VIDEO KAMPANYE MENGENAI DIGITAL DEMENSIA PADA REMAJA SERTA TINDAKAN PENCEGAHANNYA

Ashra Mahira Dhirgahayu, Agus Rahmat Muliyana, Ganis Resmisari
Program Studi Desain Komunikasi Visual, FAD, ITENAS Bandung
ashramahira@gmail.com, armulyana71a@gmail.com, ganis@itenas.ac.id.

Abstrak. Di kala akses terhadap segala hal sudah dapat dengan mudah diperoleh melalui bermacam gadget yang semakin hari semakin mampu untuk digunakan dimanapun dan kapanpun, sering kali generasi-generasi bawah, khususnya yang sedang mengalami masa dimana pola pikirnya sudah cukup maju untuk mengerti cara menggunakan dan mengakses segala hal melalui gadget, namun belum cukup dewasa untuk menggunakannya secara bijak, yaitu remaja, terlalu larut kedalam penggunaan benda-benda tersebut yang menyebabkan banyak dari waktu mereka terbuang. Hasilnya dari banyak waktu yang terbuang itu, mereka menjadi memiliki pola hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur, kurang makan, dan lain-lain. Sering kali tanpa disadari, keadaan ini memicu untuk menyebabkan mudah lupa. Selain itu juga, beberapa faktor seperti kondisi mental dan fisik seseorang dapat meningkatkan keadaan mudah lupa. Hal ini tentu menjadi masalah yang cukup berbahaya bagi kaum remaja yang umumnya sedang menjalani perjalanan pendidikan. Namun sayangnya banyak dari mereka yang belum sadar dan paham akan penyebab dan akibat yang dimunculkan dari fenomena mudah lupa ini. Ditambah lagi pada era digital ini ditemukan gangguan yang disebut “digital dementia” yang terlahir dari akutnya penggunaan gadget. Namun untuk melarang penggunaan gadget pada remaja-remaja yang mengalami hal tersebut tentu bukanlah solusi yang tepat, karena kini banyak dari keperluan pendidikan pun memerlukan gadget-gadget tersebut untuk beroperasi. Disinilah edukasi mengenai cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan daya ingat diperlukan.
Kata Kunci : lupa, remaja, gadget, kesehatan, pola hidup.

Abstract. *At a time when access to everything can be easily obtained through various gadgets that are increasingly capable of being used anywhere and anytime, it is often the lower generations, especially those who are going through a period where their mindset is advanced enough to understand how to use and access everything. things through gadgets, but are not mature enough to use them wisely, i.e teenagers, are too absorbed in the use of these objects which causes a lot of their time to be wasted. As a result of a lot of wasted time, they have an unhealthy lifestyle, such as lack of sleep, lack of food, and others. Often without realizing it, this situation triggers to cause forgetfulness. In addition, several factors such as a person's mental and physical condition can increase forgetfulness. This is certainly a problem that is quite dangerous for teenagers who are generally undergoing an educational journey. But unfortunately, many of them are not aware of and understand the causes and consequences that arise from this forgetful phenomenon. Plus, in this digital era, a disorder called "digital dementia" was found which was born from the acute use of gadgets. However, to prohibit the use of gadgets for teenagers who experience this is certainly not the right solution, because now many educational needs also require these gadgets to operate. This is where education about ways that can be done to develop memory is needed.*
Keywords: *forget, teenager, gadget, health, lifestyle.*

Pendahuluan

Di kala akses terhadap segala hal sudah dapat dengan mudah diperoleh melalui bermacam gadget yang semakin hari semakin bisa digunakan dimanapun dan kapanpun, terlebih di daerah yang perkembangan teknologinya melaju dengan cepat seperti kota-kota besar, sering kali generasi-generasi muda yang sedang mengalami masa dimana pola pikirnya sudah cukup maju untuk mengerti cara menggunakan dan mengakses segala hal melalui gadget, namun belum cukup dewasa untuk menggunakannya secara bijak, yaitu remaja, terlalu larut kedalam penggunaan benda-benda tersebut yang menyebabkan banyak dari waktu mereka terbuang. Hasilnya dari banyak waktu yang terbuang itu, mereka menjadi memiliki pola hidup yang tidak sehat, seperti kurang tidur, kurang makan, dan sebagainya. Sering kali tanpa disadari, keadaan ini memicu untuk menyebabkan penurunan kualitas daya ingat. Selain itu juga, beberapa faktor seperti kondisi mental dan fisik seseorang dapat menjadi penyebab hal yang serupa. Hal ini tentu menjadi masalah yang cukup berbahaya bagi kaum remaja yang umumnya sedang duduk di bangku pendidikan.

Namun sayangnya banyak dari mereka yang belum sadar dan paham akan penyebab dan akibat yang dimunculkan dari fenomena ini. Ditambah lagi, terkadang orang tua sebagai pemeran pendukung juga tidak memberikan solusi, malah menekan anak mereka untuk lebih giat belajar tanpa mengetahui latar belakang penyebab semua itu terjadi, bahkan banyak dari mereka juga yang masih memiliki pandangan bahwa anak kecil hingga remaja itu diharuskan untuk memiliki daya ingat yang kuat, terbukti dari kata-kata yang sering didengar “masih muda kok pelupa”, padahal faktanya lupa dan baik buruknya kualitas daya ingat tidak memandang umur.

Melarang penggunaan gadget pada remaja-remaja yang mengalami hal tersebut tentu bukanlah solusi yang tepat, karena kini banyak dari keperluan pendidikan memerlukan gadget-gadget tersebut untuk beroperasi. Daya ingat tentu bukanlah sesuatu yang baru, melainkan selalu ada dari sejak manusia lahir, hanya saja baru menguat pada usia 6 hingga 8 keatas. Meskipun selalu ada, dengan adanya perbedaan generasi hingga lingkungan yang terus berkembang, pendekatan mengenai pengembangan daya ingat tentu membutuhkan cara yang harus selalu diperbaharui. Disinilah edukasi mengenai daya ingat, serta hal-hal yang dapat dilakukan untuk menghindari resiko seperti digital dementia. Dengan target yang dituju memiliki rentang usia 13 hingga 18 tahun, luaran yang akan dirancang memiliki bentuk kampanye interaktif.

