

PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL KOMIK TENTANG DAMPAK NEGATIF KURANG TIDUR BAGI REMAJA USIA 15 – 20 TAHUN

Jenifer Leo¹ Drs. Arief Agung S., M.Sn² Jacky Cahyadi S.Sn³
¹³ Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra,
Siwalankerto 121-131, Surabaya 60236
Email : jennyleo93@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kurang tidur telah menjadi sebuah kebiasaan yang wajar, tidak hanya orang dewasa, namun remaja yang masih bersekolah juga sudah mempunyai kebiasaan tersebut. Pengetahuan mengenai dampak negatif kurang tidur masih kurang di kalangan remaja muda yang sering menganggap remeh kebutuhan tidur. Padahal kekurangan tidur dapat menyebabkan berbagai dampak negatif yang serius bagi kesehatan fisik dan mental. Maka dari itu dirancang sebuah komik yang menarik dan tidak membosankan untuk menginformasikan dampak negatif kurang tidur bagi para remaja muda.

Kata Kunci :

Komik, dampak negatif, kurang tidur, remaja

ABSTRACT

Sleep deprivation has become a normal lifestyle, not only by adults, but teenagers still in schools also have the habit. The knowledge about the negative effect of sleep deprivation is still lacking in young teenagers society who often take lightly of the importance of sleep. Nevertheless, sleep deprivation can cause many serious negative effects on physical and mental health. Therefore this comic is designed to inform young teenagers about the negative effects of sleep deprivation in entertaining way.

Keywords :

Comic, negative effect, sleep deprivation, teenagers.

Pendahuluan

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar yang penuh ketenangan dan merupakan urutan siklus yang masing-masing menyatakan fase kegiatan otak (Widuri, 2010, p.33). Kebutuhan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan manusia lainnya sebab setelah beraktivitas tubuh membutuhkan perbaikan sel-sel (Widuri, 2010, p.32).

Kurang tidur memiliki banyak dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek adalah kurangnya daya konsentrasi, daya kreativitas, dan pengambilan keputusan. Terdapat dampak jangka panjang yang serius pada kesehatan tubuh, dikarenakan sistem kekebalan menurun sehingga remaja muda menjadi rentan terserang penyakit. Kurang tidur meningkatkan risiko terserang sejumlah masalah kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, gangguan pencernaan, diabetes, dan stroke. Selain dampak pada kesehatan jasmani, kurang tidur juga berpengaruh pada daya konsentrasi, berpikir, dan kreativitas seseorang. Menurut Amanda L. Conrad, kurang tidur juga berdampak secara psikologis. Kurang tidur membuat emosi seseorang menjadi tidak stabil, mengakibatkan stress, meningkatkan rasa cemas berlebihan, dan mudah marah (Conrad, 2008, par. 6). Apabila kebiasaan kurang tidur diteruskan, remaja muda akan mengalami masalah kesehatan di masa dewasa. Kurangnya daya konsentrasi dan kreativitas bisa berdampak pada prestasi di sekolah.

Menurut Psikologi Remaja, tahapan remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa (Ali & Asrori, 2010, p.9). Pada masa ini remaja mengalami perkembangan untuk mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai umur 18 tahun, di mana anak masih duduk di bangku sekolah menengah. Pada masa transisi ini remaja memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, namun pengendalian diri mereka belum sempurna, sehingga masa ini biasanya dirasakan sulit baik bagi remaja sendiri maupun keluarga mereka. (Ali & Asrori, 2010, p.67).

Dalam rangka menghimbau masyarakat untuk membentuk pola hidup sehat atau menghilangkan gaya hidup yang tidak baik perlu dirancang sebuah media yang padat

informasi dan mampu menarik perhatian masyarakat umum. Untuk menjangkau target audience yang masih muda, media yang dipilih adalah komik dalam format digital. Unsur gambar dan teks di dalam komik membuat komik telah menjadi sarana komunikasi yang efektif sekaligus menumbuhkan minat membaca.

Rumusan Masalah

Bagaimana merancang komik digital yang efektif dalam menginformasikan dampak negatif kurang tidur bagi remaja muda.

Metode Pengumpulan Data

Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari objek yang diteliti, yaitu target audience remaja muda yang berusia 15 – 20 tahun. Selain itu, sumber data primer lainnya diperoleh dari narasumber dokter atau psikolog.

