

**PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* TENTANG
TEKNIK BERNAPAS YANG EFEKTIF UNTUK
MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA**



PERANCANGAN

Oleh:

LALU M. ARJU RAHMATALLAH

NIM: 1710253124

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2024**

**PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* TENTANG
TEKNIK BERNAPAS YANG EFEKTIF UNTUK
MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA**



PERANCANGAN

Oleh:

LALU M. ARJU RAHMATALLAH

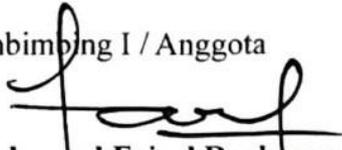
NIM: 1710253124

Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Bidang
Desain Komunikasi Visual

2024

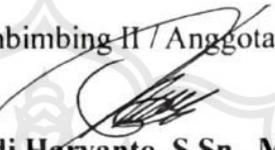
Tugas Akhir Perancangan yang berjudul:
PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* TENTANG TEKNIK BERNAPAS YANG EFEKTIF UNTUK MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA, diajukan oleh Lalu M. Arju Rahmatullah NIM 1710253124, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 4 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I / Anggota



Mochamad Faizal Rochman, S.Sn., M.T.
NIP 19780221 200501 1 002 / NIDN 0021027802

Pembimbing II / Anggota



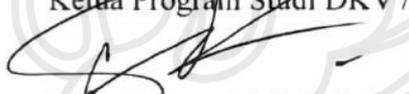
Andi Haryanto, S.Sn., M.Sn.
NIP 19801125 200812 1 003 / NIDN 0025118007

Cognate / Anggota



Andika Indrayana, S.Sn., M.Ds.
NIP 19821113 201404 1 001 / NIDN 0013118201

Ketua Program Studi DKV / Ketua / Anggota



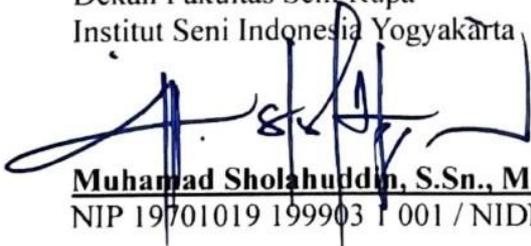
Daru Tunggal Aji, S.S., M.A.
NIP 19870103 201504 1 002 / NIDN 0003018706

Ketua Jurusan / Ketua



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.
NIP 19770315 200212 1 005 / NIDN 0015037702

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T.
NIP 19701019 199903 1 001 / NIDN 0019107005

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'Ala atas segala limpahan rahmat ilmu serta keberkahan-Nya. Oleh karena-Nya penulis dapat menyelesaikan perancangan tugas akhir ini dengan baik, dimana hal tersebut menjadi salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institusi Seni Indonesia Yogyakarta, dengan judul Perancangan *motion graphic* tentang teknik bernafas yang efektif untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

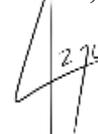
Tugas Akhir merupakan puncak dari pendidikan dalam menerapkan apa yang sudah diterima selama menjalani masa studi. Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Dr. Irwandi, S.Sn., M.Sn.
2. Selaku Dekan Fakultas Seni Rupa, Muhamad Sholahuddin, S.Sn., M.T.
3. Selaku Ketua Jurusan Desain, Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.
4. Selaku Kaprodi Desain Komunikasi Visual, Daru Tunggul Aji, S. S., M.A.
5. Selaku sekretaris Prodi DKV, Kadek Primayudi, M. Sn.
6. Dosen Pembimbing I Tugas Akhir, M. Faizal Rochman., S.Sn., M.T.
7. Dosen Pembimbing II Tugas Akhir, Andi Haryanto, S.Sn., M.Sn.
8. Dosen Penguji (Cognate) dan selaku Dosen Wali, Andika Indrayana, S.Sn.,M.Ds.
9. Seluruh dosen dan civitas akademika Program Studi Desain Komunikasi Visual.
10. Seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan laporan ini.
11. Rekan-rekanku dan seluruh pihak yang turut membantu dalam penyelesaian penelitian dan penulisan laporan ini.
12. Bapak dan ibu yang dengan sabar membimbing dan merawat saya sejak kecil.

Laporan tugas akhir ini masih kurang dari kata sempurna, sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun guna perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Semoga tulisan ini bermanfaat.

