

PERANCANGAN ANIMASI TENTANG TEKNIK DAN MANFAAT MEDITASI PERNAPASAN

Ardi Sutanto¹, Erandaru², Jacky Cahyadi³

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra,

Jl. Siwalankerto 121 – 131, Surabaya.

Email : sardi3355@gmail.com

Abstrak

Meditasi merupakan salah satu cara dalam merawat pikiran dan fisik. Meditasi bertujuan untuk menenangkan saraf tubuh yang tegang hingga rileks kembali. Meditasi berdampak baik untuk kesehatan, akan tetapi karena kurangnya informasi mengenai meditasi, orang-orang cenderung enggan untuk melakukannya. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya bermeditasi, postur tubuh yang dapat diterapkan, dan sulit untuk tetap fokus, terutama untuk mereka yang masih pemula. Oleh karena itu, tujuan dari perancangan animasi 3D *explainer* mengenai teknik dan manfaat meditasi ini adalah untuk memberikan informasi mengenai postur tubuh saat bermeditasi, dan penjelasan manfaatnya terhadap fisik serta manfaat lain yang dapat mendukung dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Kata kunci: Animasi 3D, Meditasi, Manfaat Meditasi, Media Edukasi, Multimedia.

Abstract

Title: *Animation Design About Techniques and Benefits of Breathing Meditation*

Meditation is a way to nurture both mind and physics. The purpose of meditation is to calm the nerves and relaxing the body. Meditation has good benefits for health. However, people unwilling to do meditation. This is due to the lack of information, the knowledge about meditation poses, and hard to stay focused, mainly for those who are still beginners. Meditation has many benefits that can improve daily activities. Therefore, designing 3D animation explainer about the techniques and benefits of meditation help to provide information, help the audience to understand the right body posture in meditation, and explains the physical and other benefits as well as on daily activities.

Keywords: *3D Animation, Meditation, Benefits of Meditation, Educational Media, Multimedia.*

Pendahuluan

Pada masa modern ini, masyarakat perkotaan cenderung memiliki beban pikiran, yang dapat disebut dengan stres. Stres yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap tubuh maupun pikiran seseorang dan dapat mengganggu aktivitas keseharian seseorang. Untuk mengatasi stres berlebih, seseorang stres cenderung untuk meminum alkohol dan merokok yang mana hanya dapat memberikan ketenangan bersifat sementara, serta memberikan banyak dampak negatif terhadap tubuh. Ada berbagai cara dalam menenangkan pikiran, salah satunya adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi pun memiliki keberagaman, yaitu meditasi cinta kasih atau Metta, meditasi Zen, meditasi suara primordial, yoga, dan meditasi Vipassana atau pernapasan. Meditasi pernapasan merupakan meditasi umum yang dilakukan oleh meditator, karena objek yang difokuskan dalam

meditasi ini ialah objek napas. Meditasi dapat dilakukan oleh semua orang tanpa terkecuali. Manfaat meditasi pernapasan adalah untuk memudahkan fokus dalam bekerja atau belajar, mengendalikan emosi, meningkatkan kesabaran, maupun menjaga pikiran untuk tetap tenang. Akan tetapi, karena kurangnya informasi mengenai pengetahuan dasar tentang meditasi, orang-orang enggan untuk melakukannya. Seperti menganggap meditasi hanyalah membuang-buang waktu, melelahkan dan membosankan, serta sulit memfokus pikiran ketika melakukan meditasi. Oleh karena itu, pemilihan media dalam perancangan ini ialah animasi 3D, karena animasi 3D dapat memberikan informasi mendetail terhadap topik yang ingin disampaikan dengan visual dan ilustrasi yang menarik. Pada perancangan animasi 3D yang bersifat penjelasan (*explainer*) ini akan menampilkan penyebab stres, dampaknya terhadap fisik dan otak, serta teknik atau postur dalam melakukan meditasi maupun

manfaatnya secara fisik ataupun pada aktivitas keseharian.

Metode Penelitian

Dalam membuat suatu perancangan, diperlukan data-data untuk membangun perancangan tersebut. Untuk itu diperlukan metode penelitian yang terdiri dari :

Data Primer

Data yang bersifat teoritis akan didapatkan melalui kajian – kajian yang terdapat di internet, media cetak seperti buku tentang meditasi pemapasan dan dalam data yang bersifat verbal didapat dari hasil wawancara dengan Geby Chintya Irwan, yang berprofesi sebagai ahli meditasi pada PT. Riliv Psikologi Indonesia, Surabaya.

