

# Kampanye “Rehat Gadget” Guna Mengurangi Kecanduan Smartphone Bagi Remaja di Kota Jakarta

Ryan Dwi Nugroho<sup>1)</sup>, Betha Almanfaluthi<sup>2)</sup>

Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis  
Jalan Pulomas Selatan Kav. 22, Jakarta 13210

<sup>1)</sup>Email: ryandwinugroho17@gmail.com

<sup>2)</sup>Email: betha.almanfaluthi@kalbis.ac.id

**Abstract:** *This design has the aim of reducing the number of smartphone addiction in adolescents and also for the awareness of teenagers to be able to use smartphones wisely in order to avoid the many negative impacts caused by smartphones. The analytical method used in this design is 5W+1H, the main reason for this problem was found, namely because smartphones provide many features that can help daily activities so that users feel comfortable using a long duration. With this design, teenagers are able to raise awareness to reduce the use of smartphones and manage them properly.*

**Keywords:** *addiction, consciousness, design, smartphone, teenager*

**Abstrak:** *Perancangan ini mempunyai tujuan untuk mengurangi angka kecanduan smartphone pada remaja dan juga untuk kesadaran para remaja agar dapat menggunakan smartphone-nya dengan bijak guna terhindar dari banyak dampak negatif yang disebabkan oleh smartphone. Metode analisa yang digunakan pada perancangan ini adalah 5W+1H, ditemukan alasan utama pada permasalahan ini yaitu karena smartphone menyediakan banyak fitur yang dapat membantu kegiatan sehari-hari sehingga membuat penggunaannya merasa nyaman menggunakannya dengan durasi yang cukup lama. Dengan adanya perancangan ini mampu memberikan kesadaran para remaja untuk mulai mengurangi penggunaan smartphone dan mengaturnya dengan baik.*

**Kata kunci:** *kecanduan, kesadaran, perancangan, ponsel pintar, remaja*

## I. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki rasa ingin tahu dan saling membutuhkan satu sama lain. Perkembangan zaman terus mendorong manusia untuk terus berinovasi dalam menciptakan hal baru. Di akhir abad ke-20 tepatnya di tahun 1972, telepon genggam dianggap lebih praktis dengan bentuknya yang lebih mudah dibawa untuk menyampaikan suatu pesan. Perkembangan teknologi kini telah membawa perubahan besar di tengah masyarakat.

Berawal dari teknologi komputer kini terus berevolusi menjadi perangkat lain seperti PC tablet, smartphone, laptop dan perangkat digital lainnya yang terus menyajikan kecanggihan teknologi sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis.

Revolusi digital merupakan salah satu dampak dari perkembangan teknologi yang terus meningkatkan kualitas platform di dalamnya. Inovasi gadget telah melahirkan layar sentuh resolusi tinggi, serta web browser yang dapat mengakses internet dengan kecepatan tinggi melalui wifi maupun seluler. Keunggulan ini telah membawa kenyamanan yang sangat besar bagi masyarakat modern.

Aktivitas digital dalam gadget menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Pemanfaatan secara efektif menjadi poin terpenting dalam penggunaan perangkat tersebut. Bila digunakan dengan bijak maka akan mempermudah hidup, namun jika tidak maka dapat menyebabkan efek negatif pada semua pengguna terutama remaja.

Remaja saat ini sangat memahami terhadap bentuk-bentuk media baru di dalam gadget, karena mereka adalah generasi pertama yang tumbuh dengan dikelilingi berbagai bentuk perangkat berteknologi tinggi. Sebab sekarang komunikasi secara virtual merupakan salah satu cara penting untuk menjaga hubungan sosial mereka. Sehingga, kini gadget menjadi sebuah kebutuhan utama yang harus dipenuhi tidak lagi sekedar penunjang hidup.