Gaya Menulis

Fokus permasalahan yang akan diangkat dan dibahas mengarah kepada pengembangan daya ingat untuk target audiens. Sebagai fenomena yang memiliki banyak faktor penyebab, fokus penelitian yang harus lebih dulu difokuskan adalah pencarian data mengenai penyebab yang paling umum ditemukan dari turunnya kualitas daya ingat, beserta apa dampak yang dihasilkan di kehidupan dari fenomena ini. Berhubungan dengan hal-hal mengenai daya ingat sering dihubungkan dengan akademik, maka target audiens yang akan dituju adalah kalangan remaja yang sedang menjalankan pendidikan Sekolah Menengah Pertama hingga Atas, dengan jarak umur 13 hingga 18 tahun, umumnya di daerah yang mengalami penyebaran teknologi yang cepat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang luaran yang berupa kampanye interaktif yakni sebagai informasi yang dapat mengedukasi target audiens mengenai pentingnya pengembangan daya ingat di kalangan remaja era digital.

This work is licensed under a CC-BY-NC

Metode

Rancangan penelitian yang dilakukan dalam disini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa jauh topik permasalahan yang diangkat telah diketahui atau disadari oleh target audiens, utamanya untuk mendapatkan insight dan kepedulian mereka mengenai topik ini. Karena bentuk perolehan data yang dituju memiliki karakter yang berupa pendapat dan kesadaran, maka metode penelitian yang digunakan adalah Kualitatif. Penelitian ini akan berfokus pada area dimana terdapat banyak remaja dengan umur 13 hingga 18 tahun yang sering menggunakan gadget dalam kesehariannya, oleh karena itu fokus penelitian ini akan berlangsung di daerah perkotaan besar.

Pengumpulan data utama akan dilakukan melalui kuesioner dan wawancara yang bertujuan untuk mengambil data-data seperti pengetahuan, pandangan, dan kesadaran target mengenai daya ingat. Sementara pengumpulan data tambahan diperoleh melalui studi kasus, jurnal ilmiah, dan sumber lainnya seperti buku literasi mengenai fenomena ini.

Target Capaian Penelitian

What Do I Know?

- Daya ingat memiliki peran yang penting dalam menjalani kehidupan. Tinggi rendahnya kualitas daya ingat dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, khususnya pada bidang akademik dan karir.
- Masyarakat masih banyak yang memegang stigma bahwa tinggi rendahnya kualitas daya ingat memiliki hubungan yang erat dengan umur.
- Pada era digital ini, penurunan kualitas daya ingat banyak dialami remaja yang diakibatkan terlalu banyak menggunakan gadget.

What Do I Want to Find Out?

- Bagaimana cara daya ingat bekerja?
- Apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas daya ingat?
- Bagaimana gadget mempengaruhi daya ingat?
- Apa pendekatan yang sebaiknya dilakukan untuk menyebarkan informasi dan mengedukasi masyarakat mengenai topik daya ingat?
- Segmentasi masyarakat mana yang paling membutuhkan informasi dan edukasi mengenai daya ingat?
- Luaran dengan bentuk apa yang paling cocok digunakan sebagai media penyampai topik mengenai daya ingat ke target audiens?

How Will I Find It?

Data yang diperoleh dari kuesioner, wawancara, dan kajian literasi kemudian akan diolah menjadi empat langkah sesuai dengan metode *design thinking*;

1. Empathize

   Pada langkah ini, penelitian berfokus pada identifikasi masalah. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan berbagai pendapat, insight, dan pengetahuan target audiens yang nantinya dapat diolah untuk menemukan pendekatan yang cocok untuk target.

This work is licensed under a CC-BY-NC

2. Define

   Seluruh data yang diperoleh dari langkah sebelumnya dianalisis untuk menemukan *problem statement*. Pada langkah ini juga segmentasi target akan terlihat untuk memilih media yang cocok saat perancangan luaran.

3. Ideate

   Problem statement yang sudah ditemukan kemudian dipelajari untuk menemukan langkah pendekatan yang terbaik untuk menemukan *problem solution*. Perancangan pesan dan pendekatan kreatif dilakukan dengan dasar data-data yang ditemukan pada langkah-langkah sebelumnya.

4. Prototype

   Di tahap ini luaran yang dapat dirancang untuk menyelesaikan masalah yang diangkat sudah ditentukan lalu dirancang dengan tujuan untuk meguji keberhasilan dan ke efektifan luaran tersebut untuk target yang dituju.

Alur Penelitian

Penyebaran Kuesioner

Dilakukan secara online untuk mengumpulkan data sebanyak mungkin mengenai pengetahuan, pandangan dan kesadaran target mengenai pengembangan daya ingat di kalangan remaja pada era digital. Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis untuk mendapatkan insight target audiens yang dapat mempermudah pemilihan pendekatan yang akan dirancang.

