

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Y atau yang biasa disebut dengan milenial adalah generasi yang dianggap semakin maju dari generasi sebelumnya beriringan dengan pesatnya perkembangan teknologi. Milenial umumnya memiliki kelebihan seperti bekerja secara *multitasking*, kreatif, dan ambisius. Selain itu, milenial memiliki standar kesuksesan yang berbeda dengan generasi sebelumnya di mana kesuksesan kerja dikagumi dan diperjuangkan secara berlebihan. Di balik segala kelebihan yang melekat, milenial dianggap sebagai *Burnout Generation*. *Burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental ditunjang oleh perasaan rendahnya harga diri dan kemampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan, disebabkan oleh penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan (Baron dan Greenberg, 1990).

Penyebab utama *burnout* pada milenial adalah mereka merasa dituntut oleh lingkungan untuk memiliki karier tertentu dengan ekspektasi menjadi orang sukses yang membanggakan keluarga dan dipandang masyarakat. Hal ini membuat milenial bekerja sekeras mungkin di luar kapasitasnya hingga lupa dengan dirinya sendiri. Mereka tidak memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Milenial bahkan rela hanya untuk membalas email kantor pada saat libur ataupun mengerjakan revisi di luar jam kerja. Pada kondisi tertekan seringkali membuat milenial stres secara intens dan berkepanjangan yang menyebabkan *burnout*.

Selain tertekan dan lelah, *burnout* dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih berbahaya seperti insomnia, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, hingga depresi. Dalam artikel Tirto.id tanggal 13 September 2019 yang berjudul “Ekspektasi Tinggi Membuat Milenial Kerap Dilanda Burnout” World Health Organization (WHO) pada Mei 2019 memasukkan *burnout* sebagai salah satu sindrom yang terdaftar dalam *International Classification of Diseases*. Tim WHO memandang *burnout* sebagai sindrom yang cukup serius pada milenial di seluruh dunia.

Salah satu cara untuk mengatasi kelelahan pikiran, stres, dan insomnia yaitu melalui meditasi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Mount Sinai School of Medicine bersama dengan Harvard Medical School dan University of California membuktikan bahwa meditasi menjadi salah satu cara yang cukup efektif untuk mengatasi stres. Meditasi membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih segar dan rileks.

Melihat fenomena tersebut, penulis tertarik merancang sebuah aplikasi yang bertujuan untuk mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu milenial dalam mengelola pikiran dengan baik sehingga sehat secara emosional, fisik, dan mental.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berikut ini merupakan identifikasi masalah berdasarkan fenomena latar belakang permasalahan:

1. Milenial merasa dituntut oleh lingkungan dengan ekspektasi pencapaian karier yang tinggi sehingga seringkali membuat stres secara intens dan berkepanjangan yang menyebabkan *burnout*.
2. Kurangnya perhatian milenial terhadap kesehatan mental dirinya sendiri sehingga sulit untuk mengelola pikiran dengan baik.

1.2.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana merancang aplikasi yang sesuai untuk generasi milenial dalam mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi?

1.3 Ruang Lingkup

1.3.1 Batasan Masalah

Berikut ini merupakan batasan masalah dalam perancangan ini agar masalah tidak terlalu meluas, yaitu:

1. Apa
Perancangan sebuah aplikasi untuk mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi.
2. Siapa
Ditujukan kepada generasi milenial berusia 20-35 tahun yang mengalami stres dan *burnout*.
3. Dimana
Penelitian ini dilakukan di Jakarta Selatan.
4. Kapan
Penelitian ini akan dilakukan dari bulan Januari hingga Maret 2020 dan perancangan karya akan dilakukan dari bulan Maret hingga Juli 2020.
5. Bagaimana
Merancang aplikasi yang efektif sesuai karakter generasi milenial dalam mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi.

