

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Dalam masa pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang semakin meluas dan jumlah pasiennya yang selalu bertambah setiap harinya, tentunya tidak sedikit yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres sehingga menurunkan imunitas tubuh (Nadhira, 2020). Menurut Meilinda Sutanto, Certified Health Coach dan Certified Meditation Instructor dari The Golden Space Indonesia, meditasi dapat membantu secara positif untuk membantu mengurangi stres yang menjadi salah satu penyebab turunnya imunitas tubuh, sehingga ia menyarankan untuk melakukan meditasi sebagai bagian rutin kegiatan sehari-hari. Tidak sedikit yang sudah mencoba latihan meditasi akibat stress di tengah karantina pada masa pandemi, salah satunya adalah untuk membantu menenangkan batin (Tashandra, 2020).

Dari yang mencoba untuk melakukan meditasi mandiri, banyak yang mengatakan bahwa dirinya sulit untuk bermeditasi karena sulit berkonsentrasi. Hasilnya manfaat dari meditasi tidak dapat dirasakan. Salah satu alasannya karena berpikir bahwa yang terpenting dalam meditasi terdapat pada objek dan memikirkan tentang hasil (Mahathera, 2020). Menurut Obedillah (2007), meditasi dengan teknik benar mampu membantu mengurangi stres. Sudah diteliti oleh tokoh-tokoh sarjana barat, hasil penelitiannya membuktikan bahwa 33% sampai 50% mereka yang melakukan meditasi tanpa mengetahui dan menggunakan

teknik yang benar akan mengalami stres, kemurungan, tekanan darah naik dan mudah marah. Maka dari itu meditasi harus dilatih dengan yang mahir dan berpengalaman (Hidayat, 2017).

Tujuan dari pada meditasi adalah untuk menguatkan dan mengendalikan pikiran. Sama dengan otot, pikiran perlu dilatih dan memerlukan waktu, cara, intensitas dan konsistensi untuk dapat melakukan dan mendapatkan manfaat dari meditasi. Terlebih dari itu, melatih pikiran juga akan lebih baik dengan adanya guru atau pelatih (Gunawan, 2011). Untuk pemula, meditasi tentunya memerlukan panduan instruktur agar dapat melakukan meditasi sendiri secara disiplin dengan teknik yang benar. Di tengah pandemi seperti ini, menggunakan aplikasi dapat menjadi salah satu pilihan sebagai penyalur kepada instruktur atau praktisi meditasi untuk berlatih meditasi (Halakrispen, 2020).

Dari fenomena yang terpapar, penulis merancang aplikasi yang bertujuan untuk menjadi instruktur untuk melatih meditasi mandiri dengan teknik yang benar dan rutin agar dapat merasakan manfaat dari meditasi. Aplikasi ini dibutuhkan sebagai media yang paling efektif untuk menjadi instruktur mengenai cara berlatih meditasi secara rutin

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana perancangan aplikasi untuk melatih melakukan meditasi untuk remaja akhir usia 18-25 tahun di Jakarta?

### 1.3. Batasan Masalah

Untuk membatasi pembahasan agar tidak melebar dan menjadi fokus dalam penjabarannya. Berdasarkan analisis STP target utama dari penelitian ini sebagai berikut.

a. Demografis:

Usia : 18-25 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki dan perempuan

Generasi : Generasi Y

Kelas : Menengah-bawah & menengah-atas (SES B)

b. Geografis:

Kota : DKI Jakarta

Ukuran kota : Kota megapolitan

c. Psikografis:

Personalitas : Gemar menggunakan *gadget*, tertarik pada meditasi, peduli terhadap kesehatan mental

Gaya Hidup : Tinggal di perkotaan besar

Aktivitas : Belajar, bekerja, bermeditasi, meluangkan waktu sendiri, menggunakan *gadget*

#### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari perancangan tugas akhir ini adalah untuk merancang aplikasi melatih melakukan meditasi untuk remaja akhir.

#### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

Berikut beberapa manfaat dari Tugas Akhir ini kepada beberapa pihak yaitu:

##### **1. Manfaat bagi Penulis**

Manfaat dari pada Tugas Akhir ini untuk penulis adalah sebagai media yang menambahkan wawasan penulis tentang pelatihan meditasi, aplikasi, dan desain. Selain itu penulis juga menjadi lebih terbuka terhadap masukan dan kondisi saat ini.

##### **2. Manfaat bagi Orang Lain**

Manfaat dari pada Tugas Akhir ini yang berupa aplikasi bagi orang lain khususnya bagi remaja akhir yang ingin atau baru memulai melakukan latihan meditasi adalah sebagai instruktur dan menambah wawasan tentang pelatihan meditasi.

##### **3. Manfaat bagi Universitas**

Manfaat dari pada Tugas Akhir ini untuk universitas adalah sebagai salah satu sumber referensi bagi yang akan sedang melaksanakan tugas akhir dengan tema yang serupa dan yang ingin merancang aplikasi *mobile*.