

**PERANCANGAN KOMIK DIGITAL (WEBTOON) “*DREAM
JOURNEY*” SEBAGAI MEDIA EDUKASI POLA TIDUR
SEHAT BAGI MASA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

MAYA NURAENI

20200060014



**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS TEKNIK, KOMPUTER DAN DESAIN
SUKABUMI
JUNI 2025**

PERANCANGAN KOMIK DIGITAL (WEBTOON) “*DREAM JOURNEY*” SEBAGAI MEDIA EDUKASI POLA TIDUR SEHAT BAGI MASA DEWASA AWAL

PROPOSAL SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Dalam Menempuh Gelar Sarjana Desain*



**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS TEKNIK, KOMPUTER DAN DESAIN
SUKABUMI
JUNI 2025**

PERNYATAAN PENULIS

JUDUL : PERANCANGAN KOMIK DIGITAL (WEBTOON) "*DREAM JOURNEY*" SEBAGAI MEDIA EDUKASI POLA TIDUR SEHAT BAGI MASA DEWASA AWAL

NAMA : MAYA NURAENI

NIM : 20200060014

“Saya menyatakan dan bertanggungjawab dengan sebenarnya bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri kecuali cuplikan dan ringkasan yang masing-masing telah saya jelaskan sumbernya. Jika pada waktu selanjutnya ada pihak lain yang mengklaim bahwa Skripsi ini sebagai karyanya, yang disertai dengan bukti- bukti yang cukup, maka saya bersedia untuk dibatalkan gelar Sarjana Desain saya beserta segala hak dan kewajiban yang melekat pada gelar tersebut”.



Sukabumi, 16 Juni 2025

MAYA NURAENI

Penulis

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL : PERANCANGAN KOMIK DIGITAL (WEBTOON) "DREAM JOURNEY" SEBAGAI MEDIA EDUKASI POLA TIDUR SEHAT BAGI MASA DEWASA AWAL

NAMA : MAYA NURAENI

NIM : 20200060014

Skripsi ini telah diujikan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Sidang Skripsi tanggal 24 Januari 2025, menurut pandangan kami, Skripsi ini memadai dari segi kualitas untuk tujuan penganugerahan gelar Sarjana

Sukabumi, 16 Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Rifky Nugraha, S.Pd., M.Ds.
NIDN. 0416019501

Gesnida Yunita, S.Sn., M.Sn.
NIDN. 0408068805



Ketua Penguji Studi

Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual

Mochammad Ficky Aulia, S.Ds., M.Sn.
NUPTK: 2440765666130263

Agus Darmawan, S.Sn M.Sn.
NIDN. 0431088506

PLH. Dekan Fakultas Teknik, Komputer dan Desain

Ir.Paikun.ST.,M.T.,IPM.,ASEAN Eng

NIDN.0402037401

Dengan penuh rasa syukur dan kasih, karya skripsi ini kupersembahkan untuk Ibuku tersayang, Kakakku yang selalu menjadi sumber kekuatan dan doa di setiap langkahku. Ucapan terima kasih yang tak terhingga juga kutujukan kepada sahabat-sahabatku yang senantiasa hadir memberikan dukungan, semangat, dan tawa di tengah tantangan perjalanan akademik ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita perjuanganku.



ABSTRACT

Staying up late is a habit of waking up until midnight and sleeping the next morning and/or vice versa. Most individuals stay up late because of activities such as doing assignments, work, playing social media and even playing online games until late at night. However, unknowingly staying up late has become a bad habit that has the potential to cause health problems. With the increasing awareness of the importance of quality sleep patterns for health, especially in early adulthood who are vulnerable and often ignore their sleep patterns. This study explores how webtoon comic media can be an effective means of conveying information about healthy sleep patterns. The research method used in this design is a descriptive qualitative research method involving interviews, observations, questionnaires, and literature reviews related to sleep health and visual communication, as well as distributing questionnaires related to sleep health. The results of the study will be implemented into the design of webtoon comics, including the selection of colors, illustration styles, and narratives that are in accordance with the preferences and needs of the younger generation. This study is expected to provide benefits to the audience's understanding of how comic media can be an effective medium in educating and motivating the younger generation to improve better sleep patterns, so that it can have a positive impact on overall health.

Keywords: Sleep patterns, health, staying up late, comics, webtoon

ABSTRAK

Begadang merupakan suatu kebiasaan terbangun hingga tengah malam dan tidur pada saat pagi mendatang dan atau sebaliknya. Kebanyakan individu begadang karena melakukan aktivitas seperti mengerjakan tugas, pekerjaan, bermain sosial media bahkan bermain *game online* hingga larut malam. Namun tanpa disadari begadang telah menjadi kebiasaan buruk yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan. Dengan adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang berkualitas bagi kesehatan terutama pada masa dewasa awal yang rentan dan sering mengabaikan pola tidur mereka. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana media komik webtoon dapat menjadi sarana efektif dalam menyampaikan informasi mengenai pola tidur sehat. Metode penelitian yang digunakan pada perancangan ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif yang melibatkan wawancara, observasi, kuesioner, dan tinjauan literatur terkait kesehatan tidur dan komunikasi visual, serta menyebarkan angket terkait kesehatan pola tidur. Hasil penelitian akan diimplementasikan kedalam perancangan komik *webtoon*, termasuk pemilihan warna, gaya ilustrasi, dan narasi yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan generasi muda. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada pemahaman audiens tentang bagaimana media komik dapat menjadi media yang efektif dalam mengedukasi dan memotivasi generasi muda untuk meningkatkan pola tidur yang lebih berkualitas, sehingga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan secara keseluruhan.

