

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menjadi dewasa tentu merupakan sebuah tantangan yang berat. Manusia mulai dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengatur segala keperluan dan kegiatan yang harus dilakukan seperti finansial, hubungan, dan pekerjaan. Hal-hal tersebut sering menjadi faktor peningkatan rasa stres, cemas, dan kebingungan yang dapat mengganggu kesehatan mental manusia yang sedang menempuh usia 20-30 tahun dan dapat disebut sebagai fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC). Berdasarkan artikel yang berjudul “*Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*” dapat diketahui pemicu dari munculnya *Quarter Life Crisis* yaitu karena terjadinya transisi masa remaja akhir ke tahap dewasa awal dengan perubahan dan tekanan yang besar, serta ditambah dengan banyak pilihan yang tersedia yang menyebabkan orang-orang mengalami kebingungan dan tidak bisa menentukan pilihan yang tepat (tirto.id, 2019). Menurut Karpika dan Segel (2021: 523) dampak yang dapat dihasilkan pada individu yang mengalami QLC yaitu dengan harus menentukan pilihan mulai munculnya rasa bingung dan cemas yang berlebihan, dan apabila individu terus terbebani kebingungan ini memberi dampak seseorang menjadi lebih pasif, tidak melakukan apa-apa yang dapat memicu stres dan bisa mengakibatkan depresi. Berdasarkan artikel yang berjudul “*Stres*” dapat diketahui bahwa stres berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh fisik, menurunkan sistem imun dan organ dalam tubuh (Alodokter.com, 2019).

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Denpasar, Bali pada tahun 2021 telah melakukan penelitian mengenai fenomena QLC pada mahasiswa FKIP Universitas PGRI Mahadewa dengan karakteristik berusia 20-30 tahun, belum menikah, sedang menjalin hubungan

ataupun lajang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa penyebab terjadinya QLC yang dialami Mahasiswa FKIP Universitas PGRI Mahadewa adalah karena belum adanya perencanaan yang matang mengenai masa depan yang akan dihadapi. Fenomena QLC yang dialami memberi dampak pada individu yaitu tidak berani mengambil keputusan, tidak meyakini kompetensi di dalam diri yang bisa digunakan untuk menunjang peningkatan pendidikan dan karirnya.

Meditasi merupakan aktivitas atau metode yang berfungsi untuk melatih diri dalam mengontrol pikiran dengan menjauhkan hal-hal negatif yang sedang dipikirkan, sehingga dapat menciptakan ketenangan dan kenyamanan dalam diri. Aktivitas ini telah ada dan dilakukan banyak orang selama ribuan tahun di berbagai macam negara (Kompas.com, 2021). Selain dapat menciptakan ketenangan, meditasi juga merupakan suatu aktivitas yang ampuh dalam membantu meredakan stres. Meditasi mampu mengaktifkan gelombang *gamma* pada otak, yang berfungsi dan berperan pada bidang kesadaran dan konsentrasi (Alodokter.com, 2019).

Spirit of Universal Life (SOUL) merupakan perusahaan asal kota Denpasar yang bergerak di bidang pembentukan karakter. SOUL memiliki tujuan untuk melaksanakan kegiatan kemanusiaan dan pembentukan karakter berdasarkan cinta kasih melalui metode meditasi. Selain meditasi, SOUL juga menawarkan kelas daring, *workshop*, buku dan juga konsultasi yang hampir semua produk dan programnya berlandaskan dari meditasi SOUL. Berdiri sejak tahun 2012 di Denpasar, Bali SOUL ingin menyebarluaskan metode meditasi mereka yang dinamai meditasi SOUL *Reflection* untuk membentuk karakter diri yang positif sejak dini. Sejak awal berdirinya SOUL, penyebaran meditasi dilakukan melalui kerjasama dengan perusahaan-perusahaan, sekolah, universitas, hingga mengadakan acara meditasi bersama secara langsung, namun kegiatan ini terhenti akibat adanya pandemi COVID-19. Sebagai upaya untuk terus menyebarkan produk dan juga programnya pada tahun 2020 SOUL telah mengadakan meditasi *online* melalui media Youtube dan hingga tahun 2022 telah mengunggah lebih dari 90 video dengan berbagai macam topik meditasi yang bertujuan untuk membantu membentuk karakter masyarakat menjadi lebih positif dan terbebas

