

**KAMPANYE PENTINGNYA WISATA SPIRITUAL YOGA
UNTUK MENGATASI STRESS BAGI PEMUDA
MELALUI PERANCANGAN VIDEO EDUKASI**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Desain
Pada
Program Studi Desain Komunikasi Visual
Fakultas Arsitektur dan Desain
Institut Teknologi Nasional Bandung

Bandung, 18 Agustus 2023

Mengetahui / Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Rosa Karnita, S.Sn., M.Sn., Ph.D.
NID/NIDK: 0411087201

Dosen Pembimbing II



Agustina Kusuma Dewi, S.Sos., M.Ds
NID/NIDK: 0403088105

Program Studi Desain Komunikasi Visual
Ketua,



Aldrian Agusta, S.Sn., M.Ds.
NID/NIDK: 0416086901

KAMPANYE PENTINGNYA WISATA SPIRITUAL YOGA UNTUK MENGATASI STRESS BAGI PEMUDA MELALUI PERANCANGAN VIDEO EDUKASI

**Siti Zahwa Aprilia,
Rosa Karnita, S.Sn., M.Sn., Ph.D., Agustina Kusuma Dewi,
S.Sos., M.Ds.**

Program Studi Desain Komunikasi Visual, FAD - Institut Teknologi Nasional
Bandung Email: zahwaaprillia0407@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia terdapat analisis data penelitian yang dilakukan kepada 139 orang pelajar, sebanyak 54% mengalami kecemasan dengan kategori tinggi (Annisa and Ifdil, 2016). Selain itu, terdapat juga data Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang memiliki gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Stres kerja atau burnout adalah keadaan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang membuat seseorang sulit untuk melakukan aktivitas normal. Secara umum gejala yang menunjukkan burnout ada 3 yaitu gejala fisik, gejala emosional dan gejala perilaku. Gejala fisik dapat berupa pusing, masalah pencernaan, kelelahan, perubahan nafsu makan, dan tidur. Gejala emosional termasuk keraguan diri, perasaan terasing, kehilangan motivasi, dan sinisme. Gejala perilaku dapat berupa penurunan kinerja harian, dan tertutup dari lingkungan. Spritual healing menjadi salah satu solusi yang tepat bagi banyak orang termasuk para wisatawan karena dapat membantu memulihkan kondisi baik secara fisik, jiwa, dan emosi, termasuk menangani berbagai masalah gangguan jiwa seperti depresi. Dalam mengumpulkan data menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan instrumen penelitian yang digunakan kuesioner, observasi, dan juga wawancara. Terdapat juga metode perancangan yang dimulai dari pra-produksi (pembuatan ide cerita), produksi (pengambilan gambar), dan pasca-produksi (editing). Tujuan dari dibuatnya perancangan ini untuk memberikan informasi dan edukasi terhadap target audience, serta Memberikan pemahaman akan pentingnya meningkatkan kualitas hidup dengan meningkatkan aktivitas bermanfaat dan dapat menyembuhkan kesehatan mental.

Kata kunci: Video Edukasi, yoga, spiritual healing

ABSTRACT

This research aims to design a documentary video showcasing Rancabayawak Village in Bandung as the last defense for the habitats of Famili Ardeidae. These bird species are threatened due to surrounding development and require protection. The methods used in this study include field observations, interviews with local residents, and datacollection from reliable sources. Through the gathered information, a concept for the documentary video will be developed to depict the beauty and significance of Rancabayawak Village as a natural habitat for the Purple Heron and Black-crowned Night Heron birds. The documentary video will provide an overview of the uniqueness and richness of the ecosystem in Rancabayawak Village, along with the challenges faced in preserving the habitats of these birds. Additionally, the video will highlight the efforts made by the local community and environmental organizations. The expected outcome of this research is

to increase public awareness of the importance of preserving biodiversity and the natural habitat of the Purple Heron and Black-crowned Night Heron birds in Rancabayawak Village. The documentary video is also intended to be used as an educational and promotional tool to garner further support in safeguarding the habitats of these birds.

