

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan respon psikologis dan fisiologis yang terjadi ketika seseorang mengalami tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya. Pada mahasiswa, stres telah menjadi bagian dari proses kehidupannya (Aji, 2020). Kesibukan mahasiswa yang tidak terkendali membuat mahasiswa menjadi stres (Pertiwi, 2022). Di Indonesia, tingkat mahasiswa yang mengalami stres sebesar 36,7%-71,6% (Ambarwati et al., 2019). Namun, terdapat cara yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan merupakan alternatif alami dalam mengurangi stres yaitu dengan menerapkan *mindful shower* yang merupakan salah satu latihan dari *mindfulness*.

Mindfulness merupakan suatu bentuk kesadaran penuh perhatian terhadap momen saat ini tanpa menolak atau menghakimi pengalaman yang ada (Bukhori et al., 2023). Latihan *mindfulness* terbukti ampuh atau berdampak dalam mengurangi depresi, stress, dan kecemasan pada beragam populasi untuk mengatasi stres dan tekanan serta meningkatkan kesejahteraan mental (Bukhori et al., 2023). Jika stres tidak diatasi dan berkelanjutan maka akan menyebabkan transformasi perilaku, biokimia yang akan berdampak pada pengeluaran atau produksi hormon kortisol dan katekolamin, psikologis, dan hubungan sosial. Bahkan, stres yang berkelanjutan ini dapat berefek pada penurunan kualitas hidup mahasiswa dan kesejahteraan mahasiswa akibat dari perbuahan psikologis dan perilaku (Haryono & Kurniasari, 2018).

Salah satu latihan dari *mindfulness* yang dapat diterapkan adalah *mindful shower* yang merupakan bentuk dari mandi secara sadar. Menurut Prisyia, *mindful shower* merupakan latihan yang dapat melatih kesadaran yang mampu menenangkan diri saat berada dalam suasana hati tidak baik atau ideal dan membuat lebih kuat (Setyaningsih, 2023). Aktifitas mandi dipilih menjadi salah satu latihan *mindfulness* dikarenakan mandi itu adalah metafora untuk berpindah

dari satu hal ke hal lain, untuk membersihkan diri dari satu peran dan mempersiapkan diri untuk peran berikutnya (McCallister, Dianne E & Ted Hamilton, 2019). Kamar mandi sendiri juga seringkali merupakan satu-satunya ruang yang benar-benar tanpa gangguan (April, 2020).

Menurut Hendrick Tanuwidjaja melakukan *mindfulness* pada saat mandi dapat melatih kefokuskan dan kesadaran agar pikiran tidak kemana-mana sehingga tidak mudah stress, karena pada saat mandi perhatian individu diarahkan ke panca indera. Jadi, alih-alih memperhatikan pikiran, lebih baik memperhatikan aktivitas yang sedang dilakukan atau beralih ke aktivitas yang nyata. Pada saat mandi juga, di dalam otak terjadi transformasi kimia yang mengurangi hormon stres atau kortisol dan dengan mandi dapat membuat individu merasa nyaman, kondisi hati menjadi lebih baik dikarenakan mandi membantu *neurotransmitter serotonin* menjadi seimbang (Puspita, 2023).

Sayangnya latihan *mindful shower* ini masih kurang diketahui oleh sebagian besar remaja atau mahasiswa. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari kuesioner, responden yang paham akan *mindfulness* sebagai salah satu praktik kesadaran penuh yang membantu mengurangi stres hanya sebanyak 28 responden dari 100 responden, sedangkan yang mengetahui salah satu bentuk *mindfulness* yaitu *mindful shower* hanya sebanyak 24 responden dari 100 responden, sisanya sebanyak 76 responden tidak mengenal apa itu *mindful shower*.

Berdasarkan masalah atau fenomena yang ada, penulis mengajukan perancangan *mobile site* mengenai *mindful shower* dengan tujuan untuk memperkenalkan salah satu latihan dari *mindfulness* yang dapat memberikan manfaat pada kesehatan. Media informasi yang berbentuk *website* atau *mobile site* merupakan model komunikasi yang terjadi melalui media digital atau massa dengan jejaring internet yang memberikan dan menyediakan data dan informasi tertentu yang dapat diakses dan digunakan oleh banyak orang (SURENTU, Y. Z dkk, 2020). Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk merancang *mobile website* atau *mobile site* sebagai suatu solusi dalam menginformasikan pentingnya *mindful shower* untuk kesejahteraan para remaja khususnya mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan dan dari hasil kuesioner yang dilakukan, banyak masyarakat khususnya remaja atau mahasiswa tidak tahu tentang *mindful shower*, manfaat dan cara melakukannya, tidak memahami konsep dari *mindful shower* itu sendiri, tidak mendapatkan akses untuk mendapatkan informasi mengenai *mindful shower* yang dikarenakan tidak adanya media yang mendukung atau memadai, dan juga terjadi mispersepsi mengenai *mindful shower*. Dari hasil studi eksisting yang telah dilakukan juga ditemukan masalah dimana data mengenai *mindful shower* yang di dapatkan dari media sosial seperti Instagram, media youtube, dan dari media cetak seperti buku, informasi yang diberikan terbatas dan juga berbeda-beda sehingga informasinya berserakan atau terpisah. Oleh karena itu, penulis dapat membuat rumusan masalah yaitu bagaimana perancangan *mobile site* mengenai *mindful shower* untuk mahasiswa?

1.3 Batasan Masalah

Penulis membuat ruang lingkup penelitian tugas akhir ini dibatasi pada hal sebagai berikut.

1. Demografis

a. Jenis kelamin : Perempuan dan Laki-Laki

b. Usia : 18-21 tahun

Teori dari Monks, dkk (2002) menyebutkan usia remaja akhir yaitu berusia 18-21 tahun (Usop, 2013).

c. Pendidikan : Mahasiswa

2. Geografis

a. Negara : Indonesia

b. Wilayah : Jakarta

Jakarta sendiri merupakan salah satu kota yang masuk dalam daftar 10 kota dengan tingkat stres tertinggi di dunia dan menempati urutan ke sembilan (Pusparisa, 2021).

3. Psikografis

- a. Masyarakat yang sulit fokus melakukan suatu kegiatan.
- b. Masyarakat yang memiliki ketertarikan akan memiliki keseimbangan hidup atau pertumbuhan diri.
- c. Masyarakat yang peduli akan kesehatan mental dan fisik.
- d. Masyarakat yang ingin meningkatkan kualitas hidup dan mengelola stress.
- e. Masyarakat yang mau belajar dan terbuka akan praktik yang dapat membawa perubahan positif.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari tugas akhir ini adalah untuk merancang media informasi mengenai *mindful shower*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dalam menyusun tugas akhir ini, penulis berharap agar karya dirancang dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya. Manfaat tersebut dapat dibagi menjadi tiga bagian seperti berikut:

1. Bagi Penulis

Penulis dapat menerapkan ilmu pengetahuan desain yang diperoleh dari mata kuliah dengan melakukan perancangan media informasi serta meningkatkan kreativitas.

2. Bagi Orang Lain

Masyarakat mendapatkan informasi dan edukasi mengenai *mindful shower* yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan mental.

3. Bagi Universitas

Menjadi sumber referensi atau inspirasi bagi penulis lainnya apabila ada penelitian lanjutan, khususnya mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang berasal dari jurusan Desain Komunikasi Visual.