1.4 Tujuan

Berikut ini adalah tujuan yang ingin dicapai melalui perancangan ini, yaitu:

1. Untuk membantu generasi milenial dalam mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi.

1.5 Metode Penelitian

1.5.1 Metode Pengumpulan Data

Berikut ini merupakan metode-metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada perancangan ini, yaitu:

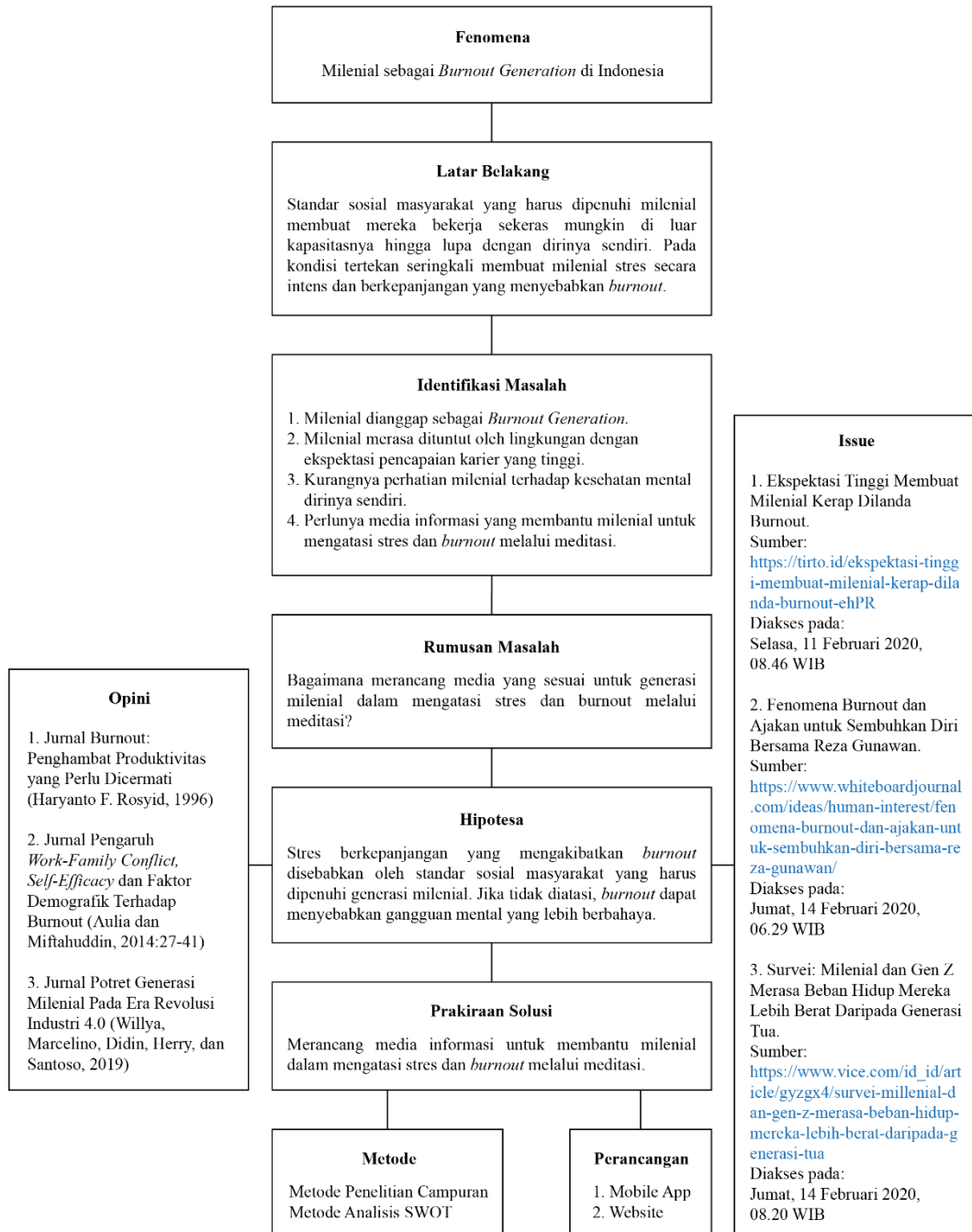
1. Observasi
Observasi dilakukan terhadap Dinas Kesehatan Jakarta.
2. Wawancara
Wawancara dilakukan kepada Psikolog Klinis dan Desainer UI/UX
3. Kuesioner
Kuesioner diajukan kepada pekerja di Jakarta Selatan yang berusia 20-35 tahun.
4. Studi Pustaka
Studi pustaka yang dilakukan untuk penelitian ini yaitu melalui buku, jurnal ilmiah, dan artikel dengan topik yang relevan dengan penelitian.

1.5.2 Metode Analisis Data

Berikut ini merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis data pada perancangan ini, yaitu:

1. Analisis SWOT
SWOT adalah metode perencanaan strategis yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*) dalam suatu proyek.

1.6 Kerangka Pemikiran



Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

Sumber: Data Pribadi