Yogyakarta, 23 Juni 2024

Penulis,



Lalu M. Arju Rahmatallah
NIM 1710253124

UCAPAN TERIMAKASIH

Selama proses penyelesaian laporan tugas akhir ini, penulis mendapatkan banyak sekalian bantuan, bimbingan, motivasi serta dia dan saran dari berbagai pihak. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebanyak – banyaknya kepada :

1. Allah SWT karena berkat limpahan dan rahmat hidayahnya perancangan dan laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak dan Ibuku yang sangat ku cintai, yang telah banyak berkorban hingga lupa akan dirinya sendiri, tak banyak perkataan yang bisa menggambarkan jasmu, hanya terimakasihku padamu engkau telah bersabar mengajarkan anakmu dan selalu manjadi support dalam segala hal.
3. Bapak M. Faizal Rochman., S.Sn., M.T. Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam proses pembuatan perancangan ini.
4. Bapak Andi Haryanto, S.Sn., M.Sn. Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasi dalam proses pembuatan perancangan
5. Bapak Andika Indrayana, S.Sn.,M.Ds. selaku cognate sidang tugas akhir yang memberikan kritik, saran dan masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan laporan tugas akhir ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Desain Komunikasi Visual yang membantu penulis dalam mempersiapkan segala dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian maupun laporan tugas akhir baik dari tahap persiapan sampai akhir penyelesaian.
7. Untuk keluarga yaitu adik saya Wasil dan Intan. Teman saya Sheika dan Lala yang sudah membantu. Dan juga Keluarga Paman Lalu Amraan dan Tante Anggit, Keluarga Bapak Edi Wibowo yang sudah mensupport selama dijogja.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai setiap kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki laporan

ini di masa depan. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan berkontribusi positif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan

Yogyakarta, 23 Juni 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lalu M. Arju Rahmatallah', with the number '270' written below it.

Lalu M. Arju Rahmatallah
NIM 1710253124



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lalu M. Arju Rahmatallah
NIM : 1710253124
Fakultas : Seni Rupa
Jurusan : Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Dengan ini menyatakan bahwa seluruh materi dalam perancangan saya yang berjudul PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* TENTANG TEKNIK BERNAPAS YANG EFEKTIF UNTUK MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA yang dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Desain dalam Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Karya ini sepenuhnya hasil pemikiran saya dan belum pernah diajukan oleh pihak lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab dan kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 23 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Lalu M. Arju Rahmatallah
NIM 1710253124

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Lalu M. Arju Rahmatallah
NIM : 1710253124
Fakultas : Seni Rupa
Jurusan : Desain
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Demi pengembangan Ilmu Pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Ilmiah berupa Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul: PERANCANGAN *MOTION GRAPHIC* TENTANG TEKNIK BERNAPAS YANG EFEKTIF UNTUK MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA. Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Institut Seni Indonesia Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media atau format, mengelola dalam bentuk Pangkalan Data (Database), mendistribusikan karya dan menampilkan atau mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta

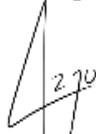
Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Institut Seni Indonesia Yogyakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas Pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Yogyakarta

Pada Tanggal : 23 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,


Nama : Lalu M. Arju Rahmatallah
NIM : 1710253124

ABSTRAK

Stres merupakan masalah serius yang dihadapi oleh mahasiswa di Indonesia, sekitar 55% penduduk mengalami stres dan prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Mahasiswa, terutama yang berusia antara 17 hingga 29 tahun, mengalami berbagai jenis stres yang berasal dari interaksi sosial, masalah internal, tekanan akademik, dan faktor lingkungan. Khususnya saat mereka sedang menyelesaikan skripsi, mahasiswa sering mengalami stres akademik yang memiliki dampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Meskipun stres dapat memiliki dampak positif seperti meningkatkan kreativitas dan perkembangan diri, beban stres yang berat dapat menyebabkan masalah kesehatan, penurunan prestasi akademik, perilaku negatif, dan bahkan meningkatkan risiko bunuh diri. Oleh karena itu, penelitian ini mengeksplorasi penggunaan *motion graphic* sebagai alat pembelajaran efektif untuk mengajarkan teknik bernafas kepada mahasiswa sebagai upaya mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Motion graphic dipilih sebagai media karena sebagai media audio visual *motion graphic* mampu memberikan informasi yang tak hanya singkat dan padat pada para mahasiswa namun juga menyenangkan sebagai salah satu upaya meningkatkan minat masyarakat pada teknik bernafas. Perancangan ini dibuat dengan dengan dasar metode perancangan 12 prinsip perancangan multimedia menurut Richard Mayer (2007) sebagai upaya edukasi untuk mahasiswa tentang cara mengurangi tingkat stres dengan teknik bernafas.

