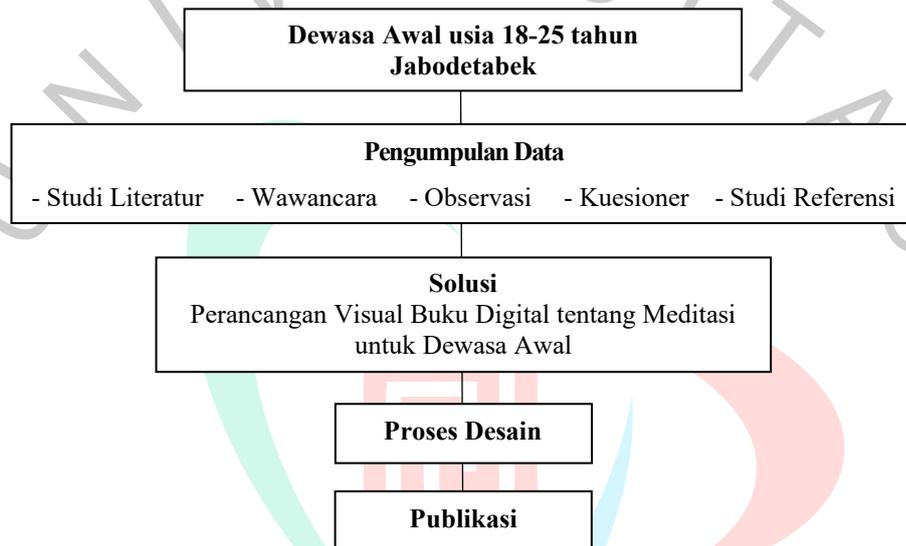


BAB III

METODOLOGI DESAIN

3.1 Sistematika Perancangan

Perancangan Tugas Akhir ini terdiri atas beberapa rangkaian proses yang akan dilakukan. Adapun sistematika perancangan tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Sistematika Perancangan

3.2 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode campuran.

1. Studi literatur

Pada metode penelitian data ini, peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber literasi seperti jurnal, buku, dan artikel. Studi literatur ini ditujukan untuk mencari data aktual terkait materi yang akan digunakan dalam penelitian maupun perancangan ini. Sehingga, data yang diperoleh dapat menjadi lebih jelas dan konkret.

2. Wawancara

Metode pengumpulan data melalui wawancara akan dilakukan kepada dua narasumber guru atau pembimbing meditasi yakni Bapak Andreas

Pasolympia yang memiliki lembaga innerpeace.id, dan Ibu Monique Hardon (@meditasi.dengan.hati). Kegiatan wawancara bersama pembimbing meditasi ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai meditasi yang nantinya dapat digunakan sebagai materi atau konten di dalam perancangan buku ilustrasi. Wawancara juga dilakukan kepada Kak Dionisia Putri selaku tim redaksi di Penerbit Buku Elex Media Komputindo. Pada wawancara ini, diperoleh beberapa informasi dari segi teknis pembuatan *e-book* yang berguna sebagai acuan pada perancangan karya Tugas Akhir ini.

3. Kuesioner

Peneliti juga melakukan pengumpulan data dengan cara kuantitatif yakni menyebarkan kuesioner yang telah dirancang di Google Form ke target sasaran yakni individu di usia 18-25 tahun. Kuesioner ini disebarluaskan melalui jejaring sosial yang diciptakan untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi atau tingkat stres dewasa awal saat ini, pengetahuan dan ketertarikan akan meditasi, serta mengumpulkan informasi mengenai gaya visual dan bahasa yang diminati oleh dewasa awal pada buku ilustrasi.

4. Observasi

Observasi dilakukan dengan mengamati salah satu sumber informasi dari kanal Youtube Lavendaire yang menjelaskan terkait meditasi ini sendiri. Adapun observasi ini dilakukan untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kegiatan meditasi seperti proses atau instruksi yang diajarkan oleh Lavendaire.

5. Studi Referensi

Peneliti mengumpulkan beberapa buku sejenis yang dijadikan sebagai acuan referensi untuk perancangan buku ilustrasi mengenai meditasi ini.

3.3 Paparan Data

3.3.1 Wawancara

1. Wawancara dengan Pembimbing Meditasi 1

Penulis melakukan wawancara dengan narasumber Bapak Andreas Pasolympia selaku pembimbing meditasi yang mendirikan lembaga InnerPeace.id. Pelaksanaan wawancara ini berlangsung pada hari Selasa, 22 Februari 2022 pukul 13.00 WIB melalui aplikasi Zoom. Dari pelaksanaan meditasi ini, didapati seputar informasi mengenai meditasi yang dapat dijadikan sebagai penguat data pada konten buku ilustrasi yang akan dirancang.