Penggunaan teknologi digital yang tidak tepat dapat membuat seseorang menjadi kecanduan akan gadget. Konsep kecanduan didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk menghentikan atau mengontrol suatu zat dalam tubuh atau perilaku akan keinginan serta aspirasi. Terhanyut akan kenyamanan dari penggunaan gadget, dapat membuat seseorang menjadi sulit lepas dari berbagai platform digital yang

digunakan sehingga kecanduan akan hal tersebut dapat menyebabkan berbagai macam masalah fisik maupun psikologis. Untuk itu diperlukan solusi agar bisa keluar dari kecanduan gadget terutama pada remaja, salah satunya adalah membatasi penggunaan smartphone. Mayoritas para remaja di era sekarang ini pasti memiliki smartphone dan masih banyak dari mereka yang belum bisa mengontrol penggunaan smartphone, hal ini dikarenakan para remaja kurang memperhatikan dampak negatif dari gadget dengan rata-rata pemakaian 8 jam keatas dalam sehari. Sehingga penyampaian informasi dibutuhkan pada kasus ini khususnya untuk para remaja agar bisa menjadi solusi dari kecanduan smartphone di masa mendatang, menyampaikan dengan cara yang benar dan dapat dipahami.

## II. METODE PENELITIAN

### A. Teori Pendukung

#### 1. Kampanye Sosial

Kampanye merupakan sebuah tindakan atau aksi, sedangkan sosial adalah semua hal yang berhubungan dengan masyarakat. Kampanye sosial diartikan sebagai sebuah tindakan untuk menyampaikan pesan yang bersangkutan dengan masalah sosial di masyarakat dengan tujuan untuk memberikan dampak kepada masyarakat yang dilakukan secara berkelanjutan. [1]. Apapun tujuan dari kampanye sosial, upaya yang dilakukan selalu berkaitan dengan aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku. Kampanye sosial dirancang untuk menyampaikan pesan untuk menyelesaikan suatu masalah yang ada di masyarakat khususnya pada bidang sosial.

#### 2. Komunikasi Visual

Komunikasi visual merupakan proses penyampaian informasi atau pesan yang mengandung tujuan tertentu dari komunikator kepada komunikan secara visual yang hanya bisa diterima melalui indra penglihatan. Penyampaian komunikasi visual merupakan kombinasi seni, lambang, tipografi, Gambar, desain grafis, ilustrasi dan warna. Konsep membuat komunikasi visual membutuhkan kreativitas untuk menciptakan suatu media yang dapat menarik perhatian para komunikan dalam memahami informasi atau pesan yang disampaikan, juga mendapat apresiasi dari para komunikan apabila konsep penyampaiannya yang kreatif dan efektif.

#### 3. Smartphone

Sebuah telepon yang dapat berfungsi seperti komputer yang dapat menjalankan multimedia disebut dengan smartphone atau menurut Kbbi

disebut sebagai Gawai. Smartphone merupakan telepon seluler mikroprosesor, memori, layar, dan modern bawaan. Smartphone merupakan telepon multimedia yang mempunyai fungsi seperti layaknya komputer (PC) dan headset dalam satu genggamannya sehingga menghasilkan suatu teknologi yang dapat memudahkan pengguna dalam melakukan banyak hal, smartphone didukung dengan fitur mengirim pesan, telepon, kamera, musik, video, game, email, tv digital, search engine, GPS, dan internet. [2]

#### 4. Kecanduan Smartphone

Kecanduan merupakan satu kondisi individu yang tidak dapat mengontrol dalam melakukan suatu hal, kecanduan diawali dengan menunjukkan rasa suka lalu didorong dengan keinginan yang kuat untuk melakukannya. Individu yang mengalami kecanduan pasti tidak akan memiliki kendali terhadap yang dilakukan atau digunakan. Apabila dijadikan kebiasaan maka akan menjadi sebuah kecanduan.

Smartphone menjadi benda keseharian masyarakat dunia saat ini, karena dengan smartphone individu dapat melakukan banyak hal yang diinginkan secara instan dan juga praktis seperti contoh, bermain game, menonton video, memutar musik, memotret, dan masih banyak lagi. Perkembangan teknologi membuat smartphone memiliki banyak fungsi sehingga individu nyaman menggunakannya dalam jangka waktu yang panjang, dan menjadikan itu sebuah kebiasaan. Pada kebiasaan tersebut menyebabkan kecanduan pada smartphone.

