

BAB II. KELAINAN *NYCTOPHILIA* DAN OPINI MASYARAKAT

II.1. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo 2002). Pola hidup sehat di jalani dengan pola makan yang teratur, olahraga teratur, menjaga kesehatan tubuh, mengatur waktu dengan baik, istirahat yang cukup serta menjaga lingkungan sekitar dengan baik. Pola hidup sehat harus diterapkan untuk keberlangsungan hidup manusia supaya manusia bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam hal ini ada juga pola hidup yang tidak sehat dengan ciri-ciri hidup di lingkungan yang kotor, tidak berolahraga, banyak mengonsumsi makanan siap saji, kurang tidur dan ciri-ciri itu akan mengganggu aktivitas seseorang. Sehingga pola hidup tidak sehat akan menyebabkan terserangnya penyakit. Pola hidup yang tidak sehat sangat mengganggu aktivitas manusia terlebih terkena penyakit berbahaya yang bisa diidap oleh manusia. Preferensi waktu dalam menjalani pola hidup bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental yang dapat mengganggu aktivitas serta kegiatan di waktu normal. Hal yang berlebihan dapat mengganggu siklus yang berakibat pada diri sendiri dan lingkungan.

II.2. Definisi Kelainan

Dalam ilmu kedokteran dan psikologi kelainan adalah kumpulan dari beberapa ciri-ciri klinis, tanda-tanda, *simtoma*, fenomena, atau karakter yang sering muncul bersamaan. Kelainan adalah sebuah homonim karena arti-artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda. Kelainan memiliki arti dalam kelas nomina atau kata benda sehingga kelainan dapat menyatakan nama dari seseorang, tempat, atau semua benda dan segala yang dibendakan. Kelainan didapatkan atas diagnosis seorang ahli/pakar di bidang tertentu setelah penelitian yang panjang. Sedangkan arti kata kelainan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring 2016, adalah ke.la.in.an [n] perbedaan; perihal (keadaan) yang menyalahi (atau menyimpang dari kebiasaan); penyimpangan.

II.2.1. Definisi Keggelapan

Kegelapan berasal dari kata gelap arti dari kegelapan dapat masuk ke dalam jenis kiasan sehingga penggunaan kegelapan bisa bukan dalam arti yang sebenarnya. Kegelapan memiliki arti kata kerja sehingga kegelapan dapat menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya, nomina/kata benda sehingga kegelapan dapat menyatakan nama dari seseorang, tempat, atau semua benda dan segala yang dibendakan dan adjektiva/kata sifat sehingga kegelapan dapat mengubah kata benda atau kata ganti, biasanya dengan menjelaskannya atau membuatnya menjadi lebih spesifik. Kegelapan termasuk dalam ragam bahasa cakapan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring 2016, arti kata kegelapan adalah tertimpa (mengalami) gelap (malam). Arti lainnya dari kegelapan adalah kemalaman, gelap menggambarkan ketiadaan cahaya yang kurang lebih seperti gelap malam. Kabur menggambarkan keremangan yang mungkin terjadi karena faktor-faktor yang mengganggu cahaya. Suram, kurang penerangan, kehitaman tempat suram. Gelap tempat menunjukkan kebebasan tanpa batas yang mengendurkan pikiran kita.



Gambar II.1. Ilustrasi Kegelapan

Sumber :

<https://www.bola.com/ragam/read/4656641>

(Di akses pada 13/05/2022)

II.2.2. Definisi *Philia*

Philia adalah jenis cinta yang tidak bergantung pada nafsu dan hasrat seksual, akhiran *phile* berasal dari bahasa Yunani “*philos*” yang berarti mencintai. Selain akhiran “*phile*”, digunakan juga akhiran “*philia*” dan “*philic*” untuk menyatakan suatu kecintaan. Hal tersebut merujuk pada perasaan suka, tertarik, dan mencintai sesuatu. Kecintaan luhur dan tumbuh dari hasil persahabatan mendalam sehingga menerbitkan rasa kami atau kita (Thought 2018). *Philia* tidak hanya memikirkan keinginan untuk menuntut tetapi juga ingin memberi. Suatu kecintaan bermakna, melebihi kedekatan material. Jenis cinta ini mengarah pada ikatan persahabatan yang membuat kedua pihak merasa nyaman karena saling percaya dan saling ketergantungan. Berbeda dengan cinta yang ditujukan pada diri sendiri, Selain akhiran “*phile*”, digunakan juga akhiran “*philia*” dan “*philic*” untuk menyatakan suatu kecintaan terhadap suatu hal yang dianggapnya berharga atau istimewa.

Adapun macam-macam *phile* atau *philia* yang ada di dunia adalah:

- *Arktophilia*

Arktophilia adalah seseorang yang menyukai suatu barang yaitu boneka yaitu boneka *Teddy bear*. Seorang *arktophilia* memiliki kecenderungan candu dalam mengoleksi boneka beruang itu.



