

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsentrasi merupakan kemampuan penting dalam proses belajar anak khususnya pada usia 6-12 tahun yang merupakan masa perkembangan pesat dalam hal daya ingat, pemahaman dan keterampilan kognitif. Namun dalam sebuah praktiknya, banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus saat belajar. Kesulitan ini berasal dari berbagai faktor, baik internal seperti stress, ataupun tekanan akademik, maupun eksternal seperti lingkungan belajar yang tidak kondusif dan penggunaan gadget secara berlebihan (Sukmawati al., 2021).

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dengan mengesampingkan gangguan atau informasi yang tidak relevan (Margiathi et al. 2023). Sementara itu, (Rusdin., 2023) mengatakan bahwa kurangnya konsentrasi dapat mengakibatkan pemborosan waktu dan tenaga pada anak anak dalam kegiatan belajar. Akibatnya, proses pembelajaran menjadi tidak maksimal sehingga prestasi akademik anak pun terancam menurun.

Penggunaan gadget menjadi salah satu penyebab utama terganggunya konsentrasi belajar. Anak anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dikarenakan otak mereka terbiasa dengan stimulasi cepat dari perangkat digital (Suyanti et al., 2021). Ketika stimulasi yang mereka hadapi di ruangan kelas tidak secepat yang diberikan oleh gadget, anak anak menjadi lebih cepat bosan dan juga tidak fokus. Jika pada masalah ini tidak segera untuk ditangani, maka akan berdampak yang negatif pada sebuah perkembangan akademik anak dan juga bisa menurunkan motivasi belajar secara seluruh (Rohmah et al., 2024).

Kondisi ini menjadi tantangan yang serius , terutama pada mata pelajaran yang ada di sekolahn dasar seperti Matermatika, Bahasa Indonesia, dan juga IPA membutuhkan pemahaman konsep dan logika yang mendalam. Jika dalam situasi seperti ini anak yang tidak memiliki konsentrasi yang baik akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran dan pemahaman materi yang benar. Hal ini aka mempengaruhi keterlambatan belajar yang berkepanjangan (Rohmah M., Febrianto P. T., 2024)

Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu meditasi yoga, yang telah terbukti dapat meningkatkan fokus, mengurangi stres serta dapat membantu anak untuk mengembangkan kesadaran diri dan juga ketenangan pikiran mereka (Suryanti et al., 2021).

Yoga merupakan praktik yang sudah ada sejak kuno berasal dari India yang menggunakan pengendalian nafasnya, latihan fisik dan juga postur meditasi. Dalam konteks anak-anak, meditasi yoga bisa membantu meningkatkan konsentrasi dengan cara yang lebih menyenangkan. Saat ini, informasi mengenai yoga untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak masih minim dibahas oleh masyarakat.

Maka dari situ membuat buku ini dirancangan untuk dapat dibaca bersama anak dan juga orangtuanya, dengan menggunakan bahasa yang ringan dan mudah untuk dipahami. Selain itu, dilengkapi dengan ilustrasi visual yang cukup menarik agar anak-anak bisa tertarik dan merasa terlibat dalam prosesnya. Tujuan utama buku ini yaitu membantu untuk meningkatkan kualitas belajar anak melalui konsentrasi yang lebih baik dengan cara pendekatan alami, mendidik dan juga menyenangkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan bisa mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan pemahaman serta sebuah prestasi akademik.
2. Meditasi yoga bisa membantu konsentrasi belajar dengan menenangkan pikiran, mengurangi stress dan juga melatih fokus, sehingga bisa mendukung anak lebih paham tentang materi dan prestasi akademik yang lebih baik.
3. Kurang adanya media informasi yang dirancang khusus dan efektif sehingga membuat anak-anak sulit mempraktekkan meditasi yoga sebagai cara mereka untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar mereka.

Sehingga penulis memutuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan media buku mengenai meditasi yoga untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar pada anak – anak?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada anak-anak yang memiliki umur 6-12 tahun, dengan orang tua anak yang berumur 35-40 tahun yang telah sedang memasuki jenjang dunia pendidikan pertama kalinya yaitu sekolah dasar, termasuk SES A-B, yang memiliki domisili yaitu di Jabodetabek. Anak yang memiliki kebiasaan untuk menggunakan perangkat digital. Objek media informasi yang akan penulis lakukan yaitu perancangan buku yang berisi, mengenai informasi dari manfaat dari meditasi yoga untuk konsentrasi anak-anak tersebut.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis terapkan, tujuan penulis adalah untuk membuat buku mengenai meditasi yoga untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar pada anak-anak.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Hasil dalam penelitian ini diharapkan membawa manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat penelitian ini yaitu upaya untuk mengetahui manfaat dari meditasi yoga yang digunakan dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak-anak melalui dengan media informasi berupa buku. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam mengembangkan ilmu Desain Komunikasi Visual dengan juga menjadi referensi peneliti yang berikutnya dengan berfokus dalam pengembangan berbagai media informasi.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian yang sudah penulis tulis, menjadi sebagai bahan acuan bagi para pengajar ataupun peneliti lain yang terkait dengan informasi dkv, khususnya dalam perancangan buku Perancangan ini memiliki manfaat bagi para orang dan juga termasuk pada mahasiswa yang ingin mengambil dalam perancangan buku. Selain itu, penelitian ini memiliki manfaat yang dapat membantu anak-anak dan orang tua mengerti tau apa itu meditasi yoga untuk meningkatkan fokus dalam konsentrasi belajarnya anak-anak tersebut melalui media informasi, serta juga akan menjadi arsip universitas dengan tujuan sebagai pelaksanaan Tugas Akhir.