Hasil dari perancangan ini adalah *motion graphic* yang menjelaskan tentang teknik bernafas dalam upaya mengurangi tingkat stres pada mahasiswa termasuk penyebab stres, kategori stres dan dampak stres bagi mahasiswa itu sendiri. Semua ini bertujuan untuk membantu mengidentifikasi dan mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kesimpulan dari perancangan bahwa *motion graphic* mampu menjadi salah satu media edukasi pembelajaran yang tak hanya memberikan informasi namun juga dapat menarik minat mahasiswa untuk mempelajari teknik bernafas untuk mengurangi tingkat stres.

Kata kunci: Stres, Mahasiswa, Teknik Bernafas, Motion graphic, Media Edukasi

ABSTRACT

Stress is a serious problem faced by students in Indonesia, around 55% of the population experiences stress and the prevalence of stress among students ranges from 36.7% to 71.6%. College students, especially those between the ages of 17 and 29, experience various types of stress originating from social interactions, internal problems, academic pressure, and environmental factors. Especially when they are completing their thesis, students often experience academic stress which has a negative impact on their physical and mental well-being. Although stress can have positive impacts such as increasing creativity and personal development, a heavy burden of stress can cause health problems, decreased academic achievement, negative behavior, and even increased risk of suicide. Therefore, this research explores the use of motion graphics as an effective learning tool to teach breathing techniques to students in an effort to reduce the stress levels they experience.

Motion graphics were chosen as media because as audio-visual media, motion graphics are able to provide students with information that is not only short and concise but also fun as an effort to increase public interest in breathing techniques. This design was created based on the 12 principles of multimedia design according to Richard Mayer (2007) as an educational effort for students about how to reduce stress levels with breathing techniques.

The result of this design is a motion graphic that explains breathing techniques in an effort to reduce stress levels in students, including the causes of stress, categories of stress, and the impact of stress on the students themselves. All of this aims to help identify and overcome stress in their daily lives.

The conclusion from the design is that motion graphics can become an educational learning medium that not only provides information but can also attract students' interest in learning breathing techniques to reduce stress levels.

Keywords: *Stress, Students, Breathing Techniques, Motion graphics, Educational Media*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vii
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Perancangan.....	4
D. Batasan Masalah.....	5
E. Manfaat Perancangan.....	5
F. Metode Perancangan.....	5
G. Metode Analisis Data.....	6
H. Skematika Perancangan	7
BAB II IDENTIFIKASI DATA DAN ANALISIS.....	8
A. Studi Pustaka.....	8
1. Kajian Literatur.....	8
2. Landasan Teori.....	11
a. <i>Motion graphics</i>	11
1) Definisi <i>Motion graphics</i>	11
2) Sejarah <i>Motion graphic</i>	13
3) Jenis-jenis <i>Motion graphic</i>	15
4) Efektifitas <i>motion graphic</i> sebagai media informasi..	16
5) Element <i>motion graphic</i>	18

6) Implementasi <i>Motion graphic</i> pada Animasi.....	21
b. Proses Produksi	21
1) Perancangan Konsep Awal.....	21
2) Penulisan Naskah	23
3) Storyboard.....	23
4) Suara	24
5) Animasi.....	24
6) Youtube.....	25
c. Teori Pembelajaran	25
d. Teori Pembelajaran Multimedia	26
B. Data Objek Perancangan.....	28
1. Stres pada mahasiswa	28
a. Definisi Stres Akademik	28
b. Penyebab Stres Akademik	28
c. Dampak stres akademik	31
d. Tahapan Stres	36
e. Tingkat stres	38
f. Respon Terhadap Stres Akademik	38
2. Teknik Bernapas Untuk Mengurangi Stres.....	39
a. Definisi teknik bernapas	39
b. Macam-macam teknik pernapasan dan korelasinya tingkat stres mahasiswa	39
BAB III KONSEP PERANCANGAN	43
A. Konsep Media	43
1. Tujuan Media	43
2. Strategi Media.....	48
3. Paduan Media	48
B. Konsep Kreatif	52
C. Strategi Kreatif	53
1. Isi Pesan (What To Say)	53
2. Strategi Penyajian Media.....	54
D. Materi Program	60

