

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah respons alami tubuh yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan, terutama saat terjadi perubahan mendadak dalam hidup, sehingga dapat mengganggu ketenangan pikirannya. Kecemasan yang timbul akibat stres dapat mengganggu fungsi motorik halus dan memicu proses kognitif yang negatif (Purnomo et al., 2021, h.453). Banyak individu menunjukkan reaksi perilaku yang berkaitan dengan stres, seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan berkurangnya semangat untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Li et al., dalam Bunyamin, 2021, h.146). Berdasarkan hasil survei *Environmental Research and Public Health* pada Mei 2020 yang dilakukan pada 393 responden, terdapat 95,4% generasi muda berusia 16–24 tahun yang memiliki kecemasan (*anxiety*). Selain itu, sebanyak 96,4% kurang memahami mengenai cara mengatasi stres yang disebabkan oleh masalah yang sering dihadapi, sehingga berbagai masalah yang muncul selama masa transisi ini sangat berisiko tinggi untuk memburuk di masa depan (Kaligis et al., 2021, h.10). Sementara itu, data yang diperoleh dari *Priory Group* pada 2025 menunjukkan bahwa sekitar 60% dalam rentang usia 18–24 tahun mengalami stres karena tekanan untuk sukses.

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan besar, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Sofia & Adiyanti, dalam Sari et al., 2023, h.2). Sementara itu, dewasa awal (18-24 tahun), adalah fase perkembangan yang rumit dan dinamis dalam pembentukan identitas psikososial, sekaligus menandai perjalanan hidup yang menyesuaikan dengan tuntutan kehidupan yang semakin beragam (Hamurcu, 2023, h.604). Kepribadian remaja sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan tempat tinggal, yang berfungsi sebagai pembentukan karakter. Lingkungan yang mendukung dapat memperkuat perkembangan remaja yang adaptif dan positif, atau

sebaliknya (Khadijah & Indriastuti, 2023, h.2). Penurunan kesehatan mental pada remaja yang menjadi faktor utama lainnya adalah *Sedentary Behavior* (SB), yaitu pola hidup yang ditandai dengan durasi duduk yang lebih panjang daripada aktivitas fisiknya (Heyet, dalam Khairunnisa & Pratama, 2025, h.4).

Kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan psikologis dapat meningkat secara signifikan melalui penerapan *stress management*, yaitu pendekatan efektif yang membantu mereka berkembang secara mental dengan lebih sehat dan adaptif (Khadijah & Indriastuti, 2023, h.2). *Stress management* adalah strategi untuk mengurangi dampak negatif stres yang sangat penting bagi setiap individu dalam memahami dan mendukung kualitas hidup yang lebih sehat dan harmonis. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam *stress management* adalah aktivitas olahraga fisik, yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Adiyono, 2020, h.258-262). Individu yang tidak menerapkan manajemen stres dengan baik cenderung memilih perilaku tidak sehat yang memberikan relaksasi sesaat, namun justru memicu peningkatan stres dan memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan (Yoon et al., 2023, h.2).

Latihan fisik dengan intensitas rendah atau *low impact* dapat mengurangi sensitivitas kecemasan yang dapat memberikan potensi peningkatan kontrol emosi (Pascoe et al., 2019, h.7). Di era digital saat ini, olahraga *low impact* semakin mendapatkan perhatian yang luas dari generasi muda melalui peran media sosial yang mendorong *awareness* dan tren gaya hidup sehat. Menurut para ahli, pendekatan ini justru dapat lebih bermanfaat bagi sebagian orang dibandingkan *high-intensity exercise* (Brown, 2025). Latihan fisik *low impact* terdapat 3 jenis, yaitu *cardio*, *strength training*, dan *flexibility* yang memiliki beragam olahraga *low impact*, serta manfaat (Sarifin et al., 2025, h.119). Contoh latihan fisik *low impact* adalah jalan kaki, berenang, bersepeda, yoga, *pilates*, *tai chi*, dan lainnya (Dunbar, 2025a, h.3-4). Olahraga secara rutin dengan intensitas ringan terbukti lebih efektif dalam jangka panjang untuk menjaga kesehatan fisik (R. Putra, et al., 2025, h.1356).

