

## BAB II

### TINJAUAN UMUM

#### 2.1 Tinjauan Pustaka

Dalam membantu pengerjaan proyek tugas akhir ini, penulis menggunakan beberapa Tinjauan Pustaka untuk memperkuat dan mempermudah proses penyelesaian proses perancangan *User Interface (UI)* aplikasi “Titik Temu” ini. Adapun beberapa tinjauan Pustaka yang peneliti gunakan.

- a. **Ross, Arromah, Hasanah, Yusran, & Wijareni, 2021. Perancangan Aplikasi Kesehatan Mental “NAFS” (Islamic Psycho Spiritual Therapy) Berbasis Android Menggunakan Metode PDCA (Plan-Do -CheckAction). *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*.**

Dikutip dari jurnal informatika Universitas Pamulang, Tulisan ini menjelaskan perancangan aplikasi NAFS yang berbasis Android. Aplikasi ini dirancang untuk membantu individu dengan gangguan mental menggunakan pendekatan psikologi Islam. Perancangan Aplikasi NAFS menggunakan metode PDCA dengan desain partisipatif. Hasil dari seluruh tahapan perancangan menunjukkan bahwa Aplikasi NAFS, berdasarkan pengujian alpha (metode black box) dan beta, memiliki fungsionalitas dan performa yang sesuai dengan kebutuhan dan desain yang telah ditentukan. Jurnal penelitian ini dapat memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dan teori penelitian terkait perancangan aplikasi *User Interface* bertemakan Kesehatan mental yang berbasis aplikasi.

Perbedaan antara penelitian yang diambil dari jurnal informatika di atas dengan proyek tugas akhir yang sedang dikembangkan oleh peneliti terletak pada fokus tema kecemasan mental serta metode yang digunakan dalam perancangan UI aplikasi. Peneliti memfokuskan proyek tugas akhir ini pada topik kecemasan berlebih, sementara penelitian dari jurnal tersebut membahas kesehatan mental secara

keseluruhan dengan pendekatan psikologi Islam (Ross, Arromah, Hasanah, Yusran, & Wijareni, 2021).

- b. **Abukhair, Herawati, Solihat, & Pratiwi, 2022. PERANCANGAN APLIKASI CURHAT ONLINE UNTUK MEMBANTU DALAM MENYELESAIKAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Jurnal UPI*.**

Dikutip dari Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia, Artikel ini membahas perancangan aplikasi curhat online yang dirancang untuk membantu remaja dalam menyelesaikan gangguan kesehatan mental. Aplikasi ini menggunakan pendekatan co-creation untuk memudahkan interaksi antara pengguna dan psikiater. Curhat online adalah salah satu pendekatan yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan gangguan Kesehatan mental pada remaja. Kasus ini juga dapat digunakan oleh peneliti dalam pengerjaan proyek perancangan UI aplikasi "Titik Temu". Peneliti juga menggunakan sebuah pendekatan melalui curhat online namun dengan fitur Ai Chat bot yang akan membantu para pengguna yang kesulitan dalam menceritakan kecemasan yang mereka alami kepada orang lain. Dengan adanya fitur ini dalam perancangan UI aplikasi "Titik Temu" diharapkan dapat membantu bahkan mempermudah pengguna dalam mengatasi kecemasan berlebih yang sedang ia alami. Jurnal ini membantu sekaligus menjadi referensi peneliti dalam mencari pendekatan yang sesuai dan dapat diterapkan kepada remaja lewat perancangan aplikasi. (Abukhair, Herawati, Solihat, & Pratiwi, 2022)

- c. **Jamilah, Y. S., & Padmasari, A. C. (2022). PERANCANGAN USER INTERFACE DAN USER EXPERIENCE. *Jurnal Tantra*, 3.**

Dalam jurnal "TANTRA: Perancangan *User Interface* dan *User Experience* Aplikasi Say.co," dibahas aspek pentingnya perancangan UI dan UX dalam konteks aplikasi. Poin pertama yang ditekankan adalah kenyamanan dan kemudahan pengguna dalam mencari informasi yang dibutuhkan. Jurnal ini menyoroti tingkat kenyamanan

sebagai faktor utama dalam penggunaan aplikasi, khususnya dalam konteks pencarian informasi. Fokus jurnal mencakup perancangan UI untuk keperluan *Self Care*, yang memiliki relevansi sebagai landasan dan pembanding untuk penelitian dalam proyek tugas akhir. Jurnal ini memberikan kontribusi pada pemahaman dan pengembangan desain antarmuka yang lebih baik dan memperkuat dasar penelitian pada proyek tugas akhir. Jurnal ini berguna untuk menjadi referensi peneliti dalam merancang UI aplikasi yang baik dan benar melalui prinsip desain serta teori mengenai pengalaman pengguna atau *User Experience* (Jamilah & Padmasari, 2022).

