

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam keadaan mengantuk mungkin kita sering tidak sadar bahwa kita sering tertidur saat sedang beraktivitas, peristiwa tersebut dikenal dengan istilah *microsleep*, atau dapat didefinisikan sebagai episode singkat dari perilaku pola tidur dan penghentian tanggapan terhadap stimulus. *Microsleep* sendiri memang bukan masalah besar, akan tetapi dalam kondisi tertentu dapat menyebabkan kecelakaan fatal seperti, saat sedang berkendara, mengoperasikan mesin berat, ataupun dokter yang sedang melakukan operasi, dengan hal ini tentu dapat menyebabkan masalah yang cukup fatal. Menurut Rivera dan Salas (2013), *microsleep* adalah salah satu masalah yang mempengaruhi masyarakat luas, *microsleep* dapat meningkatkan resiko kecelakaan lalu lintas hingga sebelas kali lipat. Selain itu Rivera dan Salas juga menambahkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat memicu *microsleep* yaitu, jumlah tidur saat malam hari, dan waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas seperti bekerja ataupun kuliah, selain kedua faktor tersebut terdapat juga faktor lain yaitu seperti, bosan karena mengerjakan pekerjaan yang monoton, motivasi dalam melakukan kegiatan yang sedang dijalani, suara, suhu, kadar oksigen, dan jumlah cahaya juga dapat mempengaruhi *microsleep*. *Microsleep* merupakan ancaman bagi para pengendara dan pengguna jalan, karena rasa kantuk terkadang datang tanpa disadari.

Microsleep yang dialami saat berkendara dapat menjadi masalah besar karena individu yang mengalaminya akan kehilangan kesadaran selama mereka mengemudi, sebagai contoh, ketika seorang individu mengalami *microsleep* selama 4 detik dalam kecepatan 100 km/jam, maka individu tersebut mengemudi sejauh 111 meter dalam kondisi tidak sadar. Melihat dari contoh diatas tentu *microsleep* menjadi suatu fenomena yang berbahaya, namun bagaimana dengan fenomena yang terjadi di Kota Bandung sendiri? Menurut data dari Polrestabes Kota Bandung terdapat 495 kecelakaan lalu lintas dan 135 diantaranya disebabkan oleh mengantuk, lengah, dan

kelelahan, serta sepanjang tahun 2018 (januari-september 2018) terdapat 380 kecelakaan lalu lintas yang 99 diantaranya disebabkan oleh mengantuk, lengah, dan kelelahan. Tiga faktor kecelakaan tersebut sesuai dengan gangguan dan ciri-ciri dari *microsleep* yang diungkapkan oleh Ayyagari (2017) dalam tesisnya, yaitu mengantuk, kelelahan dan kurangnya tingkat kewaspadaan terhadap kegiatan yang sedang dilakukan (lelah) merupakan gangguan dan faktor yang dapat menyebabkan *microsleep*.

Melihat dari tingginya angka kecelakaan lalu lintas yang disebabkan oleh *microsleep*, tentu perlu adanya tindakan untuk mencegah terjadinya kecelakaan yang disebabkan oleh *microsleep*. Oleh karena itu, perancangan kampanye sosial mengenai Pencegahan dan Antisipasi Microsleep ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan untuk mencegah *microsleep* dan sebagai salah satu upaya untuk mengantisipasi resiko mengalami *microsleep*.

1.1.1 Fenomena

Melansir artikel yang ditulis oleh Putri dalam tirto.id (2018) kondisi lelah, kurang tidur, aktivitas monoton dan sebagainya bisa memicu fase yang disebut “*microsleep*”. Gejalanya ditandai dengan kehilangan fokus secara tiba-tiba dan tertidur selama lima detik hingga dua menit. Para pengendara patut mewaspadaai fase *microsleep*. Menurut American Sleep Apnea Society, individu dengan *sleep apnea* memiliki risiko kecelakaan mobil 2-4 kali lebih tinggi. Sementara studi pada 2015 yang diterbitkan dalam Proceedings of National Academy of Sciences menunjukkan risiko kecelakaan pekerja *shift* malam meningkat 37,5 persen. *Microsleep* berbanding lurus dengan tingkat kantuk seseorang. Menurut Jake Nelson, direktur Advokasi dan Penelitian Keselamatan Lalu lintas AAA Foundation mengatakan bahwa kurang tidur 2-3 jam dapat meningkatkan risiko kecelakaan hingga empat kali lipat, setara dengan mengemudi dalam keadaan mabuk.

Hal ini juga didukung oleh berita yang dilansir oleh Anton dan Tri dalam Poskotanews (2018) yaitu kecelakaan akibat mengantuk dua kendaraan berlawanan arah bertabrakan di Jl. Raya Ciater Barat, Ciater, Serpong. Tidak ada korban jiwa dalam kecelakaan tersebut hanya pengemudi menderita luka ringan dan dibawa ke rumah sakit terdekat. Kejadian tabrakan itu diduga akibat dua pengemudi mobil tersebut mengantuk.

