

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

***MOTION GRAPHIC AS INFORMATION MEDIA OF SOUL  
MEDITATION IN DECREASING *QUARTER LIFE* CRISIS STRESS***

Ni Made Ayuning Dyah Gayatri<sup>1</sup>, Patra Aditia<sup>2</sup>, dan Adya Mulya Prajana<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No. 1,  
Terusan Buahbatu - Bojongsong, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40257  
ayuningdg@student.telkomuniversity.ac.id, patraditia@telkomuniversity.ac.id,  
adyaprajana@telkomuniversity.ac.id

**Abstrak:** Transisi dari remaja ke dewasa awal membawa perubahan yang kompleks. Ketidaksiapan mental dalam menghadapi masa transisi tersebut dapat mengakibatkan munculnya *Quarter Life Crisis* (QLC) yang 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 dengan keunikan dari meditasi tersebut dibutuhkan media informasi untuk membantu menjelaskan cara kerja meditasi SOUL secara visual. Perancangan ini bersifat kualitatif dengan metode pengumpulan data yang digunakan yakni wawancara, observasi, kuisisioner, 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 stress *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*

**Abstract):** *The transition of teenage to young adult bring a complex changes. The mental unpreparedness to deal with it could arise Quarter Life Crisis (QLC) which could trigger stress and for the worst case it could leads to depression. Spirit of Universal Life (SOUL) is a company based in Denpasar that has a goal to implement humanity activities based on love through meditation as an effort to help people build a better character and free from stress. SOUL Meditation could be done online, nevertheless because it has its own uniqueness a media information to help explain the process of SOUL meditation visually is needed. Using qualitative methods including the data collection methods within this design process are by interview, observation, questionnaire, literature studies, and matrix comparison and SWOT analysis as data analysis method. The design process is focused on motion graphic as information media of SOUL Meditation to decrease Quarter Life Crisis stress. With this design process, it is expected that it could help SOUL to create information media as a way of increasing people's understanding on SOUL Meditation.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis stress, Meditation, Motion Graphic*

## PENDAHULUAN

Menjadi dewasa tentu merupakan sebuah tantangan yang berat. Manusia mulai dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengatur segala keperluan dan kegiatan yang harus dilakukan seperti finansial, hubungan, dan pekerjaan. Hal-hal tersebut sering menjadi faktor peningkatan rasa stres, cemas, dan kebingungan yang dapat mengganggu kesehatan mental manusia yang sedang menempuh usia 20-30 tahun dan dapat disebut sebagai fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC). Berdasarkan artikel yang berjudul "*Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*" dapat diketahui pemicu dari munculnya QLC yaitu karena terjadinya transisi masa remaja akhir ke tahap dewasa awal dengan perubahan dan tekanan yang besar, serta ditambah dengan banyak pilihan yang tersedia yang menyebabkan orang-orang mengalami kebingungan dan tidak bisa menentukan pilihan yang tepat (tirto.id, 2019). Menurut Karpika dan Segel (2021: 523) dampak yang dapat dihasilkan pada individu yang mengalami QLC yaitu dengan harus menentukan pilihan mulai munculnya rasa bingung dan cemas yang berlebihan, dan apabila individu terus terbebani kebingungan ini

memberi dampak seseorang menjadi lebih pasif yang dapat memicu stres dan bisa mengakibatkan depresi.

Meditasi merupakan aktivitas atau metode yang berfungsi untuk melatih diri dalam mengontrol pikiran dengan menjauhkan hal-hal negatif yang sedang dipikirkan, sehingga dapat menciptakan ketenangan dan kenyamanan dalam diri. Aktivitas ini telah ada dan dilakukan banyak orang selama ribuan tahun di berbagai macam negara (Kompas.com, 2021). Selain dapat menciptakan ketenangan, meditasi juga merupakan suatu aktivitas yang ampuh dalam membantu meredakan stres. Meditasi mampu mengaktifkan gelombang *gamma* pada otak, yang berfungsi dan berperan pada bidang kesadaran dan konsentrasi (Alodokter.com, 2019).