Gambar II.3. Ilustrasi *Arktophilia*

Sumber :

<https://lifestyle.okezone.com/read/2017/02/03/481/1608711/memeluk-boneka-bikin-tidur-anda>

(Di akses pada 13/05/2022)

- *Ailurophilia*

Dalam buku berjudul “101 Amazing Things About Cat Lovers” menyebutkan bahwa *ailurophilia* adalah seseorang yang mencintai kucing. *Ailurophilia* adalah bahasa ilmiah dari seseorang yang mencintai atau menyukai hewan yaitu kucing tidak hanya sekedar memelihara namun menyayanginya bak keluarga sendiri (Hafer 2016).



Gambar II.3. Ilustrasi *Ailurophilia*
Sumber : <https://kamini.id/fakta-tentang-wanita-pencinta-kucing/>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Astrophilia*

Astrophilia adalah sebutan untuk seseorang yang menyukai langit. *Astrophilia* sangat senang menatap langit dan benda langit yang ada di sekitarnya sebagai dan sangat menikmati.



Gambar II.4. Ilustrasi *Astrophilia*
Sumber :
<https://www.kompasiana.com/srimaryati5320/5cda04997506572d2643cb12/gadis-penyuka-langit>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Autophilia*

Autophilia adalah sebutan bagi seseorang yang menyukai kesendirian. Mereka bisa disebut golongan *introvert* karena nyaman dengan dirinya sendiri, *Autophilia* tidak merasa sedih karena menikmati itu.



Gambar II.5. Ilustrasi *Autophilia*
Sumber : <https://jovee.id/introvert-adalah-nyaman-menyendiri-tapi-bukan-antisosial/>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Bibliophilia*

Bibliophilia adalah julukan terhadap seseorang yang menyukai buku. Sangat suka membaca buku, membeli buku, membeli buku dan mengoleksinya.



Gambar II.6. Ilustrasi *Bibliophilia*
Sumber : <https://www.fajarpendidikan.co.id/>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Chronophilia*

Chrono dalam bahasa Yunani berarti waktu, *Chronophilia* adalah sebutan bagi seseorang yang menyukai waktu atau barang yang berkaitan seperti jam/arloji. *Chronophilia* sangat menghargai waktu dan memperlakukannya sebaik mungkin.



Gambar II.7. Ilustrasi *Chronophilia*
Sumber : <https://review.bukalapak.com/mens-style/tips-merawat-jam-tangan-tali-kulit-109916>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Chrysophilia*

Chrysophilia adalah sebutan bagi seseorang yang suka benda yang berkilauan. *Chrysophilia* memiliki kesukaan dan sangat tertarik terhadap benda yang kuat dalam kilauannya, biasanya seperti emas, berlian atau perak.



Gambar II.8. Ilustrasi *Chrysophilia*
Sumber <https://bp-guide.id/AXJzEj6w>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Clynophilia*

Clynophilia adalah julukan untuk seseorang yang suka sekali tidur, penggemar tidur yang bisa tertidur lebih dari orang normal. *Clynophilia* adalah sebutan yang cocok bagi para kaum rebahan.



Gambar II.9. Ilustrasi *Clynophilia*

Sumber :

<https://www.harapanrakyat.com/2019/12/penyakit-mematikan-intai-mereka-yang-suka-tidur/>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Cynophilia*

Cyno dalam bahasa Yunani yang berarti anjing. *Cynophilia* sebutan bagi penyuka anjing, mereka tidak hanya menganggap anjing sebagai binatang peliharaan, namun juga sebagai keluarga.



Gambar II.10. Ilustrasi *Cynophilia*

Sumber :

<https://www.liputan6.com/citizen6/read/4170009/tanpa-disadari-anjing-ternyata-suka->
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Dendrophilia*

Dendrophilia adalah seseorang yang menyukai pepohonan. *Dendrophilia* sangat menikmati lingkungan dan sangat ingin menjaganya layaknya keluarga. Bisa dikatakan *dendrophilia* adalah mereka sang pencinta lingkungan.



Gambar II.11. Ilustrasi *Dendrophilia*
Sumber : <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-49835450>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Ergophilia*

Ergophilia adalah seseorang yang sangat suka bekerja, sangat aktif dan produktif. Sampai senangnya bekerja bahkan sampai lupa waktu karena sangat menikmatinya. Kerja merupakan prioritas utamanya dalam memenuhi hasrat dirinya dalam menciptakan kebahagiaan.



Gambar II.12. Ilustrasi *Ergophilia*
Sumber :
<https://www.enervon.co.id/article/615/berikut-ini-tanda-bahwa-kamu-seorang-yang-suka->
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Legophilia*

Legophilia adalah sebutan bagi seseorang yang menyukai kata-kata, pandai merangkai kata dan sangat terobsesi dengan sebuah kata. Sangat senang memainkan *game* kata-kata seperti *scrabble* dan juga teka-teki kata.



Gambar II.13. Ilustrasi *Legophilia*

Sumber : <https://www.minews.id/kisah/inilah-sederet-rekor-dunia-dalam-permainan-teka-teki>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Neophilia*

Neophilia adalah seseorang yang sangat terobsesi dengan sebuah *trend*. Seseorang yang menyukai hal baru dan perubahan. *Neophilia* senang mencoba hal baru dan mengikuti *trend* yang berkembang dari mulai *fashion*, *gadget*, hingga gaya hidup.



