

**PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL PANDUAN
MINDFULNESS MEDITATION GUNA MENGATASI GANGGUAN
KECEMASAN DEWASA MUDA**



DISUSUN OLEH :
Tiara Fabian Aquirel
NIM : 21.L1.0050

DOSEN PEMBIMBING :

Peter Ardianto, S.Sn., M.Sn. PhD.

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

2025

ABSTRAK

Pemerintah Indonesia mengindikasikan adanya penurunan tingkat kesehatan mental pekerja di Indonesia khususnya pekerja muda (generasi Z), yang tercipta dari kembalinya kebiasaan lama dalam bekerja pasca pandemi Covid-19 seperti gangguan kecemasan, serta depresi berlebih karena berbagai faktor lingkungan kerja yang kurang baik, sehingga timbul rasa lelah dan stres berlebih atau *burnout*. Meskipun pemerintah telah menyiapkan layanan kesehatan mental digital bagi pekerja, namun perancangan dirasa kurang terbarui dan *sustainable*, sehingga diperlukan solusi yang lebih inovatif dan *sustain*. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk menciptakan media komunikasi visual yang dapat menangani gangguan kecemasan pada pekerja yang menenangkan dan dapat diandalkan dalam berbagai situasi. Serangkaian proses pengumpulan data dengan metode kualitatif, dan juga perancangan berbasis *design thinking* dilakukan untuk menciptakan perancangan yang sesuai target. Hasil dari perancangan ini adalah sebuah media aplikasi *mobile* multifungsi yang dapat menangani, memandu dan menenangkan kepada penggunanya dengan bantuan latihan pernafasan dan teknik imajinasi terbimbing melalui media audio visual.

Kata kunci :

Kesadaran Kesehatan mental, *Hustle Culture*, Kecemasan, *Burnout*, *Mindfulness*, Meditasi, Aplikasi mobile, Sustainable, Aksesibilitas Guided Imagery, Relaksasi.