

BAB III

DATA DAN ANALISIS MASALAH

3.1 Lembaga Terkait

LOVE & WISDOM MEDITATION

Gambar 3.1.1 Logo Love and Wisdom Meditation

Diprakarsai oleh Alex Iskandar, BSc, MBA dan Dr. Endi Novianto, SpKK. Keduanya adalah praktisi meditasi multi disiplin, dan keduanya telah mendapatkan gelar dan sertifikat baik itu bertaraf nasional ataupun internasional di bidang yang berhubungan dengan meditasi.

Didirikan pada tahun 2008, di Indonesia, telah memberikan pelatihan dan pendidikan meditasi kepada ratusan orang dengan berbagai latar belakang dan usia. Namun mayoritas orang yang telah mendapatkan training dari lembaga ini berasal dari kaum eksekutif, dan berekonomi mapan.

Aktifitas Love and Wisdom Meditation antara lain, memberikan kursus tentang meditasi yang tidak terkait dengan agama manapun, karena dasar meditasi ini adalah unconditional love yang berasal dari Sang Pencipta.

Semua orang dari semua latar belakang dan agama dapat mempelajari dan menguasai teknik ini dengan sangat mudah. Salah satu kegunaan teknik ini adalah Penyembuhan Diri Sendiri (*Self Healing*). Melatih teknik ini dapat dilakukan dengan 10-15 menit sehari dan dapat dilakukan sambil duduk santai.

Love and wisdom meditation melakukan kursus di lokasi

Apartement Sommerset - *Function Room*

Jl. Casablanca (seberang Mall Ambassador Kuningan)

Jakarta

3.2 Meditasi

3.2.1 Definisi Meditasi

Meditasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah:

Me.di.ta.si/pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu; bertafakur.

Meditasi menurut kamus inggris indonesia dijabarkan sebagai

'Meditate / kkt merencanakan – kki bersemadi' meditation/kb semadi meditasi.'

(kamus Inggris Indonesia. Shadily: 1996)

Sedangkan semadi sendiri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti

se. ma. di / Pemusatan pikiran dan perasaan.

Di Webster dictionary meditasi dijelaskan sebagai

Med.i.ta'tion

- Aksi meditasi, pikiran, kontemplasi yang serius
- Bentuk *devosi* pribadi atau latihan spiritual, dengan cara perenungan mendalam, refleksi dengan tema keagamaan

'Meditasi merupakan suatu disiplin ilmu. keberadaannya menciptakan perubahan dalam seluruh lapisan yang ada di dalam diri manusia, termasuk fisik, mental, dan emosional'

'Dengan olah meditasi, mental kita akan terlatih dan siap menghadapi masalah-masalah yang terjadi setiap saat.'

(‘Meditasi bagi Para Eksekutif’, Sri Haryanto:2009)

Meditasi adalah cara untuk melepas. Dalam meditasi anda melepas dunia luar yang ruwet untuk meraih kedamaian batin yang mantap’

(*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Meditasi adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh. Pengalaman pikiran yang murni ini, terlepas dari dunia, luar biasa nikmat. Ini adalah kebahagiaan yang lebih nikmat daripada seks’

(*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Meditasi dideskripsikan sebagai ‘bukan berpikir’ atau ‘tidak berpikir’. Ini adalah sebuah usaha untuk membuat pikiran diam selama beberapa waktu’

(pedoman menjadi sehat bagi orang sibuk Meditasi. Roddenbeck:2005)

‘Meditasi adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh.’

(*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

Pengalaman pikiran yang murni ini, terlepas dari dunia, luar biasa nikmat. Ini adalah kebahagiaan yang lebih nikmat daripada seks

(*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Sasaran meditasi ini adalah kesunyian nan indah, keheningan, dan kebeningan pikiran.’ (*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Meditasi adalah cara untuk melepas. Dalam meditasi anda melepas dunia luar yang ruwet untuk meraih kedamaian batin yang mantap’ (*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

dari penjelasan tentang arti meditasi di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa meditasi adalah sebuah kegiatan menenangkan pikiran, sebuah usaha untuk menarik pikiran dari keramaian, kegaduhan, percakap-cakapan dalam pikiran, dan berusaha

mendiamkan pikiran, melepaskan beban-beban pikiran yang memenuhi pikiran dan menjadikannya hening untuk beberapa saat.

3.2.2 Manfaat Meditasi

Banyak sekali cara yang dilakukan seseorang untuk mengurangi *stress* yang ia terima, tapi, sayangnya ketika ia *stress* dan cemas, jalan yang ia tempuh untuk mengurangi *stress* tersebut kadang ke arah yang secara kesehatan (fisik dan mental) tidak baik.

‘Peneliti di Universitas California mendapatkan bahwa orang yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, 7 kali lebih besar kemungkinannya untuk melakukan kebiasaan yang tak baik bagi kesehatan’(*the 100 Simple secret of Healthy People*, David Niven PH.D)

Dalam perancangan kali ini, penulis berusaha agar *target audience* dapat rutin melakukan meditasi ketika dia *stress* maupun ketika dia tidak *stress*, sehingga ketika *stress* menyerang, dia dapat menekan *stress* tersebut. Dan kebiasaan yang tidak baik bagi kesehatan individu dapat di hindari.

“bagi pemula sekalipun,bila dipraktikan dengan benar meditasi akan membawa kebahagiaan yang berarti’

(*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

Meditasi sebenarnya sangat mudah untuk dilakukan, oleh karena saking mudahnya, banyak orang justru tidak percaya akan manfaatnya, ini yang menyebabkan sedikit orang yang melakukan praktik meditasi seperti yang ditulis.

“Meditasi sebenarnya sangat mudah dilakukan, dan sebenarnya itu yang membuatnya susah dilakukan, ini terlalu mudah bagi kebanyakan orang’
(*Creating Health Yourself*, Ross Taylor with Dr.Ian Brighthope: 2005)

Meditasi adalah istilah modern bagi kegiatan mendiamkan diri, dan berusaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, yang dahulu akrab dengan sebut Tapa, semadi, *yoga*, dan lain-lain.

Meditasi memberikan dampak positif bagi orang-orang yang melakukannya, baik itu dampak pada psikis, tapi juga berdampak bagi mental orang yang melakukannya.

'Semakin sering anda melakukan meditasi maka pikiran anda akan semakin jernih, mental anda menjadi kuat, tabah dalam menghadapi setiap kesulitan. Solusi pun mudah anda dapatkan'

('Meditasi bagi Para Eksekutif', Sri Haryanto:2009)

Meditasi menjernihkan pikiran, yang sangat berguna bagi kegiatan di kantor yang kadang memenuhi pikiran, dan menghambat produktivitas dan performa kerja.'melalui meditasi kita berusaha mencari keselarasan, pikiran, hati, dan tubuh, mengenal jati diri, memperoleh kekuatan sejati yang tidak terbatas oleh kata, dan memperoleh konsep seorang eksekutif yang sukses' ('Meditasi bagi Para Eksekutif', Sri Haryanto:2009)

Meditasi memberikan manfaat bukan hanya kepada fisik pribadi yang melakukannya seperti yang ditulis:

'Meditasi bisa menghangatkan dan mendinginkan jiwa seseorang, memberikan ketenangan, ketabahan, kesabaran, pikiran yang jernih, hati yang bersih, dan membantu hidup dengan vitalitas dan kemuliaan hingga orang dapat kreatif dan berwibawa' ('Meditasi bagi Para Eksekutif', Sri Haryanto:2009)

Meditasi memberikan kesempatan kepada pikiran untuk mendapatkan ide-ide yang banyak, dan bagus. 'Timbulnya kondisi yang relaks saat bermeditasi membuat otak mempertahankan gelombang *alpha* (tenang) dalam pikiran. Dalam kondisi tenang, yaitu otak telah dikuasai oleh gelombang alpha itulah biasanya akan timbul berbagai ide serta pemikiran yang positif. Hal ini penting untuk mengatasi masalah. Merangsang otak juga akan menciptakan ide-ide yang lebih kaya.'('Meditasi bagi Para Eksekutif', Sri Haryanto:2009)

‘Orang yang dengan jelas mempraktekan pernapasan dan meditasi dalam hubungan dengan kultur fisik atau peningkatan kondisi tertentu, serta peningkatan mental dan kesadaran jiwa, banyak memperoleh hasil yang menakjubkan. Mereka merasa seperti ada suatu dorongan untuk berpikir positif, terkendali, dan apa yang di cita-citakan dapat mereka raih dengan rasa syukur dan bahagia.’