Gambar II.14. Ilustrasi *Neophilia*

Sumber : <https://merahputih.com/post/read/tren-2022-menurut-prediksi-fashion-desainer>
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Nyctophilia*

Nyctophilia adalah sebutan bagi penyuka yang sangat menyukai kegelapan, ruang yang redup dengan intensitas cahaya yang rendah. *Nyctophilia* sangat mencari atau menunggu *moment* ini dimana hal itu merupakan tempat relaksasi dan memberikan kenyamanan.



Gambar II.15. Ilustrasi *Nyctophilia*

Sumber :

<https://www.bola.com/ragam/read/4656641/40-kata-kata-mutiara-tentang-kegelapan-meresap-ke->
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Opacraphilia*

Opacraphilia adalah sebutan bagi penyuka atau akrab dengan senja, penggemar senja dan sangat menikmati pergantian waktu dari sore hari ke malam hari tersebut. Sangat menikmati suasana senja yang menenangkan dan membawa banyak memori ke dalam benak.



Gambar II.16. Ilustrasi *Opracaphilia*

Sumber : <https://www.hipwee.com/narasi/saya-penyuka-teh-tapi-juga-suka-senja-dan-berdiksi->
(Di akses pada 13/05/2022)

- *Peristerophilia*

Peristerophilia adalah seseorang yang cinta terhadap burung merpati. Mengoleksinya dan merawatnya bak keluarga sendiri bahkan melebihi dirinya sendiri.



Gambar II.17. Ilustrasi *Peristerophilia*

Sumber:

[https://dunia.tempo.co/read/1466759/orang-orang-kuba-melepas-penat-covid-19-dengan-bermain-](https://dunia.tempo.co/read/1466759/orang-orang-kuba-melepas-penat-covid-19-dengan-bermain)
Di akses pada 13/05/2022)

- *Selenophilia*

Selenophilia merupakan seseorang yang menyukai bulan, memandangi bulan di malam hari memberikan kenyamanan dan kesan indah tersendiri. Memberikan kefleksibelan dalam merelaksasikan pikiran.



Gambar II.18. Ilustrasi *Selenophilia*

Sumber:

<https://www.kompasiana.com/elfat67/59f8d7f5981827248466ba32/cerpen-lelaki-dan-bulan>
Di akses pada 13/05/2022)

- *Stigmatophilia*

Stigmatophilia adalah seseorang yang menyukai *piercing* dan tato. Stigma dalam bahasa Yunani berarti tanda dan tusukan. Para *stigmatophilia* banyak melakukan tato dan *piercing* pada tubuhnya, terkadang sampai memenuhi seluruh bagian tubuhnya.



Gambar II.19. Ilustrasi *Stigmatophilia*

Sumber : <https://www.wildcat.eu/>

Di akses pada 13/05/2022)

- *Stegophilia*

Stegophilia adalah sebutan bagi orang-orang yang suka memanjat bangunan tinggi. *Stegophilia* sangat senang memanjat bangunan tinggi seperti gedung pencakar langit, menikmati ketinggian dan juga adrenalin yang dihasilkan dari kegiatan tersebut.



Gambar II.20. Ilustrasi *Stegophilia*

Sumber :

<https://travel.okezone.com/read/2016/09/18/406/1492136/5-tempat-selfie-di-dunia-ini-menantang->

Di akses pada 13/05/2022)

- *Thallasophilia*

Thallasophilia adalah seseorang yang menyukai laut. Mereka senang mengunjungi pantai dibandingkan dengan tempat lainnya saat liburan adalah kebiasaan seorang *thallasophilia*.



Gambar II.21. Ilustrasi *Thallasophilia*

Sumber :

[https://manado.tribunnews.com/2021/06/08/kamu-lebih-suka-pantai-atau-gunung-ternyata-jawaban-Di akses pada 13/05/2022](https://manado.tribunnews.com/2021/06/08/kamu-lebih-suka-pantai-atau-gunung-ternyata-jawaban-Di%20akses%20pada%2013/05/2022))

- *Xenophilia*

Xenophilia adalah seseorang yang menyukai hal aneh, barang aneh atau lainnya. Istilah *xenophilia* berasal dari bahasa Yunani “*xenos*” yang berarti aneh atau tidak dikenal.



Gambar II.22. Ilustrasi *Xenophilia*

Sumber :

[https://cewekbanget.grid.id/read/06872261/7-hal-normal-yang-dilakukan-orang-korea-selatan-tapi-Di akses pada 13/05/2022](https://cewekbanget.grid.id/read/06872261/7-hal-normal-yang-dilakukan-orang-korea-selatan-tapi-Di%20akses%20pada%2013/05/2022))

II.2.3. Definisi *Nyctophilia*

Nyctophilia adalah kelainan psikologis dimana seseorang bisa menemukan relaksasi atau ketenangan dalam kegelapan. *Nyctophiles* atau pengidap *nyctophilia* sangat menyukai kegelapan (Prasetyo 2021). *Nyctophilia* sendiri diambil dari bahasa Yunani yaitu “*Nycto*” yang artinya kegelapan dan “*Philia*” artinya berteman. *Nyctophiles* merupakan sebutan untuk seseorang yang mengidap hal tersebut, *Nyctophiles* akan terangsang dalam kegelapan dengan minimnya cahaya yang bisa memberikan ketenangan. Kegelapan akan membangkitkan gairah, merasakan bahwa kegelapan membuat mereka menjadi bahagia, tenang, dan damai. Ini preferensi untuk malam atau kegelapan. *Nyctophilia* lebih baik dijelaskan sebagai kekacauan/keluar batas normal dari pada penyakit.