Data Sekunder

Data sekunder yang didapat ialah berasal dari kuesioner online yang bertujuan untuk menemukan data mengenai pendapat masyarakat tentang meditasi.

Metode Analisa Data

Untuk mendapatkan informasi yang lengkap dalam memahami suatu permasalahan perancangan animasi mengenai teknik dan manfaat meditasi pemapasan akan menggunakan metode 5W+1H.

What : Stres merupakan bagian dari beban pikiran yang memiliki dampak negatif terhadap mental dan fisik. Salah satu upaya untuk mengatasi dan mencegah stres adalah dengan melakukan meditasi.

Who : Perancangan ini menargetkan masyarakat yang memiliki kriteria :

- a. Geografis : Tinggal di daerah perkotaan.
- b. Demografis : Pria dan wanita yang berusia sekitar 24-40 tahun.
- c. Behavioral : Masyarakat yang memiliki kesenangan dalam menonton, menyukai gaya hidup sehat, dan dekat dengan sosial media.
- d. Psikografis : Pekerja keras, menyukai ketenangan dan hal-hal yang praktis.

Why : Animasi ini dirancang untuk menjelaskan meditasi merupakan suatu media kesehatan dan merupakan aktivitas yang praktis yang memiliki banyak manfaat pada setiap orang.

When : Meditasi dapat dilakukan setiap saat.

Where : Tempat untuk melakukan meditasi dapat dilakukan di mana saja, dan penyebaran animasi ini akan dilakukan pada media sosial *Youtube*.

How : Di dalam animasi 3D akan memvisualkan mulai dari stress pada pikiran, dan manfaat positif setelah melakukan meditasi.

Data Primer

Data yang bersifat teoritis akan didapatkan melalui kajian – kajian yang terdapat di internet, media cetak seperti buku tentang meditasi pemapasan dan dalam data yang bersifat verbal didapat dari hasil wawancara dengan Geby Chintya Irwan, yang berprofesi sebagai ahli meditasi pada PT. Riliv Psikologi Indonesia, Surabaya.

Data Sekunder

Data sekunder yang didapat ialah berasal dari kuesioner online yang bertujuan untuk menemukan data mengenai pendapat masyarakat tentang meditasi.

Identifikasi dan Analisis Data

Tinjauan Animasi

Definisi Animasi

Menurut Ibiz Fernandes (2002) gagasan animasi adalah proses merekam dan memutar ulang serangkaian gambar statis untuk mendapatkan ilusi gerakan (dalam Purnomo, 2020, pp. 1-2). Dan definisi animasi menurut Agus Suheri (2006) ialah “animasi merupakan kumpulan gambar yang diolah sedemikian rupa sehingga menghasilkan gerakan” (p.26). Sedangkan pengertian umum mengenai animasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia online, “acara televisi yang berbentuk rangkaian lukisan atau gambar yang digerakkan secara mekanik elektronis sehingga tampak di layar menjadi bergerak”.

Animasi terbagi dalam 3 jenis yaitu, animasi tradisional, *stop motion*, dan animasi komputer.

Animasi tradisional disebut juga sebagai cell animation, ialah animasi yang penggambarannya masih manual di atas kertas, kemudian dijiplak atau digambar lagi di atas lembar transparan dengan pewarnaan (Claire Heginbotham, n.d.). Proses pembuatan animasi tradisional cukup lama dan biaya yang tergolong sangat mahal.

Pembuatan animasi *stop motion* menggunakan teknik potret dalam mengambil gambar setiap gerakan objek mati yang digerakkan secara manual oleh manusia. Objek yang digunakan biasanya terbuat dari bahan clay atau tanah liat.

Animasi komputer terbagi menjadi 2 jenis, yaitu animasi 2 dimensi, dan animasi 3 dimensi.

Animasi 2D, Nadia Stefyn (2020) mengatakan, “2D animation is the art of creating movement in a two-

dimensional space. This includes characters, creatures, FX and background". Bila di artikan animasi 2D ialah suatu seni dalam menciptakan gerakan pada media 2 dimensi. Hal ini termasuk dalam karakter, makhluk hidup, *Fx*, dan latar belakang.

