

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Emosi merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang atau individu yang disertai dengan gejala-gejala fisiologis, perasaan, dan perilaku. Jenis-jenis emosi adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, dan malu. Emosi pada prakteknya memiliki peranan penting bagi perilaku manusia. Menurut Goleman (1999) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran, yang ada hubungannya dengan biologis dan psikologis yang mengakibatkan kecenderungan untuk bertindak.

Masa Remaja dianggap sebagai masa badai dan tekanan, suatu masa di mana emosi sedang berada di puncaknya akibat dari perubahan fisik, psikis, hormonal, dan lingkungan sosialnya (Hurlock, 1997). Remaja memiliki emosi yang berubah-ubah dan mudah meledak, sehingga remaja lebih sering menunjukkan reaksi-reaksi emosi yang negatif. Berdasarkan survei yang penulis lakukan terhadap 120 responden dari 265.392 remaja Buddhis di Indonesia yang telah dihitung dengan rumus slovin dan derajat error 10%, faktor utama yang mempengaruhi perkembangan stabilitas emosi pada remaja selain faktor alami yaitu perubahan hormonal adalah masalah akademik atau sekolah. Sekolah menjadi beban utama bagi remaja, dimulai dari jam sekolah yang terlalu panjang yaitu 8 jam sehari, guru yang mengintimidasi, tugas yang terlalu banyak, mata pelajaran yang terlalu rumit, dan ujian/ulangan yang sulit. Sehingga emosi negatif

yang dikeluarkan remaja di sekolah tentu sangat beragam, dari cemas tidak bisa mengerjakan tugas, malu nilai jelek, hingga takut pergi ke sekolah.

Hidup Berkesadaran adalah sebuah praktik spiritual/gaya hidup yang dianut para umat Buddha. Dikutip dari hasil wawancara penulis dengan Bhante Nyanabhadra, seorang monastik yang menjadi penggerak utama Hidup Berkesadaran untuk Remaja di Indonesia melalui wadah Plum Village, Hidup Berkesadaran Penuh merupakan salah satu metode yang mengusung konsep meditasi pada agama Buddha. Metode ini sudah dikembangkan sedemikian rupa untuk orang-orang awam/manusia biasa agar juga dapat melakukannya, sehingga praktik ini diyakini dapat mengatasi permasalahan psikologi secara umum yang melibatkan pikiran dan emosi bagi yang menerapkannya. Pada tahun 2001 di Amerika Serikat, sebuah metode berkesadaran ini diapresiasi oleh Dr. Mark Williams dan rekan-rekannya dalam dunia kedokteran yang terkenal dengan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* yang mereka yakini dapat membantu menyembuhkan banyak kondisi psikis, seperti kecemasan, kesedihan, dan ketakutan (Anna Black, 2014). Pada survei penulis kepada 100 responden remaja Buddhis, 89 orang mengatakan telah mengetahui apa itu praktik hidup berkesadaran namun hanya 42 orang saja yang pernah mencobanya, itupun hanya sesekali saat mengikuti *retreat* hidup berkesadaran yang diadakan Wihara. Padahal, hidup berkesadaran ini menurut Bhante Nyanagupta, seorang monastik yang juga turut andil dalam perkembangan hidup berkesadaran untuk remaja Buddhis Indonesia, perlu rutin diterapkan agar dampak yang dihasilkan lebih terlihat dan dapat dirasakan. Beliau juga menambahkan, praktik hidup

berkesadaran ini merupakan praktik yang sangat mudah dan murah dilakukan, karena praktik ini hanya membutuhkan pikiran yang tenang dan tubuh kita sendiri, namun tetap membutuhkan panduan bagi pemula untuk mempraktikkannya.

Berdasarkan permasalahan dan penjelasan mengenai cara hidup berkesadaran yang sudah penulis jabarkan diatas, maka perlu dirancang sebuah buku berisi tentang panduan Hidup Berkesadaran untuk remaja yang informatif dan praktikal. Maka dari itu penulis membuat Perancangan Buku Panduan Hidup Berkesadaran untuk Remaja Buddhis.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku panduan Hidup Bekersadaran untuk Remaja Buddhis yang informatif dan praktikal?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka batasan masalah dibuat agar bahasan tidak melebar. Batasan masalah berfokus pada:

a. Perancangan buku panduan Hidup Berkesadaran untuk remaja Buddhis.

b. Segmentasi

i. Geografis:

- Kota : Kota-kota besar

ii. Demografis:

- Jenis Kelamin primer : Perempuan

- Jenis Kelamin Sekunder : Laki-laki
 - Ekonomi : Kelas menengah keatas
 - Agama : Buddha
 - Usia : 12 – 18 Tahun
- iii. Psikografis : Remaja Buddhis yang tertarik akan Hidup Berkesadaran, ingin mengenal lebih dalam, dan ingin berlatih praktik Hidup Berkesadaran.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari Tugas Akhir ini adalah merancangan buku panduan Hidup Berkesadaran yang informatif dan praktikal untuk Remaja Buddhis yang berusia 12 – 18 Tahun.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari melakukan perancangan Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk Penulis

Penulis dapat menambah wawasan penulis dalam banyak hal melalui perancangan Tugas Akhir ini. Penulis juga dapat mengimplementasikan ilmu dan *skill* yang

sudah penulis pelajari kedalam sebuah karya sehingga penulis mendapatkan kepuasan tersendiri.

2. Untuk Universitas Multimedia Nusantara

Hasil penelitian penulis dapat dijadikan sebagai tambahan referensi untuk Desain Komunikasi Visual dan Universitas.

3. Untuk Masyarakat

Melalui perancangan buku panduan yang penulis buat diharapkan dapat membantu masyarakat terutama remaja. Dan juga hasil perancangan ini diharapkan dapat meningkatkan minat dan rasa ingin tahu remaja terhadap hidup berkesadaran yang dapat berguna untuk dirinya sendiri.