

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Stres menurut Piperopoulos (2016) merupakan sebuah reaksi normal yang dirasakan oleh seseorang ketika menghadapi sebuah tuntutan yang terjadi secara tiba-tiba. Tingkat stres yang dialami di hari-hari normal dapat saja tidak memberikan sebuah masalah yang berarti karena hal itu merupakan mekanisme alami dari diri dalam menghadapi sumber penyebab stres. Namun, rasa stres yang berlebihan dapat memunculkan masalah baru yang merugikan (Piperopoulos, 2016). Mengutip dari CNN Indonesia (2018), stres dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik seseorang seperti rasa mual, peningkatan asam lambung, diare, sembelit, ketidakseimbangan bakteri usus, rentan terhadap munculnya jerawat dan masalah kulit lainnya, serta lebih berisiko terkena serangan jantung. Rasa stres juga menjadikan sistem kekebalan tubuh berkurang sehingga seseorang akan lebih rentan terserang penyakit. Selain berpengaruh pada fisik seseorang, stres yang tidak terkendali juga dapat mengubah perasaan, perilaku, dan kognitif yang dapat mengurangi tingkat konsentrasi. Hal ini berujung pada menurunnya tingkat produktivitas dengan terjadinya prokrastinasi dan ketidakmampuan dalam membuat keputusan.

Rasa stres dapat dialami oleh siapa saja dari berbagai kalangan umur dan latar belakang. Namun, individu di umur dewasa awal atau dewasa muda cenderung lebih rentan mengalami rasa stres. Menurut Tara de Thouars dalam Cahya (2018), dewasa awal atau dewasa muda merupakan fase seseorang memiliki produktivitas yang tinggi dengan memiliki berbagai ambisi dan target yang ingin dicapai. Permasalahan dan tantangan baru yang dihadapi terus menerus pun dapat menjadikan seseorang merasa lelah yang berujung dengan mengalami rasa stres.

Terdapat berbagai kegiatan yang menjadi solusi untuk mengurangi dan meredakan tingkat stres yang dialami seseorang. Salah satu di antaranya adalah dengan melakukan kegiatan meditasi. Menurut Suryani (2020), meditasi

merupakan suatu proses memusatkan perhatian yang menyebar menjadi satu titik fokus perhatian yang dilakukan secara sadar. Selain bermanfaat untuk mengurangi rasa stres, meditasi juga memberikan manfaat dari segi lainnya yang sangat menguntungkan jika dilakukan secara rutin. Namun, banyaknya mitos dan miskonsepsi yang beredar mengenai meditasi menjadikan masyarakat ragu untuk melakukan kegiatan ini. Dienstmann (2018) menjelaskan berbagai pertanyaan dan miskonsepsi yang perlu diluruskan seperti meditasi tidaklah sulit dan semua kalangan masyarakat dapat berlatih dalam meditasi. Meditasi juga merupakan latihan untuk pikiran yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memerlukan kepercayaan tertentu, meskipun di beberapa aliran kepercayaan memang ada yang mengajarkan dan melakukan meditasi. Sedangkan berdasarkan hasil kuesioner yang telah disebar pada bulan Februari 2022 kepada individu dewasa awal di rentang usia 18-25 tahun, sebagian besar dari mereka tidak melakukan meditasi meskipun mereka menyatakan membutuhkan dan memiliki ketertarikan terhadap kegiatan meditasi ini. Alasan terbesar mereka tidak melakukan kegiatan meditasi ialah karena mereka memiliki kesulitan dan hambatan dalam memulainya seperti tidak mengetahui teknik meditasi yang mudah dan dapat dilakukan di sela-sela aktivitas. Selain itu, mereka juga tidak mengerti bagaimana persiapan dalam permulaan meditasi, salah satunya seperti informasi mengenai durasi yang diperlukan saat melakukan meditasi.

Berlandaskan latar belakang tersebut, dibutuhkan sebuah media yang menarik untuk memaparkan informasi serta edukasi kepada masyarakat khususnya dewasa awal mengenai pengenalan seperti apa itu meditasi, teknik-teknik yang dapat dilakukan dengan mudah, serta persiapan dalam memulai meditasi guna memiliki kebiasaan hidup yang lebih sehat. Adapun media informasi yang akan digunakan pada perancangan ini adalah dengan menggunakan media buku berbasis digital (*e-book*). Berdasarkan data dari Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI) dalam Nurbaiti (2019), menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan jumlah penerbit buku di Indonesia dari tahun ke tahun yang mengindikasikan bahwa minat membaca masyarakat Indonesia terus bertumbuh yang sejalan dengan meningkatnya juga jumlah judul terbit buku pada tahun 2013 ke tahun 2014. Adapun pemilihan media buku berbasis digital (*e-book*) pada perancangan ini didasari atas penggunaannya