## 2.2 Tinjauan Teori

Teori utama dari proyek tugas akhir ini adalah menggunakan teori yang menjelaskan tentang proses perancangan *User Interface* (UI) aplikasi menggunakan prinsip-prinsip desain secara desain komunikasi visual, serta teori terkait metode-metode secara psikologi mengenai kecemasan berlebih yang dapat diimplementasikan ke dalam sebuah perancangan *User Interface* (UI) aplikasi. Teori yang digunakan pada penelitian ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu teori UI/UX dari segi DKV serta teori mengenai Kecemasan Berlebih.

### 2.2.1 Teori Psikologis Terkait Kecemasan

Kecemasan merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh individu dalam berbagai konteks kehidupan. Dalam kaitannya dengan psikologi, kecemasan merujuk pada perasaan takut, gelisah, atau ketegangan yang berlebihan terhadap situasi atau objek tertentu. Fenomena ini memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penelitian mengenai psikologi kecemasan menjadi hal yang relevan dan penting untuk dijelajahi lebih lanjut.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai respon emosional yang melibatkan perasaan takut, gelisah, atau ketegangan yang berlebihan terhadap suatu situasi atau objek yang dianggap mengancam individu. Kondisi ini seringkali disertai dengan

gejala fisik seperti peningkatan denyut jantung, keringat dingin, gemetar, dan kesulitan bernapas. (Ridlo, 2020)

Kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, di antaranya:

- a. Gangguan Kecemasan Umum (GAD): Kecemasan yang kronis dan terus-menerus yang tidak terkait dengan situasi atau objek tertentu.
- b. Gangguan Kecemasan Sosial (SAD): Kecemasan yang berkaitan dengan situasi sosial atau interaksi dengan orang lain.
- c. Gangguan Panik: Kecemasan yang disertai dengan serangan panik yang tiba-tiba dan intens.
- d. Gangguan Kecemasan Spesifik (phobia): Kecemasan yang terfokus pada situasi atau objek tertentu.

Untuk mencegah timbulnya kecemasan, beberapa metode pencegahan yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Manajemen Stres: Pembelajaran teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan.
- b. Gaya Hidup Sehat: Pola makan seimbang, olahraga teratur, dan cukup istirahat dapat menjaga keseimbangan mental dan emosional.

Ketika kecemasan telah muncul, seorang psikolog dapat memberikan penanganan yang sesuai, seperti:

- a. Terapi Kognitif-Perilaku (CBT): Terapi ini bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif terkait dengan kecemasan.
- b. Terapi Psikodinamik: Terapi yang bertujuan untuk menjelajahi akar penyebab kecemasan dari segi psikologis dan emosional.
- c. Pemberian Obat-obatan: Psikolog dapat merujuk pasien kepada psikiater untuk mendapatkan resep obat-obatan yang sesuai untuk mengurangi gejala kecemasan.
- d. Terapi Psikoedukasi: Terapi merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk memberikan informasi, pemahaman, dan keterampilan kepada individu atau keluarga mengenai gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan.

Selain terapi diatas, adapula salah satu. Terapi atau metode yang terbukti dapat meredakan stress dan kecemasan yang dinamakan *plant therapy*. *Plant therapy* ini marak digunakan pada saat era pandemic beberapa tahun lalu. *Plant therapy* digunakan untuk mengurangi perasaan cemas atau stres ketika masyarakat tidak dapat beraktivitas seperti biasa atau dirumah saja.

*Plant therapy*, atau terapi tanaman, adalah sebuah metode terapi yang memanfaatkan tanaman dan alam untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang. Terapi ini melibatkan berbagai aktivitas, seperti berkebun, merawat tanaman, dan menghabiskan waktu di alam.