E. Studi Visual	60
1. Studi Visual Ilustrasi	61
2. Studi Visual Layout dan Infographic	68
F. Program Kreatif.....	71
1. Pra Produksi.....	71
2. Produksi.....	79
BAB IV VISUALISASI.....	82
A. Proses Program Visual	82
1. Ilustrasi	82
2. Storyboard	85
3. Proses Pembuatan Aset.....	87
4. Proses Pembuatan Animasi.....	88
B. Final Design	89
1. Asseting <i>Motion graphic</i>	89
2. Media Pendukung	91
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Naskah 1	73
Tabel 3.2. Naskah 2	77
Tabel 3.3. Rincian waktu yang digunakan selama produksi 1 bulan.....	80
Tabel 3.4. Perangkat Keras	80
Tabel 3.5. Perangkat Lunak.....	80



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.	Skematika Perancangan	7
Gambar 2.1.	Tangkapan Layar Depan Teknik Nafas Buteyko	10
Gambar 2.2.	Tangkapan layar Beranda Instagram Buteyko Indonesia. (Sumber : Instagram)	11
Gambar 3.1.	Looks Mahasiswa	61
Gambar 3.2.	Looks Mahasiswa 2	61
Gambar 3.3.	Looks Mahasiswa Stress	62
Gambar 3.4..	Looks Channel Youtube.....	63
Gambar 3.5.	Praktik Belajar Teknik Pernafasan	63
Gambar 3.6.	Anatomi dan fisiologi sistem pernafasan	64
Gambar 3.7.	Apa yang dilakukan paru-paru? - Emma Bryce	65
Gambar 3.8.	How breathing works - Nirvair Kaur	68
Gambar 3.9.	What makes muscles grow? - Jeffrey Siegel (menit 0:20)	68
Gambar 3.10.	Apa Rasanya Kalau Kita Terbakar? - Kok Bisa (menit 1:10) .	69
Gambar 3.11.	What makes muscles grow? - Jeffrey Siegel (menit 1:22)	69
Gambar 3.12.	Apa Rasanya Kalau Kita Terbakar? - Kok Bisa (menit 0:08) .	70
Gambar 3.13.	Apa Rasanya Kalau Kita Terbakar? - Kok Bisa (menit 3:00) ..	70
Gambar 3.14.	Pornografi - Apa Dampaknya Pada Tubuh? -Neuron (menit 0:34).....	71
Gambar 4.1.	Desain Karakter Paru	82
Gambar 4.2.	Desain Karakter Roga.....	83
Gambar 4.3.	Desain Karakter Naya.....	83
Gambar 4.4.	Desain Karakter Yula.....	84
Gambar 4.5.	Desain Karakter She	84
Gambar 4.6.	Desain Karakter Ubud.....	85
Gambar 4.7.	Storyboard	86
Gambar 4.8.	Proses pembuatan aset pada software adobe illustrator.....	87
Gambar 4.9.	Proses animasi pada software adobe after effect	88
Gambar 4.10.	Media Utama Video 1	90
Gambar 4.11.	Media Utama Video 2.....	90
Gambar 4.12.	Poster Infografis	91

Gambar 4.13. Poster Social Media	91
Gambar 4.14. Poster Pameran	92
Gambar 4.15. Katalog	92
Gambar 4.16. Graphic Standard Manual	93



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dapat didefinisikan sebagai tingkat dimana diri merasa tidak mampu mengatasi segala sesuatu atau hal sebagai akibat dari tekanan yang tidak terkendali (Mental Health Foundation, 2021) atau keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Di Indonesia, data dari Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek) menunjukkan bahwa sekitar 55% masyarakat mengalami tingkat stress, dengan 0,8% mengalami stress sangat berat dan 34,5% mengalami stress ringan (Direja, 2020). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan penelitian terhadap tingkat stres di Indonesia dan ditemukan bahwa sekitar 64,8% orang mengalami masalah psikologis. Masalah psikologis ini banyak ditemui pada kelompok usia 17-29 tahun, yang mayoritas adalah mahasiswa. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Fitasari 2011).

