

RILEKSIFY: DESAIN ANTARMUKA APLIKASI MEDITASI BAGI REMAJA

Rafiv Yanika Ardiansyah¹, Diana Aqidatun Nisa²

¹Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur
19052010063@student.upnjatim.ac.id

² Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur
diananisa.dkv@upnjatim.ac.id

ABSTRAK

Software merupakan salah satu media yang sering sekali digunakan pada industri 4.0 ini. Meditasi adalah salah satu cara untuk menenangkan pikiran dan mengurangi rasa sakit maupun stress. Adapun latar belakang penulisan ini dikarenakan pada era yang serba cepat ini terlalu banyak distraksi dan distorsi di lingkungan sekitar. Distraksi tersebut salah satunya berasal dari sosial media, dimana masyarakat cenderung menggunakan media tersebut untuk saling berlomba memamerkan aktivitas/kekayaan dan terdapat banyak sekali cibiran dari orang-orang yang tidak kita kenal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat masyarakat lebih tenang dan fokus sebelum menjalani hari-hari mereka. Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah metode analisis data kuantitatif dan kualitatif. Metode kuantitatif didapatkan dari hasil kuesioner metode kualitatif didapatkan dari high fidelity testing. Data hasil penelitian ini nantinya akan digunakan sebagai penunjang informasi yang akan disampaikan melalui media edukasi berupa desain antarmuka software meditasi.

Kata kunci: *Desain Antar Muka, Meditasi, pengalaman pengguna*

ABSTRACT

Software is one of the media that is often used in industry 4.0. Meditation is one way to calm the mind and reduce pain and stress. The background of this writing is because in this fast-paced era there are too many distractions and distortions in the surrounding environment. One of these distractions comes from social media, where people tend to use the media to compete with each other to show off their activities/wealth and there are lots of scorn from people we don't know. The aim of this research is to make people calmer and more focused before going about their day. The method used in this design is a quantitative and qualitative data analysis method. The quantitative method was obtained from the results of the questionnaire. The qualitative method was obtained from high fidelity testing. The data from this research will later be used as supporting information that will be conveyed through educational media in the form of meditation software interface design.

Keywords: *interface design, Meditation, user experience*

PENDAHULUAN

Stress adalah suatu kondisi dinamik pada seseorang dihadapkan dengan peluang, kendala, atau tuntutan yang dihubungkan dengan hasil yang diinginkan (Sasono, 2008). Stres pada tingkatan tertinggi/ *Burn Out* dapat menyebabkan rasa cemas, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, hingga menurunkan sistem imun dan depresi. Stres atau *Burn Out* merupakan hal yang sekarang bisa terjadi oleh setiap kategori usia. WHO menganggap situasi *burn out* sebagai permasalahan dunia yang serius yang melanda generasi milenial di usia 20-38 tahun (WHO, 2021). Stres yang dialami oleh seseorang adalah muncul perasaan kesepian, kurang tidur, rasa cemas yang tinggi serta gejala fisiologis. Sehingga stres dapat berdampak negatif pada kepribadian, kesehatan, interaksi sosial serta prestasi remaja (Mastura, dkk, 2007).

Pada saat masa pandemi Covid 19, stres dan kesehatan mental menjadi sumber stres baru bagi masyarakat Indonesia. Masyarakat yang sebelumnya memiliki mobilitas kerja yang tinggi terpaksa harus dikurangi atau bahkan berhenti. Selama pandemi masyarakat khususnya remaja melakukan

kegiatan melalui daring tanpa harus keluar rumah. Walaupun remaja bisa lebih santai berkegiatan dari rumah, namun ternyata timbul faktor lain yaitu kesulitan untuk beradaptasi dan kebosanan. Remaja merasa kelelahan karena sulit untuk membagi waktu antara kehidupan pribadi dan sekolah. Sehingga, mereka kesulitan untuk menentukan waktu belajar. Kebiasaan tersebut lama-kelamaan akan berimbas pada tubuh dan pikiran sehingga dapat menyebabkan stres.

Stres yang terjadi pada remaja juga bisa berbeda. Ada remaja yang tidak mampu mengelola stres. Ada pula remaja yang tidak mengalami efek fisik, mental, atau emosional yang berlebihan. Remaja yang tidak mampu mengelola stres tentu akan sulit memotivasi dirinya (Mastura, dkk, 2007). Stres yang tidak dapat dikendalikan, tentu akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial remaja. Oleh karena itu, dibuatlah sebuah aplikasi untuk membantu remaja dalam menanggulangi stres yang mengganggu.

