

VISUALISASI MEDITASI UNTUK KELOMPOK DEWASA AWAL DALAM BUKU DIGITAL

Sherine Sevilla Johannes¹, Desi Dwi Kristanto*²

Universitas Pembangunan Jaya¹²

*Correspondence author: Desi Dwi Kristanto, desi.dwikristanto@upj.ac.id, Tangerang Selatan, Indonesia

Abstrak. Tekanan dalam hidup yang dirasakan oleh seseorang dapat memicu munculnya rasa stres. Rasa stres tersebut rentan muncul terutama pada saat fase dewasa awal yang merupakan fase peralihan dari remaja ke tingkat dewasa. Hal ini disebabkan pada fase dewasa awal, seseorang sedang memiliki ambisi dan target yang ingin dicapai serta sedang berada dalam tingkat kesibukan yang tinggi. Rasa stres yang tidak diatasi nantinya dapat berpengaruh pada kesehatan dan tingkat produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Adapun upaya atau solusi yang dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa stres ini adalah dengan melakukan meditasi. Namun, akibat adanya kesulitan dan hambatan dalam melakukan meditasi seperti kurangnya pemahaman terkait meditasi menjadikan kebanyakan individu dewasa awal tidak melakukan kegiatan tersebut meskipun mereka membutuhkan dan memiliki minat untuk melakukannya. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya sebuah media informasi terhadap dewasa awal mengenai meditasi dan teknik meditasi yang dapat dilakukan dengan mudah dalam kehidupan sehari-hari. Hasil akhir dari perancangan ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan pemahaman secara lebih mengenai meditasi dan dapat mendorong dewasa awal untuk memulai kegiatan meditasi.

Kata kunci: meditasi, stres, buku ilustrasi digital, desain ilustrasi

Abstract. *The pressure in life that is felt by a person can trigger the emergence of a sense of stress. This stress is prone to emerge, especially during the early adult phase, which is the transitional phase from adolescence to adulthood. This is because, in the early adult phase, a person has ambitions and targets to be achieved and is in a high level of activity. Unresolved stress can affect health and productivity levels in daily life. The effort or solution that can be done to control this stress is to do meditation. However, due to difficulties and obstacles in doing meditation such as a lack of understanding related to meditation, most early adult individuals do not do these activities even though they need and have an interest in doing so. Therefore, it is necessary to have an information medium for early adults about meditation and meditation techniques that can be done easily in everyday life. The final result of this design is expected to increase insight and understanding about meditation and can encourage early adults to start meditation activities.*

Keywords: *meditation, stress, digital illustration book, illustration design*

Pendahuluan

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 pada diri.

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. Selain berpengaruh pada fisik seseorang, stres yang tidak terkendali juga dapat mengubah perasaan, perilaku, dan kognitif yang dapat mengurangi tingkat konsentrasi.

Rasa stres dapat dialami oleh siapa saja dari berbagai kalangan umur dan latar belakang. Namun, individu di usia dewasa awal 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.

Adapun salah satu solusi untuk mengurangi rasa stres ini adalah dengan melakukan kegiatan meditasi. Namun demikian, dalam pandangan masyarakat terdapat beberapa pemahaman yang kurang tepat tentang meditasi dan menjadi mitos. Dienstmann (2018), menyebutkan beberapa contoh antara lain; (1) meditasi dianggap berkaitan dengan agama tertentu, (2) meditasi harus dilakukan dengan menghentikan kegiatan atau mengosongkan pikiran, (3) meditasi harus dilakukan dengan menutup mata dan (4) meditasi harus dilakukan dengan posisi duduk. Suryani (2020) menyatakan bahwa 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.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah disebar oleh Penulis pada bulan Februari 2022 kepada individu dewasa awal, diperoleh bahwa 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 misalnya tidak mengetahui teknik meditasi yang mudah dan dapat dilakukan di sela-sela aktivitas serta tidak mengerti bagaimana persiapan dalam memulai meditasi.

Salah satu media yang efektif untuk menjadi sumber informasi adalah buku. Di sisi lain, minat membaca masyarakat menunjukkan tren peningkatan beberapa tahun ini. Hal ini dapat ditemukan dalam data dari Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI) yang menyatakan adanya peningkatan jumlah judul buku yang terbit pada tahun 2013 hingga 2014. Perkembangan e-book di Indonesia juga kian hari semakin bertambah yang ditunjukkan pada semakin menjamurnya toko buku digital dari berbagai penerbit (Nurbaiti 2019). Kemudahan penggunaan *e-book* yang memungkinkan pengguna memperoleh sumber bacaan dan membaca di mana pun menjadikan *e-book* sebagai salah satu media favorit bagi masyarakat dalam membaca.