Wawancara Singkat

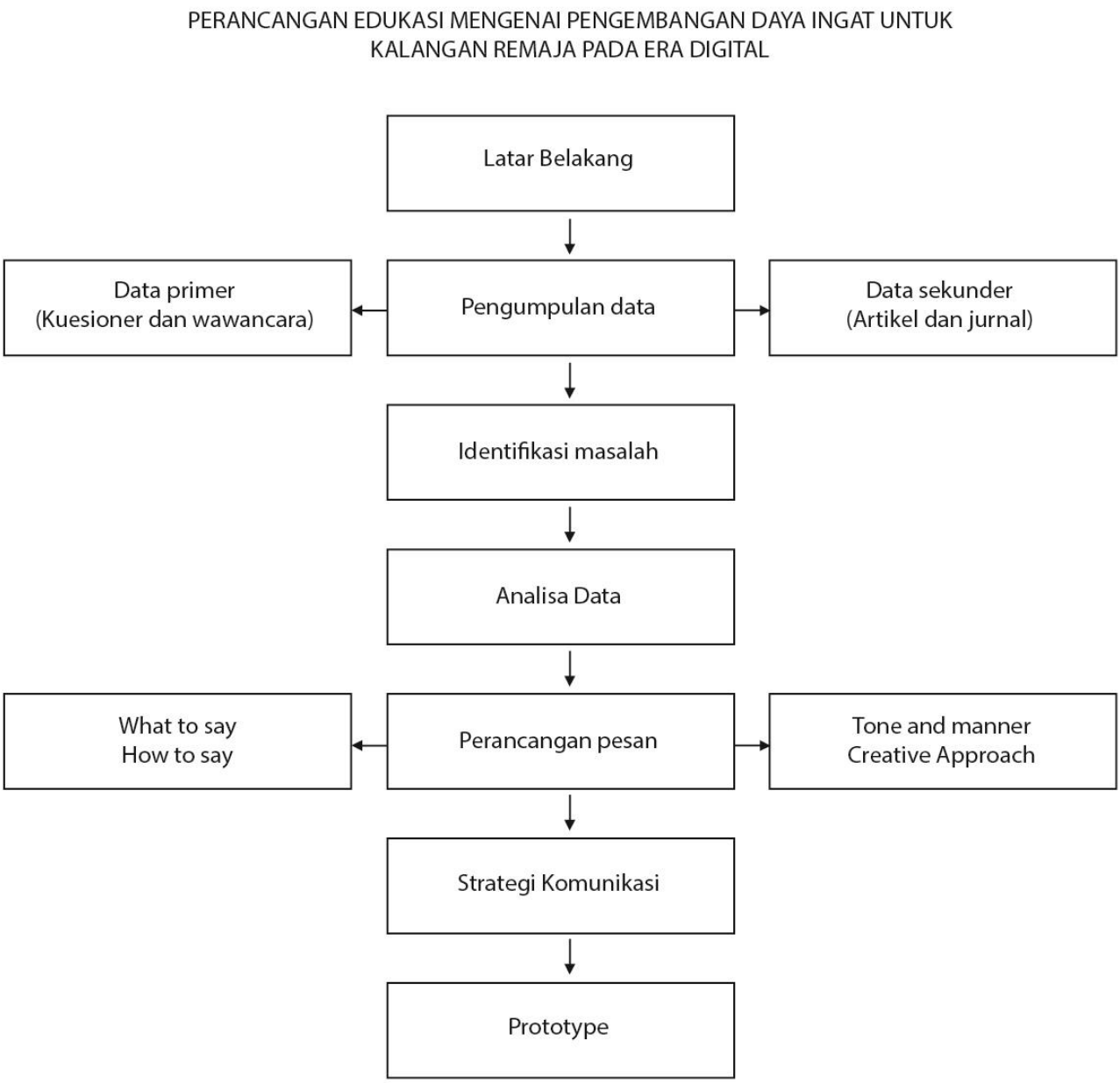
Dilakukan kepada ahli pada bidang ini yaitu seorang psikolog. Kepada ahli yang bergerak di bidang ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai daya ingat remaja, beserta cara dan langkah yang dapat dilakukan untuk kemudian nanti disampaikan kepada target audiens.

Penggarapan Kajian Literatur

Sebagai tambahan data untuk memperkuat penelitian yang dilakukan, data diambil berbagai dari kajian literasi mengenai fenomena dan contoh kasus ini, serta jurnal ilmiah yang bersangkutan.

This work is licensed under a CC-BY-NC

Kerangka Perancangan



This work is licensed under a CC-BY-NC

Hasil dan Pembahasan

Dari proses penelitian yang dilakukan melalui media kuesioner, wawancara, dan kajian literasi, didapatkan beragam data seperti berikut;

Hasil Kuesioner

Ada 3 sesi dalam kuesioner ini. Tentang pengetahuan audiens tentang daya ingat, tentang pengalaman audiens dan tentang pendapat audiens. Di sesi pertama, dari 60 orang yang mengisi kuesioner, 40 orang tau bahwa daya ingat tidak pandang umur, dan 12 orang tidak tahu bahwa daya ingat tidak pandang umur. 47 orang tau atau sadar bahwa daya ingat dipengaruhi oleh ketertarikan kita terhadap sesuatu, dan 13 orang tidak tau. 39 orang tau bahwa gadget dapat mempengaruhi daya ingat manusia, dan sedangkan 21 orang tidak tau.

Di sesi kedua, 51 orang pernah mengalami pengalaman buruk yang diakibatkan dari rendahnya daya ingat. Beberapa contohnya ada yang mau mandi malah ambil piring, pergi kuliah bawa motor tapi pas pulang naik angkot (lupa kalau bawa motor), dan ada yang lupa bagian naskah yang akan dibacakan oleh seorang audiens. 55 orang punya caranya masing-masing untuk melatih daya ingatnya. Diantaranya ada yang dicatat, mengulang-ulang apa yang perlu diingat secara intensif, dan ada yang bermain game strategy.

Disesi terakhir, 60 audience merespon bahwa daya ingat itu penting. Gadget bisa menurunkan kualitas daya ingat, 41 orang masih ragu bahwa gadget bahwa gadget bisa menurunkan daya ingat, 18 orang yakin bahwa gadget bisa menurunkan daya ingat, dan sedangkan 1 orang tidak merasa bahwa gadget bisa menurunkan daya ingat. Dalam penyampaian informasi yang mudah diingat 49 orang menjawab visual. 23 orang menjawab audio, 6 orang menjawab audio visual, 2 orang menjawab praktik langsung, 1 orang menjawab tulisan, dan 1 orang menjawab kinestetik. Untuk media mengedukasi daya ingat, 37 orang memilih jawaban permainan interaktif. Alasannya diantaranya ada lebih seru, bisa mengasah pola pikir, dan bisa belajar sambil bermain. 33 orang memilih aplikasi reminder. Alasannya diantaranya karena aplikasi reminder memiliki fitur notifikasi yang dapat di jadwal untuk membantu mengingat hal-hal yang perlu diingat, dan 10 orang memilih website edukatif, 1 orang menjawab motion graphic, dan 1 orang menjawab journal book.

Dari seluruh data yang ditemukan, dapat terlihat dengan jelas bahwa meski umumnya target audiens sudah mulai mengerti bahwa daya ingat bukan dipengaruhi oleh umur sebagaimana stigma sering tersebar di masyarakat, melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ketertarikan dan preferensi pembelajaran, pengaruh gadget yang dapat memperburuk daya ingat masih diragukan oleh target audiens dalam skala yang masih cukup besar, beberapa diantaranya masih kurang sadar mengenai hal ini karena pada pengalamannya mereka merasa bahwa gadget memberikan bantuan yang luar biasa dalam hal-hal yang perlu diingat. Sementara faktanya hal tersebut membuktikan bahwa dengan pola pikir tersebut membuat mereka tidak menggunakan daya ingat jangka pendeknya dengan baik yang dapat beresiko menimbulkan masalah seperti “digital dementia”.

This work is licensed under a CC-BY-NC

Perolehan Kajian Literatur

Dari proses penelitian yang dilakukan, pada proses pengumpulan data melalui studi literasi dan jurnal, ditemukan bahwa daya ingat dapat dipengaruhi oleh gadget. Studi yang pernah dilakukan oleh peneliti di Korea menunjukan bahwa gangguan daya ingat yang diakibatkan penggunaan gadget berlebih dapat terjadi dan sering kali menyerang kalangan remaja. Gangguan ini dikenal dengan sebutan “digital dementia”. Hal ini terjadi karena dengan penggunaan gadget, para remaja sering kali merasa bahwa dirinya tidak lagi perlu mengingat informasi yang ditemukannya. Untungnya, menurut Dr. Carolyn Brockington fenomena ini tidak bersifat permanen dan dapat dikurangi dengan melakukan bentuk bentuk komunikasi interaktif yang lebih konvensional.