yang praktis dan kemudahan pembaca untuk membaca kapan pun dan di mana pun melalui gawai tanpa perlu membawa beban dari buku fisik. Perkembangan *e-book* di Indonesia juga kian hari semakin bertambah yang ditunjukkan pada semakin menjamurnya toko buku digital dari berbagai penerbit seperti Gramedia Digital, Lumos (Mizan), dll. Pembukaan toko *e-book* ini sejalan dengan pemanfaatan teknologi yang menjadikan akses buku lebih ramah lingkungan (Nurbaiti, 2019).

## **1.2 Identifikasi & Rumusan Masalah**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ada yaitu sebagai berikut:

1. Masyarakat khususnya dewasa awal rentan mengalami rasa stres.
2. Masih banyaknya dewasa awal yang tidak melakukan meditasi karena minimnya pengetahuan terkait pemahaman meditasi maupun cara dalam melakukan meditasi.
3. Kurangnya media sumber informasi yang memaparkan pengetahuan terkait meditasi.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang terkandung pada perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana teknik meditasi yang mudah untuk dilakukan bagi kelompok dewasa awal dan seperti apa persiapan dalam memulai kegiatan meditasi?
2. Bagaimana merancang buku ilustrasi digital mengenai meditasi yang menarik dan mudah dipahami bagi kelompok dewasa awal?

## **1.3 Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari tugas akhir ini ialah merancang sebuah media informasi yang digunakan untuk menyampaikan materi seputar meditasi dan teknik yang dapat dilakukan dengan mudah dalam kehidupan sehari-hari bagi kalangan dewasa awal di Jabodetabek guna memiliki mental yang lebih sehat salah satunya mengendalikan dan mengurangi potensi terjadinya stres secara berlebihan. Kehadiran media informasi ini diharapkan menyelesaikan permasalahan target audiens yakni

dewasa awal yang membutuhkan dan berkeinginan melakukan meditasi namun masih mengalami kesulitan dan kebingungan terhadap kegiatan ini. Adapun media informasi yang diciptakan adalah berupa buku berbasis digital dengan penggunaan ilustrasi yang menarik serta penjelasan yang lebih sederhana.

## **1.4 Manfaat Tugas Akhir**

### **1.4.1 Manfaat bagi Masyarakat**

Hasil perancangan buku ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait meditasi dengan lebih mudah dan dapat menjadikan masyarakat khususnya dewasa awal untuk mulai melakukan kegiatan meditasi ini dalam keseharian.

### **1.4.2 Manfaat bagi Peneliti**

Melalui perancangan ini, penulis dapat memperluas dan memperdalam mengenai meditasi serta mengaplikasikan kemampuan desain penulis ke dalam perancangan Tugas Akhir ini.

### **1.4.3 Manfaat bagi Universitas Pembangunan Jaya**

Perancangan dan penulisan ini diharapkan dapat menjadi acuan referensi bagi mahasiswa Desain Komunikasi Visual selanjutnya yang melaksanakan Tugas Akhir.

## **1.5 Sistematika Penulisan**

Penyusunan laporan dilakukan dengan sistematika penulisan dengan konsep dasar dan penjelasan sebagai berikut:

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Berisi pemaparan terkait latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat dari perancangan Tugas Akhir serta sistematika penulisan.

### **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

Memaparkan tentang kajian teori mengenai meditasi beserta manfaat dan beberapa jenis teknik meditasi, serta teori yang berkaitan dengan pembuatan *ebook*

dan ilustrasi. Adapun dijabarkan juga mengenai penelitian terdahulu, kerangka berpikir perancangan, dan juga sintesis.

### BAB III : METODE PENELITIAN

Menjelaskan terkait metode penelitian yang digunakan, hasil data serta kesimpulan analisa dari studi literatur, kegiatan wawancara, kuesioner, observasi, dan studi referensi yang sesuai dengan topik perancangan Tugas Akhir.

### BAB IV : STRATEGI KREATIF DAN HASIL PERANCANGAN

Memaparkan terkait strategi kreatif yang digunakan pada perancangan dan menunjukkan hasil perancangan buku ilustrasi digital yang diciptakan.

### BAB V : PENUTUP

Berisi kesimpulan dan saran dari hasil penelitian dan perancangan proyek Tugas Akhir yang telah diciptakan.