Berdasarkan penuturan Bapak Andreas, meditasi secara sederhana dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk mengenal kesadaran dengan meletakkan perhatian secara terbuka baik dengan objek ataupun tanpa objek. Meditasi sendiri pun memiliki berbagai mitos atau kesalahpahaman di lingkungan masyarakat yang sebenarnya tidak tepat, seperti misalnya meditasi merupakan tindakan mengosongkan ataupun menghentikan pikiran. Sedangkan, meditasi sendiri merupakan tindakan menyadari pikiran. Mitos kedua adalah meditasi dapat dilakukan tidak hanya dengan cara duduk saja namun dapat dilakukan dengan berjalan. Dengan adanya meditasi berjalan juga mengartikan bahwa meditasi tidak hanya dilakukan dengan harus memejamkan mata saja namun juga dapat dilakukan dengan membuka mata.

Bapak Andreas juga memberikan tips dan trik agar target audiens dapat konsisten dalam bermeditasi yaitu melakukan dengan durasi yang pendek saja namun sering dilakukan dan memiliki motivasi yang kuat sebagai fondasi agar target audiens dapat terus menerus melakukan kegiatan meditasi. Menurut Bapak Andreas, penggunaan buku ilustrasi berbasis digital untuk menyampaikan informasi seputar meditasi ini sudah tepat dan sesuai karena dengan menggunakan unsur ilustrasi, pembaca dapat turut membayangkan meditasi yang sifatnya abstrak. Beliau juga menyarankan untuk

penggunaan bahasa dalam buku sebaiknya dibawakan dengan penjelasan yang sederhana agar pesan yang terkandung dalam buku dapat dengan mudah dimengerti oleh target pembaca dewasa awal.

2. Wawancara dengan Pembimbing Meditasi 2

Penulis melakukan wawancara kepada pembimbing meditasi kedua yaitu Ibu Monique Hardono pada hari Jumat, 25 Februari 2022 pukul 10.00 WIB melalui aplikasi Zoom. Dalam kegiatan wawancara ini, penulis mendapatkan beberapa informasi mengenai teknik meditasi yang dapat dilakukan oleh pemula, persiapan sebelum meditasi, cara agar konsisten dalam melakukan meditasi dan pendapat mengenai perancangan buku ilustrasi ini.

Bu Monique yang merupakan pembimbing meditasi mengatakan bahwa sebagian besar masyarakat yang diajarkan berada di usia sekitar 35 tahun ke atas dan jarang menemukan masyarakat di kisaran umur 18 tahunan ke atas. Adapun masyarakat yang diajarkan Bu Monique berasal dari domisili yang beragam seperti Medan, Jawa Timur, Manado, Bali hingga dari Malaysia dan Australia, namun mayoritas masyarakat yang diajarkan oleh Bu Monique sebagian besar berasal dari Kota Jakarta.

Menurut Bu Monique, teknik meditasi yang mudah dilakukan khususnya bagi pemula adalah sebagai berikut:

1. Meditasi *Mindfulness*

a. Merasakan Napas

Cara melakukan: Duduk yang tegak, kaki bersila dengan posisi kaki kanan di atas agar energi dapat seimbang. Tangan diposisikan di lutut atau di pangkuan, rileks. Lihat ke depan, tutup mata, mulut tertutup rapat, lidah menempel pada langit-langit. Teknik cukup merasakan napas di hidung atau di dada, seperti apa gerakannya. Teknik ini belajar fokus pada napas, sadari dan hargai. Langkah ketiga: pikiran tenang dan merasakan napas.

b. Meditasi dengan Kegiatan

Meditasi *mindfulness* adalah meditasi yang dilakukan untuk belajar sadar. Pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan berbagai hal seperti contoh meditasi minum teh, meditasi saat mandi, dan meditasi berjalan. Pada saat minum teh, seseorang menyadari bagaimana rasa teh tersebut dan belajar menyadari bahwa hidangan teh yang berada di depan mata ini merupakan hasil dari suatu proses yang panjang dan melibatkan segala aspek dari saat mulai penanaman hingga berada di secangkir gelas. Dengan begitu, seseorang menjadi lebih menyadari, menghargai, dan mensyukuri jika apa yang sudah diberikan kepada orang tersebut adalah sebuah hal yang luar biasa. Begitu pun pada saat meditasi berjalan, seseorang menjadi menyadari dan merasakan bagaimana cara ia berjalan dan memperhatikan lingkungan di sekelilingnya.

