakukan selama 3 bulan, yaitu mulai bulan Mei 2013 hingga Juli 2013, yang merupakan masa-masa di mana sebagian besar target mengikuti masa ujian, sehingga sering kurang tidur, serta masa-masa liburan bagi sebagian, di mana sebagian besar dari para target sering tidur larut malam untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang sebenarnya tidak mendesak untuk dilakukan, seperti menonton film atau bermain game. Media-media yang digunakan akan dijalankan mengikuti program media yang telah dibuat selama 3 bulan tersebut. Setelah 3 bulan akan diadakan evaluasi terlebih dahulu mengenai hasil yang telah dicapai oleh kampanye ini. Indikator yang digunakan untuk mengukur keefektifan kampanye ini adalah perhitungan data *insight* yang diperoleh dari media utama, yaitu media sosial Facebook & Twitter. Melalui data tersebut dapat diketahui jumlah *Likes*, yang merepresentasikan jumlah responden yang peduli dengan kampanye ini, kesesuaiannya dengan target audience yang dituju, yaitu dewasa muda usia 20-22 tahun yang berlokasi di Surabaya, seberapa besar jangkauannya (*Reach*), bagaimana respon dari para target (*Talking About This*) yang meliputi berapa banyak responden yang melihat, membaca, dan bertanya atau berkomentar mengenai informasi yang diposting pada Facebook, serta jumlah *Share* yang diperoleh, yang menunjukkan apakah informasi telah diterima dengan baik oleh para target.



Gambar 11. Desain infografis yang diposting pada page Facebook Beat Your Eyepockets



Gambar 12. Desain infografis yang diposting pada page Facebook Beat Your Eyepockets

Dalam perancangan ini, media sosial berupa Facebook dan Twitter benar-benar direalisasikan. Informasi diberikan selain melalui artikel-artikel yang terkait dengan bahaya kurang tidur, juga disampaikan melalui infografis pada gambar 11 dan gambar 12 di samping. Berikut merupakan hasil dari insight yang diperoleh melalui media sosial Facebook (data 14 Mei 2013-9 Juni 2013)



Gambar 13. Page Facebook Beat Your Eyepockets



Gambar 14. Sebagian aktivitas Share informasi yang dilakukan oleh para target dari Facebook Beat Your Eyepockets, pada infografis pada gambar 11

Setelah dilakukan evaluasi terhadap hasil kampanye yang dilakukan pada 3 bulan pertama, baru akan ditentukan langkah apa yang akan diambil berikutnya.

Simpulan

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat esensial dalam kehidupan manusia. Peranan dari tidur yang bersifat restoratif tersebut tidak dapat digantikan dengan zat apapun di dunia ini. Sayangnya dewasa ini pentingnya tidur kurang disadari, bahkan seringkali dianggap remeh, terutama oleh kalangan dewasa muda yang merasa memiliki kesehatan yang sangat prima. Padahal selain memiliki dampak jangka pendek yang berdampak negatif pada produktivitas sehari-hari, bahkan dapat mengakibatkan kematian. Selain itu, kebiasaan tidur larut hingga akhirnya menjadi kurang tidur apabila diteruskan akan menjadi bom waktu, karena dapat menimbulkan dampak jangka panjang bagi kesehatan. Kurangnya pengetahuan para dewasa muda akan pentingnya tidur, dan bahaya apa saja yang menanti apabila mereka kurang tidur, serta adanya pemikiran bahwa tidur yang hilang bisa digantikan juga turut menjadi faktor yang membuat para dewasa muda menganggap kurang tidur sebagai hal yang wajar. Sebagian besar dari mereka berpendapat bahwa pada awalnya kurang tidur tersebut disebabkan karena mereka kurang mampu mengatur prioritas, sehingga terdesak oleh tuntutan tugas atau pekerjaan, yang lama kelamaan berkembang menjadi sebuah kebiasaan. Kemajuan teknologi juga turut membuat mereka menjadi kurang tidur, tidak sedikit dari mereka merelakan waktu tidurnya untuk bermain game, atau menonton film.