Bahasan Perolehan

What Have I Learned?

- Secara proses sederhana, daya ingat dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu daya ingat jangka pendek dan jangka panjang. Dimana jangka pendek yang bekerja selama periode antara 30 detik hingga beberapa hari, dan juga jangka panjang yang bisa bekerja seumur hidup. Ke klasifikasi mana suatu hal dikategorikan tergantung kepada beberapa faktor seperti ketertarikan kita terhadap hal tersebut, seberapa masif hal tersebut mempengaruhi kehidupan kita, serta pengulangan. Meski fenomena seperti dementia dimana kualitas daya ingat menurun sering ditemukan pada lansia, daya ingat tetap tidak terikat pada umur.
- Beberapa kegiatan yang membuat daya ingat kita bekerja dapat membantu melatih daya ingat kita baik jangka panjang maupun pendek.
- Pada era digital ini, penggunaan gadget sudah tidak mungkin untuk dihilangkan, namun sayangnya penggunaan yang berlebih dapat menyebabkan fenomena yang disebut ‘digital dementia’ dimana seseorang merasa bahwa dengan adanya gadget-gadget ini, mereka tidak perlu mengingat banyak hal karena gadget ini dapat mencatat dan membantu mereka mengingatkan akan hal-hal tersebut, sehingga daya ingat tidak ditempatkan pada posisi untuk bekerja dengan maksimal. Fenomena ini sering ditemukan di kalangan remaja yang aktif menggunakan gadget dalam kesehariannya.
- Ketertarikan audiens menjadi prioritas dalam menyebarkan informasi dan edukasi mengenai topik daya ingat ini agar informasi dan edukasi yang disampaikan dapat memiliki makna yang cukup untuk menjadikannya sebagai hal yang termasuk kedalam daya ingat jangka panjang, oleh karena itu kemungkinan luaran yang perlu dirancang memiliki rupa dengan visual yang menarik dan interaktif.
- Berhubungan dengan daya ingat memiliki peran yang penting khususnya pada dunia akademis dan karir, juga pada era digital ini banyak ditemukan fenomena penurunan daya ingat pada kalangan yang aktif menggunakan gadget dalam kesehariannya, maka segmentasi target yang dituju adalah kalangan remaja dengan rentang umur 13 hingga 18 tahun.
- Untuk membuat luaran yang menarik, diperlukan bentuk luaran yang memiliki penyajian visual yang menarik dan interaktif, dari kebutuhan tersebut kemungkinan luarannya memiliki bentuk kampanye.

This work is licensed under a CC-BY-NC

Masalah Umum

Perkembangan gadget yang semakin hari semakin mendominasi kehidupan sehari-hari, meningkatkan resiko sulitnya menurunkan intensitas penggunaan gadget yang menyebabkan penurunan kualitas hidup, khususnya di bagian daya ingat pada remaja.

Masalah Khusus

Dengan target audiens yang mencakup remaja dengan umur 13 hingga 18 tahun yang sering kali masih keras kepala terhadap informasi yang bersifat mengarahkan. Media yang menarik namun tidak memerlukan effort lebih untuk mengaksesnya diperlukan sebagai pendekatan.

Analisis SWOT

Strength:

- Informasi dan edukasi mengenai digital dementia masih diperlukan oleh target audiens.
- Dengan teredukasinya target audiens, peningkatan kualitas hidup mereka dapat tercapai, khususnya dalam aspek yang berhubungan dengan daya ingat dan penggunaan gadget dalam keseharian.
- Tidak berperan sebagai larangan, melainkan menjaga keseimbangan berkehidupan bersama gadget.

Weakness:

- Sebagai generasi yang menginjakan kakinya pada jenjang menuju dewasa, remaja seringkali memiliki sifat keras kepala.
- Data menunjukan bahwa untuk sesuatu agar dapat diingat, perlu pemahaman yang kuat melalui daya tarik yang cukup tinggi, sehingga luaran harus dirancang semenarik mungkin.

Threats:

- Perkembangan gadget yang semakin hari semakin berubah dari instrumen pembantu menjadi keperluan sehari-hari yang menyebabkan sulitnya menurunkan intensitas penggunaan gadget.

Opportunity:

- Luaran yang berupa videografi menjadikan perancangan ini sebagai salah satu bentuk perwujudan ilmu Desain Komunikasi Visual untuk menyelesaikan masalah yang terjadi di masyarakat, khususnya kalangan remaja.
- Dengan bentuk videografi, kemungkinan media yang akan digunakan kampanye ini adalah melalui media gadget yang membuatnya dapat lebih mudah tersampaikan kepada target audiens (pengguna gadget).

Tawaran Solusi (Strength & Opportunities)

Dengan informasi dan edukasi mengenai Digital Dementia yang masih perlu dipahami oleh target audience (pengguna gadget), media kampanye yang berbentuk videografi dapat dengan lebih mudah tersampaikan karena media penyebarannya langsung dilakukan di gadget yang digunakan

This work is licensed under a CC-BY-NC

Kondisi Saat Ini

Remaja dapat memahami bahwa daya ingat perlu untuk dilatih dengan menggunakannya secara optimal tanpa terlalu bergantung kepada gadget, sehingga keseimbangan antara gadget dan daya ingat dapat tercapai.

Kondisi Ideal

Remaja masih menganggap bahwa gadget memberikan kemudahan di kesehariannya, khususnya dalam hal menginhgat informasi yang tanpa disadari menyebabkan mereka memiliki ketergantungan tinggi pada gadget serta daya ingat yang menurun.

Problem Statement

Banyak remaja yang merasa bahwa gadget dapat membantu mereka mengingat banyak hal, sementara nyatanya tanpa pengawasan dan penjagaan, hal tersebut dapat memicu fenomena merugikan seperti turunnya fungsi daya ingat hingga kondisi seperti digital dementia.

Problem Solution

Merancang kampanye yang berperan sebagai informasi sekaligus pengingat bagi target audiens bahwa meski memudahkan kehidupan, gadget akan menjadi tidak baik efeknya ketika penggunaanya melebihi batas wajar, seperti penurunan fungsi daya ingat dan digital dementia.