METODE

Metode yang digunakan pada perancangan ini adalah:

1. metode *the design thinking*: metode ini memiliki aturan-aturan dasar mengenai perilaku dan mindset yang harus dimiliki oleh design thinking team (Hussein, 2018).
2. Analisa hasil kuesioner: kuesioner ini disebar kepada target audiens yaitu usia 20-25 tahun sebanyak 30 orang dengan berbagai latar belakang.
3. studi literatur dari jurnal dan buku.

PEMBAHASAN

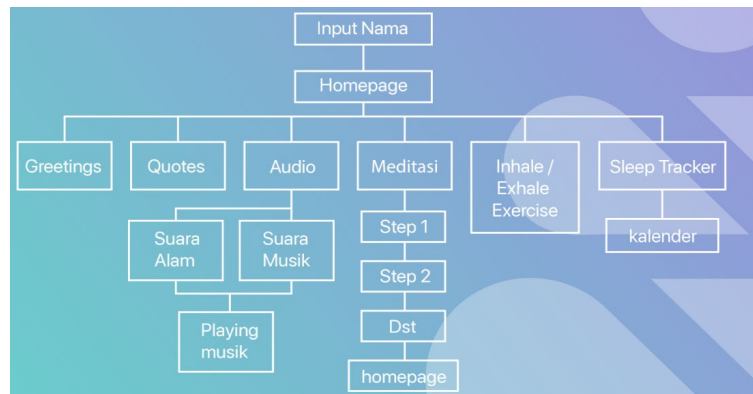
Proses *the design thinking* yang sesuai dengan kebutuhan desain tipografi:

Empathize: proses *empathize* ini diambil dari fenomena stres yang dialami oleh masyarakat khususnya remaja. Remaja yang merupakan fase peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, kerap dihadapkan dengan hal-hal yang menyebabkan stress dalam kehidupan sehari-hari. Tidak jarang remaja mengalami emosional, stres, bahkan *burn out*.

Define: Tahap ini dilakukan dengan melakukan kuesioner kepada remaja laki-laki dan perempuan di daerah Surabaya. usia 20 - 25 tahun. Berdasarkan dari hasil tersebut diperoleh data bahwa, sebesar 80,6% remaja tahu tentang meditasi. Namun remaja tidak tahu dan tidak yakin bagaimana cara untuk mengatasinya sebesar 32,3% dan 35,5%. Remaja tidak mengetahui bagaimana cara untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Pada hasil kuisisioner menunjukkan bahwa sebagian banyak remaja sudah mengetahui apa itu meditasi namun masih belum mengerti bagaimana cara bermeditasi dengan baik dan benar. Para remaja juga lebih suka mendengarkan suara alam untuk mendapatkan ketenangan dan fokus yang lebih ketika ingin mengerjakan sesuatu.

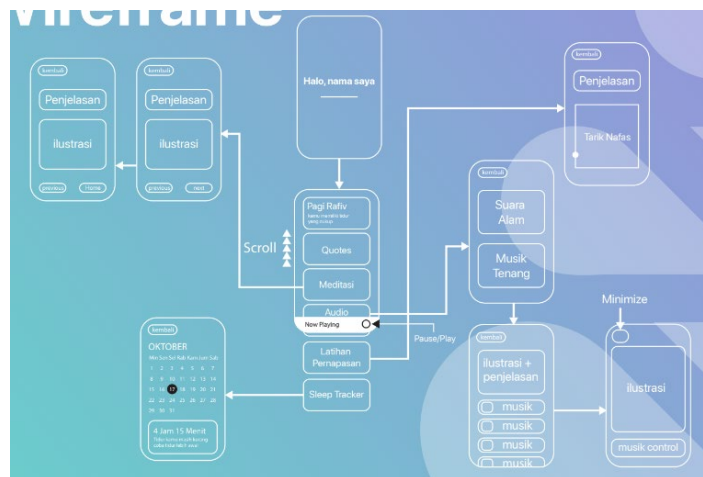
Brainstorming: Pada tahap ini, dibuat beberapa fitur yaitu pertama, Quotes yang berisikan kata motivasi dan nasihat yang dapat berganti-ganti setiap hari agar remaja selalu ingat untuk tenang. Kedua, fitur Meditasi yang di dalamnya terdapat dasar cara bermeditasi dengan benar yang bisa dilakukan setiap hari. ketiga, fitur Audio suara alam dan musik yang menenangkan. keempat, fitur Latihan Pernapasan yaitu untuk melatih pernapasan untuk menurunkan stres dan memfokuskan pikiran. Kelima, fitur Sleep Tracker yang berfungsi untuk mendata tidur pengguna. Setelah fitur utama dibuat, maka tahap selanjutnya adalah membuat hierarki aplikasi.