Keywords: Educational Videos, Yoga, Spiritual Tourism

1. PENDAHULUAN

Keberadaan pariwisata dalam dekade saat ini sangat mendunia. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2009 Tentang Kepariwisataan, Pariwisata merupakan berbagai jenis kegiatan wisata dengan sejumlah fasilitas dan layanan yang disediakan oleh masyarakat, pengusaha, Pemerintah, dan/atau Pemerintah Daerah (Pemerintah RI, 2009).

Menurut data dari World Tourism Organization, Negara Indonesia menduduki urutan ke-21 dari 41 negara dengan jumlah wisatawan internasional terbanyak pada tahun 2020 (World Data, 2020). Di tahun 2022, pariwisata domestik di Indonesia meningkat sebanyak 19,82% dibandingkan di tahun sebelumnya dan mengalami pertumbuhan sebanyak 1,76% dibandingkan di tahun 2019 (Badan Pusat Statistik, 2022b). Selain itu, jumlah wisatawan internasional ke Indonesia selama tahun 2022 naik sebanyak 251,28% dibanding Desember 2021 hingga mencapai 5,47 juta kunjungan (Badan Pusat Statistik, 2022a).

Indonesia menaruh perhatian khusus terhadap industri pariwisata. Hal tersebut membuat kualitas pariwisata di Indonesia pun terus meningkat. Peningkatan tersebut terlihat dengan banyaknya program pengembangan kepariwisataan mulai dari wisata kuliner, budaya, alam, olahraga, spiritual, dan lain sebagainya. Dalam perkembangan pariwisata, negara-negara berkembang termasuk Indonesia memiliki kecenderungan untuk menjadikan wisata spiritual, budaya, keindahan alam, dan tradisi sebagai objek wisata bagi wisatawan. Namun, saat ini habitat burung blekok dan kuntul di Kampung Rancabayawak terancam akibat perubahan fungsi lahan dalam pembangunan pusat perkotaan baru (Bandung Teknopolis) yang sedang berlangsung.

Spiritual healing menjadi salah satu solusi yang tepat bagi banyak orang termasuk para wisatawan karena dapat membantu memulihkan kondisi baik secara fisik, jiwa, dan emosi, termasuk menangani berbagai masalah gangguan jiwa seperti depresi (Simran, 2020). Depresi adalah perasaan sedih yang mendalam yang menyebabkan perasaan menyalahkan diri sendiri (Mirowsky and Ross, 2017). Di Indonesia sendiri, berdasarkan analisis data penelitian yang dilakukan pada 139 orang pelajar, sebanyak 54% mengalami kecemasan dengan kategori tinggi (Annisa and Ifdil, 2016).

Selain itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang memiliki gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Oktavia et al., 2022). Stres kerja atau burnout adalah kondisi kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang menyebabkan seseorang kesulitan untuk melakukan aktivitasnya secara normal. Secara garis besar, terdapat 3 gejala indikasi burnout, yaitu gejala fisik, gejala emosional, dan gejala pada perilaku. Gejala fisik dapat berupa pusing, masalah pencernaan, lelah, dan perubahan nafsu makan serta rutinitas tidur. Gejala emosional berupa ketidakpercayaan diri, merasa terasingkan, kehilangan motivasi, dan sinisme. Gejala pada perilaku dapat berupa menurunnya kinerja sehari-hari, bersikap tertutup, sering menunda-nunda kegiatan, dan mudah tersulut emosi (Queensland Government, 2021).

2. METODOLOGI PERANCANGAN

1. Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan instrumen penelitian yang digunakan kuesioner dengan memberikan beberapa pertanyaan yang nantinya data tersebut akan diamati dan dianalisis. lalu observasi dengan melakukan pengamatan pada aktivitas dan tempat yoga dan melakukan wawancara. Selain itu, peneliti akan mengumpulkan data melalui studi literatur berupa buku, web, sosial media, artikel, dan berbagai jurnal sebagai referensi yang relevan. Data yang didapatkan akan dianalisis menjadi sebuah pernyataan deskriptif.