General Message

Merancang kampanye mengenai *awareness* terhadap *digital dementia* serta upaya pencegahannya.

How To Say

Mengingatkan remaja mengenai fenomena Digital Demensia yang terjadi akibat penggunaan gadget berlebihan melalui video kampanye yang mengangkat kisah-kisah singkat yang relatable dengan copy yang bersifat mengingatkan

What To Say

Canggih gadgetmu, terlatih daya ingatmu.

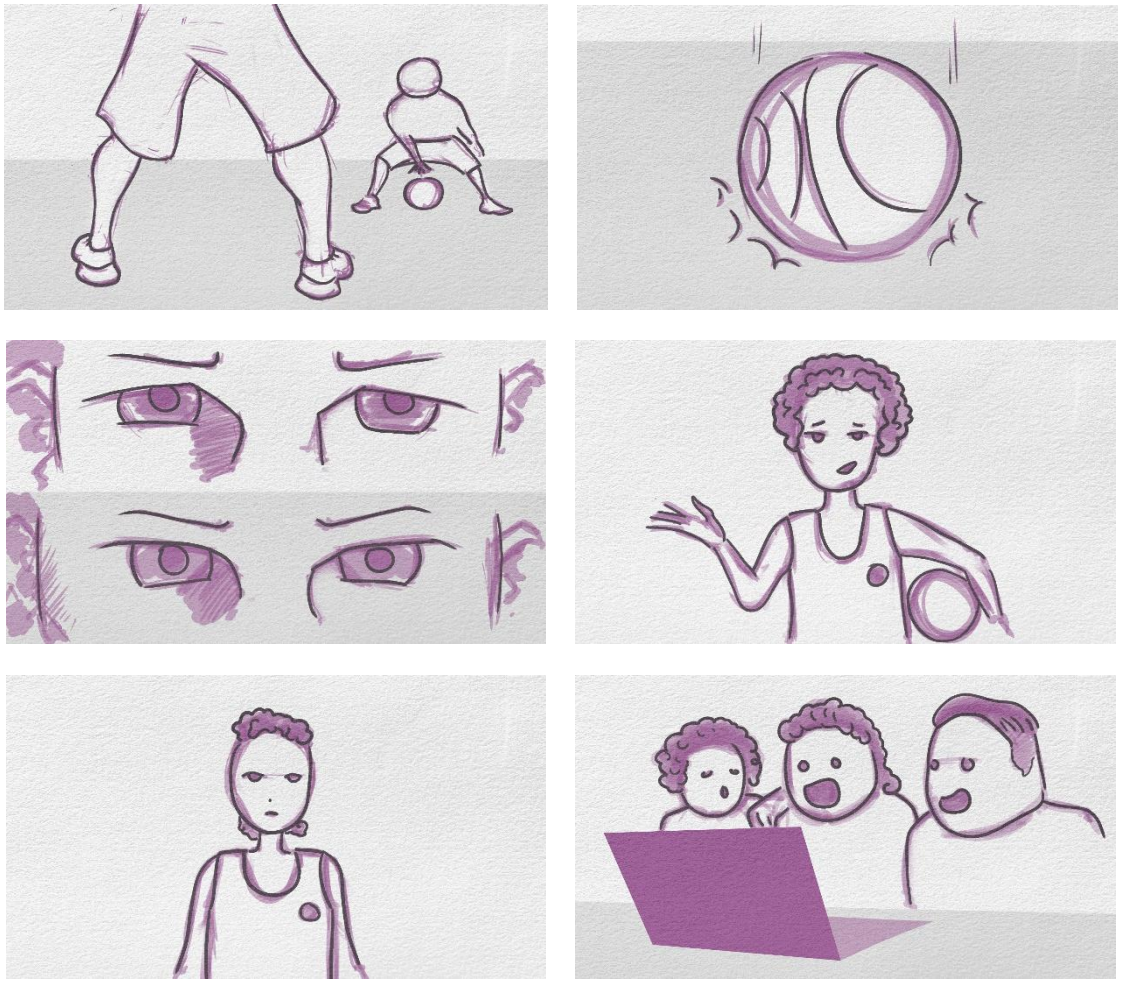
Tone and Manner

Dengan fenomena digital dementia yang sering kali tidak disadari remaja, pendekatan yang dirancang pada video kampanye ini mengangkat kisah yang menggambarkan dua sifat yaitu concerning (menghawatirkan) terhadap digital dementia dan discerning (memberikan pemahaman) mengenai fenomena tersebut.