Prototyping: pada tahap ini, prototype dibuat dalam bentuk digital yaitu *interactive prototype*. *Prototype* ini sudah dapat dilihat segi kegunaannya serta sudah dapat dilihat gambaran lengkap tentang aplikasi secara real karena dapat di klik dan mampu merespon pengguna dengan baik.



Gambar 1. Hierarki aplikasi RILEKSIFY

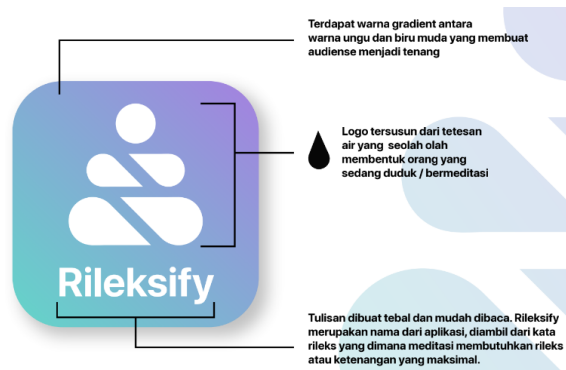
Terdapat beberapa bagian hierarki pada aplikasi RILEKSIFY, untuk pertama kali menggunakan aplikasi, pengguna diharuskan untuk memasukkan namanya terlebih dahulu, agar aplikasi bisa memberikan *engage* lebih kepada user. Ketika user sudah memasukkan namanya maka akan langsung disajikan dengan homepage yang berisi beberapa menu, yakni *greetings*, *quotes*, *Audio*, *Meditasi*, *Inhale / Exhale Exercise*, dan *Sleep Tracker*.



Gambar 2. wireframe aplikasi RILEKSIFY

Wireframe pada aplikasi RILEKSIFY dibuat secara seminimal mungkin *user* untuk memencet tombol yang akan digunakan untuk menuju pada suatu menu. Fungsinya agar *user* tidak kebingungan dan tidak memakan waktu yang sangat lama untuk menuju dari satu menu ke menu yang lainnya

Prototyping: Pada tahap ini, dibuatlah desain antarmuka aplikasi mulai dari logo, pemilihan warna, layout dan komposisi, bentuk tombol, dan grafis di dalam aplikasi. Aplikasi yang bernama RILEKSIFY ini, diawali dengan pembuatan logo dan pemilihan warna.



Gambar 3. Logo RILEKSIFY

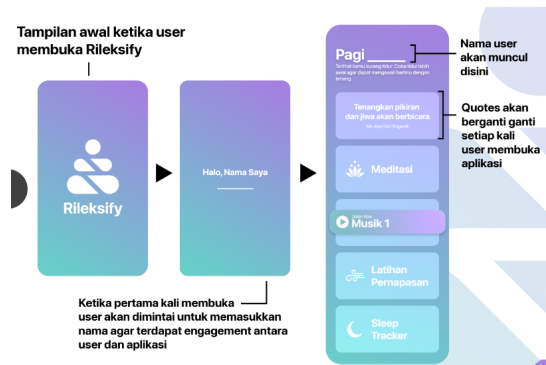
Ide pembuatan logo yaitu terinspirasi dari orang yang sedang duduk untuk melakukan meditasi. Logo merupakan wajah brand yang memiliki filosofi atau kepribadian (Rustan, 2021). Logo ini merupakan kumpulan dari bentuk sederhana yaitu satu lingkaran dan empat tetes air yang disusun. Lingkaran sebagai bentuk kepala orang diletakkan di paling atas, dan empat tetes air disusun dengan dua ukuran. Dua tetes air di tengah mewakili dua tangan dan dua tetes air yang paling bawah mewakili kaki yang sedang bersila. Warna pada logo dan keseluruhan aplikasi menggunakan warna ungu dan toska pastel (muda) yang digradasikan secara diagonal. Warna tersebut merefleksikan kesan damai dan tenang (London Image Institute,2020)