Mahasiswa, sebagai kelompok yang berada dalam rentang usia 18-26 tahun merupakan rentang usia produktif dalam kehidupan, sering mengalami stres akibat berbagai hal, terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross, Niebling, & Heckert, 2008). Salah satunya yaitu karena akademik yaitu karena stres yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang kurang bagus, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Mahasiswa yang berada pada masa tingkat akhir cenderung menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi, terutama dalam menyelesaikan skripsi mereka. Hal ini disebabkan oleh berbagai tantangan dan hambatan yang dapat muncul dalam perjalanan ini, yang mengakibatkan mahasiswa merasa terbebani dan mengalami stres. Menurut Mulya & Indrawati (2017) stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik maupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen

ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya dan tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif.

Mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Dampak positif stres yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008). Stres tetap diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa. Namun, beban stres yang dirasa berat juga dapat berdampak negatif. Dampak negatifnya beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, menurunnya kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi, bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Goff. A.M, 2011).

Dampak negatif stres juga memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Pada tingkat yang lebih serius, stres yang berlebihan dapat berubah menjadi distress dan menyebabkan dampak yang merugikan seperti resiko bunuh diri. Sebagai contoh, pada tahun 2016 ditemukan mahasiswa yang bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar dengan tidak diketahui penyebab pastinya (Hamdi, 2016). Peristiwa serupa pun terjadi pada tahun 2012, seorang mahasiswa ditemukan tewas bunuh diri dengan cara terjun bebas dari lantai 18 di sebuah apartemen (Prihananto, 2012). Pada tahun 2023, terdapat beberapa kasus bunuh diri yang terjadi pada salah satu kampus ternama di Jogja, seorang mahasiswa ditemukan meninggal di kosnya dan juga ada yang terjun dari lantai hotel. Namun sayangnya kasus semacam ini masih terus terjadi meskipun pihak kampus telah menyediakan layanan konseling yang dapat dimanfaatkan oleh para mahasiswa (FX Harminanto, 2023).

Ada berbagai cara untuk mengurangi tingkat stres, salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah teknik bernafas. Teknik ini telah digunakan dalam mengurangi gangguan kecemasan, serangan panik, depresi, dan kecemasan selain dari sifatnya yang mudah dilakukan sendiri tanpa perlu mengeluarkan

biaya. Berbagai sumber informasi seperti buku, jurnal ilmiah, artikel bahkan informasi dalam bentuk konten video sudah banyak menginformasikan tentang manfaat teknik pernapasan dalam mengurangi tingkat stres khususnya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres akademik yang sedang dialami, sebagaimana dijelaskan dalam buku "Stres Akademik dan Penanganannya," teknik pernapasan Benson adalah salah satu metode pernapasan yang melibatkan proses menarik nafas perlahan dan menghembuskannya secara perlahan sambil menyertai dengan pengucapan kalimat-kalimat positif. Teknik ini diyakini dapat meningkatkan perasaan kenyamanan dan mengurangi tingkat stres. Berdasarkan hasil penelitian Novitasari, dkk (2014) seseorang yang melakukan terapi dengan teknik relaksasi benson selama 5-10 menit yang dilakukan 1x dalam sehari selama 1 minggu, didapatkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan stres. Dalam penelitian ini kita akan lebih jauh menggali bagaimana *motion graphic* dapat digunakan sebagai media edukasi untuk mengajarkan teknik bernafas yang efektif kepada mahasiswa sebagai salah satu cara untuk mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Motion graphic dipilih sebagai media pembelajaran audio visual karena memenuhi kriteria audio dan visual yang dibutuhkan dalam pembelajaran ini. Dengan menggunakan *motion graphic*, informasi yang disampaikan juga lebih mudah dan juga menarik, interaktif dan efektif. Sehingga lebih sesuai dengan mahasiswa yang menyukai konten visual dan digital. Elemen-elemen gerakan dalam *motion graphics* dapat dianimasikan atau dibuat dengan menggunakan berbagai jenis perangkat lunak, seperti Adobe Creative Cloud. Dengan visual yang menarik dan dinamis dapat menjadi daya tarik sendiri untuk target audiens yaitu mahasiswa. Dibandingkan dengan media statis yaitu seperti buku atau majalah. Salah satu keunggulan utama dari penggunaan *motion graphics* adalah kemampuannya untuk menyoroti pesan yang ingin dilihat audien dan menjauhkan dari hal-hal yang tidak penting. *Motion graphic* juga lebih mudah diakses melalui berbagai perangkat digital, sementara buku fisik memiliki keterbatasan aksesibilitas dan fleksibilitas. Serta mahasiswa yang cenderung lebih tertarik pada konten visual yang membuat buku atau majalah atau media

statis lainnya tidak cukup menarik untuk mempertahankan perhatian mereka.

