



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Pemilihan Perancangan Buku Panduan Hidup Berkesadaran untuk Remaja Buddhis diawali dari ditemukannya fenomena tingginya tingkat *stress* dan emosi negatif pada remaja Buddhis usia 12 – 18 tahun atau sedang menduduki SMP dan SMA. Peningkatan *stress* dan emosi negatif ini ditimbulkan dari beberapa faktor, terutama adalah sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial remaja. Hal ini terjadi karena masa remaja dianggap sebagai masa badai dan tekanan, masa dimana emosi remaja sedang berada di puncaknya.

Hidup Berkesadaran atau *Mindfulness* merupakan praktik atau gaya hidup yang dianut oleh umat Buddha. Gaya Hidup ini diyakini dapat membantu siapapun yang mempraktikannya mengatasi *stress* dan merubah emosi-emosi negatif menjadi positif, menjadikan pribadi lebih baik. Namun, tentunya praktik ini memerlukan latihan yang rutin agar manfaatnya dapat dirasakan.

Menurut studi literatur, penyebaran kuesioner, observasi, wawancara kepada beberapa sumber terpercaya yang dilakukan penulis, penulis akhirnya memutuskan untuk membuat Perancangan Buku Panduan Hidup Berkesadaran untuk Remaja Buddhis sebagai solusi dari permasalahan yang ada. Penulis kemudian merancang buku panduan dengan konsep “*Explore through Mindfulness*” dengan keyword *explore*, *focus*, and *easy*, yang penulis dapatkan dari hasil *brainstorming* dan *mind mapping*. Dengan konsep ini penulis

mendapatkan acuan dalam membuat buku panduan yang informatif, praktikal, dan tentunya menarik untuk remaja.

Buku Panduan ini juga didukung oleh lembaran aktifitas dan interaktifitas yang dapat mendukung remaja dalam berlatih *Mindfulness*. Buku Panduan ini juga dilengkapi dengan lembaran jurnal untuk menghitung *track* latihan *Mindfulness* sehingga memicu remaja untuk lebih semangat dalam berlatih *Mindfulness*.

Gaya visual yang penulis gunakan adalah dengan teknik *digital illustration*, tidak menggunakan *outline*, bergaris halus dan tidak membentuk sudut, agar menampilkan kesan yang lembut dan menenangkan. Ilustrasi diberi warna-warna yang cukup *colorful* dengan *base* warna primer merah, kuning, hijau, dan biru yang masing-masing diberikan *shade* abu-abu agar memberikan kesan menenangkan. Ilustrasi diberikan gradasi pada teknik pewarnaannya, sehingga tidak flat, hal ini karena ilustrasi ditujukan kepada target remaja yang bukan lagi anak kecil. Layout yang penulis gunakan adalah *multicoloum-grid*, *modular grid*, dan *hierarchial grid* untuk menyesuaikan keberagaman konten. Ukuran buku 20 x 14 cm sesuai dengan pasaran ukuran buku agar menekan *cost* produksi buku. Harga buku satuan dijual dengan harga Rp.85.000,- dan Rp.99.000,- untuk *bundle* penjualan perdana untuk 50 pcs.

Semua proses ini berlangsung secara bersamaan dengan studi eksisting, uji coba, revisi, sampai pada akhirnya penulis berhasil merancang buku ini hingga *final*. Buku tentang cara mengatasi emosi negatif pada remaja dengan metode

Mindfulness ini berjudul “*The Better Me: an Interactive Mindfulness Guide & Journal for Teens*”.

5.2. Saran

Selama perancangan, penulis merasakan dan menyadari bahwa dalam segala hal, setiap usia, kita sebagai umat manusia sangat membutuhkan metode *Mindfulness* di kehidupan sehari-hari. Hal ini tidak hanya berguna untuk stabilitas emosi namun menjadikan kita pribadi yang lebih baik, lebih tenang, dan lebih bijak dalam melakukan apapun. Tentunya, praktik *Mindfulness* ini tidak hanya dapat diterapkan oleh umat beragama Buddha, namun keseluruhan kalayak umat manusia. Namun, sayangnya masyarakat belum mengenal apa itu *Mindfulness* dan masih tabu dalam menerapkannya, maka dari itu penulis menyarankan agar kedepannya ada sebuah perancangan kampanye sosial untuk mengenalkan manfaat *Mindfulness* dan cara menerapkannya. Hal ini ditujukan agar setiap orang lebih terbuka pada metode-metode penyembuhan yang sebenarnya mudah dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi dan menjadikan pribadi yang lebih baik.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA