

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Desain Komunikasi Visual

Desain grafis adalah sebuah bentuk komunikasi visual yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada audiens. Desain grafis adalah bentuk representasi visual tentang suatu ide yang berdasar dari perancangan, pemilihan dan perkumpulan elemen visual. Desain grafis yang baik bisa menyampaikan pesan dengan makna yang lebih besar. Solusi desain yang baik bisa membujuk, menginformasikan, mengidentifikasi, memotivasi, meningkatkan, mengatur, *branding*, membangkitkan, menemukan dan menyampaikan banyak makna (Landa, 2014).

2.1.1 Elemen dan Prinsip Desain

Elemen dan prinsip desain grafis adalah sebuah pedoman untuk desainer grafis yang berfungsi untuk memberikan suara dan makna kepada berbagai macam komunikasi visual. Tanpa pedoman ini, komunikasi visual akan menjadi tidak efektif dan tidak komunikatif kepada audiens (Poulin, 2011). Berikut adalah elemen dan prinsip desain menurut buku "*The Language of Graphic Design*" oleh Poulin (2011) yang digunakan penulis:

2.1.1.3 *Shape*

Shape adalah sebuah elemen grafis dua dimensi yang datar yang dibentuk dengan garis kontur yang menutup serta warna, nilai, tekstur atau *typography*. *Shape* adalah garis yang berada diluar, atau *outline* dari suatu bidang yang awalnya dimulai dari satu titik hingga kembali pada titik awalnya hingga terbentuknya ruang tertutup. Contoh *shape* yang dasar terdiri dari lingkaran, kotak dan segitiga, sedangkan untuk contoh bentuk yang kompleks terdiri dari *oval*, persegi panjang, *trapezoid*, *pentagon*, *hexagon* dan oktagon. (Poulin, 2011).



Gambar 2.1 *Shape*
Sumber: Poulin (2011)

Gambar di atas merupakan contoh *shapes* yang dirancang untuk identitas visual *Museum Arts and Design*. *Shapes* ini dirancang secara tidak konvensional yang menyerupai singkatan dari MAD. Berikut adalah kategori *shape* menurut Poulin (2011):

1) ***Geometric***

Geometric shape adalah bentuk yang didasarkan oleh formula matematika yang berhubungan dengan garis, titik dan bidang. Kontur jenis bentuk ini selalu teratur, atau bersudut.

2) ***Organic***

Jenis bentuk ini terbentuk atau berasal dari alam dan makhluk hidup. Jenis bentuk ini digunakan lebih bebas daripada bentuk geometris. *Organic shape* biasanya lembut dan tidak teratur.

3) ***Random***

Jenis bentuk ini berasal atau terbentuk dari temuan baru atau imajinasi yang tidak beraturan dan tidak memiliki kesamaan dengan jenis bentuk yang lain.

2.1.1.5 ***Color***

Warna telah digunakan untuk menarik perhatian, mengelompokkan elemen-elemen yang berbeda, memberi makna

dan meningkatkan komposisi desain visual. Warna juga memiliki fungsi untuk mengandung atau menyampaikan suatu emosi atau sikap, memancing reaksi seorang dan menekankan suatu. Warna bisa digunakan untuk menguatkan nuansa emosional dan psikologis (Poulin, 2011).



Gambar 2.2 *Color*
Sumber: Poulin (2011)

Gambar diatas merupakan contoh penggunaan warna pada perancangan poster promosi untuk merayakan hari peringatan kedua untuk *Casa da Musica*. Berikut adalah tiga sifat warna menurut Poulin (2011):

1) ***Hue***

Hue adalah bentuk paling dasar atau paling murni dari warna. Pernyataan tersebut bisa dikatakan berdasarkan cara seorang melihat pantulan cahaya dari sebuah objek yang berada di frekuensi tertentu.

2) ***Value***

Value adalah tingkat kecerahan atau kegelapan dari sebuah warna. *Value* bisa digunakan untuk membuat efek hiperbola kepada makna suatu pesan visual.

3) *Saturation*

Saturation adalah intensitas keterangan atau kusamnya warna. Ini adalah suatu bentuk pengukuran tingkat kemurnian, keterangan atau keabuan suatu warna.

2.1.1.3 *Contrast*

Dalam desain komunikasi visual, *contrast* adalah perbedaan yang bisa dilihat pada suatu karakteristik visual yang membuat suatu objek terlihat berbeda atau mencolok dari objek lain disuatu desain. *Contrast* bisa dicapai dengan membuat suatu elemen lebih besar, membedakan warna, bentuk dan tekstur dalam suatu desain (Poulin, 2011).



Gambar 2.3 *Contrast*
Sumber: Poulin (2011)

Gambar diatas merupakan desain *logotype* untuk kampanye *Terence Higgins Trust* yang dirancang dengan tujuan menimbulkan efek *contrast* yang dramatis menggunakan warna merah *logo* sehingga memisahkan dan membuat mencolok huruf "HIV" dari *logotype* sekaligus merepresentasikan dampak HIV pada kehidupan masyarakat.

2.1.1.6 *Typography*

Tipografi adalah mendesain dengan *type*. *Type* adalah sebuah istilah yang digunakan untuk huruf, alfabet, angka dan tanda baca yang berfungsi untuk merancang kata-kata, kalimat dan narasi. *Typeface* adalah istilah yang merujuk kepada desain *type* yang

merupakan kesatuan atau bagian dari elemen dan karakteristik visual tertentu (Poulin, 2011).



Gambar 2.4 *Typography*
Sumber: Poulin (2011)

Contoh *typeface* pada gambar diatas adalah jenis *typeface slab serif* yang digunakan sebagai objek dan *imagery* utama dan disusun secara *playful* dan didukung dengan warna background yang cerah. *Typeface* biasanya diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu *Serif*, *San Serif* dan *Script* dan ketiga itu merupakan klasifikasi yang kurang luas. Berikut adalah klasifikasi akurat *typeface* yang bisa menjadi pedoman atau referensi desainer grafis menurut Poulin (2011):

1) *Old Style*

Typeface Old Style itu didasarkan dengan proporsi roman, yang tidak memiliki kontras dikeberatan *stroke*. Karakteristik *Old Style* juga terdiri dari tekanan terhadap *stroke* lengkung yang terlihat miring atau *oblique*, *x-height* menentukan ketinggian *lowercase*, bentuk terminal menyerupai pir, dan *counter* untuk *lowercase* kecil. Beberapa contoh dari *Old Style* adalah *Garamond*, *Jenson* dan *Centaur*.

2) *Transitional*

Berbeda dengan *Old Style*, *Transitional typeface* memiliki kontras *stroke* yang lebih besar. *X-height* yang

menentukan *lowercase* lebih tinggi dibanding *Old Style*, tekanan kepada *stroke* yang lengkung itu terlihat lurus atau vertikal. Beberapa contoh untuk *Transitional* adalah *Fournier* dan *Baskerville*.

3) **Modern**

Karakteristik yang paling menonjol dari *typeface Modern* adalah kontras yang sangat ekstrim pada keberatan *stroke*. Bentuknya tipis, datar dan hampir tidak memiliki *bracket*. Beberapa contoh dari *Modern typeface* adalah *Bodoni* dan *Didot*.

4) **San Serif**

San Serif adalah *typeface* yang tidak memiliki serif. Keberatan *stroke San Serif* merata dan seragam. Beberapa contoh *San Serif* adalah *Grotesk* dan *Futura*.

5) **Slab Serif**

Slab serif juga memiliki keberatan *stroke* yang merata dan seragam. Keberatan *stroke serif* dari *typeface* ini biasanya sama berat dengan *stem* hurufnya. Beberapa contoh dari *Slab Serif* adalah *Rockwell* dan *Memphis*.

6) **Graphic**

Jenis *typeface* ini terdiri dari *type* yang memiliki karakteristik grafis dan ilustratif seperti *script*, kursif, *display*, dekoratif, dan *blackletter*.

2.1.1.7 **Grid**

Secara fundamental, *grid* adalah sebuah komposisi dari beberapa rangkain garis *horizontal* dan *vertikal* yang membuat kesejajaran dan persimpangan. *Grid* memberikan keteraturan, kesatuan dan meningkatkan ritme dan tingkat kecepatan dari suatu komunikasi visual. Ketika digunakan secara tepat, *grid* bisa memberikan kesederhanaan, kejelasan, efisiensi, fleksibilitas,

ekonomi, kontinuitas, konsistensi dan kesatuan kepada komunikasi visual (Poulin, 2011).



Gambar 2.5 *Layout*
Sumber: Poulin (2011)

Contoh implementasi grid diatas adalah jenis grid yang bernama multi column grid dengan jumlah tiga kolom. Menurut Samara (2017), jenis *Grid* dapat dibagikan menjadi lima yaitu *Manuscript*, *Modular*, *Column*, *Hierarchic* dan *Compound*. Berikut adalah penjelasannya dan contoh dari jenis-jenis *Grid* berdasarkan buku "*Making and Breaking the Grid*" oleh Samara (2017):

1) *Manuscript Grid*

Secara struktur, *manuscript* merupakan *grid* yang paling sederhana. *Manuscript* terdiri dari satu *textbox* yang relatif besar yang bertujuan untuk mengakomodasi teks yang banyak.