Data Sekunder

Data sekunder merupakan teori-teori yang diperoleh dari sumber lain selain objek yang diteliti, merupakan teori-teori pendukung yang akan digunakan untuk menunjang fakta yang terjadi di lapangan. Sumber data sekunder adalah literatur-literatur.

Definisi Komik

Menurut Scott McCloud dalam *Understanding Comic*, gambar-gambar yang terjuktaposisi yang disusun sedemikian rupa yang bertujuan untuk menyampaikan informasi dan atau mendapat respon secara estetis dari audiens. (McCloud, 1993, p.10).

Sejarah komik

Dalam *The Comics (An Illustrated History of Comic Strip Art)*, komunikasi dengan gambar sudah dimulai dari jaman Paleolithic, dengan ditemukannya gambar-gambar yang digoreskan pada dinding gua yang menggambarkan kehidupan pada masa tersebut.



Sumber:
<https://annadoherty.files.wordpress.com/2012/11/cave.jpg>

Gambar 1. Lukisan Gua Viscaux

Bangsa Mesir mengembangkan penggunaan visual gambar secara lebih jauh dan menjadi orang-orang pertama yang menggambarkan hewan untuk membuat personifikasi manusia (Robinson, 2011, p.30).



Sumber:
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=154295>

Gambar 2. Lukisan dinding Nefertari

Seni karikatur juga berkembang di budaya Yunani dan Roman. Bangsa Yunani mempersonifikasikan dewa-dewa mereka dalam bentuk gambar-gambar yang menyerupai komik strip dalam berbagai media, salah satunya adalah keramik (p.31).

Menurut Robinson (2011), kartun di Amerika mulai berkembang sejak 1754 dengan Benjamin Franklin sebagai kartunis Amerika pertama. Komik strip dalam koran pertama kali diciptakan pada 1893 oleh Joseph Pulitzer, penerbit *New York Journal*. Pada tahun 1896 Richard Felton Outcault menerbitkan buku

komik berjudul *The Yellow Kid* yang menandai munculnya buku komik pertama di dunia.

Bentuk dan Jenis Komik

Komik strip

Komik strip adalah komik pendek yang umumnya terdiri dari beberapa panel saja. Umumnya komik strip diterbitkan dalam majalah dan koran, namun sekarang sudah ada komik strip dalam *website*.



Sumber : <http://thearabdailynews.com/wp-content/uploads/2014/04/04-12-14IkhAss.jpg>

Gambar 3. Komik Strip

Buku komik

Buku komik adalah serial komik yang dicetak dalam bentuk buku. Ruang yang lebih banyak daripada komik strip memungkinkan untuk memuat komik dalam serial yang panjang.



Sumber : <http://www.getcashforcomics.com/media/images/common/comics.png>

Gambar 4. Buku Komik

Web comic

Seiring dengan perkembangan teknologi, komik pun sudah banyak dibuat dalam format digital. Format *online* memungkinkan komik untuk diakses lebih mudah oleh pengguna *gadget* dan juga memangkas biaya percetakan.

Komik online pertama kali muncul pada tahun 1985, dengan terbitnya komik *Witches and Stitches*, sebuah komik parodi *Wizard of Oz*. Pada masa itu koneksi internet terbatas untuk beberapa orang, dan orang-orang yang ingin membaca komik online harus mendaftarkan langganan ke grup-grup tertentu untuk dikirimkan komik melalui *email*. Pada tahun 1993 dengan munculnya *World Wide Web* para komikus yang sedang berada dalam krisis ekonomi mulai bereksperimen dengan *website*. Perlahan-lahan, para penerbit komik print mulai beralih ke media online, dan mulai tahun 1996 komik online mulai membanjiri pasaran dan bisa menghasilkan uang.