(‘Meditasi bagi Para Eksekutif’, Sri Haryanto:2009)

Manfaat meditasi :

- Kepercayaan dan pengendalian diri
- Kepastian dan ketetapan diri
- Kemampuan untuk memfokuskan pikiran, dan bekerja dengan lebih efisien
- Kemampuan untuk melepaskan emosi negatif seperti ketakutan dan kemarahan
- Sembuh dari insomnia dan tekanan darah tinggi
- Postur tubuh membaik
- Lebih menikmati hal-hal fisik
- Hubungan dengan orang menjadi lebih baik

(pedoman menjadi sehat bagi orang sibuk Meditasi.Roddenbeck:2005)

‘Di negara-negara modern, meditasi Buddhis diakui bisa menurunkan tekanan darah, meningkatkan kekebalan kita terhadap penyakit, dan menurunkan kadar kolesterol kita. Seorang profesor dari Harvard baru baru ini menemukan bawa meditasi meningkatkan ukuran otak manusia, membuat kita berpotensi menjadi lebih cerdas.’
(*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Banyak orang beranggapan bahwa meditasi adalah cara yang luar biasa untuk menemukan kedamaian, memberi kesempatan tubuh untuk tenang, memperbaiki pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan mood dan penampilan luar’ (*Surviving the City*, Ian Marber :2000)

‘Peneliti di University of wisconsin menemukan bahwa orang-orang yang melakukan meditasi secara rutin, mempunyai tingkat kekuatan antibodi yang lebih kuat untuk memerangi penyakit’(*the 100 Simple secret of Healthy People*, David Niven PH.D)

Penulis mengambil kesimpulan bahwa meditasi memberikan banyak sekali manfaat bagi siapa pun yang melakukannya, meditasi dapat memberikan dampak bagi fisik dan psikis pelakunya. Untuk dalam rancangan kali ini, penulis memfokuskan manfaat meditasi yang memberikan dampak kepada performa kerja individu di kantor.

Yaitu meditasi yang memberikan dampak:

- Ketenangan
- Reduksi *stress*
- Peningkatan fokus dan konsentrasi
- Memperkaya ide
- Mengontrol Emosi
- Membangkitkan potensi

‘Entah itu berlatih *yoga* setiap hari, bermeditasi, atau bernyanyi waktu mandi, segala usaha secara sadar untuk menenangkan diri, akan membuat anda relaks, baik itu secara mental dan fisik.’

(*the Memory Bible*, Gary Small, M.D: 2002)

3.2.3 Meditasi Praktis

‘Hanya dengan menyebutkan kata meditasi, banyak orang akan berpikir bahwa kamu sedikit aneh! Tapi cara pikir ini berubah ketika pelaku bisni, entertainer, para atlet mempelajari manfaat yang luar biasa dari metode sederhana ini’

(*Creating Health Yourself*, Ross Taylor with Dr. Ian Brighthope: 2005)

Meditasi seringkali dianggap aneh bagi sebagian orang, karena terkait pada sebuah ritual agama tertentu, dan hanya dilakukan oleh orang-orang dengan peran agama tertentu. Tentu sebenarnya tidak begitu, meditasi tidaklah terkait hanya dalam satu agama

tertentu saja. Setiap manusia boleh dan bisa melakukan meditasi, tidak memandang latar belakang agama apapun.

Dan dalam perancangan Tugas akhir kali ini, penulis meminimalisir hal-hal yang berkaitan dengan religi dan spiritual, penulis mengambil meditasi dalam arti yang umum dan universal, dan manfaat meditasi yang di sorot lebih ke hal untuk kepentingan penenangan pikiran, emosi, untuk tujuan relaksasi yang efektif, dan dari kondisi tersebut, para pelaku meditasi sederhana ini dapat meningkatkan produktivitas kerja mereka

‘Nafas yang benar, mungkin merupakan cara termudah dan terefektif untuk menjaga kesehatan. Ini memberikan dampak pada lebih baiknya pencernaan, sirkulasi, tidur yang lebih nyenyak, penurunan kecemasan, dan detak jantung yang lebih stabil’

(the 100 Simple secret of Healthy People, David Niven PH.D)

‘Masalah paling sering ditemukan oleh banyak orang adalahn mereka tidak bisa menyisihkan waktu untuk berlatih teknik untuk mereduksi *stress*. Jadi saya menciptakan sebuah meditasi, yang bukan saja berguna, tapi juga sangat cepat. ini di sebut ‘Meditasi toilet 2 menit’

‘tidak harus di toilet, tapi anda membutuhkan ruangan yang tenang, jadi kadang toilet yang bagus sangat berguna, meditasi ini di dasari teknik meditasi yang diajarkan Dr. Ian Gawler’

1. Pergi ke dalam sebuah toilet, atau ruangan yang tenang,
2. Tutup toilet itu, lalu duduk
3. Pejamkan mata.
4. Letakan tangan di pangkuan dan ibu jari saling menyentuh satu sama lain
5. Rasakan ketenangan dalam pikiran, dan fokus pada kaki yang bersentuhan dengan tanah dan bokong yang bersentuhan dengan bangku.
6. Gerakan secara perlahan kepala dari kiri ke kanan, dan ulangi beberapa kali sampai anda menemukan posisi kepala yang nyaman ditengah pundak

7. Tarik nafas dalam secara perlahan Rasakan udara masuk lewat hidung, tenggorokan dan memenuhi paru-paru. Tahan sejenak, lalu hembuskan dari mulut dengan mengeluarkan suara ‘aaaaaaahhhh’. lakukan tiga kali berturut turut.

8. Ketika nafas ketiga di hembuskan rasakan bahu menjadi lebih ringan, dan otot di tangan dan leher menjadi lebih santai.

9. Hitung mundur dari 10 sampai 1 dengan sangat perlahan, rasakan tubuh perlahan-lahan menjadi lebih tenang. di hitungan terakhir anda akan merasa sangat tenang dan damai

10. Jangan langsung ‘melompat’ dari keadaan ini, jadi tarik napas secara perlahan tapi kini lebih pendek. Dan mulai gerakan kecil di jempol kaki dan bahu anda, sampai anda merasa cukup, lalu anda dapat membuka mata anda, lakukan sedikit peregangan, dan mulai kembali aktifitas anda.

(Creating Health Yourself, Ross Taylor with Dr. Ian Brighthope: 2005)

’Perilaku meditasi bagi eksekutif sebenarnya sederhana walau, hasilnya tidak sesederhana seperti yang selalu kita pikirkan. Anda hanya mengolah nafas, Lalu duduk tenang diam dan tutup mata, serta menjaga konsentrasi sepenuhnya. Hanya selama 10 menit saja, energi yang terkuras karena bekerja akan kembali sesuai dengan kebutuhan tubuh dan psikis anda. Semua itu bisa didapat dengan cara meditasi, relaksasi dan konsentrasi.’ (’Meditasi bagi Para Eksekutif’, Sri Haryanto:2009)

’Pembersihan pikiran dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya adalah dengan menenangkan pikiran supaya dapat menyelaraskan pikiran dengan kondisi atau situasi yang dialami ’ (Meditasi bagi Para Eksekutif’, Sri Haryanto:2009)

’Salah satu cara termudah untuk, meringankan hari adalah dengan cara menyediakan waktu untuk diri sendiri, berikan waktu untuk anda, duduk, berpikir dan merasakan, setiap harinya’ (*the 100 Simple secret of Healthy People*, David Niven PH.D)

’Peneliti di harvard menemukan bahwa menarik nafas secara dalam dan perlahan meningkatkan jumlah darah yang masuk ke otak dan mengurangi *stress* sebanyak 65 persen.’ (*the 100 Simple secret of Healthy People*, David Niven PH.D)

‘Ketika kita memiliki perasaan tak aman (*stress*), kita tidak memikirkan lagi kebiasaan yang sehat. Kita berpaling pada kebiasaan yang tidak sehat dan membahayakan kesehatan kita untuk menenangkan diri, tapi pelampiasan itu hanya untuk sementara, namun kesehatan terancam’ (*the 100 Simple secret of Healthy People*, David Niven PH.D)

‘Selama meditasi kita tidak boleh mengembangkan pikiran yang mengumpulkan dan mencengkeram segala sesuatu. Alih-alih kita mesti mengembangkan pikiran yang rela untuk melepas untuk membuang segala beban, dalam keseharian kita harus menanggung beban dari banyak tugas, seperti membawa begitu banyak kopor berat. Tetapi semasa meditasi bagasi-bagasi semacam ini tidak diperlukan. Dalam meditasi bongkarlah sebanyak mungkin bagasi. Memikirkan tugas dan pencapaian itu bagaikan beban berat menekan anda. Tinggalkan mereka dengan rela tanpa menoleh ke belakang.’ (*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Sikap pikiran yang cenderung pasrah akan menuntun anda memasuki meditasi mendalam.’ (*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Metode dasar meditasi yang pertama ada 4 tahapan yaitu, tahap pertama: Kesadaran saat ini, tahap ke dua :kesadaran hening saat ini, Tahap ke tiga: kesadaran hening saat ini pada nafas. dan Tahap akhir :Perhatian sinambung penuh pada nafas.’ (*Superpower Mindfulness*, Ajahn Brahm :2008)

‘Meditasi sangat efektif untuk mengurangi *stress* dan hipertensi, dan tubuh kita sangat menerima meditasi ketimbang, obat penenang yang jauh lebih mahal seperti valium’

(*Creating Health Yourself*, Ross Taylor with Dr. Ian Brighthope: 2005)

