

# PERANCANGAN APLIKASI MEDITASI UNTUK MENGATASI STRES DAN BURNOUT

## DESIGN OF MEDITATION MOBILE APP TO OVERCOME STRESS AND BURNOUT

Muhammad Aldien Pranata<sup>1</sup>, Fariha Eridani Naufalina<sup>2</sup>, Olivine Alifaprilina Supriadi<sup>3</sup>

<sup>1 2 3</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom  
<sup>1</sup>[aldienrev@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:aldienrev@student.telkomuniversity.ac.id), <sup>2</sup>[farihaen@telkomuniversity.ac.id](mailto:farihaen@telkomuniversity.ac.id),  
<sup>3</sup>[olivinea@telkomuniversity.ac.id](mailto:olivinea@telkomuniversity.ac.id)

### Abstrak

Generasi Y atau yang biasa disebut dengan milenial adalah generasi yang dianggap semakin maju dari generasi sebelumnya beriringan dengan pesatnya perkembangan teknologi. Di balik segala kelebihan yang melekat, milenial dianggap sebagai *Burnout Generation*. Penyebab utama *burnout* pada milenial adalah mereka merasa dituntut oleh lingkungan untuk memiliki karier tertentu dengan ekspektasi menjadi orang sukses yang membanggakan keluarga dan dipandang masyarakat. Hal ini membuat milenial bekerja sekeras mungkin di luar kapasitasnya hingga lupa dengan dirinya sendiri. Pada kondisi tertekan seringkali membuat milenial stres secara intens dan berkepanjangan yang menyebabkan *burnout*. Selain tertekan dan lelah, *burnout* dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih berbahaya seperti insomnia, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, hingga depresi. Salah satu cara untuk mengatasi kelelahan pikiran, stres, dan insomnia yaitu melalui meditasi. Meditasi membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih segar dan rileks. Data-data yang akan digunakan dalam penelitian ini akan diperoleh melalui wawancara, kuesioner, dan studi pustaka. Kemudian data akan dianalisis menggunakan metode SWOT. Melihat fenomena tersebut, penulis tertarik merancang sebuah aplikasi yang bertujuan untuk mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu milenial dalam mengelola pikiran dengan baik sehingga sehat secara emosional, fisik, dan mental.

**Kata Kunci** : Milenial, Stres, Burnout, Kesehatan Mental, Meditasi, Aplikasi

### Abstract

*Generation Y or commonly referred to as millennials is a generation that is considered to be more advanced than the previous generation along with the rapid development of technology. Behind all the inherent advantages, millennial is considered as Burnout Generation. The main cause of millennial burnout is that they feel they are being sued by the environment to have a certain career with the expectation of being a successful person who prides their family and is seen by the community. This makes millennial work as hard as possible beyond their capacity to forget themselves. In depressed conditions often create intense and prolonged millennial stress that causes burnout. Besides being depressed and tired, burnout can cause more dangerous mental disorders such as insomnia, difficulty concentrating, anxiety, to depression. One way to deal with mind fatigue, stress, and insomnia is through meditation. Meditation makes the body and mind more refreshed and relaxed. The data that will be used in this research will be obtained through interviews, questionnaires, and literature studies. Then the data will be analyzed using the SWOT method. Seeing this phenomenon, the authors are interested in designing a mobile app that aim to overcome stress and burnout through meditation. This app is expected to help millennial in managing their mind well so that it is emotionally, physically, and mentally healthy.*

**Keywords** : Millennials, Educational Media, DKV Students.

## 1. PENDAHULUAN

Generasi Y atau yang biasa disebut dengan milenial adalah generasi yang dianggap semakin maju dari generasi sebelumnya beriringan dengan pesatnya perkembangan teknologi. Milenial umumnya memiliki kelebihan seperti bekerja secara *multitasking*, kreatif, dan ambisius. Selain itu, milenial memiliki standar kesuksesan yang berbeda dengan generasi sebelumnya di mana kesuksesan kerja dikagumi dan diperjuangkan secara berlebihan. Di balik segala kelebihan yang melekat, milenial dianggap sebagai *Burnout Generation*. *Burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental ditunjang oleh perasaan rendahnya harga diri dan kemampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan, disebabkan oleh penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan (Baron dan Greenberg, 1990). Penyebab utama *burnout* pada milenial adalah mereka merasa dituntut oleh lingkungan untuk memiliki karier tertentu dengan ekspektasi menjadi orang sukses yang membanggakan keluarga dan dipandang masyarakat. Hal ini membuat milenial bekerja sekeras mungkin di luar kapasitasnya hingga lupa dengan dirinya