Gambar II.23. Ilustrasi Seorang *Nyctophilia*
Sumber : <https://www.gorajuara.com/ragam/pr-1002076718/cara-kerja-mata-dalam-kegelapan>
Di akses pada 13/05/2022)

II.2.4. Perilaku *Nyctophiles*

Nyctophiles mengalami perasaan kesejahteraan yang kuat di malam hari. Preferensi ini dapat mengapresiasi dirinya, perbedaannya hanya pada konsistensi waktu dimana *nyctophiles* lebih banyak bekerja di waktu yang berbanding terbalik pada kebiasaan orang umumnya, layaknya begadang, memilih ruang yang lebih redup, dengan beraktivitas ringan, melakukan pekerjaan dan lainnya. Perilaku *nyctophiles* mempengaruhi faktor emosional terhadap daya berpikir, imajinasi dan kreativitas yang perlu konsentrasi. *Nyctophiles* memiliki kreativitas dan imajinasi yang luar biasa dan sangat jelas pada kondisi gelap.



Gambar II.24. Ilustrasi *Nyctophiles*
Sumber : <https://steemit.com/indonesia>
Di akses pada 13/05/2022)

Karena gelap memberikan ketenangan dan kenyamanan. Dari ruang yang redup didapatkannya kesan yang berbeda, konsentrasi yang tinggi dan ide yang muncul. Kegelapan cenderung dikaitkan sebagai sesuatu yang menakutkan, Namun *nyctophiles* tidak menganggapnya sebagai suatu hal yang mengancam atau menakutkan, justru ini menjadi sesuatu yang disukai dan dianggap sebagai tempatnya, dunianya dan bagian dari kehidupannya yang sangat melekat. Dikutip dari *Insider*, yang telah diterbitkan dalam *Psychological Review* menurut James McKeen adapun ciri-ciri yang menunjukkan kepribadian yang menyukai kegelapan disebut oleh para ilmuwan sebagai salah satu faktor pendorong menjadi suatu pribadi yang *over* (Oktarini 2018).

Adapun ciri-ciri dari seseorang yang berkepribadian gelap adalah :

- *Egoisme*
Kebutuhan yang bersifat berlebihan yang mengutamakan kebutuhan sendiri. Terlebih dahulu dengan mengorbankan orang lain yang ada di sekitarnya.
- *Machiavellianisme*
Kepercayaan yang membenarkan berbagai cara dan acuh. Walaupun itu manipulatif bahkan tidak berperasaan yang dapat merugikan orang lain.

- **Disorientasi Moral**
Perilaku yang kurang etis terhadap norma yang ada. Tidak memikirkan konsekuensinya ketika melakukan hal yang dilakukan.
- **Narsisme**
Obsesi diri, meninggikan diri sendiri dan meremehkan orang lain. Karena ingin mendapat perhatian atau menjadi kebanggaan orang lain.
- **Hak Psikologis**
Percaya bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Menginginkan perlakuan lebih baik dari orang lain tanpa mempertimbangkan.
- **Psikopati**
Kurangnya rasa empati atau rasa malu. Dan juga ditambah dengan perilaku impulsif dan ceroboh yang sangat merugikan.
- **Sadisme**
Ingin melakukan tindakan yang mengganggu emosional atau fisik orang lain. Dengan atas dasar kepuasan diri dan menganggap itu menyenangkan.

II.2.5. Gejala *Nyctophilia*

Perbedaan yang dialami tubuh kita diatur secara alami dengan sebuah sistem/siklus. Siklus mengatur tubuh untuk menjalankan sistem fungsi tubuh secara optimal dan menjaga efektivitas organ dalam melakukan aktivitas. Salah satunya ialah siklus tubuh yang disebut sebagai "*ritme sirkadian*". Ini adalah seperangkat sistem yang mengatur keadaan tidur dan terjaga, melalui hormon dan perubahan aktivitas tubuh kita. Ritme sirkadian berbeda pada setiap orang. Beberapa orang lebih aktif di pagi hari, dan yang lain lebih aktif di sore atau malam hari yang berbeda pada aktivitas normal pada umumnya seseorang dalam menjalani kehidupannya, *Nyctophilia* bisa disebabkan oleh perubahan pola sirkadian.

Adapun beberapa gejala-gejala dari *nyctophilia* adalah:

- Preferensi di malam hari/suasana gelap
Pemilihan waktu ini dapat mengeksplorasi diri dalam berbagai cara. Beraktivitas layaknya waktu normal membuat tubuh selalu terjaga pada malam hari/kondisi gelap dan istirahat di waktu siang.
- Tingkatkan kreativitas di malam hari
Tampaknya ada hubungan tertentu antara *nyctophilia* dan kreativitas. Mengalami kondisi ini mengaku merasa lebih aktif di malam hari, menjadi lebih mampu melakukan aktivitas/pekerjaan lebih efisien tanpa adanya hambatan.
- Pola Tidur Berubah
Salah satu gejala yang paling mempengaruhi kehidupan dengan *nyctophilia* adalah pola tidur yang tidak sesuai dengan pola normal. Dengan demikian, kondisi ini mengaku lebih suka tidur di siang hari dan tetap terjaga di malam hari. Banyak dari kasus tentang memiliki masalah tidur, menderita misalnya insomnia atau tidur berjam-jam kurang dari yang diperlukan untuk sepenuhnya beristirahat.