Para dewasa muda adalah calon penerus bangsa, dan kualitas tidur dari setiap mereka tentu juga turut menentukan kualitas mereka dalam memimpin bangsa ini. Oleh karena itu, melalui ILM ini, diharapkan dapat mengkomunikasikan bahaya dari kurang tidur, dengan cara yang lebih *fun*, dengan menggunakan media – media yang tepat dan efektif. Pesan disampaikan dengan cara yang lebih *fun*, dan mengandung humor, menyesuaikan dengan *insight* mereka, serta menggunakan media-media yang dekat dengan kebiasaan mereka kurang tidur, sehingga diharapkan pesan dapat diterima dengan baik, dan para dewasa muda mengetahui bahwa kebiasaan buruk mereka tersebut dapat menurunkan kualitas mereka, mempengaruhi kesehatan mereka, dan bahkan dapat berakibat fatal di kemudian hari.

Daftar Pustaka

Adam Chitwood.(2013, Mei 20). Javier Bardem in Talks to Voice Villain in Despicable Me 2. Pesan disampaikan dalam <http://collider.com/tag/despicable-me-2/>

American Psychological Association .(2013, Februari 4). Why Sleep is Important and What Happens When You Don't Get Enough . Pesan disampaikan dalam <http://www.apa.org/topics/sleep/why.aspx?item=2>

Asep C. (2012, Desember 15). Fenomena Kurang Tidur Akibat Teknologi. Pesan disampaikan dalam <http://health.kompas.com/read/2011/03/09/1551270/Fenomena.Kurang.Tidur.Akibat.Teknologi>

Baron, Roger B. Sissors, Jack Z. (2010). *Advertising Media Planning*. New York: Mc Graw Hill.

Breus, Michael J. (2012, Desember 15). Sleep Habits: More Important Than You Think Chronic Sleep Deprivation May Harm Health . Pesan disampaikan dalam <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/important-sleep-habits>

Cline, John.(2013,Maret 18). Can Insomnia be Fatal?. Pesan disampaikan dalam <http://www.psychologytoday.com/blog/sleepless-in-america/200806/can-insomnia-be-fatal>

Chiong, Teofilo Lee. (2006). *Sleep, a Comprehensive Handbook*. New Jersey: John Wiley & Sons,Inc.

Cloten, Harvey R. (2006). *Sleep Disorders and Sleep Deprivation*. Washington: The National Academies Press

Crompton, J.L. Lamb, C.W. (1986). *Marketing Government & Social Services*. New York: John Wiley & Son,.

DKV UK Petra Surabaya. (2013, Mei 17). Profil Program Studi DKV UK Petra. Pesan disampaikan dalam <http://dkv.petra.ac.id>

Donovan, Rob. Nadine Henley. (2010). *Principles and Practice of Social Marketing An International Perspective*. New York: Cambridge University Press,

Durmer, Jeffrey S. Dinges, David F. (2005). Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation. *Seminars in Neurology*. 25

Epstein,A. (2013, Februari 4). What Happens to Your Body While You're Asleep. Pesan disampaikan dalam <http://www.dailymail.co.uk/health/article-90598/What-happens-body-youre-asleep.html#axzz2Ju1t0C1C>

Epstein,A. (2013, Februari 4). What Happened When We Sleep. Pesan disampaikan dalam <http://www.dailymail.co.uk/health/article-90598/What-happens-body-youre-asleep.html#ixzz2Ju3HZh19>