Gambar 2.6 *Manuscript Grid*
Sumber: Samara (2017)

2) *Column Grid*

Column grid adalah *grid* yang sangat fleksibel dan baik untuk digunakan dengan teks yang tidak memiliki keterlanjutan yang besar atau panjang. Jenis *grid* ini bisa digunakan untuk memisahkan informasi-informasi yang berbeda dengan yang lain.



Gambar 2.7 *Column Grid*
Sumber: Samara (2017)

3) *Modular Grid*

Modular grid adalah *grid column* yang terdiri dari banyak *flowline horizontal* yang membagikan kolomnya menjadi beberapa baris atau *row* yang menciptakan banyak kotak yang disebut sebagai *module*. *Modular grid* sangat cocok dan berguna untuk digunakan ketika mengerjakan proyek yang memiliki banyak jenis informasi yang kompleks.



Gambar 2.8 *Modular Grid*
Sumber: Samara (2017)

4) *Hierarchic Grid*

Penggunaan *Hierarchic grid* disesuaikan dengan kebutuhan visual atau informasi yang disusun secara intuitif dengan *alignment* yang dibuat khusus untuk proporsi elemen.



Gambar 2.9 *Hierarchic Grid*
Sumber: Samara (2017)

5) *Compound Grid*

Compound grid adalah penggunaan beberapa jenis *grid* dalam suatu proyek, yang bisa digunakan dalam satu halaman atau seluruh *spread*. *Compound grid* biasanya digunakan untuk mengatasi suatu masalah desain untuk mencapai hasil visual yang diinginkan.



Gambar 2.10 *Compound Grid*
Sumber: Samara (2017)

2.1.1.8 *Space*

Space adalah suatu ruang atau jarak yang berada diantara, sekeliling, diatas atau dibawah suatu komposisi elemen desain. *Space* biasanya juga disebut dengan *negative space* atau *white space* (Poulin, 2011). Contoh gambar dibawah menunjukkan penerapan *white space* yang memanfaatkan *white space* yang efektif dan bermakna yang menciptakan suatu kedekatan visual dengan gambar yang berukuran besar



Gambar 2.11 *Space*
Sumber: Poulin (2011)

Menurut Poulin (2011) *space* merupakan suatu elemen komposisi visual yang bisa dibagikan menjadi empat jenis untuk meningkatkan dan memperkuat berbagai jenis komunikasi visual:

1) *Actual Space*

Actual space adalah suatu area atau ruang yang ditempati oleh suatu komposisi desain.

2) *Pictorial Space*

Pictorial space adalah suatu permukaan datar yang dimanipulasi untuk menciptakan arah, pergerakan atau kedalaman. *Pictorial space* menggunakan ilusi untuk mengecoh pikiran dan mata audiens.

3) *Psychological Space*

Psychological space adalah suatu komposisi visual yang mempengaruhi pikiran dan mata audiens

4) *Physical Space*

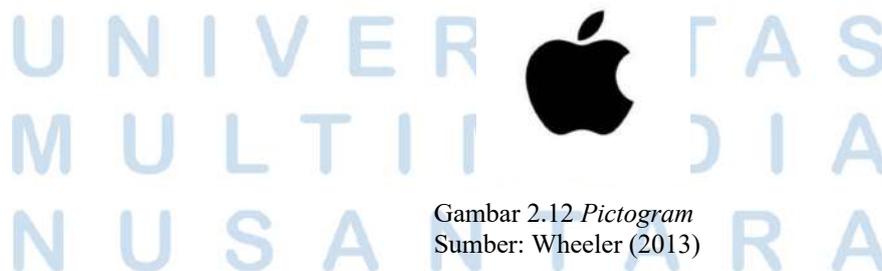
Physical space memerlukan pertimbangan yang sangat kritis terhadap persyaratan elemental, estetis, dan fungsional karena memerlukan sebuah *interface* dengan lingkungannya. Contoh dari *physical space* adalah *signage wayfinding* untuk bandara atau museum.

2.1.2.9 *Image*

Image adalah sebuah artefak dua dimensi berupa gambar, ide atau kesan sebuah objek atau seorang. *Image* bisa berupa representasi realistis atau interpretasi ekspresi. *Image* memiliki fungsi untuk menyampaikan suatu emosi atau pesan, menarik perhatian dan juga memperkuat dan memperkaya segala macam komunikasi visual. Bentuk *visual image* bisa berupa *pictogram*, ilustrasi, lukisan, fotografi dan juga tipografi (Poulin, 2011). Berikut adalah contoh dan penjelasan beberapa jenis *image* dalam komposisi desain menurut Poulin (2011):

1) *Pictogram*

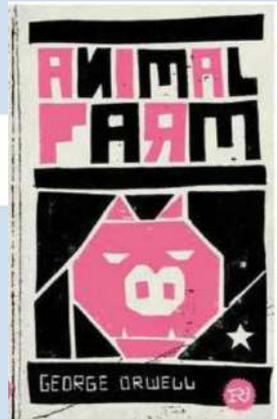
Menurut Robin Landa (2014), *Pictogram* adalah sebuah gambar yang *elemental* dan *universal* yang merepresentasikan sebuah objek, tempat, aktifitas, yang diciptakan melalui bentuk.



