

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Perancangan

1. Tidur dan Insomnia

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar mutlak yang harus dipenuhi oleh semua orang. Istirahat dan tidur yang cukup, akan membuat tubuh dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Istirahat berarti suatu keadaan tenang, rileks, tanpa tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Sedangkan tidur merupakan status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktifitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal.

Dalam melakukan aktifitas tidur, masyarakat atau kebanyakan orang tidak serta-merta bisa mendapatkan kualitas tidurnya secara langsung pada saat akan memasuki waktu tidur. Dengan banyaknya aktifitas yang dilakukan pada siang hari, seseorang dapat mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan masalah yang telah terjadi pada siang hari atau memindahkan waktu kerja siang hari menjadi malam hari sehingga kualitas tidur yang baik akan terganggu.

Kelainan atau gangguan pada saat tidur memiliki Bahasa Latin yaitu *insomnus* atau *insomnia* yang merupakan gangguan keresahan atau

ketidakmampuan untuk tidur yang masuk dalam kategori penyakit Kelainan jiwa tingkat rendah. Pada umumnya insomnia disebabkan oleh adanya suatu penyakit, permasalahan psikologi, dan juga bisa disebabkan oleh makanan/minuman (Wikipedia). Seringkali pelaku insomnia mengabaikan betapa pentingnya istirahat yang cukup untuk mengembalikan kondisi tubuh yang normal sehingga menjadi energi untuk beraktifitas keesokan harinya. Akibatnya kondisi tubuh menjadi tidak seimbang sehingga mengganggu psikologi pikiran yang berdampak pada ketidakfokusan dalam berkegiatan sehingga seseorang tersebut terperangkap dalam halusinasi antara fiktif dan realita. Kondisi tersebut memperburuk keadaan emosional sehingga cara berpikir menjadi buyar. Lebih jauh imbas dari keadaan psikologis insomnia akan mengganggu keadaan/lingkungan sekitar, sosial lingkungan akan menjadi tidak baik karena dampak emosi yang tidak stabil.

Kelainan insomnia merupakan salah satu penyakit dengan intensitas persentase kecemasan rendah yang terjadi pada pelaku kelainan insomnia. Pasalnya penyakit ini hanya berdampak pada pola tidur jika dilihat dari efek penyakitnya dan tidak dirasa mengganggu sistem imun sehingga menjadi pola hidup bagi kebiasaan seseorang. Selain itu juga berdasarkan riset yang dilakukan kepada pelaku kelainan insomnia, masih banyak masyarakat yang enggan mengkonsultasikan masalah kelainan ini karna dirasa sangat merepotkan dengan biaya yang besar hanya untuk menemui dokter spesialis dan menjalani terapi kelainan insomnia.

Pada kasus kelainan atau gangguan tidur insomnia yang masuk kedalam kategori penyakit kelainan jiwa dengan tingkat persentase kecemasan rendah namun tinggi persentase parasitisme, insomnia pada bidang kedokteran memiliki pemecahan masalah dengan pengobatan CBT (*Cognitive Behavioural Therapy*) untuk pasien kelainan insomnia dengan metode terapi menghilangkan perilaku atau menghilangkan sifat negatif secara “bertahap”. Tujuannya adalah untuk memulihkan kembali mental dan membangun kebiasaan baru yang lebih positif.

2. *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT)

Terapi perilaku kognitif *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) disebut juga dengan istilah *Cognitive Behavior Modification* merupakan salah satu terapi modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” dari perubahan perilaku. Terapis membantu klien dengan cara membuang pikiran dan keyakinan buruk untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. Terapi ini memadukan pendekatan *cognitive* (pikiran) dan *behavior* (perilaku) untuk memecahkan masalah.

Cognitive Behavior merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi *Cognitive* memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir yang irasional menjadi rasional. Sedangkan terapi tingkah laku atau *Behavioural* membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam

memecahkan masalahnya. Maka dari pada itu, CBT digunakan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental.

Kemunculan terapi perilaku di awal abad ke-20 dengan terapi kognitif di tahun 1960-an dengan istilah modern CBT begitu mampu memecahkan masalah atau persoalan pada penderita gangguan mental rendah, membukakan peluang untuk perancangan aksi kepedulian dalam apresiasi digital dengan media interaktif yang dapat memudahkan masyarakat modern dalam menjangkau semua kebutuhan. Perancangan ini bertujuan agar masyarakat menghentikan kebiasaan insomnia serta uraian-uraian seputar bahaya Insomnia sesuai dengan terapi CBT itu sendiri.

3. Pengobatan Digital UI/UX

Dalam bidang desain atau ilmu desain grafis, pengobatan modern yang sejalan dengan cara kerja terapi CBT yang “bertahap” memiliki solusi untuk pemecahan masalah secara lebih efisien dengan memanfaatkan *gadget* dimana pengobatan dapat dilakukan di rumah saja. Pengobatan dengan memanfaatkan teknologi sebagai wadah fleksibilitas akan membantu pengguna aplikasi atau pelaku kelainan insomnia memecahkan persoalannya.

Pemanfaatan teknologi sebagai alternatif baru dalam solusi pengobatan digital dikembangkan dalam bentuk app/aplikasi yang akan memandu si pengguna atau pelaku kelainan insomnia dalam tahap-tahap yang akan di jalankan untuk proses pengobatan tersebut.

UI/UX merupakan sebuah cabang ilmu disiplin desain yang bergerak di bidang grafis, fungsinya adalah menampilkan *visual* dan *marketing* yang baik dari *UI (User Interface)* serta efaluasi estetika dari tampilan *UX (User Experience)* dalam bentuk Aplikasi. *User* tidak hanya berperan pasif dengan cuma memandangi produk seperti layaknya karya seni. Mereka disebut *user* karena menggunakan suatu produk dimana terdapat interaksi di dalamnya.

Penggunaan aplikasi sebagai bentuk dari marketing interaksi dengan masyarakat dunia maya seperti dalam perkembangan teknologi zaman modern telah menyinggung ranah *UI/UX Design* dalam perancangan dan pengelolaan aplikasi sebagai fitur efektif untuk mempersingkat waktu dan memangkas jarak dalam keperluan perindividual (*user*) di dunia digital.

Pada bidang kesehatan, aplikasi menjadi invasi inovatif sebagai pergeseran teknologi zaman modern. Kerjasama rekayasa perangkat lunak atau aplikasi dalam bidang kesehatan memudahkan pencarian untuk permasalahan dalam konten pengobatan, menjelaskan informasi dalam bentuk video, menyimpan perawatan data menjadi lebih mudah dan monitoring secara *online*. Desain grafis memiliki peluang untuk pemecahan masalah tersebut dimana masyarakat yang sering mengabaikan hal ini membutuhkan edukasi untuk penyakit kelainan insomnia yang berbahaya dengan cabang ilmu desain grafis yang diwujudkan dalam bentuk UI/UX atau aplikasi.

B. Rumusan Perancangan

Membuat alternatif pengobatan CBT yang sudah teruji dengan media DKV sebagai versi modern yang lebih simpel dan dapat dilakukan dirumah sebagai bentuk dari perbaikan pola perilaku negatif secara mandiri.

C. Tujuan dan Manfaat Perancangan

1. Menghilangkan kebiasaan buruk yang berkaitan dengan pola tidur yang berantakan.
2. Membiasakan diri untuk selalu mengingat waktu malam adalah waktu untuk beristirahat.
3. Mengubah *mindset* tentang kebiasaan produktif pada malam hari adalah suatu hal yang tidak baik dan produktif pada siang hari adalah sesuatu yang lebih bermanfaat sesuai dengan alamiah kerja yang seharusnya dilakukan pada siang hari.
4. Menghilangkan kebiasaan malam dan mengembalikan kebiasaan kerja pada siang hari.
5. Penerapan media video yang ingin ditampilkan sebagai bentuk apresiasi teknologi penyembuhan modern.

D. Tinjauan Perancangan

Orisinalitas mengacu kepada keaslian perancangan dan perbandingan perancangan dengan karya atau rancangan yang sudah ada sebelumnya. Orisinalitas perancangan berguna sebagai acuan karya yang akan dirancang nantinya sehingga karya tersebut dapat dinilai ori atau ketulenannya.

Beberapa karya serupa dengan kemiripan yang menjadi acuan karya:

1. Alodokter : Chat bersama Dekter



Gambar 01

Alodokter

(sumber :<https://www.google.com/gerbanginspirasi.com>)

Alodokter merupakan salah satu perusahaan kesehatan digital yang ada di Indonesia. Alodokter memiliki 18 juta pengguna aktif dan Alodokter hadir di Indonesia sejak tahun 2014 berhasil mengubah poros layanan kesehatan dengan signifikan dalam menyediakan informasi dunia medis yang mudah dipahami masyarakat. Alodokter telah terintegrasi secara lengkap guna memenuhi segala kebutuhan kesehatan masyarakat Indonesia. Ketika pengguna membuka aplikasi Alodokter, pengguna akan disajikan berbagai

opsi topik tertentu seperti asam urat, daerah kewanitaan, hipertensi, depresi dan lain-lain.

Berikut adalah layanan yang disediakan oleh Alodokter :

a. Chat dengan dokter.

Di Alodokter terdapat dokter umum dan spesialis yang dapat membantu kamu mendeteksi masalah kesehatan yang dialami.

b. Booking jadwal pemeriksaan di fasilitas kesehatan secara *Online*.