Berdasarkan data Ditjen Perhubungan Darat Kementerian perhubungan, korban kecelakaan lalu lintas terbanyak adalah berusia 20 – 29 tahun sebanyak 38.300 orang pada tahun 2017, dan usia 10 – 19 tahun sebanyak 32.491 orang. Menurut *Co-Fonder* Lalu lintas Chaerany Putri penyebab utama anak-anak muda mengalami kecelakaan, yakni *microsleep* atau tertidur selama beberapa detik selama berkendara (Gayati, 2018).

1.1.2 Isu

Dilansir oleh Gayati dalam antaranews.com (2018) program lalu lintas dan organisasi *non-profit* United In Diversity membantu pemerintah dalam mengkampanyekan keselamatan berkendara untuk generasi milenial. *Co-Fonder* lalu lintas Chaerany Putri dalam diskusi di Jakarta, jumat, mengatakan gerakan bersama “Indonesia: *Road to Safety*” membangun kesadaran untuk mengubah pola pikir dalam berkendara aman dan nyaman. Gayati (2018).

Menurut Road Safety Association (2018) seringkali pengemudi menganggap dirinya kebal terhadap rasa kantuk dan kelelahan. Keinginan untuk bersama keluarga tersayang yang terpisah sekian lama dijadikan alasan untuk terus berkendara walaupun sudah terlalu mengantuk. Ada juga yang berpendapat jika kendaraan dipacu kencang, rasa kantuk akan berkurang, akibat ada hormon adrenalin yang meningkat sebagai upaya *fight or flight*. *Fight or flight* adalah situasi dimana badan bersedia untuk menghadapi keadaan yang membahayakan diri (lawan atau lari). Adapula sebagian orang berpendapat, jalan yang berliku dianggap bisa menghilangkan rasa kantuk karena pengendara lebih fokus pada jalan yang mereka lalui.

1.1.3 Opini

Menurut Profesor William C Dement dalam Sudjatmiko (2018), seorang pakar ilmu tidur dan juga pendiri Sleep Research Center di Universitas Stanford di California Amerika Serikat mengatakan bahwa saat mengantuk, sebagian dari otak kita sebenarnya sudah dalam kondisi tertidur bahkan ketika kita masih terjaga. Bahkan *microsleep* dapat terjadi dalam kondisi mata terbuka.

Hal tersebut juga didukung oleh pengamat keselamatan berkendara dan juga pendiri Jakarta Defensive Driving Consulting (JDDC) Jusri Pulubuhu mengungkapkan, *microsleep* termasuk bagian siklus jam biologis tubuh. Gejala ini biasanya muncul saat otak bekerja stagnan. Jusri mengungkapkan *microsleep* bisa dirasakan di rute-rute padat kendaraan. Situasi *stop and go*, kemacetan bisa menimbulkan stress hingga akhirnya lalai dan lelah (Nugroho, 2018).

Menteri Kesehatan RI, Prof Dr Nila Moeloek SpM menyarankan kepada pengemudi untuk beristirahat ketika mulai merasa lelah dan kantuk, setiap empat jam seharusnya pengemudi beristirahat untuk meminimalisir resiko mengalami *microsleep*. (Wiyanti, 2017).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Tidak banyak masyarakat yang menyadari bahwa kelelahan dan mengantuk adalah faktor utama penyebab *microsleep* yang dapat menyebabkan kecelakaan.
2. Kelelahan dan mengantuk kebanyakan terjadi disebabkan oleh buruknya manajemen waktu.
3. Tidak banyak masyarakat yang menggunakan media bantu untuk manajemen waktu.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana perancangan kampanye sosial yang dapat mencegah dan mengantisipasi *microsleep*?

1.4 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa batasan masalah yang diambil untuk memfokuskan penelitian ini, antara lain :

1. Penelitian ini dilakukan kepada karyawan dan mahasiswa yang berada di Kota Bandung.
2. Perancangan kampanye sosial ini difokuskan terhadap pencegahan dan antisipasi *microsleep* melalui manajemen waktu.

1.5 Maksud dan Tujuan Penelitian

Dalam perancangan kampanye sosial pencegahan dan antisipasi *microsleep* ini memiliki maksud dan tujuan sebagai berikut :