Animasi 3D merupakan penciptaan gambar bergerak dalam ruang digital 3 dimensi. Hal ini dilakukan dengan membuat frame yang mensimulasikan masing-masing gambar, difilmkan dengan kamera virtual, dan output-nya berupa video yang sudah di-rendering atau Realtime, jika tujuannya untuk membuat game (IDS | International Design School, 2016).

Berdasarkan *E-book* yang ditulis oleh Amith Kumar yang berjudul "*The Fundamental Principles of Animation*", terdapat 12 prinsip yang wajib diterapkan pada pembuatan animasi, yaitu *Squash & Stretch, Anticipation, Staging, Straight Ahead Action & Poseto Pose, Follow Through & Overlapping Action, Slow In & Slow Out, Arc, Secondary Action, Timing & Spacing, Exaggeration, Solid Drawing, dan Appeal*.

Tinjauan Meditasi

Definisi Meditasi

Meditasi pernapasan adalah memusatkan pikiran terhadap keluar masuknya napas secara natural, dan memperoleh ketenangan (Liman Harijono, 2016).

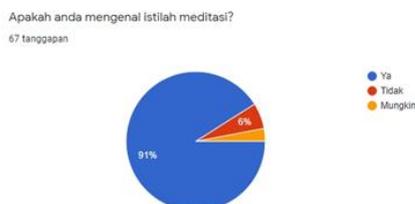
Meditasi memiliki sejarah yang cukup panjang, dan dapat dikatakan meditasi memiliki umur yang sangat tua. Menurut catatan sejarah, meditasi ditemukan sekitar tahun 1500 SM pada tradisi Hindu di India. Lalu bentuk lain meditasi ditemukan sekitar 6 sampai 5 SM dalam budaya Tao Cina dan Buddha di India.

Penemu pertama meditasi secara resmi sampai sekarang belum di temukan. Tetapi menurut sejarah, ada beberapa penemu bentuk – bentuk meditasi seperti pada agama Buddha ialah Siddhārta Gautama. Siddhārta Gautama merupakan seorang pangeran suatu kerajaan di India dan menjadi orang bijaksana serta mendirikan ajaran agama Buddha. Di agama Buddha penjelasan mengenai meditasi terlihat cukup detail, sehingga membuat orang – orang berasumsi bahwa Buddha adalah seorang yang menciptakan meditasi, tetapi sejarah mengatakan bukan dirinya. Ada juga Patanjali yang merupakan seorang penulis sutra Yoga pada kebudayaan India kuno pada tahun 500 SM. Kemudian Lao Tze yang merupakan seorang filosofi dari Cina dan mendirikan ajaran Tao menemukan bentuk meditasi yang menekankan keselarasan terhadap alam. Dan Dosho yang berkelana ke Negara Cina untuk belajar agama Buddha dan menemukan meditasi Zazen atau yang dikenal dengan nama meditasi Zen. (Elaine Mead, BSc., 2020) Meditasi ada 6 jenis, yaitu meditasi *Metta, Zen, Suara Primordial, Yoga, Vipassana, dan pernapasan*.

Analisis Data

Analisis Data Kuesioner

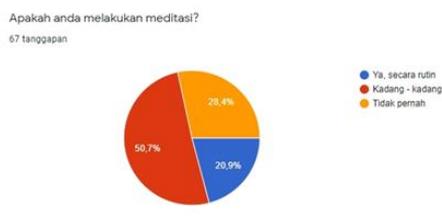
Data kuesioner bertujuan untuk menemukan data mengenai pendapat masyarakat mengenai meditasi pernapasan dengan 67 total responden.



Sumber: Dokumentasi pribadi.

Gambar 1. Persentase responden yang mengetahui istilah meditasi

Pada persentase pertama diketahui sebanyak 91% responden yang mengetahui istilah meditasi.



Sumber: Dokumentasi pribadi.

Gambar 2. Persentase responden yang melakukan meditasi

Pada persentase kedua diketahui aneka ragam jawaban mengenai responden yang melakukan meditasi seperti secara rutin sebanyak 20,9%, kadang-kadang melakukan meditasi sebanyak 50,7%, dan sebanyak 28,4% yang mengatakan tidak pernah melakukan meditasi.