Gambar 2.12 *Pictogram*
Sumber: Wheeler (2013)

2) Ilustrasi

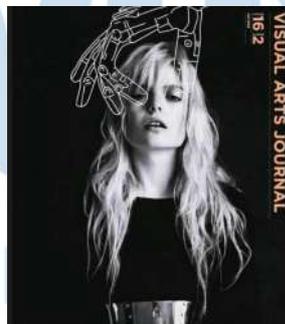
Menurut Robin Landa (2014), Ilustrasi merupakan suatu lukisan visual yang digunakan dengan suatu pesan atau teks. Ilustrasi berfungsi untuk memperjelas, memperkuat, menerangkan dan mendemonstrasikan suatu pesan.



Gambar 2.13 Ilustrasi
Sumber: Poulin (2011)

3) Fotografi

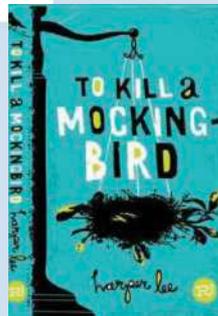
Fotografi adalah suatu elemen visual yang diciptakan dengan kamera. Beberapa *genre* fotografi yang populer diantaranya adalah *still life, portraiture, sports, outdoor imagery, fashion, journalist, aerial, landscape, urban, moving image, events, food* dan sebagainya (Landa, 2014).



Gambar 2.14 Fotografi
Sumber: Poulin (2011)

4) Tipografi

Tipografi adalah susunan dan desain huruf yang berada di ruang dua dimensi, ruang dan spasi. *Type* bisa digunakan sebagai gambar atau sebagai teks. *Display type* mayoritas berfungsi sebagai elemen visual yang dominan dan biasanya berukuran besar, menggunakan berat *font bold*, dan digunakan sebagai judul, sub judul, *headline*, *subheadline*, *heading* dan *subheading*. (Landa, 2014).



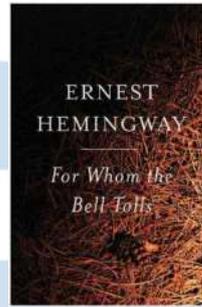
Gambar 2.15 *Image Typography*
Sumber: Poulin (2017)

2.1.2.11 *Balance*

Dalam komposisi desain, *balance* bisa dicapai apabila elemen visual disusun dan didistribusi secara setara yang memberikan perasaan stabilitas dan harmonis. Berikut adalah tiga jenis *balance* menurut Poulin (2011):

1) *Symmetry*

Symmetry atau *formal balance*, adalah jenis *balance* yang secara luas digunakan dalam arsitektur karena memberikan rasa stabilitas dan keabadian. *Symmetry* bisa dicapai apabila elemen-elemen visual disusun dengan merata, terlihat stabil, terlihat identis dan mencerminkan satu sama lain (Poulin, 2011).



Gambar 2.16 *Symmetry*
Sumber: Poulin (2011)

2) *Asymmetry*

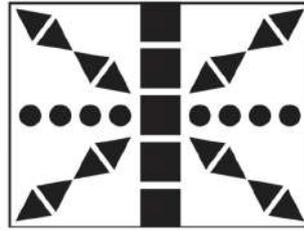
Asymmetry bisa dicapai apabila elemen-elemen visual sengaja disusun secara tidak merata, secara acak dan secara dinamis. Desain yang asimetris terlihat tidak seimbang dan tidak teratur, dan memerlukan pertimbangan serta perencanaan yang matang untuk mencapai keseimbangan visual (Poulin, 2011).



Gambar 2.17 *Asymmetry*
Sumber: Poulin (2011)

3) *Radial*

Jenis *balance* ini bisa dicapai dengan kombinasi *symmetry* yang berorientasi vertikal dan *horizontal*. Elemen memancar dari titik yang berada ditengah komposisi desain (Landa, 2014).



Gambar 2.18 *Radial*
Sumber: Landa (2014)

2.1.2.12 *Proportion*

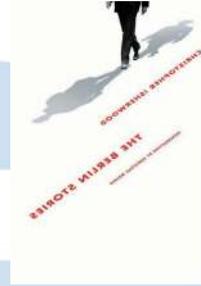
Proporsi adalah suatu yang merepresentasikan hubungan yang penting diantara komposisi-komposisi desain seperti ukurannya, banyaknya, dan intensitasnya. Proporsi digunakan untuk memberikan koherensi, harmoni, dan integritas diantara suatu elemen desain (Poulin, 2011).