Dari permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwa diperlukan sebuah media informasi yang memaparkan terkait kegiatan meditasi guna menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh kelompok dewasa awal tersebut. Sehingga, dapat dirumuskan permasalahan pada perancangan ini adalah bagaimana teknik meditasi yang mudah untuk dilakukan bagi kelompok dewasa awal dan seperti apa persiapan dalam memulai kegiatan meditasi ini. Sedangkan rumusan dari segi media adalah bagaimana merancang buku ilustrasi digital mengenai meditasi yang menarik dan mudah dipahami bagi kelompok dewasa awal. Dengan adanya penelitian dan perancangan ini, diharapkan dapat membantu kelompok dewasa awal dalam memahami kegiatan meditasi sehingga tidak merasa kesulitan dan kebingungan lagi dalam memulainya.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada perancangan ini adalah menggunakan metode campuran yakni melalui studi literatur, wawancara, kuesioner, observasi, dan studi referensi. Pada studi literatur, Penulis mengumpulkan data aktual yang akan digunakan pada penelitian ataupun perancangan dari berbagai sumber literatur seperti jurnal, buku, dan artikel. Untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai meditasi, Penulis melakukan wawancara dengan narasumber yang merupakan guru atau pembimbing meditasi dari lembaga Innerpeace.id dan @meditasi.dengan.hati. Sedangkan untuk mempelajari standar yang digunakan industri dalam desain publikasi, Penulis melakukan wawancara dengan narasumber dari Penerbit Buku Elex Media Komputindo. Data kualitatif yang telah diperoleh ini di-validasi dengan triangulasi metode sesuai metode yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013).

Penulis juga melakukan pengumpulan data dengan cara kuantitatif yakni menyebarkan kuesioner yang telah dirancang di Google Form kepada target audiens guna mendapatkan informasi mengenai kondisi atau tingkat stres dewasa awal saat ini, pengetahuan dan ketertarikan akan meditasi, serta mengumpulkan informasi mengenai gaya visual dan gaya bahasa yang diminati oleh dewasa awal pada buku ilustrasi. Adapun untuk pengumpulan data melalui observasi, dilakukan dengan mengamati salah satu sumber informasi dari kanal YouTube Lavendaire yang memberikan penjelasan tentang kegiatan meditasi ini sendiri. Serta penelitian melalui studi referensi dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa buku sejenis yang dijadikan sebagai acuan referensi dalam pembuatan *e-book* ilustrasi meditasi ini serta juga mengumpulkan beberapa gambar terkait kegiatan meditasi guna membantu dalam proses penciptaan ilustrasi.

Hasil dan Pembahasan

Dalam proyek ini, Penulis menyebarkan kuesioner dalam tiga tahap yang bertujuan 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.

Dari data yang telah dikumpulkan, Penulis mengambil kesimpulan bahwa kelompok dewasa awal membutuhkan dan menginginkan untuk melakukan kegiatan meditasi dengan tujuan terbesarnya adalah ingin mengurangi rasa stres yang dialami. Namun, mereka mengalami kebingungan dan kesulitan dalam melakukan meditasi karena kurangnya pemahaman terkait kegiatan ini seperti misalnya tidak mengetahui teknik meditasi yang dapat dilakukan, merasa tidak memiliki banyak waktu, sulit konsisten, dan kurangnya informasi mengenai tahap persiapan dalam memulai kegiatan ini salah satunya seperti tidak mengetahui durasi dalam melakukan meditasi. Maka dari itu, diperlukan sebuah media informasi yang akan memaparkan terkait kegiatan meditasi ini. Adapun media informasi yang menjadi solusi pada permasalahan ini adalah dengan merancang sebuah buku ilustrasi berbasis digital yang menjabarkan mulai dari pengenalan hingga panduan dalam memulai perjalanan meditasi.