Kata Kunci: Pola tidur, kesehatan, begadang, komik, *webtoon*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Perancangan Komik Digital (Webtoon) Dream Journey sebagai Media Edukasi Kesehatan Bagi Masa Dewasa Awal” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Desain Komunikasi Visual di Universitas Nusa Putra di Sukabumi.

Saya menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Nusa Putra Sukabumi Kurniawan Prof. Dr. Kurniawan, S.T., M.Si., M.M
2. Wakil Rektor Bidang I
3. Ketua Program Studi Bapak Agus Darmawan, S.Sn M.Sn
4. Dosen Pembimbing I Bapak Rifky Nugraha, S.Pd., M.Ds yang telah membimbing penulis dalam merancang skripsi ini sampai selesai
5. Dosen Pembimbing II Ibu Gesnida Yunita, S.Sn., M.Sn yang telah membimbing penulis dalam merancang skripsi ini sampai selesai
6. Dosen Penguji I dan II Bapak Mochammad Ficky Aulia, S.Ds., M.Sn. dan Bapak Firman Mutaqin, S.Ds., M.Ds
7. Seluruh Jajaran Dosen Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Nusa Putra Sukabumi yang telah berjasa memberikan ilmu pengetahuannya.
8. Kedua orang tua tercinta Ibu Iah dan Bapak Ading yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta kasih sayang yang tiada henti.
9. Ketiga kakakku tersayang Reni Nuraeni, Hendri Irawan, dan Hendra Kurniawan yang telah membantu memberikan dukungan, semangat serta finansial dalam menyelesaikan selama masa kuliah dan skripsi ini.
10. Teman-teman grup chat ”Tadika Mesra” Ericka Viviana Yuono, Muhammad Alfaridzi Ramadhan, Putri Kania Dinata, dan Siti Nurlaela yang menjadi teman sehari-hari semasa dibangku kuliah dan tempat berkeluh kesah.
11. Teman-teman grup ”Spal Spil” Aura Agustin, Ericka Viviana Yuono dan Muhammad Bintang Herlambang yang selalu memberikan semangat satu sama

lain

12. Teman seperjuangan DKV angkatan 2020 Nadiyah, Ihsan, Boid, Annur dan yang lainnya. Serta temanku Siska Sagita yang selalu memberikan dukungan dalam hal apapun.
13. Terima kasih kepada playlist YouTube dan Spotify yang menemani dan menaikkan mood semasa penulisan skripsi ini.
14. Dan terima kasih untuk diriku sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini walaupun hasilnya jauh dari kata sempurna dan masih banyak hal yang harus dipelajari dan diperbaiki.

Skripsi ini tidak akan hadir tanpa adanya bantuan, dukungan, semangat serta pengalaman berharga yang diberikan kepada penulis, meskipun dalam skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak yang harus dipelajari lagi. Oleh karena itu kritik dan saran sangat terbuka untuk membangun penulisan menjadi lebih baik.



Sukabumi, Juni 2025

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik UNIVERSITAS NUSA PUTRA , saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Maya Nuraeni

NIM : 20200060014

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Nusa Putra **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah kami yang berjudul:

PERANCANGAN KOMIK DIGITAL (WEBTOON) "*DREAM JOURNEY*" SEBAGAI MEDIA EDUKASI POLA TIDUR SEHAT BAGI MASA DEWASA AWAL.

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Nusa Putra berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Sukabumi

Pada tanggal : 16 Juni 2025

Yang menyatakan :

Maya Nuraeni

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL i

PERNYATAAN PENULIS ii

PENGESAHAN SKRIPSI iii

ABSTRACT v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR DIAGRAM xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xviii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 5

1.3 Batasan Masalah 5

1.4 Tujuan Penelitian 6

1.5 Manfaat Penelitian 6

1.6 Kerangka Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKAError! Bookmark not defined.

2.1 Landasan TeoriError! Bookmark not defined.

2.2 Kerangka TeoriError! Bookmark not defined.

2.3 Penelitian TerdahuluError! Bookmark not defined.

BAB III METODOLOGI PENELITIANError! Bookmark not defined.

