

## DAFTAR ISI

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL DALAM .....              | ii   |
| HALAMAN PERSYARATAN GELAR .....         | iii  |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....    | iv   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                | v    |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                    | vii  |
| DAFTAR ISI .....                        | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                      | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xiii |
| INTI SARI .....                         | xv   |
| ABSTRACT .....                          | xvii |
| BAB I. PENDAHULUAN .....                | 1    |
| A. LATAR BELAKANG PERANCANGAN .....     | 1    |
| 1. Tidur dan Insomnia .....             | 1    |
| 2. Cognitive Behavioural Therapy .....  | 3    |
| 3. Pengobatan Digital UI/UX .....       | 4    |
| B. RUMUSAN PENCIPTAAN .....             | 6    |
| C. TUJUAN DAN MANFAAT PERANCANGAN ..... | 6    |
| D. TINJAUAN PERANCANGAN .....           | 7    |
| E. LANDASAN TEORI .....                 | 14   |
| 1. Desain Komunikasi Visual .....       | 14   |
| 2. UI/UX .....                          | 20   |
| 3. Simbolisme .....                     | 24   |
| 4. Warna .....                          | 26   |
| 5. Tipografi .....                      | 27   |

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| 6. Teori Gestalt .....                         | 28        |
| <b>F. INSOMNIA DAN PENGOBATAN CBT .....</b>    | <b>30</b> |
| 1. Insomnia .....                              | 30        |
| 2. Dampak Kelainan Insomnia .....              | 31        |
| 3. Pengobatan CBT .....                        | 32        |
| 4. Cara Kerja CBT .....                        | 33        |
| <b>G. PSIKOTERAPI .....</b>                    | <b>35</b> |
| 1. Definisi Psikoterapi .....                  | 36        |
| 2. Terapi Perilaku .....                       | 38        |
| 3. Teknik Psikoterapi .....                    | 39        |
| <b>H. METODE PENCIPTAAN .....</b>              | <b>40</b> |
| 1. Persiapan .....                             | 40        |
| 2. Wawancara .....                             | 41        |
| 3. Observasi .....                             | 46        |
| 4. Studi Pustaka .....                         | 47        |
| 5. Ruang Lingkup Perancangan .....             | 77        |
| 6. Analisis SWOT .....                         | 49        |
| 7. Perancangan .....                           | 51        |
| 8. Perwujudan .....                            | 55        |
| 9. Penyajian Karya .....                       | 58        |
| <b>BAB II. GAMBARAN UMUM PERANCANGAN .....</b> | <b>60</b> |
| <b>A. KONSEP PERANCANGAN .....</b>             | <b>60</b> |
| 1. Konsep Mobile App .....                     | 60        |
| 2. Konsep Logo .....                           | 60        |
| 3. Studi Tipografi .....                       | 63        |
| 4. Studi Warna .....                           | 64        |
| 5. Final Logo .....                            | 66        |
| 6. Konsep <i>Icon</i> .....                    | 66        |
| <b>B. PROSES PERANCANGAN .....</b>             | <b>67</b> |
| 1. Brainstorming .....                         | 68        |
| 2. <i>User Flow</i> .....                      | 68        |

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| 3. Wireframe .....                             | 75         |
| 4. <i>Icon</i> .....                           | 81         |
| 5. Picture .....                               | 83         |
| <b>BAB III. HASIL DAN ANALISIS KARYA .....</b> | <b>85</b>  |
| 1. <i>Sheep Hygiene Mobile App</i> .....       | 85         |
| 2. Video Launching .....                       | 94         |
| 3. Iklan Sosial Media .....                    | 95         |
| 4. Web Banner .....                            | 96         |
| 5. Instagram .....                             | 97         |
| 6. Barcode App .....                           | 98         |
| 7. Poster .....                                | 99         |
| 8. X Banner .....                              | 100        |
| 9. Media pajang .....                          | 101        |
| 10. Proses Perancangan .....                   | 102        |
| 11. Stiker dan Pin .....                       | 103        |
| 12. Sleeping Blindfold .....                   | 103        |
| <b>BAB IV. PENUTUP.....</b>                    | <b>104</b> |
| A. SIMPULAN .....                              | 104        |
| B. SARAN .....                                 | 104        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                    | <b>106</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                          | <b>109</b> |