dari stres. Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan beberapa karyawan SOUL, usia yang mendominasi para peserta meditasi bersama sebelum pandemi, *workshop*, dan program lainnya yang telah diadakan SOUL adalah 40-50 tahun, hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya *awareness* masyarakat dewasa muda akan meditasi SOUL. Hal tersebut dikarenakan oleh meditasi SOUL memiliki keunikannya tersendiri dibandingkan dengan meditasi lainnya yaitu dengan adanya proses keterhubungan dengan Tuhan dan juga proses energi, dengan adanya hal tersebut dibutuhkan media informasi yang dapat menarik, dapat menjelaskan secara tepat, dan juga efektif mengenai meditasi SOUL kepada masyarakat dewasa muda.

SOUL telah menggunakan media sosial dan platform *online* lainnya sebagai upaya untuk memperluas target audiens, serta telah memiliki media informasi berupa video yang diunggah melalui Youtube untuk menjelaskan mengenai meditasi SOUL Reflection, namun media informasi yang telah dimiliki masih memfokuskan kepada usia dewasa tua, yaitu dengan durasi yang sangat panjang, pemilihan kalimat yang cenderung formal dan kompleks, serta belum adanya bantuan secara visual mengenai proses dari meditasi SOUL Reflection. Berdasarkan wawancara awal dengan *founder* sekaligus *mentor* meditasi SOUL, Bunda Arsaningsih menyebutkan bahwa SOUL saat ini memang belum memiliki media informasi yang dapat menjelaskan secara efektif mengenai meditasi SOUL Reflection, terutama yang dapat menarik masyarakat dewasa muda mengingat tujuan SOUL adalah untuk mengajak masyarakat memiliki karakter yang lebih baik sejak dini. Berdasarkan permasalahan di atas, SOUL dapat menggunakan *motion graphic* sebagai media informasi yang dapat menjelaskan mengenai meditasi SOUL Reflection dengan lebih singkat, lebih efektif dan menarik masyarakat dewasa muda dengan bantuan ilustrasi yang bergerak di dalamnya.

Motion Graphic merupakan salah satu jenis dari animasi, yang terbentuk atas penggabungan suara, teks dan grafis yang bergerak. Tujuan dari *motion graphic* adalah untuk menyampaikan informasi ataupun pesan secara lebih singkat, menarik, efektif, lebih mudah dimengerti, dan yang paling penting adalah mampu menerjemahkan ide yang kompleks secara visual. (99designs.com, 2019).

Berdasarkan permasalahan yang dialami SOUL, maka SOUL membutuhkan media yang tepat sasaran dan lebih efektif bagi generasi yang sedang mengalami tahap *Quarter Life Crisis* yaitu dengan menggunakan *Motion Graphic*, karena *Motion Graphic* dapat menjadi media komunikasi dengan metode audio visual sehingga informasi yang hendak diberikan dapat lebih mudah dipahami karena didukung dengan visual dan juga arahan melalui audio.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena dan latar belakang di atas, maka identifikasi dari masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Kurang siapnya mental dewasa muda dalam menghadapi masa transisi yang menyebabkan terjadinya stres *Quarter Life Crisis*.
2. Kurangnya *awareness* audiens dewasa muda akan aktivitas meditasi SOUL yang dapat membantu menurunkan stres dalam situasi *Quarter Life Crisis*.
3. Dibutuhkan suatu media berupa video *motion graphic* untuk membantu menyampaikan informasi yang lebih menarik, efektif, dan mudah dipahami.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan dari masalah yang ada yaitu

“Bagaimana cara menyampaikan informasi berupa *motion graphic* yang menarik dan efektif dalam menjelaskan metode meditasi SOUL untuk masyarakat dewasa muda yang mengalami stres *Quarter Life Crisis*?”