3.1	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.3	Metode Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.4	Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Diagram Hubungan	Error! Bookmark not defined.
3.6	Metode dan Konsep Perancangan	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Metode Perancangan.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Konsep dan Strategi Pesan/Komunikasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Konsep dan Strategi Kreatif	Error! Bookmark not defined.
3.7	Alat dan Bahan Yang Digunakan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Perancangan dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Hasil Perancangan	Error! Bookmark not defined.
A.	Pra Produksi.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Produksi.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Pasca Produksi.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Media Penunjang	Error! Bookmark not defined.
E.	Hasil Komik Digital	Error! Bookmark not defined.
F.	Hasil Pengujian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Efektivitas Media	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		8
5.1	Kesimpulan	8
5.2	Saran	8
DAFTAR PUSTAKA.....		10
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persentase Begadang.....	2
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Biaya Media	Error! Bookmark not defined.
Table 4.1 Hasil Pengujian.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1 Kerangka Penelitian	7
Diagram 2.1 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Angka Kejadian Begadang	2
Gambar 2.1 <i>Space</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 <i>Image</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Teks	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 Teks	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5 <i>Point & Dot</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6 <i>Line</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7 <i>Curve</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.8 <i>Shape</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.9 <i>Form</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.10 <i>Gradient</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.11 <i>Lighten, Shade, & Drop Shadow</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.12 <i>Additive Color</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.13 <i>Subtractive Color</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.14 Palet Warna	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.15 Warna Primer	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.16 Warna Sekunder	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.17 Warna Tersier	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.18 Warna Netral	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.19 Warna Monokrom	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.20 Warna <i>Analogous</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.21 Warna <i>Complementary</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.22 Warna Triadic	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.23 Warna <i>Split-Complementary</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.24 Warna <i>Tetradic</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.25 <i>Pattern</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.26 <i>Texture</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.27 Panel	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.28 Parit	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.29 Balon Ucapan	Error! Bookmark not defined.

Gambar 2.30 Balon Pikiran	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.31 Balon Caption.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.32 Bentuk Variasi Balon Kata	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.33 Komik Tintin.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.34 Komik Doraemon	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.35 Komik Panji Koming.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.36 Komik Spiderman.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.37 Komik Naruto	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.38 Komik Sawung Kampret	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.39 Komik Kingdom Come.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.40 Komik City Hunter.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.41 Komik Gundala.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.42 Model Komponensial Kampanye	Error! Bookmark not defined.

Gambar 3.1 Foto Bersama dr. Umam (Ketua UPTD Puskesmas Kadudampit).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.2 Diagram Hubungan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.3 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.4 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.5 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.6 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.7 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.8 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.9 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.10 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.11 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.12 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.13 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.14 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.15 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.16 Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.17 <i>Brainstorming</i>	Error! Bookmark not defined.

Gambar 3.18 Webtoon Wee!.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 3.19 Panel Webtoon Wee!Error! Bookmark not defined.
 Gambar 3.20 Ilustrasi Penulis.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 3.21 *Image Board*.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 3.22 *Mood Board*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 3.23 Palet Warna.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 3.24 Tipografi *Comic Sans*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 3.25 Logo *Dream Journey*.....Error! Bookmark not defined.

Gambar 4.1 *Style Baju Asha (Karakter Utama)* ...Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.2 *Characters & Size Different*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.3 *Storyboard Sheets*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.4 Proses *Line Art*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.5 *Cell Shading*.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.6 Proses Pewarnaan.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.7 *Lettering*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.8 *Background*.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.9 EfekError! Bookmark not defined.
 Gambar 4.10 Publikasi *Dream Journey*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.11 PosterError! Bookmark not defined.
 Gambar 4.12 *Thumbnail Webtoon Kanvas*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4. 13 Karakter *Standee*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4. 14 Stiker KarakterError! Bookmark not defined.
 Gambar 4.15 Keychain KarakterError! Bookmark not defined.
 Gambar 4.16 Desain *X-Banner*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.17 Desain Infografis.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4. 18 Desain *Memopad*Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.19 PrologError! Bookmark not defined.
 Gambar 4.20 Episode 1.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.21 Episode 2.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.22 Episode 3.....Error! Bookmark not defined.
 Gambar 4.23 Episode 4.....Error! Bookmark not defined.

Gambar 4.24 Episode 5.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.25 Episode 6.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.26 Episode 7.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.27 Epilog	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.28 Author Notes	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.29 QR Code	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.30 Kolom Komentar Webtoon <i>Dream Journey</i>.	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.31 Introduction 1.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.32 <i>Introduction 2</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.33 <i>Conflict 1</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.34 <i>Conflict 2</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.35 <i>Turning Point 1.1</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.36 <i>Turning Point 1.2</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.37 <i>Turning Point 1.3</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.38 <i>Turning Point 1.4</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.39 <i>Turning Point 1.5</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.40 <i>Rising Action 1</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.41 <i>Rising Action 2</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.42 <i>Rising Action 3</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.43 <i>Rising Action 4</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.44 <i>Mid Point 1</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.45 <i>Mid Point 2</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.46 <i>Turning Point 2.1</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.47 <i>Turning Point 2.2</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.48 <i>Climax Choice 1</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.49 <i>Climax Choice 2</i>.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.50 <i>Final Action</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.51 <i>Closing</i>.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hasil TurnitinError! Bookmark not defined.