‘Menarik nafas dalam-dalam secara perlahan, menutup mata dan membayangkan tempat yang nyaman dapat membuat tubuh dan pikiran lebih relaks’

‘Salah satu pendekatan yang efektif untuk menghindari *sindrom workaholic* adalah dengan cara, istirahat yang telah di jadwalkan. Kebanyakan dari kita, istirahat dibagi sesuai kegiatan rutin kita, seperti membagi nya menjadi : *mid morning break, lunch, mid*

afternoon break, dan *dinner*. Kita bisa memakai ini untuk, tidur siang, meditasi, yoga, jalan-jalan, dan aktifitas lain yang mengisi kembali batere emosional dan fisik kita, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi tingkat *stress*'

'Apabila meditasi tidak menarik, maka anda bisa mencoba teknik visualisasi sederhana, baik itu di rumah atau tempat kerja. Cobalah cara ini ketika anda berada di hari sibuk umumnya ketika harus menjalani komitmen dan lainnya. Sisihkan waktu 5 menit dan duduk dengan tenang, pikirkan sebuah tempat yang pernah anda kunjungi yang anda sukai, entah itu pantai atau puncak gunung dengan pemandangan yang indah, atau apapun yang spesial bagi anda. Konsentrasi pada tempat itu, rasakan angin menerpa kulit anda, sinar matahari, dan pasir pantai, dan bayangkan anda berjalan dan berbaring di rerumputan gunung. Sesudah beberapa menit anda akan merasakan bahwa hari anda, lebih santai dan anda merasa lebih mampu untuk melalui apapun yang ada dihadapan anda'

(Surviving the City, Ian Marber :2000)

3.2.4 Journal Penelitian Meditasi

Meditasi dalam medis mulai dikenal pada tahun 1967, Dr. Herbert Benson seorang professor medik di *Harvard Medical School* mengawali riset terhadap meditasi. Ia secara sembunyi sembunyi setiap malam memasukan 36 *meditator samatha* ke laboratorium nya untuk mengukur kecepatan denyut jantung, tekanan darah, suhu kulit dan suhu rectum nya, Setelah diperiksa, tercatat bahwa:

- Menggunakan oksigen 17% lebih sedikit
- Denyut jantung lebih rendah 3 denyut per menit
- Meditator masuk ke gelombang theta (gelombang yang dihasilkan otak yang biasanya muncul sebelum tidur)

Pada riset yang dilakukan Richard Davidson dari universitas *Wisconsin* dengan menggunakan mesin pencitraan otak ternyata meditasi membuat aktivitas pada *prefrontal cortex* bergeser dari sebelah kanan kesebelah kiri. Menurut riset tersebut dengan bermeditasi secara teratur, otak berubah dari penentangan yang menimbulkan *stress*

menjadi penerimaan yang menimbulkan sifat merasa puas dan menerima. Penjelasaannya adalah bahwa orang yang memiliki sifat-sifat *negative* cenderung menggunakan prefrontal kanan, sedangkan prefrontal kiri lebih berhubung dengan *antusiasme*, rasa ketertarikan, lebih *relax* dan lebih berbahagia walaupun kekurangan materi.

Eksperimen lain dilakukan terhadap meditator tingkat lanjutan ternyata memiliki kemampuan mengenali *mood* pada serentetan ekspresi wajah, yang bertukar dengan kecepatan tiga puluh ekspresi perdetik. Kemampuan ini melebihi kemampuan yang ahli dalam bidang ini seperti psikiater dan agen intelejen rahasia.

John Kabatt-Zin mendirikan *stress* reduction clinic di Mass medical center pada tahun 1979, telah menolong 14.000 orang merawat rasa sakit mereka tanpa obat, diantaranya pasien kanker, AIDS, dan penyakit-penyakit dengan rasa sakit akut. Lalu ia juga mempelajari pasien yang menderita *psoriasis*, yaitu penyakit kulit yang belum ditemukan obatnya. Perawatan penyakit ini menimbulkan *stress* pada kebanyakan pasien. Kabatt Zinn memberikan terapi meditasi untuk mengurangi *stress* pada pasien yang disinari UV. Pada dua eksperiment, kulit mereka yang ikut meditasi 4 kali lebih cepat pulih dibandingkan kulit mereka yang tidak meditasi.

Pada studi lain, Kabatt Zinn bersama Richard Davidson memberikan suntikan influenza pada sekelompok meditator yang baru belajar dan non meditator, untuk mengukur kadar *antibody* dalam darah mereka. Hasilnya mereka yang berlatih meditasi bukan hanya memiliki *antibody* lebih banyak pada minggu keempat dan kedelapan sesudah suntikan, tetapi mereka yang aktifitas mentalnya lebih banyak bergeser memiliki antibodi yang lebih banyak pula.

“Meditasi memiliki banyak bentuk, dan tujuan meditasi dan manfaat tergantung pada jenis meditasi yang dilakukan. Dunia kedokteran, khususnya mereka yang bekerja di kedua psikologi dan fisiologi setuju bahwa praktek meditasi sebenarnya memiliki efek terukur pada gelombang otak, dan bahwa kita memasuki keadaan kesadaran yang berbeda dari kesadaran yang normal kita sehari-hari. Hal ini diyakini bahwa keadaan berubah

kesadaran tidak hanya memiliki manfaat kesehatan yang fisik, seperti kesehatan jantung, tetapi dapat menyebabkan pemahaman yang lebih dalam dari diri sendiri.”

Di dunia medis, kini meditasi telah diakui manfaatnya, banyak riset-riset yang dilakukan para ahli, yang menunjukkan bahwa kondisi meditatif yang dicapai pada saat meditasi dapat membantu kesembuhan pasien, dan bahkan menyembuhkan tanpa memerlukan pengobatan, melalui meditasi pasien di ubah kondisi tubuhnya terhadap kesembuhan, dimana pada umumnya para pasien bersifat pasif dalam kesembuhan, dan menggantungkan diri pada obat-obatan yang diberi, namun dengan meditasi kondisi tubuh menjadi aktif dalam mencapai penyembuhan.

3.3 Psikologi Perkembangan

Untuk membantu penulis, mengetahui sikap dan perilaku target, dalam karya tulis ini dipakai juga disiplin ilmu psikologi. Untuk mengetahui penyebab-penyebab *stress* yang ada di kantor.

3.3.1 Definisi *Stress*

Stress didefinisikan sebagai keadaan yang terjadi jika orang bertemu dengan peristiwa yang dirasakan nya sebagai membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologisnya.(pengantar Psikologi , Atkinson:1953)

Stress yang diberikan kepada individu akan menghasilkan *Stress Response* yang berarti reaksi terhadap peristiwa yang dianggap individu sebagai membahayakan kesejahteraannya. Dapat berupa perubahan tubuh yang mempersiapkan keadaan darurat (*respons fight-or-flight*)serta reaksi psikologis seperti kecemasan, kemarahan dan agresi, apati dan depresi, dan gangguan kognitif

‘Sedangkan *stressor* didefinisikan sebagai Peristiwa yang dirasakan oleh seseorang sebagai mengancam kesejahteraan fisik atau psikologis ‘.(pengantar Psikologi , Atkinson:1953)

‘*Stress* adalah suatu kondisi yang menyebabkan kecemasan atau rasa takut, dan rasa takut yang menyebabkan kecemasan’. (Introduction to psychology, Davidoff:1976)

Stress tentu saja mempengaruhi performa kerja individu dalam dunia kerja, penyebab penyebab *stress* dalam pekerjaan antara lain

‘Tugas –tugas yang berkaitan dengan pekerjaan dan hidup keluarga sangat banyak, sangat penting dan sangat sulit di atasi. Bahkan sekalipun orang dewasa telah mempunyai pengalaman kerja, telah kawin, dan telah menjadi orang tua mereka masih tetap harus melakukan penyesuaian diri dengan peran tersebut’(Psikologi perkembangan, Hurlock:1980)

Selain pekerjaan faktor lain penyebab *stress* adalah seks, seperti yang tertulis di buku psikologi perkembangan:‘Penyesuaian peranan seks merupakan dasar bagi penyesuaian pekerjaan, yang sama dengan penyesuaian pekerjaan yang sama dengan penyesuaian perkawinan.’(Psikologi perkembangan, Hurlock:1980)

‘Kemudian, masalah yang paling penting adalah kenyataan bahwa keberhasilan atau kegagalan melakukan penyesuaian diri akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan yang erat hubungannya dengan *prestise* dilihat dari sudut pandang orang lain, konsep diri sebagai individu, kebahagiaan, dan juga pengaruh pada setiap anggota keluarganya. Karena alasan tersebut aspek-aspek tersebut te[pat dianggap sebagai proses penting dalam penyesuaian diri terhadap masa dewasa’ Psikologi perkembangan, Hurlock:1980)

Bisa penulis simpulkan penyebab *stress* pada usia dewasa berkerja, berasal dari penyesuaian peranan, yang individu hadapi dalam kehidupannya. Individu sudah masuk kedalam dunia kerja dan memiliki keluarga. Dan *prestise* dulu kurang penting kini sangatlah penting.

Stress yang paling sering dijumpai, oleh orang adalah, *stress* yang disebabkan oleh ketidak puasan individu terhadap pekerjaan yang dimilikinya sekarang, apakah pekerjaan itu sesuai dengan minat dan bakat yang ia miliki?

‘Bagi sebagian besar pria dewasa di Amerika sekarang, kebahagiaan bergantung pada kesesuaian, besar dan luasnya cakupan bakat, dan minat dengan tugas yang diemban’ (Psikologi perkembangan, Hurlock:1980)

‘Situasi yang lebih memperburuk, adalah mereka sering menjumpai kenyataan dalam hidup, bahwa apa yang mereka pikirkan, apa yang mereka inginkan untuk dilakukan ternyata tidak tersedia di masyarakat, kantor dan bidang kerja lainnya’ (Psikologi perkembangan, Hurlock:1980)

Penyebab lain yang menjadikan orang dewasa berkeja *stress* adalah karena ketidakpuasan dalam diri atas pekerjaan yang dia emban, karena keinginan melakukan pekerjaan yang lebih besar atau lebih penting.

Dalam buku psikologi perkembangan, karya Elizabeth Hurlock, kondisi yang mempengaruhi kepuasan kerja antara lain

- Kesempatan untuk memilih pekerjaan

Baik pria maupun wanita dapat memilih pekerjaan yang mereka sukai dan dapat menggunakan kemampuan dan pelatihan mereka.

- Pekerjaan yang sesuai dengan kebutuhan dan minat

Pekerjaan yang melibatkan tugas-tugas yang sesuai dengan kebutuhan dan minat pekerja lebih memuaskan daripada dengan pekerjaan yang tidak dapat memenuhi kebutuhan dan minat seseorang

- Harapan kerja

Orang dewasa yang berharap pekerjaannya dapat memberikan otonomi kepadanya pada masa mereka masih muda, dan peningkatan pangkat secara cepat.

- Pekerjaan yang menarik dan tidak menarik

Makin menarik tugas-tugas yang ada dalam suatu pekerjaan, semakin besar rasa puas yang diperoleh pekerja

- Tingkat orientasi karier

Pekerja yang berorientasi pada karier sanggup bekerja sampai batas kemampuannya untuk meningkatkan keterampilan dan mengorbankan diri dalam waktu dan usaha dengan harapan akan mencapai keberhasilan.

- Keamanan pekerjaan

Tingkat keamanan kerja sangat menyumbang bagi kepuasan kerja.

- Tingkat Pendidikan

Orang dewasa yang sarjana biasanya lebih merasa puas, dengan pekerjaannya ketimbang mereka yang hanya berijazah SLTA. Karena pekerjaannya tidak bersifat statis atau kurang jaminan kelangngan

- Kesempatan untuk peningkatan

Pekerja yang melihat kemungkinan akan dapat dipromosikan, merasa jauh lebih puas dengan pekerjaannya ketimbang pekerja yang tidak mempunyai kesempatan tersebut.

- Stereotipe pekerjaan yang ideal

Stereotipe yang tidak menyenangkan seperti pekerjaan pelayan atau pekerjaan-pekerjaan yang tidak sesuai dengan jenis keahlian pekerj, membuat pekerja tidak puas dengan pekerjaan mereka bila mereka menyadari bahwa mereka tidak dihargai oleh kelompok sosialnya

- *Stress* karena kerja

Tanggung jawab terlalu banyak, kerja terlalu berat, atau perlunya membuat keputusan yang mempengaruhi hidup orang lain cenderung menimbulkan *stress* dan memperlemah kepuasan terhadap kerja.

- Kondisi kerja

Besarnya otonomi yang layak diperoleh, kesempatan bergaul dengan teman sekerja, kurangnya diskriminasi, perlakuan pandangan yang adil dari atasan, dan tunjangan hidup yang lebih dari cukup menambah tingkat kepuasan berkerja.

- Perilaku orang penting

Kepuasan pekerja meningkat apabila mereka tahu bahwa anggota keluarganya merasa bangga dengan pekerjaannya dan puas dengan gaji yang mereka terima dan juga apabila rekan-rekan anggota dari kelompok sosialnya menghargai pekerjaannya dengan senang hati.

(Psikologi perkembangan, Hurlock:1980)

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan seseorang terhadap pekerjaan yang dimiliki, faktor ini yang dapat menyebabkan *stress* di dunia kerja, dan apabila *stress* ini bisa diredam, tentu saja performa kerja dapat meningkat.

3.4 Gaya Hidup

Pengertian Gaya Hidup – Gaya hidup menurut Kotler (2002, p. 192) adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia. Menurut Assael (1984, p. 252), gaya hidup adalah “*A mode of living that is identified by how people spend their time (activities), what they consider important in their environment (interest), and what they think of themselves and the world around them (opinions)*”.

Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya hidup yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang

pertimbangan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini). Sedangkan menurut Minor dan Mowen (2002, p. 282), gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Selain itu, gaya hidup menurut Suratno dan Rismiati (2001, p. 174) adalah pola hidup seseorang dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapat yang bersangkutan. Gaya hidup mencerminkan keseluruhan pribadi yang berinteraksi dengan lingkungan.

Dari berbagai di atas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapatnya dalam membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu. Faktor-faktor utama pembentuk gaya hidup dapat dibagi menjadi dua yaitu secara demografis dan psikografis. Faktor demografis misalnya berdasarkan tingkat pendidikan, usia, tingkat penghasilan dan jenis kelamin, sedangkan faktor psikografis lebih kompleks karena indikator penyusunnya dari karakteristik konsumen.

3.4.1 Gaya Hidup AIO (Activity, Interest, Opinion)

Psikografik (*Psychographic*) adalah ilmu tentang pengukuran dan pengelompokkan gaya hidup konsumen (Kotler, 2002, p. 193). Sedangkan psikografik menurut Sumarwan (2003, p. 58), adalah suatu instrumen untuk mengukur gaya hidup, yang memberikan pengukuran kuantitatif dan bisa dipakai untuk menganalisis data yang sangat besar. Analisis psikografik biasanya dipakai untuk melihat segmen pasar. Analisis psikografik sering juga diartikan sebagai suatu riset konsumen yang menggambarkan segmen konsumen dalam hal kehidupan, pekerjaan dan aktivitas lainnya. Psikografik berarti menggambarkan (graph) psikologis konsumen (psyco).

Psikografik adalah pengukuran kuantitatif gaya hidup, kepribadian dan demografik konsumen. Psikografik sering diartikan sebagai pengukuran AIO (*activity, interest, opinions*), yaitu pengukuran kegiatan, minat dan pendapat konsumen. Psikografik memuat beberapa pernyataan yang menggambarkan kegiatan, minat dan pendapat konsumen. Pendekatan psikografik sering dipakai produsen dalam mempromosikan produknya, seperti yang dinyatakan oleh Kotler bahwa psikografik senantiasa menjadi metodologi yang valid dan bernilai bagi banyak pemasar (2002, p. 193). Solomon dalam Sumarwan (2003, p. 59) menjelaskan studi psikografik dalam beberapa bentuk seperti diuraikan berikut.

1. Profil gaya hidup (*a lifestyle profile*), yang menganalisis beberapa karakteristik yang membedakan antara pemakai dan bukan pemakai suatu produk.
2. Profil produk spesifik (*a product-specific profile*) yang mengidentifikasi kelompok sasaran kemudian membuat profil konsumen tersebut berdasarkan dimensi produk yang relevan.
3. Studi yang menggunakan kepribadian ciri sebagai faktor yang menjelaskan, menganalisis kaitan beberapa variabel dengan kepribadian ciri, misalnya kepribadian ciri yang mana yang sangat terkait dengan konsumen yang sangat memperhatikan masalah lingkungan.
4. Segmentasi gaya hidup (*a general lifestyle segmentation*), membuat pengelompokan responden berdasarkan kesamaan preferensinya.
5. Segmentasi produk spesifik, adalah studi yang mengelompokkan konsumen berdasarkan kesamaan produk yang dikonsumsinya.

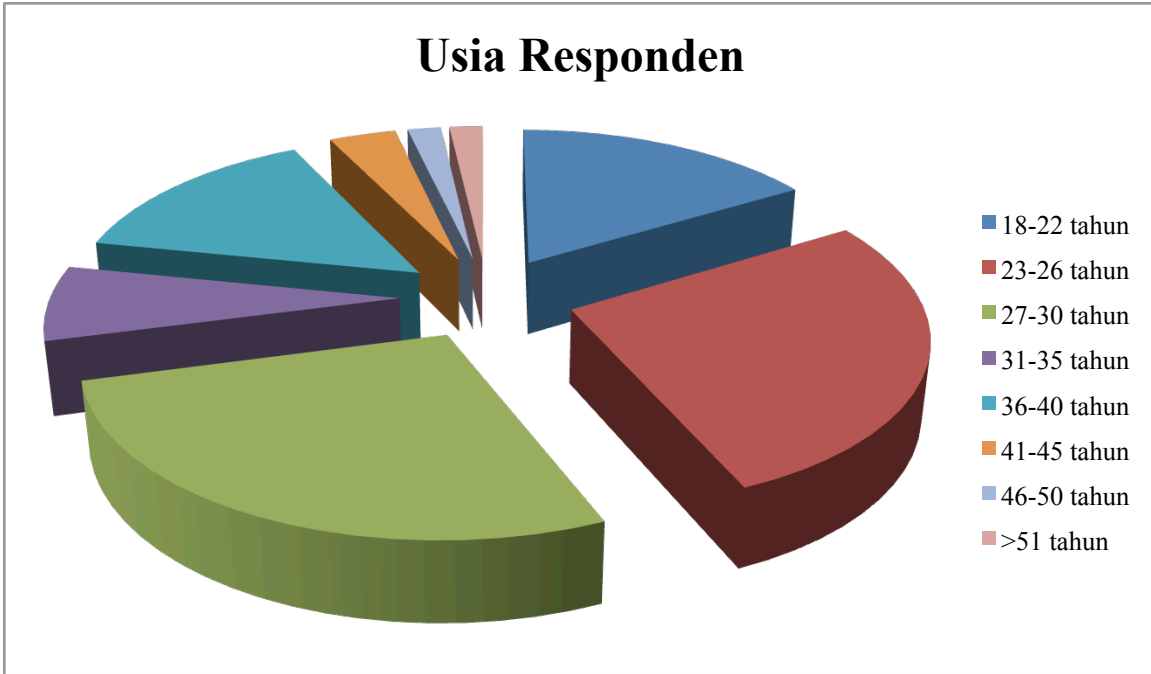
Orang-orang yang berasal dari sub-budaya, kelas sosial, dan pekerjaan yang sama dapat memiliki gaya hidup yang berbeda. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” yang berinteraksi dengan lingkungannya. Pemasar mencari hubungan antara produknya dengan kelompok gaya hidup konsumen. Contohnya, perusahaan penghasil komputer mungkin menemukan bahwa sebagian besar pembeli komputer berorientasi pada pencapaian prestasi. Dengan demikian, pemasar dapat dengan lebih jelas mengarahkan mereknya ke gaya hidup orang yang berprestasi.

3.5 Analisis Permasalahan Berdasarkan Data Primer

3.5.1 Data Kuisisioner

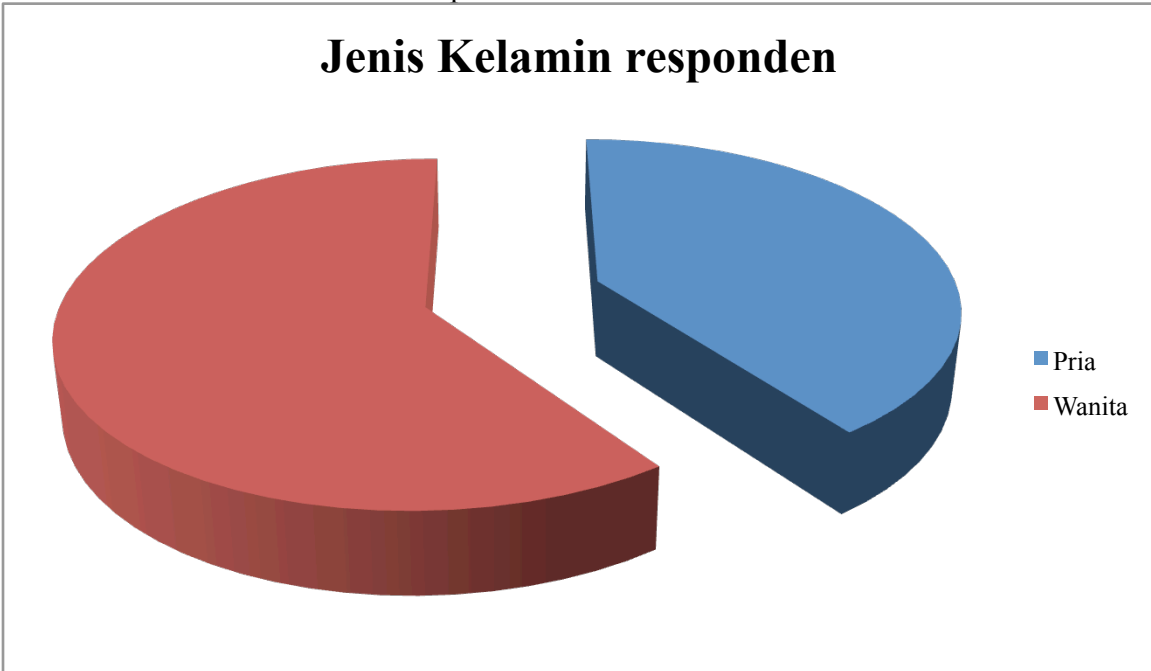
Kuisisioner awal dibagikan kepada 55 orang responden (pria dan wanita), dengan latar belakang usia, pendidikan, status, serta profesi yang berbeda-beda. Kuisisioner dibagikan secara acak. Dan tujuan dari kuisisioner ini adalah agar mengetahui jumlah segmentasi pasar dan target market yang dituju agar kampanye ini dapat memiliki hasil yang baik. Selain itu, kuisisioner ini pun bertujuan untuk mendapatkan konsep serta media desain yang tepat dalam pembentukan kampanye.

Dalam pembuatan kuisisioner ini, penulis ingin mengetahui jumlah persentase responden yang tidak mengetahui tentang apa itu meditasi dan manfaatnya.