sendiri. Mereka tidak memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Milenial bahkan rela hanya untuk membalas email kantor pada saat libur ataupun mengerjakan revisi di luar jam kerja. Pada kondisi tertekan seringkali membuat milenial stres secara intens dan berkepanjangan yang menyebabkan *burnout*. Selain tertekan dan lelah, *burnout* dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih berbahaya seperti insomnia, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, hingga depresi. Dalam artikel Tirto.id tanggal 13 September 2019 yang berjudul “Ekspektasi Tinggi Membuat Milenial Kerap Dilanda Burnout” World Health Organization (WHO) pada Mei 2019 memasukkan *burnout* sebagai salah satu sindrom yang terdaftar dalam *International Classification of Diseases*. Tim WHO memandang *burnout* sebagai sindrom yang cukup serius pada milenial di seluruh dunia. Salah satu cara untuk mengatasi kelelahan pikiran, stres, dan insomnia yaitu melalui meditasi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Mount Sinai School of Medicine bersama dengan Harvard Medical School dan University of California membuktikan bahwa meditasi menjadi salah satu cara yang cukup efektif untuk mengatasi stres. Meditasi membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih segar dan rileks. Melihat fenomena tersebut, penulis tertarik merancang sebuah aplikasi yang bertujuan untuk mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu milenial dalam mengelola pikiran dengan baik sehingga sehat secara emosional, fisik, dan mental.

## 2. LANDASAN TEORI

### 2.1 Teori Perancangan

Perancangan adalah penggambaran, perencanaan dan pembuatan sketsa atau pengaturan dari berbagai elemen yang terpisah ke dalam satu kesatuan yang utuh dan berfungsi (Syifaun Nafisah, 2003:2).

### 2.2 Teori User Interface

*User Interface* adalah interaksi antara pengguna dengan komputer. Istilah lain dari *User Interface* adalah *Human Computer Interaction* (HCI) yang merupakan semua aspek dari interaksi antara pengguna dan komputer (Latiansah, 2012).

### 2.3 Teori User Experience

Menurut ISO 9241-210:2010, *User Experience* (UX) adalah persepsi dan respon orang-orang yang dihasilkan dari menggunakan dan berpartisipasi dalam penggunaan sebuah produk, sistem, atau layanan. *User Experience* mencakup semua perasaan user, keyakinan, preferensi, persepsi, fisik, respon psikologi, perilaku, pencapaian yang terjadi sebelum, selama dan setelah menggunakan suatu produk.

### 2.4 Teori Desain Komunikasi Visual

Desain Komunikasi Visual adalah suatu disiplin ilmu yang bertujuan mempelajari konsep-konsep komunikasi serta ungkapan kreatif melalui berbagai media untuk menyampaikan pesan dan gagasan secara visual dengan mengelola elemen-elemen grafis yang berupa bentuk dan gambar, tatanan huruf, serta komposisi warna dan *layout* (tata letak/perwajahan). Dengan demikian gagasan bisa diterima oleh orang atau kelompok yang menjadi sasaran penerima pesan (Kusrianto, 2007:2)

### 2.5 Teori Burnout

*Burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental ditunjang oleh perasaan rendahnya harga diri dan kemampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan, disebabkan oleh penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan (Baron dan Greenberg, 1990).