Pengguna dapat memesan jadwal pemeriksaan di rumah sakit melalui Alodokter. Fitur ini berguna agar si pengguna tidak perlu mengantri.

c. Menyediakan pencarian rumah sakit pilihan untuk konsultasi secara langsung. Direktori yang dapat membantu pengguna menemukan penyedia layanan kesehatan.

d. Menyediakan konten berupa artikel dengan topik seputar kesehatan yang dapat dipercaya.

e. Terdapat fitur proteksi dimana pengguna dapat mendaftarkan asuransi kesehatan.

f. Menyediakan platform bagi para dokter untuk memberikan layanan yang berkualitas.

g. Pengguna bisa mendaftar fitur premium. Fitur ini berguna untuk memudahkan pengguna berdiskusi dengan dokter yang dipilih.

Aplikasi kesehatan digital Alodokter muncul dengan warna *fresh* yaitu warna biru terang dengan filosofi warna stabilitas, warna yang melambangkan

tanggung jawab dan warna peredam. Pada pemilihan typografinya sendiri, Alodokter memakai *font San Serif* yang bersifat solid, tegas, fungsional dan modern. Tingkat keterbacaan baik sehingga mudah dipahami oleh pengguna aplikasi Alodokter.

2. HaloDoc



Gambar 02
Halodoc

(sumber : <https://yooreka.id/assets/uploads/2019/03/halodoc.png>)

Halodoc adalah sebuah aplikasi platform komunikasi yang memfasilitasi interaksi antara dokter dengan pengguna memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk menemui dokter mereka kapan saja. Diluncurkan oleh Jhonatan Sudharta selaku CEO *MHealth Teach* sebagai akses kesehatan secara cepat, akurat aman dan terpercaya. halodoc memberikan ribuan pilihan dokter ahli sesuai dengan spesialisasinya masing-masing dengan persyaratan telah memiliki Surat Tanda Registrasi (STR) dan Surat Izin Praktek (SIP).

Pengguna Halodoc bebas memilih dokter sesuai dengan kebutuhan dengan biaya yang bervariasi, dengan tarif yang telah ditetapkan oleh para dokter. Halodoc juga memiliki fitur *Directory* dimana pengguna bisa menemukan informasi lengkap mengenai dokter, rumah sakit dan klinik terdekat. Aplikasi Halodoc juga terintegrasi dengan aplikasi “AptikAntar” yang merupakan platform apotik resmi dengan layanan antar cepat, aman dan nyaman. Selain itu juga, terdapat aplikasi lab yang memberikan kemudahan pengguna untuk memesan jasa *laboratory test* dari laboratorium resmi yang dapat dilaksanakan dimana saja.

Fitur-fitur yang ada pada aplikasi Halodoc :

- a. Catatan Kesehatan. Semua percakapan saat bicara dengan dokter, beli obat, dan hasil pemeriksaan lab akan tercatat. Catatan tersebut dapat pengguna akses kembali melalui akun kalian di Halodoc.
- b. Upload Resep Obat. Untuk kemudahan dan kenyamanan dalam membeli obat serta tidak salah beli, pengguna bisa upload resep obat di aplikasi Halodoc dan pesan melalui layanan Beli Obat.
- c. Reminder aplikasi Halodoc Konsultasi Dokter ini ibarat perawat yang akan selalu menjaga dan memantau perkembangan kesehatan penggunanya. Misalnya, mengingatkan untuk minum obat sesuai jadwal. Jadi, pengguna tidak lupa minum obat karena ada reminder yang selalu mengingatkan Anda.

- d. Artikel Kesehatan. Di Halodoc, pengguna bisa mendapatkan banyak informasi seputar dunia kesehatan. Semua informasi tersebut berasal dari sumber terpercaya.
- e. Metode Pembayaran. Aplikasi Halodoc sangat *user-friendly*. Untuk metode pembayaran yang lebih mudah, pengguna dapat menggunakan metode pembayaran seperti Halodoc *Walet*, *Gopay* dan Kartu Debit/Credit.

Halodoc muncul dengan tampilan warna *pink myoga* dengan filosofi warna yang kelembutan dan kasih sayang dan dengan tampilan *font San Serif* sebagai *Logotype* aplikasi Halodoc tersebut. Pemilihan warna yang menarik dan pemilihan font dengan tingkat keterbacaan yang baik mampu menarik minat pengguna *platform* kesehatan digital tersebut.

3. Dokter Diabetes



Gambar 03

Dokter Diabetes

(sumber : <https://assets.kompasiana.com/items/album/2020/01/16/dokter-diabetes-art>)

Dokter Diabetes adalah aplikasi pertama di Indonesia yang memberikan layanan konsultasi “*Live Chat*” bersama para ahli diabetes yang tidak tanggung-tanggung melibatkan tiga ahli sekaligus yaitu *Dokter Internist*, *Dokter Jantung & Ahli Gizi*. Konsultasi dokter pada aplikasi Dokter Diabetes dapat dilakukan secara online di mana dokter yang terkait dapat menjawab langsung pertanyaan dari pengguna aplikasi melalui fitur *Live Chat* pada jam praktek yang sudah dijadwalkan secara gratis. Jika kondisi *offline* maka layanan konsultasi tetap dapat dilakukan dan jawaban akan diterima dalam waktu 1 x 2 jam.

Selain *Live Chat*, juga terdapat fitur unik yang sangat membantu pengguna aplikasi yaitu fitur “*Check-up Record*”. Pada fitur ini pengguna aplikasi dapat mencatat gula darah (*Glucose Record*), mencatat berat badan dan menghitung berat badan ideal (*Weight Record*), dan mencatat asupan harian dan menghitung jumlah kalori harian (*Food Record*). Fitur ini memungkinkan pengguna untuk memiliki rekam kesehatan mereka selama kurun waktu 2 bulan serta dapat dicetak dan dikonsultasikan langsung saat konsultasi dokter di dalam fitur *Live Chat*. Rekam kesehatan adalah sesuatu hal yang sampai saat ini di Indonesia masih jarang keberadaannya.

Selain fitur *Live Chat* dan *Check-up Record*, aplikasi Dokter Diabetes juga menghadirkan fitur lainnya yang menarik dan seru. Tersedia game *Diabetic Prevention Program* yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana risiko terkena diabetes dan edukasi diabetes melalui game “*Myth vs Fact Diabetes*”. Aplikasi Dokter Diabetes juga memiliki pemilihan font dengan

tingkat keterbacaan yang baik, tegas, solid, fungsional dan modern seperti pada aplikasi kesehatan digital lainnya yang membantu pengguna dapat dengan mudah memahami konten-konten yang terdapat dalam aplikasi Dokter Diabetes. Dengan warna tampilan *pink myoga* yang memberikan kesan segar dan lembut sehingga pengguna tidak merasa terganggu dengan tampilan warna tersebut.

Pada perancangan yang akan dilakukan, nantinya akan dibuat mode untuk versi yang berfokus kepada Terapi Insomnus atau terapi Insomnia dengan melakukan pendekatan Terapi CBT. Fitur-fitur yang disediakan sesuai dengan kebutuhan pasien atau pengguna aplikasi penderita kelainan Insomnia. Dalam fitur-fitur tersebut disertakan pengobatan terapi CBT (terapi kontrol stimulus, retriaksi tidur, terapi relaksasi, edukasi *sleep hygiene* serta terapi kognitif dan psikoterapi), artikel seputar kelainan Insomnia, jadwal tidur, jadwal temu dan konsul dokter psikologi, ruang obrolan khusus untuk *sharing* bersama pasien kealanan Insomnia, dan musik rileksasi. Perancangan aplikasi ini bertujuan untuk melatih kemandirian bahwa kelainan Insomnia merupakan kelainan psikologi yang tidak dapat disepelekan namun dapat diobati secara mandiri dengan bantuan aplikasi kesehatan digital yang dapat diakses pada smartphone pribadi sehingga pengobatan dapat dipraktikkan secara langsung pada saat pengguna akan beristirahat sehingga pengguna mendapatkan kualitas tidur yang baik.

E. Landasan Teori

1. Desain Komunikasi Visual

A) Desain

Secara etimologis kata ‘desain’ diduga berasal dari kata *designo* (Itali) yang artinya gambar (Jervis, 1984). Kata ini diberi makna baru dalam bahasa Inggris di abad ke 17, yang dipergunakan untuk membentuk *School of Design* tahun 1836. Atas jasa Ruskin dan Morris - dua tokoh gerakan anti Industri di Inggris pada abad ke 19, kata ‘desain’ diberi bobot sebagai seni berterampil tinggi.

Pengertian-pengertian desain yang rasionalistis mengalami puncaknya pada tahun 60-an, sebagaimana terungkap pada berbagai pengertian yang diutarakan sebagai berikut :

- a. Desain merupakan pemecahan masalah dengan satu target yang jelas (Acher,1965).
- b. Desain merupakan temuan unsur fisik yang paling obyektif (Alexander, 1963).
- c. Desain adalah tindakan dan insiatif untuk merubah karya manusia (Jones,1970).

Lingkup Desain Lingkup desain dapat tidak memiliki batas yang pasti, hal tersebut dikarena setiap saat terjadi pengembangan-pengembangan sejalan dengan wacana kebudayaan dunia. Desain melingkupi semua aspek yang memungkinkan untuk dipecahkan oleh imaji dan kreatifitas manusia.

B) Komunikasi

Istilah komunikasi atau dalam bahasa Inggris *communication* berasal dari kata Latin *communicatio*, dan bersumber dari kata *communis* yang berarti sama. Sama di sini maksudnya adalah sama makna. Hal yang senada diungkapkan oleh Hafied Cangara, komunikasi berpangkal pada perkataan Latin *communis* yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih.