2. Perancangan

Metode perancangan yang digunakan penulis dalam pembuatan video edukasi ini adalah dengan menggunakan proses produksi video edukasi yang terdiri dari: pra produksi, produksi, dan pasca produksi.

- **Pra produksi**

Data dan informasi yang telah terkumpul pada tahap ini akan diolah ke beberapa tahapan: perancangan ide cerita, storyline, dan treatment.

- **Produksi**

Tahap ini merupakan tahanan eksekusi sesuai dengan ide cerita yang telah di buat saat pra produksi. Pada tahap ini terdapat 2 tahapan, yaitu pengambilan gambar dan perekaman suara.

- **Pasca Produksi**

Tahap ini dapat berjalan setelah proses pada tahap produksi telah selesai dan akan masuk pada tahap editing.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam hasil studi literatur yang telah didapat, banyak dari pemuda indonesia yang merasakan stress baik dari lingkungan sekitar, dari akademi, tekanan pekerjaan ataupun dari lingkup pertemanan. Hal ini membuat sebagian dari mereka kurang maksimal dalam melakukan kegiatan sehari-harinya bahkan sampai ada yang tidak melanjutkan kegiatan sehari-harinya seperti sekolah, kerja, ataupun menarik diri dari lingkungan sekitar. Hal ini telah dibuktikan dengan penyebaran kuisisioner terhadap 97 responden, 45,5% responden merasa berada dibawah tekanan dan 51,1% dari 97 responden merasa tidak mampu untuk menanggung masalahnya. Hal ini membuktikan bahwa tingkat stress dan kualitas Hidup pada pemuda saat ini Sangat menurun, dan banyak pemuda yang tidak fokus akan apa yang ia lakukan. yoga hadir sebagai salah satu alternatif dalam penyembuhan penyakit mental yang sedang dialami, namun belum banyak masyarakat yang pernah melakukan yoga dan hanya sekedar mengetahuinya saja, yoga ini hadir dalam upaya penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan dari hasil pada kuesioner pada bagian aktivitas untuk mengurangi gejala stres, terdapat sebanyak 85,6% responden menyatakan pernah melakukan aktivitas untuk menghilangkan kondisi dimana gejala stres muncul. Dari 85,6% responden tersebut, tingkat usia terbanyak yang melakukan aktivitas untuk menghilangkan stres yaitu responden yang berumur 22 tahun, disusul oleh responden berusia 21 tahun dan 23 tahun. Selanjutnya, dalam hal praktik yoga, terdapat 71,1% dari 97 responden yang belum pernah melakukan yoga dan 28,9% pernah melakukan yoga. Usia tertinggi yang tidak pernah melakukan yoga berada di usia 22 tahun lalu 21 tahun, dan 23 tahun. Pada usia 16-18 tahun tidak ada yang pernah melakukan yoga. Sedangkan, sebagian besar responden (4,2% responden) yang pernah melakukan yoga untuk menghilangkan gejala stres beralasan memilih yoga karena ingin merasa lebih rileks dan tenang serta pikiran lebih fresh. Responden lainnya melakukan yoga karena mendapat rekomendasi dari psikologis, meregangkan otot dan sendi yang kaku akibat bekerja seharian, dan mendapatkan ketenangan pikiran, serta memperbaiki postur

tubuh. Selain itu, ada sebanyak 69,4% responden yang pernah melakukan yoga melakukan secara yoga otodidak sedangkan sebanyak 30,6% melakukannya bersama dengan instruktur.

Terdapat banyak hal yang dapat dikembangkan dari olahraga yoga ini Karena dalam olahraga yoga ini kita tidak hanya diajarkan Bagaimana melakukan olahraga dan berkeringat namun lebih dari itu, dalam yoga ini kita diajak untuk mengenal diri sendiri dan Bagaimana kita mampu menemukan kedaiam diri masing-masing.