II.2.6. Penyebab Terjadinya *Nyctophilia*

Terlepas dari namanya, *nyctophilia* umumnya tidak ada hubungannya dengan ketertarikan seksual patologis, seperti halnya dalam kasus *philiias* lainnya. Sebaliknya, ini adalah istilah sehari-hari. Istilah *nyctophilia* dapat merujuk pada peningkatan di luar normal terhadap gairah seksual pada malam hari atau kondisi yang gelap. Berikut hal umum penyebab seseorang menjadi *nyctophilia* adalah:

- Hasrat diri
Perihal ini memang yang menyebabkan seseorang menjadi *nyctophilia* adalah memang sengaja dilakukan sendiri. Mungkin karena bisa mendapatkan kesan yang berbeda yang membuat pribadinya lebih nyaman, leluasa, kreatif atau yang lainnya.

- Insomnia

Hal yang mungkin agak menjengkelkan yang terjadi secara berkelanjutan sehingga mengakibatkan seseorang menjadi *nyctophilia* dari hal yang mungkin tanpa sebab, tidak bisa tidur di waktu normal atau bahkan susah sekali tidur di waktu malam.

- Lingkungan

Lingkungan menjadi sesuatu yang berpengaruh terhadap kejiwaan dan perilaku, mungkin saja karena dari lingkungan yang ditempati itu kebanyakan melakukan aktivitas di malam hari berdampak pada seseorang untuk mengikuti kebiasaan tersebut.



Gambar II.25. Ilustrasi Penyebab *Nyctophilia*
Sumber : <https://steemit.com/indonesia>
Di akses pada 13/05/2022)

II.2.7. Dampak Dari *Nyctophilia*

Pemilihan kondisi dengan minimnya cahaya semestinya tidak menyebabkan dampak yang bahaya selagi dikontrol dengan baik, namun kebanyakan menyepelkan ini dan merasa cuek karena lebih mementingkan keinginan hasrat ketimbang kesehatan. Sebaliknya, itu adalah preferensi sederhana yang dihasilkan oleh faktor biologis, psikologis dan perkembangan yang berdampak kepada pola yang normal menjadi sebaliknya.

Berikut hal umum yang disebabkan oleh *nyctophilia* adalah:

- Berubahnya Pola Hidup

Dengan beraktivitas dengan pemilihan waktu/suasana yang terbalik dapat menyebabkan berubahnya pola hidup sehari-hari yang mana berjalan seperti layaknya orang biasa pada umumnya, berpengaruh terhadap sosialisasi, pekerjaan dan kegiatan yang lainnya.

- Masalah Kesehatan Tubuh

Pola hidup yang tidak sesuai berdampak buruk bagi kesehatan bila dilakukan secara berkelanjutan dapat mengganggu kinerja tubuh karena dioperasikan secara terbalik dari yang seharusnya, hal ini dapat menimbulkan kelelahan, keletihan, mudah capek dan mudah terjangkit penyakit karena menurunnya sistem imun tubuh akibat membalikan sistem kinerja tubuh.

- Pengaruh Psikologis

Nyctophiles menunjukkan bahwa beberapa sifat psikologis, seperti kecerdasan atau introversi, berkaitan erat dengan preferensi untuk malam itu. Dengan demikian, dengan IQ tinggi akan cenderung lebih aktif pada jam-jam terakhir hari itu. Begitupun dengan para *introvert*. Namun bisa merasa aneh bila melihat pola normal atau dituntut untuk melakukan hal yang normal berbeda dari yang biasanya dilakukan, hal-hal yang seharusnya ditemukan atau dikerjakan di waktu normal akan muncul pada waktu yang dipilih (malam/gelap) dan dalam kegiatan normal *nyctophiles* bisa merasa malu, mudah cemas, minder, lemas dan kurang bergairah.



Gambar II.26. Ilustrasi Dampak *Nyctophilia*
Sumber : <https://steemit.com/indonesia>
Di akses pada 13/05/2022)

II.3. Analisis Objek

Analisis dalam perancangan ini sangat diperlukan untuk membantu kelengkapan dan keikutsertaan hal terkait khalayak dalam berpartisipasi dalam perancangan ini. Adapun respon khalayak umum mengenai *nyctophilia* yang dibahas dalam perancangan ini adalah sebagai berikut:

II.3.1. Observasi

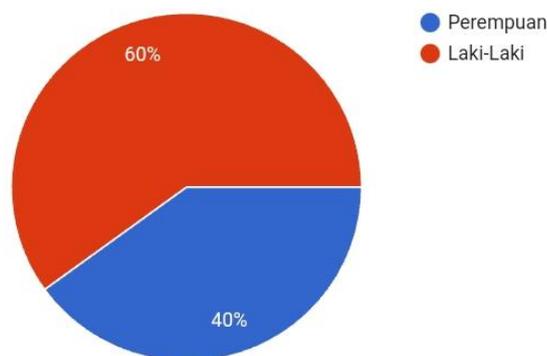
Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian (Widoyoko 2014). Observasi pada perancangan ini dibuat dengan pengamatan langsung berkaitan dengan *nyctophilia* di daerah urban/perkotaan terutama di Bandung pada malam hari di pukul 23:00 WIB malam sampai larut, dengan beberapa kali terjun ke lapangan dan mengamati situasi dan aktivitas di sekitar, tepatnya sebagai lokasi *sample* tempat ramai aktivitas malam. Masyarakat kota lebih cenderung aktif dan produktif di malam hari baik dalam segala jenis kegiatan.