Gambar 4. Fitur utama aplikasi Rileksify

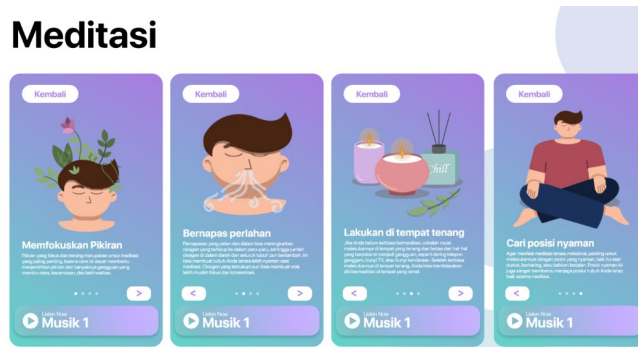
Terdapat 5 menu utama dari aplikasi Rileksify adalah Quotes, Meditasi, Audio, Latihan Pernapasan, dan Sleep Tracker.

- Quotes berfungsi agar *user* mendapatkan *insight* kata kata motivasi dari para ahli
- Meditasi berisi tentang bagaimana cara bermeditasi secara mendasar
- Audio digunakan berfungsi memutar suara alam / musik penunjang meditasi
- Latihan Pernapasan berfungsi melatih pernapasan *user* ketika sedang melakukan meditasi
- *Sleep Tracker* berfungsi sebagai melacak / mendata tidur malam *user*



Gambar 5. Tampilan awal aplikasi mulai dari Splash Screen

Pada tampilan awal RILEKSIFY *user* disajikan langsung dengan logo RILEKSIFY dan langsung di arahkan mengisi nama untuk pertama kalinya, untuk pembukaan aplikasi selanjutnya *user* tidak perlu lagi untuk mengisikan namanya. Setelah pengisian nama, *user* akan disajikan dengan 5 fitur utama dari aplikasi RILEKSIFY yang disajikan dengan *home scrolling*.



Gambar 6. Tampilan Fitur Meditasi

Pada fitur meditasi terdapat 4 poin panduan yang *user* dapat lakukan yakni memfokuskan pikiran, bernapas perlahan, melakukan meditasi di tempat tenang, dan mencari posisi yang nyaman. Pada fitur ini menjelaskan bagaimana meditasi dapat dilakukan secara mendasar dan tidak memerlukan hal hal yang sulit dilakukan.

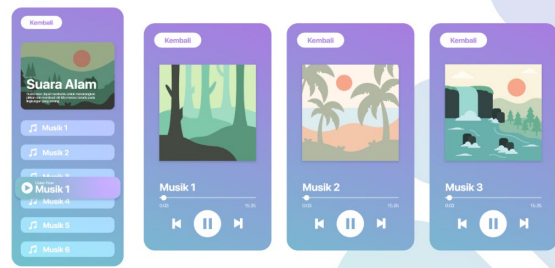


Gambar 7. Tampilan fitur Audio

Pada Tab musik Audio terbagi menjadi 2 bagian, suara alam dan musik tenang. Hal ini dikarenakan beberapa orang memiliki kesukaan yang berbeda beda, sebagian orang menyukai Suara Alam untuk melakukan meditasi, dan beberapa lainnya menyukai Musik Tenang. Interface tambahan yang

digunakan pada Audio adalah floating tab yang dapat digunakan untuk langsung mendengarkan musik ketika berada di homepage.