*Spirit of Universal Life* (SOUL) merupakan perusahaan asal Kota Denpasar yang bergerak di bidang pembentukan karakter. SOUL memiliki tujuan untuk melaksanakan kegiatan kemanusiaan dan pembentukan karakter berdasarkan cinta kasih. Selain meditasi, SOUL juga menawarkan kelas daring, *workshop*, buku dan lainnya yang hampir semua produknya berlandaskan meditasi SOUL. Berdiri sejak tahun 2012 di Denpasar, Bali SOUL ingin menyebarkan metode meditasi mereka yang diberi nama meditasi SOUL *Reflection* untuk membentuk karakter diri yang positif sejak dini. Penyebaran awal telah dilakukan SOUL melalui kerjasama dengan berbagai perusahaan, sekolah, universitas, hingga mengadakan acara meditasi bersama secara langsung, namun kegiatan ini terhenti akibat adanya pandemi COVID-19. Sebagai wujud dari upaya SOUL untuk terus menyebarkan meditasinya, SOUL beradaptasi dengan mengadakan meditasi *online* melalui media Youtube sejak tahun 2020 yang hingga tahun 2022 telah mengunggah lebih dari 90 video dengan berbagai macam topik meditasi. Berdasarkan observasi dan wawancara awal dengan beberapa karyawan SOUL, usia yang mendominasi para peserta meditasi bersama sebelum

pandemi, *workshop*, dan program lainnya yang telah diadakan SOUL adalah 40-50 tahun, hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya *awareness* masyarakat dewasa muda akan meditasi SOUL. Hal tersebut disebabkan oleh meditasi SOUL memiliki perbedaan dengan meditasi lainnya yaitu dengan adanya proses keterhubungan dengan Tuhan dan juga proses energi, berdasarkan hal tersebut dibutuhkannya media informasi yang dapat menarik, dapat menjelaskan secara tepat, dan juga efektif mengenai meditasi SOUL kepada masyarakat dewasa muda.

SOUL telah menggunakan media sosial dan *platform online* lainnya sebagai upaya dalam memperluas target audiens, serta telah memiliki media informasi berupa video yang diunggah melalui Youtube untuk menjelaskan meditasi SOUL Reflection, namun media informasi tersebut masih memfokuskan kepada usia dewasa tua, yaitu dengan durasi yang sangat panjang, pemilihan kalimat yang cenderung formal dan kompleks, serta belum adanya bantuan secara visual mengenai proses dari meditasi SOUL Reflection. Berdasarkan wawancara awal dengan *founder* sekaligus *mentor* meditasi SOUL, Bunda Arsaningsih menyebutkan bahwa SOUL saat ini memang belum memiliki media informasi yang dapat menjelaskan secara efektif mengenai meditasi SOUL Reflection, terutama yang dapat menarik masyarakat dewasa muda mengingat tujuan SOUL adalah untuk mengajak masyarakat memiliki karakter yang lebih baik sejak dini. Berdasarkan permasalahan di atas, SOUL dapat menggunakan *motion graphic* sebagai media informasi yang dapat menjelaskan mengenai meditasi SOUL Reflection dengan lebih singkat, lebih efektif dan menarik masyarakat dewasa muda dengan bantuan ilustrasi yang bergerak di dalamnya.

*Motion Graphic* merupakan salah satu jenis dari animasi yang terbentuk atas penggabungan suara, teks, dan grafis yang bergerak. Tujuan dari *motion graphic* adalah untuk menyampaikan informasi ataupun pesan



banyak orang secara *propotional* ataupun *random sampling* dengan proses yang efisien dan praktis (Soewardikoen, 2019:60). Dalam perancangan, metode ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat dewasa muda dengan rentang usia 20-30 tahun akan meditasi dan mengetahui bagaimana mereka mengatasi stres yang dialami akibat dari *Quarter Life Crisis*.

### **Studi Pustaka**

Merupakan sebuah metode memperoleh data dan juga informasi yang hendak diketahui dengan cara menggunakan buku, jurnal, dan artikel sebagai sumber. Dalam hal ini, penggunaan metode studi pustaka dilakukan untuk mencari landasan ilmu pengetahuan dalam teori yang hendak diangkat, seperti *Quarter Life Crisis*, meditasi, prinsip dan unsur Desain Komunikasi Visual, *motion graphic*, animasi, *visual storytelling*, dan AISAS.