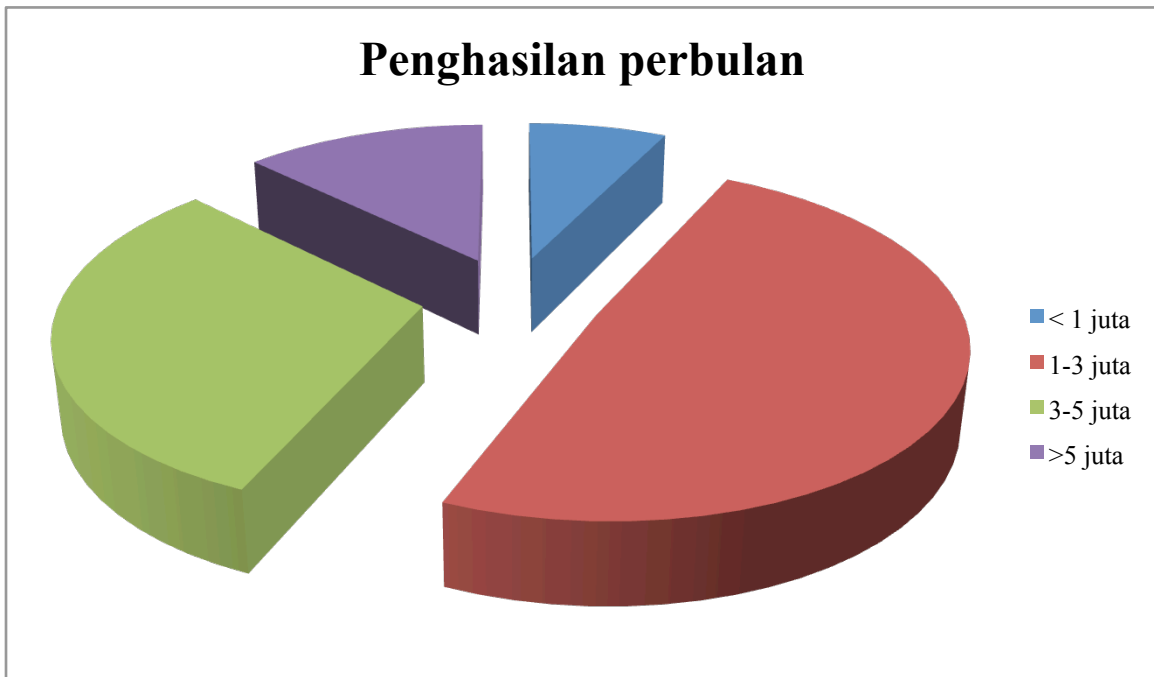


Gambar 3.5.1.1 Bagan Usia Responden

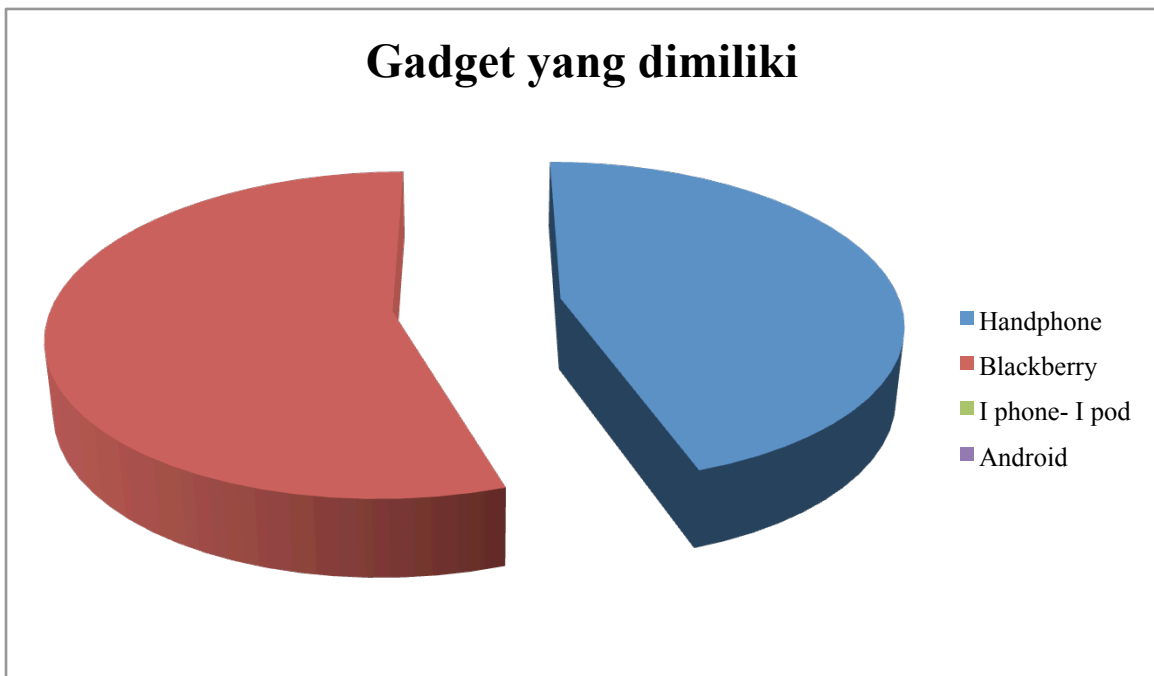
2. Apa Jenis kelamin anda?



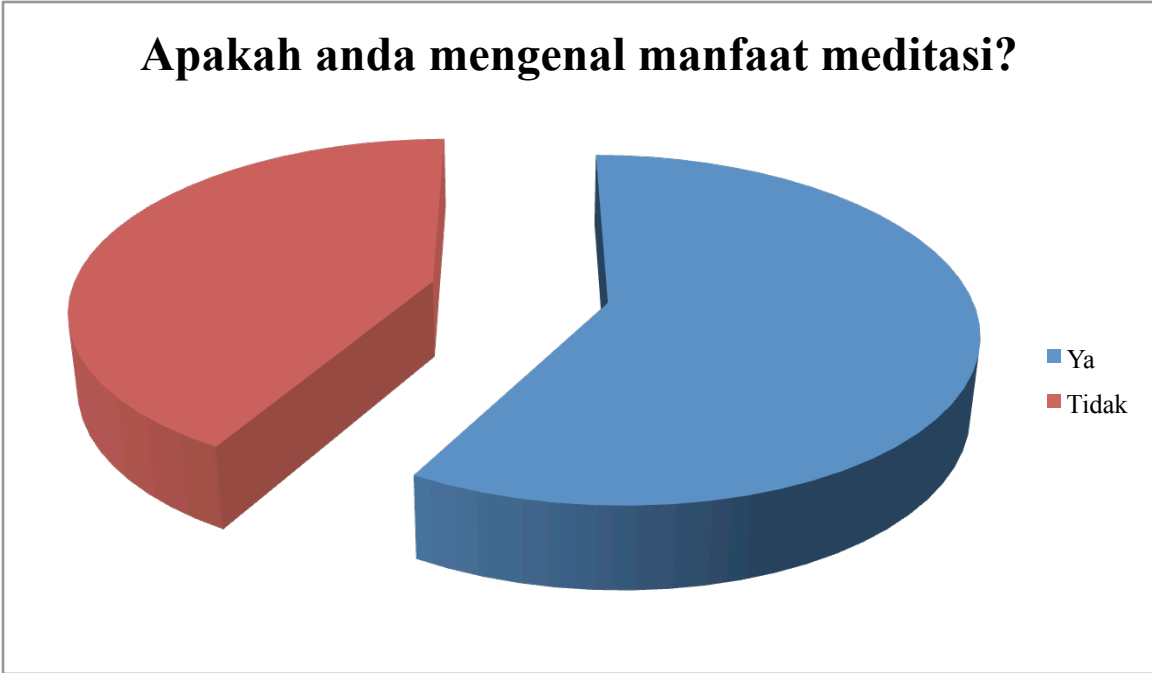
Gambar 3.5.1.2 Bagan jenis kelamin responden



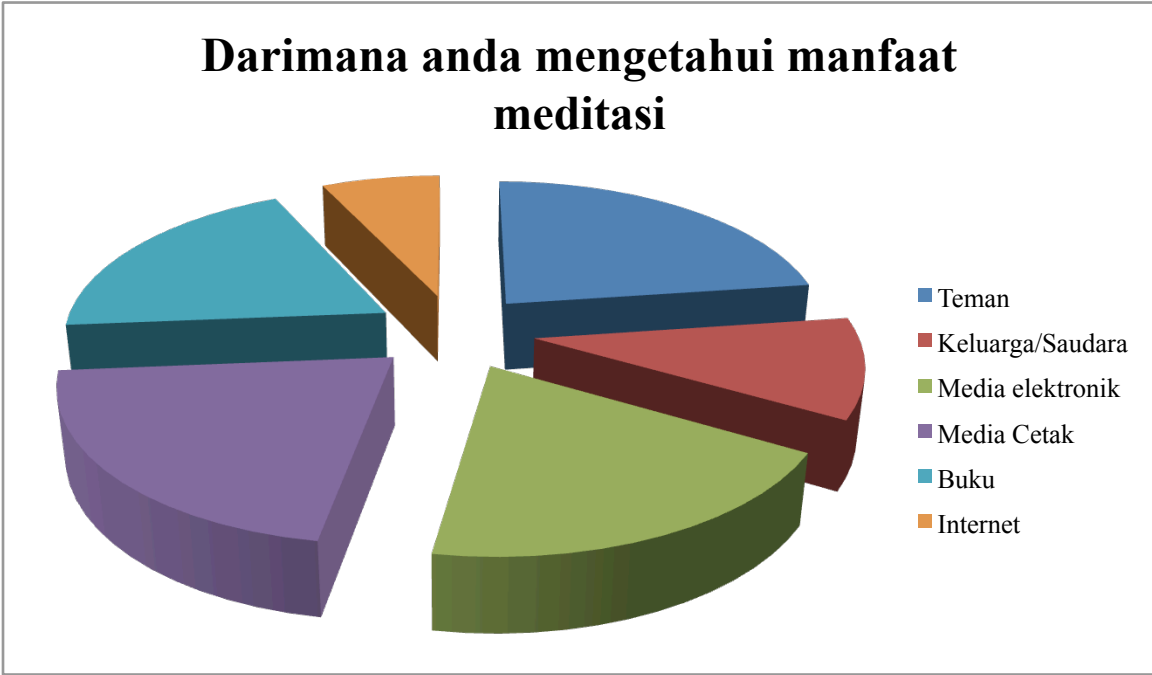
Gambar 3.5.1.3 Bagan penghasilan Responden



Gambar 3.5.1.4 Bagan Gadget yang dimiliki Responden



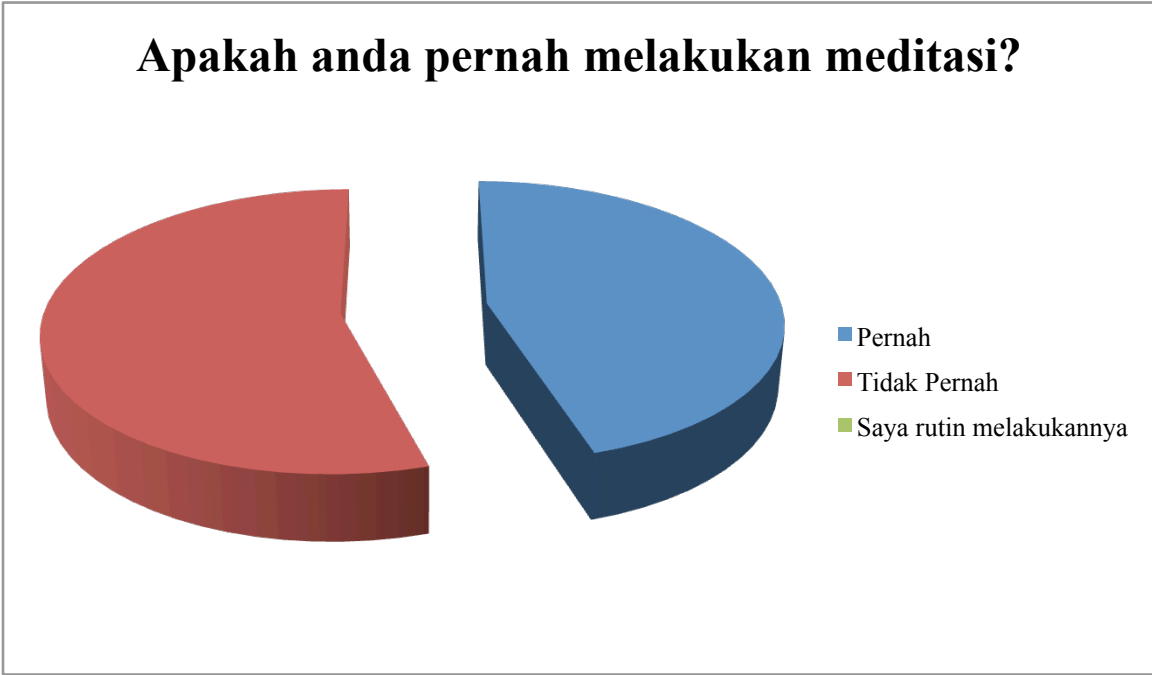
Gambar 3.5.1.5 Bagan pengetahuan responden tentang manfaat meditasi