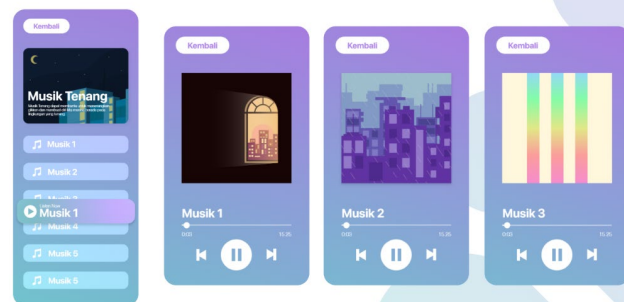
Audio Suara Alam



Gambar 8. tampilan Audio Suara Alam

Pada tampilan Audio Suara Alam *user* disajikan langsung dengan deskripsi tentang musik alam dan beberapa pilihan suara alam yang sudah disediakan pada aplikasi RILEKSIFY. Ketika *user* memutar 1 suara alam maka akan terdapat tampilan seperti pemutaran musik dan juga terdapat gambar yang merepresentasikan suara alam tersebut, mulai dari suara hutan, suara ombak pantai, dan juga suara pada daerah sekitar danau.

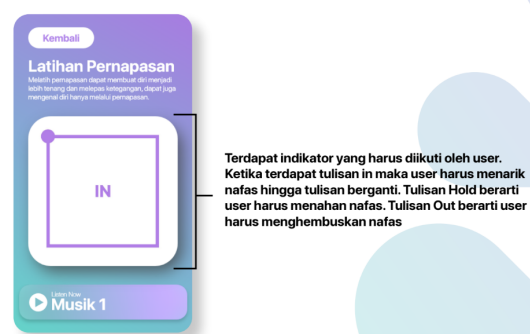
Audio Musik Tenang



Gambar 9. tampilan Audio musik yang menenangkan

Pada tampilan Audio Musik Tenang masih sama dengan Audio Suara Alam, hanya saja isi dan tampilan gambar pada setiap Audio menjadi berbeda. Pada Musik Tenang terdapat beberapa gambar yang lebih tenang dan bertemakan perkotaan. Audio Musik Tenang bisa diisi dengan suara musik instrumental piano, gitar, maupun *beat* santai.

Latihan Pernapasan



Gambar 10. tampilan fitur Latihan Pernapasan

Pada tampilan menu fitur latihan pernapasan terdapat penjelasan mengapa latihan pernapasan itu penting dan bermanfaat. Terdapat animasi berupa lingkaran kecil yang akan memutar kotak yang

berada di dalam, dan juga terdapat 3 deskripsi pada dalam kotak tersebut, yakni IN untuk menahan pernapasan, Hold untuk menahan pernapasan, dan juga OUT untuk mengeluarkan pernapasan.



Gambar 11. tampilan fitur *Sleep Tracker*

Pada menu *Sleep Tracker* berfungsi untuk menghitung seberapa lama jam tidur yang telah di lalui oleh *user*. Data diambil dari ketidaktifan penggunaan ponsel pada malam hari. Tampilan pada *Sleep Tracker* terdapat kalender yang bisa *user* gunakan untuk melihat pada hari apa dan berapa jam *user* tersebut tertidur pada malam hari. Pada bagian bawah kalender terdapat *Preview* waktu berapa lama *user* tertidur pada tanggal tersebut dan juga efek samping dari total tidur malam yang telah dilalui oleh *user*.

KESIMPULAN

Stres pada remaja merupakan hal yang tidak bisa diabaikan oleh siapa saja. Oleh karena itu dibuatlah aplikasi bernama Rileksify. Ia merupakan aplikasi guna membantu remaja untuk mengatur/manajemen stres secara mandiri. Beberapa fitur dibuat untuk memenuhi kebutuhan remaja yaitu *greetings*, *quotes*, *Audio*, *Meditasi*, *Inhale / Exhale Exercise*, dan *Sleep Tracker*.

DAFTAR PUSTAKA

- Husein, Ananda Sabil. 2018. *Metode Design Thinking Untuk Inovasi Bisnis*. Malang: UB Press
- Rustan, Suriyanto. 2021. *Logo2021*. Jakarta: Nulisbuku Jendela Dunia.
- Sasono, Eko. 2008. *Mengelola Stres Kerja*. Universitas Pandanaran Semarang.
- Mastura, Mahfar, Zaini, Fadilah, dkk. 2007. *Analisis Faktor Penyebab Stres Di Kalangan Pelajar*. Jurnal Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia.
- London Image Institute. *Color Psychology: How Do Colors Affect Mood & Emotions?*. <https://londonimageinstitute.com/how-to-empower-yourself-with-color-psychology/> (diakses tanggal 22 Agustus 2022)