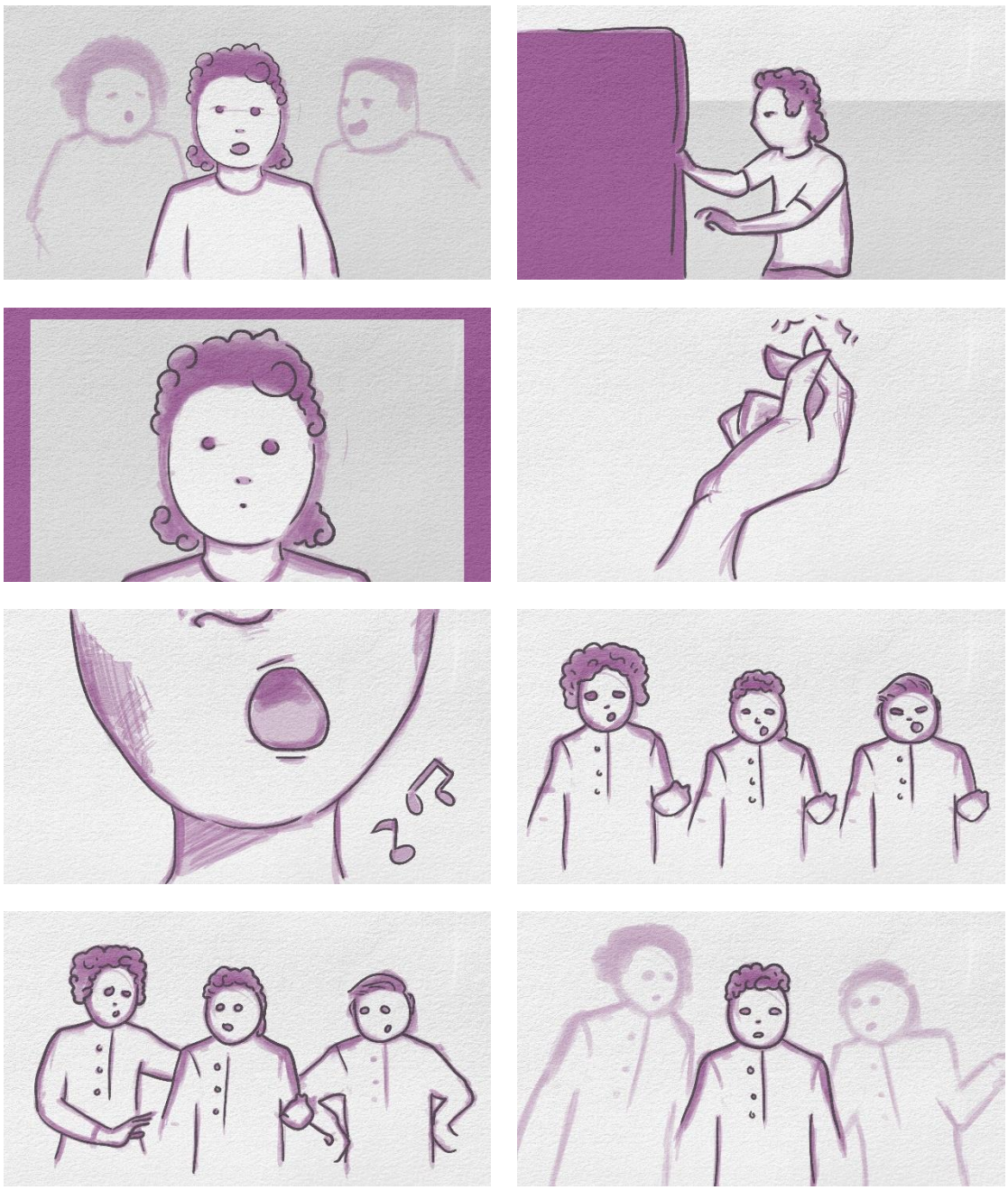
This work is licensed under a CC-BY-NC

Perancangan Media

Dengan fenomena digital dementia yang sering kali tidak disadari remaja, pendekatan yang dirancang pada video kampanye ini mengangkat kisah yang menggambarkan dua sifat yaitu concerning (menghawatirkan) terhadap digital dementia dan discerning (memberikan pemahaman) mengenai fenomena tersebut.

