

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesadaran merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan ini, khususnya remaja harus sadar akan kehidupannya sendiri, menurut psikolog Dwipayana, ibu Endah Fajar Puspita, S.Psi., M.Psi remaja akhir yang berkisar antara 18-21 tahun (Monks,2001), mereka sudah bisa memilah informasi yang mereka tangkap secara benar, Dampak ketidaksadaran yang sangat umum antara lain adalah kebosanan, mudah marah, sering lupa, kecanduan, luka batin, dan mudah tegang, semua hal negatif ini bisa terjadi karena kita kurang sadar akan apa yang menjadi tujuan kita. Namun kenyataannya semuanya bisa diatasi dengan latihan dan juga meningkatkan kesadaran secara utuh dan terus menerus (dalam Wesfix, 2017:19).

*Mindfulness*, sesuai dengan definisi yang diberikan oleh Thich Nhat Hanh, adalah kesadaran akan apa yang terjadi dalam diri kita dan di sekitar kita pada saat ini. Maka dari itu, praktik *mindfulness* bertujuan untuk mengupayakan kesadaran anda akan saat ini (*being mindful of the present*). Dengan menjadi sadar, anda akan menemukan cara untuk menjalani hidup ini dengan lebih bahagia, tanpa terseesat dalam kekalutan masa lalu, atau kegelisahan masa depan. Yang kita miliki adalah saat ini, yang harus kita jalani secara selaras, yaitu dengan senantiasa terjaga, menaruh perhatian, dan sadar penuh akan saat ini(dalam Wesfix, 2017:xii).

Secara umum *mindfulness* tidak terkait dengan kepercayaan atau tradisi, maupun agama ataupun sains *Mindfulness* itu hanya cara untuk memperhatikan pemikiran, sensasi fisik, pengelihatian, suara dan bau, Semua yang kita secara normal tidak memperhatikannya. Skill ini mungkin simpel, tetapi karena sangat berbeda dari bagaimana seharusnya cara berpikir kita secara normal, hal ini menjadi butuh dikenalkan. Dengan menjadi *mindful* membantu kita untuk melatih perhatian kita. Pikiran kita 50% biasanya kabur pada saat kita sedang melakukan atau memikirkan sesuatu, tetapi ketika kita mau menjadi *mindful*, kita juga akan sadar bahwa pikiran kita menjadi lebih baik secara mental. Kita juga akan lebih mudah mengambil alih fokus dari perhatian tertentu, dan memilih yang lebih diprioritaskan. Kebalikanya jika tidak *mindful*. secara pasif membiarkan perhatian kita didominasi oleh hal lain dan membawa kita menjauh dari saat masalah yang dihadapi saat ini (Zinn dalam Vivyan, 2009).

*Mindfulness* memang sudah kita lakukan secara tidak sadar, tetapi itu hanya sebagian kecil, Banyak bagian dari *mindfulness* yang belum kita sadari pentingnya. Karena itu kesadaran untuk menjadi *mindful* sangat diperlukan (Brantley, 2003). Contoh dari kebiasaan nyata yang bisa kita lakukan sehari-hari adalah membuat to-do list bagi orang yang kurang bisa mengatur waktu, dan diletakkan pada tempat yang biasanya ia lewati. Kebiasaan ini tentu harus dijalankan dengan kesadaran penuh akan sesuatu yang diprioritaskan untuk dikerjakan. Latihan pemikiran yang bisa kita lakukan adalah salah satu contohnya dengan meditasi sekitar 5-10 menit setelah bangun untuk mengingatkan diri sendiri dengan apa yang harus dilakukan (Wesfix, 2017).

Dari data yang dikumpulkan penulis dapat diketahui bahwa banyak remaja yang belum mengenal istilah *mindfulness* dan banyak juga remaja yang bermasalah yang diantaranya paling banyak adalah cepat bosan, pelupa, dan grogi atau gugup. Hal negatif ini diakibatkan karena remaja masih banyak yang belum sadar sepenuhnya akan saat itu yang ia jalani. Pada data yang dikumpulkan juga terdapat bahwa banyak remaja yang belum menyadari kepentingannya dalam diri sendiri, seperti contohnya masih lumayan banyak remaja yang terpaksa dalam menjalankan sesuatu.

Peranan bidang ilmu Desain Komunikasi Visual adalah dengan mengenalkan *mindfulness* secara efektif dan menarik. Penyampaian pesan akan dilakukan menggunakan media yang menarik agar dapat membantu masyarakat mengenal dan mempelajari *mindfulness* dengan mudah dan menyenangkan.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas berikut ini akan dijabarkan identifikasi masalah dan ruang lingkup, yaitu sebagai berikut:

Bagaimana merancang media grafis yang efektif untuk mengenalkan *Mindfulness* secara menyenangkan dan menarik remaja?

## **1.3 Tujuan Perancangan**

Adapun tujuan perancangan sebagai berikut:

Mengenalkan *Mindfulness* dengan efektif dan media yang menarik minat anak remaja. Agar remaja dapat lebih mempunyai kebiasaan positif.