Konsep Komunikasi

Sasaran Khalayak

Menurut Arnett dalam Nevid (2021) masa dewasa awal atau dewasa muda merujuk pada sebuah transisi individu dari remaja menuju dewasa yang terjadi di rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan melakukan berbagai eksplorasi dan eksperimen. Sedangkan menurut Erikson dalam Nevid (2019), dikatakan bahwa dewasa awal berada di usia antara 20 hingga 30 tahun dengan munculnya tanggung jawab yang lebih berat. Adapun menurut Hurlock (2011), tahap dewasa awal berada pada usia 18 hingga 40 tahun dengan berbagai perubahan dari aspek fisik maupun psikologis. Serta menurut Depkes RI tahun 2009 dalam Amin & Juniati (2017), dewasa awal dikategorikan pada usia 26 hingga 35 tahun.

Perancangan ini menargetkan masyarakat di Jabodetabek dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun dengan ekonomi berada di kelas menengah ke bawah dan pendidikan S1 sederajat atau ke bawah. Adapun dari aspek psikografis, menargetkan individu yang sedang mengalami fase dewasa awal dengan memiliki berbagai kesibukan dan kegiatan eksplorasi serta tertarik untuk melakukan meditasi.

Strategi Pesan

Buku ilustrasi ini dirancang untuk memberikan pesan mengenai informasi seputar meditasi seperti pengertian, manfaat, teknik meditasi yang dapat dan mudah dilakukan, serta persiapan dalam memulai meditasi. Dengan adanya buku ilustrasi ini, diharapkan target audiens yang merupakan kelompok dewasa awal dapat mengerti secara lebih mengenai meditasi dan tidak kesulitan serta kebingungan lagi terhadap kegiatan ini sehingga mereka sudah dapat memulai kebiasaan meditasi dalam kehidupan sehari-hari.

Konten informasi meditasi yang disampaikan akan berdasarkan penjelasan Tilong (2017) yang menyatakan bahwa meditasi merupakan sebuah tindakan relaksasi yang dilakukan dengan mengesampingkan sesuatu hal di pikiran yang menjadi beban atau memberatkan dan memfokuskan seluruh pikiran ke pada satu objek. Tilong juga menjelaskan bahwa meditasi memiliki beberapa jenis atau teknik yaitu; (1) meditasi kesadaran, (2) meditasi terpandu, (3) meditasi gerakan, (4) meditasi berjalan, (5) meditasi transendental, dan meditasi konsentrasi (6).

Meditasi kesadaran mengajarkan individu untuk mengamati pikiran dan gambar yang terlintas dalam pikiran. Meditasi terpandu menggunakan alat bantu untuk memandu proses meditasi. Meditasi gerakan dilakukan dengan beberapa gerak tubuh sehingga selain mengurangi stres juga meningkatkan kesehatan fisik. Meditasi berjalan dilakukan dengan membuat gerakan berulang-ulang sambil berjalan. Meditasi ini fokus pada pola napas dan sensasi melangkahakan kaki sehingga kesadaran tetap terjaga. Meditasi transendental adalah jenis meditasi yang dilakukan dalam posisi duduk sambil memejamkan mata yang kemudian mendengarkan pengulangan mantra atau suara khusus sekitar 20 menit dalam dua kali sehari. Teknik yang terakhir adalah meditasi konsentrasi yang merupakan meditasi yang mengarahkan pikiran untuk fokus pada suatu objek tunggal.

Strategi Media

Media utama yang digunakan pada perancangan ini adalah berupa buku ilustrasi berbasis digital. Adapun pemilihan media buku berbasis digital (*e-book*) pada perancangan ini didasari atas penggunaannya yang praktis dan kemudahan pembaca untuk membaca kapanpun dan dimanapun melalui gawai tanpa perlu membawa beban dari buku fisik. Sedangkan untuk menginformasikan kepada target audiens terkait kehadiran *ebook* ini, dilakukan kegiatan promosi di media sosial Instagram berupa konten *feeds* dan *story*. Instagram menjadi media sosial yang tepat karena berdasarkan data dari Rizaty (2021), didapatkan informasi bahwa masyarakat di kalangan dewasa awal menjadi kontributor terbesar dalam penggunaan media

sosial Instagram ini. Adapun media pendukung selain media sosial adalah *merchandise* yang difungsikan sebagai media pengingat kepada khalayak sasaran. Produk yang dijadikan sebagai *merchandise* ini adalah *mug*, *kaos*, *tote bag*, dan juga *sticker*.