## 3. METODE

Metode pengumpulan data pada penilitan ini melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan studi pustaka dengan metode analisis SWOT. Wawancara dilakukan kepada Gilberta Permata Mahanani, S.Psi., M.Psi selaku Psikolog Klinis untuk mendapatkan data seputar fenomena *Burnout* pada milenial. Menurut Gilberta, *burnout* adalah suatu kondisi yang amat lelah pada pekerjaan sehingga membuat individu kurang berfungsi dan cenderung merasa kosong. *Burnout* sendiri berbeda dengan stres, stres lebih bisa dikendalikan, sedangkan *burnout* cenderung sulit dikendalikan dan merupakan bentuk lebih berat dari stres. Berdasarkan pengamatan Gilberta terhadap situasi *burnout* di Indonesia, saat ini ekspektasi pada milenial meningkat tinggi seiring dengan persaingan pekerjaan yang tinggi pula. Selain itu wawancara juga dilakukan kepada Darine Deneira selaku Desainer UI/UX untuk membangun aplikasi yang baik. Menurut Deneira, UI atau *User Interface* adalah elemen visual yang ada pada aplikasi atau situs web dan akan menentukan bagaimana tampilan itu terlihat. Sedangkan UX atau *User Experience* adalah bagaimana cara sebuah aplikasi atau situs web dapat dimengerti dan mudah digunakan oleh *user*.

Kuesioner disebarkan melalui media sosial untuk mengetahui konsep desain aplikasi yang sesuai dengan karakter target audience. Dari hasil analisis SWOT yang dilakukan penulis menggunakan *Weakness* dan *Opportunity* untuk memecahkan masalah yang ada. Dengan dibuatnya aplikasi ini dapat meningkatkan kesehatan mental milenial dalam mengatasi stres dan burnout melalui media utama dan media pendukung yang mudah untuk dijangkau.

## 4. Konsep Perancangan

### 4.1 Konsep Pesan

Pesan yang ingin disampaikan adalah stres dan *burnout* pada generasi y atau milenial perlu untuk diperhatikan dan dapat disembuhkan melalui meditasi. Melalui aplikasi meditasi ini target audiens diharapkan dapat mengelola pikiran dengan baik di tengah aktivitas sehari-hari yang padat sehingga sehat secara emosional, mental, dan fisik.

### 4.2 Konsep Kreatif

Target audiens pada perancangan ini adalah Generasi Y atau Milenial yang mengalami stres dan *burnout* dengan kondisi emosional dan mental yang terpuruk. Oleh karena itu pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan emosional yang berusaha untuk menggugah emosi dan mental audiens ke arah yang lebih positif. Bentuk pendekatan emosional yang akan dilakukan yaitu melalui audio serta visual bimbingan meditasi yang menenangkan dan mendamaikan pikiran audiens.

### 4.3 Konsep Media

Media utama dalam perancangan ini adalah aplikasi. Aplikasi digunakan untuk membantu milenial dalam mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi. Media aplikasi dipilih sebagai media utama dalam perancangan ini karena melalui *smartphone* yang merupakan perangkat yang wajib dimiliki oleh target audiens di era digital ini, aplikasi akan menjadi media yang mudah dijangkau dan mudah digunakan pada saat mengalami stres dan *burnout*. Selain media utama, terdapat media pendukung yang digunakan untuk mempromosikan media utama yang di antaranya adalah: media sosial, x-banner, dan aromatherapy candle.

### 4.4 Konsep Visual

Konsep visual yang akan digunakan dalam perancangan aplikasi ini diantaranya adalah:

#### 1. Warna

Warna yang digunakan pada perancangan ini adalah warna ungu. Warna ungu menandakan kekuatan, kedamaian, dan kebijaksanaan sehingga dapat memunculkan keseimbangan, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi rasa ketidakberdayaan. Selain itu warna ungu merupakan warna yang identik dengan meditasi dan kesehatan pikiran.

#### 2. Jenis Huruf

Jenis huruf yang digunakan adalah sans serif yang memiliki karakter lebih kasual dan memberikan kesan modern sesuai dengan karakter target audiens pada perancangan ini.

#### 3. Gaya Visual

Gaya visual yang digunakan dalam perancangan ini adalah *flat design* yang memberikan kesan modern, hal ini sesuai dengan karakter target audiens.

### 4.5 Konsep Bisnis

Dalam merancang sebuah aplikasi diperlukan adanya konsep bisnis untuk memperkirakan *cashflow* pada aplikasi ini, biaya Rp 4.450.000/tahun digunakan untuk pengembangan aplikasi, dan Rp 1.500.000/bulan digunakan untuk biaya iklan digital.