Sumber:

<https://mangareader.files.wordpress.com/2008/01/8.png>

Gambar 5. Web comic

Tinjauan Permasalahan Tentang Tidur

Tubuh manusia memiliki jam biologis yang berfungsi untuk mengatur tubuh kita dalam memulai aktivitas di pagi hari dan beristirahat di malam hari, yaitu *circadian rhythm*. Menurut Wikipedia, kata *circadian* berasal dari bahasa Latin *circa* yang berarti “sekitar” dan *diem* yang berarti “hari”. *Circadian rhythm* diatur oleh suatu bagian pada otak yang disebut *Suprachiasmatic Nucleus (SCN)* yang berada di *hypothalamus* yang merespon pada sinyal gelap dan terang. SCN merespon pada jumlah cahaya yang ditangkap oleh retina mata untuk mengetahui waktu siang dan malam hari. Informasi tersebut kemudian disalurkan ke seluruh sistem tubuh untuk mengatur jadwal produksi hormon, makan, tidur, dan kebutuhan lainnya. SCN juga berperan dalam produksi hormon *melatonin*, hormon yang membantu manusia untuk tidur dan hanya aktif di malam hari.

Kebutuhan tidur manusia selalu berubah seiring dengan penambahan umur (Schenck, 2007, p.8).

Manfaat Tidur

Menurut Angela Epstein, tidur adalah saat di mana tubuh mengalami pemulihan, dan pola tidur yang buruk berhubungan dengan kesehatan yang buruk. Pada saat terjaga, tubuh bekerja keras untuk memproses oksigen dan makanan yang dikonsumsi untuk menghasilkan energi, fase ini disebut sebagai fase *catabolic*.

Pada saat tidur tubuh memasuki fase *anabolic*, di mana level hormon *adrenaline* dan *corticosteroid* mengalami penurunan, dan tubuh memproduksi HGH atau hormon pertumbuhan. HGH berperan penting dalam proses perbaikan serta pertumbuhan tulang dan otot. Perbaikan sel-sel tubuh terus terjadi bahkan pada saat terjaga, namun pada saat tidur proses tersebut bisa berlangsung lebih cepat. Selain untuk restorasi, tidur juga bermanfaat pada perbaikan imunitas tubuh. Ketika tidur, produksi sel darah putih dan protein – protein yang berperan pada kekebalan tubuh meningkat sehingga tubuh lebih tahan dalam menghadapi penyakit. Tidur berperan dalam proses penyembuhan pada saat tubuh telah terserang penyakit. Tidak hanya itu, TNF (*tumour necrosis factor*) yang berperan dalam melawan sel-sel kanker juga diproduksi dan disebarkan ke pembuluh-pembuluh darah pada saat tidur. Orang-orang yang terjaga hingga jam 3 pagi mempunyai 1/3 lebih sedikit produksi TNF dan keefektifannya juga berkurang. Faktor kesehatan kulit juga dipengaruhi oleh tidur. Kulit manusia terbentuk dari sel-sel mati yang terus mengalami pergantian sepanjang hari. Pada saat tidur, proses pergantian kulit berlangsung lebih cepat, demikian juga proses produksi protein yang berfungsi untuk menggantikan sel kulit yang rusak akibat paparan sinar *ultraviolet*. (Epstein, n.d. par 7).

Analisis Masalah

Berdasarkan fakta-fakta lapangan yang diperoleh, disimpulkan beberapa hal. Pembaca merupakan target audience remaja muda dengan kisaran usia 15 – 20 tahun dengan kelas ekonomi menengah ke atas. Rentang usia

tersebut adalah remaja tengah menuju akhir, dan duduk di SMP akhir, SMA, dan kuliah. Pada masa anak-anak, para remaja ini memiliki hidup teratur. Pola hidup mereka perlahan-lahan berubah seiring bertambahnya umur dan bertambah luasnya kehidupan sosial mereka. Dengan kondisi ekonomi menengah ke atas, para remaja ini mempunyai akses ke berbagai macam hal, seperti les privat, *homeschool*, dan *gadget* seperti *smartphone*, *video games*, dan komputer dengan kuota internet.

Dari 10 orang target wawancara, 80 persen menyatakan bahwa mereka tidur pada pukul 11.00 – 03.00 subuh. Mereka menyatakan bahwa selepas pulang sekolah dan les, mereka kemudian melakukan kegiatan masing-masing (main komputer, menggambar, dll) hingga larut malam. Hanya 2 orang dari target wawancara yang melakukan aktivitas keorganisasian di luar sekolah yang menyibukkan mereka hingga malam hari. Sebagian besar dari mereka menyatakan bahwa mereka memang jarang melakukan aktivitas fisik, hanya satu yang mengikuti kegiatan seperti klub basket. Meskipun jadwal tidur yang teratur, sebagian dari target wawancara mengatakan mereka mengalami masalah di keesokan harinya seperti mengantuk dan kurang konsentrasi, sedangkan sebagian lainnya mengatakan mereka sudah terbiasa dan tetap bisa beraktivitas seperti biasa.

Target Audience

Dalam perancangan ini, *target audience* dikelompokkan dalam segmentasi yang menunjukkan kesamaan karakteristik dalam beberapa hal.

Geografis :
Wilayah : Surabaya
Kota : Surabaya

Demografis :
Jenis Kelamin : Laki-laki dan perempuan
Agama : Semua Agama
Status : Pelajar
Pendidikan : SMP kelas 3 – Universitas

Psikografis :
Target yang dituju memiliki imajinasi yang tinggi, rasa ingin tahu yang tinggi, ingin mengikuti *trend* terbaru, dan suka hal-hal praktis.

Behaviouristik :

Target yang dituju senang bereksplorasi dan mengenal sesuatu yang baru. Apabila sudah menemukan hobi yang disukainya akan mengorbankan waktu tidurnya untuk melakukan hobi tersebut.

Format Komik

Format komik ini adalah format online yang nantinya akan *diupload* ke dalam website yang khusus untuk komik online.

Isi dan Tema Cerita Komik

Tema cerita komik ini adalah dampak negatif kurang tidur serta kebiasaan-kebiasaan yang umumnya dimiliki remaja yang bisa berdampak buruk terhadap kesehatan di kemudian hari. Tema ini kemudian dikembangkan dan dimasukkan unsur dramatisasi tanpa menghilangkan inti pesan agar diminati oleh remaja muda. Kisah dalam komik ini bercerita tentang permainan emosi dan logika di dalam diri seorang remaja, di mana emosi dan logika itu dilambungkan sebagai karakter tersendiri yang mampu mengekspresikan opini mereka masing-masing untuk didengar oleh para pembaca. Emosi dan logika digambarkan bukan sebagai positif dan negatif yang terus berlawanan, namun sebagai dua hal yang harus berjalan bersama untuk mencapai keseimbangan dalam psikologis seseorang. Konflik dalam kisah ini terjadi apabila salah satu dari emosi atau logika mengalami gangguan ataupun tekanan yang bisa berpengaruh pada kondisi jiwa.

Jenis Komik

Komik ini akan dibuat dalam *genre* remaja dan fantasi, yang berisikan tentang kehidupan sehari-hari anak remaja dalam dua dunia, yakni dunia fiksi dan non fiksi. Dalam perancangan ini komik yang dirancang adalah tipologi komik fiksi

Gaya Visual/Grafis

Jenis grafis yang akan dipakai adalah gaya yang menyerupai *manga* Jepang. Grafis yang dipakai terinspirasi dari beberapa karakteristik *manga*, yaitu ekspresi wajah, ukuran mata, dan teknik penyusunan panel yang bervariasi.

Teknik Visualisasi

Teknik pembuatan komik menggunakan teknik manual dan digital. Sketsa atau *draft* komik terlebih dahulu dibuat dengan kertas dan pensil, lalu *discan* ke dalam komputer. Sketsa yang sudah *discan* kemudian ditinta dan diwarnai dengan menggunakan *software* Adobe Photoshop.

Judul Komik

Judul untuk komik ini adalah “DREAM”, merupakan singkatan dari Dunia Seorang Remaja Waktu Malam. Judul ini dipilih untuk memberikan pembaca gambaran akan isi komik, dan kata ‘DREAM’ bersangkutan dengan tema kurang tidur.