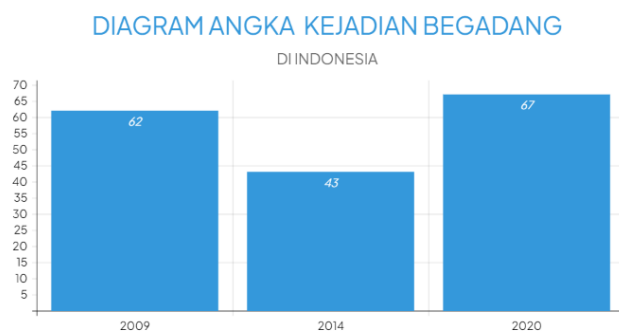
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah kebutuhan fisiologis dasar yang sangat penting bagi tiap individu. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan tubuh menjalankan fungsinya secara optimal. Pola tidur yang sehat memberikan beragam manfaat, salah satunya adalah proses detoksifikasi alami yang dilakukan oleh otak saat tidur, yaitu membersihkan sisa-sisa racun yang terbentuk selama aktivitas berpikir sepanjang hari. Selain itu, tidur juga berperan sebagai bentuk istirahat paling efektif untuk memulihkan energi fisik dan mental, sehingga individu dapat kembali siap menjalani aktivitas keesokan harinya. Pola tidur yang teratur dan selaras dengan ritme sirkadian juga membantu memproduksi hormon melatonin, yaitu hormon yang mempunyai penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh (Cajochen C et al., 2003)

Gangguan tidur saat ini telah menjadi permasalahan serius yang dihadapi masyarakat global, termasuk di Indonesia. Semakin banyaknya individu yang kesulitan tidur di malam hari menjadi suatu kondisi yang mengkhawatirkan. Berdasarkan penelitian Haryono A (2009), prevalensi gangguan tidur di Indonesia mencapai 62,9%, gangguan pada fase transisi tidur ke bangun merupakan bentuk yang paling umum ditemui. Penelitian lain oleh Edison & Nainggolan (2021), berdasarkan data pada Indonesia Family Life Survey tahun 2014, menunjukkan bahwa prevalensi kebiasaan begadang pada individu berusia 19 tahun ke atas mencapai 43,7%. Sementara itu, Renaldo Fernando (2020) mencatat bahwa prevalensi kebiasaan begadang di Indonesia mencapai angka sekitar 67%. Berikut adalah diagram angka kejadian begadang di Indonesia pada tahun 2009, 2014, dan 2020:



Gambar 1.1 Diagram Angka Kejadian Begadang

(Sumber : Dokumentasi Penulis)

Berdasarkan dari data hasil observasi penulis dengan kuesioner yang telah dibagikan kepada 100 responden di Sukabumi, Indonesia dengan target usia 19-24 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Persentase Begadang

(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Jumlah Responden	Sering Begadang	Jarang Begadang	Tidak Begadang
100 Responden	76	23	1
Persentase	76%	23%	1%

Setelah mendapatkan data dari kuesioner yang penulis bagikan, maka dapat disimpulkan bahwa 76 dari 100 orang seringkali begadang. Selain itu, sebanyak 57% dari 100 responden tersebut adalah para pelajar dan mahasiswa, 10% *freelancer* dan sisanya ada pada bidang lain di Sukabumi. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyak yang mengabaikan pola tidur dan kualitas hidup mereka.

Menurut Elizabeth B. Hurlock (1991), masa dewasa awal dimulai sejak usia 18 sampai sekitar 40 tahun, yaitu fase ketika seseorang mulai mengalami perubahan fisik dan psikologis yang menyertai penurunan kemampuan reproduktif. Pada tahap ini, setiap individu umumnya memasuki fase transisi kehidupan penting, seperti memulai pendidikan tinggi, meniti karier, atau hidup mandiri. Tuntutan dari segi akademik, pekerjaan, dan sosial yang tinggi sering kali menimbulkan stres dan memengaruhi pola tidur.

Berdasarkan rekomendasi dari *National Sleep Foundation*, durasi tidur ideal bagi remaja adalah 8–10 jam, sedangkan bagi orang dewasa berkisar antara 7–9 jam per hari. Sayangnya, banyak individu pada masa dewasa awal tidak memenuhi kebutuhan tidur tersebut. Potter (2005) menyatakan bahwa gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu siklus biologis tubuh, menurunkan daya tahan, memengaruhi prestasi kerja, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti mudah marah, depresi, kurang fokus, dan kelelahan.

Apabila kebiasaan begadang dilakukan secara terus-menerus tanpa memperhatikan kebutuhan tidur yang memadai, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Terlebih lagi jika disertai dengan pola hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurang berolahraga, maka risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, serta gangguan metabolisme lainnya akan semakin meningkat.