### **Observasi**

Menurut Narbuko dan Abu Achmadi (2016:70) metode observasi merupakan sebuah metode memperoleh data dengan melakukan proses mengamati dan menyimpan sesuatu yang diselidiki secara beraturan. Observasi yang dilakukan dalam perancangan ini adalah secara langsung dan juga daring ke perusahaan SOUL termasuk media-media yang telah digunakan dan ke proyek sejenis untuk mencari data-data tertentu seperti media informasi yang telah digunakan dan diperlukan sebagai pendukung data wawancara dari narasumber.

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan kesimpulan hasil analisis data perusahaan, khalayak sasaran, proyek sejenis, observasi, wawancara, dan kusioner ditemukannya permasalahan yakni walaupun meditasi tersebut memiliki nilainya tersendiri, SOUL belum memiliki media informasi yang tepat untuk memperkenalkan meditasi SOUL Reflection dan bagaimana cara melakukannya sehingga semakin banyak orang yang mengerti dan mau mengikutinya untuk membantu kaum dewasa muda terutama dalam meredakan stres *Quarter Life Crisis*. Proyek-proyek sejenis telah menggunakan jenis media yang lebih beragam dan juga *motion graphic* serta berhasil meningkatkan *awareness* target audiens mereka. SOUL membutuhkan *Motion Graphic* sebagai media informasi yang dapat mendukung penyampaian informasi berupa video yang dibantu dengan visual.

### Konsep Pesan

#### 1. *Big Idea*

Perancangan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai meditasi SOUL Reflection dan bagaimana prosesnya dapat membantu meredakan stres *Quarter Life Crisis* (QLC) yang disampaikan dengan durasi satu hingga tiga menit, pengayaan sederhana, minim *text*, narasi *voice over* Bahasa Indonesia dengan intonasi sedang dan juga tidak terlalu formal, tempo yang lambat dan animasi yang dinamis.

#### 2. Tujuan Pesan

Tujuan pesan yang hendak disampaikan dalam perancangan ini adalah untuk memberi informasi mengenai dampak stres QLC yang tidak ditangani dengan baik, bagaimana meditasi SOUL Reflection dapat membantu meredakan stres tersebut, mengajak dan mengingatkan audiens untuk melakukan meditasi SOUL yang

tersedia pada *platform* Youtube serta melalui konten pendukung pada media sosial Instagram.

### Konsep Kreatif

Berdasarkan dengan data wawancara dengan ahli dan juga topik permasalahan yaitu fenomena QLC maka perancangan ini dilakukan dengan pendekatan *slice of life* untuk memperlihatkan bagaimana perasaan-perasaan negatif yang diproduksi tiap hari dapat memicu terjadinya stres QLC.

### Konsep Visual

#### 1. Mood board

*Mood Board* merupakan sarana media yang terdiri dari kolase foto, sketsa dan warna untuk menentukan sesuatu ide dan konsep visual yang disusun dalam satu papan. (Bestari dan Ishartiwi, 2016: 123). *Mood/Tone* dalam *mood board* dalam perancangan ini menggambarkan ketenangan, cahaya, dan kedamaian sesuai dengan pesan yang ingin disampaikan kepada target audiens.



Gambar 1. *Mood board*  
sumberl dokumentasi penulis

#### 2. Warna

Dalam perancangan *motion graphic* ini menggunakan warna-warna cerah dan gelap, dengan saturasi sedang. Beberapa warna yang digunakan diambil dari warna utama perusahaan SOUL yakni biru dan merah, dan warna-warna cerah lainnya sebagai representasi dari konsep meditasi SOUL yaitu *energi* dan keterhubungan untuk mengolah perasaan menjadi lebih bahagia.

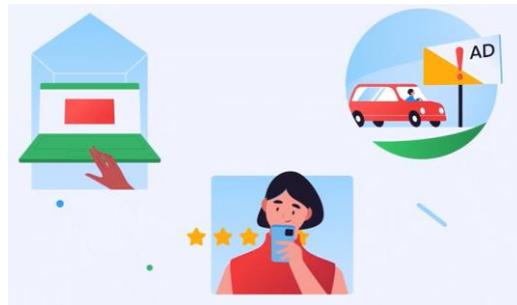


Gambar 2. Konsep warna  
sumber: dokumentasi penulis

### 3. Ikon

Ikon merupakan tanda yang memiliki kemiripan secara rupa dengan suatu objek yang diwakili. Contohnya adalah peta, lukisan, dan lainnya. Ikon dapat berupa tanda linguistik dan juga tanda berupa gambar (Ilmi, 2018:200).