Dalam pengumpulan data ini dilakukan juga wawancara yang dilakukan pada 2 april 2023, yang dinarasumberi oleh ibu luna selaku insperktur luna yoga, terdapat beberapa pertanyaan yang diberikan terhadap narasumber untuk menemukan data dan fakta yang mampu memenuhi data yang dibutuhkan. Dari Hasil wawancara narasumber mengungkapkan bahwa "olahraga lain hanya mengajarkan secara teknis bagaimana cara bernapas dengan baik atau hanya gerakan yang benarnya seperti apa, sedangkan dalam yoga kita merasakan tubuh dengan energinya, kita merasakan energi yang masuk dan keluar". Dalam melakukan yoga memang Sudah terdapat banyak video tutorial yang dapat diikuti, namun jika anda baru memulai yoga dan belum tahu dasar-dasarnya harus lebih berhati-hati dan disarankan untuk mengikuti yoga dengan instruktur, Karena jika anda salah dalam melakukan gerakannya akan membuat cedera.

1. Analisis SWOT

Metode yang digunakan untuk analisis permasalahan ahli fungsi lahan yang mengakibatkan hilangnya habitat burung Kuntul dan burung Blekok di Kampung Rancabayawak yaitu SWOT.

- **Strength**
Yoga memiliki banyak manfaat, Menurunkan Stres, Meningkatkan Kesehatan Jantung, Menambah Kualitas Hidup, Fleksibilitas dan Keseimbangan, Dapat Meningkatkan Kekuatan, Dapat Membantu Meningkatkan Pernafasan, Memperbaiki Postur, dan Menurunkan Berat Badan.
- **Weakness**
Jika yoga tidak dilakukan secara benar dapat mengakibatkan cedera otot dan punggung bahkan sampai bisa mengakibatkan komplikasi glaukoma yang diakibatkan tekanan yang berlebihan. yoga juga mempunyai biaya yang cukup mahal, belum banyak audience yang melakukan yoga dan hanya sekedar tahu saja dan tertarik.
- **Opportunity**
Banyaknya masyarakat yang berminat akan olahraga yoga, dan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental membuat masyarakat ingin melakukan yoga.
- **Threats**
Banyaknya olahraga lain yang lebih murah dan fleksibel.

	Strength	Weakness
Opportunity	Dengan banyaknya manfaat yang didapatkan oleh olahraga yoga membuat banyak responden tertarik akan melakukannya.	Jika yoga dilakukan secara asal-asalan atau tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan cedera, dengan banyaknya minat akan olahraga yoga lebih baik untuk dilakukan bersama instruktur dan dalam pengawasan. belum banyak responden yang pernah melakukan yoga dan hanya sekedar tahu dan tertarik saja namun belum

		melakukannya karena harganya yang cukup mahal.
Threats	Olahraga yoga mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh, yoga juga memberikan manfaat rasa tenang dan mengatur emosi dalam diri, namun dalam olahraga lain tidak didapatkan manfaat yang sama seperti merilekskan diri atau ketenangan namun olahraga lain mempunyai biaya yang lebih murah.	Banyak yang ingin mengikuti kegiatan ini namun karena biaya yang cukup mahal membuat responden memilih kegiatan olahraga yang lain atau melakukannya secara otodidak.

Tabel 1. Matrix SWOT

2. Problem Statement

Banyaknya tekanan yang dirasakan masyarakat membuat dirinya merasa kesulitan dalam menjalani pekerjaan dan hubungan antar sosial, distress psikologi dan disfungsi sosial yang mereka alami secara sadar ataupun tidak berakibat pada kinerja dan kualitas hidup, yoga hadir sebagai salah satu alternatif dalam penyembuhan penyakit mental yang sedang dialami, namun belum banyak masyarakat yang pernah melakukan yoga dan hanya sekedar mengetahuinya saja. dalam upaya penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup pengenalan yoga kepada masyarakat disarankan.

3. Problem Solution

Pengenalan aktivitas spiritual yoga dalam meningkatkan kualitas hidup, melalui video edukasi sebagai upaya pengenalan yoga untuk penyembuhan distress psikologi dan disfungsi sosial.