1.3 Ruang Lingkup

Sebagai upaya untuk mengerucutkan permasalahan untuk menghindar dari bahasan yang terlalu luas, maka fokus ruang lingkup dari Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut:

1.3.1. Apa (*What*)?

Perancangan media informasi mengenai cara melakukan meditasi SOUL dalam upaya meredakan stres *Quarter Life Crisis*.

1.3.2. Siapa (*Who*)?

Mitra perusahaan dalam perancangan tugas akhir ini adalah *Spirit of Universal Life* (SOUL). SOUL merupakan perusahaan yang bergerak di bidang pembentukan karakter yang berasal dari Denpasar, Bali.

1.3.3. Kapan (*When*)?

Proses perancangan ini dilakukan sejak bulan September 2021

1.3.4. Di Mana (*Where*)?

Kota Denpasar, Provinsi Bali.

1.3.5. Mengapa (*Why*)?

Meningkatkan *awareness* masyarakat dewasa muda dalam melakukan meditasi SOUL sebagai salah satu aktivitas dalam meredakan stres *Quarter Life Crisis*.

1.3.6. Bagaimana (*How*)?

Perancangan ini difokuskan pada perancangan *Motion Graphic* dalam menyampaikan informasi perusahaan SOUL mengenai meditasi SOUL agar lebih mudah dipahami oleh masyarakat dewasa muda yang sedang mengalami stres *Quarter Life Crisis*.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari perancangan Tugas Akhir ini adalah untuk menghasilkan rancangan media informasi dalam bentuk *motion graphic* yang dapat menarik serta

efektif untuk masyarakat dewasa muda terhadap proses aktivitas meditasi SOUL sebagai upaya dalam menurunkan stres *Quarter Life Crisis*.

1.5 Cara Pengumpulan Data dan Analisis

1.5.1 Cara Pengumpulan Data

Pada perancangan tugas akhir ini, untuk memperoleh data yang diperlukan maka menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. Metode Wawancara

Merupakan sebuah metode pencarian informasi dengan melakukan interaksi dengan satu orang atau lebih secara daring ataupun luring dengan tujuan untuk mendapatkan informasi-informasi yang dimiliki orang tersebut akan suatu hal yang hendak diketahui penulis sebagai penanya (Soewardikoen, 2019: 53). Pada metode wawancara, dilakukan pengumpulan data serta informasi melalui para narasumber seperti *mentor* meditasi sekaligus *founder* dari SOUL serta pihak-pihak lainnya sesuai dengan topik yang diambil.

b. Metode Kuisioner

Merupakan sebuah metode pencarian informasi yang dilakukan secara tertulis, disediakan dalam bentuk pertanyaan dengan melibatkan banyak orang secara *propotional sampling* ataupun *random sampling* dengan proses yang efisien dan praktis (Soewardikoen, 2019: 60). Dalam perancangan tugas akhir, metode ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat dewasa muda dengan rentang usia 20-30 tahun akan meditasi, dan mengetahui bagaimana para masyarakat dewasa muda mengatasi stres yang mereka alami akibat dari *Quarter Life Crisis*.

c. Metode Studi Pustaka

Merupakan sebuah metode memperoleh data dan juga informasi yang hendak diketahui dengan cara menggunakan buku, jurnal, dan artikel sebagai sumber. Dalam hal ini, penggunaan metode studi Pustaka dilakukan untuk

mencari landasan ilmu pengetahuan dalam teori yang hendak diangkat, seperti *Quarter Life Crisis*, Meditasi, Prinsip dan Unsur Desain Komunikasi Visual, *Motion Graphic*, Animasi, *Visual Storytelling*, dan AISAS.