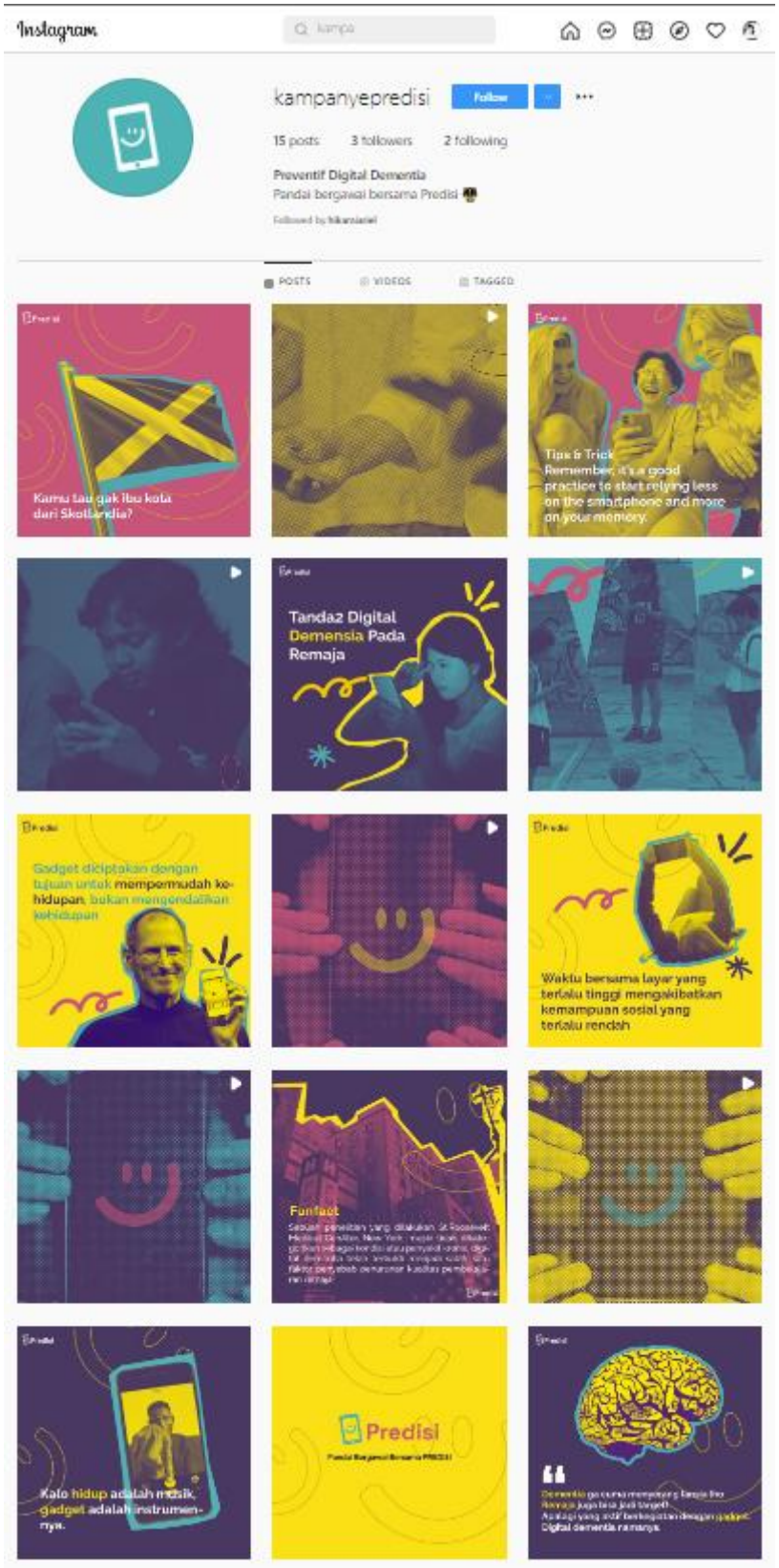


This work is licensed under a CC-BY-NC



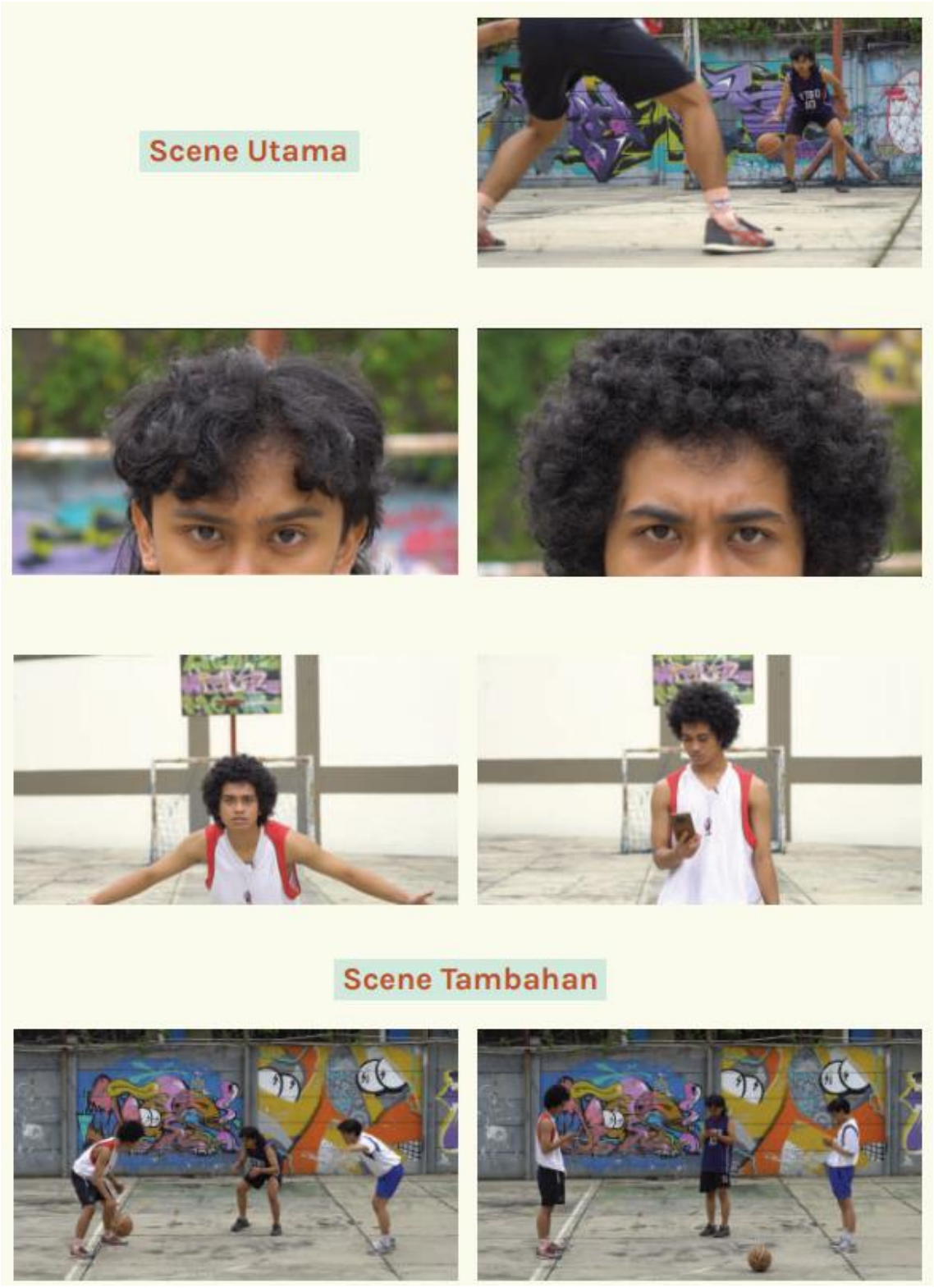
Gambar. Storyboard Tiga Konsep Video Kampanye

This work is licensed under a CC-BY-NC



Gambar 1. Feeds Instagram Berisi Kampanye (https://www.instagram.com/kampanyepredisi/)