Komunikasi memiliki beberapa definisi komunikasi secara istilah yang dikemukakan para ahli :

1. Jeni & Kelly menyebutkan “Komunikasi adalah suatu proses melalui mana seseorang (komunikator) menyampaikan stimulus (biasanya dalam bentuk kata-kata) dengan tujuan mengubah atau membentuk perilaku orang lainnya (khalayak)”.
2. Berelson & Stainer “Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi, gagasan, emosi, keahlian, dan lain-lain. Melalui penggunaan simbol-simbol seperti kata-kata, gambar-gambar, angka-angka, dan lain-lain”
3. Gode “Komunikasi adalah suatu proses yang membuat sesuatu dari yang semula yang dimiliki oleh seseorang (monopoli seseorang) menjadi dimiliki dua orang atau lebih”

4. Brandlun “Komunikasi timbul didorong oleh kebutuhan-kebutuhan untuk mengurangi rasa ketidakpastian, bertindak secara efektif, mempertahankan atau memperkuat ego”

Selain itu, ada juga beberapa definisi komunikasi secara istilah yang dikemukakan beberapa pendapat para ahli antara lain :

1. Theodore M.Newcomb, “Komunikasi merupakan setiap tindakan komunikasi dipandang sebagai suatu transmisi informasi, terdiri dari rangsangan yang diskriminatif, dari sumber kepada penerima.”
2. Carl.I.Hovland, “Komunikasi adalah proses yang memungkinkan seseorang (komunikator) menyampaikan rangsangan (biasanya lambang-lambang verbal) untuk mengubah perilaku orang lain (*komunikate*).”
3. Gerald R.Miller, “Komunikasi terjadi ketika suatu sumber menyampaikan suatu pesan suatu penerima dengan niat yang disadari untuk mempengaruhi perilaku penerima.”
4. Everett M.Rogers, “Komunikasi adalah proses dimana suatu ide dialihkan dari sumber kepada suatu penerima atau lebih, dengan maksud untuk merubah tingkah laku mereka.”

a. Macam-Macam Komunikasi

1. Komunikasi berdasarkan cara penyampaiannya terdiri dari dua yaitu komunikasi verbal dan komunikasi tertulis.
2. Komunikasi berdasarkan maksud. Contohnya seperti komunikasi pidato, pemberian saran atau trik, memberikan perintah, memberikan ceramah dan wawancara.
3. Komunikasi berdasarkan ruang lingkup ada dua, yaitu komunikasi internal dan komunikasi eksternal
4. Komunikasi berdasarkan aliran informasi.

b. Fungsi Komunikasi

a. Sebagai Alat Kendali

Komunikasi berfungsi sebagai alat untuk mengendalikan dan mengontrol emosi pada diri. Jadi fungsi komunikasi disini bertujuan untuk mengontrol individu atau kelompok dengan cara membuat aturan yang harus dipatuhi dan ditaati.

b. Sebagai Alat Motivasi

Komunikasi sebenarnya bersifat persuasif. Oleh karena itu tujuan dari sebuah komunikasi adalah untuk meningkatkan sebuah dorongan atau motivasi kepada seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang bersifat positif. Jadi komunikasi bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada individu atau kelompok untuk diraih dalam kehidupan untuk memotivasi seseorang.

c. Sebagai Ungkapan Emosional

Fungsi komunikasi selanjutnya adalah sebagai ungkapan emosional, maksudnya komunikasi sebagai ungkapan adalah sebuah perasaan yang ada pada diri seseorang yang akan diungkapkan kepada orang lain dengan cara berkomunikasi secara langsung. Biasanya ungkapan ini bisa berupa perasaan senang, marah, kecewa, gembira dan sedih.

d. Sebagai Alat Komunikasi

Komunikasi dapat dijadikan sebagai alat untuk memberikan informasi yang sedang dibutuhkan oleh individu atau kelompok, sehingga informasi yang didapat akan diproses untuk pengambilan keputusan dengan cara baik.

C) Visual

Media Visual (Daryanto, 1993:27), artinya semua alat peraga yang digunakan dalam proses belajar yang bisa dinikmati lewat panca-indera mata. Media visual (*image* atau perumpamaan) memegang peran yang sangat penting dalam proses belajar. Media visual dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan. Visual dapat pula menumbuhkan minat siswa dan dapat memberikan hubungan antara isi materi pelajaran dengan dunia nyata.

Teknik garis besar unsur-unsur yang terdapat pada media visual terdiri atas garis, bentuk, warna, dan tekstur :

- 1) Garis adalah kumpulan dari titik-titik. Dengan demikian terdapat banyak jenis garis, diantaranya adalah garis lurus horizontal, garis lurus vertikal, garis lengkung, garis lingkaran, garis zig-zag.
- 2) Bentuk adalah sebuah konsep simbol yang dibangun atas garis-garis atau gabungan garis dengan konsep lainnya.
- 3) Warna digunakan untuk memberi kesan pemisah atau penekanan, juga untuk membangun keterpaduan, bahkan dapat meningkatkan realisme dan menciptakan emosi tertentu.
- 4) Tekstur digunakan untuk menimbulkan kesan kasar dan halus, juga untuk memberikan penekanan seperti halnya warna.

Simbol pesan visual untuk pembelajaran hendaknya memiliki prinsip kesederhanaan, keterpaduan, dan penekanan. Unsur-unsur visual yang harus dipertimbangkan adalah :

a. Kesederhanaan

Seteknik umum, kesederhanaan itu mengacu pada jumlah elemen yang terkandung dalam suatu visualisasi. Jumlah elemen yang lebih sedikit memudahkan siswa menangkap dan memahami pesan yang disajikan visual itu. Pesan atau informasi, teks yang menyertai bahan visual, penggunaan kata harus dengan huruf yang mudah dipahami.

b. Keterpaduan

Keterpaduan mengacu pada hubungan yang terdapat di antara elemen-elemen visual, ketika diamati akan berfungsi seteknik bersama-sama. Elemen-elemen itu harus saling terkait dan menyatu sebagai suatu keseluruhan,

sehingga sajian visual itu merupakan suatu bentuk meyeluruh yang dapat dikenal dan dapat membantu pemahaman pesan serta informasi yang dikandungnya.

c. Penekanan

Meskipun penyajian visual dirancang sesederhana mungkin, namun seringkali konsep yang ingin disajikan memerlukan penekanan terhadap salah satu unsur yang akan menjadi pusat perhatian siswa. Dengan menggunakan ukuran, hubungan-hubungan, perspektif, warna, atau ruang, penekanan dapat diberikan kepada unsur terpenting.

d. Keseimbangan

Bentuk atau pola yang dipilih sebaiknya menempati ruang penayangan yang memberikan persepsi keseimbangan meskipun tidak seluruhnya simetris.

2. UI/UX

1. *User Interface (UI)*

User Interface adalah sebuah metode yang membutuhkan pertimbangan dengan baik saat merancang dan *website*. Hal yang penting dalam pertancangan *User Interface* diantaranya menetapkan tujuan, menentukan pengguna dan menyediakan *content* yang bermanfaat (Leavitt dan Shneiderman, 2010). *Performance website* dapat di ukur dengan seberapa cepat waktu *website* dapat melakukan proses atau transaksi tertentu sehingga menghasilkan kinerja pengguna yang cepat dan efisien (Baltzar dan Phillips, 2008). Berbarengan dengan efisinsi yang merupakan keberhasilan sebuah website

menghasilakn informasi yang tepat bagi sipengguna (Leavitt dan Shneiderman, 2010).

2. *User Experience* (UX)

Menururt defisi dari ISO 9241-210, *User Experience* adalah persepsi seseorang dan responnya dari penggunaa sebuah sistem, produk dan jasa. *User Experience* merupakan ilmu yang mengkaji tentang apa yang dirasakan oleh pengguna dalam menggunakan sistem sehingga mendapatkan kepuasan setelah menggunakannya. Sedangkan menurut Garret (2011), *User Experience* bukanlah tentang cara kerja dari suatu produk, tingkat kesulitan penggunaan, sesederhana apa dalam mengoperasikan produk hingga pengalaman untuk menemukan, menyerap dan memahami informasi yang tersedia. Adapaun terdapat langkah-langkah *User Experience* (Thai, 2016) :

- a. Melakukan wawancara terhadap Pengguna (dalam kasus ini adalah pelaku kelainan Insomnia)

User Research adalah tahapan untuk mengetahui kebutuhan *user* atau calon *user*. Salah satu caru untuk mengetahui kebutuhan *user* adalah dengan wawancara.

- b. Membuat *User Persona*

User persona adalah dokumentasi yang berisi tentang penjelasan karakteristik *user* digabungkan dengan tujuan, kebutuhan dan ketertarikannya yang menjadi target *user* yang didapatkan dari hasil penelitian tentang *user* yang sesuai target.

- c. Membuat *User Story/Site Map*

User story adalah kertas atau *sticky note* sebagai media diskusi dimana pada *user story* kita hanya menggunakan deskripsi sederhana yang berfokus kepada *user goal*.

Site map adalah sebuah peta yang berisi berbagai macam direktori yang terdapat dalam sebuah *website/blog*. Istilah yang lebih sederhana adalah daftar isi.

d. Membuat *wireframe* dan interaksi *prototype* desain

Kerang dasar dalam sebuah perancangan aplikasi/*website* yang akan di buat. Ini merupakan tahanan paling penting sebelum membuat sebuah aplikasi/*website* seutuhnya. Pada tahap ini pembahasan tentang *figure*, *content*, *interface* dan elemen penting lainnya dibahas dengan detail. Digunakan agar pada saat proses pengerjaan tidak mengalami kebingungan dan menyimpang dari tujuan awal.

Peran, Fungsi dan Manfaat UI/UX

1. Peran :

- a. Sebagai metode alternatif baru.
- b. Komunikasi *online* dengan ahli dan edukasi penanganan Insomnia.
- c. Media edukasi *online* yang dapat digunakan dirumah.

2. Fungsi :

- a. Menampilkan media yang lebih menarik dan tidak monoton sehingga dapat lebih di senangi.
- b. Memberikan fokus pengobatan hanya untuk satu pasien dan interaksi secara pribadi.