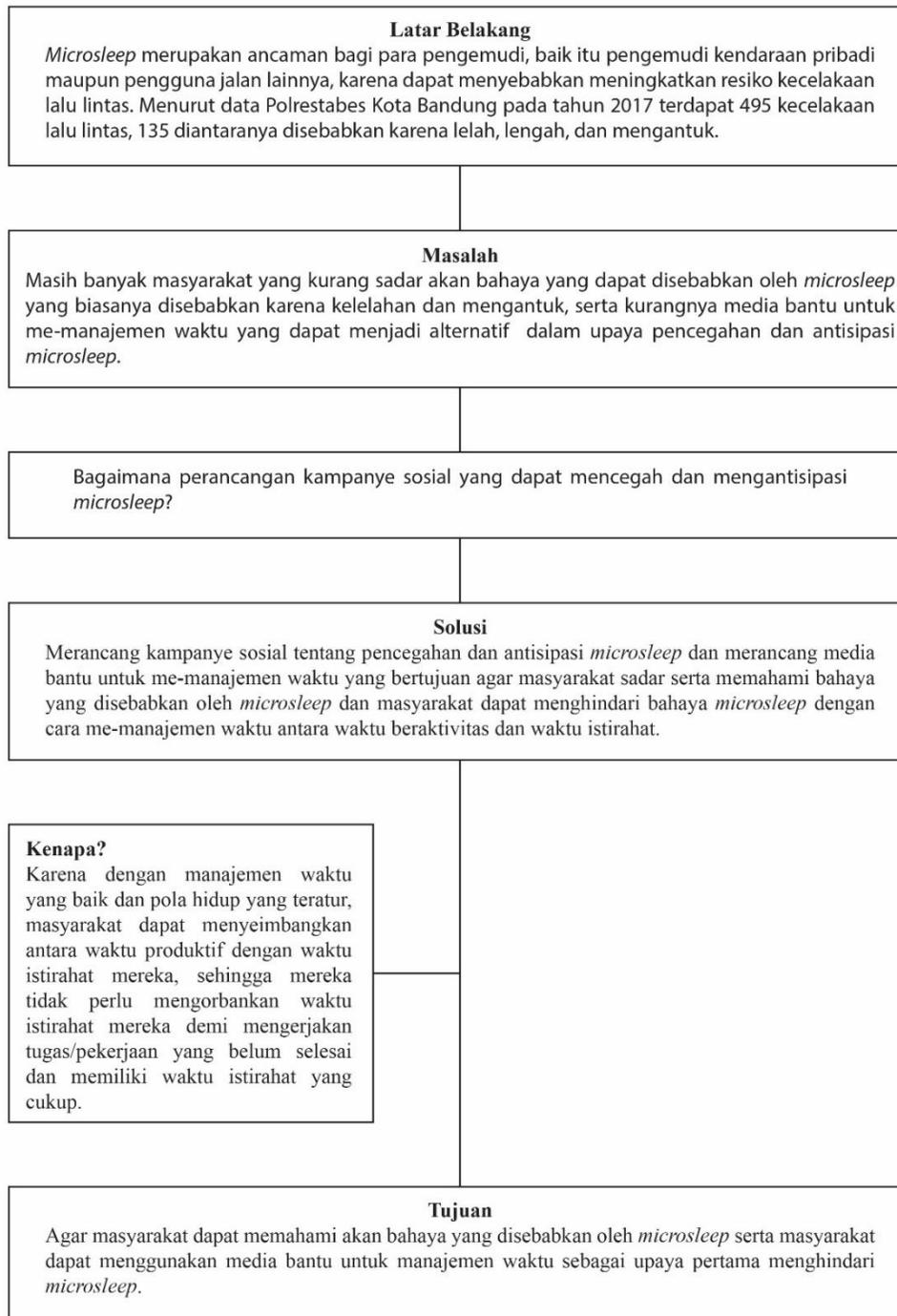
Maksud dari penelitian ini antara lain :

1. Merancang kampanye sosial tentang pencegahan dan antisipasi *microsleep*.
2. Merancang media bantu untuk me-manajemen waktu.

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Agar masyarakat terhindar akan bahaya yang disebabkan oleh *microsleep*.
2. Agar masyarakat dapat menggunakan media bantu untuk manajemen waktu sebagai upaya pertama menghindari Pencegahan dan Antisipasi *Microsleep*.

1.6 Struktur Berpikir



Gambar 1. 1 Struktur Berpikir
 (Sumber : Dokumentasi Pribadi)

1.7 Metode Penelitian

Metode pendekatan penelitian yang digunakan pada perancangan ini adalah metode *Mix Methods*, dengan instrumen penelitian sebagai berikut

1. Kuesioner, dilakukan untuk mengetahui tentang pengetahuan target audiens mengenai *microsleep* serta untuk mengetahui pengalaman mereka saat mengalami *microsleep*.
2. Wawancara, kepada target tentang pengalaman dan tanggapan target audiens terhadap fenomena *microsleep*.
3. Observasi dilakukan untuk mengetahui kegiatan dan kebiasaan sehari-hari target.
4. Studi literasi, dilakukan dengan cara mencari fakta-fakta dan hal-hal yang berkaitan dengan *microsleep*.

1.8 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini menjelaskan latar belakang masalah yang sedang diteliti, mencermati masalah utama sehingga dapat menyimpulkan permasalahan yang ada lalu membatasi masalah agar fokus kepada solusi yang ditawarkan.

BAB II LANDASAN TEORI

Dalam bab ini mengemukakan tentang landasan teori yaitu mengenai beberapa hal penting didalam melakukan kampanye sosial yang berkaitan dengan penelitian yang akan dibuat.

BAB III DATA dan ANALISIS

Bab ini membahas tentang Analisis yang dilakukan. Mulai dari, analisis 5w 1h, wawancara, kuesioner, studi literatur dan consumer journey.

BAB IV KONSEP PERANCANGAN

Dalam bab ini akan menjelaskan tentang hal yang akan dilakukan dalam melakukan kampanye sosial terhadap penelitian secara detail.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memberikan kesimpulan dari penulisan yang telah dilakukan dan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi para pembaca.