Pola tidur yang sehat merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Berdasarkan data survey yang penulis telah sebarakan kepada responden, kebanyakan dari mereka memiliki kondisi ketidakseimbangan antara kesadaran dan perilaku. Meskipun mereka sudah menyadari dampak buruk dari pola tidur yang tidak teratur, perilaku mereka tidak selalu sejalan dengan pengetahuan, sehingga mereka masih mengabaikan pola tidur dan sering melakukan begadang untuk melakukan aktivitas hingga larut malam seperti kebiasaan menggunakan *gadget* sebelum tidur, tekanan akademik, kondisi mental, *freelance* dan gaya hidup yang kurang sehat. Selain itu, sebanyak 89% dari hasil data survey adalah peminat webtoon, maka dari itu webtoon menjadi salah satu media untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat adalah dengan melalui pendekatan media edukasi yang kreatif dan menarik. Karena dalam era digital saat ini, generasi muda cenderung lebih terhubung dengan teknologi dan media digital. Selain itu, cerita dalam webtoon dapat menciptakan keterlibatan emosional yang lebih dalam. Ketika melihat karakter utama mengalami konsekuensi dari aktivitas begadang dan terganggunya jam tidur, mereka cenderung lebih menangkap

pesan moral dari cerita webtoon tersebut. Maka dari itu, penulis membuat sebuah perancangan terkait pola tidur dengan judul **"Perancangan Komik Digital (Webtoon) *"Dream Journey"* Sebagai Media Edukasi Pola Tidur Sehat Bagi Masa Dewasa Awal"** dengan harapan dapat menjadi sebuah media edukasi yang memiliki keunggulan dalam mencapai dan memengaruhi target audiens, terutama dalam konteks edukasi kesehatan. Dengan menggabungkan elemen visual, narasi yang menarik, dan pesan-pesan edukatif. Komik digital dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur yang sehat.

Menurut Marcel Danesi (2004) dalam buku *Pesan, Tanda, dan Makna*, komik merupakan narasi yang dibuat melalui sekumpulan gambar yang disusun dalam garis-garis horizontal, strip atau kotak (panel), serta teks lisan dari sisi kiri ke kanan (berurutan). Di dalam komik, cerita disampaikan melalui serangkaian panel atau bingkai yang berisi gambar berturut-turut. Setiap panel dapat berisi gambar tunggal atau beberapa gambar, yang biasanya diiringi oleh teks narasi, dialog antarkarakter, atau pemikiran karakter. Komik seringkali menggunakan berbagai elemen visual seperti balon teks yang kerap dikreasikan dalam berbagai bentuk kreatif sehingga tampak menirukan bunyi-bunyi nonverbal. Selain itu, komik juga menggunakan berbagai teknik naratif seperti perubahan sudut pandang, perubahan tempo, dan penggunaan efek visual untuk menarik perhatian pembaca dan membangun klimaks dalam cerita. Sebagai bentuk seni naratif yang unik, komik memiliki peran untuk menyampaikan cerita dengan cara yang kreatif, ekspresif, dan sering kali menyenangkan.

Seiring dengan perkembangan zaman, industri komik telah mengalami transformasi yang signifikan dari bentuk fisik ke dalam bentuk digital. Dulu, komik biasanya hanya bisa dinikmati dalam bentuk cetak, dengan pembaca harus memegang buku komik secara fisik untuk menikmati cerita dan ilustrasi yang ditawarkan. Namun dengan kemajuan teknologi, terutama internet dan perangkat digital, komik telah berkembang menjadi format yang lebih fleksibel dan mudah diakses. Adapun platform komik digital yang sedang marak digunakan oleh anak muda saat ini diantaranya adalah LINE WEBTOON, MangaToon, TappyToon, dan sebagainya. Platform tersebut menyajikan komik

dalam bentuk strip yang dapat digulir secara vertikal, membuatnya mudah dinikmati diperangkat *mobile*. Fitur-fitur interaktif seperti komentar, voting, dan berbagi juga menambahkan interaksi sosial pada pengalaman membaca komik.

Disini penulis berujuan untuk mengangkat permasalahan tersebut dan memodifikasi menjadi sebuah cerita bergambar yang ringan dengan mengaitkan pada fenomena kurangnya kesadaran menjaga pola tidur yang sering terjadi saat ini. Hasil komik ini diharapkan dapat menjadi sebuah media edukatif untuk lebih menjaga pola tidur yang lebih baik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka pada permasalahan ini dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat kesadaran terhadap pentingnya pola tidur sehat, serta faktor-faktor apa yang memengaruhi sikap dan perilaku target audiens terkait hal ini?
- 2) Bagaimana cara menggambarkan komik "*Dream Journey*" supaya menarik, komunikatif, dan edukatif?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam perancangan komik webtoon ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini akan berfokus pada perancangan komik digital berbasis Webtoon sebagai media utama untuk menyampaikan informasi mengenai menjaga pola tidur sehat. Pendekatan yang digunakan akan mencakup elemen-elemen visual dan naratif untuk meningkatkan pemahaman audiens.
- 2) Pembahasan akan difokuskan pada pentingnya menjaga pola tidur sehat, termasuk dampak negatif dari kurang tidur dan strategi untuk memperbaiki pola tidur yang buruk.
- 3) Penelitian ini akan difokuskan pada masa dewasa awal dengan rentang usia antara 19-24 tahun. Hal ini dilakukan untuk lebih fokus pada masalah pola tidur pada kelompok usia yang secara umum memiliki gaya hidup

yang cenderung berbeda.