4. Segmentasi Target

- Demografi : Umur 20 – 26 tahun, Laki-laki dan wanita, kelas ekonomi menengah
- Geografis : Masyarakat yang berdomisili di Bandung dan sekitarnya.
- Psikografis :
 - a. Memiliki kepedulian terhadap kesehatan baik secara fisik maupun psikis
 - b. Senang belajar hal baru
 - c. Menyukai alam
 - d. Mempunyai aktivitas yang dilakukan terus menerus (sekolah, kerja, dan lain-lain)
 - e. Menyukai ketenangan
 - f. Menyukai aktivitas fisik
- Teknografis : Joiners dan Spectators

5. Message Planning

Strategi Komunikasi

Attention	Interest	Search	Action	Share
Audiens mengetahui manfaat akan pentingnya kesehatan	Audiens menyadari apa yang sedang dirasakan dengan sadar	Audiens dapat mencari melalui media sosial yang mereka miliki dengan mengklik	Audiens dapat berpartisipasi dan mempraktekan dalam kehidupan sehari-harinya	Agar pemuda yang lainnya mengetahui manfaat dan pentingnya

mental dan pemanfaatan olahraga yoga bagi kesehatan	dan aware akan kesehatan mentalnya dan ingin untuk melakukan aktivitas yoga agar lebih bermanfaat dan produktif	hashtag dan ads		melakukan aktivitas yoga sebagai sarana meningkatkan kualitas diri
Penyampaian informasi mengenai kampanye ini melalui ajakan dan edukasi	Penyampaian pesan dengan pendekatan isu dan story telling, motivasi	Mengenai informasi, konteks, dan konten berupa edukasi, motivasi, slogan seru, tips & trik	Penyampaian yang objektif, jelas, realistis dan tidak bertele-tele sehingga terealisasi	Menggunakan bahasa, pemahaman, dan pengertian audiens
Video pendek pada reel instagram dan tiktok serta post poster digital	Poster digital pada instagram	Akun tiktok dan instagram serta mesin pencari google	Aplikasi pada handphone (instagram dan tiktok)	Menggunakan hashtag pada kolom postingan serta story instagram, reels atau post collaborate instragram.

Tabel 2. AISAS

What To Say "Refleksikan diri dengan kembali kepada alam, serta ciptakan ruang kedamaian dan Keselarasan untuk pikiran, tubuh, dan jiwa." Dengan ini berharap dapat menyampaikan pesan dan manfaat Dari video edukasi yang telah dibuat.

Menggunakan pendekatan telling stories menyampaikan betapa pentingnya menjaga kesehatan mental, dari perjalanan kehidupan yang penuh dengan hiruk pikuk hingga bertemu dengan yoga yang mampu menemukan peace. Comparison digunakan dalam menyajikan alur dari suasana perkotaan yang sibuk dengan ketenangan alam. Gaya bahasa yang digunakan adalah gaya bahasa perbandingan dan penegasan, seperti majas personifikasi memberikan efek puitis dan romantis. Majas personifikasi adalah majas yang membandingkan benda hidup dengan benda mati

Tone and Manner

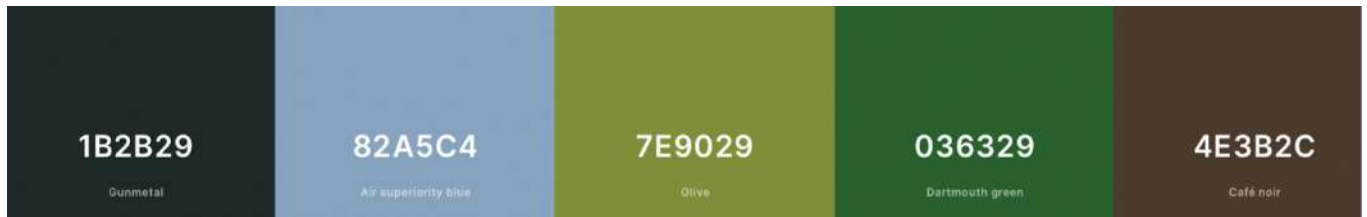
Keyword Visual: nature, wellness, clean, fresh, organic, harmony