- c. Meningkatkan peluang mengingat dan praktek semakin besar.
 - d. Mengatur emosi sebagai fungsi afektif.
 - e. Memperlancar pencapaian untuk memahami dan dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung sebagai bentuk dari fungsi kognitif.
 - f. Mengakomodasi pasien yang lemah menerima pemahaman yang disajikan secara verbal berdasarkan fungsi kompensatoris.
 - g. Memotivasi minat.
 - h. Menyajikan informasi.
 - i. Memberi instruksi secara pribadi.
3. Manfaat
- a. Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalitas atau lisan.
 - b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indra.
 - c. Menimbulkan gairah untuk keinginan hidup sehat.
 - d. Dapat melakukan interaksi lebih intensif.
 - e. Meningkatkan rasa simpati terhadap masalah Insomnia yang sedang dihadapi.
 - f. Menumbuhkan rasa nyaman.

Kegiatan terapi kesehatan tidak bersifat formal.

3. *Simbolisme*

Salah satu tokoh yang berbicara tentang simbol yaitu Herbert Blumer(1962), seorang tokoh modern dari teori interaksionisme simbolik ini menjelaskan, menurut Blumer istilah interaksionisme simbolik menunjuk kepada sifat khas dari interaksi antar manusia. Ciri khasnya adalah bahwa manusia saling menerjemahkan dan saling mendefinisikan tindakanya. Bukan sekedar reaksi belaka dari tindakan seseorang terhadap orang lain.

Simbol merupakan sebuah pusat perhatian yang tertentu, sebuah sarana komunikasi dan landasan pemahaman bersama. Setiap komunikasi, dengan bahasa atau sarana yang lain, menggunakan simbol-simbol. Cassirer memberi petunjuk kepada kodrat manusia mengenai simbol, yakni selalu berhubungan dengan ide/simbol (didasarkan pada pertimbangan prinsip-prinsip empirik untuk memvisualisasikan ide dalam bentuk simbol), lingkaran fungsi simbol dan sistem simbol (sebagai sistem, memuat bermacam-macam benang yang menyusun jaring-jaring simbolis) (Cassirer,1987: 36-40). Simbol tidak saja berdimensi horisontal-imanen, melainkan pula bermatra transenden, jadi horisontal-vertikal, simbol bermatra metafisik (Daeng, 2000: 82).

Menurut AN. Whitehead dalam bukunya *Symbolism* yang dikutip Dilliston, dijelaskan bahwa pikiran manusia berfungsi secara simbolis apabila beberapa komponen pengalamannya menggugah kesadaran, kepercayaan, perasaan dan gambaran mengenai komponen-komponen lain pengalamannya. Perangkat komponen yang terdahulu adalah "simbol" dan perangkat komponen yang kemudian membentuk "makna" simbol. Keberfungsian

organis yang menyebabkan adanya peralihan dari simbol kepada makna itu akan disebut "referensi".

Prinsip-Prinsip Simbolisme

- a. Simbolisme yang sederhana tetapi mengena.

Kesederhanaan adalah dasar dari kombinasi identitas *brand-package-symbol* yang baik, semakin sederhana suatu simbol, semakin jelas pula pesan yang hendak disampaikan.

- b. Mempunyai pemicu visual yang kuat.

Sebuah simbol yang efektif harus mampu memicu respon terhadap suatu produk atau perusahaan. Disaat konsumen berurusan dengan perusahaan itu, maka ia hanya perlu memikirkan produk atau jasa dari perusahaan tersebut, dan nama perusahaan itu akan diingat dengan sendirinya.

- c. Identitas sebagai alat promosi dan pemasaran.

Identitas visual adalah alat promosi yang sangat efektif dan aktif. Walaupun kampanye untuk suatu iklan produk berakhir, tetapi identitas tetap dipakai sampai bertahun-tahun.

- d. Identitas visual harus dapat diingat dan mengesankan.

4. Warna

Menurut Sudjiman (2006 : 11) “warna dapat didefinisikan secara subjektif sebagai sifat cahaya yang dipancarkan, atau secara psikologis sebagai bagian dari pengalaman indra penglihatan.” Sedangkan menurut Jason Beaird (2007) warna dapat mempengaruhi *mood* dan menimbulkan perubahan perasaan. Beberapa warna dapat meningkatkan tekanan darah, peningkatan metabolisme dan ketegangan mata. Secara garis besar warna dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok yaitu warna dingin (biru, hijau), warna panas (merah, orange, kuning), dan warna netral (hitam, putih). Secara filosofis warna memiliki arti yang berbeda-beda yaitu :

Merah	Warna yang menarik, dramatis dan kaya
Biru	Warna yang melambangkan keterbukaan, kecerdasan, keyakinan dan menenangkan.
Hijau	Warna yang melambangkan pertumbuhan, kesegaran dan harapan.
Kuning	Warna yang melambangkan kebahagiaan.
Orange	Warna yang melambangkan ceria dan segar.
Hitam	Warna yang melambangkan kekuasaan, kemewahan dan kekuatan.
Putih	Warna yang melambangkan kesempurnaan, cahaya dan kemurnian.

Tabel 01
Kategori warna

(Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/25820313>, 2020)

5. Tipografi

Menurut Sihombing (2001 : 58) “hadirnya tipografi dalam sebuah media terapan visual merupakan vaktor yang membedakan antara desain grafis dengan media terapan visual (lukisan)“.Tipografi merupakan representasi visual dari sebuah bentuk komunikasi verbal dan merupakan *property visual* yang pokok dan efektif. Lewat kandungan nilai fungsional dan nilai estetikanya, huruf memiliki potensi untuk menterjemahkan atmosfer-atmosfer yang tersirat dalam sebuah komunikasi verbal yang dituangkan melalui abstraksi bentuk-bentuk verbal visual.

Ada empat buah prinsip pokok tipografi yang sangat mempengaruhi keberhasilan suatu desain tipografi, menurut Danton Sihombing, yaitu :

1. *Legibility*

Yang dimaksud dengan *Legibility* adalah kualitas pada huruf yang membuat huruf tersebut dapat terbaca. Seorang desainer harus mengenal dan mengerti karakter dari bentuk suatu huruf dengan baik.

2. *Clarity*

Yaitu kemampuan huruf yang digunakan dalam suatu karya desain dapat dibaca dan dimengerti oleh target pengamat yang dituju. Beberapa unsur desain yang dapat mempengaruhi *Clarity* antara lain *visual hierarchy*, warna, pemilihan *type* dan lain-lain.

3. *Visibility*

Kemampuan suatu huruf, kata atau kalimat dapat terbaca dalam jarak baca tertentu. Setiap karya desain memiliki satu target jarak baca, dan huruf-huruf yang digunakan dalam desain tipografi harus dapat dibaca

dalam jarak tersebut sehingga suatu karya desain dapat berkomunikasi dengan baik.

4. *Readability*

Penggunaan huruf dengan memperhatikan hubungannya dengan huruf yang lain sehingga terlihat jelas. Dalam penggabungan hubungannya dengan huruf dan huruf, baik untuk membentuk suatu kata atau kalimat, harus memperhatikan hubungan antara huruf yang satu dengan yang lainnya, khususnya spasi antar huruf. Jarak antar huruf tidak dapat diukur secara matematika, tetapi harus dilihat dan dirasakan. Ketidaktepatan menggunakan spasi dapat mengurangi kemudahan membaca suatu keterangan yang membuat informasi yang disampaikan terkesan kurang jelas.

6. **Teori *Gestalt***

Desain Grafis merupakan cabang ilmu dari seni visual yang tidak bisa lepas dari ilmu psikologi. Peran psikologi dalam Desain Grafis meliputi bagaimana seseorang secara psikis merespon tampilan visual disekitarnya. Salah satu teori psikologi yang paling populer dan banyak digunakan dalam desain grafis adalah teori *Gestalt*.

Gestalt merupakan sebuah teori psikologi yang menyatakan bahwa seseorang akan cenderung mengelompokkan apa yang dia lihat disekitarnya menjadi suatu kesatuan utuh berdasarkan pola, hubungan, dan kemiripan. Teori ini dibangun oleh tiga ilmuwan asal Jerman yaitu: Kurt Koffka, Max Wertheimer, and Wolfgang Kohler. *Gestalt* dalam banyak digunakan dalam

Desain Grafis karena menjelaskan bagaimana persepsi visual bisa terbentuk. Prinsip-prinsip *Gestalt* yang banyak diterapkan dalam desain grafis antara lain: adalah *proximity* (kedekatan posisi); *similarity*(kesamaan bentuk); *closure* (penutupan bentuk); *continuity* (kesinambungan pola); dan *figure Ground*. (<http://www.desainstudio.com/2010/12/teori-gestalt-dalam-desain-grafis.html>)

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. *Proximity* (Kedekatan Posisi)

Objek-objek yang berdekatan posisinya akan dikelompokkan sebagai suatu kesatuan. Objek-objek pada logo *unilever* di atas dipersepsikan sebagai sebuah kelompok (huruf 'U') karena memiliki kedekatan posisi satu sama lain.

b. *Similarity* (Kesamaan Bentuk)

Objek-objek yang bentuk dan elemennya mirip akan dikelompokkan sebagai suatu kesatuan. Tiga segitiga di bagian bawah logo diatas sejatinya adalah bagian dari ikon burung di logo tersebut. Namun karena memiliki kesamaan bentuk dengan segitiga lain, objek tersebut dipersepsikan sebagai bagian kelompok segitiga yang membentuk lingkaran.

c. *Closure* (Penutupan Bentuk)

Suatu objek akan dianggap utuh walaupun bentuknya tidak tertutup sepenuhnya.

d. *Continuity* (Kekinambungan Pola)

Objek akan dipersepsikan sebagai suatu kelompok karena adanya kesinambungan pola. Lingkaran-lingkaran yang dipersepsikan sebagai suatu kelompok karena polanya berkesinambungan walaupun sebenarnya objek-objek tersebut terpisah satu sama lain.

e. *Figure Ground*

Yaitu sebuah objek bisa dilihat sebagai dua objek dengan permainan *foreground* dan *background*. Masing-masing bisa diidentifikasi sebagai objek tanpa harus membentuknya menjadi solid.