Ikon yang digunakan merupakan ikon dengan pengayaan *flat design*, yaitu sederhana, bentuk geometris dan tanpa penggunaan *stroke*. Ikon digunakan untuk memvisualisasikan hal yang terkait dengan aspek-aspek stres *Quarter Life Crisis*, dan juga untuk alat-alat elektronik seperti *handphone* dan juga laptop yang digunakan sebagai sarana dalam mencari dan mengaplikasikan meditasi SOUL.



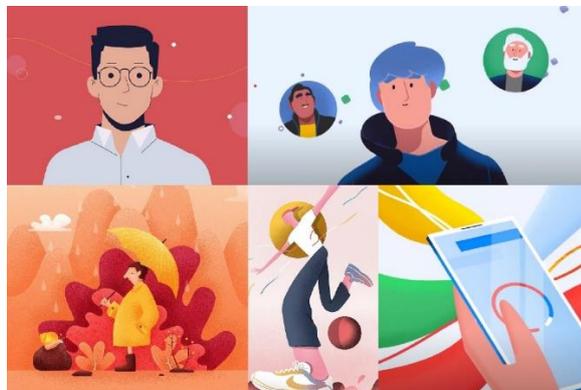
Gambar 3. Referensi Ikon

Sumber: Youtube.com

#### 4. Ilustrasi

Jenis ilustrasi yang digunakan adalah *Semi-flat design*, dengan tekstur *noise/grain* sebagai *shading* dan juga *highlight* pada beberapa objek. Penggunaan *semi-flat design* atau *flat design 2.0* untuk mendukung representasi visual dari keunikan produk meditasi SOUL Reflection. Selain itu, penggunaan *semi-flat design* juga mampu meningkatkan daya tarik visual pada gambar (99.designs.com, 2019).

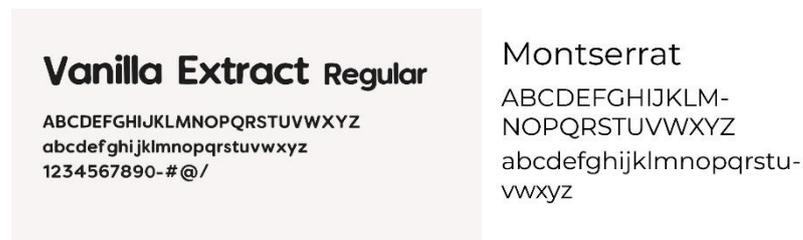
*Flat Design* merupakan salah satu gaya desain yang memiliki karakteristik sederhana dan rapi yang dihasilkan dari gayanya yang menghindari penggunaan efek bayangan, gradasi, dan emboss. *Flat Design* berasal dari gaya *Swiss Design* dengan fokus penggunaan tipografi minimalis dengan hirarki konten yang sederhana (Alam, 2016: 37).



Gambar 4. Konsep ilustrasi  
sumber: youtube.com

## 5. Tipografi

Menggunakan *font* primer “Vanilla Extract” yang merupakan salah satu jenis *font* Sans Serif dengan tipe *rounded*, dan juga dengan ketebalan sedang, karakteristik tersebut dapat memberi kesan kelembutan dan kenyamanan. *Font* Montserrat dengan jenis Sans Serif yang digunakan sebagai *bodycopy font*, karakteristik tersebut memberikan kesan inovatif dan informalitas (Nickkolenda.com, 2016: 23-24).



Gambar 5. Tipografi  
sumber: dokumentasi penulis

## 6. Layout

Dalam *motion graphic*, penempatan dan juga *layout* dari elemen-elemen di dalamnya sangat berpengaruh bagi kenyamanan audiens. Selain itu, keseimbangan, irama, harmoni, dan kontras juga termasuk prinsip dari *layout* yang harus diperhatikan. *Layout* yang digunakan pada *flat design* memberi kesan yang lebih bersih, karena memiliki banyak ruang kosong yang membuat desain lebih mudah

dimengerti namun tetap disajikan dengan lebih sederhana (Anindita dan Riyanti, 2016: 10).