Brutalista Family

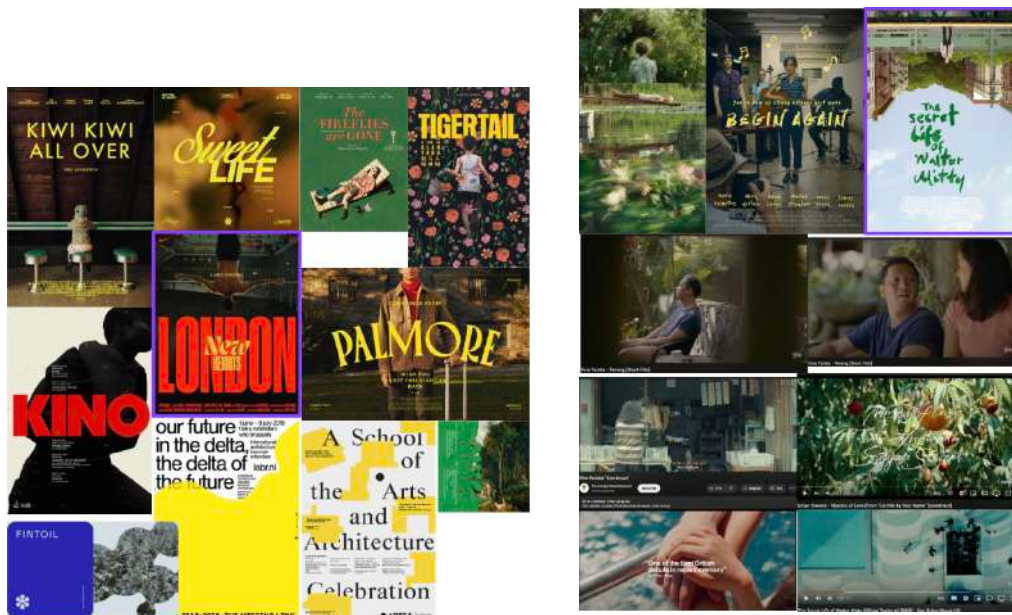
Aa

Helvetica Family

Aa



Gambar 1. Typeface dan Color Palette



Gambar 2. Moodboard Poster dan Moodboard Visual Video

A. Hasil Perancangan

Video edukasi ini berdurasi 10 menit, dengan bertemakan alam dengan kegiatan yoga yang dilakukan di destinasi wisata alam cerita di balik video ini mengisahkan tentang pencarian jati diri dan ketenangan akan jiwa, perjalanan akan pencarian kedamaian ini memang tidaklah mudah namun bagaimana kita bisa mencapainya jika tidak memulai? permulaan membuat kualitas hidup yang lebih baik (menemukan yoga sebagai jalan menuju ketenangan) Yoga seperti musik, ritme tubuh, melodi pikiran, dan harmoni jiwa yang mencipta simfoni kehidupan yoga mampu menjadi jalan menuju berbagai pintu kebaikan dan keindahan.

Narasi

- Part 1 restless

How's your life

Masihkah Bertahan di tengah kekacauan kehidupan?

Dinamika kota yang sarat dengan segala hiruk pikuk layaknya hutan rimba.

Berperang dengan polusi kota yang dibelenggu oleh kemacetannya.

Aktivitas yang terus menerus berulang, membuat jiwa ini terasa usang

- Insan ini masih belum menyerah, hanya gelisah karena merasa lelah,

Dampak dari ekspektasi yang kian membara, membuat kita semakin sulit menjalani kehidupan yang ada. Dunia begitu misterius kita tak akan pernah tahu apa yang akan terjadi di masa depan.

Hidup adalah untaian cerita penuh makna yang abstrak, membias dalam keseharian diatas kanvas tanpa warna dasar.

Menangis arah tertawa, hitam atau putih, baik atau buruk, bising atau sunyi, menjerit atau bungkam, semua itu hanya bagian kecil dari kehidupan.

Alur kehidupan tak pernah berganti meski zaman telah berubah.



- Part 2 refleksi diri

Jeda sejenak mari kita renungi apa yang sedang dirasakan.

Rilekskan tubuh dan pikiran, resapi suara yang ada disekitar dan tanyakan pada diri apa ketakutan terbesar yang dirasakan?