## INTI SARI

Perancangan ini dilatarbelakangi oleh kurangnya perhatian masyarakat terhadap pola hidup sehat dan menjaga jadwal tidur yang baik. Tidur merupakan suatu kebutuhan yang mutlak bagi tubuh sebab tubuh manusia membutuhkan waktu istirahat untuk meregenerasi sel-sel dan sistem imun yang ada pada tubuhnya. Jika hal itu tidak dijalankan dengan baik, maka akan menyebabkan gangguan pada salah satu sistem otak manusia, memprogramnya menjadi suatu kebiasaan yang tidak sehat dan mengundang penyakit masuk ke dalam tubuh manusia dengan gejala insomnia. Insomnia merupakan gangguan keresahan atau ketidakmampuan untuk tidur yang masuk dalam kategori penyakit Kelainan jiwa tingkat rendah. Insomnia atau berkurangnya kualitas tidur baik secara kualitas ataupun kuantitas ini sering kali diabaikan oleh masyarakat yang memiliki kebiasaan bekerja dan produktif di malam hari khususnya kalangan remaja. *Sheep Hygiene* merupakan sebuah platform kesehatan yang bergerak di bidang UI/UX yang dapat memecahkan persoalan insomnia tersebut. Fungsinya adalah sebagai pengingat bahwa jam malam merupakan jam istirahat dan mengubah *mindset* produktif di malam hari. *Sheep Hygiene* dirancang khusus untuk menghilangkan kebiasaan/perilaku negatif menjadi kebiasaan/perilaku yang positif dengan teknik pengobatan terapi CBT (*Cognitive Behavioural Therapy*) yang diterapkan pada satu buah aplikasi kesehatan yang dapat dilakukan oleh user/pengguna rumah saja (dimanapun dan kapanpun). Proses perancangan *Sheep Hygiene* ini sendiri diawali dengan observasi, studi pustaka dan wawancara langsung dengan ahli psikoterapi untuk mendapatkan data-data terkait insomnia dan pengobatannya. Selain itu juga, analisis dalam perancangan ini juga menggunakan SWOT sebagai identifikasi kekuatan dan kelemahan dari perancangan aplikasi ini sendiri.

Setelah melakukan penelitian, pengkarya melakukan proses penciptaan karya yang dihasilkan dari data-data yang telah diterima untuk dituangkan menjadi sebuah perancangan UI/UX terapi kesehatan insomnia. Pengkarya juga melakukan proses perancangan ini dengan acuan karya yang telah ada sebelumnya. Namun, tetap mematuhi tata cara bermain dalam perancangan aplikasi sesuai dengan ketetapannya. *Sheep Hygiene* mempunyai fitur-fitur andalan yang dapat digunakan user/pengguna dimana semua fitur-fitur tersebut merupakan solusi dari pemecahan masalah insomnia yang dihadapi user/pengguna. Dengan fitur-fitur tersebut, user/pengguna dapat memangkas jarak proses pengobatan dan mengembalikan pola hidup sehat serta mendapatkan kualitas tidur yang baik dengan penerapan terapi CBT yang dapat diakses melalui smartphone user/pengguna tanpa harus menjalani pengobatan/terapi insomnia dengan biaya yang mahal.

Kata kunci : Insomnia, UI/UX, Terapi digital, *Sheep Hygiene*

## **ABSTRACT**

*This design is motivated by the lack of public attention to a healthy lifestyle and maintaining a good sleep schedule. Sleep is an absolute necessity for the body because the human body needs rest time to regenerate cells and the immune system in the body. If it is not carried out properly, it will cause disturbances in one of the human brain systems, program it into an unhealthy habit and invite disease into the human body with symptoms of insomnia. Insomnia is an anxiety disorder or inability to sleep that is included in the category of low-level mental disorders. Insomnia or reduced sleep quality, both in quality and quantity, is often ignored by people who have a habit of working and being productive at night, especially among teenagers. Sheep Hygiene is a health platform engaged in UI/UX that can solve the insomnia problem. Its function is as a reminder that the curfew is an hour of rest and to change the mindset of being productive at night. Sheep Hygiene is specifically designed to eliminate negative habits/behaviors into positive habits/behaviors by using CBT (Cognitive Behavioral Therapy) therapy techniques that are applied to a single health application that can be done by the user/home user only (anywhere and anytime). The process of designing Sheep Hygiene itself begins with observations, literature studies and direct interviews with psychotherapists to obtain data related to insomnia and its treatment. In addition, the analysis in this design also uses SWOT as an identification of the strengths and weaknesses of the design of this application itself.*

*After doing the research, the creators carry out the process of creating works that are generated from the data that has been received to be poured into a UI/UX design for insomnia health therapy. The artist also carries out this design process with references to existing works. However, still adhere to the procedures for how to play in the design of the application according to the provisions. Sheep Hygiene has mainstay features that can be used by users where all these features are solutions to solving insomnia problems faced by users. With these features, the user/user can cut the distance in the treatment process and restore a healthy lifestyle and get good quality sleep with the application of CBT therapy which can be accessed through the user's smartphone without having to undergo high-cost insomnia therapy treatment.*

*Insomnia's keywords, UI/UX Digital therapy, Sheep Hygiene*