F. Insomnia dan Pengobatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT)

1. Insomnia

Pengertian insomnia mencakup banyak hal. Insomnia dapat berupa kesulitan untuk tidur atau kesulitan untuk tetap tertidur. Seseorang terbangun dari tidur tetapi merasa belum cukup tidur dapat disebut mengalami Insomnia. Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mempertahankan tidur atau keadaan sering terjaga dari tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia bukan berarti sama sekali seseorang tidak dapat tidur atau kurang tidur karena orang yang menderita insomnia sering dapat tidur lebih lama dari yang mereka perkirakan, tetapi kualitasnya kurang. Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Gangguan tidur ini umumnya ditemui pada individu dewasa.

Insomnia primer adalah insomnia persisten, yang terjadi selama paling sedikit satu bulan dan tidak adasebab yang jelas.

Beberapa sumber definisi yang mengulas seputar pembahasan insomnia:

1. Menurut Lanywati (2001)

Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kualitas dan kuantitas tidur yang kurang.

2. Menurut Widjaja (1997)

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur.

3. Menurut Ibrahim (2001)

Insomnia adalah gangguan tidur atau perubahan nyata yang dapat dilihat pada pola tidur.

4. Menurut Lumbantobing (2004)

Insomnia adalah persepsi yang tidak adekuat dari kuantitas dan kualitas tidur dengan akibat yang terkait di siang hari.

2. Dampak Kelainan Insomnia

Penurunan aktivitas yang dialami oleh informan ini dapat ditunjukkan oleh beberapa hal, yaitu ketidakteraturan manajemen waktu, mengantuk di siang hari, dan gangguan konsentrasi. Mengantuk di siang hari yang dialami oleh informan ini sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya Insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan (Bonnet dan Arand, 2010).

Ketidakteraturan manajemen waktu dan gangguan konsentrasi tidak tampak secara jelas pada teori yang telah dituliskan sebelumnya, tetapi peneliti mengidentifikasi kedua hal tersebut telah sesuai dengan teori mengenai dampak dari terjadinya Insomnia, yaitu mengalami penurunan kualitas hidup (Bonnet dan Arand, 2010). Gangguan kesehatan yang dialami oleh informan ditandai dengan menurunnya kekebalan tubuh.

Menurunnya kekebalan tubuh yang dialami informan ini diidentifikasi lagi oleh peneliti menjadi dua, yaitu gangguan nutrisi dan kondisi kesehatan yang buruk. Menurunnya kekebalan tubuh yang dialami oleh informan telah sesuai dengan teori mengenai dampak terjadinya insomnia, yaitu penurunan kekebalan tubuh (Pigeon, 2010). Penurunan mood diidentifikasi peneliti menjadi dua, yaitu perasaan tidak menentu dan aktivitas tidak optimal. Penurunan *mood* yang dialami oleh informan ini telah sesuai dengan teori dari dampak terjadinya Insomnia, yaitu perubahan suasana hati (Bonnet dan Arand, 2010).

3. Pengobatan Cognitive Behavioural Therapy

Pengobatan CBT menganjurkan seseorang untuk melihat diri sendiri dengan cara yang berbeda. Seseorang yang mengidap kelainan jiwa tingkat rendah (berperilaku negatif) akan memiliki pikiran-pikiran negatif yang tidak baik dimana pelaku kelainan anak merasa bahwa dirinya sedang dalam situasi yang dikucilkan atau tidak diharapkan. Secara tidak langsung pelaku akan membalikan kondisi *nonreality* tersebut kepada lingkungan sekitar. Terapi ini

mengajarkan pentingnya untuk menggantikan rasa takut dengan belajar berdamai dengan rasa takut tersebut (*negative reinforcement*).

Salah satu masalah masyarakat awam tidak ingin menemui psikiater atau ahli psikologi adalah karna selalu dikaitkan dengan “gangguan jiwa” dimana persepsi tersebut masih tabu oleh masyarakat. Masyarakat lebih memilih alternatif yang berbeda, yaitu alternatif yang instan (pemakaian obat) untuk menyelesaikan persoalan mereka. Diluar persepsi tersebut, pengobatan CBT mampu memberikan pengaruh kesinambungan yang lebih lama daripada pemakaian obat-obat karena CBT dapat memberikan efek bagi pelaku kelainan untuk mampu mempunyai cara baru agar dapat berpikir dan bersikap terhadap sesuatu yang awalnya ditakuti.

4. Cara kerja Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

Sebelum melakukan pengobatan, pasien atau pelaku kelainan diminta untuk bercerita satu masalah yang ingin dia selesaikan. Metode tersebut berguna untuk mendeteksi masalah yang sedang dihadapi pelaku atau pasien. Saat mendeteksi masalah dengan keadaan otak yang normal, pasien akan diajak untuk menemukan akar dari masalah (awal masalah) tersebut. Kemudian pasien akan diajak untuk membangun atau mengingatkan alam bawah sadarnya tentang perasaan dan pikiran yang muncul ketika masalah terjadi dan pemecahan masalah yang akan diambil untuk menghentikannya. Setelah itu pelaku atau pasien diajak untuk mengelola pikiran atau membandingkan masalah dengan situasi yang berbeda dan dalam pasien dalam keadaan sedang tidak terpacu masalah yang saat itu terjadi (dalam kondisi normal). Pada tahap

akhir, pelaku atau pasien diajak untuk membentuk pola pikir baru dan menghilangkan pola berpikir negatif agar pelaku atau pasien dapat mengubah cara menyelesaikan masalah yang biasanya dilakukan dan menggantikannya dengan cara yang berbeda. Terapi memiliki hasil akhir yaitu membentuk manusia yang baru dengan pikiran yang positif, seperti mengajarkan kembali orang yang lumpuh untuk berjalan.

Pada pengobatan CBT untuk kasus Insomnia, terapi yang di sajikan terdiri dari 5 langkah, yaitu :

1. Terapi Kontrol Stimulus

Mengingatn atau mendoktrin atau mengajarkan agar mengatur pikiran untuk dapat mengkaitkan kamar tidur dengan hanya kegiatan tidur (tidak melakukan kegiatan selain tidur). Doktrin bahwa tempat tidur hanya untuk tidur, diluar kegiatan seksual. Selain itu, pasien diajak untuk membayangkan hal yang menyenangkan sebagai pengantar tidur. Jika ada masalah yang belum diselesaikan, ingatlah agar menjaga kondisi tubuh tetap sehat untuk dapat memecahkan masalah tersebut di keesokan harinya.

2. Terapi Retriksi Tidur

Metode ini membutuhkan alat bantu atau pengingat. Dimana alat bantu tersebut membantu pasien untuk membuat jadwal tidur menjadi 5 jam dari jam tidur ideal yaitu 7 jam setiap tidur. Hal ini

untuk memberikan latihan tidur yang tidak terlalu sedikit tapi juga tidak tidur terlalu banyak.

3. Terapi Rileksasi

Terapi rileksasi menggunakan alat atau sensor untuk “mengukur tingkat ketegangan otot, denyut jantung dan frekuensi gelombang otak pelaku atau pasien” (alat deteksi Biofeedback).

4. Edukasi *Sleep Hygiene* (Terapi *Nonfarmakologis*/Pola tidur sehat)

Mengidentifikasi dan memodifikasi perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi tidur.

5. Terapi Kognitif dan Psikoterapi

Metode ini merupakan metode konsultasi (*sharing*) atau berbagi tentang keresahan yang terjadi pada pasien atau pelaku kelainan *insomnia*.

G. Psikoterapi

Psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu “*psyche*” yang berarti “jiwa” dan “*therapy*” yang berarti “pengobatan”. Jadi “psikoterapi” berarti “pengobatan jiwa”. Sampai saat ini psikoterapi dianggap sebagai aspek murni psikiatri yang merupakan bagian integral dari praktek psikiatri dan *relevant* digunakan pada gangguan psikiatrik, Psikoterapi digunakan untuk meningkatkan sikap fleksibilitas, kebebasan, dan kebahagiaan dalam hidup mereka.

Psikoterapi merupakan usaha seorang terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru bagi orang lain. Pengalaman ini dirancang untuk

meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola distres subjektif. Ini tidak dapat mengubah problem pasien yang ada. Tetapi dapat meningkatkan penerimaan diri sendiri, membolehkan pasien untuk melakukan perubahan kehidupan dan menolong pasien untuk mengelola lingkungan secara lebih efektif.

1. Definisi psikoterapi

Menurut Lewis R. Wolberg (1977) Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologik terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan :

- (1) Menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada.
- (2) memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang terganggu.
- (3) meningkatkan pertumbuhan serta mengembangkan kepribadian yang positif.

Psikoterapi adalah suatu intervensi interpersonal, relational yang digunakan oleh psikoterapis untuk membantu pasien atau klien dalam menghadapi problem-problem kehidupannya. Biasanya hal ini meliputi peningkatan perasaan sejahtera individual dan mengurangi pengalaman subjektif yang tidak nyaman.