2. Meditasi Cinta Kasih (*Loving-Kindness Meditation*)

Merupakan meditasi merasakan napas dengan intensi. Pada saat menarik napas, seseorang memberikan intensi pada diri bahwa ia menghirup cinta kasih yang mengalir ke tubuh, kemudian juga memberikan intensi bahwa ia juga menghembuskan cinta kasih.

Adapun hal yang perlu dipersiapkan sebelum memulai meditasi adalah merilekskan tubuh, pilih lokasi yang nyaman, dan juga dapat mempersiapkan kursi ataupun alas jika ingin duduk di lantai. Bagi pemula, pada saat melakukan meditasi juga dapat menggunakan bantuan suara seperti alunan musik ataupun suara alam agar kegiatan meditasi menjadi lebih tenang.

Bu Monique juga menjelaskan bahwa penting bagi individu dari semua kalangan umur masyarakat termasuk dewasa awal memahami dan melakukan kegiatan meditasi dalam kehidupan

sehari-hari karena manfaat yang diberikan sangat banyak dan berguna. Beliau juga memberikan respons positif bahwa memang diperlukan sebuah media informasi berupa buku yang memberikan pengetahuan mengenai meditasi khususnya kepada dewasa awal. Bu Monique menyarankan media informasi berupa buku sudah tepat karena isi informasinya yang lebih menyeluruh dan akan lebih cocok bila berbasis digital (*e-book*). Beliau juga memberikan saran agar terdapat media lainnya seperti media sosial agar penyebaran informasinya dapat lebih tersampaikan kepada individu dewasa awal. Hal ini dilandasi dengan mengikuti perkembangan atau tren di kalangan dewasa awal yang gemar dan erat kaitannya pada penggunaan media sosial di masa sekarang ini.

Penulis juga memberikan pertanyaan terkait saran atas apa saja isi konten yang perlu ditambahkan ke dalam buku digital perancangan ini. Berdasarkan penuturan Bu Monique, akan lebih baik jika pada buku digital meditasi ini tidak hanya berisi pengertian mengenai meditasi dan teknik meditasi yang dapat serta mudah dilakukan saja, melainkan juga menjabarkan terkait manfaat yang diberikan oleh meditasi kepada diri seseorang.

3. Wawancara dengan Editor Buku Penerbit Elex Media Komputindo

Penulis melaksanakan wawancara dengan tim redaksi penerbit Elex Media Komputindo Kompas Gramedia yakni kepada Kak Dionisia Putri selaku editor untuk buku pengembangan diri khususnya topik kesehatan mental. Penulis mengajukan pertanyaan melalui surel pada hari Kamis, 24 Februari 2022 yang kemudian hasil jawabannya diberikan pada hari Senin, 7 Maret 2022. Pada sesi wawancara ini, penulis mengajukan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan informasi seputar buku dan pembuatannya meliputi ukuran buku yang ideal, ukuran *margin*, ukuran *font*, gaya bahasa, dll.

Adapun dari hasil wawancara, diperoleh bahwa buku merupakan media informasi yang efektif dan kredibel. Kehadiran buku tidak sama dengan media informasi lainnya, khususnya berita di internet. Hal ini berlandaskan karena buku diciptakan dengan proses intelektual yang terstruktur serta penjabaran topik yang dibahas sangat beragam dan mendalam dengan susunan yang rapi.

Dengan beragamnya sumber informasi yang dapat diakses oleh masyarakat, menjadikan penerbit juga menciptakan upaya-upaya agar buku tetap eksis dan bersaing di Indonesia. Cara yang dilakukan adalah dengan mencari topik yang diminati dan menjadi kebutuhan masyarakat, salah satu contoh topik yang sedang hangat adalah buku mengenai kesehatan mental. Dari segi visual, penerbit menciptakan tampilan buku menjadi lebih menarik, baik itu dari segi ilustrasi, *layout*, maupun tampilan visual pada sampul buku (*cover*). Selain itu, diciptakan juga berbagai produk turunan dari buku fisik seperti produk digital yakni *e-book*, *e-learning*, konten media sosial, dll. Hal ini menjadikan buku tetap dapat bersaing dengan memanfaatkan peran digital yang kian masif saat ini.