Motion graphics dapat digunakan untuk menyederhanakan bahkan topik yang paling kompleks menjadi bagian-bagian yang dapat dimengerti oleh siapapun. Dengan mempertimbangkan faktor – faktor ini , *motion graphic* lebih efektif dalam menarik perhatian dalam menyampaikan pesan dan informasi secara cepat dan jelas serta meningkatkan keterlibatan mahasiswa dibandingkan dengan buku. Menurut Beare (2016) *motion graphic* dapat diartikan sebagai koreografi dari susunan elemen grafis yang digunakan untuk memberikan suatu informasi. Selain mampu menggabungkan unsur audio dan visual dalam pemberian informasi. *Motion graphic* juga mampu memberikan informasi yang lebih ringkas kepada target audiens. Kelebihan lain dari *motion graphic* adalah kemudahan akses, karena *motion graphic* dapat didistribusikan melalui media digital seperti internet maupun perangkat analog lainnya sehingga target audiens dapat mengakses media *motion graphic* tanpa terikat waktu maupun tempat. Kemudahan akses ini sangat penting karena dapat mengakomodasi pembelajaran baik yang bersifat resmi seperti di lembaga kampus maupun pembelajaran yang bersifat otodidak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas *motion graphic* dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan teknik bernafas oleh mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengurangan tingkat stres akademik yang mereka alami meningkatkan kesejahteraan mereka serta meningkatkan kinerja akademik mereka.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang *motion graphic* tentang teknik bernafas yang efektif untuk mengurangi stress pada mahasiswa?

C. Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah untuk merancang *motion graphic* sebagai media edukasi yang bertujuan mengajarkan teknik bernafas yang efektif kepada mahasiswa dalam mengatasi stres, khususnya stres akademik, sehingga dapat memberikan pengetahuan dan sumber informasi yang berguna bagi target audiens.

D. Batasan Masalah

Batasan masalah dilakukan agar pembahasan dari penelitian dapat terfokus kepada topik dari objek penelitian maka batasan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Perancangan ini akan berfokus seputar edukasi cara mengurangi stres dengan teknik pernafasan.
2. Edukasi teknik pernafasan ini difokuskan untuk menginformasikan melalui *motion graphic* tentang cara mengurangi tingkat stres yang terjadi di lingkungan kampus maupun dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.
3. Perancangan ini ditujukan untuk mahasiswa yang sedang mengalami stres maupun yang tidak sebagai tambahan wawasan yang dapat diaplikasikan ketika dibutuhkan.
4. Target audiens untuk penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berada dalam rentang usia 17-25 tahun, yang tinggal di daerah Yogyakarta.

E. Manfaat Perancangan

1. Bagi Mahasiswa
Menjadi referensi bagi mahasiswa Desain Komunikasi Visual dalam penyampaian informasi dengan media *motion graphic*.
2. Bagi Institut
Menjadi bahan referensi dan ilmu dalam Desain Komunikasi Visual tentang *motion graphic*.
3. Bagi Lembaga
Sebagai media edukasi tentang teknik bernafas yang efektif untuk mengatasi stres.

F. Metode Perancangan

1. Data yang Dibutuhkan
 - a. Data Primer
Data primer didapatkan dari hasil survei yang dilakukan pada Mahasiswa.
 - b. Data Sekunder
Data sekunder didapatkan dari kajian literatur yang membahas tentang teknik bernafas dan stres serta keterkaitan keduanya, baik dari media cetak

seperti buku, jurnal, maupun artikel dan media digital seperti situs-situs internet yang berhubungan dengan materi perancangan.

2. Metode Pengumpulan Data

a. Survei

Survei dilakukan dengan cara menyebarkan angket kepada mahasiswa untuk mendapatkan informasi tentang data tingkat pengetahuan mereka tentang teknik bernafas.

b. Studi Pustaka

Studi pustaka pertama kali dilakukan untuk mengetahui tentang teknik-teknik pernapasan bagi upaya mengurangi tingkat stres. Studi pustaka juga digunakan untuk mencari data dan informasi lainnya tentang perancangan. Sumber pustaka ini dapat diperoleh dari buku, skripsi, jurnal, serta informasi yang berasal dari website maupun blog.