Cara kerja *plant therapy* ini pun didasari pada beberapa mekanisme seperti:

- a. Mengurangi stres: Menghabiskan waktu di alam dan merawat tanaman dapat membantu menurunkan kadar kortisol, hormon stres, dalam tubuh.
- b. Meningkatkan mood: Warna hijau dan aroma tanaman dapat meningkatkan produksi serotonin dan dopamin, neurotransmitter yang berperan dalam kebahagiaan dan ketenangan.
- c. Meningkatkan fokus dan konsentrasi: Aktivitas berkebun dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta mengurangi gejala ADHD.
- d. Meningkatkan rasa cinta kasih: Merawat tanaman dapat meningkatkan rasa cinta kasih dan empati, serta membantu membangun hubungan yang positif dengan alam.

Dari beragam mekanisme yang telah disebutkan, *Plant therapy* memiliki beragam manfaat yang dapat dinikmati oleh masyarakat umum serta individu yang mengalami kecemasan berlebihan, seperti:

- a. Mengurangi kecemasan: Terapi tanaman dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, seperti *Anxiety* (kecemasan berlebih), kegelisahan, insomnia, dan panik.
- b. Meningkatkan ketenangan: Berada di sekitar tanaman dan merawatnya dapat membantu meningkatkan perasaan tenang dan damai.

- c. Meningkatkan kualitas tidur: Terapi tanaman dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, terutama bagi orang yang mengalami insomnia.
- d. Meningkatkan kesehatan mental: Plant therapy dapat membantu meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, termasuk mengurangi depresi dan meningkatkan *self-esteem*.

*Plant therapy* menjadi kegiatan yang sangat mudah dilakukan oleh masyarakat, terutama kalangan remaja atau generasi Z. Cara-cara untuk melakukan plant therapy antara lain:

- a. Buat taman kecil di rumah: Kamu dapat menanam berbagai jenis tanaman, seperti bunga, sayur, atau tanaman hias, di pot atau di halaman rumah.
- b. Rawat tanaman dengan penuh kasih sayang: Luangkan waktu untuk merawat tanamanmu, seperti menyiram, memupuk, dan membersihkannya.
- c. Habiskan waktu di alam: Berjalan-jalan di taman, duduk di bawah pohon, atau piknik di alam terbuka dapat memberikan efek positif bagi kesehatan mental.
- d. Gunakan aromaterapi dengan minyak esensial dari tanaman: Minyak esensial lavender, chamomile, dan cendana dapat membantu meningkatkan relaksasi dan ketenangan.

*Plant therapy* merupakan metode yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik, termasuk dalam pencegahan kecemasan dan meningkatkan ketenangan. Kamu dapat mencoba berbagai cara untuk menerapkan plant therapy dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan.

### 2.2.2 Teori UI/UX

Desain UI (*User Interface*) dan UX (*User Experience*) merupakan aspek fundamental dalam pengembangan aplikasi. Desain yang baik tidak hanya memanjakan mata, tetapi juga mampu menyelesaikan permasalahan pengguna dan meningkatkan kenyamanan dalam menggunakan aplikasi.

Desain UI aplikasi terdiri dari beberapa elemen penting, yaitu:

- a. Tata Letak (*Layout*): Susunan elemen antarmuka yang tertata rapi dan intuitif, memudahkan navigasi pengguna. Dari jurnal Universitas Indonesia Library yang membahas tentang teori tata letak, Teori tata letak (*layout*) dalam perancangan UI aplikasi mengacu pada pengaturan visual elemen-elemen antarmuka pengguna, seperti teks, gambar, dan kontrol, untuk menciptakan tata letak yang efektif dan menarik. Teori ini penting karena pengaturan yang baik dapat memengaruhi pengalaman pengguna, navigasi, dan pemahaman terhadap informasi. Beberapa prinsip tata letak yang umum meliputi hierarki visual, keseimbangan, proporsi, kontras, dan ruang negatif. Dengan menerapkan teori tata letak, pengguna dapat dengan mudah menavigasi antarmuka, memahami informasi, dan berinteraksi dengan aplikasi secara efisien. (Putra, Swandi, & Ari, 2023)
- b. Hierarki Visual: Penggunaan kontras warna, ukuran font, dan penempatan elemen untuk memandu fokus pengguna pada informasi utama. Hierarki Visual dalam Desain UI/UX merujuk pada susunan dan tampilan elemen dalam antarmuka pengguna dengan tujuan mengarahkan perhatian, pemahaman, dan interaksi pengguna. Hal ini memiliki peranan krusial dalam menciptakan pengalaman pengguna yang optimal dengan menentukan urutan informasi yang diambil dan diproses oleh pengguna, baik dalam konteks digital maupun cetak. Memiliki pemahaman yang jelas tentang hierarki visual memandu pengguna untuk menemukan konten atau melakukan tindakan yang penting, sehingga menjadi elemen yang sangat signifikan dalam desain UX/UI.
- c. Warna: Pemilihan warna yang konsisten dan selaras dengan identitas merek, menciptakan kesan profesional dan menarik. Teori warna dalam UI (*User Interface*) mengacu pada prinsip-prinsip dan konsep yang berkaitan dengan penggunaan warna dalam desain antarmuka pengguna. Penerapan teori warna ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman pengguna yang menyenangkan, fungsional, dan efektif.