Gambar 6. Referensi *layout*  
sumber: pinterest.com

## Proses Perancangan

### 1. Praproduksi

Dalam perancangan *motion graphic* tahap praproduksi meliputi perancangan *synopsis*, *storyline* (penentuan narasi *voice over* dan *scene*), *storyboard* (sketsa *layout motion graphic* tiap *scene* beserta pergerakan tiap aset visual), dan proses perekaman *voice over*.

### 2. Produksi

Perancangan yang dilakukan dalam tahap produksi berdasarkan pada *storyboard* untuk merancang aset visual, *background*, dan *layout*. *Software* yang digunakan dalam proses produksi adalah Adobe Illustrator. Penempatan aset visual akan dilakukan sesuai dengan teori prinsip desain komunikasi visual seperti kesatuan, keseimbangan, dan juga kontras (Anggriani dan Nathalia, 2018: 74).

Proses animasi, yaitu menggerakkan aset-aset visual yang telah dirancang harus tetap memperhatikan prinsip animasi, salah satunya aspek arah dan juga kecepatan dengan menggunakan penggabungan antara linear dan non-linear yang dikarenakan dari perbedaan objek di dalam *motion graphics* seperti gerakan objek manusia yang tidak mudah diprediksi dan objek pembanding lainnya yang berlaku sebaliknya (Krasner, 2013: 150-151).

### 3. Pasca Produksi

Proses pasca produksi meliputi dua tahap, yakni penggabungan *scene* dan *input audio*. Penggabungan *scene* dilakukan sesuai dengan urutan dalam *storyboard* yang telah dirancang dan proses selanjutnya yaitu *input audio* merupakan kegiatan penggabungan *voice over*, *sound effects*, dan musik latar,

Musik latar dapat memberikan kesan yang berbeda-beda dan menentukan ritme dari cerita. (Blazer, 2016: 131). Dalam memilih musik latar pada *motion graphic* harus mempertimbangkan tema, harmonisasi terhadap transisi, dan kecepatan gerak objek (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2018: 15).

## Hasil Perancangan

### 1. Motion Graphics



Gambar 7. Hasil *motion graphics*  
Sumber: dokumentasi penulis

Video *Motion Graphics* tersebut dibuat mengikuti *storyline* dan sketsa *storyboard*. Aset-aset visual dari sketsa *storyboard* dijadikan vektor untuk hasil yang lebih mendetail dan juga penambahan warna sehingga dapat digerakkan menjadi animasi. Pembuatan animasi menggunakan Adobe After Effect, kemudian ditambahkan *audio voice*

over, sound effect, dan background music sehingga dapat menjadi *motion graphic* secara utuh.

Hasil karya *motion graphic* dapat dilihat melalui *link* berikut:

<https://bit.ly/3CCLesZ>

2. *Thumbnail*



Gambar 8. *Thumbnail motion graphic*  
sumber: dokumentasi penulis

*Thumbnail* digunakan sebagai sampul dalam video *motion graphics* yang akan diunggah ke media sosial Facebook dan Youtube. Selain sebagai sampul, *thumbnail* juga berfungsi untuk menarik perhatian audiens sehingga audiens tertarik untuk menontonnya.

3. *Instagram Story*



Gambar 9. *Konten instagram story*  
sumber: dokumentasi penulis

Berikut merupakan tampilan konten *Instagram Story*, penggunaan konten yang ada di *Instagram Story* difokuskan untuk konten-konten

interaktif dan konten yang mencakup informasi secara singkat. Selain untuk mengunggah informasi secara singkat, informasi seperti *Frequently Asked Questions* (FAQ) juga dibuat berbentuk *Instagram Story* yang nantinya dapat dilihat berulang kali pada *highlights* yang disediakan.

#### 4. Instagram Feeds



Gambar 10. Konten instagram *feeds*  
sumber: dokumentasi penulis

Konten Instagram *feeds* mencakup *carousel* yang di dalamnya berupa informasi mengenai mengolah rasa dan energi sebagai tahap awal dari proses meditasi SOUL Reflection. Instagram *feeds* juga memuat pengingat *live* meditasi *online* setiap hari Rabu.