3. Instrumen Pengumpulan Data Menggunakan alat tulis.

G. Metode Analisis Data

Metode analisis yang akan digunakan 5W+1H (*what, when, who, why, where, + how*) untuk menganalisis, mengkaji, dan membahas data-data yang telah didapatkan.

1. *What* (Apa)

Apa masalah yang menjadi dasar dari perancangan *motion graphic* mengenai teknik bernafas dapat mengurangi stress pada mahasiswa?

2. *When* (Kapan)

motion graphic tentang teknik bernafas yang efektif dapat diimplementasikan pada mahasiswa?

3. *Who* (Siapa)

Siapa target audiens dari perancangan *motion graphic* tentang teknik bernafas yang efektif untuk mengurangi stress?

4. *Why* (Mengapa)

Mengapa perancangan *motion graphic* mengenai teknik bernafas yang efektif dapat mengurangi stres ?

5. *Where* (Dimana)

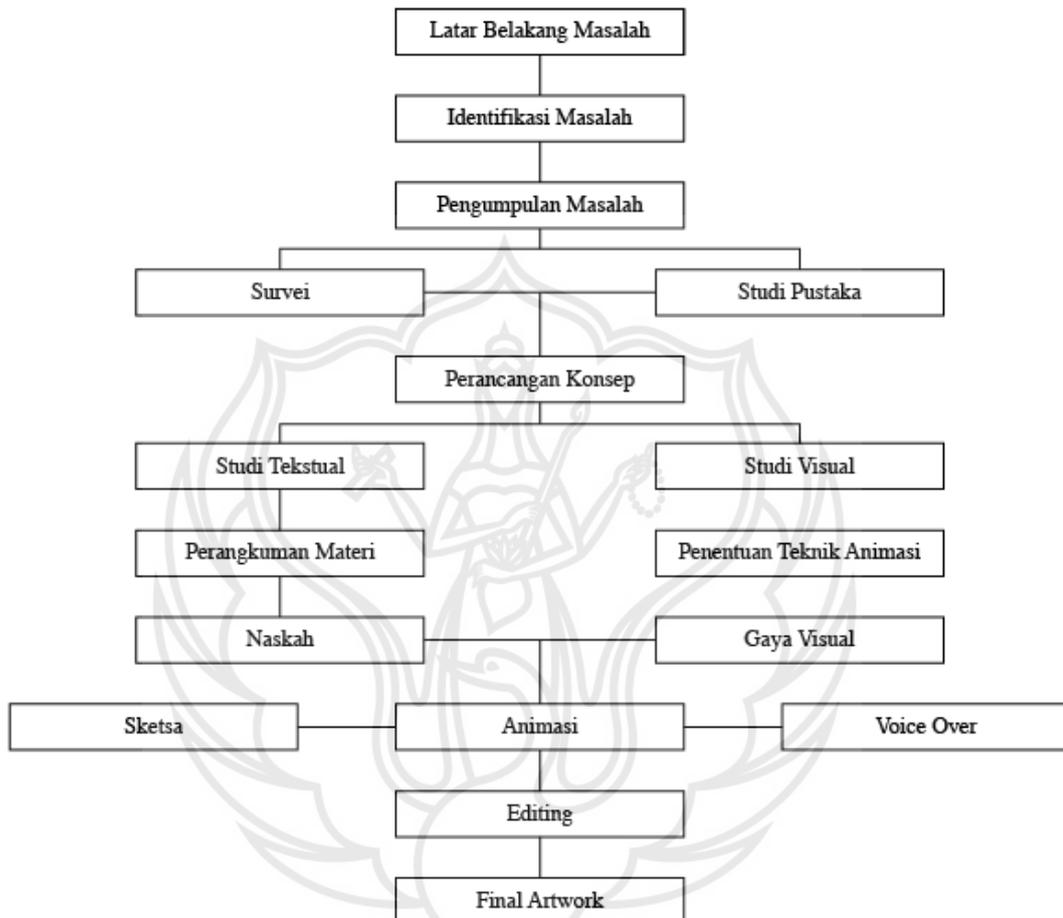
Dimana perancangan *motion graphic* mengenai teknik bernafas yang efektif

dapat mengurangi stres ini akan disebar?

6. *How* (Bagaimana)

Bagaimana strategi kreatif dalam memecahkan masalah ini?

H. Skematika Perancangan



Gambar 1.1. Skematika Perancangan