- Feldman, Robert S. (2006). *Development Across the Life Span*. 4th ed. New Jersey: Pearson Prentice Hall
- Roden, D. (2013, Februari 4). 11 Reasons Why a Good Night's Sleeping is So Important. Pesan disampaikan dalam <http://www.psychologytoday.com/blog/sleeping-angels/200905/11-reasons-why-good-nights-sleep-is-so-important>
- Hart, Archibald D. (2010). *Sleep, It Does a Family Good*. Illinois: Tyndale House Publishers, Inc.
- Harvard Health Publications. (2013, Februari 4). Importance of Sleep: Six Reason not to Scrimp on Sleep. Pesan disampaikan dalam http://www.health.harvard.edu/press_releases/importance_of_sleep_and_health
- Harvard Medical School. (2012, Desember 15). The Characteristic of Sleep. Pesan disampaikan dalam <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/science/what/characteristics>
- Himpe, Tom. (2006). *Advertising is Dead Long Live Advertising!*. New York: Thames & Hudson.
- Kasali, Rhenald. (1992). *Manajemen Periklanan; Konsep dan Aplikasinya di Indonesia*. Jakarta: PT Pustaka Utama Grafiti
- Knutson, Kristen L. Spiegel, Karine. Penev, Plamen. Cauter, Eve Van. (2007). The Metabolic Consequences of Sleep Deprivation. 11.3
- Lwin, May, Aitchison, Jim. (2005). *Clueless in Advertising*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Metro TV News. (2013, Februari 10). Mengantuk, Mobil Putra Hatta Rajasa Tabrak Minibus Pesan disampaikan dalam <http://www.metrotvnews.com/metronews/read/2013/01/01/6/119599/Mengantuk-Mobil-Putra-Hatta-Rajasa-Tabrak-Minibus>
- Mind Tools. (2013 Maret 17). Cause and Effect Analysis. Pesan disampaikan dalam http://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_03.htm
- Mind Tools. Force Field Analysis. (2013, Maret 17). Pesan disampaikan dalam 2013. http://www.mindtools.com/pages/article/newTED_06.htm
- Moriarty, Sandra. Nancy Mitchell and William Wells. (2012). *Advertising & IMC Principles & Practice*. 9th ed. New Jersey: Prentice Hall
- National Institute of Mental Health. (2008). *Attention Defecit Hyperactivity Disorder*. Bethesda: NIMH
- National Sleep Foundation. (2013, Februari 18). Obesity and Sleep. Pesan disampaikan dalam <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/obesity-and-sleep>
- Prasadja, Andreas. (2013, Februari 4). Kesehatan Tidur untuk Indonesia yang Lebih Baik . Pesan disampaikan dalam <http://idtidursehat.blogdetik.com/>
- Quinn, Ben. (2013, Februari 18). Sleep Deprivation Increase Stroke and Heart Disease Risk. Pesan disampaikan dalam <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2011/feb/09/sleep-medical-research>
- Roe, B.D. Ross, E.P. (2006). *Excerpt from language Art Through Literature and Thematic Units*. New Jersey : Ally & Bacon, an imprint of Pearson Education Inc.
- Santrock, John W. (1995). *Life-Span Development; Perkembangan masa hidup* . No.2. 5th ed, Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Jonathan. Lubis, Harry. (2007). *Metode Riset untuk Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Shaw, Gina. (2013, Februari 17). Adult Sleep Needs at Every Age: From Young Adults to the Elderly. Pesan disampaikan dalam <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/adult-sleep-needs-and-habits>
- Schenck, Carlos H. (2007). *Sleep: The Mysteries, the Problems, and the Solutions*. New York: Penguin Group (USA) Inc
- Serendip Studio. (2012, Desember 15). The Effects of Sleep Deprivation on Brain and Behavior. Pesan disampaikan dalam <http://serendip.brynmawr.edu/exchange/node/1690>
- Wells, William. Sandra Moriarty. John Burnett. (2006). *Advertising Principles & Practice* (7th ed). New Jersey: Pearson Education, Inc,
- World Health Organization. (2013, Februari 18). Obesity and Overweight. Pesan disampaikan dalam <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>