Gambar 2.19 *Proportion*
Sumber: Poulin (2011)

2.1.2.13 *Movement and Rhythm*

Dalam konteks desain komunikasi, *movement* adalah suatu yang secara konstan menggerakkan mata audiens terhadap satu elemen visual ke elemen visual lain. *Movement* berfungsi untuk mengarahkan audiens kepada pesan visual dalam suatu desain (Poulin, 2011). *Rhythm* adalah suatu pola yang diciptakan oleh repetisi suatu berbagai jenis elemen yang digunakan dengan pertimbangan spasi diantaranya yang menciptakan perasaan pergerakan dari elemen ke elemen lainnya (Landa, 2014).



Gambar 2.20 *Movement and Rhythm*
Sumber: Poulin (2011)

2.2 Media Informasi

Media adalah sebuah *platform* yang diciptakan dengan tujuan untuk membuat suatu pesan yang akan dikirimkan. Sedangkan informasi adalah suatu hal dikumpulkan yang berisi fakta tentang dunia (Turow, 2014). Dapat disimpulkan dari pernyataan diatas bahwa media informasi adalah suatu *platform* atau medium yang berisi suatu fakta tentang dunia yang diciptakan untuk disampaikan.

2.2.1 Tujuan Media Informasi

Berikut adalah lima tujuan media menurut Turow (2014):

1) Media Sebagai Hiburan

Hiburan adalah suatu hal yang selalu dikejar oleh manusia. Media ini memberikan banyak cara untuk memberikan hiburan seperti menonton televisi atau membaca buku.

2) Media Sebagai Persahabatan

Media bisa membawakan orang-orang bersama, seperti menonton televisi bersama, media bisa menjadi obat untuk rasa kesepian. Selain itu, media juga bisa memberikan orang kesan bahwa mereka adalah bagian suatu komunitas, contohnya seperti ketika orang membaca *blog* acara kesukaannya yang ditulis oleh pembuat acaranya.

3) **Media Sebagai Pengawasan**

Media bisa memberikan orang informasi tentang apa yang terjadi di dunia dan lingkungan sekitarnya. Seperti berita atau jadwal acara televisi kesukaanya.

4) **Media Sebagai Penafsiran**

Media bisa memberikan pengertian tentang kejadian atau fenomena yang terjadi kepada orang-orang. Seperti informasi tentang kenapa suatu hal bisa terjadi atau juga tentang bagaimana untuk menghadapi atau bertindak dengan hal itu.

5) **Media Dengan Berbagai Kegunaan**

Suatu media bisa digunakan dengan berbagai macam tujuan. Seorang bisa mendapatkan semua manfaat yang diinginkan dari suatu media. Contohnya adalah ketika seorang menonton berita untuk mencari kejadian dunia, mencari alasan suatu hal terjadi, dan terhibur karena menyukai acara berita.

2.2.2 **Jenis Media Informasi**

Berikut adalah tiga jenis media menurut Baer (2021):

1) ***Printed Matter***

Printed Matter adalah jenis media informasi yang berbentuk cetak yang berisi informasi yang benar dan faktual untuk audiensnya. Beberapa contoh *printed matter* adalah buku, koran, poster dan brosur.

2) ***Screen Based***

Screen Based, seperti namanya adalah jenis media informasi yang berbasis layar. Dengan *screen based*, pengguna bisa mengakses konten yang berisi informasi dengan berbagai macam cara. Contohnya adalah *website* atau sosial media.

3) *Environmental*

Environmental adalah jenis media yang memberikan informasi tentang lokasi tertentu. Tujuannya untuk memberikan arahan kepada audiens yang berkunjung. Contoh dari media ini adalah *signage*.

2.3 *E-Book*

Buku elektronik merupakan buku tradisional yang berbentuk digital. Buku elektronik dapat di baca pada komputer, hp atau media yang dibuat khusus untuk membaca buku elektronik. Buku elektronik adalah sebuah konsep yang menandakan bahwa buku berupa format elektronik yang dapat diakses pada media digital. Beberapa bentuk format buku elektronik yang populer yaitu *PDF*, *EPUB*, *Kindle*, *MOBI* dan *HTML*. Buku elektronik ini juga memiliki berbagai kelebihan yaitu harga produksi yang tidak mahal karena tidak perlu dicetak, buku juga portabel sehingga tidak memakan banyak ruang, buku tidak perlu dicetak sehingga tidak memerlukan kertas. Akan tetapi buku ini juga memiliki kekurangannya yaitu media yang digunakan perlu energi listrik dan cas baterai, diperlukan media digital untuk membaca buku yang cukup mahal, dan tidak ada format standar untuk semua jenis buku elektronik (Stevanov dan Stevanova, 2011).