Beberapa data mengenai teori warna mencakup informasi bahwa warna merah memiliki dampak positif terhadap emosi seperti kebahagiaan dan kecekan, sementara warna kuning dapat memengaruhi emosi netral seperti kekalahan dan keadilan. Warna biru dapat memengaruhi emosi negatif seperti kecemasan dan kebosanan, sementara warna hijau dan ungu berkaitan dengan emosi positif seperti kesetiaan, kebahagiaan, dan kecekan. Teori ini juga mempertimbangkan pengaruh warna pada perilaku konsumen, termasuk dampaknya pada pola pembelian, pilihan produk, dan penggunaan aplikasi. Sebagai contoh, warna merah mungkin meningkatkan pengeluaran, sedangkan warna biru dapat mengurangi jumlah belanja yang dilakukan. (Atillah & Gischa, 2023)

- d. Tipografi: Penggunaan jenis huruf yang mudah dibaca dan sesuai dengan target pengguna. Tipografi dalam desain UI/UX adalah suatu elemen yang sangat penting dalam menciptakan desain yang efektif dan mudah dipahami oleh pengguna. Tipografi mengacu pada penggunaan huruf dan tata letak huruf dalam desain untuk menciptakan kesan yang sesuai dengan tujuan desain. (BuildWithAngga, 2023)
- e. Elemen Grafis: Penggunaan ikon, ilustrasi, dan gambar yang relevan untuk memperjelas informasi dan meningkatkan estetika. Berdasarkan data yang dikutip dari website Gramedia Blog, Teori ilustrasi adalah teori yang membahas tentang penggunaan gambar atau ilustrasi dalam perancangan produk atau layanan. Ilustrasi dapat membantu memperjelas pesan atau informasi yang ingin disampaikan, meningkatkan daya tarik visual, dan memudahkan pengguna dalam memahami produk atau layanan yang ditawarkan. Penggunaan teori ilustrasi dalam perancangan produk atau layanan sangat penting karena dapat membantu meningkatkan kualitas produk atau layanan yang ditawarkan. Ilustrasi yang baik dapat membantu memperjelas pesan atau informasi yang ingin disampaikan, meningkatkan daya tarik visual,



dan memudahkan pengguna dalam memahami produk atau layanan yang ditawarkan.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang telah disebutkan, pengguna akan mengalami kenyamanan yang lebih besar saat menggunakan perancangan antarmuka pengguna (UI) untuk situs web atau aplikasi seluler. Beberapa perusahaan teknologi terkemuka di Indonesia telah mengadopsi prinsip-prinsip tersebut dalam merancang aplikasi seluler mereka, sehingga aplikasi-aplikasi tersebut menjadi yang paling dikenal dalam kategori tersebut. Contoh dari aplikasi-aplikasi tersebut adalah:

a. Gojek (Aplikasi Ojek *Online*):



Gambar 1 Desain Aplikasi Gojek

Aplikasi transportasi online ini terkenal dengan desain UI yang simpel, intuitif, dan mudah digunakan. Pengguna dapat dengan mudah memesan ojek, taksi, atau layanan lainnya hanya dengan beberapa langkah. Gojek juga menggunakan sistem navigasi yang jelas dan peta yang akurat, sehingga pengguna dapat memantau perjalanan mereka dengan mudah.