## 1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, akan digunakan data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang didapat langsung secara spontan dan diamati langsung dari target yang kita pilih seperti wawancara dengan dosen psikologi bagian remaja dan kuesioner. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari jurnal, buku, dan semua yang berhubungan dengan penelitian.

### 1. Kuisisioner

Menyebarkan kuisisioner kepada 150 remaja berumur 18-23 tahun secara online, untuk mengumpulkan data yang diperlukan sebagai pendukung konten dan media yang dibuat penulis, untuk mengetahui pola berpikir remaja dan respon remaja terhadap pengenalan *mindfulness*.

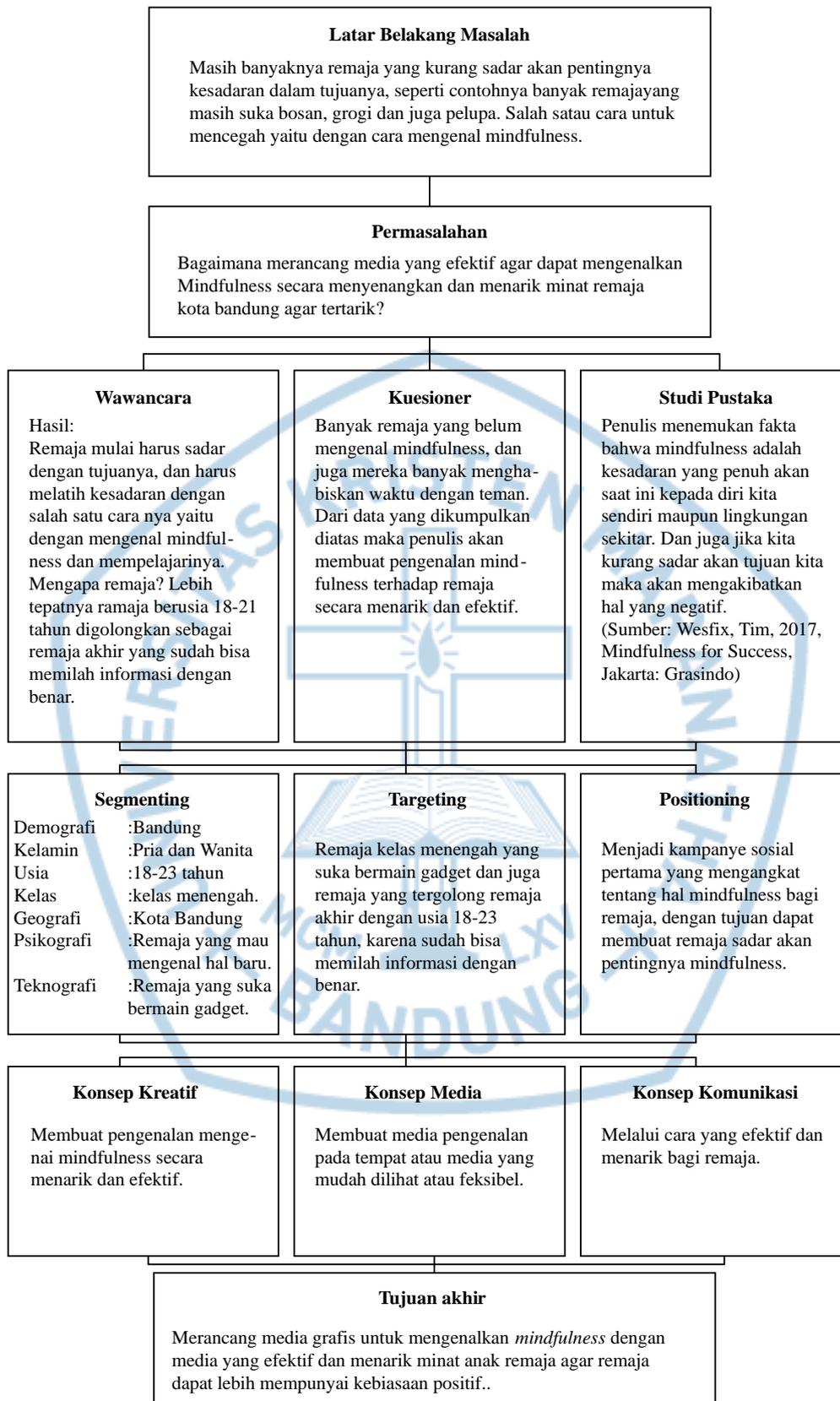
### 2. Wawancara

Melakukan wawancara kepada tiga psikolog, 2 dosen maranatha dan 1 yang bertempat di dwipayana biro psikologi untuk mengetahui dampak positif dan negatif dari *mindfulness*, penulis dapat mengetahui informasi yang banyak terjadi belakangan ini dikarenakan kurangnya *mindfulness*.

### 3. Studi Pustaka

Penulis mencari referensi dari buku, internet, serta informasi dari sumber dalam dan luar negeri mengenai *mindfulness*. Karena *mindfulness* bukanlah hal yang baru, tetapi masih baru bagi masyarakat Indonesia.

## 1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan

(Sumber: Dokumen Penulis)