2.3.1 *Format E-Book*

Berikut adalah beberapa jenis format *e-book* menurut Stevanov dan Stevanova (2011):

1) *PDF*

PDF atau *portable document format* yang dibuat oleh perusahaan Adobe. *PDF* mengandung *font*, gambar grafik dan lain lain untuk mendapatkan hasil visual yang memadai.

2) *EPUB*

Jenis *open format* ini di implementasikan oleh forum *e-book International Digital Publishing Forum* (IDPF). *EPUB* ini didasarkan format *XHTML* dan *XML* yang menggabungkan teks, *formatting* dan *user interface*.

3) **AZW**

Format *e-book* yang digunakan oleh Amazon untuk *Kindle*.

4) **MOBI**

Format yang digunakan oleh *MobiPocket reader* yang file nya berformat *MOBI* atau *PRC*.

5) **HTML**

Hyper Text Markup Language, adalah format dasar yang digunakan pada internet.

2.4 Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan penundaan suatu kegiatan, tugas atau kewajiban yang hendak dilakukan oleh seorang secara irasional dengan kesadaran akan akibat atau dampak negatifnya (Steel, 2007).

2.4.1 Aspek Prokrastinasi

Menurut Steel (2007), penyebab, aspek atau hal yang berhubungan dengan prokrastinasi dapat diringkas sebagai berikut:

1) **Task Characteristic**

Prokrastinasi bisa disebabkan oleh jenis tugas atau pekerjaan yang dihadapi, dengan berbagai macam tugas yang dihadapi, seorang bisa lebih berkenan untuk mengerjakan suatu tugas dibandingkan dengan tugas-tugas yang lain (Steel, 2007).

2) **Timing of Rewards and Punishments**

Prokrastinasi bisa terjadi oleh jauhnya *deadline* atau peristiwa yang dapat mengecilkan dampak atau pengaruh seorang untuk membuat suatu keputusan (Steel, 2007)

3) **Task Aversiveness**

Prokrastinasi bisa terjadi ketika seorang harus melakukan suatu yang menurutnya tidak menyenangkan atau tidak disukai olehnya (Steel, 2007).

4) *Irrational Belief*

Kepercayaan yang irasional dapat menimbulkan kecemasan, yang dapat membuat suatu kegiatan atau pekerjaan menjadi tidak menyenangkan sehingga terjadi prokrastinasi (Steel, 2007).

5) *Low Self-Efficacy and Self-Esteem*

Prokrastinasi bisa terjadi ketika memiliki seorang memiliki kepercayaan diri yang rendah, itu bisa terjadi karena kepercayaan irasional yang dapat membuat seorang meragu kemampuannya. (Steel, 2007).

6) *Self Handicapping*

Seorang yang melakukan prokrastinasi merasa bahwa tindakannya tidak akan merubah situasinya, dan lebih memilih untuk mengatur reaksi emosionalnya terhadap situasi itu (Steel, 2007).

7) *Depression*

Orang yang mengalami depresi seringkali untuk gagal dalam bersenang-senang ketika melakukan suatu kegiatan, tidak memiliki tenaga dan tidak bisa konsentrasi (American Psychiatric Association, 1994).

8) *Impulsiveness*

BAS (*Behavioral activation system*) yang terlalu aktif dapat membuat seorang membuat keputusan dengan sangat cepat dan memperkecil jangka waktu perhatian seorang yang bisa menyebabkan prokrastinasi (Steel, 2007)

9) *Sensation Seeking*

Sensation seeking juga disebabkan oleh BAS yang terlalu aktif. Orang yang memiliki gejala ini sangat mudah untuk menjadi bosan dan selalu ingin kesenangan atau rangsangan. Hal itu bisa

membuat seorang kecanduan yang bisa meningkatkan penundaan (Steel, 2007).

10) *Distractibility*

Pengaliran pikiran seorang bisa terpengaruhi dan berubah apabila didahului oleh suatu *trigger* atau distraksi. (Klinger, 1999).

11) *Organization*

Maksud dari organisasi adalah ketertiban, perencanaan dan struktur kehidupan seorang yang merupakan teknik regulasi diri yang bisa mencegah prokrastinasi. (Steel, 2007).

12) *Achievement Motivation*

Motivasi yang disebabkan oleh keinginan untuk mencapai suatu dapat membuat pekerjaan lebih menarik atau menyenangkan dan tidak terhindari (Steel, 2007).

13) *Intention-Action Gap*

Intention-action gap adalah suatu tingkat kemungkinan seorang akan melakukan suatu tugas atau kegiatan yang hendak dilakukan (Steel, 2007).