- 4) Evaluasi efektivitas komik digital webtoon hanya difokuskan pada peningkatan kesadaran, motivasi dan pengetahuan mengenai pola tidur, bukan terhadap perubahan perilaku secara langsung.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang sebuah komik digital Webtoon yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola tidur yang berkualitas pada masa dewasa awal yaitu dengan rentang usia 19-24 tahun. Serta pemanfaatan komik webtoon sebagai media yang efektif dalam menyampaikan isi pesan dalam penelitian ini. Adapun berikut adalah poin-poin yang disusun secara rinci:

- 1) Mengidentifikasi dan menganalisis kebiasaan tidur yang umum, termasuk pola tidur yang tidak sehat dan faktor-faktor yang memengaruhinya.
- 2) Penelitian ini akan merancang komik digital webtoon yang menarik dan informatif untuk mengedukasi target audiens tentang pentingnya menjaga pola tidur sehat.
- 3) Dapat mengetahui proses dan konsep perancangan komik webtoon dengan memperhatikan aspek visual, narasi, dan menyampaikan isi pesan yang terkandung didalam komik ini dapat dipahami oleh calon audiens.
- 4) Melakukan evaluasi dan respon terhadap efektivitas komik digital webtoon dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap menjaga pola tidur sehat melalui survey dan observasi.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Menambah pemahaman tentang pentingnya menjaga pola tidur sehat pada masa dewasa awal serta dampaknya terhadap kesejahteraan fisik dan mental.
- 2) Memperkaya pemahaman tentang bagaimana komik digital webtoon dapat digunakan sebagai alat komunikasi yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang kesehatan.

b. Manfaat Praktis

- 1) Menggabungkan aspek kesehatan dan seni visual, sehingga dapat membuka jalan untuk berkolaborasi antara kedua bidang tersebut untuk tujuan penyuluhan dan edukasi.
- 2) Komik webtoon yang dibuat dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya tidur yang cukup dan pola tidur sehat.