Psikoterapis memakai suatu batasan tehnik-tehnik yang berdasarkan pengalamannya membangun hubungan, perubahan dialog, komunikasi dan

perilaku dan dirancang untuk memperbaiki kesehatan mental pasien atau klien, atau memperbaiki hubungan kelompok (seperti dalam keluarga).

a) Karakteristik umum dari semua psikoterapi :

1. Berdasarkan hubungan interpersonal.
2. Menggunakan komunikasi verbal antara dua orang atau lebih sebagai elemen penyembuhan.
3. Keahlian khusus pada bagian dari terapis dalam menggunakan komunikasi dan hubungan dalam cara penyembuhan.
4. Berdasarkan struktur rasional atau konsep yang digunakan untuk mengerti problem pasien.
5. Penggunaan prosedur dalam hubungan yang rasional.
6. Hubungan terstruktur.
7. Harapan perbaikan Klasifikasi dari psikoterapi.

b) Klasifikasi psikoterapi dikelompokkan :

(1) Menurut siapa yang terlibat dalam pengobatan

- a) Psikoterapi individual
- b) Psikoterapi kelompok
- c) Psikoterapi berpasangan
- d) Psikoterapi keluarga

(2). Menurut isi dan metode yang digunakan :

- a) analitik
- b) Interpersonal.
- c) kognitif, perilaku, kognitif – perilaku

d) Semua psikoterapi yang bertujuan merubah aspek-aspek dari pasien

c) Klasifikasi Psikoterapi Menurut Wolberg :

(1) Psikoterapi Restrukturisasi Contohnya : psikoanalisa

(2) Psikoterapi Re-edukasi Contohnya : psikoterapi kognitif dan psikoterapi perilaku'

(3) Psikoterapi Supportif. Contohnya : ventilasi, sugestif, persuasif, *reassurance*, bimbingan dan konseling.

2. Terapi perilaku

Terapi perilaku adalah terapi yang secara langsung bertujuan menghilangkan perilaku atau sikap yang maladaptif dan menggantinya dengan pola perilaku yang baru. Terapi ini didasarkan pada prinsip teori belajar (*learning theory*) pembiasaan klasik dan pembiasaan perilaku. Salah satu terapi perilaku tersebut adalah Terapi Desensitisasi. Dikembangkan oleh Joseph Wolpe, prinsip dasar perilaku pembiasaan balik (*counter conditioning*) yang menyatakan orang dapat mengatasi kecemasan maladaptif yang ditimbulkan oleh situasi atau objek dengan mendekati situasi yang menakutkan secara bertahap dan dalam suatu keadaan psikofisiologis yang menghambat kecemasan. (sumber: <https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>).

Desensitisasi sistematis terdiri dari 3 tahap antara lain :

1. Latihan relaksasi

2. Konstruksi hirarki

3. Desensitisasi stimulus.

Dalam hal ini, Indikasi pengobatan yaitu : fobia, stress, obsesi kompulsif, gangguan seksual.

3. Teknik psikoterapi

1) Psikoterapi Eksplorasi

Eksplorasi psikoanalisa, terapi berorientasi psikodinamik. Direktif terapi kognitif, desensitisasi, terapi realitas, *biofeedback*, rasional emotif.

Eksperiensial terapi eksistensi, terapi seni, psikodrama, terapi berpusat klien. Supportif sugestif, ventilasi, penjaminan (*reassurance*), advis, pujian. (<https://med.unhas.ac.id/kedokteran/wp-content/uploads/2016/10/PSIKOTERAPI.pdf>). Tujuannya adalah :

- b. Mengurangi kekakuan gaya defensif.
- c. Memperbaiki kemampuan mengintegrasikan pengertian intelektual dengan wawasan emosional. Mengungkapkan dan melalui pengalaman traumatik masa lalu yang menyakitkan Peran terapis yang berfungsi untuk menyusun kembali, menginterpretasikan, merekonstruksi (menghubungkan data klinis yang berkaitan dengan perkembangan awal).

2) Psikoterapi eksperiensial

- a. Meningkatkan kesadaran akan pengalaman dalam.

- b. Memperbaiki kemampuan mengekspresikan emosi.
- c. Meningkatkan perasaan dapat dimengerti oleh orang lain dengan peranterapis sebagai teman, non otoriter (Teknik empati, merasakan pengalaman dengan pasien, konfrontasi).

3) Psikoterapi suportif

Psikoterapi suportif bertujuan untuk :

- a. Meningkatkan kesadaran realitas.
- b. Membantu mengembangkan keterampilan penyesuaian dan perilaku adaptif realitas.

Memberikan dorongan dan asuhan Peran terapis sebagai wali, guru yang mendukung dengan teknik pernyataan penuh hormat, pujian, meyakinkan kembali, fungsi peminjaman ego dan pendidikan.

H. Metode Penciptaan

1. Persiapan

Persiapan penciptaan diawali dengan riset untuk mengumpulkan data-data yang valid dengan melakukan wawancara. Wawancara yang dilakukan dalam perancangan UI/UX *Sheep Hygiene mobile app* dilakukan dengan wawancara dengan ahli psikologi (Dr. Sri Roro Nurhayatini S.Psi, Psi selaku dokter poliklinik Psikolog RSUD Padang Panjang) via online (*whatsapp*) dan dengan khalayak ramai (kalangan remaja) yang merasakan gejala Insomnia.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara atau peneliti dengan responden atau penjawab. Metode pengumpulan data dengan cara mengadakan percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua belah pihak yaitu pewawancara dengan yang diwawancarai (Moelong, 2001:62). Wawancara yang juga dikenal dengan *interview* adalah pengumpulan data dengan mengajukan pernyataan secara langsung oleh pewawancara kepada responden dan jawaban responden dicatat dan direkam, melakukan wawancara dengan bertanya langsung kepada sumber melalui *via online* dengan ibu Dr. Raden Roro Sri Nurhayatini S.Psi, Psi selaku dokter poliklinik Psikolog RSUD Padang Panjang. Data yang diperoleh berkaitan dengan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) dan insomnia.

Pertanyaan yang diajukan untuk wawancara seputar insomnia berikut dengan jawaban dari hasil wawancara :

Salah satu penyakit atau kelainan yang sering terjadi dalam lingkungan masyarakat, khususnya mahasiswa ialah Kelainan insomnia atau *insomnus*. Penyakit yang memiliki jangka panjang untuk si penderita ini seringkali diabaikan sehingga untuk mengkonsultasikannya pun masyarakat enggan karena dianggap sepele. Insomnia jika dibiarkan berkepanjangan ditakutkan akan memicu penyakit lainnya masuk lebih mudah dan merusak ketahanan imun sebab badan yang kelelahan dan lemah disebabkan insomnia. Pada penelitian tugas akhir ini, saya mencoba

pemecahan masalah melalui media interaktif seputar insomnia dan pengobatannya secara digital yang diwujudkan melalui beberapa riset yaitu terapi hipotesis psikologi yang akan diwujudkan melalui media audio dan visual.

Sebagai bahan dalam riset dan penelitian saya, diharapkan saya mendapatkan jawaban untuk pemecahan masalah tersebut melalui wawancara langsung dengan ahli psikologi untuk kebutuhan pembuatan *mobile app* insomnia. Mohon bantuan untuk pemecahan masalah saya.

Berikut adalah wawancara seputar insomnia dengan masyarakat yang merasakan gejala Insomnia :

Penelitian tentang kasus insomnia dijabarkan berdasarkan survei dan analisa yang berangkat dari pengalaman masyarakat penderita insomnia. Hal menimbulkan kekhawatiran yang relefan, dimana penderita Insomnia akan secara tidak sadar memaksa tubuhnya untuk beraktifitas selama 24 jam tanpa istirahat sehingga mengakibatkan otot-otot menjadi tegang dan mengganggu siklus perputaran otak secara maksimal. Seringkali fenomena ini diabaikan oleh beberapa banyak orang tanpa memikirkan efek samping yang akan terjadi pada stimulus, (berhubungan dengan kecerdasan) tubuh dan otak mereka. Berdasarkan kajian dalam penelitian kedokteran, seseorang yang kurang tidur atau mengidap Insomnia dapat disebabkan oleh faktor psikologis meliputi stres, rasa cemas, depresi dan stimulus yang berlebihan terhadap otak.

Penderita Insomnia sebenarnya juga bukan semata-mata karena disebabkan seringnya kurang tidur atau berada dalam pendeknya masa tidur, tetapi sangat mungkin dikarenakan oleh beberapa faktor-faktor lain. Berdasarkan survei yang dilakukan pada beberapa orang untuk kasus Insomnia, kelainan ini dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu sebagai berikut :

a. Tekanan

Banyaknya kegiatan dan tanggungan yang terjadi pada diri seseorang yang mengharuskannya untuk mengerjakan segala kegiatannya segera bersamaan, dalam waktu yang singkat dan cepat. Himpitan tuntutan atau emosi yang dikendalikan oleh pihak luar diri manusia yang membuatnya menekan segala bentuk keinginan untuk dapat dikeluarkan secara bebas.

b. Pola tidur

Pola tidur adalah pola kebiasaan kita mengistirahatkan tubuh dengan cara tertidur. Hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama kita tertidur. Inilah alasan mengapa kita dalam keadaan normal cenderung aktif pada siang hari dan tertidur pada malam hingga pagi hari. Jika pola tidur ini terganggu, artinya tubuh tidak dalam keadaan normal. Hal ini dapat membolak-balikan sistem otak sehingga tidak bekerja dengan semestinya.

c. Stress

Stres adalah reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan. Stres juga dapat terjadi karena situasi

atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah, atau bersemangat. Dalam kaitannya dengan Insomnia, stress yang terjadi pada saat tidur adalah berhubungan dengan kecemasan, masalah emosional dan gangguan kesehatan mental. Ini sering terjadi karena adanya masalah yang belum terselesaikan ataupun khawatir akan hari esok.

d. Faktor berkerja

Insomnia dalam faktor aktifitas biasanya terjadi pada seseorang yang memiliki jam kerja terbalik dengan jam kerja pada umumnya, dimana seseorang diharuskan untuk terjaga pada malam hari dan mengistirahatkan dirinya pada siang hari. Kegiatan kerja yang menuntut aktifitas pada malam hari yang dilakukan secara berulang-ulang dan otomatis akan menukar pola istirahat atau kebiasaan istirahat pada malam hari sehingga seseorang tersebut mengalami insomnia.

e. Pengaruh lingkungan atau pergaulan

Pergaulan menjadi salah satu masalah yang dapat mengkaitkan insomnia terjadi pada diri seseorang, pasalnya terjadi pada kalangan muda yang melakukan aktifitas bersama teman-temannya hingga melewati jam istirahat sehingga terjadi begadang.

f. Usia

Tingkat stress pada lansia disebabkan waktu yang memasuki usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun

sosial. Jadi, memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahan-perubahan tersebut. Sebagian besar responden insomnia sebanyak 30 orang dari 31 responden (65,2%). Keadaan tersebut kemungkinan dipengaruhi faktor usia.