II.3.2. Opini Masyarakat Tentang *Nyctophilia*

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono 2017). Kuesioner merupakan salah satu cara dalam

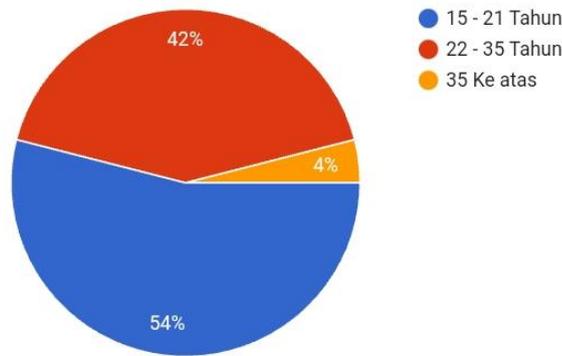
pengumpulan data, khususnya pengumpulan data primer. Kuesioner penting dalam pengumpulan informasi yang tidak bisa di dapat oleh data sekunder. Informasi yang didapat kuesioner lebih mendetail dan personal dalam menjawab pertanyaan yang telah dibuat baik secara level mikro. Dalam hal ini kuesioner bersifat umum yang disebarakan kepada audiens secara umum dari semua kalangan, penyebaran kuesioner dilakukan di beberapa titik di kota Bandung yang berpotensi terhadap objek terkait, pada malam hari kisaran pukul 22:00 WIB menyesuaikan dengan observasi dan target sasaran. Kuesioner *online* disebarakan via media *Google Form* ke media sosial, *WhatsApp* dan *Instagram* yang dimana diisi oleh responden dari semua kalangan yang ada pada diagram dari populasi sampel sekitar 50 orang responden *online*. Berikut adalah diagram yang bisa ditampilkan dari hasil perolehan data melalui kuesioner *online*:

Dalam penyebaran kuesioner *online* melalui *Google Form* tentang perancangan *nyctophilia*. Adapun perihal responden berdasarkan jenis kelamin didapatkannya 60% laki-laki dan 40% perempuan.



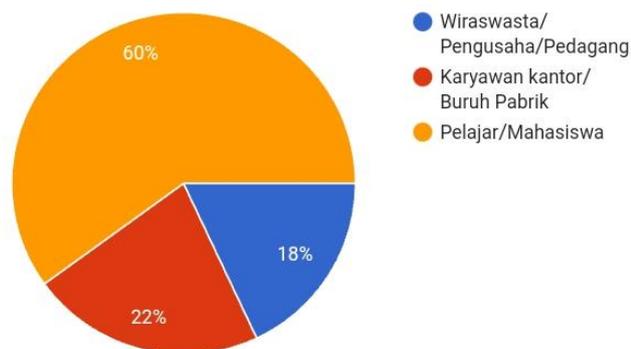
Gambar II.27. Diagram Jenis Kelamin
Sumber : Dokumentasi Pribadi
(Diakses pada 13/05/2022)

Dalam penyebaran kuesioner *online* melalui *Google Form* tentang perancangan *nyctophilia*. Adapun perihal responden berdasarkan umur di angka 54% untuk 15-21 tahun, 42% untuk 22-35 tahun dan 4% untuk 35 tahun ke atas.



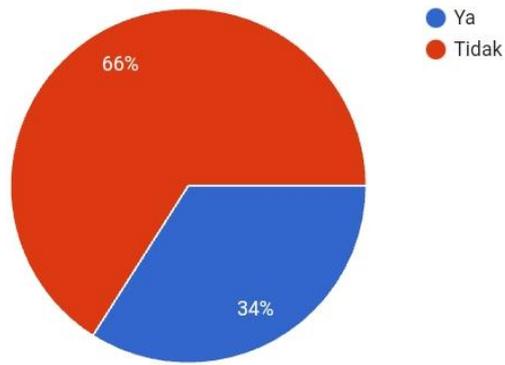
Gambar II.28. Diagram Umur
Sumber : Dokumentasi Pribadi
(Diakses pada 13/05/2022)

Dalam penyebaran kuesioner *online* melalui *Google Form* tentang perancangan *nyctophilia*. Adapun perihal responden berdasarkan profesi di angka 18% untuk wiraswasta/pengusaha/pedagang, 22% untuk karyawan kantor/buruh pabrik dan 60% untuk pelajar/mahasiswa.