Aktivitas fisik intensitas rendah atau *low impact* dilakukan secara berkelanjutan, sederhana, dan mudah diakses oleh masyarakat yang tinggal di

daerah perkotaan (Dewi & Wuryaningsih, 2019, h.26). Namun, fenomena ini menunjukkan bahwa lingkungan perkotaan justru berperan pada penurunan tingkat aktivitas fisik di antara penduduknya (Destiani, 2023, h.1). Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik intensitas rendah, serta manfaat bagi kesehatan (Raj et al., dalam Karo Karo et al., 2024, h.230). Salah satu penyebabnya adalah keterbatasan media informasi yang mudah diakses dan menarik untuk dipahami. Kondisi ini relevan dengan tingginya prevalensi stres pada mahasiswa di wilayah Jabodetabek yang mencapai 62,9% (Rahma et al., 2025, h. 8). Hal ini menunjukkan bahwa adanya permasalahan sosial dalam kesehatan mental, sehingga dibutuhkan perhatian dan solusi yang lebih efektif (Mansyah, dalam Juniarti, 2025, h.2).

Informasi mengenai olahraga *low impact* sudah banyak beredar, namun sebagian besar penjelasan sering kali tidak efektif dalam menyampaikan pesan, karena banyak konten yang hanya terdiri dari teks panjang tanpa dukungan visual seperti gambar, infografis, atau ilustrasi yang dapat membantu memperjelas informasi sekaligus menarik perhatian pembaca. Ditambah lagi, bahasa yang digunakan seringkali terlalu teknis dan formal sehingga sulit dipahami oleh generasi muda. Menurut Mariati et al., (2022), penelitian menunjukkan bahwa visual memiliki peran penting dalam proses pembelajaran, antara lain membantu menarik perhatian, meningkatkan pemahaman, serta penggunaan bahasa yang lebih menarik. Selain itu, visual juga dapat memengaruhi emosi, memberikan kepuasan estetika, dan meningkatkan motivasi belajar (h.105).

Buku cetak meningkatkan daya ingat dan fokus sekaligus mengurangi kelelahan mata, mendukung kualitas tidur, serta memberikan pengalaman sensorik yang mendalam, sehingga menjadi solusi pembelajaran yang efektif yang sulit digantikan oleh teknologi digital (Effendi, 2025). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan media informasi yang dirancang dengan pendekatan desain komunikasi visual yang menarik dan mudah dipahami, seperti buku panduan. Hulukati & Rahim (2019), mengatakan bahwa buku panduan yang komprehensif

dan jelas akan mempermudah setiap penggunaanya, serta memberikan petunjuk yang seragam dalam melaksanakan suatu aktivitas (h.195). Buku panduan ini menyajikan informasi tentang olahraga *low impact* dalam *stress management* secara sistematis, komunikatif, dan praktis sehingga dapat mendorong generasi muda untuk lebih aktif menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disajikan, penulis menemukan permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya pemahaman generasi muda terhadap pengelolaan stres melalui olahraga *low impact* yang praktis dan mudah diakses.
2. Ketersediaan media informasi yang terbatas dalam bentuk desain visual yang secara khusus membahas olahraga *low impact*. Hal ini menyebabkan penyebaran pengetahuan tentang pengelolaan stres menjadi kurang optimal.

Dengan demikian, rumusan masalah dalam proses perancangan ini adalah: Bagaimana perancangan buku panduan mengenai pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management*?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada generasi muda berusia 18-24 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi), khususnya dari kelompok sosial ekonomi (SES) A-B. Pemilihan subjek ini didasari oleh tingginya prevalensi stres dan kecemasan yang dialami oleh kelompok usia tersebut, serta kebiasaan perilaku sedentari yang berkontribusi pada penurunan kesehatan mental. Media informasi yang digunakan berupa buku panduan yang dirancang secara strategis untuk menyampaikan pesan secara efektif kepada target audiens. Ruang lingkup perancangan dibatasi pada desain buku panduan yang bertujuan meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan motivasi generasi muda akan pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management*. Penyebaran pesan akan difokuskan melalui berbagai platform, seperti media cetak dan digital.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan, tugas akhir ini bertujuan untuk merancang buku panduan berbentuk desain visual yang mampu meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan memotivasi generasi muda (18-24 tahun) mengenai pentingnya olahraga *low impact* sebagai strategi *stress management*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Hasil dari tugas akhir “Perancangan Buku Panduan Mengenai Pentingnya Olahraga *Low Impact* dalam *Stress Management*” ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoretis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang Desain Komunikasi Visual, khususnya pada pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management* dengan memperluas pengetahuan atau perbaharuan teori yang telah ada. Selain itu, menyediakan landasan bagi penelitian atau analisis berikutnya yang berkaitan dengan pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management*.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pendidikan program studi Desain Komunikasi Visual dalam perancangan buku panduan. Perancangan ini dapat meningkatkan kesadaran generasi muda mengenai pentingnya olahraga *low impact* dalam *stress management*, dan mendorong mereka untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik sederhana sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan emosi dan kualitas hidup.