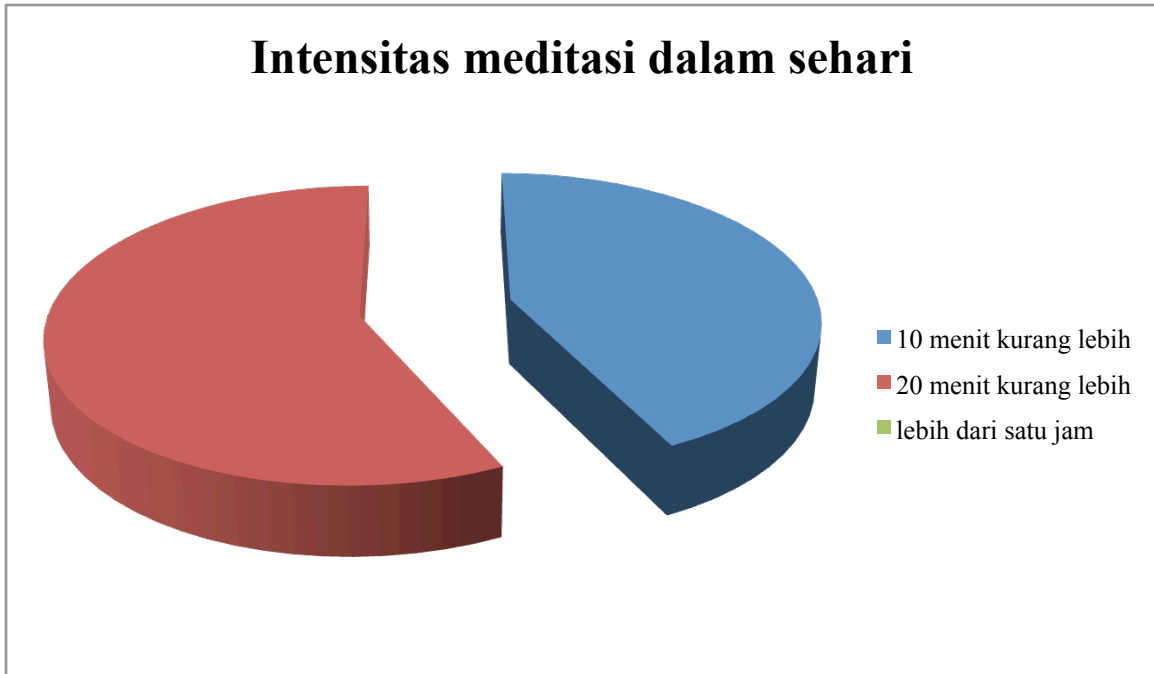
Gambar 3.5.1.6 Bagan Sumber Informasi Tentang Meditasi



Gambar 3.5.1.7 Bagan tempat favorit responden menghabiskan waktu luang



Gambar 3.5.1.8 Bagan pernah atau belumnya responden melakukan meditasi



Gambar 3.5.1.9 Bagan intensitas meditasi responden dalam sehari



Gambar 3.5.1.10 Bagan ketertarikan responden terhadap meditasi

Setelah angket pertama, dilakukan kembali pembagian untuk mengetahui preferensi tipe visual yang lebih menarik bagi *target audience*. Berikut pertanyaan yang diberikan pada *target audience*.

dari kedua gambar pria memainkan biola ini mana yang lebih anda sukai secara visual?



Gambar 3.5.1.11 Angket Visual

100% responden dari angket kedua ini memilih gambar pertama, yaitu *image* yang menggunakan teknik visualisasi *digital painting*.

3.5.2 Data Wawancara

3.5.2.1 Wawancara dengan Billy Soemawisastra.

Dari hasil wawancara dengan beliau, saya dapat mengambil kesimpulan bahwa meditasi adalah ibadah yang universal, tidak terkait hanya kepada satu agama saja, tapi sebenarnya meditasi merupakan bagian dari ibadah agama manapun, meditasi telah

dilakukan oleh para pembawa agama pada zaman dahulu untuk mendapatkan wahyu dari Tuhan. Meditasi memberikan manfaat yang sangat diperlukan untuk orang modern zaman ini, karena memberikan manfaat baik secara psikis dan dan fisik. Meditasi memberikan pribadi waktu untuk menenangkan diri dan dalam ketenangan diri itu pribadi bisa bersyukur pada nikmat yang diberikan oleh Tuhan dan ketika hati ini terus menerus mengucap syukur, pribadi akan merasa bahwa berkat dan musibah itu tidak ada bedanya, yang ada hanya nikmat yang diberikan oleh Yang Kuasa.

Meditasi mudah dan dapat dilakukan oleh siapa saja, hanya perlu mendiamkan pikiran, namun pada awalnya mendiamkan pikiran ini yang menjadi hambatan karena kadang pribadi tidak biasa melakukannya, dan malah menjadi melamun, meditasi berbeda sekali dengan melamun, ketika melamun, pikiran tidak diam namun memikirkan sesuatu. Badan mungkin diam, namun pikiran berangan-angan memikirkan yang lain, dan pikiran yang mengangan-angan kemana-mana itu bukan menjadikan pikiran rileks namun semakin tegang. Tapi meditasi mendiamkan pikiran yang selalu bekerja ini, pikiran berada di tempat ini, di tubuh ini, dan disaat ini, dan terus menerus mengucap syukur.

Dan apabila dilakukan secara rutin, seorang pribadi dapat melakukan meditasi dimana saja, kapan saja, dan dalam aktivitas apa saja.

3.5.2.2 Wawancara dengan BIKSU ROY

Dalam ajaran Buddha meditasi merupakan salah satu pilar yang menjadi jalan seseorang untuk mencapai pencerahan, yaitu *samadhi*. *Samadhi* adalah kegiatan mencari ketenangan dan keheningan, dan di dalam keheningan pribadi itu, pribadi akan mendapatkan kebijaksanaan dan kesadaran. Kesadaran bahwa sejatinya segala sesuatu

yang ada di dunia itu tidak ada yang abadi, segala sesuatu yang ada di dunia akan hilang pada waktunya, sama seperti penderitaan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh pribadi.

Cara meditasi sebenarnya sederhana saja, dengan mendiamkan pikiran, dan jangan membiarkan pikiran terbawa kepada emosi, dan perasaan yang ada dalam diri, segala hal yang menyebabkan terlekatnya pikiran, biarkan saja berlalu.

Meditasi memberikan kepada melakukannya untuk bisa berkonsentrasi lebih tinggi, sehingga dia bisa melakukan pekerjaannya lebih maksimal.

3.5.2.3 Wawancara dengan Robert Halomoan Rajagukguk

Setelah melakukan wawancara dengan beliau saya mendapatkan kesimpulan sebagai berikut.

Sebenarnya psikologi kini mengalami perkembangan, sekarang ada 3 cabang di psikologi modern, yaitu *psikoanalisa*, *eufistik* dan *humanistik*, yang dekat dengan meditasi adalah teori humanistik, karena humanistik, berbicara tentang potensi diri, bahwa sebenarnya meditasi memiliki potensi didalam dirinya yang harus diarahkan, harus diberikan kebebasan dalam mencari aktualisasi diri.

Meditasi memiliki banyak manfaat di bidang psikologi, untuk para pekerja kantor manfaat yang dapat dirasakan yaitu mereduksi *stress*, melatih konsentrasi, membuat pribadi tidak reaktif terhadap emosi yang dirasakan.

Dalam *psikoanalisa*, mengatakan bahwa pada dasarnya kita ini punya dorongan-dorongan di dalam diri yang membuat kita kadang merasa tegang dan cemas, karena

keinginan dan dorongan-dorongan tersebut tidak kita penuhi. Misalnya kalau kita tertarik dengan seseorang, tetapi kita tidak bisa mendekatinya. Maka kita akan merasa tegang dan cemas. Dan menjadikan diri ini tidak fokus. Karena sedang mengatasi konflik-konflik didalam dirinya, dan meditasi digunakan untuk mereduksi ketegangan itu, dan kemudian melanjutkan kegiatannya. Meditasi digunakan sebagai katarsis, atau pelampiasannya, supaya terlepas karena energi dalam diri selalu muncul. Jadi dalam psikoanalisis, meditasi digunakan untuk menenangkan diri.

Berbeda dengan humanistik yang memandang meditasi untuk menggali potensi diri, melalui perenungan dalam diri, kemudian psikologi berkembang lagi menjadi *transpersonal*.