#### 5. Remaja

Remaja merupakan jenjang dari anak-anak menuju ke tahap yang lebih tinggi yaitu dewasa, pada tahap remaja mengalami perkembangan dan perubahan yang sangat pesat mulai dari pemikiran, perilaku, fisik, dan juga psikis dalam memasuki jenjang dewasa. Pada masa ini remaja cenderung memiliki sifat kenakalan dan perilaku kekerasan, bisa sebagai korban ataupun pelaku dari tindakan kekerasan. [3]

Periode dalam perkembangan anak-anak berubah dari mahluk aseksual menjadi mahluk seksual dinamakan pubertas. Pubertas berasal dari bahasa latin yang artinya "usia kedewasaan". Pada pubertas perubahan yang paling dominan merupakan perubahan fisik, untuk perubahan perilaku dan sikap akan terjadi apabila remaja menjadi sosok dewasa yang matang dan mampu memperbaiki keturunan.

### B. Desain Penelitian

Prosedur yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dalam menyelesaikan

masalah dalam penelitian. Dalam penelitian ini digunakan penelitian kualitatif yang menggunakan teknik analisis 5W+1H. Rudyard Kipling penulis kebangsaan inggris yang mempopulerkan formula ini. Metode penelitian kualitatif lebih menekankan pada pengamatan fenomena dan meneliti ke makna fenomena tersebut. Metode kualitatif dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan dari apa (what), bagaimana (how), atau mengapa (why) pada suatu fenomena. [4]

### C. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini dibutuhkan informasi lebih dalam tentang individu yang mengalami kecanduan terhadap *smartphone*, maka dilakukan wawancara dan penyebaran kuisioner guna untuk melengkapi data yang diperlukan pada penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan metode analisis 5W+1H yaitu what, who, where, when, why, how yang dilihat dari sudut pandang permasalahan. Metode 5W+1H merupakan metode umum yang digunakan untuk mengetahui lebih jauh permasalahan yang diteliti agar dapat membantu pemecahan masalah dan memberikan solusi yang efektif.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisis Data

Peneliti menggunakan metode analisis berupa 5W+1H pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**What.** Pada umumnya remaja di era digital pasti memiliki *smartphone* sebagai alat yang mendukung kegiatan dalam kehidupannya. Selain mempermudah aktivitas, *smartphone* juga dapat menimbulkan dampak buruk bagi penggunanya. Banyak remaja yang tidak peduli/menyepelekan dampak buruk yang diakibatkan dirinya kecanduan dengan *smartphone*.

**Who.** - Demografis. Remaja tingkat akhir (18-21 tahun); Laki-laki/Perempuan; dan Menggunakan *smartphone*; - Gaya Hidup. Banyak melakukan aktivitas dengan *smartphone*; Gaya hidup digital; dan Menggunakan *smartphone* diatas 8 jam; - Perilaku. Menyukai sesuatu hal yang mudah dan praktis; dan Selalu mencari hiburan

**Where.** DKI Jakarta, walaupun banyak media informasi yang menyampaikan tetapi kurang membuat ketertarikan untuk para remaja. Kampanye sosial ini akan diadakan terutama pada area kampus yang ada di jakarta.

**When.** Kampanye sosial ini akan diadakan pada saat pasca pandemi ini karena berdasarkan data yang terkumpul, mayoritas durasi penggunaan *smartphone*

bertambah pada saat pandemi. *Event* ini akan berlangsung selama 1 bulan penuh dalam setahun untuk dijadikan rutinitas setelah pandemi dan waktu pada event dibagi menjadi 2 sesi yang pertama yaitu pada pukul 06:00 – 10:00 WIB dan sesi yang kedua dilakukan pada pukul 15:00 – 18:00 WIB

**Why.** Karena terlalu nyaman dengan fitur yang disediakan oleh *smartphone*, menyepelekan dampak buruk yang diakibatkan apabila kecanduan *smartphone*, dan visual pada informasi yang disampaikan oleh beberapa media kurang menarik perhatian para remaja untuk memahami informasi yang disampaikan.

**How.** Pembuatan kampanye sosial ini sangat diutamakan pada visual yang unik dan dapat menarik perhatian para remaja untuk memahami informasi yang disampaikan, berdasarkan data yang terkumpul remaja akan tertarik apabila visual mengikuti tren, penyampaian informasi secara singkat, padat, dan jelas (simpler). Sehingga yang berbicara adalah Gambar, tidak menggunakan banyak teks.