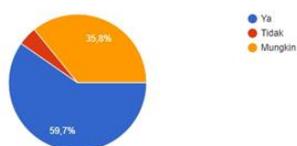


Sumber: Dokumentasi pribadi.

Gambar 3. Persentase alasan responden tidak melakukan meditasi

Pada persentase ketiga, merupakan alasan masyarakat tidak melakukan meditasi. Alasannya sangat beragam, yaitu kurangnya informasi mengenai meditasi sebanyak 47,8%, 39,1% kesulitan untuk melakukan meditasi, dan alasan lainnya.

Apakah anda berminat untuk melakukan meditasi?
67 tanggapan

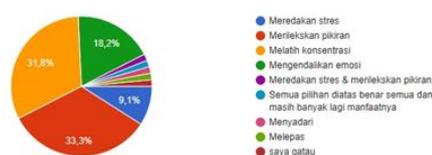


Sumber: Dokumentasi pribadi.

Gambar 4. Persentase minat responden untuk melakukan meditasi

Pada persentase ketiga, merupakan minat responden terhadap meditasi, yang sebanyak 59,7% mengatakan berminat, dan 35,8% mungkin berminat untuk melakukan meditasi.

Apa alasan anda tertarik untuk melakukan meditasi?
66 tanggapan



Sumber: Dokumentasi pribadi.

Gambar 5. Persentase alasan responden tertarik untuk melakukan meditasi

Pada persentase kelima, ialah alasan responden tertarik untuk melakukan meditasi, sebanyak 33,3% mengatakan untuk merilekskan pikiran, melatih konsentrasi sebanyak 31,8%, 18,2% untuk mengendalikan emosi, sebanyak 9,1% untuk meredakan stres, dan alasan lainnya.

Analisis Data Wawancara

Dalam mencari data mendalam mengenai meditasi, dilakukan wawancara dengan Geby Chyntia Irwan. Geby merupakan lulusan psikologi dari Universitas Airlangga Surabaya. Ia merupakan seorang wanita yang menjabat sebagai Kepala Divisi Meditasi di Perusahaan Psikologi Riliv yang terletak di Surabaya, Indonesia. Selain menjabat sebagai *Head of Meditation*, Geby bertugas sebagai *Project Manager* di Riliv. Di Riliv, Geby membimbing meditasi dan konseling yang bersifat *online*.

Hasil yang didapat dari wawancara dengan Geby, ialah teknik dalam melakukan meditasi sangat beraneka ragam, yakni meditasi duduk bersila, duduk di atas kursi, berdiri, berjalan, dan bila meditator tidak bisa berlama-lama melakukan meditasi dengan postur duduk, berdiri serta berjalan, meditator bisa melakukan meditasi dengan cara berbaring. Kesulitan yang dialami seorang meditator dalam melakukan meditasi ialah sulit untuk memfokuskan pikiran. Pikiran yang liar ke sana kemari, dapat disebut sebagai *monkey mind*. Untuk mengontrol pikiran ini adalah dengan

perlahan-lahan kembali memfokuskan pikiran pada objek yang difokuskan.

Manfaat meditasi dalam kehidupan sehari-hari ialah mengatasi kecemasan. Salah satu contoh ialah, ketika seseorang merasa cemas terhadap sesuatu, akan berdampak pada fisiknya seperti merasakan detak jantung yang berdetak cepat, sesak napas dan kesulitan mengatur napas. Di sinilah salah satu tujuan meditasi pernapasan yaitu untuk menenangkan pikiran sehingga membuat tubuh menjadi rileks dan menurunkan rasa cemas tersebut.

Dalam melakukan meditasi pernapasan, tidak ada tempat khusus untuk melakukannya. Namun, sebagai seseorang yang baru belajar meditasi diharuskan untuk memilih tempat yang tenang untuk melatih konsentrasi. Dan meditasi dapat dilakukan kapan saja, dan tidak ada jam khusus untuk bermeditasi. Para ahli menyarankan melakukan meditasi setelah bangun tidur di pagi hari. Alasannya ialah dapat membuat tubuh rileks dan nyaman serta melatih fokus maupun konsentrasi dalam menjalankan aktivitas sehari – hari. Karena tidak ada tempat maupun jam khusus, meditasi dapat dilakukan di mana saja, baik di dalam bus, maupun di sela – sela pekerjaan untuk meredakan stres.