Dari segi perkembangan, tingkat *stress* itu bervariasi, tapi remaja tingkat *stress* nya paling tinggi. Tapi penyebab *stress*nya berbeda-beda, kalau dalam remaja biasanya itu peer, pada orang yang bekerja biasanya karir dan tuntutan pekerjaan, kalau orang yang sudah menikah biasanya karena pasangan hidup dan keluarga, dan kalau orang yang tua biasanya, *stress* karena kehilangan pekerjaannya, jadi ada critical periode di tiap tingkatnya, *stress* paling tinggi pada masa critical periode di tiap tahapannya itu, yaitu masa transisi. Karena adanya perubahan. Ketika orang tidak bisa menghandle nya orang itu mendapat tekanan yang luar biasa, bisa *stress* berat sampai depresi, bisa sampai bunuh diri.

Pegawai kantor, di zaman modern ini sangat sering menghadapi masalah-masalah psikologis, dan beberapa dari masalah psikologis itu bisa dibantu dengan meditasi.

Masalah-masalah yang bisa dibantu meditasi adalah mengurangi depresi, membantu pribadi mengelola emosi, dan membantu pribadi mendapatkan fokus dan konsentrasi.

3.6 Segmentation, Targeting, dan Positioning

- *Segmentation*

Sasaran utama kampanye ini ialah masyarakat kota Bandung dengan usia 25-35 tahun dan yang berada dalam status ekonomi kelas B sampai A, menengah ke atas.

- *Targeting*

- *Geografis*

Kampanye akan diadakan di kota-kota besar Indonesia yang dikhususkan di Provinsi Jawa Barat dan Jakarta.

- *Demografis*

Usia : 25-30 tahun

Jenis Kelamin : Wanita (primer), Pria (sekunder)

Status : Sudah menikah.

Status Ekonomi : Kelas B sampai kelas A. Menengah ke Atas.

- *Psikografis*

Pekerja kantor yang memiliki tingkat *stress* yang tinggi, dengan tingkat kesibukan yang tinggi, dan tidak mengetahui manfaat meditasi.

- *Positioning*

Kampanye ini menjadi kampanye yang memberikan inspirasi dan motivasi pada *target audience* yaitu pekerja kantor untuk melakukan meditasi. dengan menunjukkan manfaat-manfaat yang dapat diberikan meditasi.

3.7 5W + 1H

- *What?*

Adalah sebuah bentuk penyampaian pesan yang kreatif dan persuasif yang berbentuk sebuah kampanye untuk memperkenalkan relaksasi dengan meditasi yang praktis, efisien dan universal.

- *Why?*

Karena meditasi terbukti dapat meningkatkan performa kerja, dan sebagai relaksasi yang efektif. Sehingga sangat bermanfaat bagi pekerja kantoran yang sangat rentan terhadap *stress*.

- *Who?*

Pihak penyelenggara adalah Love and Wisdom Meditation, Sasaran kampanye adalah masyarakat yang berumur 25-30 (primer), para pekerja kantor yang mempunyai aktifitas sibuk, yang mempunyai waktu relaksasi yang sedikit. serta masyarakat yang hidup dalam status ekonomi kelas B sampai A, menengah ke atas.

- *Where?*

Perancangan kampanye ini akan dilakukan di kota-kota besar Indonesia, khususnya di Jakarta. Kampanye akan dilakukan di wilayah perkantoran Jakarta, dan di tempat-tempat yang menjadi favorit pekerja kantoran menengah ke atas menghabiskan waktu luang, seperti *café*.

- *When?*

Kegiatan perancangan kampanye ini akan dilakukan dengan tahapan yang sudah direncanakan, dengan tahapan perancangan, pelaksanaan, pengendalian, dan evaluasi.

- *How?*

Memberikan informasi dan penyuluhan mengenai metode meditasi yang praktis, dan efisien. Informasi yang diberikan akan bersifat persuasif dan edukatif.

3.8 Analisa SWOT

Strenght

- Relaksasi yang positif
- Meningkatkan toleransi pribadi terhadap *stress*
- Praktis, Universal
- Memberikan ketenangan
- Memberikan kebijakan dalam pengambilan keputusan
- Membawa pribadi ke arah positif
- Meningkatkan fokus dan konsentrasi
- Meberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik dan psikis

Weakness

- Masyarakat mayoritas belum mengenal manfaat meditasi
- Kursus meditasi relatif mahal
- Terlihat terlalu mudah, untuk suatu aktivitas yang memberikan banyak manfaat
- Perlu waktu, usaha, dan niatan untuk mempelajarinya

- Perlu waktu untuk pembiasaan diri
- Hasil yang diberikan tidak akan maksimal apabila pelaku menutup pikirannya
- Image yang tertuju pada suatu agama

Oportunity

- Informasi dan tips tentang meditasi mudah didapat di web
- Buku-buku yang berhubungan dengan meditasi telah banyak diterbitkan
- Negara-negara maju telah mengakui manfaat dari meditasi
- Mayoritas dari masyarakat ingin memngetahui dan mempelajari manfaat meditasi
- *Stress* yang selalu ada, sehingga masyarakat perlu relaksasi
- Beberapa lembaga pelatihan meditasi sudah didirikan
- Selebritis internasional yang melakukan meditasi
- *Yoga* sudah populer dan diterima masyarakat

Threat

- *Target audience* yang skeptis
- Pandangan agamawan yang fundamentalis.
- Opsi relaksasi lain, yang jauh lebih menggoda dan selalu melakukan promosi.

3.9 Tinjauan Karya Sejenis

Kampanye *Yoga Month*



Gambar 3.9.1 Logo Kampanye *Yoga month*

Yoga month adalah gerakan internasional untuk menyadarkan masyarakat bahwa *yoga* sangat bermanfaat bagi orang-orang. Mereka mengupayakan agar masyarakat dapat memanfaatkan *yoga* untuk tujuan kesehatan dan kesejahteraan. *Yoga month* ini dilaksanakan pada saat bulan september, gerakan ini berkerja sama dengan lembaga kesehatan nasional di Amerika Serikat, negara tempat gerakan ini diselenggarakan. Kampanye diselenggarakan dengan tujuan agar pemuda dan orang dewasa terinspirasi untuk melakukan *yoga* dalam kesehariannya, karena *yoga* bermanfaat bagi fisik dan psikis.

Yang dilakukan dalam kampanye ini antara lain yaitu memberikan pelatihan *yoga* gratis selama satu minggu, membuat situs resmi yang memuat banyak informasi-informasi tentang *yoga*, studio terdekat dengan user, video-video instruksi dan lain lain.

- ONE WEEK FREE YOGA
- subscribe to newsletter
- Yoga Month blog
- donate to Yoga Month
- shop to support
- share your yoga stories

About National Yoga Month

September is the official National Yoga Month (a national observance designated by the Department of Health & Human Services) designed to build awareness of yoga's proven health benefits and provide people with actionable guidance and tools to enhance their own well-being. September adalah Bulan Yoga resmi Nasional (suatu ketaatan nasional yang ditunjuk oleh Departemen Kesehatan dan Layanan Manusia) dirancang untuk membangun kesadaran manfaat terbukti yoga kesehatan dan memberikan orang dengan bimbingan ditindaklanjuti dan alat untuk meningkatkan mereka sendiri kesejahteraan. This grassroots awareness campaign inspires both youths and adults to take responsibility for their well-being by focusing on prevention and healthy lifestyle choices. Ini kampanye kesadaran akar rumput baik mengilhami pemuda dan orang dewasa untuk mengambil tanggung jawab untuk kesejahteraan mereka dengan berfokus pada pencegahan dan pilihan gaya hidup sehat.

Yoga Month **Introduces** yoga and its proven health benefits to individuals new to yoga by offering the One Week Free Yoga new student program at studios across the country and beyond. Bulan yoga yoga dan **mempromosikan** manfaat kesehatan terbukti untuk individu baru untuk yoga dengan menawarkan Program Satu Minggu Yoga mahasiswa baru gratis di studio di seluruh negeri dan seterusnya.

Yoga Month **Fosters** participation by identifying opportunities to practice yoga with a Yoga Studio Finder and Event Finder. Bulan yoga **Memupuk** partisipasi dengan mengidentifikasi peluang untuk berlatih yoga dengan Finder Studio Yoga dan Acara Finder.

Yoga Month **Unifies** the entire yoga community with The Time for Yoga™, a global community yoga practice. Bulan yoga yoga **menyatukan** seluruh masyarakat dengan The Waktu untuk * Yoga, latihan yoga komunitas global.

About Yoga Health Foundation

The Yoga Month campaign is produced and administered by the Yoga Health Foundation, a 501 (c) 3 non-profit organization registered in the State of California. Kampanye Bulan Yoga adalah diproduksi dan dikelola oleh Yayasan Kesehatan Yoga, 501 (c) 3 non-profit organisasi yang terdaftar di Negara Bagian California.

[Our board members Kami anggota dewan](#)

Gambar 3.9.2 Website *Yoga Month*