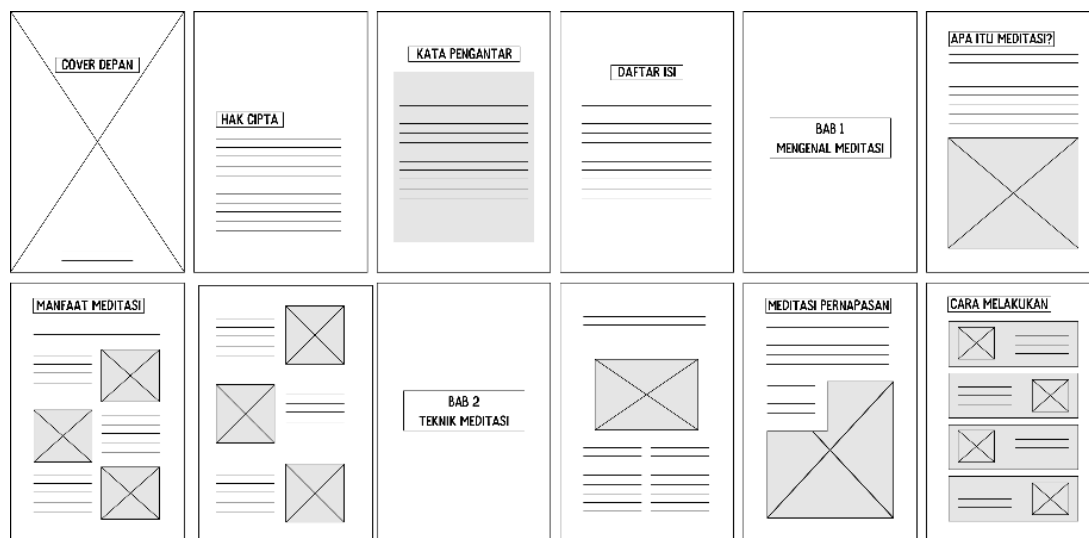
Konsep Visual

Format dan Ukuran Buku

Buku meditasi ini dirancang dalam bentuk *e-book* dengan ukuran 529 x 793 px dengan format berorientasi potret dan berbentuk halaman tunggal (*single page*). Walaupun dibuat dalam bentuk *ebook*, namun buku ini tetap memiliki struktur isi buku pada umumnya sebagaimana Suwarno (2011) menyebutkan bahwa buku terdiri dari beberapa unsur anatomi atau bagian pokok yang meliputi empat bagian yaitu; (1) sampul, (2) bagian awal, (3) bagian isi, (4) bagian akhir.

Layout

Layout pada perancangan ini akan menggunakan *grid* berjenis *manuscript grid* atau *grid* satu kolom dan juga *grid* kolom (*column grid*) yang dapat terbagi dari 2 kolom hingga lebih yang dengan menyesuaikan isi teks dan ilustrasi dalam buku nantinya. Tata letak yang sama digunakan sebagai penanda bahwa topik pembahasan di halaman tersebut merupakan topik yang sama (masih dalam satu kesatuan) sehingga pembaca dapat terbiasa dengan alur informasi yang diberikan. Meskipun demikian, agar tampilan pada buku menjadi lebih menarik dan tidak monoton untuk dibaca maka Penulis menggunakan *layout* dengan sedikit variasi dan tidak berpaku pada satu jenis *grid* saja. Variasi dilakukan namun tetap secara terstruktur.



Gambar 1. Desain *Layout* Dasar Buku

Ilustrasi

Ilustrasi memiliki peran penting dalam isi buku yang dirancang. Ilustrasi menurut Witabora (2012) merupakan sebuah citra dari ide dan pemikiran ilustrator yang dituang ke dalam bentuk visual dengan tujuan untuk menyampaikan suatu pesan atau memperjelas informasi yang disampaikan serta mempengaruhi masyarakat. Umumnya, ilustrasi telah erat dalam dunia buku yang difungsikan untuk memperjelas atau sebagai pendamping dari sebuah tulisan. Ketika digunakan untuk menjelaskan tentang apa dan bagaimana meditasi, maka ilustrasi di sini berfungsi sebagai alat informasi dan alat bercerita. Selain itu ilustrasi juga berperan sebagai alat identitas dengan menampilkan simbol-simbol yang dikenal mewakili kegiatan meditasi secara umum.