## KESIMPULAN

Dalam proses perancangannya dapat ditemukan masalah yang dihadapi, di antaranya SOUL memiliki produk yang berpotensi dalam meraih target audiens yang luas dan telah dibuktikan dengan penyebaran meditasi SOUL sebelum pandemi yaitu melalui Sekolah Dasar hingga Universitas, namun target usia yang diutamakan oleh SOUL dalam penyebaran informasi dan promosi secara *offline* maupun *online* adalah dewasa tua. Masyarakat usia dewasa muda banyak yang mengalami stres *Quarter Life Crisis*, dan berdasarkan data kuisisioner mayoritas dewasa muda memiliki tanggapan yang baik akan aktivitas meditasi. Hal ini menunjukkan antusiasme masyarakat

dewasa muda akan meditasi, yang bisa menjadi peluang bagi SOUL, hanya saja SOUL belum memiliki variasi konten dan juga media informasi yang dapat meningkatkan *awareness* dewasa muda.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perancangan ini dibuat sebagai media informasi untuk meningkatkan *awareness* target audiens. Melalui hasil riset saya menemukan acuan dalam jenis *motion graphic* yang akan dibuat agar sesuai dengan target audiens. Konsep kreatif yang digunakan adalah *slice of life* agar audiens dapat memahami produk dengan lebih baik, dan gaya visual yang sederhana namun tetap dapat merepresentasikan keunikan produk SOUL.

#### **PERNYATAAN PENGHARGAAN**

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Bapak Patra Aditia, S.Ds., M.Ds. selaku dosen pembimbing I dan Bapak Adya Mulya Prajana, S.Ds., M.Ds. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, memotivasi, dan memberi arahan selama proses penulisan laporan tugas akhir ini. Ucapan terima kasih selanjutnya kepada Bunda Arsaningsih selaku *founder* SOUL sekaligus narasumber, dr. Satria Wibawa selaku narasumber ahli di bidang kesehatan, Ibu Endah Setyaningsih selaku narasumber ahli di bidang psikologi, Bapak Irfan Dwi Rahadianto S.Ds., M.Ds. selaku narasumber ahli di bidang *motion graphics*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alam, Deka P. (2016). *Tren Flat Design Dalam User Interface Sistem Operasi Komputer dan Smartphone*. TEROB, Vol. 1, (1), 37.
- Anindita, M dan Riyanti. (2016). *Tren Flat Design dalam Desain Komunikasi Visual, Dimensi DKV*, volume 1, 10.

- Anggraini dan Nathalia. (2018). *Desain Komunikasi Visual*. Bandung: CV Dinamika Komunika.
- Bestari dan Ishartiwi. (2016). *Pengaruh Penggunaan Mood Board terhadap Pengetahuan Desain Busana pada Mahasiswa Pendidikan Teknik Busana, Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, volume 3, (2), 123.
- Blazer, Liz. (2016). *Animated Storytelling*. United States of America: Peachpit Press
- Ilmi, Nur. (2018). *Kajian Semiotik dalam Iklan Kartu AS. e-Proceeding of SEMNAS KBSP V*: 200.
- Karpika, I Putu dan Ni Wayan Widiyani Segel. (2021). *Quarter Life Crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Widyadari*, volume 22, (2), 513-527.
- Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. (2018). *Kiat Bikin Infografis Keren dan Berkualitas Baik*. Jakarta: Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- Kirnandita, Patresia. (2019, April 1). *Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. Tirto. <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>
- Kolenda, Nick. (2016). *Font Psychology*. Nick Kolenda. <https://www.nickkolenda.com/font-psychology/>
- Kramer, Lindsay. (2019). *Flat Design and semi-flat design: what it is and how to use it*. 99designs. <https://99designs.com/blog/design-history-movements/flat-design-and-semi-flat-design/>.
- Krasner, Jon. (2013). *Motion Graphic Design, Third Edition: Applied history and aesthetics*. Oxford: Focal Press.

Narbuko, Cholid dan Achmadi. (2015). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara.

Soewardikoen, Didit Widiatmoko. (2019). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: PT.Kanisius.

Wisnubarata. (2021, Januari 8). *Apa itu meditasi? Ini penjelasan singkatnya*. Kompas. <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/01/08/132212320/apa-itu-meditasi-ini-penjelasan-singkatnya?page=all>.