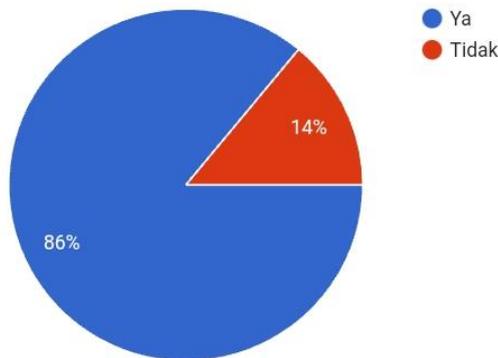
Gambar II.29. Diagram Profesi
Sumber : Dokumentasi Pribadi
(Diakses pada 13/05/2022)

Dalam penyebaran kuesioner *online* melalui *Google Form* tentang perancangan *nyctophilia*. Adapun perihal responden berdasarkan pengetahuan masyarakat didapatkan angka 34% untuk ya dan 66% untuk tidak.



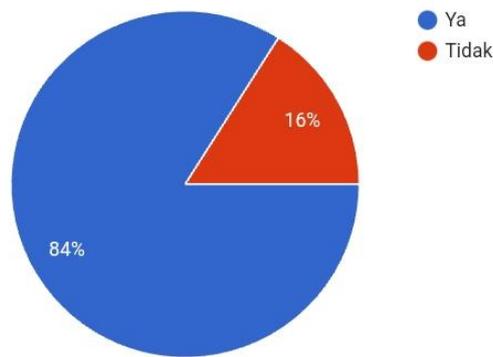
Gambar II.30. Diagram Pengetahuan Masyarakat Tentang *Nyctophilia*
 Sumber : Dokumentasi Pribadi
 (Diakses pada 13/05/2022)

Dalam penyebaran kuesioner *online* melalui *Google Form* tentang perancangan *nyctophilia*. Adapun perihal responden berdasarkan pentingnya informasi didapatkan angka 86% untuk “Ya” dan 14% untuk “Tidak”.



Gambar II.31. Diagram Pentingnya Informasi *Nyctophilia* Untuk Masyarakat
 Sumber : Dokumentasi Pribadi
 (Diakses pada 13/05/2022)

Dalam penyebaran kuesioner *online* melalui *Google Form* tentang perancangan *nyctophilia*. Adapun perihal responden berdasarkan pengakuan sebagai pelaku *nyctophilia* di dapatkan angka 84% untuk “Ya” dan 16% untuk “Tidak”.



Gambar II.32. Diagram Pelaku Pengidap *Nyctophilia*
 Sumber : Dokumentasi Pribadi
 (Diakses pada 13/05/2022)

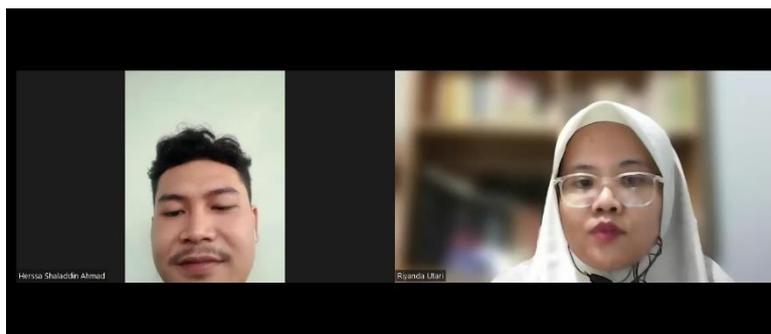
Adapun kuesioner *offline* (secara langsung) disebarakan melalui media cetak dengan menyiapkan 50 angket kuesioner *offline* yang mana tersebar/mendapatkan partisipasi responden sebanyak 26 orang, Laki-laki 14 orang dan perempuan 12 orang. Kecenderungan pengidap dari 26 orang tersebut ialah 18 orang (13 laki-laki dan 5 perempuan) sedangkan yang bukan *nyctophiles* 8 orang (1 laki-laki dan 7 perempuan).



Gambar II.33. Penyebaran Kuesioner *Offline*
 Sumber : Dokumentasi Pribadi
 (Diakses pada 13/05/2022)

II.3.3. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan atau makna dalam topik tertentu (Sugiyono 2015).



Gambar II.34. Wawancara Ahli/Pakar
Sumber : Dokumentasi Pribadi
(Diakses pada 13/05/2022)

Dalam kesempatan ini wawancara mengenai *nyctophilia* ditujukan pada seorang narasumber yang merupakan ahli dibidang psikologi (psikolog) yang bernama Rianda Utari, S. Psi., M. Psi. Lahir di Bukittinggi 16 September 1985. Beliau merupakan bagian dari biro psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung dan juga membuka praktek sendiri di rumah kediamannya yang beralamat di Kamper Elok Bumi Panyawangan, Cileunyi, Kab. Sumedang, Jawa Barat.