Beberapa faktor dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk tidur dengan baik pada lanjut usia. Umumnya, orang tua cenderung mengalami kesulitan tidur yang akan memicu gangguan tidur. Beberapa penyebab tersebut meliputi psikiatri seperti depresi dan cemas sekitar 40% penderita lansia kecemasan mengalami gangguan tidur. Keluhan tidur dapat pula memprediksi akan terjadinya kecemasan pada lansia.

g. Pola makan atau gaya hidup

Gaya hidup seperti minum kopi, teh, dan soda, serta merokok sebelum tidur dapat mengganggu tidur. Alkohol dapat mempercepat tidur tetapi beberapa jam kemudian pasien kembali tidak bisa tidur.

Kelainan Insomnia terjadi diawali dari kebiasaan/aktifitas dihari sebelumnya. Pola tidur yang tidak baik akan secara tidak langsung membawa tubuh untuk menyeimbangkan kembali imun yang sebelumnya lemah sehingga tubuh kembali mendapatkan protek/ketahanan tubuh seperti semula. Seperti ketika seseorang yang melakukan kegiatan begadang pada hari ini otomatis tubuh akan merespon untuk kebutuhan istirahat yang cukup sehingga waktu istirahat malam akan dicukupi dengan istirahat siang yang panjang. Tubuh akan kembali aktif setelah istirahat tersebut dirasa cukup. Respon tersebut akan terjadi secara alami karena

tubuh manusia yang memiliki batas ketahanan dan akan otomatis tidak berfungsi jika dipaksakan aktif melebihi jam malam/jam tidur sewajarnya. Hal ini akan menjadi kebiasaan dan akan berulang keesokan harinya.

3. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian (Widoyoko 2014:46). Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran *real* suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian. Observasi melakukan pengamatan langsung (tanpa alat) dan tidak langsung (menggunakan alat) terhadap pokok masalah yang diteliti (Riyanto 2010:96). Dibagi menjadi observasi partisipasi, observasi terstruktur, dan observasi kelompok (Bungin, 2007: 115). Metode untuk menggali sumber data yang berupa peristiwa, tempat, lokasi dan rekaman. Hasil observasi berupa aktifitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu dan perasaan emosi seseorang yang berkaitan dengan *Cognitive Behavioural Therapy insomnia*.

4. Studi Pustaka

Metode ini menggunakan literatur untuk data komparatif dalam menunjang semua data yang diperoleh dari berbagai sumber kepustakaan untuk memperoleh teori-teori dan mempelajari peraturan-peraturan yang

berhubungan dengan penulisan ini dan menunjang keabsahan data yang diperoleh di lapangan (Moleong, 2001: 113). Metode kepustakaan adalah mencari data literatur yang berhubungan dengan desain komunikasi visual, meliputi buku, koran, majalah, kamus (Kamus Besar Bahasa Indonesia, dan Kamus Bahasa Inggris-Indonesia), internet, dan media komunikasi lainnya yang erat kaitannya dengan objek permasalahan (lampiran-lampiran informasi yang ada).

5. Ruang Lingkup Perancangan

Agar pembahasan dalam perancangan ini tidak meluas dan agar tidak mengurangi tujuan yang ingin dicapai, maka perlu adanya batas ruang lingkup di dalam perancangan UI/UX Design CBT untuk Terapi Insomnia. Ruang lingkup dibatasi pada pencarian data seputar Insomnia, UI/UX, sosiologi masyarakat dan letak geografis yang berada di Sumatera Barat. Kegiatan perancangan nantinya meliputi proses perancangan UI/UX Design CBT untuk Terapi insomnia dengan media aplikasi sebagai media Interaktif (media utama), pemilihan media pendukung dan penyajian yang informatif serta dieksekusi dengan sebaik-baiknya.

A. Geografi

Dalam perancangan UI/UX Design CBT untuk Terapi insomnia ini meliputi wilayah Indonesia dan tidak menutup kemungkinan orang yang menggunakan media *online* internet.

B. Demografis

Ditinjau dari sisi demografis, yang menjadi *primary target audience brand* ini yakni:

- a. Pria dan wanita
- b. Berusia 20 – 29 tahun yaitu remaja dewasa menurut WHO dimana pada masa ini merupakan usia produktif dan usia transisi dari remaja menuju dewasa sempurna.

C. Psikografis

Secara psikografis, target audience yang dituju adalah remaja dewasa dengan kasus kelainan *Insomnia* (non alami), melalui media Interaktif UI/UX Design.

D. Behaviour

Perilaku target audiens yang dituju ialah remaja dewasa, rentang usia matang/remaja produktif (diatas 20 tahun). Pada remaja dewasa, kelainan *insomnia* disebut sebagai kelainan *insomnia non alami*. Pada taraf usia ini, remaja dewasa belum mampu untuk menguasai fungsi fisik psikisnya dengan baik dan masih dalam tahap pengawasan orang tua (orang dewasa). Seperti pada riset dan penelitian yang dilakukan, remaja dewasa dalam rentang usia diatas 20 tahun keatas mengalami *Insomnia* disebabkan karena hormon transformasi menuju dewasa seutuhnya dan kurangnya pengawasan dari orang tua. Hal ini terjadi karena dalam masa-masa labil atau sedang pada taraf pencarian identitas (tingginya minat produktifitas).

6. Analisis SWOT

Metode analisis karya yang digunakan dalam pemecahan masalah ini adalah dengan menggunakan metode SWOT (*Strength*, *Weakness*, *Opportunity* dan *Treat*) yang dibuat oleh Albert Humphrey, SWOT akan membahas mengenai kekuatan karya, kelemahan, peluang dan ancaman dibanding karya yang telah ada.

a. *Strenght* / Kekuatan

Media interaksi UI/UX Design merupakan rancangan grafis modern yang bergerak di bidang digital. Pada kasus ini, pemilihan media interaktif aplikasi sebagai visualisasi kreatif lebih menimbulkan minat konsument/pelaku kelainan insomnia untuk lebih tertarik menyelesaikan persoalannya. Media interaktif UI/UX *Design* berupa *Apps* memberikan fasilitas berobat secara pribadi dan lebih intim. Pelaku kelainan Insomnia akan lebih interaktif dan dapat melakukan proses pengobatan dimana saja dan lebih santai. Secara singkatnya, terapi dapat dipraktekan ketika memasuki jam tidur.

b. *Weakness*/ Kelemahan

Media interaktif UI/UX merupakan rancangan pengobatan dimana aplikasi yang akan dirancang menawarkan pengobatan untuk kasus kelainan insomnia. Pengobatan ini tidak dapat berjalan sesuai

dengan kunjungan rutin pasien yang datang secara langsung ke poliklinik psikologi jika pasien atau pelaku kelainan insomnia menjalankan terapi CBT tidak sesuai tahapan yang ditentukan aplikasi yang berdasarkan pengobatan secara langsung karena bersifat nonsupervision/tidak dalam pengawasan langsung dari dokter. Pengobatan tidak akan berjalan dengan baik jika pelaku kelainan Insomnia tidak konsisten. Kelemahan pengobatan digital akan lebih besar jika sesi pengobatan dipilih secara random dan dilakukan hanya ketika diperlukan saja.

c. *Opportunity/ Peluang*

Terapi CBT melalui rancangan UI/UX dalam bentuk aplikasi secara sistematis memiliki cara kerja yang sama dengan terapi secara langsung dengan melakukan kunjungan rutin ke psikeater, yaitu mengajarkan secara mandiri untuk mengurangi kebiasaan lama. Sesuai dengan tujuan akhir pengobatan CBT, aplikasi yang dirancang khusus untuk terapi Insomnia dapat memberikan alur untuk melihat diri dalam kondisi normal dari sisi yang berbeda sehingga terapi menghilangkan pola berpikir negatif dapat diatasi tanpa melakukan perjalanan atau dapat dilakukan ketika pasien/pelaku kelainan Insomnia melakukan proses tidur.

d. *Threat/ Ancaman*

Kepercayaan terhadap peluang keberhasilan terapi digital. Secara sistematis cara kerja terapi digital dengan terapi kunjungan

adalah sama, tetapi peluang keberhasilan akan lebih konstan jika menjadikan terapi digital benar-benar solusi pengobatan modern. Proses pengobatan akan diterakan secara langsung berdasarkan proses-proses pengobatan. Jika pasien/pelaku kelainan insomnia malas, maka terapi ini akan dirasa gagal. Dan lagi terhadap pesaing dengan pengobatan yang nyaris sama, jika melakukan sesi terapi dengan tidak fokus (mengempatkan waktu untuk melihat hal yang berbeda diluar aplikasi) maka terapi tidak akan terasa menyenangkan. Oleh sebab itu, perancang UI/UX diharuskan untuk memodif aplikasi sedemikian rupa agar pasien tidak merasakan kegagalan sebab aplikasi yang membosankan.