This work is licensed under a CC-BY-NC

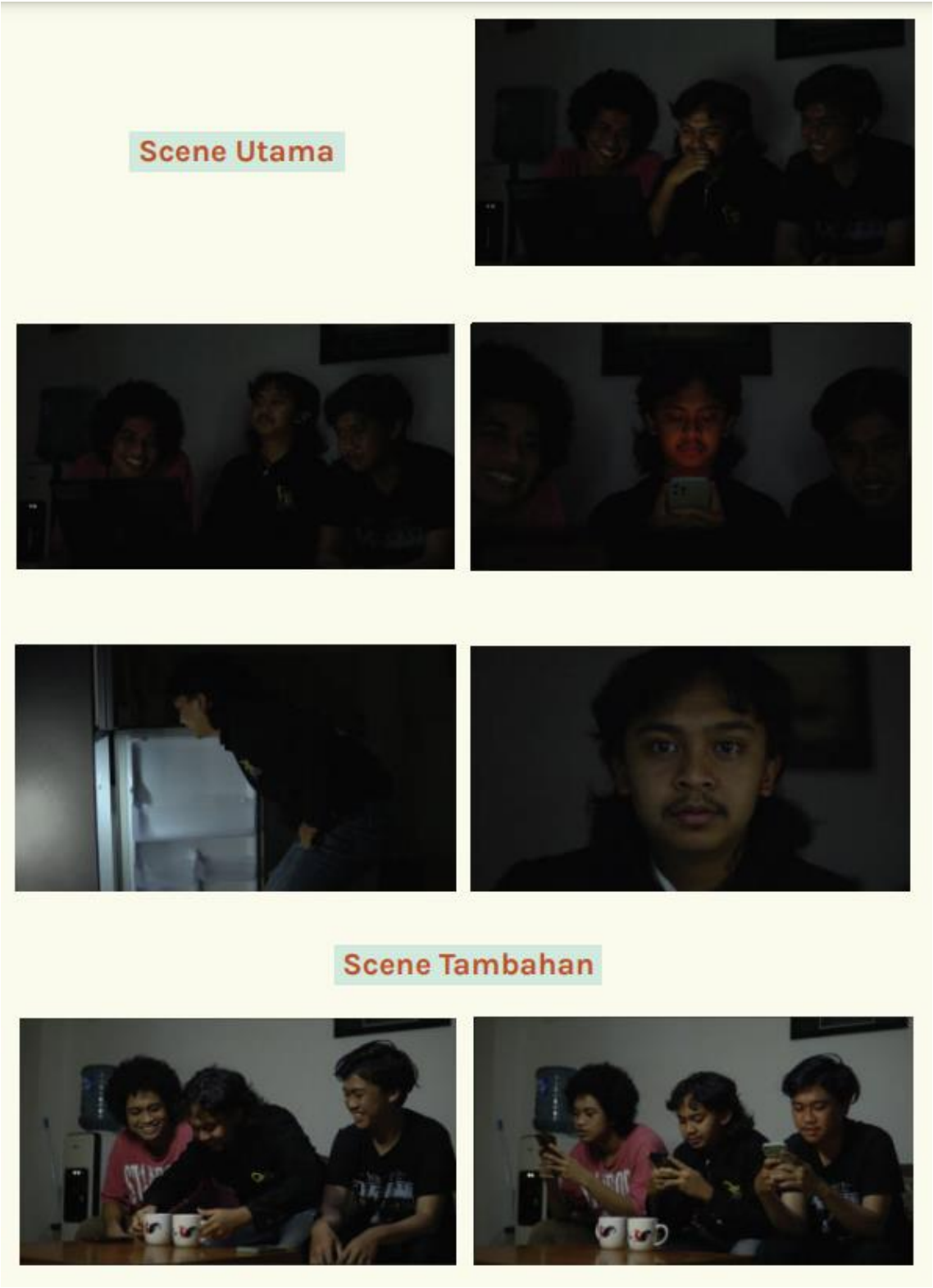


Gambar 1. Potongan Video Kampanye

This work is licensed under a CC-BY-NC

Gambar 1. Potongan Video Kampanye 2

This work is licensed under a CC-BY-NC



Gambar 1. Potongan Video Kampanye 3

This work is licensed under a CC-BY-NC

Gambar 1. Logo Kampanye

Untuk font dipilih karena bahasan yang saya angkat bersifat modern (digambarkan oleh karakter font sans serif yang minimalist). Dan logogram “gadget tersenyum” melambangkan pemakaian gadget yang seimbang.

Karena menurut data penelitian, salah satu faktor yang mendukung sesuatu untuk memiliki prioritas lebih tinggi untuk diingat adalah di daya tarik, misalnya melalui mata. Dan menurut penelitian juga, warna yang lebih mampu menarik mata remaja adalah warna yang bold dan vibrant.

This work is licensed under a CC-BY-NC

Simpulan

Bahkan melalui wawancara yang dilakukan, masih ada keraguan yang terdapat di masyarakat mengenai penurunan kualitas daya ingat yang disebabkan oleh penggunaan gadget berlebih. Selain keraguan itu juga, stigma bahwa umur adalah faktor utama yang menentukan baik buruknya daya ingat masih menyebar sebagai stigma yang dipegang oleh masyarakat. Buruknya keadaan juga ditambah dengan bukti bahwa pada era digital ini, penurunan daya ingat yang terjadi banyak ditemukan di kalangan remaja. Meski dengan kemajuan teknologi sudah banyak ditemukan penopang kehidupan yang dapat membantu manusia menjalani kehidupan sehari-hari tanpa harus banyak mengingat, informasi dan edukasi mengenai daya ingat ini sangat penting untuk disampaikan.

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillahirobbilalamin, terima kasih dan rasa syukur saya ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas berkah, rahmat, dan ridhoNya, penelitian tugas akhir ini dapat saya selesaikan. Dengan tantangan dan halangan yang selalu menghadang, kelancaran dan jalan selalu diberikanNya hingga saya mampu untuk mencapai langkah ini. Terima kasih kepada kedua orang tua saya yang selalu mendukung tanpa pamrih dan selalu memenuhi kebutuhan saya selama ini dalam melaksanakan penelitian tugas akhir ini. Saya juga ucapkan terima kasih kepada para dosen pembimbing yang selama in telah berhasil membimbing saya dalam proses penelitian ini hingga akhirnya saya dapat mencapai titik ini. Semoga ilmu dan bimbingan yang telah diberikan akan selalu menjadi berkah yang tidak terhenti sampai akhir nanti.

This work is licensed under a CC-BY-NC

References

Center, S. A. R. (2021, September 17). Forgetfulness in Teens. Stonewater Adolescent Recovery Center. Retrieved January 13, 2022, from https://www.stonewaterrecovery.com/adolescent-treatment-blog/forgetfulness-in-teens/#

Fox News. (2014, December 23). Digital dementia: The memory problem plaguing teens and young adults. Retrieved January 13, 2022, from https://www.foxnews.com/health/digital-dementia-the-memory-problem-plaguing-teens-and-young-adults

Jangan Selalu Mengaitkan Lupa dengan Usia. (2021, May 18). Alodokter. https://www.alodokter.com/jangan-selalu-mengaitkan-lupa-dengan-usia

Fadila, I. (2021, February 2). Berbagai Penyebab Anda Mudah Lupa serta Cara Mengatasinya. Hello Sehat. https://hellosehat.com/saraf/penyebab-sering-lupa/

Prawiro, M. (2019, September 17). Pengertian GADGET adalah: Arti, Fungsi, dan Jenis-Jenis Gadget. Pengertian dan Definisi Istilah. https://www.maxmanroe.com/vid/teknologi/pengertian-gadget.html

Cashbac.com. (2021, March 10). Pola Hidup Sehat Ternyata Mudah Dilakukan Siapa Saja, Coba Yuk! https://cashbac.com/blog/pola-hidup-sehat-ternyata-mudah-dilakukan/

Pendidikan 2, D. (2021, August 14). Pola Hidup Sehat. DosenPendidikan.CO.ID. https://www.dosenpendidikan.co.id/pola-hidup-sehat/

Shafa, F. (2021, October 30). 5 Penyebab Mudah Lupa di Usia Muda. POPMAMA.com. https://www.popmama.com/life/health/faela-shafa/penyebab-sering-lupa-saat-muda/4

Kompas.com. (2018, July 26). Smartphone vs Daya Ingat Remaja, Tak Seburuk yang Dibayangkan | Kompas.com. LINE TODAY. https://today.line.me/id/v2/article/eExnOl

Anakbrand, V. A. P. B. (2018, May 11). How : Video Commercial Development. ANAKBRAND. https://anakbrand.com/2018/05/11/how-video-commercial-development/

Adieb, M. (2021, January 8). Video Advertising: Pengertian, Jenis-Jenis, dan Tips Membuatnya. Glints Blog. https://glints.com/id/lowongan/video-advertising-adalah/

Documentary photography. (2018). National Galleries of Scotland. https://www.nationalgalleries.org/art-and-artists/glossary-terms/documentary-photography

How to Research a Documentary Film With Tips and Advice (2021). The MasterClass Staff. https://www.masterclass.com/articles/learn-about-documentary-filmmaking-with-ken-burns

This work is licensed under a CC-BY-NC