Isi dan Tema Cerita Komik

Tema cerita komik ini adalah dampak negatif kurang tidur serta kebiasaan-kebiasaan yang umumnya dimiliki remaja yang bisa berdampak buruk terhadap kesehatan di kemudian hari. Tema ini kemudian dikembangkan dan dimasukkan unsur dramatisasi tanpa menghilangkan inti pesan agar diminati oleh remaja muda. Kisah dalam komik ini bercerita tentang permainan emosi dan logika di dalam diri seorang remaja, di mana emosi dan logika itu dilambangkan sebagai karakter tersendiri yang mampu mengekspresikan opini mereka masing-masing untuk didengar oleh para pembaca. Emosi dan logika digambarkan bukan sebagai positif dan negatif yang terus berlawanan, namun sebagai dua hal yang harus berjalan bersama untuk mencapai keseimbangan dalam psikologis seseorang. Konflik dalam kisah ini terjadi apabila salah satu dari emosi atau logika mengalami gangguan ataupun tekanan yang bisa berpengaruh pada kondisi jiwa.

Deskripsi Karakter Tokoh Utama dan Pendukung

Karakter Utama :



Gambar 6. Maya

Maya Miriam : Remaja perempuan yang ceria dan suka berteman namun sedikit pendiam. Apabila menemukan sesuatu yang disukainya, akan memfokuskan seluruh perhatiannya pada hal tersebut.



Gambar 7. Emia

Emia : Bagian emosional dari Maya. Bertindak sesuai dengan perasaan yang dirasa pada saat itu dan tidak memikirkan konsekuensi.



Gambar 8. Ilmia

Ilmia : Bagian rasional dari Maya yang masih belum berkembang sempurna. Mempunyai kemampuan observasi dan logika, selalu melihat konsekuensi dari keputusan-keputusan Emia, namun belum bisa menghentikan Emia.



Gambar 9. Sena

Sena : Bagian kesenangan dari Maya yang lahir setelah Maya menemukan obsesinya pada beberapa hal. Pada awalnya berusaha untuk terus mendominasi Maya, namun pada akhirnya setuju untuk mengurangi godaannya.

Tipografi

Judul komik menggunakan font Komikandy, font ini dipilih karena bentuknya yang sederhana, berkesan ceria namun terdapat kesan misterius.

Untuk dialog dalam komik menggunakan font Anime Ace 2.0. Font sans serif dipilih agar tidak membuat mata lelah saat membaca.

ANIMEACE 2.0 BB
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
YZ
1234567890

Untuk efek suara, font yang dipilih bervariasi, seperti Fighting Spirit, Shin Akiba punx, dan Badaboom Regular.

BADABOOM BB REGULAR
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
1234567890
SHIN AKIBA PUNX
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
1234567890
FIGHTING SPIRIT
ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
1234567890

Cover



Gambar 10. Cover

Layout Komik



Gambar 11. Layout Komik

Kesimpulan

Melalui perancangan komik ini, penulis mendapatkan beberapa pelajaran baik dari konteks perancangan maupun proses perancangan itu sendiri. Dari konteks perancangan, penulis mendapat banyak pengetahuan mengenai pentingnya tidur bagi manusia. Sebagai penghobi gambar yang masih muda, penulis juga sangat sering mengabaikan kebiasaan tidur karena tugas kuliah dan juga hobi.

Kemajuan teknologi sekarang ini membuat hidup menjadi lebih mudah dibandingkan dengan jaman dulu. Sebelum munculnya teknologi, hidup manusia lebih teratur dengan aktivitas di pagi dan siang hari, lalu beristirahat di malam hari. Karena hidup yang lebih mudah dengan bantuan teknologi, masyarakat tidak perlu lagi bekerja dengan menggunakan fisik, dan segala sesuatu bisa dilakukan tanpa mengeluarkan tenaga.

Teknologi, seperti halnya alkohol dan rokok, bisa membuat orang-orang kecanduan, membuat mereka menghabiskan sebagian besar waktu dengan bermain *gadget*. Gaya hidup seperti ini membuat masyarakat menjadi lupa dengan gaya hidup sehat.

Remaja adalah masa transisi yang penuh dengan tantangan dan juga kesempatan. Di jaman sekarang, pendidikan tidak hanya datang dari orang tua dan sekolah, namun juga lingkungan sekitar. Remaja sekarang juga lebih banyak belajar dari teman-teman mereka dan juga internet, dikarenakan orang tua mereka yang sibuk bekerja dan menganggap anak-anak remaja mereka bisa menjaga diri mereka sendiri. Pada kenyataannya, remaja butuh bimbingan dari orang dewasa. Banyak remaja yang berlaku tidak sesuai dengan norma masyarakat, dan kemudian remaja dicap sebagai anak-anak nakal yang tidak tahu aturan.