Kesimpulan Analisis Data

Dari hasil wawancara dapat ditarik sebuah kesimpulan yaitu, meditasi dapat dilakukan dengan postur tubuh yang nyaman, kapan, dan di mana saja. Meditasi memiliki berbagai manfaat pada fisik maupun pada aktivitas keseharian.

Konsep Kreatif

Untuk menyampaikan informasi mengenai meditasi pernapasan, akan dibuat sebuah perancangan animasi 3D yang menjadi panduan dasar menjelaskan dan menginformasikan panduan atau tutorial dan manfaat meditasi pernapasan. Melalui animasi 3D penjelasan mengenai meditasi pernapasan dapat dilakukan secara mendetail yang didasari oleh data yang didapat. Animasi 3D juga didukung oleh pembuatan visualisasi agar lebih menarik dan dengan menambahkan voice over atau narator akan memudahkan audiens dalam memahami topik yang ingin disampaikan.

Tujuan Kreatif

Pada perancangan animasi 3D yang bersifat *explainer* atau penjelasan mengenai meditasi pernapasan diharapkan dapat menjadi panduan pada setiap orang ingin mencoba untuk melakukan meditasi pernapasan, dan juga menjelaskan bagaimana postur tubuh yang benar, serta mengenalkan manfaatnya terhadap fisik maupun aktivitas keseharian.

Strategi Kreatif

Target Audiens

Agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan, hal pertama yang harus dilakukan ialah menentukan target audiens. Berikut ini adalah kategori target audiens,

- Geografis : Tinggal di daerah perkotaan.
- Demografis : Pria dan wanita yang berusia sekitar 24-40 tahun.
- Behavioral : Masyarakat yang memiliki kesenangan dalam menonton, menyukai gaya hidup sehat, dan dekat dengan sosial media.
- Psikografis : Pekerja keras, menyukai ketenangan dan hal-hal yang praktis.

Format Animasi

Format animasi yang digunakan adalah .mp4 dengan resolusi 1280x720. Format program ini merupakan format yang sering digunakan oleh *video editor*, karena gambar yang jernih nyaman untuk ditonton, dan besar ukuran video tidak terlalu tinggi atau terlalu kecil.

Isi dan Topik Animasi

Animasi 3D ini diawali dengan informasi singkat munculnya stres, penjelasan postur meditasi, dan pikiran liar saat melakukan meditasi (*Monkey Mind*), serta kesimpulan.

Konsep Perancangan

Konsep Animasi



Sumber: Youtube

Gambar 6. Referensi konsep animasi

Pada konsep perancangan animasi, akan menggunakan narasi atau deskripsi yang disuarakan oleh narator dan dengan didukung oleh visual animasi 3D yang berisi penjelasan mengenai topik meditasi.

Gaya Visual

Pada perancangan ini, gaya visual yang digunakan ialah gaya *stylized* karena bersifat simpel. Penggunaan gaya *stylized* yang simpel bertujuan untuk tidak begitu rumit dan membingungkan ketika ditonton.

Desain Karakter

Desain karakter yang digunakan mengikuti gaya visual, yaitu dengan gaya *stylized*. Karena *Stylized* merupakan bentuk (*form*) sederhana dari bentuk aslinya dan dapat dimodifikasi menyesuaikan gaya visual yang digunakan.



Sumber: Youtube

Gambar 7. Referensi karakter *stylized*

Program Kreatif

Judul Animasi

Peran Meditasi Terhadap *Stress*.

Durasi

6-7 menit

Storyline

- Scene* akan dimulai dengan penjelasan singkat mengenai munculnya stres, dampak stres terhadap fisik dan aktivitas.
- Scene* selanjutnya akan menampilkan postur meditasi yang dapat diterapkan, yaitu duduk bersila, duduk di atas kursi, berdiri, maupun berbaring.
- Scene* penutup akan menampilkan munculnya pikiran liar (*Monkey Mind*) dan kesimpulan serta *scene credit*.

