

ABSTRAK

PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* SEBAGAI MEDIA INFORMASI MEDITASI SOUL DALAM MENGURANGI STRES *QUARTER LIFE CRISIS*

Oleh:

Ni Made Ayuning Dyah Gayatri

1601184028

Transisi dari remaja ke dewasa awal membawa perubahan yang kompleks. Terdapat tanggung jawab baru yang harus dijalankan sebagai upaya melepas keterikatan dengan orang tua, di mana tidak setiap individu siap dan mampu untuk menghadapi masa transisi tersebut. Ketidaksiapan mental dalam menghadapi masa transisi ini dapat mengakibatkan munculnya ketakutan dan kekhawatiran yang disebut dengan *Quarter Life Crisis* (QLC) yang dapat memberi dampak seseorang menjadi lebih pasif sehingga dapat memicu stres dan bisa mengakibatkan depresi. *Spirit of Universal Life* (SOUL) merupakan perusahaan asal Kota Denpasar yang memiliki tujuan untuk melaksanakan kegiatan kemanusiaan berdasarkan cinta kasih melalui metode meditasi sebagai upaya dalam membantu membentuk karakter masyarakat menjadi lebih positif dan terbebas dari stres. Meditasi SOUL dapat dilakukan secara *online*, namun karena meditasi SOUL memiliki keunikannya tersendiri dibutuhkan media informasi untuk membantu menjelaskan cara kerja meditasi SOUL secara visual. Perancangan ini bersifat kualitatif dengan metode pengumpulan data yang digunakan dalam perancangan yaitu wawancara, observasi, kuisioner, studi pustaka, dan menggunakan matriks perbandingan serta analisis SWOT sebagai metode analisis data. Perancangan difokuskan pada *motion graphic* sebagai media informasi meditasi SOUL dalam mengurangi stres *Quarter Life Crisis*. Diharapkan dengan adanya perancangan ini dapat membantu pihak SOUL membuat media informasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai meditasi SOUL.

Kata Kunci: Stres *Quarter Life Crisis*, Meditasi, *Motion Graphic*