Dari segi teknis pembuatan *e-book*, penulis mendapatkan ukuran ideal untuk ukuran *e-book* adalah 529 x 793 px atau setara ukuran 14 x 21 cm dengan ukuran margin yakni 1,8 cm – 2 cm. Ukuran untuk buku digital ini tidak ada permasalahan spesifik karena tampilan di layar aplikasi nantinya akan menyesuaikan dengan ukuran buku yang dirancang. Sedangkan untuk isi teks dapat menggunakan ukuran 10 hingga 11 pt menyesuaikan dengan kenyamanan mata. Penulis juga menanyakan terkait buku yang sesuai dengan target perancangan yaitu masyarakat di usia 18-25 tahun. Berdasarkan penuturan Kak Putri, gaya bahasa yang digunakan pada buku sebaiknya menggunakan bahasa populer saja dengan berbasis santai namun tetap baku dalam penulisan. Sedangkan untuk ilustrasi, umumnya minat masyarakat mengikuti tren ilustrasi yang sedang berkembang. Untuk mengetahui gaya

ilustrasi yang sedang diminati oleh masyarakat, Kak Putri mengarahkan penulis untuk melihat contoh-contoh buku sejenis yang telah diterbitkan dan dijual di toko buku. Adapun untuk tampilan warna buku dengan target serupa yang sudah pernah diterbitkan, Kak Putri menuturkan bahwa terdapat bermacam-macam warna yang digunakan baik itu berwarna hitam putih maupun full warna dengan menyesuaikan topik buku itu sendiri. Terakhir, cara untuk menentukan judul buku yang menarik dan sesuai untuk minat pembaca adalah dengan menggunakan kalimat yang menggambarkan isi buku namun tidak bertele-tele. Hal ini juga dapat didukung dengan melakukan riset untuk referensi judul di toko buku.

3.3.2 Kuesioner

Penulis juga melakukan pengumpulan data secara kuantitatif yaitu dengan menyebarkan kuesioner berupa Google Form yang diciptakan untuk memperoleh beberapa informasi seperti landasan rasa stres yang dialami individu di dewasa awal, serta mencari tahu pengetahuan, kebutuhan, dan ketertarikan target khalayak terhadap kegiatan meditasi yang berujung pada pertanyaan berupa media informasi yang diminati serta gaya visual yang disukai oleh target khalayak. Kuesioner ini terbagi menjadi tiga tahap dan disebarkan dalam waktu yang berbeda melalui media sosial salah satunya seperti Twitter. Adapun kuesioner 1 disebarkan pada tanggal 12-14 Maret 2022 dengan memperoleh 75 responden sedangkan pada kuesioner 2 dilakukan pada tanggal 18-20 Maret 2022 dengan memperoleh 70 responden. Serta kuesioner 3 dilakukan pada tanggal 8-11 Mei 2022 dengan mendapatkan 70 responden.

Adapun hasil dari kuesioner ini dapat diambil kesimpulan bahwa target khalayak dalam perancangan buku ilustrasi menyatakan membutuhkan dan menginginkan melakukan meditasi dengan sebagian besar bertujuan untuk mengatasi rasa stres yang mereka alami dan mendapatkan ketenangan. Adapun penyebab stres yang dihadapi juga

bermacam-macam, namun sebagian besar diakibatkan oleh beban kehidupan seperti tugas kuliah maupun beban kerja di lingkungan kantor serta permasalahan lain seperti akibat pandemi, kekhawatiran akan masa depan, dan masalah kehidupan pribadi. Responden juga mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan atau hambatan dalam memulai dan melakukan meditasi dikarenakan tidak mengetahui teknik dan cara melakukan meditasi, merasa tidak memiliki waktu, sulit konsisten, dan tidak mengetahui persiapan dalam melakukan meditasi.

Pada pertanyaan mengenai media informasi, responden menuturkan bahwa memang dibutuhkan adanya media untuk memaparkan terkait meditasi ini. Adapun media informasi yang dipilih responden paling banyak ialah sebuah buku dengan berbagai landasan seperti kebutuhan akan penjelasan mengenai meditasi yang lebih detail dan terperinci, serta kelebihanannya akan kemudahan dalam mengakses informasi yang didukung juga oleh alasan karena lebih terpercaya. Selain karena lebih diminati oleh responden, dari hasil kuesioner ini juga diperoleh bahwa target khalayak masih membaca buku dalam frekuensi yang sering sehingga perancangan media buku ini menjadi sesuai dengan minat dan kebiasaan target khalayak. Berangkat dari hasil responden terhadap media buku, didapatkan juga informasi mengenai media buku yang diminati dengan hasil sejumlah 44 orang memilih buku digital sedangkan 26 orang lainnya memilih buku cetak. Buku digital dipilih responden atas pertimbangan karena penggunaannya yang lebih praktis dan efisien karena dapat dibaca kapan pun dan di mana pun melalui gawai serta lebih hemat baik itu dari segi biaya maupun dari segi penyimpanan ruangan.