### 4.6 Hasil Perancangan

#### 4.6.1 Nama Aplikasi

Nama yang dipilih untuk perancangan aplikasi ini adalah "Ruang Hening". Hening adalah suatu situasi dimana pikiran kita fokus dan tidak terdistraksi. Ruang Hening merupakan suatu tempat untuk sadar sepenuhnya kepada apa yang kita pikirkan, rasakan, dan lakukan.

#### 4.6.2 Logo

Rancangan logo yang dibuat merupakan gabungan antara *logogram* dan *logotype*. Diadaptasi dari salah satu akar meditasi yang bernama Zen, *logogram* ini merupakan perpaduan berbentuk lingkaran yang artinya adalah kekosongan yang sempurna dan huruf "g" yang merupakan *logotype* dari aplikasi Ruang Hening.

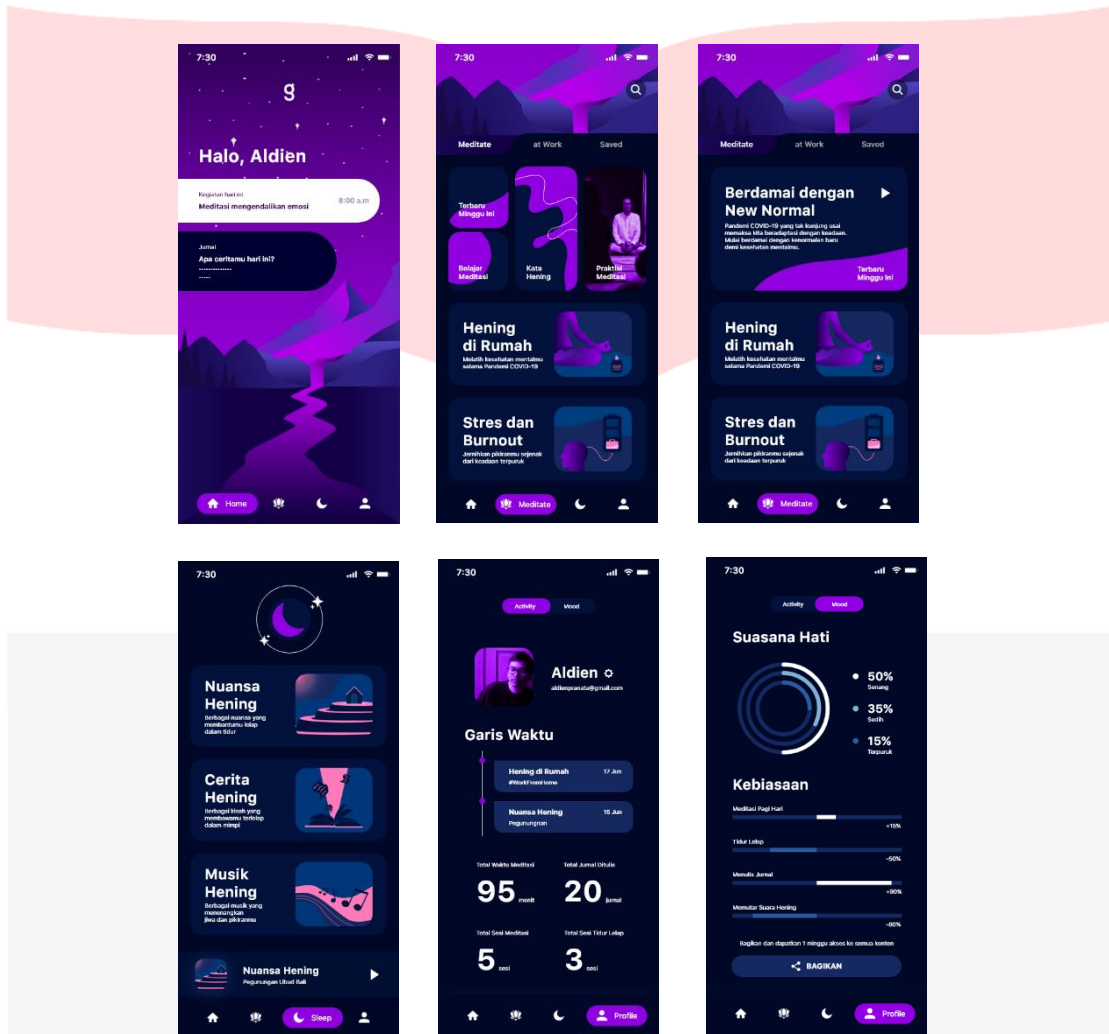


ruang  
hening

Gambar 1 Logo  
Sumber : Muhammad Aldien Pranata, 2020

### 4.6.3 Media Utama

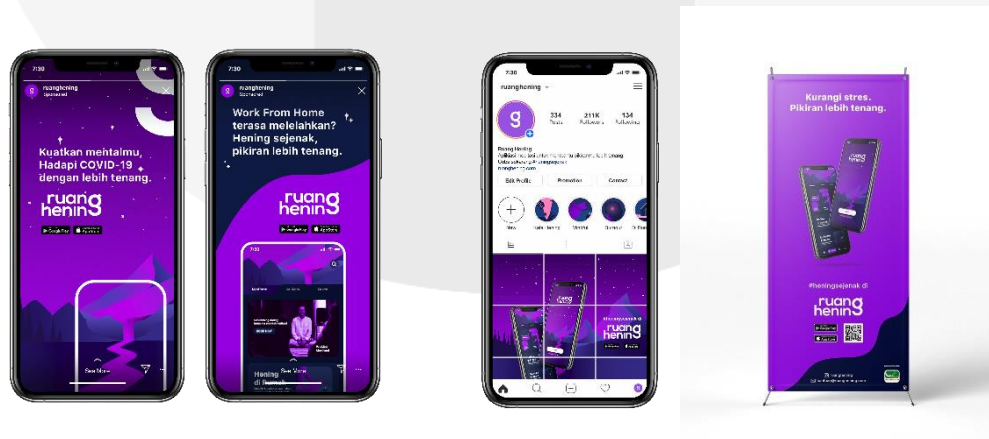
Berikut ini merupakan beberapa tampilan User Interface dari aplikasi Ruang Hening.



Gambar 2 Media Utama  
Sumber : Muhammad Aldien Pranata, 2020

### 4.6.1 Media Pendukung

Berikut ini adalah beberapa media pendukung yang digunakan untuk mempromosikan aplikasi Ruang Hening serta menarik perhatian target audiens secara efektif melalui media digital ataupun cetak.



Gambar 3 Media Pendukung  
Sumber : Muhammad Aldien Pranata, 2020

#### 4.6.1 Merchandise

Selain media pendukung, ada merchandise yang dapat digunakan sebagai media promosi.



Gambar 4 Merchandise  
Sumber : Muhammad Aldien Pranata, 2020

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Perancangan aplikasi yang membahas tentang meditasi bermula dari fenomena *burnout* yang terjadi di kalangan milenial berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah yang telah dijelaskan. Melihat kurangnya perhatian milenial terhadap kesehatan mentalnya sendiri sesuai dengan hasil kuesioner yang dibagikan kepada pekerja milenial di Jakarta Selatan, penulis memutuskan untuk merancang sebuah aplikasi yang bertujuan untuk mengatasi stres dan *burnout* melalui meditasi.

Perancangan aplikasi ini diharapkan dapat membantu generasi milenial, khususnya di Jakarta Selatan dalam mengelola pikiran dengan baik sehingga sehat secara emosional, fisik, dan mental. Dalam merancang media pendukung aplikasi sebaiknya diperhatikan dalam penulisan *copywriting* yang tepat karena akan berpengaruh kepada respons target audiens yang dituju.