### B. Strategi Komunikasi

Pada kampanye sosial dibutuhkan aspek perencanaan komunikasi, dengan perencanaan komunikasi dapat membantu peneliti mengetahui bagaimana cara menyampaikan pesan yang efektif dan konsisten terhadap target audiens mengenai remaja yang kecanduan dengan *smartphone* agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Strategi komunikasi yang digunakan pada perancangan ini yaitu AIDA karena strategi ini mampu meningkatkan keinginan komunikasi untuk melakukan tindakan dengan kampanye yang dijalankan harus menarik perhatian dan juga mendorong minat.

Tantangan pada kampanye ini mempunyai nama “Gapteck Challenge”, kata *gapteck* yaitu singkatan dari gagap teknologi yang artinya pada event ini menantang para remaja untuk mengikuti sebuah tantangan melakukan aktivitas tanpa adanya hubungan dengan gadget.

Langkah yang dilakukan untuk mengikuti tantangan ini yaitu: 1). Ambil kartu yang terletak disamping poster; 2). Ikuti intruksi yang ada pada kartu; 3). Pada saat sampai di tempat yang dituju, pastikan dapatkan stiker sebagai tanda peserta; dan 4. Di akhir tantangan para peserta dapat menukarkan kartu dengan merchandise yang tersedia, juga para peserta mendapatkan kartu informasi yang isinya mengenai dampak negatif dari penggunaan *smartphone* dan juga manfaat berolahraga, kartu ini berguna untuk menambah wawasan para peserta.

Tempat untuk mempromosikan kampanye akan dilakukan pada kampus yang ada di Jakarta dan tempat untuk melaksanakan kampanye ini dilakukan di Gelora Bung Karno (GBK) sebagai arena untuk melakukan olahraga. Waktu untuk melakukan kegiatan ini dilakukan pada pagi dan sore.

### C. Strategi Visual

Pada perancangan kampanye ini menerapkan konsep visual yang simpel namun pesan dapat tersampaikan dengan baik. Remaja juga suka dengan visual yang mengikuti tren (modern), maka dengan itu perancangan ini dibuat dengan sentuhan modern dan simpel.

### D. Hasil Perancangan

Logo pada kampanye sosial ini menggunakan symbol dari kata pause atau jeda dapat mewakili visual dari rehat penggunaan pada gadget. Makna teks pada logo yang bertuliskan “Rehat Gadget” yaitu melakukan aktivitas yang lebih produktif tanpa adanya penggunaan gadget atau smartphone, dengan harapan remaja dapat menyadari akan pentingnya rehat sejenak dari penggunaan gadget. Logo dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Logo Rehat Gadget

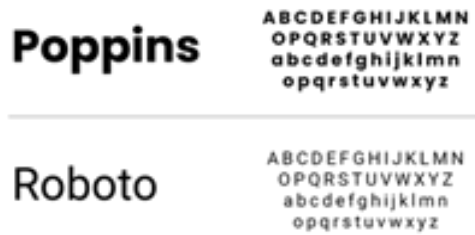
Warna yang digunakan secara dominan adalah warna oranye dan hitam seperti pada Gambar 2, oranye merupakan perpaduan warna antara merah dan kuning. Warna oranye memberikan kesan bersemangat serta dapat melambangkan optimisme dan energi. Warna hitam dapat memberikan kesan keberanian yang melambangkan para remaja berani dalam menghadapi sebuah tantangan, hitam dapat menimbulkan efek kontras pada warna lain sehingga warna oranye terlihat lebih terang dan dinamis.



Gambar 2 Palet Warna

Tipografi yang akan digunakan merupakan jenis font Sans Serif yaitu font yang tidak memiliki kaki di setiap sudutnya. Typeface untuk headline merupakan Poppins dan untuk body text menggunakan typeface Roboto, kedua font ini memiliki kesan yang simpel, modern dan yang terpenting mudah untuk dibaca. Lisensi kedua font ini merupakan Open Font License (OFL) yang artinya dapat digunakan secara bebas

untuk proyek pribadi. Penggunaan jenis font seperti pada Gambar 3.