1.6 Kerangka Penelitian

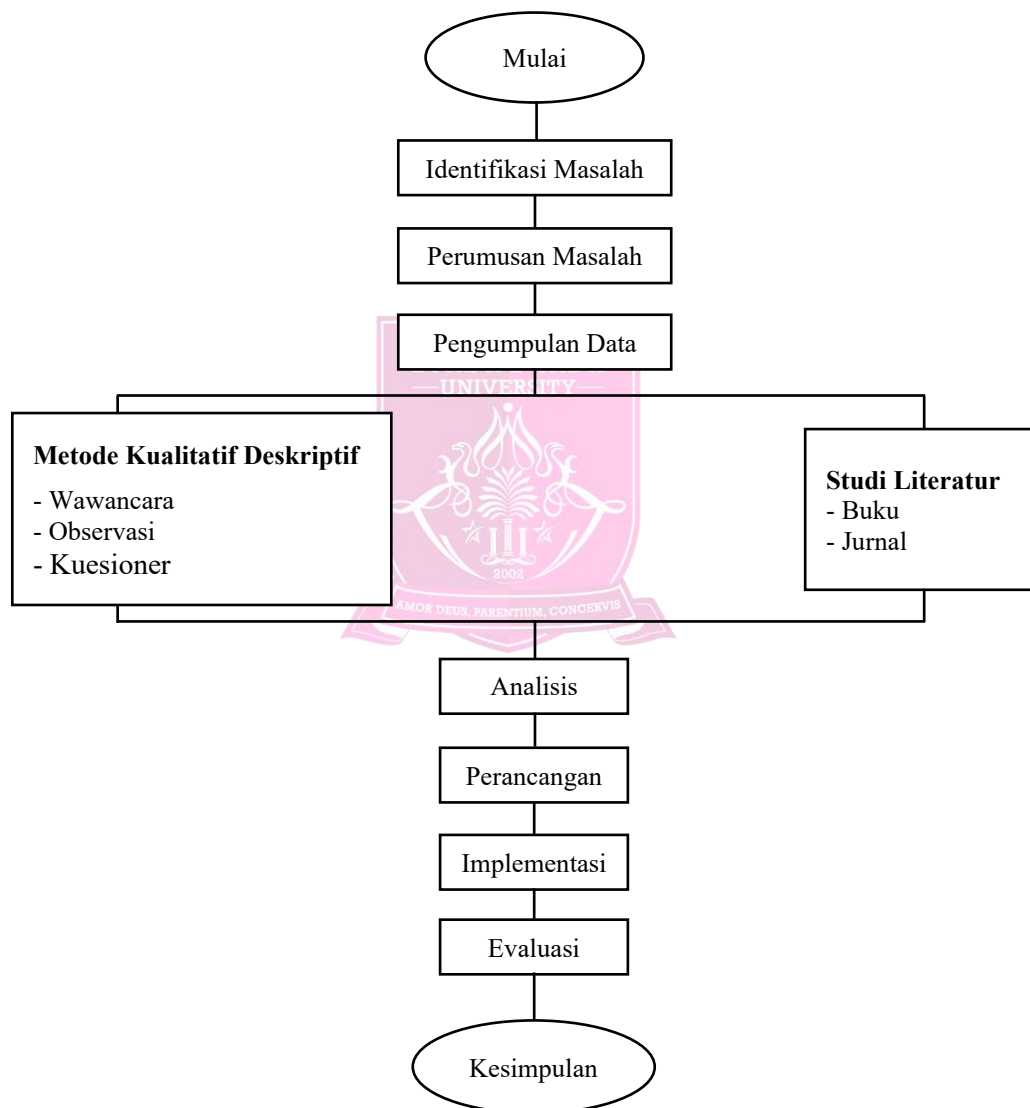


Diagram 1.1 Kerangka Penelitian
(Sumber : Dokumentasi Penulis)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Webtoon *Dream Journey* telah dirancang sebagai media edukasi yang inovatif untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat pada individu usia 19–24 tahun. Berdasarkan hasil perancangan, pengujian, dan umpan balik dari audiens, webtoon ini dinilai efektif dalam menyampaikan pesan edukasi dengan cara yang menarik dan relevan. Visualisasi yang mendukung, alur cerita yang inspiratif, serta penggunaan media digital yang interaktif membuat *Dream Journey* mampu memenuhi tujuan sebagai media edukasi yang informatif dan menghibur. Meski demikian, masukan dari audiens memberikan peluang untuk pengembangan lebih lanjut, terutama pada aspek pengayaan cerita dan pendalaman visual.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan perancangan webtoon ini, terdapat beberapa saran yang diberikan untuk pengembangan di masa mendatang. Dengan pengembangan yang lebih terarah, media webtoon diharapkan mampu menarik minat audiens yang lebih luas sekaligus menyampaikan pesan edukasi secara lebih mendalam dan relevan.

1. Penyesuaian gestur dan background

Gesture atau gerakan tubuh karakter memegang peranan penting dalam menyampaikan emosi dan makna cerita. Oleh karena itu responden memberikan saran diperlukan penyesuaian agar gesture lebih natural dan relevan dengan situasi dalam alur cerita. Hal ini akan membuat pembaca lebih terhubung secara emosional dengan karakter. Selain itu, latar belakang (*background*) perlu diberi perhatian khusus, seperti menambahkan detail tekstur, pencahayaan, dan elemen visual yang sesuai dengan tema cerita. Hal ini akan menciptakan suasana yang lebih hidup dan memperkuat konteks adegan.

2. Pengembangan cerita side character

Karakter pendukung memiliki potensi untuk memperkaya dinamika

cerita utama. Pengembangan cerita pada karakter pendukung, seperti memberikan latar belakang yang lebih mendalam dapat menambah dimensi cerita. Interaksi antara karakter utama dan pendukung juga perlu diperluas agar tercipta hubungan yang lebih bermakna, sehingga pembaca dapat memahami peran karakter pendukung dalam membangun cerita keseluruhan.

3. Pengembangan alur cerita

Beberapa responden menyarankan untuk menambah alur cerita, seperti penambahan *sequel*, karena isu pola tidur dan begadang adalah hal yang umum dilakukan apalagi pada usia masa dewasa awal dengan berbagai aktivitasnya.

4. Penelitian lebih lanjut

Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam potensi webtoon sebagai media edukasi, mengingat daya tariknya yang tinggi di kalangan anak muda dan fleksibilitasnya dalam menyampaikan berbagai pesan. Webtoon memiliki potensi besar untuk menjadi media edukasi yang efektif karena sifatnya yang visual, ringan, dan menghibur. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model atau strategi implementasi webtoon dalam konteks pendidikan atau kesehatan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berdampak positif bagi berbagai target audiens.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kusrianto. (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Andi.
- Annisa Tri Ning Tyas, Nabila Rizky Oktadini, Allsela Meiriza, & Ari Wedhasmara. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Minat Baca pada Aplikasi Komik Digital dengan Metode UTAUT (Studi Kasus: Webtoon). *Program Studi Sistem Informasi, Universitas Sriwijaya*.
- Aulia, M. F., & Atmami, H. (2023). Skema perancangan media visual kampanye (ideological) bagi desain komunikasi visual. *DESKOVI: Art and Design Journal*, 54.
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Bulechek, G. M., Butcher, H. K., & Dochterman, J. M. (2012). *Nursing Interventions Classification (NIC)* (5th ed.). Mosby Elsevier.
- Cajochen C, Krauchi K, & Wirz-Justice A. (2003). Role of Melatonin in the Regulation of Human Circadian Rythms and Sleep. *Journal of Neuroendocrinology*, 15, 432–437.
- Cho, H. (2021). Cho, H. (2021). The Platformization of Culture: Webtoon Platforms and Media Ecology in Korea and Beyond. *The Journal of Asian Studies*, 80(1), 73–93.
- Clarissa Valerie, Heru Dwi Waluyanto, & Asnar Zacky. (2020). PERANCANGAN KOMIK DIGITAL WEBTOON UNTUK MENCEGAH TERJADINYA KECEMASAN SOSIAL DI KALANGAN REMAJA. *Universitas Kristen Petra*.
- Darma Prawira, S. (1989). *Warna Sebagai Salah Satu Unsur Seni dan Desain*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- David, F. (2010). *Manajemen Strategis: Konsep*. Salemba Empat.
- Ebdi Sanyoto, S. (2005). *Dasar-Dasar Tata Rupa dan Desain*. Arti Bumi Intaran.
- Edison, R. H. P., & Nainggolan, B. (2021). Hubungan insomnia dengan hipertensi pada penduduk dewasa di Indonesia berdasarkan data IFLS5. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(3), 187–195.
- Elizabeth B. Hurlock. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan*

- Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Handoyo A. (2005). *Aplikasi Olah Nafas*. Elex Media Komputindo.
- Haryono A. (2009). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*.
- Hennig-Thurau, T., Gwinner, K. P., Walsh, G., & Gremler, D. (2004). Electronic word-of-mouth via consumer-opinion platforms: What motivates consumers to articulate themselves on the Internet? *Journal of Interactive Marketing*, 18(1), 38–52.
- Herna Alifiani, Dedih Nuryatna, & Asih Sulastrri. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Gangguan PolaTidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan TugasAkhir Di Program Studi D III Keperawatan UniversitasFaletahan Tahun 2022. *Universitas Faletahan*.
- Indiria Maharsi. (2011). *Komik: Dunia Kreatif Tanpa Batas*. Kata Buku.
- Kelley, D., & Brown, T. (2018). An introduction to Design Thinking. *Institute of Design at Stanford*.
- Kustandi, C., & Darmawan, D. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Kencana.
- Mahendra B. (2010). *Tubuh Anda Cermin Kesehatan Anda*. Penebar Plus.
- Marcel Danesi. (2004). *Pesan, Tanda, dan Makna: Buku Teks Besar Mengenai Semiotika dan Teori Komunikasi*. Jalasutra.
- M.S Gumelar. (2010). *Comic Making: Membuat Komik*. An1mage.
- Muñiz, A. M., Jr, & O'Guinn, T. C. (2001). Brand Community. *Journal of Consumer Research*, 27(4), 412–432.
- Nam, J., & Jung, Y. (2022). Exploring fans' participation in digital media: Transcreation of webtoons. *Telecommunications Policy*, 46(10), 102407.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- National Sleep Foundation. (n.d.). *Sleep Calculator: Your Personalized Tool for Sleep*.
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraha, A. (2008). *Teori Warna*.
- Potter, D. F. , & P. A. G. (2005). *Buku ajar : Fundamental keperawatan, konsep*,

- proses, dan praktik* (4th ed.). EGC.
- Prayitno. (2002). *Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaanya* (Jurnal). Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.
- Renaldo Fernando. (2020). Prevalensi insomnia pada mahasiswa di Indonesia dan pengaruh penggunaan media sosial. *Jurna Penelitian Kesehatan*, 12(4), 45–53.
- Ricky W. Putra. (2020). *Pengantar Desain Komunikasi Visual dalam Penerapan*. An.
- Robert McKee. (1997). *Story: Substance, Structure, Style, and the Principles of Screenwriting*. ReganBooks, Harper-Collins Publishers.
- Rogers, E., & Storey, J. (1987). *Communication Campaigns*. In: *Handbook of Communication Science* (1st Edition). Sage Publications.
- Ronald E. Rice, & Charles K. Atkin. (2009). *Public Communication Campaigns: Theoretical Principles and Practical Applications*. In J. Bryant & M. Oliver. (Eds.) *Media effects: Advances in theory and research* (3rd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Savira, R., & Suharsono, S. (2013). Pola tidur pada remaja dan pengaruhnya terhadap kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 112–118.
- Scott McCloud. (1993). *Understanding Comics: The Invisible Art*. HarperCollins.
- Susilo, A., Pratama, R. A., & Wijaya, H. (2019). Analisis Penggunaan Aplikasi LINE Webtoon di Indonesia. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 8(2), 101–110.
- Susilo, R. (2017). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes BHM Madiun* (Skripsi). Stikes BHM Madiun.
- Venus, A. (2004). *Manajemen Kampanye: Panduan Teoritis dan Praktis dalam Mengefektifkan Kampanye Komunikasi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Vivian Dasy Armisha, & Muhamad Ro'is Abidin. (2021). PERANCANGAN KOMIK WEBTOON SEBAGAI PENGENALAN WISATA KULINER KHAS TULUNGAGUNG. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Will Eisner. (2008). *Comics and Sequential Art*. W.W. Norton & Company.