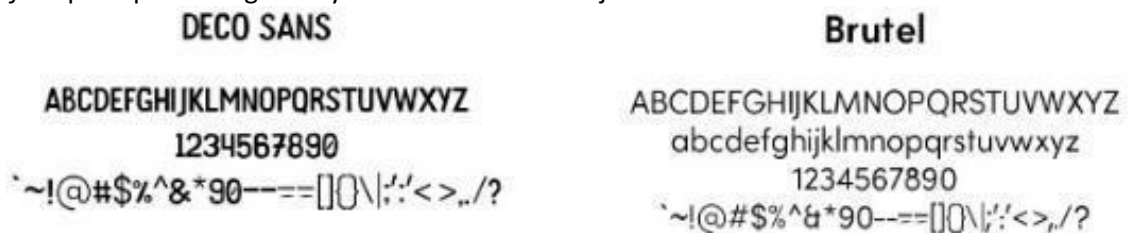
Gaya ilustrasi ini dapat diklasifikasikan menjadi empat jenis yaitu; (1) realis, (2) kartunisme, (3) hibrida dan (4) seni murni. Ilustrasi pada perancangan *e-book* ini bergaya kartun. Gaya kartun dijelaskan oleh Gumelar (2015) dengan penggambaran yang lebih dinamis dan tidak kaku. Zeegen (2005, 65-78), menyebutkan bahwa ada tiga jenis teknik dalam ilustrasi yaitu (1) manual, (2) campuran dan (3) ilustrasi digital. Dalam hal teknik, Penulis menggunakan gaya ilustrasi digital. di mana keseluruhan proses dari pembuatan sketsa, pewarnaan, sampai proses *layout* atau tata letak dilakukan dengan perangkat komputer.



Gambar 2. Referensi Gaya Ilustrasi
[<https://renebook.com/product/mengapa-aku-mengalami-burnout/>]

Tipografi

William Calson dalam Darmawan & Widya (2016), menjelaskan bahwa tipografi merupakan permainan keseimbangan dari suatu kalimat atau bentuk halaman yang juga merupakan sebuah ungkapan visual yang memiliki fungsi untuk membantu pembaca dalam memahami informasi yang disampaikan di suatu halaman pada sebuah konten. Perancangan ini menggunakan *font* berjenis *sans serif* karena kesannya yang simpel, modern, dan tidak terlalu formal. Huruf *sans serif* juga cocok diaplikasikan pada tulisan yang diakses melalui layar digital karena keunggulannya yang mudah dan nyaman dibaca (Anggraini and Nathalia 2018). Terdapat 2 *font* pada perancangan ini yaitu Deco Sans untuk judul dan Brutel untuk isi teks.



Gambar 3. Tipografi

Warna

Warna dapat didefinisikan sebagai pengalaman dari indra penglihatan secara psikologis yang merupakan suatu sifat cahaya yang dipancarkan dan dapat membangkitkan perasaan kepada orang yang melihat (Luzar and Monica 2011). Menurut Darmawan & Widya (2016), warna diartikan sebagai sensasi yang muncul oleh otak yang terjadi sebagai akibat dari sentuhan gelombang cahaya pada retina mata.

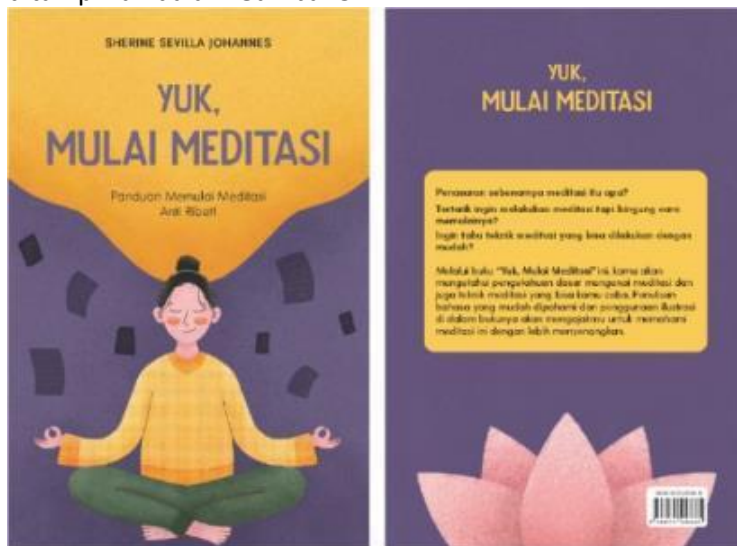
Warna utama yang akan digunakan pada perancangan ini adalah perpaduan antara warna kuning, orange, hijau, biru, dan ungu. Warna-warna ini menyesuaikan dengan arti dari psikologi warna dan juga mengikuti dari warna *chakra* yang merupakan warna aura atau energi yang dipancarkan dari tubuh manusia dan erat kaitannya dengan kegiatan meditasi.