Adapun jenis gambar yang diminati oleh responden adalah menggunakan ilustrasi dibandingkan foto dengan masing-masing jumlah 68 orang (97,1%) memilih ilustrasi dan 2 orang (2,9%) lainnya memilih foto. Sama dengan pertanyaan pilihan sebelumnya, penulis memberikan ruang untuk responden menjawab alasan mengapa memilih salah satu pilihan tersebut. Hasilnya, dapat disimpulkan mayoritas responden memilih ilustrasi karena tampilannya yang lebih menarik, tidak monoton dan

membosankan, serta menjadikan pembaca dapat ikut berimajinasi dari gambar ilustrasi tersebut dibandingkan menggunakan gambar berjenis foto. Sehingga pada perancangan ini nantinya akan menggunakan media buku berbasis digital dengan penggunaan gambar berjenis ilustrasi. Pada kuesioner ini, penulis juga memberikan beberapa pilihan terkait gaya ilustrasi yang diminati. Referensi gaya ilustrasi tersebut juga diperoleh dari beberapa buku referensi sejenis yang telah diterbitkan sebelumnya. Penulis juga memperoleh informasi mengenai visual pada sampul buku yang diminati oleh target khalayak yang mana hasilnya mereka lebih menyukai sampul buku dengan teks dan gambar yang seimbang.

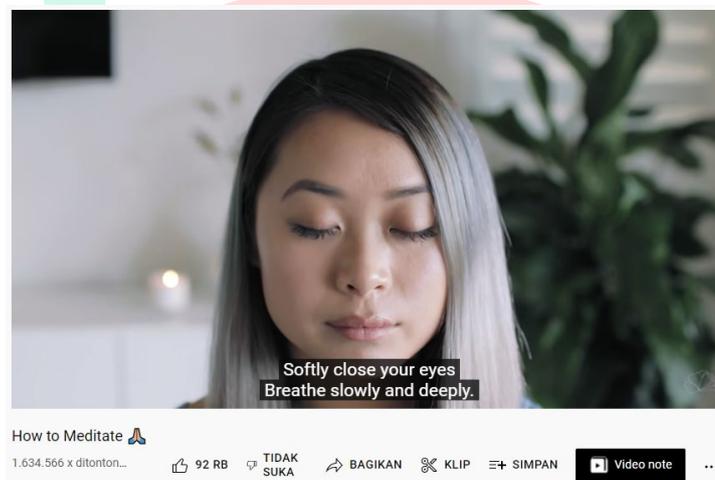
Sedangkan dari aspek isi buku yang diminati responden, diperoleh hasil bahwa hampir seluruh responden sebesar 67 (95,7%) dari 70 orang lebih memilih buku yang berisi perpaduan antara teks dan juga gambar dibandingkan hanya berisi tulisan saja. Dari hasil kuesioner, diperoleh juga bahwa dewasa awal lebih menyukai membaca buku dengan gaya bahasa yang nonformal yakni sebesar 55 orang (78,6%) dibandingkan formal yang dipilih sebanyak 15 orang (21,4%).

3.3.3 Observasi

Meditasi menjadi kegiatan menenangkan pikiran yang paling sederhana untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Penulis merupakan salah satu individu dewasa awal yang mencoba dan melakukan meditasi ini dalam keseharian. Hal ini berawal pada rasa ketertarikan ketika melihat bahwa banyak orang baik itu *youtuber* di bidang *wellness* ataupun dokter dari situs kesehatan maupun orang yang penulis temukan di berbagai media sosial yang menyarankan publik untuk melakukan meditasi karena dampak positifnya yang terasa pada diri.

