

## ABSTRAK

### PERANCANGAN BUKU PANDUAN MENDESAIN HIDUP SEIMBANG (TAWAZUN) UNTUK SELF-DEVELOPMENT BAGI MUSLIM USIA PRODUKTIF DI BANDUNG

Oleh: Khalda Rafifah Elma

1601194329

Gaya hidup di era digital, yang lebih fokus pada produktivitas daripada kesehatan individual, kini mendorong generasi remaja dan dewasa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman. Kebiasaan buruk seperti ketidakseimbangan hidup dan pengabaian terhadap kebutuhan fisik dan mental menjadi masalah serius dalam jangka panjang. Pemahaman konsep Tawazun (hidup seimbang) dalam ajaran Islam menjadi penting untuk membantu generasi ini menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman, dengan pendekatan seimbang dalam pengembangan diri, kesehatan, dan koneksi spiritual. Proyek ini bertujuan untuk membangun kesadaran dan mengenalkan kembali konsep hidup seimbang (Tawazun) dalam perspektif Islam. Konten buku ini disusun dengan dua pendekatan utama, yaitu visual (mengggunakan ilustrasi digital yang mudah dipahami dan menarik) dan verbal (mengggunakan bahasa yang populer dan contoh kasus yang relevan). Proses pembuatan buku melibatkan beberapa tahap, termasuk penentuan bab utama, pencarian kajian terkait, penulisan isi konten dengan melibatkan lembar kerja dan pengalaman pribadi, penggambaran ilustrasi dan tata letak desain halaman, serta tahap pencetakan buku. Hasil akhir dari perancangan ini adalah buku panduan berilustrasi yang memuat konten tentang hidup seimbang (Tawazun) untuk pengembangan diri Muslim. Konten ini diperoleh dari berbagai sumber melalui pengamatan dan studi pustaka, mencakup aspek Islami, psikologi, medis, dan pengembangan diri.

**Kata Kunci:** Buku Panduan, Seimbang (tawazun), Islam, Kebahagiaan, *Self-development*, Desain Komunikasi Visual