Haruskah kita berjuang sekeras itu tanpa memikirkan betapa banyaknya energi yang kita keluarkan, sepadankah dengan rasa penat yang diterima.

Dari banyaknya waktu yg hanyut oleh derasnya malam yg larut, sehingga alur pikiran menjadi kusut. Seberapa sering dikecewakan oleh ekspektasi diri?



- Part 3 yoga

Yoga healing adalah aktivitas terpadunya secara harmonis bhuana alit (tubuh pikiran dan jiwa manusia)

dengan buana agung (alam semesta, bumi pertiwi dan angkasa = buana) sebagai jalan ibadah dan terhubung kepada Tuhan Pencipta Alam.

Daya semesta selalu bergerak untuk mencapai keseimbangan. Oleh karena itu, secara alamiah energi semesta akan mengalir ke tempat yang dibutuhkan.

Kita akan belajar menyatu dan mengalir dengan alam semesta.

- wawancara 1

Makna dari Yoga secara menyeluruh bisa dipahami sebagai cara diri kita masing masing menjadi selaras antara diri kita dan alam melalui penyembuhan mandiri tanpa obat dan tindakan medis hanya karena Nya.

Konteks ini berada pada koridor Yoga sebagai pengetahuan diri untuk menjadi seimbang secara mandiri. Karena hanya ketika kita selaras, maka sehat dan sembuh akan terjadi.

Perbedaan metoda penyembuhan dengan medis di Barat adalah pada metodenya yang lebih menyeluruh bukan hanya menyentuh masalah fisik saja tapi juga pikiran dan hatinya.

Belajar menjadi selaras berarti belajar menarik diri kita lebih dalam ke jiwa dan mengakses energi semesta yang jauh lebih tinggi dari energi fisik yang kita gunakan sehari-hari. Dari proses ini, penyembuhan akan terjadi secara alamiah dengan seijin Tuhan semata.

- wawancara 2

Secara alamiah ketika seseorang berlatih dalam tahapan 6 tingkatan itu maka gelombang otak akan turun dari yang cemas, penat, sibuk, penuh tekanan menjadi lebih tenang dan semakin tenang.

Ia akan turun ke gelombang otak yang lebih rileks. Saat itulah hormon yang penting untuk kesembuhan akan muncul dan mendorong terjadinya kesembuhan.

Semakin kita fokus semakin turun gelombang otak dan semakin tenang.

Situasi ini terjadi ketika manusia dalam keadaan hampir tertidur dalam posisi mengantuk atau saat meditasi penuh, berdoa, dan ketika manusia melakukan sesuatu yang sangat fokus dan konsentrasi penuh, misalnya seperti pada saat melatih dan menyalurkan energi melalui tenaga dalam.

*nanti diperagakan 6 gerakan di bawah ini

Memahami Yoga sebagai pengetahuan untuk sehat dan sembuh adalah soal kesadartahuan tentang cara tiap pribadi dan energi yang ada di luar dirinya selaras untuk bisa terhubung dengan yang Maha.

Dalam makna yang lebih luas yaitu menjalankan fungsi kemanusiaan diri.