Gambar 4. Skema Warna

Hasil Karya Media Utama

Sampul depan ini memiliki dua warna yang berbeda yaitu warna ungu dan juga kuning. Warna ungu yang dijadikan sebagai warna yang lebih gelap dari kuning dan digunakan untuk mewakili lingkungan sekitar karakter perempuan. Sedangkan warna kuning dengan bentuk bergelombang diciptakan untuk mewakili momen ketenangan dari pikiran saat melakukan meditasi. Hal ini ditunjukkan dari warna kuning tersebut yang mengerucut dari kepala karakter perempuan. Warna kuning digunakan sebagai warna terang atau cerah dari warna ungu yang memberi makna keceriaan, optimis, kegembiraan, dan sebuah cahaya. Warna kuning juga menjadi warna yang menarik perhatian (Anggraini dan Nathalia 2018). Maka, secara keseluruhan kombinasi dua warna ini mewakili dua sisi yang berbeda, dari segi kehidupan nyata (lingkungan) dan dari segi pikiran. Hasil desain sampul depan dan belakang *e-book* ditampilkan dalam Gambar 5.



Gambar 5. Desain Sampul Depan dan Sampul Belakang

Pada bagian isi buku terdapat 28 halaman yang terbagi atas 3 bagian mulai dari pengenalan singkat tentang meditasi, teknik meditasi, dan bagaimana memulai perjalanan meditasi.



Gambar 6. Desain Ilustrasi Bagian Awal Buku

Bagian awal merupakan halaman yang terletak setelah sampul depan. Halaman ini berisi informasi hak cipta, kata pengantar, dan daftar isi. Untuk membedakan dari inti pembahasan (bagian 1-3), pada bagian awalan ini menggunakan latar belakang berwarna ungu dominan dengan beberapa bagian berwarna kuning.



Gambar 7. Bagian 1 Mengenal Meditasi

Bagian 1 berisi pembahasan tentang pengenalan dasar meditasi yang berisi pengertian dan juga manfaat meditasi. Halaman pengertian meditasi menggunakan *layout manuscript grid* atau *grid* satu kolom yang menjelaskan bahwa meditasi adalah momen hening yang dapat diaplikasikan juga pada masa modern sekarang ini di dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada halaman manfaat menjabarkan beberapa dampak positif yang diberikan dari kegiatan meditasi terhadap diri seseorang. Bagian ini menjadi informasi kepada pembaca agar mengetahui bahwa meditasi menjadi kegiatan yang penting dan bermanfaat untuk dilakukan. *Layout* yang digunakan pada bagian manfaat ini berjenis *column grid* sejumlah 2 kolom.



Gambar 8. Desain Bagian 2 Teknik Meditasi

Pada Bagian 2 terdapat penjabaran tentang lima macam teknik meditasi yang dapat dilakukan khususnya bagi pemula yang juga menyesuaikan dengan tingkat kemudahan dan juga keterbatasan waktu dari target pembaca yang memiliki banyak kesibukan. *Layout* yang digunakan pada bab ini menggunakan *manuscript grid* dan juga *column grid* dengan komposisi antara teks dan ilustrasi disesuaikan dengan banyaknya informasi yang perlu ditampilkan.



Gambar 9. Desain Bagian 3 Memulai Perjalanan Meditasi

Bagian 3 terdiri dari dua pembahasan yaitu persiapan dalam memulai meditasi serta tips dan trik agar konsisten dalam melakukan meditasi. Seperti pada bab sebelumnya, ilustrasi yang dirancang dipergunakan untuk memvisualisasikan isi teks yang dibahas. *Layout* pada bagian ini juga menggunakan *column grid* yang terdiri dari 2 hingga 3 kolom untuk membagi isi konten.

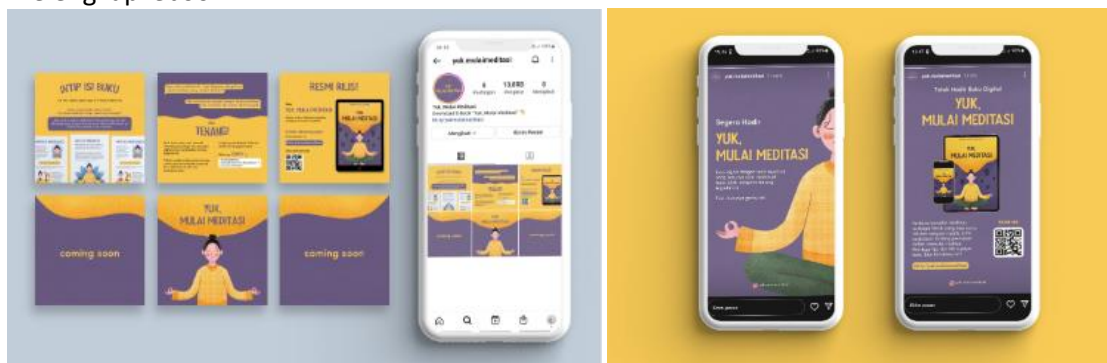


Gambar 10. Desain Bagian Penutup

Setelah pembahasan inti dalam buku selesai, selanjutnya adalah menampilkan bibliografi dan tentang penulis sebagai bagian penutup dalam isi buku ini. Pada bibliografi, dicantumkan seluruh sumber yang dipergunakan dalam perancangan konten buku. Halaman setelahnya adalah informasi tentang penulis yang mendeskripsikan profil secara singkat seperti pendidikan dan alasan di balik diciptakannya buku mengenai meditasi ini. Warna pada halaman ini menggunakan warna ungu yang diperuntukkan untuk halaman pembuka dan penutup selain isi pembahasan agar menjadi pembeda dalam tiap bagian isi buku.

Media Pendukung

Selain perancangan media utama berupa *e-book*, diperlukan juga media pendukung yang akan digunakan untuk promosi dan publikasi buku ini. Media pendukung yang dibuat menggunakan kanal media sosial Instagram dan juga beberapa produk *merchandise* yang akan melengkapi *ebook* ini.



Gambar 11. Desain Feed dan Story Instagram

Secara garis besar, tahapan promosi yang dilakukan di Instagram adalah mengunggah informasi bahwa akan hadir sebuah *e-book* mengenai meditasi (pra perilsan). Kemudian, Penulis akan mempublikasikan konten promosi berbentuk *feed* dan *story* pada saat *e-book* ini sudah resmi dirilis dan sudah dapat diunduh oleh target audiens melalui tautan yang dapat diakses di bio Instagram. Terdapat juga konten *feed* yang akan dipublikasikan setelah *ebook* resmi dirilis.



Gambar 12. Desain *Mug* dan *Kaos*

Sebagai pelengkap *ebook*, pemilihan *merchandise* dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaiannya dengan aktivitas pembaca dalam bermeditasi. *Merchandise* yang dipilih adalah *mug*, *kaos*, *tote bag* dan *stiker*. *Mug* digunakan sebagai *merchandise* karena kegunaannya yang sesuai dengan salah satu pembahasan di dalam buku yakni meditasi minum teh sehingga gelas ini dapat dipakai oleh pembaca pada saat mempraktikkan teknik meditasi tersebut. Selain *mug*, sebagaimana anjuran meditasi dengan mengenakan pakaian yang nyaman misalnya seperti kaus, maka *merchandise* pada perancangan ini juga menggunakan kaus yang diharapkan dapat menunjang kegiatan meditasi yang dilakukan oleh target audiens.



Gambar 13. Desain *Tote Bag* dan *Stiker*

Tote bag dapat digunakan bagi target audiens yang merupakan mahasiswa ataupun pekerja untuk menunjang aktivitas mereka sehari-hari. *Tote bag* ini menampilkan ilustrasi karakter yang sedang melakukan meditasi sehingga diharapkan dapat menarik perhatian sekaligus meningkatkan minat target audiens maupun orang yang melihat untuk mengetahui terkait informasi meditasi. Stiker berukuran 10 x 15 cm dengan model *kiss cut* dan berbahan vinyl ini berisi 10 ilustrasi dan tulisan yang tidak hanya diperuntukkan sebagai koleksi ataupun dekorasi, melainkan juga sebagai pengingat kepada target audiens untuk melakukan meditasi.