14) *Agreeableness*

Seorang yang memiliki sifat rebel, agresif dan tidak ramah sangat memungkinkan mereka untuk tidak mengikuti jadwal atau *deadline* yang sudah ditentukan dan lebih memilih penundaan pekerjaan untuk bisa bekerja dalam jadwal yang ditentukan sendiri (Steel, 2007).

2.4.2 Dampak Prokrastinasi

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hussain dan Sultan (2010), menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat berdampak buruk kepada pembelajaran dan performa akademis mahasiswa, dan hal itu membuat mahasiswa untuk menunda pembelajaran dan pengumpulan tugas. Menurut

hasil penelitian yang dilakukan oleh Hussain dan Sultan (2010) menunjukkan dampak negatif prokrastinasi terhadap mahasiswa yaitu:

1) **Prestasi Akademis**

Efek utama yang ditimbulkan prokrastinasi terhadap aspek pembelajaran atau akademis mahasiswa adalah membuat mahasiswa untuk menunda belajar dan pengumpulan tugas, berdampak kepada partisipasi aktivitas kelas, nilai akademis dan gagal dalam ujian.

2) **Kesehatan Mental**

Dampak yang ditimbulkan prokrastinasi kepada prestasi akademis juga berdampak langsung kepada kesehatan mental mahasiswa, yaitu membuat mahasiswa gelisah dan takut untuk mengikuti atau mengerjakan ujian, membuat mahasiswa depresi, gelisah, cemas dan ragu untuk mulai belajar atau mengerjakan tugas sehingga membuat mereka kalah saing dengan mahasiswa lain yang membuat mereka merasa lebih rendah atau *inferior*.

2.5 **Flow State**

Flow state bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana seorang merasakan kondisi terbaik dan performa terbaik. Secara spesifik, *flow* adalah momen penuh perhatian, terserap penuh, dan dengan penuh fokus atau konsentrasi terhadap tugas atau kegiatan yang sedang dilakukan sehingga muncul perasaan dimana segala suatu diluar tugas atau kegiatan tersebut menghilang. Ketika berada di *flow*, terjadi penggabungan atau persatuan tindakan dengan kesadaran, kesadaran diri menghilang, berjalannya waktu terasa ganjil dan setiap tindakan mengalir dan mengalir kepada tindakan selanjutnya dengan mudah (Kotler, 2021).

2.5.1 **Karakteristik Flow State**

Menurut Csikszentmihalyi (1999), *flow state* memiliki enam karakteristik psikologis utama yaitu:

1) Complete Concentration

Penuh konsentrasi terhadap tugas atau kegiatan yang dilakukan, pekerjaan terasa menyenangkan dan terserap penuh kepada momen tersebut atau masa sekarang (Kotler, 2021).

2) The Merger of Action and Awareness

Perasaan menyatu dengan segala suatu, perasaan duallitas, dimana hilangnya perasaan seorang menjadi spektator dan partisipan dalam kehidupannya. Ketika seorang berada di *flow*, orang tersebut tidak bisa membedakan atau mengenal diri sendiri dengan tugas atau kegiatan yang dilakukan (Kotler, 2021).

3) Our Sense of Self Vanishes

Ketika berada di *flow*, kesadaran diri seorang menghilang, kritik batin terdengar diam, keraguan dan kecemasan terdengar diam. Ketika berada di *flow* seorang merasakan kebebasan (Kotler, 2021).

4) An Altered Sense of Time

Perasaan dimana muncul efek waktu terasa lebih lambat atau berhenti, atau juga waktu terasa sangat cepat. Keadaan tersebut juga biasanya dikenal sebagai "*The Deep Now*" (Kotler 2021).

5) Paradox of Control

Ketika berada di *flow*, seorang merasa memiliki kekuatan atau kendali yang kuat atas situasi tersebut.

6) Autotelic Experience

Ketika berada di *flow state*, seorang merasakan keadaan dimana mereka melakukan suatu kegiatan demi melakukan kegiatan itu sendiri. Kegiatan tersebut sangat menyenangkan dan berarti karena pencapaian dari kegiatan tersebut sangat menguntungkan atau bermanfaat bagi orang tersebut (Kotler, 2021)

2.5.2 *Flow Triggers*

Flow trigger adalah suatu syarat atau kondisi yang harus dipenuhi untuk memasuki *flow state*. Berikut adalah *flow trigger* menurut Kotler (2021):

1) ***Autonomy***

Ketika seorang memiliki kebebasan atas pikirannya dan juga pilihannya atau nasibnya, seluruh eksistensi atau keberadaannya menjadi terlibat dalam pikirannya (Kotler, 2021).

2) ***Curiosity-passion-purpose***

Ketika perasaan ingin tahu, gairah dan tujuan digabungkan dan digunakan dengan benar, itu dapat memberikan motivasi dan motivasi itu dapat memberikan konsentrasi atau fokus kepada seorang (Kotler, 2021)

3) ***Complete concentration***

Konsentrasi atau fokus adalah suatu syarat yang diperlukan untuk memasuki *flow* (Kotler, 2021).