Menurut beliau orang orang *nyctophilia* itu merupakan golongan yang terobsesi dengan suatu keadaan yang gelap dengan sedikit cahaya, minim pencahayaan seperti malam hari. Pengidapnya disebut *nyctophiliac/nyctophiles*, mereka menyukai kesunyian, kegelapan, duduk di tengah malam, merelaksasikan diri, berimajinasi dengan intensitas cahaya yang kecil. Hal itu dilakukan seperti menjadi kebiasaan dan menjadi ketergantungan, itu lah yang membuat *nyctophilia* menjadi sebuah kelainan dalam arti gangguan psikologis bukan sebuah penyakit. Untuk di jaman sekarang di dalam sebuah riset belum ada yang tahu jelas bahwa kalangan mana yang terkena dampak ini, semua kalangan bisa terkena. Namun dari segi psikologis cenderung orang-orang yang kreatif, cerdas imajinatif itu suka pada pemilihan waktu di malam hari. Dalam penelitian pun sangat minim dan karena cenderung hanya bagian kecil juga hanya segelintir orang/golongan yang melakukannya. Orang dengan *nyctophilia* ini lebih suka melakukan rutinitasnya di malam hari karena menurutnya gelap atau kondisi redup itu bisa memberikannya kefokuskan, ketenangan, kenyamanan, dan banyak ide yang bisa didapatkan. Dengan

demikian pola tidurnya pun berubah akibat perilaku membalikan aktivitasnya dengan begitu bisa berdampak pada segi biologis dan juga psikisnya, metabolisme terganggu, kinerja tumbuh menurun. Dapat menimbulkan kesulitan dalam menjalani kehidupan normal jika ada tuntutan. Dalam segi psikis pun bisa berdampak seperti ketidakmampuan menjalankan rutinitas normal pada umumnya, mudah lelah, emosional, depresi, persepsi/halusinasi, interaksi personal, kurang tanggap, kadang minder atau tidak percaya diri, jadi *introvert* dan banyak lagi.

Karena tubuh manusia diatur secara alami oleh siklus. Salah satunya adalah "*ritme sirkadian*" yang merupakan seperangkat sistem yang mengatur keadaan tidur dan terjaga, melalui hormon dan perubahan aktivitas tubuh kita. Ritme sirkadian berbeda pada setiap orang. Jadi, beberapa orang lebih aktif di pagi hari, dan yang lain lebih aktif di sore atau malam hari. *Nyctophilia* bisa disebabkan oleh perubahan pola sirkadian. Selagi dalam batas normal atau tidak berlebihan seharusnya *nyctophilia* tidak menyebabkan dampak yang serius bagi fisik dan psikis. *Nyctophilia* memiliki siklus tidur yang berbeda mereka juga bisa tidur hanya dengan beberapa jam untuk menunggu malam dan pulas kembali pada siang hari. Gelap hitam itu baik untuk tidur, otak mengirim sinyal ke tubuh untuk tidur atau beristirahat, ada istilah melatonin yaitu hormon yang membuat kita rileks pada saat tidur ketika gelap, jadi yang seharusnya pada kondisi gelap itu untuk istirahat di lawan oleh *nyctophiles* jadi ada bentrokan otak memerintahkan untuk tidur tapi badan menolak. Ketika tidur seseorang bisa menurunkan kadar depresinya karena hal nya *nyctophilia* terbalik maka dapat menimbulkan depresi ringan. Selama preferensi pada malam hari tidak begitu berlebihan tidak perlu diobati, kecuali memang sudah di luar batas normal seperti dilakukan setiap hari dan efeknya pun sudah terasa di tubuh. Sebaiknya lakukan pola normal, hidup sehat, mengonsumsi makanan yang sehat, kurangi konteks dengan media/teknologi, perbanyak relaksasi tubuh, dan mencoba meminta bantuan pakar/psikolog ketika sudah sangat mengganggu.

II.4. Resume

Hasil metode dari wawancara mengenai perancangan *nyctophilia* menunjukkan bahwa, *nyctophilia* merupakan kelainan bukan merupakan suatu penyakit yang berbahaya selagi bisa dikontrol dengan baik. Sedangkan metode dari kuesioner yang telah disebar ke masyarakat, di dapatkannya data mengenai pengetahuan masyarakat terhadap *nyctophilia* adalah masyarakat umum sangat kurang memperhatikan permasalahan mengenai *nyctophilia* terutama pada perilaku dan keberlangsungannya secara terus menerus. Hal yang dianggap sepele dan tidak begitu penting, namun justru dapat berpengaruh pada pola hidup normal yang menyebabkan dampak-dampak yang negatif pada kesehatan bila tidak dikontrol dengan baik. Dari hasil pencarian data didapatkan bahwa hampir 60% lebih masyarakat yang tidak mengetahui tentang *nyctophilia* disebabkan kurangnya media informasi yang efisien mudah diakses, sehingga masyarakat sangat awam apalagi dibalut dengan bahasa ilmiah/psikologis.

II.5. Solusi Perancangan

Dari permasalahan dan data yang didapatkan dari berbagai sumber, serta hasil kesimpulan data lapangan. Didapat permasalahan bahwa masyarakat kurang mengetahui mengenai *nyctophilia*, sehingga diperlukan adanya media yang memberikan informasi mengenai *nyctophilia*, pemilihan waktu gelap yang berlebihan, dampak buruknya, serta cara mengontrol pola hidup agar lebih baik yang mana media/sarana informasi ini mudah diakses dan mudah dipahami masyarakat. Perancangan ini dapat berupa media-media visual yang rencananya akan memfasilitasi masyarakat dalam mendapatkan informasi secara terjangkau untuk ditemukan dan mudah dicerna khalayak.