Rasa ketertarikan untuk melakukan meditasi tersebut muncul pada pertengahan tahun 2020 yang berujung penulis mencari sumber referensi untuk melakukan meditasi. Pada awalnya, penulis mencari informasi mengenai meditasi sekaligus mempraktikkan meditasi menggunakan *guided meditation* melalui video di kanal Youtube Lavendaire. Lavendaire merupakan kanal yang sering membagikan konten seputar kesehatan mental, pengembangan diri, produktivitas,

dan sebagainya. Akun dengan pengikut sebanyak 1,69 juta ini dikelola oleh wanita bernama Aileen Xu selaku *content creator* and *entrepreneur* yang berasal dari Los Angeles, Amerika Serikat. Di kanal Youtube tersebut, Aileen sering membagikan konten seputar meditasi seperti memberikan informasi mengenai meditasi, tips untuk konsisten, serta memiliki video *guided meditation* untuk penonton yang ingin melakukan meditasi. *Guided meditation* merupakan tipe meditasi yang dilakukan dengan cara dipandu oleh pembimbing atau narator, baik itu secara langsung maupun via rekaman suara. *Guided meditation* ini bersifat opsional yang dapat digunakan ataupun tidak berdasarkan preferensi individu masing-masing. Sama halnya dengan video meditasi yang dipublikasikan oleh Lavendaire, meskipun berbentuk video karena menggunakan platform Youtube, isi video tersebut mengarahkan penonton untuk lebih fokus pada instruksi dari suara yang muncul karena meditasi tersebut dilakukan dengan mata tertutup.



Gambar 3. 2 Video Lavendaire "How to Meditate"
(<https://youtu.be/oq6j9uWrcfg>)

Berdasarkan video Lavendaire yang dipublikasikan lima tahun lalu dengan judul "How to Meditate 🙏" dijelaskan bahwa tujuan meditasi adalah untuk menjernihkan pikiran dan merupakan sebuah latihan untuk sadar akan momen saat ini. Adapun tata cara atau proses dalam melakukan meditasi yang diajarkan oleh Lavendaire sebagai permulaan adalah dengan menggunakan meditasi pernapasan. Langkah yang diajarkan dalam melakukan teknik meditasi ini yaitu dengan mencari lokasi yang membuat kita tidak merasa terganggu yang kemudian dilanjutkan dengan posisi dalam melakukan meditasi. Posisi ini dapat dilakukan baik itu duduk

di lantai dengan cara duduk bersila dan dialasi oleh sebuah bantal, ataupun duduk di kursi dengan kaki menginjak lantai. Pada saat duduk, postur tubuh harus dipastikan tegak namun tetap rileks. Meditasi ini menjadikan pikiran kita difokuskan untuk memperhatikan alur napas dari setiap tarikan dan hembusan. Jika pikiran terdistraksi dengan hal lain, kita hanya diminta untuk mengembalikan fokus kepada napas.

Lavendaire juga memberikan tips dalam memulai meditasi kepada penonton di antaranya dapat mencoba melakukan meditasi selama 5 menit tiap harinya yang dapat dipraktikkan dengan bantuan *timer* salah satunya dengan menggunakan aplikasi bernama Zentimer, menggunakan musik yang menenangkan ataupun ambiens suara alam saat bermeditasi, serta menggunakan *guided meditation* jika dibutuhkan.

- Adapun tips untuk menggunakan musik instrumental ataupun ambiens suara alam merupakan cara yang efektif untuk penulis agar dapat melakukan meditasi dengan fokus serta konsisten. Penulis juga terus mendapatkan motivasi untuk melakukan meditasi melalui bacaan atau tontonan mengenai pengalaman dari orang-orang yang melakukan meditasi dalam keseharian mereka. Setelah melakukan meditasi kurang lebih satu tahun, penulis dapat memberikan pengalaman yang dirasakan yaitu seperti suasana hati lebih baik, pikiran menjadi lebih damai, mengurangi rasa *overthinking* serta mengendalikan emosi penulis agar menjadi lebih tenang.

3.3.4 Studi Referensi

1. Referensi Visual Buku

Penulis mengumpulkan beberapa buku ilustrasi yang dijadikan sebagai acuan referensi dalam perancangan buku ilustrasi Tugas Akhir ini. Adapun buku ilustrasi yang diperoleh adalah dua buku yang masing-masing berjudul “BETTER ME: Sebuah Seni untuk Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri” dan “Quarter Life Crisis” dari penerbit Elex Media Komputindo. Kedua buku ini juga dapat diakses oleh masyarakat secara digital melalui Gramedia Digital atau melalui Google Play Books.

