

BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Masyarakat di Indonesia sangat lumrah dengan aktivitas yang dilakukan pada kondisi yang gelap atau malam hari yang dilakukan oleh para remaja bahkan orang dewasa sebagaimana sudah menjadi hal yang biasa ditemukan dalam lingkungan sekitar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring 2016, Kegelman/gelap adalah tertimpa (mengalami) gelap (malam); kemalaman. Kegelman merupakan ruang yang memberikan kebebasan tanpa batas dan merelaksasikan pikiran, konsentrasi yang tinggi dan munculnya ide. Sebagian orang menikmati kedamaian dalam kegelapan dan dominan sekali terjadi pada kalangan muda yang padat aktivitas. Hal yang berlangsung secara terus menerus karena menimbulkan rasa suka dan nyaman terhadap kondisi tersebut. Preferensi waktu/kondisi beraktivitas dalam gelap yang berlebihan bisa berdampak buruk bila tidak di kontrol secara baik, hal ini dalam segi psikologis disebut gejala *nyctophilia*.

Sangat sedikit sekali masyarakat yang mengetahui mengenai *nyctophilia*, *Nyctophilia* sendiri diambil dari bahasa Yunani yaitu “*Nycto*” yang artinya kegelapan dan “*Philia*” artinya berteman. Jadi, Pengidap *nyctophilia* biasa dikenal dengan *nyctophiles*. Dalam kamus urban dikatakan bahwa seorang *nyctophiles* sering berada dalam kondisi sedih, dimana kondisi ini membuat seseorang ingin duduk sendirian di tengah kegelapan (Umsu 2021). Seseorang hanya akan dianggap *nyctophilia* jika dalam beberapa hal kondisinya yang suka pada kegelapan itu mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari individu. *Nyctophilia* adalah kelainan bukan merupakan penyakit psikologis, Tubuh manusia diatur secara alami oleh siklus yang paling penting yang dikenal sebagai “*ritme sirkadian*” yang merupakan seperangkat sistem yang mengatur keadaan tidur dan terjaga, melalui hormon dan perubahan aktivitas tubuh. Ritme sirkadian berbeda pada setiap orang. Jadi, beberapa orang lebih aktif di pagi hari, dan yang lain lebih aktif di sore atau malam hari (Thpanorama 2019). *Nyctophilia* bisa disebabkan oleh perubahan pola sirkadian. Kebiasaan yang dilakukan di luar normal dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam rutinitas sehari-hari.

Didefinisikan sebagai preferensi terhadap malam dan kegelapan, umumnya tidak ada hubungannya dengan ketertarikan seksual patologis, Sebaliknya, istilah sehari-hari yang tidak termasuk dalam manual diagnostik psikologis, istilah *nyctophilia* juga dapat merujuk pada peningkatan terbalik terhadap gairah seksual di malam hari atau di lingkungan yang gelap. Namun, bahkan dalam kasus ini tidak dapat dianggap sebagai *filia* klasik, karena penampilan hasrat seksual yang abnormal tidak akan terjadi (Thpanorama 2019). Dalam kasusnya menurut para ahli, *nyctophilia* dapat menimbulkan berbagai jenis kesulitan dalam menjalani pola hidup normal karena sistem tubuh berjalan terbalik yang berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Seperti contohnya pada sistem istirahat yang terbalik dan mempengaruhi aktivitas fisik seperti bekerja, belajar dan sejenisnya yang mana pola penerapan waktu yang terbalik dapat mengganggu sistem kerja tubuh dan berdampak buruk bagi tubuh seperti menurunnya kesehatan tubuh secara fisik dan gangguan-gangguan mental terhadap preferensi waktu normal jika ada tuntutan untuk beraktivitas di waktu yang normal.

Kegelapan cenderung dikaitkan sebagai sesuatu yang menakutkan, Namun *nyctophiles* tidak menganggapnya sebagai suatu hal yang mengancam atau menakutkan. *Nyctophiles* biasanya memiliki imajinasi yang sangat jelas saat kegelapan memberikan ketenangan, ini memungkinkan mereka untuk berpikir lebih baik karena ketenangan adalah kuncinya dan menyendiri dalam kegelapan bisa membuat mereka berimajinasi lebih baik (Prasetyo 2021). Namun dibalik itu bila kesukaan dapat berdampak serius terhadap pola hidup secara serius apalagi itu negatif maka harus dikontrol/diatur lebih baik lagi agar tidak menjadi hal buruk yang tidak diinginkan.



Gambar I.1. Ilustrasi Dalam Kegelapan

Sumber :

<https://topcareer.id/read/2021/01/24/56824/alasan-pengidap-nyctophilia-menyukai-kegelapan/>
(Di akses pada 17/04/2022)

Minimnya informasi mengenai *nyctophilia* di berbagai sumber yang telah, seperti yang ditemui melalui *website*, gambar/video di internet, dimana kondisi penyajian informasi melalui media yang ada masih minim, penyampaian pesannya dan ketertarikan masyarakat terhadap informasinya. Adapun yang berbasis cetak seperti buku, majalah atau novel dan lainnya agak sulit didapatkan karena kebanyakan memakai bahasa Inggris dan berasal dari luar negeri, serta bahasa psikologi yang agak sulit dimengerti masyarakat awam. Dominasi informasi yang tersedia isinya sekedar informasi singkat, hiburan, dan konten terkait *nyctophilia* menampilkan lagu, *video clip*, gambar dan tulisan singkat saja, kurangnya pembahasan dari *nyctophilia* yang sebagaimana perancangan ini akan dibuat untuk media informasi lebih lanjut mengenai *nyctophilia*.

Oleh sebab itu dibuatnya perancangan ini untuk mempermudah sarana masyarakat dalam memperoleh informasi tentang *nyctophilia* secara efisien, menarik dan asik. Perancangan ini penting dilakukan untuk menginformasikan dampak buruk pemilihan waktu gelap yang berlebihan seorang *nyctophilia* bagi kesehatan kepada masyarakat. Melalui perancangan ini dapat menambah pengetahuan masyarakat dan bisa menyikapi preferensi yang berlebihan ini dengan bijak.

I.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas adapun identifikasi masalah yang disampaikan dalam perancangan ini adalah:

- Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai *nyctophilia*.
- Perilaku *nyctophilia* yang berpengaruh terhadap aktivitas dan pola hidup normal.
- Dampak pemilihan waktu gelap berlebihan seorang *nyctophilia* terhadap kesehatan pengidapnya.
- Minimnya media informasi yang ada menyebabkan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang *nyctophilia*.

I.3. Rumusan masalah

Dari hasil studi analisis adapun rumusan masalah yang disampaikan dalam perancangan ini adalah:

Bagaimana menginformasikan tentang dampak pemilihan waktu gelap yang berlebihan seorang *nyctophilia* terhadap kesehatan kepada masyarakat.

I.4. Pembatasan masalah

Batasan permasalahan digunakan untuk menghindari pelebaran atau penyimpangan terhadap masalah yang dibahas, sehingga tujuan perancangan sesuai target yang dicapai. Adapun batasan masalah dalam perancangan ini adalah:

- Batasan objek
Adapun objek yang dibahas melalui perancangan ini adalah tentang *nyctophilia*, penyebab *nyctophilia*, perilaku *nyctophilia*, dampak buruk pemilihan waktu gelap berlebih seorang *nyctophilia*, mengontrol pola hidup yang normal.
- Batasan subjek
Adapun subjek pada perancangan ini adalah remaja sampai dewasa yang menjadi kebanyakan pelaku *nyctophilia*.

- Batasan tempat

Perancangan ini berlaku untuk seluruh daerah terutama pada urban/kota yang ada di Indonesia. Adapun tempat pencarian data pada perancangan ini adalah Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

I.5. Tujuan & Manfaat

Tujuan perancangan ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi masyarakat luas dan pihak-pihak yang membutuhkan, baik secara teoritis maupun praktis, berikut tujuan dan manfaatnya adalah:

I.5.1. Tujuan Perancangan

- Menambah wawasan dan informasi tentang *nyctophilia*, pemilihan waktu gelap yang berlebihan dan dampaknya bagi kesehatan.
- Memberikan pengetahuan seberapa pentingnya mengatur pola hidup untuk keberlangsungan aktivitas agar berjalan dengan baik.

I.5.1. Manfaat Perancangan

- Manfaat Untuk Masyarakat

Perancangan ini diharapkan dapat memberi sudut pandang masyarakat dan menurunkan aktivitas berlebihan terhadap pemilihan waktu gelap seorang *nyctophilia* yang bisa berdampak buruk bagi kesehatan dan melalui media yang dibuatkan dapat mempermudah sarana masyarakat dalam mendapatkan informasi tentang *nyctophilia*.

- Manfaat Untuk Akademis

Perancangan ini selanjutnya diharapkan dapat menjadi arsip referensi dalam pengembangan perancangan tentang *nyctophilia* sebagai data yang bisa diulas atau dikembangkan kembali sesuai perkembangan jaman yang dapat dikaji lebih lanjut.

- Manfaat Untuk Perancang

Perancangan ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan/data yang perancang peroleh tentang *nyctophilia* yang ada di masyarakat.