### Daftar Pustaka

- [1] Achmad W., R., Poluakan, M. V., Dikayuana, D., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2019). Potret Generasi Milenial pada Era Revolusi Industri 4.0. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 187-197.
- [2] Anggraeni, D. R. (2019). Perancangan User Interface pada Website Internal STIESIA dengan Metode Lean UX. Tugas Akhir Sistem Informasi pada STIKOM Surabaya
- [3] Anjani, R. (2019). *Burnout Resmi Dianggap Sebagai Sindrom Karena Stres Kerja, Ketahui Gejalanya*. Diakses dari Wolipop Detik: <https://wolipop.detik.com/worklife/d-4693725/burnout-resmi-dianggap-sebagai-sindrom-karena-stres-kerja-ketahui-gejalanya> (11 Februari 2020, 09:21 WIB)
- [4] Arumsari, R. Y., & Utama, J. (2018). Kajian Pendekatan Visual Iklan Pada Instagram. *Jurnal Bahasa Rupa*, 2(1), 52-58.
- [5] Aurelia, J. (2019). *Ekspektasi Tinggi Membuat Milenial Kerap Dilanda Burnout*. Diakses dari Tirto.ID: <https://tirto.id/ekspektasi-tinggi-membuat-milenial-kerap-dilanda-burnout-ehPR> (11 Februari 2020, 08:46 WIB)
- [6] De Silva, P., Hewage, C., & Fonseka, P. (2009, September). Burnout: an Emerging Occupational Health Problem. *Galle Medical Journal*, 14(1), 52-55.
- [7] Fassa, A. A., & Miftahuddin. (2015). Pengaruh Work-Family Conflict, Self-Efficiency dan Faktor Demografik Terhadap Burnout. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 27-41.
- [8] Garrett, J. J. (2010). *The Elements of User Experience: User-Centered Design for the Web and Beyond*. Pearson Education.
- [9] Kusrianto, A. (2007). *Pengantar Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: Andi.
- [10] Latiansah, S. (2012). *Pengertian User Interface*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- [11] Liotta, E. (2019). *Survei: Millenial dan Gen Z Merasa Beban Hidup Mereka Lebih Berat Daripada Generasi*

- Tua. Diakses dari VICE Indonesia: [https://www.vice.com/id\\_id/article/gyzgx4/survei-millennial-dan-gen-z-merasa-beban-hidup-mereka-lebih-berat-daripada-generasi-tua](https://www.vice.com/id_id/article/gyzgx4/survei-millennial-dan-gen-z-merasa-beban-hidup-mereka-lebih-berat-daripada-generasi-tua) (14 Februari 2020, 08:20 WIB)
- [12] Machdy, R. (2018). *Meditasi dan Ketangguhan Mental*. Diakses dari Pijar Psikologi: <https://pijarpsikologi.org/meditasi-dan-ketangguhan-mental/> (15 Februari 2020, 17:12 WIB)
- [13] Peterson, B. L. (2003). *Design Basics for Creative Results* (2nd ed.). Cincinnati, Ohio: How Design Books.
- [14] Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007, Juni). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77-87.
- [15] Rosyid, H. F. (1996). Burnout: Penghambat Produktivitas yang perlu Dicermati. *Buletin Psikologi*, 19-25.
- [16] Sanghani, R. (2019, Februari 27). *How it feels to have 'millennial burnout'*. Diakses dari BBC UK: <https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/c384d54a-0116-437f-83e8-ddbca65b6c06> (8 Februari 2020, 12:58 WIB)
- [17] Santoso, M. (2020). *Meditasi memiliki akar sejarah cukup jauh, berbagai penelitian modern mencoba mengungkap manfaatnya*. Diakses dari Medium: <https://medium.com/@bukakurung/pahami-bagaimana-meditasi-mempengaruhi-tubuh-anda-secara-keseluruhan-f5bd2050edd> (20 Juni 2020, 22:32 WIB)
- [18] Swasty, W., & Utama, J. (2017). Warna Sebagai Identitas Merek pada Website. *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 3(01), 1-16.
- [19] Syaifun, N. (2003). *Grafika Komputer*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [20] Warastri, W. (2019). *Fenomena Burnout dan Ajakan Untuk Sembuhkan Diri bersama Reza Gunawan*. Diakses dari Whiteboard Journal: <https://www.whiteboardjournal.com/ideas/human-interest/fenomena-burnout-dan-ajakan-untuk-semuhkan-diri-bersama-reza-gunawan/> (14 Februari 2020, 06:29 WIB)