Adapun alasan kedua buku tersebut dipilih menjadi studi referensi pada perancangan ini ialah karena keduanya termasuk ke dalam kategori buku yang sama yaitu *self improvement* serta masuk ke dalam tema yang dibaca oleh target audiens perancangan yakni masyarakat di usia dewasa. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara bersama tim redaksi penerbit terkait yang menyatakan bahwa untuk penentuan tampilan visual pada buku yang sesuai dengan minat target pembaca perancangan ini dapat mengikuti acuan dari buku-buku dengan target serupa yang telah diterbitkan sebelumnya. Adapun hasil analisis pada kedua buku referensi tersebut adalah sebagai berikut:

a. BETTER ME: Sebuah Seni untuk Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri



Gambar 3. 3 Buku Better Me: Sebuah Seni untuk Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri

(https://books.google.co.id/books/about/BETTER_ME_Sebuah_Seni_untuk_Menjadi_Versi.html?id=6BFTEAAAQBAJ&redir_esc=y)

Buku Better Me merupakan buku karya Anna Silvia yang diterbitkan oleh Elex Media Komputindo pada tahun 2021 dengan berisi 312 halaman. Buku ini berisi pembahasan mengenai bagaimana cara menjadi versi terbaik diri sendiri, mulai dari cara mengatasi *overthinking*, hidup penuh syukur, mencintai diri sendiri, memaafkan diri dan orang lain, menyembuhkan trauma, serta kunci meraih kebahagiaan. Adapun analisis dari segi visual adalah sebagai berikut:

1. Ilustrasi

Buku ini memiliki beberapa ilustrasi yang digunakan sebagai penjelas informasi dengan karakter seorang perempuan. Ilustrasi yang diciptakan pada buku ini menggunakan gaya kartun dengan mengedepankan kesederhanaan dan tidak memiliki detail khusus. Adapun teknik ilustrasi yang digunakan adalah berbentuk digital.

2. Layout

Buku ini memiliki penggunaan *grid* yakni *manuscript grid* atau *grid* yang meletakkan teks atau gambar pada 1 kolom saja dan *multicolumn grid* yang terbagi atas 2 kolom. Ditinjau dari teori pustaka *manuscript grid* memang merupakan bentuk *grid* yang sering terlihat digunakan pada buku terlebih jika memiliki unsur teks yang panjang. Sedangkan *column grid* digunakan apabila teks dan gambar yang ditampilkan lebih kompleks dan umumnya menyesuaikan dengan informasi yang disampaikan.

3. Warna

Warna yang digunakan pada buku ini dominan berwarna kuning dan oranye. Pada psikologi warna, warna kuning memberi arti optimisme, keceriaan, kebijaksanaan. Sedangkan warna oranye yang juga mengartikan kebahagiaan dan energi.

4. Tipografi

Pada penggunaan tipografi, jenis *font* yang terlihat pada buku ini ialah menggunakan jenis *font sans serif* yang tidak memiliki kait pada tiap ujung hurufnya.

b. Quarter Life Crisis



Gambar 3. 4 Buku *Quarter Life Crisis*
(https://www.google.co.id/books/edition/Quarter_Life_Crisis/6HrEDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)

Buku ini merupakan buku pengembangan diri yang memaparkan seputar *quarter life crisis* yang sering dirasakan di usia 20-an dengan jumlah halaman sebanyak 112. Buku yang diterbitkan oleh Gerhana Nurhayati Putri pada tahun 2019 melalui penerbit Elex Media Komputindo ini memaparkan informasi seputar *quarter life crisis* seperti pengertian apa itu *quarter life crisis*, awal mula terjadi *quarter life crisis*, dan ciri-ciri yang dirasakan oleh individu pada masa ini. Dari aspek visual, terdapat beberapa hasil analisis yaitu sebagai berikut:

1. Ilustrasi

Buku ini memiliki ilustrasi yang cukup dominan dan seimbang dengan penggunaan teks penjelasan. Dengan juga bergaya kartun, karakter ilustrasi yang diciptakan menggunakan karakter laki-laki dan juga perempuan dengan gaya yang sederhana.

2. Layout

Grid yang digunakan pada buku ini juga menggunakan *grid* 1 kolom (*manuscript grid*). Buku ini memiliki penggunaan *grid* yakni *manuscript grid* atau *grid* yang meletakkan teks atau gambar pada 1 kolom saja. Ditinjau dari teori pustaka,

manuscript grid merupakan bentuk *grid* yang sering terlihat digunakan pada buku terlebih jika memiliki unsur teks yang panjang.

3. Warna

Warna yang digunakan pada buku ini menggunakan warna utama yaitu kuning dan biru. Pada psikologi warna, warna kuning memberi arti optimisme, keceriaan, kebijaksanaan. Sedangkan warna biru memberikan makna ketenangan, pengetahuan, kesejukan, dan kepercayaan.