Proses Produksi

Pra Produksi

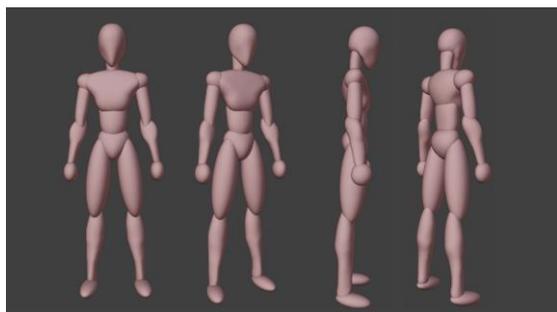
Pada proses pra produksi, proses perancangan diawali dengan pembuatan *storyboard* berdasarkan data yang dikumpulkan.

		Galen yang bekerja dengan serius. NARATOR : "Pekerjaan, merupakan aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang."		
3		NARATOR : "Namun, Bagaimana bila pekerjaan yang sedang dikerjakan,"	Medium Shot	4"
4		Layar komputer berubah menjadi biru. NARATOR : "terkendala pada kejadian yang tidak terduga."	Over The Shoulder	6"
5		Galen kaget.	Low Angle	4"

Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 8. Storyboard

Produksi

Proses produksi adalah proses pembuatan animasi. Proses ini diawali dengan Sculpting/pembuatan karakter yang dilakukan pada *software Z-brush*.



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 9. Model dasar karakter

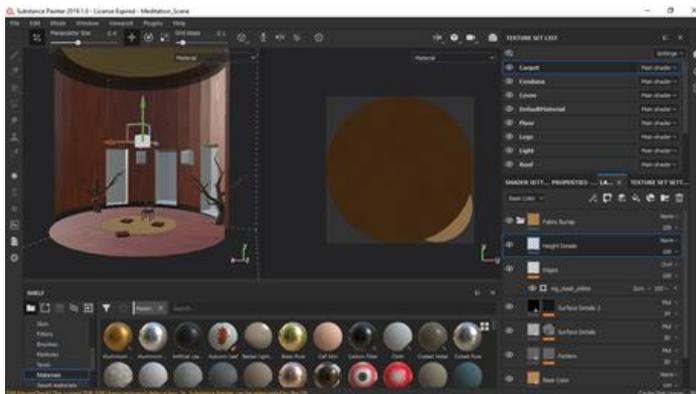


Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 10. Karakter dasar Galen yang telah disculpt



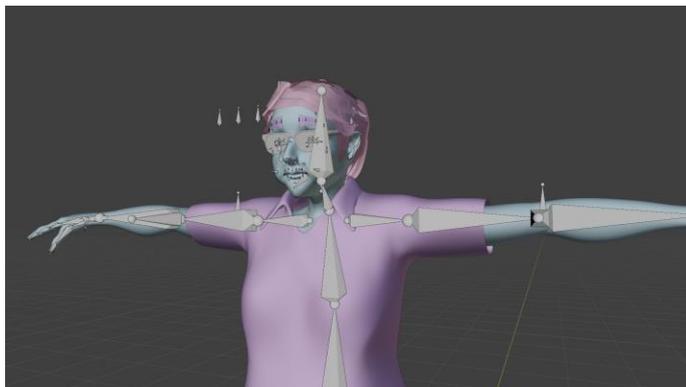
Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 11. Karakter Galen yang telah ditekstur

Proses selanjutnya adalah penteksturan yang dilakukan pada *software Substance Painter*.



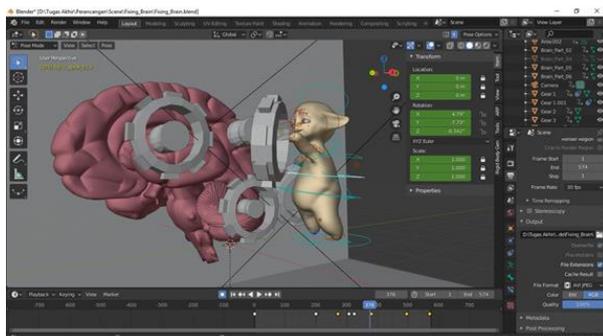
Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 12. Proses penteksturan latar tempat

Kemudian ialah proses *rigging* karakter agar dapat menganimasikan karakter.



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 13. Proses rigging

Setelah melakukan penempatan *bone* pada karakter, dilakukan *weight painting* yang berfungsi untuk menentukan berat pada gerakan karakter, dan memasang kontrol pada *bone* agar memudahkan proses animasi.

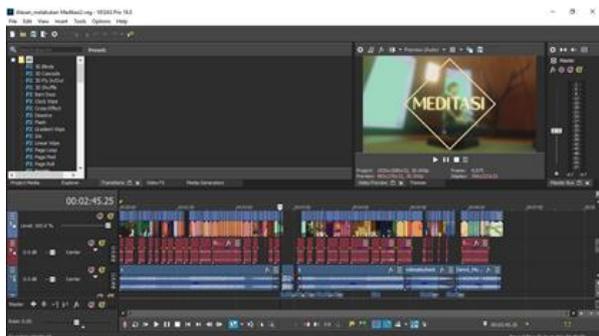


Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 14. Proses animasi

Pada proses animasi ini, dilakukan pada *software Blender*. Proses ini adalah menggerakkan karakter yang gerakan karakter direkam dalam bentuk *keyframe*, mengatur pencahayaan, menata latar tempat, dan mengatur kamera. Setelah semuanya telah komplit, maka proses *rendering scene* mentah dimulai.

Pasca Produksi

Pasca produksi adalah proses editing, dimana proses ini menyatukan *scene-scene* yang telah dirender, menyatukan *voice over* narator, musik latar belakang, dan mengatur transisi pada *software Vegas Pro* serta melakukan *final render*.



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 15. Proses *Editing, Mixing, dan Rendering*.

Karya Jadi

Preview



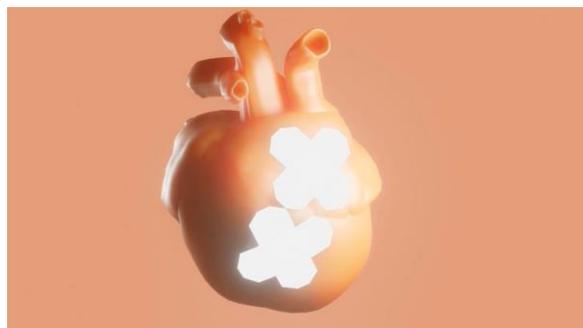
Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 16. Animasi kata *stress*



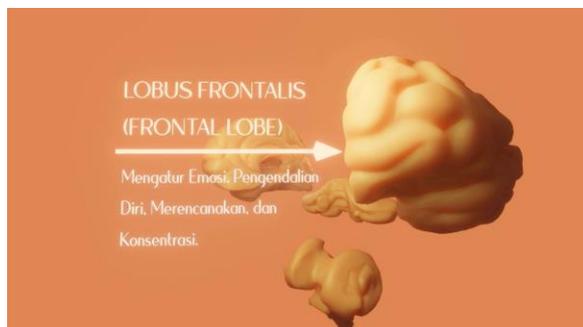
Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 17. Penjelasan mengenai ilustrasi saraf simpatik



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 18. *Scene* otak mengirim sinyal pada kelenjar adrenal



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 19. *Scene* ilustrasi penyakit pada jantung karena kelebihan hormon *adrenaline*



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 20. *Scene* penjelasan bagian otak



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 21. Animasi penyusutan bagian otak yang rusak karena kelebihan hormon kortisol



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 25. Ilustrasi salah satu manfaat meditasi terhadap otak



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 22. Scene salah satu dampak negatif stres yaitu sakit kepala.



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 26. Scene manfaat meditasi pada aktivitas



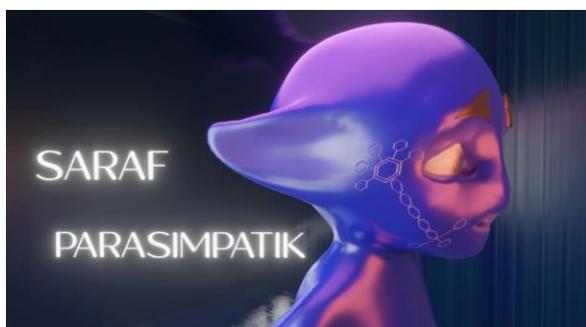
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 23. Scene salah satu postur meditasi, yaitu duduk bersila.



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 27. Scene pengenalan dan solusi terhadap pikiran liar (*monkey mind*)



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 24. Pengenalan dan penjelasan mengenai ilustrasi saraf parasimpatik

Media Pendukung



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 28. Poster promosi

Poster promosi akan disebarakan melalui media sosial seperti Kaskus, *Whatsapp*, *Line*, dan *Facebook*. Maupun menjadi gambar depan (*thumbnail*) pada video *youtube*.



Sumber: Dokumentasi Pribadi
Gambar 29. *Layout papercraft*

Sama seperti poster, media *papercraft* akan menjadi media promosi yang akan ditayangkan pada akhir video. Selain menjadi media promosi, media *papercraft* akan menjadi *merchandise* gratis yang *layout* akan disediakan pada deskripsi video perancangan animasi meditasi ini.

Kesimpulan

Stres dapat menyebabkan dampak negatif terhadap fisik dan aktivitas, dan meditasi merupakan salah satu cara untuk mencegah dan mengatasi stres. Oleh karena itu, perancangan animasi 3D ini diharapkan dapat berfungsi sebagai panduan dalam melakukan dan juga menambah informasi singkat mengenai meditasi.

Karena penyakit pada seseorang paling umum disebabkan oleh pikiran.

Pada perancangan animasi 3D ini memiliki kesamaan topik seperti “Perancangan panduan meditasi singkat untuk umat Buddha Theravada” oleh Chandra Monica Santoso dalam bentuk digital card dan perancangan “Komik pembelajaran meditasi dalam pandangan agama buddha theravada untuk anak-anak usia 11-14 tahun” oleh Rahmat dalam bentuk komik dirasa belum cukup untuk menyampaikan topik dan keuntungan melakukan meditasi untuk kalangan luas.

Saran

Ketika rekan-rekan yang ingin merancang sebuah media yang memiliki topik yang sama seperti tentang meditasi, rekan-rekan dapat membuat sebuah perancangan ini dengan media yang dirasa sesuai. Karena media perancangan yang rekan kerjakan tentunya memiliki keunikan tersendiri dalam merancangnya. Dalam merancang, persiapkan data mendetail mengenai topik yang diangkat, persiapkan konsep dengan matang, dan tidak langsung terjun ke proses perancangan. Contohnya jika rekan ingin membuat perancangan animasi, dapat melalui proses pembuatan *storyboard* terlebih dahulu, tidak langsung pada proses animasi. Pada perancangan animasi 3D yang penulis rancang, memiliki banyak sekali kekurangannya, yaitu kurang matangnya konsep sehingga membuat penulis bekerja 2 kali, dan jika rekan tertarik pada perancangan animasi, rekan dapat memikirkan konsep perancangan, mengerjakan sketsa karakter, membuat *storyboard* serta menguasai *software* yang dirasa dapat membantu dalam proses perancangan untuk mempercepat pengerjaan, dan memperkirakan jangka waktu pengerjaan, karena melakukan *render* pada suatu animasi memakan waktu yang cukup lama. Jika rekan tertarik pada topik meditasi, rekan sekalian dapat memperdalam data tentang meditasi, karena yang penulis rancang ini masih memiliki informasi yang umum dan belum mendetail.

Daftar Pustaka

- Animasi (Def. 1)*. (n.d.). Retrieved from Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online: <https://kbbi.web.id/animasi>
- Harijono, L. (2016). *Meditasi Pernapasan*. Retrieved from <https://www.limanharijono.com/meditasi-pernapasan-2/>
- Heginbotham, C. (n.d.). *What is cel animation & how does it work?* Retrieved from <https://conceptartempire.com/cel-animation/>
- Kumar, A. (n.d.). *The fundamental principles of animation*. Retrieved from

- https://www.academia.edu/28859505/The_Fundamental_Principles_of_Animation
- Mead, E. (2020, January 17). *The history and origin of meditation*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>
- Memahami lebih dalam pengertian animasi 3d*. (2016, November 25). Retrieved from <https://idseducation.com/articles/memahami-lebih-dalam-pengertian-animasi-3d/>
- Purnomo, D. (2012). *Penggunaan Media Animasi dalam Pembelajaran Fisika Topik Interferensi Cincin Newton Serta Uji Coba Keberhasilannya*. Retrieved from <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/2565>
- Stefyn, N. (2019, July 16). *What is 2d animation? Everything you need to know*. Retrieved from <https://www.cgspectrum.com/blog/what-is-2d-animation>