4) ***Clear Goals***

Tujuan yang jelas memberikan seorang pengarahan perhatian terhadap kegiatan yang perlu dilakukan. Ketika tujuan sangat jelas, seorang akan mengetahui tindakan yang harus dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Ini meringankan beban kognitif pada otak yang menciptakan persatuan tindakan dan kesadaran seorang (Kotler, 2021).

5) ***Immediate feedback***

Clear goals memberikan seorang tindakan yang harus dilakukan, sedangkan *immediate feedback* memberikan cara untuk melakukannya dengan lebih baik (Kotler, 2021).

6) ***The challenge skill balance:***

Challenge skill balance merupakan *flow trigger* yang paling penting. Ketika tingkat kesusahan atau rintangan suatu tugas sedikit melampaui kemampuan atau *skill* seorang, itu akan memberikan fokus atau perhatian kepada tugas tersebut. Akan tetapi jika tingkat kesusahan jauh melampaui kemampuan atau *skill* seorang, maka itu akan menimbulkan kecemasan atau ketakutan (Kotler, 2021).

7) ***High consequences***

Resiko meningkatkan kadar *norepinephrine* dan dopamin dalam sistem seorang. Ketika berada disituasi atau kondisi dimana resiko kegagalan sangat tinggi, itu bisa membantu memasuki *flow* (Kotler, 2021).

8) ***Rich environment***

Rich environment merupakan gabungan dari tiga *flow trigger* yaitu kebaruan, ketidakpastian, dan kompleksitas yang ketiga mendorong dopamin kepada sistem seorang sehingga menimbulkan konsentrasi dan fokus (Kotler, 2021).

9) ***Deep embodiment***

Deep embodiment adalah suatu versi atau tipe kesadaran fisik yang diperluas atau dikembangkan. Seorang bisa memasuki *flow* ketika seluruh indra terlibat dalam suatu kegiatan, contohnya seperti ketika seorang belajar bertanam, ada berbagai indra yang terlibat yaitu penglihatan, pendengaran, sentuhan, dan penciuman (Kotler, 2021).

10) ***Creativity***

Ada beberapa komponen atau hal didalam kreativitas yaitu *pattern recognition* dan kemampuan untuk menghubungkan berbagai macam ide baru dan pengambilan resiko untuk

mempublikasikan ide baru tersebut kepada dunia. Ketiga hal tersebut menimbulkan dopamin dan mendorong seorang kepada fokus dan *flow* (Kotler, 2021).

2.5.3 *Flow Cycle*

Hasil riset oleh Herbert Benson, seorang ahli jantung di Harvard, menunjukkan bahwa *flow* merupakan bagian dari siklus dengan empat fase. Setiap fase *flow cycle* harus dilewati untuk bisa memasuki *flow*, tanpa meloncati urutan fase tersebut. Berikut adalah *flow cycle* menurut Steven Kotler (2021):

1) *Struggle*

Fase pertama *flow cycle* adalah *struggle* yang bisa dibilang awalan yang penuh kefrustasian. Ketika berada di *flow*, istilah yang biasa disebut sebagai *inner critic* atau kritikus batin seorang dinonaktifkan, sedangkan pada fase *struggle*, *inner critic* sangat aktif dan berisik.

2) *Release*

Fase kedua adalah *release*, tujuan dari fase ini adalah untuk melepaskan sementara masalah atau tugas yang dihadapi sehingga memberikan *pattern recognition* dalam pikiran seorang untuk waktu untuk menghasilkan informasi atau solusi yang diinginkan. Contohnya seperti ketika seorang kesusahan untuk menyelesaikan suatu masalah atau kegiatan, seorang akan melepaskan diri dari kegiatan tersebut dan mencari aktifitas fisik dengan tenaga rendah, seperti mandi atau menyapu. Setelah melakukan itu, seorang akan kembali kepada masalah yang tadinya dihadapi dengan *insight*, informasi atau solusi yang baru. (Kotler, 2021).

3) *Flow*

Setelah melewati *release*, fase berikutnya adalah *flow* itu sendiri. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mempertahankan

keadaan *flow* yaitu, menghilangkan distraksi, menghilangkan pikiran negatif, menjaga pola hidup yang sehat untuk gairah yang optimal, dan persiapan kemampuan atau *skill* yang matang (Kotler, 2021).

4) **Recovery**

Ini adalah masa pemulihan dari *flow* yang merupakan keadaan yang berenergi tinggi. Pada fase ini, tidur dan *active recovery* diperlukan. Contoh dari *active recovery* adalah, latihan *mindfulness*, yoga, atau meditasi.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA