

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Di zaman *modern* sekarang ini, para pekerja lebih banyak menghabiskan waktunya di belakang meja. Menurut data *Urban Institute*, jumlah pekerjaan yang membutuhkan aktivitas fisik memang telah berkurang 10 persen di tahun 1950. Duduk berjam-jam di belakang meja bukannya tanpa resiko. Gangguan kesehatan seperti nyeri punggung, mata lelah, hingga gangguan tidur bisa ditimbulkan dari gaya hidup kurang gerak ditambah lingkungan kerja yang penuh stres tersebut.

Satu dari enam pekerja di Amerika mengatakan, rasa kesal dan marah di kantor bisa menimbulkan dampak buruk. Sekitar 2-3 persen mengatakan, mereka pernah menampar atau memukul rekan kerjanya. Selain itu, 22 persen pekerja mengaku pernah menangis akibat rasa stres di tempat kerja.

*Stress* sangat mempengaruhi produktivitas seseorang dalam bekerja, dan banyak sekali cara yang dilakukan oleh para orang yang berkerja untuk mengurangi *stress* yang ia alami, seperti berhenti sejenak, dan melakukan stretching, mengobrol dengan teman sekerja, merokok dan lainnya. Dan sekarang yang menjadi trend adalah mereduksi *stress* dengan cara meditasi singkat di tempat kerja.

Anehnya, dengan aktivitas meditasi yang sederhana ini, dimana yang dilakukan pelakunya hanya dengan duduk diam, dan memejamkan mata, meditasi menunjukkan hasil yang signifikan dalam menenangkan pikiran, dan mereduksi *stress* yang dialami oleh pelakunya. Hasil dari ketenangan yang diberikan meditasi pun berdampak langsung kepada produktivitas dan performa kerja pada pelakunya.

Meditasi sebenarnya adalah istilah *modern*, yang berasal dari bahasa latin yaitu *meditatio*, yang berarti diam, merenung, konsentrasi, dan memecahkan suatu masalah.

Tapi sebelum meditasi dikenal, istilah-istilah lain dikenal sesuai dengan kebudayaan dimana meditasi itu berkembang. Seperti di kebudayaan India, meditasi disebut dengan *tapa*, *samadhi*. Di kebudayaan timur meditasi erat sekali dengan spiritualitas, bahkan menjadi bagian dari ritual keagamaan.

Banyak sekali pembuktian ilmiah yang dilakukan peneliti tentang manfaat dan kegunaan meditasi bagi kesehatan fisik maupun *psikis*. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa para pelaku meditasi mempunyai struktur otak yang lebih toleran terhadap rasa sakit, baik secara fisik maupun mental.

Meditasi yang selalu disangkut pautkan dengan agama tertentu, membuat orang menutup pikirannya terhadap meditasi, apalagi untuk melakukannya. Karena *image* nya terkait dengan agama tertentu, dimana meditasi adalah sebuah ritual keagamaan, maka *image* bertele-tele, dan rumit pun turut menyertai *image* meditasi ini.

Padahal, sejatinya meditasi ada di semua agama, dan metode meditasi itu memang sangat beragam, namun apa bila diambil garis merahnya dari semua metode meditasi yang ada, sebenarnya meditasi itu *simple*, praktis, tidak terbatas pada agama tertentu, dan semua orang bisa menikmati manfaat dari meditasi.

Dari latar belakang masalah itu, penulis sebagai designer komunikasi visual akan merancang sebuah strategi kampanye mensosialisasikan metode meditasi yang praktis dan sederhana, sehingga *stress* di tempat kerja bisa di reduksi dengan metode ini.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

### **1.2.1 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, berikut akan dipaparkan masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Bagaimanakah strategi kampanye yang efektif sehingga pekerja kantor memahami manfaat meditasi dan melakukannya dalam aktifitas rutin, dan relaksasi di kantor?

### **1.2.2 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup permasalahan akan dibahas berupa riset dan persuasi visual tentang meditasi sebagai aktivitas relaksasi yang efektif, praktis, positif, dan universal secara spiritual kepada eksekutif di kota Jakarta khususnya eksekutif yang berusia 25-30 tahun yang memiliki rutinitas tinggi, agar bisa menerima meditasi dan menerapkannya disaat dia *stress*.

## **1.3 Tujuan Perancangan**

Sesuai dengan masalah yang sudah dibahas diatas, maka hasil-hasil yang akan dicapai melalui Tugas Akhir ini adalah:

Menyadarkan para pekerja kantor yang berusia 25-30 tahun, tentang meditasi yang sangat berguna untuk mengurangi *stress* yang mereka alami.

## **1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data**

Langkah awal dalam pembuatan sistem adalah pengumpulan dan penganalisaan data. Ada beberapa metode yang digunakan yaitu :

Sumber data primer

**1. *Self Experience***

Penulis melakukan meditasi, dan mengetahui manfaat yang diterima secara langsung

**2. Kuesioner**

Membagikan kuesioner untuk mengetahui perilaku *target audience*, agar kampanye yang dilakukan tepat sasaran

Sumber data sekunder

**1. Wawancara**

Melakukan wawancara dengan praktisi meditasi, pemuka agama, psikolog, orang awam.

**2. Studi Pustaka**

Mempelajari meditasi dan manfaatnya melalui buku-buku literatur yang berhubungan dengan meditasi, majalah, koran dan internet.

**3. Observasi**

Penulis melakukan pengamatan terhadap perilaku *target audience*, dan lingkungan *target audience* melakukan aktifitas.

## 1.5 Skema perancangan