d. Metode Observasi

Menurut Narbuko dan Abu Achmadi (2016:70) metode observasi merupakan sebuah metode memperoleh data dengan melakukan proses mengamati dan menyimpan sesuatu yang diselidiki secara beraturan. Observasi yang dilakukan pada Tugas Akhir ini adalah secara langsung dan juga *daring* ke perusahaan SOUL termasuk media-media yang telah digunakan, dan ke proyek sejenis untuk mencari data-data tertentu seperti media informasi yang telah digunakan dan diperlukan sebagai pendukung data wawancara dari narasumber.

1.5.2 Metode Analisis Data

a. Analisis Data Kuisisioner

Melalui data kuisisioner, analisis yang dilakukan melalui mengamati hasil jawaban dari responden dengan menghubungkan variabel-variabel yang ada dan akhirnya berdasarkan jawaban dari tiap responden dapat menciptakan asumsi dan juga sebab-akibat (Soewardikoen, 2019: 99). Dalam perancangan Tugas Akhir ini, digunakan bagan *pie chart* sebagai bentuk bagan dalam menganalisis data yang diperoleh.

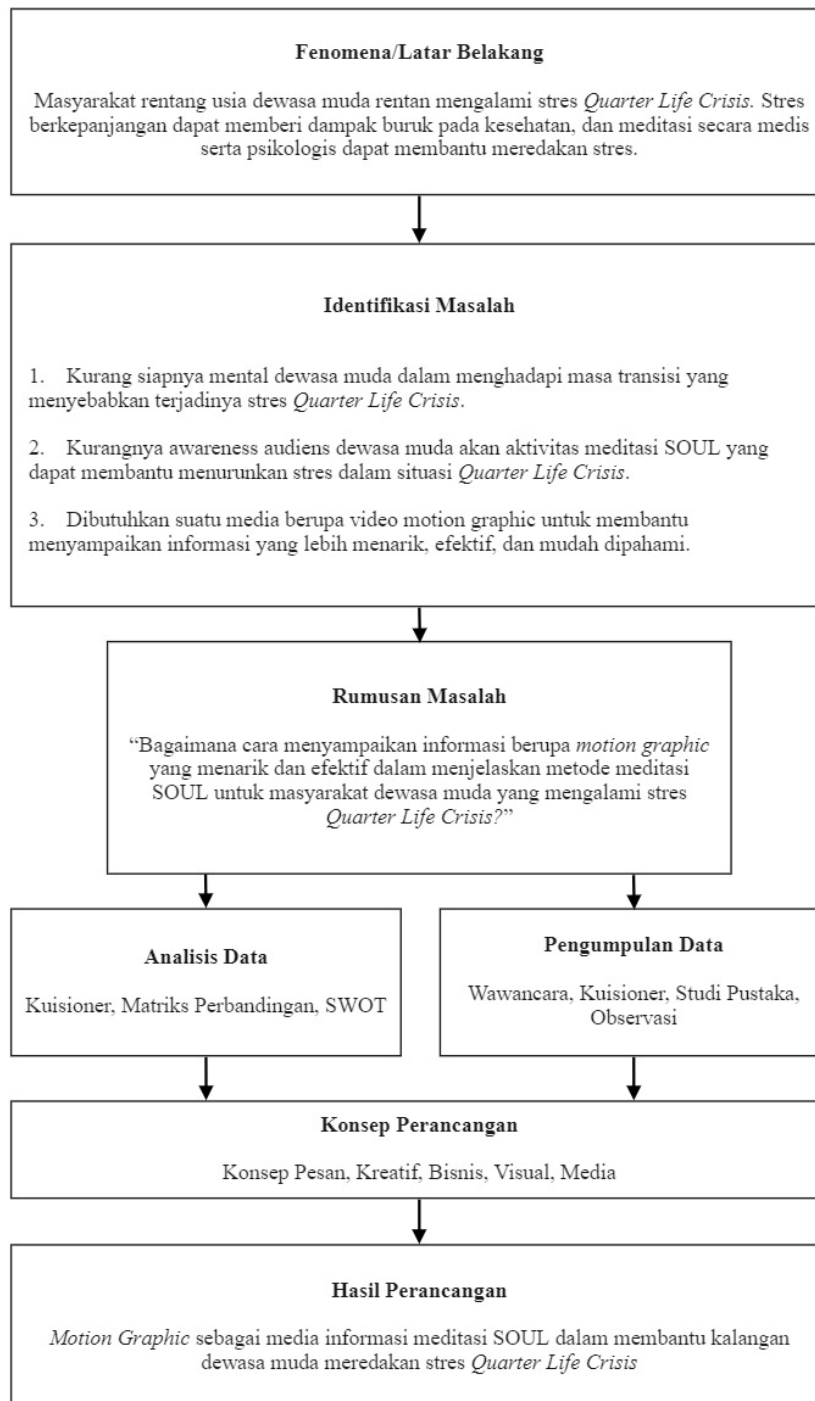
b. Analisis Matriks Perbandingan

Melalui Matriks, dihasilkannya perbandingan yang signifikan dari beberapa perwakilan dengan dimensi yang berbeda-beda. Perbandingan yang dilakukan secara sejajar ini dapat menghasilkan perbedaan dari tiap aspek-aspek yang ada pada tiap dimensi, sehingga pada akhirnya hasil rangkuman dari perbandingan yang telah diidentifikasi dapat menghasilkan kesimpulan (Soewardikoen, 2019: 104).

c. Analisis SWOT