7. Perancangan

UI/UX merupakan pengalaman si pengguna dalam pemanfaatan digital sebagai pengalaman dari pemakaian situs web/aplikasi yang dicanangkan dalam komputer atau smartphone user/pengguna dimana didalamnya terdapat bentuk, warna, tulisan yang dapat memberikan interaksi yang menarik bagi si user/pengguna yang dapat dilihat sebagai *virtual reality*.

Aplikasi juga dapat menampilkan *visual* dan *marketing* yang baik serta efaluasi estetika dari tampilan UI/UX dalam bentuk aplikasi sehingga pengguna dapat berinteraksi didalamnya. Berperan sebagai fitur efektif untuk mempersingkat waktu dan memangkas jarak dalam keperluan perindividual (*user*) di dunia digital.

Manfaat desain menajak progress kearah yang lebih positif sebagai bentuk dari flaksibilitas desain modern. Pada bidang kesehatan, aplikasi menjadi invasi yang inovatif sebagai bentuk dari pergeseran teknologi ke zaman modern.

Kerjasama dan rekayasa perangkat lunak atau aplikasi dalam bidang kesehatan memudahkan pencarian untuk permasalahan dalam konten pengobatan, menjelaskan informasi dalam bentuk video, penyimpanan perawatan data menjadi lebih mudah, dan monitoring secara online.

Pada kasus kelainan Insomnia yang merupakan salah satu penyakit kelainan jiwa dengan tingkat persentase kecemasan rendah namun tinggi tingkat persentase parasitisme (mengundang penyakit lain), maka desain grafis yang bergerak dalam bidang UI/UX Design melihat peluang untuk pemecahan masalah tersebut dengan solusi yang diwujudkan dalam bentuk aplikasi.

a. Konsep Visual

Fitur-fitur yang akan ada dalam *mobile App Sheep Hygiene* yang akan dirancang disesuaikan dengan kebutuhan pengguna, yaitu :

1. *Scaning User*
2. Artikel

3. Terapi CBT mandiri
4. Ruang Obrolan
5. *Reflection Music*

b. Konsep Verbal

Konsep verbal perancangan media interaktif terapi insomnia (CBT) dalam bentuk mobile app dilakukan dengan proses desain yang mementingkan pengobatan tanpa menghilangkan faktor visual desain yang menarik dan mudah dimengerti oleh *user*. Konsep verbal dimulai dari penelitian yang dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan studi pustaka. Informasi yang telah didapatkan dari hasil penelitian ditentukan *problem seeking* dan *solving* yaitu ketidak pedulian masyarakat awam betapa Insomnia jika dibiarkan berkepanjangan akan dapat menjadi parasitisme untuk tubuh dan mengundang menyakit-penyakit yang merusak sistem imun dengan gejala Insomnia. Oleh karena itu, solusi dari permasalahan Insomnia ini yaitu dengan merancang sebuah alternative digital, yaitu Terapi modern dalam bentuk *mobile app* yang mudah diakses kapan pun dan dimana pun serta memenuhi kebutuhan untuk kemandirian *user/pengguna* dalam menangani Insomnia.

Penyampaian informasi pada aplikasi untuk terapi insomnia dirangkum beberapa fitur untuk mempermudah proses pengobatan, mengatur jadwal tidur yang baik dengan arahan-arahan yang disediakan dalam fitur perancangan ini.

Aplikasi yang akan dirancang tersebut memiliki tema yang tidak jauh dari “tidur dan Insomnia”. Setelah melalui berbagai pertimbangan-pertimbangan, maka dirancanglah *mobile App* spesialis untuk mengatasi masalah insomnia dengan nama *Sheep Hygiene*.

Sheep Hygiene merupakan sebuah *mobile app* yang dirancang khusus untuk menangani *problem solving* insomnia yang dapat diakses *user/pengguna* melalui *smartphone* pribadi. perancangan *Sheep Hygiene* ini sendiri dimaksudkan untuk mengurangi permasalahan insomnia yang terjadi pada kalangan muda (pengidap Insomnia nonalami) agar dapat mengembalikan jam tidur yang baik sehingga *user/pengguna* mendapatkan kualitas tidurnya kembali.

Ide dalam perancangan *Sheep Hygiene* ini sendiri didasarkan pada observasi dan pengamatan dari perilaku pelaku kelainan insomnia sehingga *Sheep Hygiene* dapat menjawab semua permasalahan yang dihadapi *user/pengguna*. Dirangkum dalam satu *mobile app* khusus menangani insomnia, *Sheep Hygiene* akan menjawab semua persoalan yang dihadapi *user/pengguna* aplikasi yang mengalami gejala/gangguan insomnia.

Media lain untuk mendukung *mobile App Sheep Hygiene* ini seperti video launch, x banner, dan lain sebagainya. Komunikasi yang dilakukan pada bauran media dirancang untuk menarik perhatian *user/pengguna* menggunakan aplikasi *Sheep Hygiene*, tentunya konten pada bauran media menawarkan solusi dan kemudahan bagi *user/pengguna* saat menggunakan aplikasi *Sheep Hygiene*.

8. Perwujudan

Dalam perancangan UI/UX *Design* diperlukan strategi media agar pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan baik. Media tersebut merupakan alat bantu atau perantara yang digunakan sebagai metode atau alternatif penyampaian pesan kepada *user/pengguna*. Strategi media tersebut diwujudkan dalam bentuk :

a. Media utama

1. *Sheep Hygiene Mobile app*

Mobile App Sheep Hygiene merupakan perwujudan dari rancangan UI/UX *Design* yang sekaligus media utama dalam perancangan ini. Berdasarkan analisis dan pengumpulan data yang telah dilakukan, dengan berbagai pertimbangan untuk *user/pengguna* dapat memahami dengan baik metode perancangan terapi maka terwujudlah *mobile app Sheep Hygiene* sebagai bentuk dari terapi digital atau terapi sebagai pengobatan modern.

2. Logo *Sheep Hygiene Mobile App*

Logo merupakan media penunjang untuk *mobile app* yang akan di rilis. Logo untuk *mobile app* ini digunakan sebagai identitas visual agar dapat memberikan kesan dari *mobile app Sheep Hygiene* sendiri sebagai bentuk dari ciri khas atau *mobile app identic*.

b. Media *Launching*

1. Video *Launching*

Video Launching merupakan media promosi yang memuat *introduce* atau perkenalan *mobile app* tentang tatacara bermain dalam *mobile app Sheep Hygiene*. Video *launcing* juga menyampaikan *image* atau gambaran kepada *user/pengguna* tentang aplikasi *Sheep Hygiene*.

2. Instagram

Instagram merupakan wadah yang memuat seputar *Sheep Hygiene* secara lebih terperinci. Semua aktifitas, *event* atau pun cara pengobatan akan ditampilkan dalam Instagram khusus [sheephyginie.official](https://www.instagram.com/sheephyginie.official).

3. Iklan Sosmed (Sosial Media)

Iklan sosial media merupakan bagian dari media *launching* dengan durasi yang lebih singkat namun berisi seputar insomnia dan *mobile app*. Iklan sosial media ini diluncurkan untuk membangun rasa penasaran *user/pengguna* tentang aplikasi *Sheep Hygiene* yang akan di *relist*.

4. Barcode App

Barcode app merupakan sebuah tiket VIP sebagai akses masuk aplikasi dengan *scaning* melalui kamera *smartphone*. *User/pengguna* akan langsung menemukan aplikasi tersebut tanpa harus mencarinya di play store. Tiket VIP ini sendiri akan muncul pada *event-event* tertentu, dan kemunculan pertamanya adalah pada saat *mobile app Sheep Hygiene* pertama kali di *relist*.

c. Media Pendukung

1. Poster

Poster *Sheep Hygiene* digunakan untuk penyampaian informasi baik seputar aplikasi ataupun seputar *Insomnia* yang akan di *relist* yang dikemas dalam bentuk pengumuman atau iklan.

2. X banner

X Banner *Sheep Hygiene* digunakan untuk memperlihatkan wujud dari aplikasi yang akan di *relist*.

3. Media pajang

Media pajang *Sheep Hygiene* terdiri atas 2 (dua) buah karya pajang yang digunakan untuk memperlihatkan sedikit detail perancangan untuk mengundang antusiasme dan pengenalan media promosi yang akan di deskripsikan dalam karya pajang *Sheep Hygiene mobile app*.

4. Stiker dan Pin

Stiker dan pin *Sheep Hygiene* digunakan untuk meningkatkan nilai jual dari aplikasi yang akan di *relist* sekaligus untuk keperluan promosi *Sheep Hygiene mobile app*.

5. Blindfold/Penutup mata

Blindfold/Penutup mata *Sheep Hygiene* merupakan bagian dari *merchandise* sebagai bentuk dari keperluan promosi *Sheep Hygiene* yang akan di *relist*. Pemilihan penutup mata sebagai

merchandise Sheep Hygiene mobile app berkaitan dengan cirikhas tidur yang identik dengan *blindfold*/penutup mata.

6. *Digital Banner*

Digital Banner digunakan untuk pemasaran/promosi dunia digital atau dunia maya yang dirasa cukup efektif dalam sajian banner *website/blog*.

9. **Penyajian Karya**

Bentuk penyajian dari perancangan *Sheep Hygiene mobile app* adalah pameran. Pada pameran ini akan memunculkan semua bentuk atau wajah dari hasil penciptaan karya dengan menampilkan media-media baik media *launching* atau pun media pendukung *Sheep Hygiene mobile app*. Media audio visual akan ditampilkan selama pameran berlangsung, media audio tersebut mencakup video *launching*, iklan sosial media dan lain-lainnya, termasuk adaptasi/perkenalan *Sheep Hygiene mobile app prototype* yang dimunculkan dalam media laptop yang berbeda sebagai bentuk dari perkenalan aplikasi kepada calon pengguna yang akan ditata sedemikian rupa dengan konsep kamar tidur.