Penggunaan *gadget* dan metode pendidikan sekarang tidak sepenuhnya mempunyai dampak negatif, dan sebaliknya dengan arahan yang tepat, teknologi bisa digunakan dalam pendidikan generasi muda. Dibandingkan jaman dulu, masyarakat modern punya pola pikir yang lebih terbuka dan mau mempertimbangkan sesuatu hal dari segala aspek sebelum memutuskan.

Proses perancangan memberikan penulis banyak pelajaran mengenai perancangan komik. Pada awalnya membuat komik terlihat sepele, namun pada kenyataannya prosesnya sangat banyak dan membutuhkan keahlian.

Ucapan Terima Kasih

Selama perancangan komik dan laporan, tentu banyak hambatan yang terjadi, namun berkat dorongan dan bantuan dari orang-orang di sekitar

penulis, maka laporan, jurnal dan karya komik ini

dapat selesai tepat waktu.

Maka dari itu, penulis juga ingin berterima kasih

kepada:

1. Tuhan yang Maha Esa
2. Kedua orang tua dan keluarga saya yang memberi dukungan dan masukan sampai pengerjaan Komik dan Laporan TA selesai.

3. Bapak Drs. Arief Agung S., M.Sn selaku ketua penguji dan dosen pembimbing I yang telah memberikan banyak sekali nasihat, pelajaran berharga, dan pengarahan dalam penulisan tugas akhir ini.

4. Bapak Jacky Cahyadi S.Sn selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan banyak pelajaran dan pengarahan selama pengerjaan perancangan tugas akhir ini.

5. Kelompok tugas akhir penulis, dan semua teman-teman yang belum tercantum, terima kasih atas dukungan dan bantuan dalam upaya penyelesaian perancangan dan penulisan Tugas Akhir ini.

Daftar Pustaka

Ali, M., Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja* (Perkembangan Peserta Didik). Jakarta : Bumi Aksara.

Conrad, L. (2008) “*Sleep Deprivation*”. Retrieved 19 Februari 2016 from <<https://arthurstreet11.wordpress.com/sleep-deprivation/>>

Epstein, Angela. (n.d) “*What Happens To Your Body While You’re Asleep*”. Retrieved 19 Februari 2016 from <<http://www.dailymail.co.uk/health/article-90598/What-happens-body-youre-asleep.html>>

Hesti, Widuri. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur)*. Jogjakarta : Gosen Publishing.

Lubis, P. 2010. “Efek Buruk Kurang Tidur Bagi Remaja”. Retrieved 11 Februari 2016 from <<http://life.viva.co.id/news/read/137068-efek-buruk-kurang-tidur-bagi-remaja>>

Goodwill, Bill. (n.d) “ “Effective Public Service AD Campaigns””. Retrieved 11 Februari 2016 from <http://www.psaresearch.com/images/public_service-ad.pdf>

Eisner, Will. (2008). *Graphic Storytelling And Visual Narrative*. London : W.W. Norton & Company Ltd.

- McCloud, Scott. (1993). *Understanding Comic (The Invisible Art)*. New York :HarperCollins Publisher, Inc.
- McCloud, Scott. (2006). *Making Comics*. New York : HarperCollins Publisher.
- “Risiko Kekurangan Tidur Pada Perilaku Remaja”. (n.d). Retrieved 11 Februari 2016 from <<http://www.klikdokter.com/healthnewstopics/health-topics/risiko-kekurangan-tidur-pada-perilaku-remaja>>
- Pramurdiarja, Uyung. (2011). “Dr Andreas Prasadja, Spesialis Tukang Intip Orang Tidur”. Retrieved 20 Februari 2016 from <<http://health.detik.com/read/2011/07/27/100459/1690287/1201/dr-andreas-prasadja-spesialis-tukang-intip-orang-tidur?>>
- Regina, Astrid. Direct Interview 11 Maret 2016.
- Robinson, Jerry. (2011). *The Comics (An Illustrated History of Comic Strip Art 1895 – 2010)*. Guangdong : 1010 Printing International, Ltd.
- Schenk, C. (2007). *Sleep : The Mysteries, the Problems, and the Solutions*. New York : Penguin Group (USA) Inc.