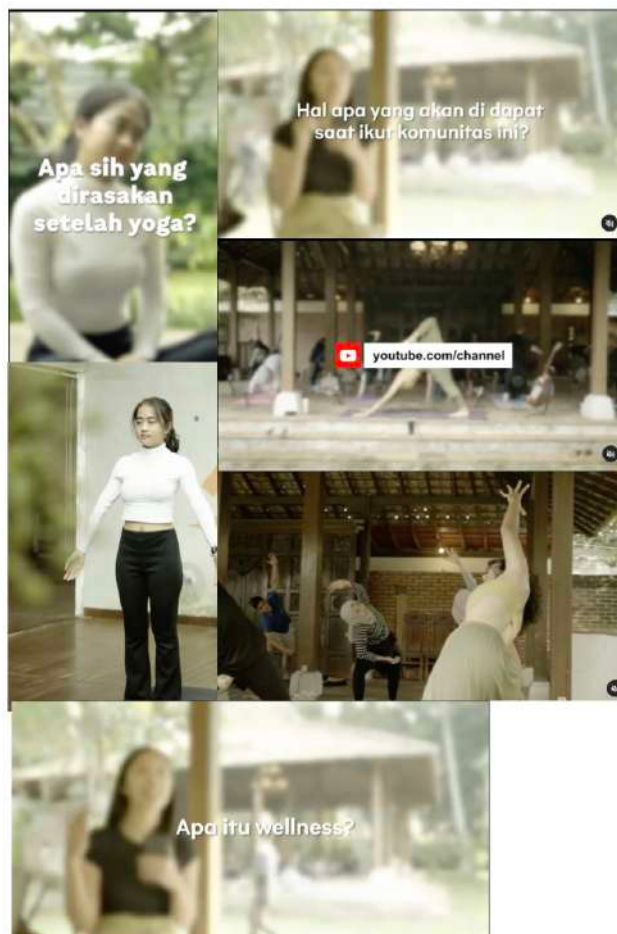
Media Pendukung

Dalam media pendukung disini menggunakan instagram sebagai salah satu media penyebaran video edukasi yang telah terdapat beberapa media yang dibuat ada poster sebagai media cetak dan juga menggunakan konten sosial media.

- Konten sosial media



- Konten reels



Bab 5 Kesimpulan

Wisata spiritual yoga penting dalam mengatasi stres, terutama bagi kalangan pemuda. terdapat banyak manfaat dalam melakukan yoga ini seperti manfaat fisik, mental, dan emosional dari praktik yoga dalam meredakan stres. Faktor-faktor penyebab stres seperti tuntutan akademis, tekanan sosial, dan perubahan transisi ke dunia dewasa menjad menjadi salah satu bahasan dalam penelitian ini, dalam kuesioner yang telah dibuat banyak dari pemuda yang merasa tertekan dan kurang bahagia sehingga terdapat banyak pemuda yang pasif akan kehidupannya sendiri. video ini menjadi salah satu media yang efektif untuk menyampaikan informasi dan instruksi yang dapat diikuti oleh pemuda dalam pengenalan kampanye pentingnya yoga bagi kesehatan mental, tujuan dari kampanye ini, untuk meningkatkan kesadaran pemuda akan manfaat yoga, memotivasi mereka untuk mencoba yoga, dan juga memberikan panduan praktis melalui video edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Badan Pusat Statistik (2022a) 'Jumlah kunjungan wisman ke Indonesia pada Desember 2022 mencapai 895,12 ribu kunjungan dan Jumlah penumpang angkutan udara internasional pada Desember 2022 naik 14,87 persen'. Available at: <https://www.bps.go.id/pressrelease/2023/02/01/1974/jumlah-kunjungan-wisman-ke-indonesia-pada-desember-2022-mencapai-895-12-ribu-kunjungan-dan-jumlah-penumpang-angkutan-udara-internasional-pada-desember-2022-naik-14-87-persen.html>.
- Badan Pusat Statistik (2022b) 'Pemulihan Pariwisata Domestik Indonesia 2022'. Available at: <https://www.bps.go.id/pressrelease/2023/05/02/2041/pemulihan-pariwisata-domestik-indonesia-2022-.html>.
- Mirowsky, J. and Ross, C. E. (2017) *Social Causes of Psychological Distress*. 2nd Editio. New York: Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315129464>.
- Pemerintah RI (2009) 'Undang-undang Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2009 Tentang Kepariwisataaan'.
- Queensland Government (2021) 'Signs you might be experiencing a burnout and how to regain balance in your life'. Available at: <https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life#:~:text=Burnout is a state of,an increasing sense of hopelessness.>
- Simran (2020) 'Spiritual Healing For Depression: Types of Spiritual Healing'. Available at: <https://mantracare.org/therapy/depression/spiritual-healing-for-depression/>.
- World Data (2020) 'International tourism: the most popular countries'. Available at: <https://www.worlddata.info/tourism.php>.
- Oktavia, N. *et al.* (2022) 'Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19', *Journal ilmu keperawatan*, 5(2), pp. 329–336.