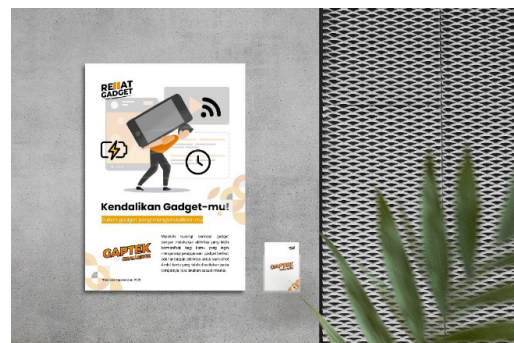


Gambar 3 Jenis tipografi yang digunakan

Berikut hasil desain yang diperlihatkan pada Gambar 4 sampai dengan Gambar 14.



Gambar 4 Poster Rehat Gadget



Gambar 5 Mockup Poster Rehat Gadget



Gambar 6 Kartu Rehat Gadget bagian depan



Gambar 7 Kartu Rehat Gadget bagian belakang



Gambar 8 Mockup Kartu Rehat Gadget



Gambar 9 Mockup Stiker Vinil



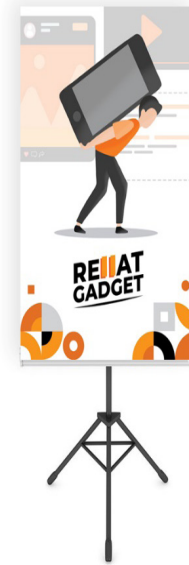
Gambar 10 Medali Rehat Gadget



Gambar 11 Kartu Informasi Rehat Gadget



Gambar 12 Totebag Rehat Gadget



Gambar 13 Tumbler Rehat Gadget



Gambar 14 Tripod Board Rehat Gadget

#### IV. SIMPULAN

Hasil akhir dari perancangan ini didapatkan melalui beberapa tahap untuk mendapatkan hasil yang maksimal untuk mewujudkan tujuan dari perancangan ini, tahapan tersebut berupa memahami serta mendalami permasalahan yang dibahas, mengumpulkan data dari berbagai sumber, lalu data diolah untuk ke tahap selanjutnya yaitu analisis data. Hasil dari data penelitian tersebut diolah dan dibentuk menjadi sebuah perancangan visual yang mempunyai tujuan untuk mengurangi angka

kecanduan smartphone pada remaja di Jakarta. Dari hasil perancangan kampanye sosial ini, dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Perilaku dan kurangnya kesadaran para remaja terhadap durasi penggunaan smartphone yang berlebihan sehingga dapat terjadinya kecanduan dan juga menyebabkan banyak dampak negatif.

2. Sebagian besar para remaja mengetahui dampak buruk yang diakibatkan oleh smartphone, namun para remaja tersebut tidak terlalu peduli akan dampak buruk yang diakibatkan. Lebih buruknya lagi sebagian besar para remaja mengetahui bahwa dirinya kecanduan dan tidak melakukan sebuah upaya untuk menghindar dari hal tersebut.

3. Perkembangan teknologi yang begitu pesat pada era digital ini, menciptakan alat untuk memudahkan aktivitas manusia, sehingga dapat membuat nyaman para penggunanya untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Hal ini menyebabkan para penggunanya terutama remaja, terhanyut dalam dunia digital dan malas untuk melakukan sebuah aktivitas yang lebih produktif.

4. Perancangan kampanye sosial ini diharapkan mampu mengajak para remaja untuk rehat sejenak

dari ponselnya dan melakukan aktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh yaitu berolahraga, dan dijadikan sebuah kebiasaan

## V. DAFTAR RUJUKAN

- [1] E. Rogers dan J. Storey, *Communication Campaigns*, Newbury Park: SAGE, 1987.
- [2] B. K. Williams dan S. C. Sawyer, "Smartphone," dalam *Using Information Technology: A Practical Introduction to Computers & Communications*, New York, McGraw-Hill, 2011.
- [3] A. Sofia dan M. Adiyanti, "Remaja," *Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral*, 2013.
- [4] Y. Ardianto, "Memahami Metode Penelitian Kualitatif," *Kementerian Keuangan Republik Indonesia*, 6 Maret 2019. [Online]. Available: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html>. [Diakses 25 Juni 2021].