Simpulan

Kelompok dewasa awal yang merupakan fase paling rentan mengalami rasa stres ini menyatakan bahwa mereka membutuhkan dan menginginkan untuk melakukan meditasi

namun mengalami kesulitan dan kebingungan dalam memulai kegiatan ini, sehingga dibutuhkan sebuah media yang dapat mengatasi permasalahan tersebut. Kehadiran buku ilustrasi berbasis digital menjadi media yang tepat untuk perancangan ini karena paling diminati oleh target audiens. Buku ini berisi informasi seperti pengenalan, teknik meditasi beserta cara melakukannya, persiapan dalam memulai meditasi serta tips dan trik agar konsisten dalam melakukan meditasi. Pembahasan dalam buku ini dipaparkan dengan bahasa yang mudah dipahami dan cenderung lebih santai dengan dibantu oleh peranan ilustrasi yang menjadikan isi di dalam buku ini lebih imajinatif dan tidak monoton. Dengan adanya buku ilustrasi digital ini, diharapkan pembaca sudah tidak kebingungan lagi terhadap kegiatan meditasi dan sudah dapat memulai kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Amin, Muchammad Al, dan Dwi Juniati. 2017. "Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting dari Citra Wajah dengan Deteksi Tepi Canny" *MATHunesa Jurnal Ilmiah Matematika* 5 (2): 33-42. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/mathunesa/article/view/19398>
- Anggraini, Lia, dan Kirana Nathalia. 2018. *Desain Komunikasi Visual; Dasar-dasar Panduan untuk Pemula*. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Cahaya, Kahfi Dirga. 2018. *Hati-hati, "Dewasa Muda" adalah Usia Rawan Stres*. 13 Maret. <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/13/193000620/hati-hati-dewasa-muda-adalah-usia-rawan-stres?page=all>.
- CNN Indonesia. 2018. *Dampak Buruk Stres pada Kesehatan*. 1 November. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20181030140707-255-342614/dampak-buruk-stres-pada-kesehatan>.
- Darmawan, Andreas James, dan Leonardo Adi Dharma Widya. 2016. *Pengantar Desain Grafis*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan.
- Dienstmann, Giovanni. 2018. "Practical Meditation." Dalam *Practical Meditation*, oleh Giovanni Dienstmann. DK Publisher.
- Gumelar, M.S. 2015. *Elemen & Prinsip Menggambar*. An1mage.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Luzar, Laura Christina, dan Monica. 2011. "Efek Warna dalam Dunia Desain dan Periklanan." *Humaniora* 2(2): 1084-1096. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i2.3158>
- Monks, F.J., A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono. 2019. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nevid, Jeffrey S. 2021. *Masa Remaja dan Masa Dewasa*. Jakarta: Nusamedia.
- Nurbaiti, Dewi. 2019. "Perkembangan Ebook Dalam Industri Penerbitan Buku Fisik Serta Pertumbuhan Minat Menulis Buku." *Ikraith Ekonomika* 2(2): 11-20. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-EKONOMIKA/article/view/399>
- Piperopoulos, Georgios P. 2016. *Control Your Stress & Manage Your Time!* London: bookboon.

- Rizaty, Monavia Ayu. 2021. *Inilah Negara Pengguna Instagram Terbanyak, Indonesia Urutan Berapa?* 3 Agustus. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/03/inilah-negara-pengguna-instagram-terbanyak-indonesia-urutan-berapa>.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods) / Sugiyono*. Diakses 11 16, 2022. <http://library.um.ac.id/free-contents/downloadpdf.php/buku/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-kombinasi-mixed-methods-sugiyono-43689.pdf>.
- Suryani, Luh Ketut. 2020. *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia*. Suryani Institute for Mental Health.
- Suwarno, Wiji. 2011. *Perpustakaan & Buku: Wacana Penulisan & Penerbitan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Tilong, Adi D. 2017. "Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan." Dalam *Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan*, oleh Adi D. Tilong. Laksana.
- Witabora, Joneta. 2012. "Peran dan Perkembangan Ilustrasi." *Binus Jurnal Publishing: Humaniora* 3 (2): 659-667.
- Zeegen, Lawrence. 2005. *The Fundamentals of Illustration*. UK: Thames & Hudson: AVA Publishing SA.