Penggunaan analisis SWOT atau yang disebut dengan menganalisis *Strength* (kekuatan), *Weakness* (kelemahan), *Opportunity* (peluang), dan *Threats* (ancaman) dalam suatu perusahaan untuk menemukan strategi perancangan. Analisis ini dilakukan dengan cara membentuk matriks yang berisi faktor internal (kekuatan dan kelemahan) perusahaan pada garis horizontal dan faktor eksternal (peluang dan ancaman) perusahaan pada garis vertikal yang kemudian membentuk percampuran pernyataannya dari hasil perpotongan kolom dan baris tersebut (Soewarikoen, 2019:108).

1.6 Kerangka Penelitian



Gambar 1. 1 Kerangka penelitian.

Sumber: Dokumen Pribadi

1.7 Pembabakan

BAB I menjelaskan mengenai latar belakang dan fenomena dari perancangan Tugas Akhir yaitu perancangan *Motion Graphic* sebagai media informasi SOUL dalam mengkomunikasikan aktivitas meditasi dalam upaya menurunkan stres *Quarter Life Crisis*, ruang lingkup penelitian, pengumpulan data dan metode analisis yang digunakan beserta kerangka dari penelitian.

BAB II menjelaskan teori yang sesuai dengan fenomena ataupun topik yang diangkat. Teori-teori di dalamnya dapat berupa dari aspek DKV, teori mengenai *Motion Graphic*, serta teori yang dapat mendukung penerapan aktivitas meditasi sebagai upaya untuk mengurangi stres *Quarter Life Crisis* untuk perusahaan SOUL.

BAB III menjelaskan hasil dan analisis dari data yang telah didapat melalui metode wawancara kepada pihak SOUL, ahli *Motion Graphic*, sarjana psikologi, serta dokter untuk memperoleh hasil data yang akurat.

BAB IV menjelaskan proses perancangan *Motion Graphic* sebagai media komunikasi perusahaan SOUL dan terdapat pula konsep yang digunakan yaitu Konsep Pesan, Konsep Kreatif, Konsep Visual, Konsep Media, dan Hasil Perancangan Desain.

BAB V menjelaskan kesimpulan beserta saran mengenai penelitian dan perancangan yang telah dilakukan.