4. Tipografi

Pada penggunaan tipografi, jenis *font* yang terlihat pada buku ini ialah menggunakan jenis *font sans serif* yang tidak memiliki kait pada tiap ujung hurufnya. *Font sans serif* merupakan jenis yang memang cocok diaplikasikan khususnya pada media yang diakses secara digital karena dapat tampilannya yang mudah dan nyaman untuk dibaca (Lia Anggraini S., 2018).

2. Referensi Ilustrasi Meditasi

Agar ilustrasi yang diciptakan nantinya mewakili konsep dari kegiatan meditasi, penulis mengumpulkan beberapa referensi visual yang berhubungan dengan kegiatan ini ataupun yang sejalan dengan makna dari kegiatan meditasi. Referensi visual ini nantinya akan dimunculkan di dalam ilustrasi pada buku.

a. Simbol



Gambar 3. 5 Bunga Teratai (Lotus Flower)
(<https://mot.global/2021/02/the-lotus-flower/>)

Meditasi memiliki simbol kuno yaitu bunga teratai yang dihormati di banyak budaya. Bunga teratai ini memiliki arti kemurnian dan pencerahan (Dienstmann, 2018). Berdasarkan Perkasa (2020), bunga teratai dapat memiliki berbagai warna seperti kuning, ungu, jingga, biru, merah muda, dan merah.

b. Postur Meditasi

Terdapat beberapa posisi atau pose dalam melakukan meditasi, yakni:

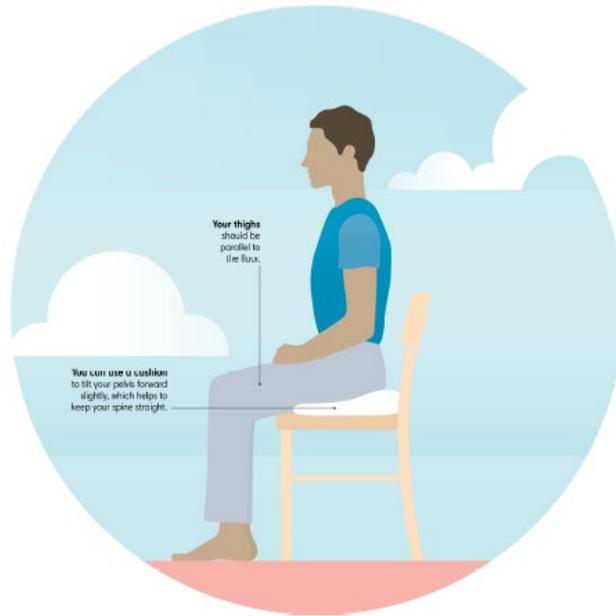
1) Postur duduk bersila



Gambar 3. 6 Postur Duduk di Lantai dengan Alas
(<https://www.artofliving.org/us-en/blog/meditation-positions>)

Ini adalah postur meditasi yang paling umum, yakni duduk dengan kaki bersila. Postur ini dilakukan dengan dialasi sebuah bantal atau selimut agar lutut lebih rendah daripada bagian pinggul. Menggunakan alas juga dapat melindungi pergelangan kaki dari kerasnya lantai.

2) Postur duduk di kursi



Gambar 3. 7 Postur Duduk di Kursi
(Dienstmann, 2018)

Meditasi juga dapat dilakukan di kursi dengan kaki yang menginjak ke lantai dan tangan diletakkan di pangkuan. (Headspace, n.d.)

3) Postur berbaring



Gambar 3. 8 Postur Berbaring
(<https://www.insider.com/guides/health/mental-health/best-posture-for-meditation>)

Selain posisi duduk, terdapat juga pose meditasi yang dapat dilakukan dengan cara berbaring. Namun, pose ini tidak dianjurkan karena dapat membuat diri menjadi mengantuk dan tertidur (Dienstmann, 2018).

4) Postur berjalan



Gambar 3. 9 Postur Berjalan

(<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/fitness/walking-vs-walking-meditation-are-they-the-same/photostory/76715017.cms>)

Meditasi juga dapat dilakukan dengan gerakan yaitu sambil berjalan. Postur ini termasuk ke dalam jenis meditasi gerakan sekaligus meditasi *mindfulness*. Inti dari kegiatan berjalan ini adalah seseorang menjadi fokus dan menaruh perhatian pada tubuh, napas, tindakan berjalan, dan mengamati lingkungan sekitar tanpa menghakimi atau memberikan penilaian tertentu (CNN Indonesia, 2021).