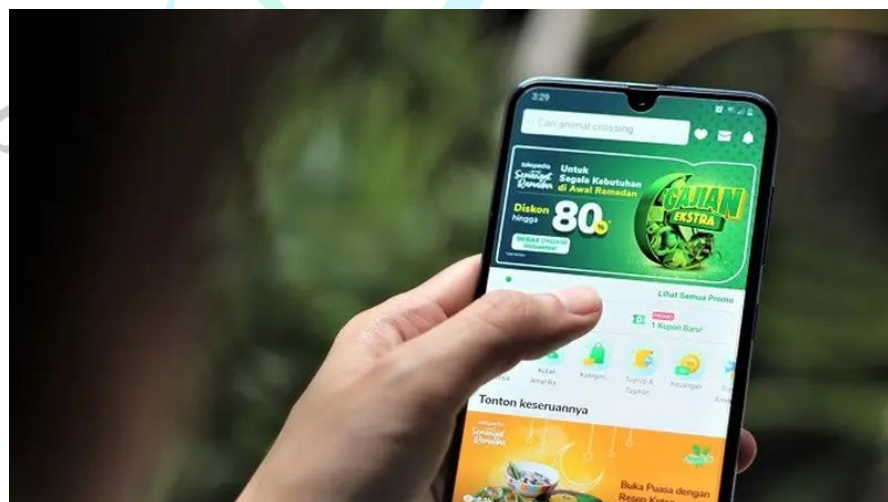
b. HaloDoc (Aplikasi dan website untuk mengakses layanan Kesehatan):



Gambar 2 Desain Aplikasi Halodoc

Aplikasi konsultasi kesehatan online ini memiliki desain UI yang bersih dan modern. Pengguna dapat dengan mudah mencari dokter sesuai kebutuhan, memesan jadwal konsultasi, dan melakukan pembayaran secara online. HaloDoc juga menyediakan berbagai fitur lain seperti rekam medis elektronik dan artikel kesehatan yang edukatif.

c. Tokopedia (Aplikasi dan website e-commerce untuk belanja *online*):



Gambar 3 Desain UI Aplikasi Tokopedia

Tokopedia telah berhasil menjadi top of mind dalam kategori aplikasinya dengan desain UI/UX yang intuitif dan mudah digunakan, serta berbagai fitur yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan

masyarakat dalam berbelanja online. Tokopedia telah menjadi platform e-commerce yang terpercaya dan digemari masyarakat Indonesia.

Selain itu UI dan UX memiliki peranan penting dalam menyelesaikan permasalahan masyarakat. Desain UI dan UX yang baik dapat menyelesaikan berbagai permasalahan pengguna, antara lain:

- a. Mempermudah navigasi: Pengguna dapat dengan mudah menemukan informasi dan menyelesaikan tugas mereka dalam aplikasi.
- b. Meningkatkan efisiensi: Pengguna dapat menyelesaikan tugas mereka dengan lebih cepat dan mudah.
- c. Meningkatkan kepuasan pengguna: Pengguna merasa senang dan nyaman menggunakan aplikasi.
- d. Membangun loyalitas pengguna: Pengguna akan terus menggunakan aplikasi dan merekomendasikannya kepada orang lain.
- e. Kesimpulan

Desain UI dan UX adalah faktor penting dalam pengembangan aplikasi yang sukses. Dengan desain yang baik, aplikasi dapat menyelesaikan permasalahan pengguna, meningkatkan kenyamanan, dan membangun loyalitas pengguna.

## **2.3 Teori Pendukung**

Teori yang digunakan sebagai pendukung yang berkaitan dan relevan dengan subjek dan objek penelitian.

Teori pendukung pada penelitian ini juga dibagi menjadi 2 bagian, yang pertama adalah teori turunan dari UI/UX dan juga turunan dari Kecemasan berlebih. Adapun teori yang menjadi turunan dari UI/UX adalah:

### **2.3.1 Warna Dalam Perancangan UI**

Pengaruh warna terhadap emosi pengguna dalam desain UI/UX sangat penting dan signifikan. Beberapa hal yang menjadi pentingnya teori warna dalam perancangan UI/UX adalah sebagai berikut:

1. Psikologi Warna

Warna memiliki kemampuan untuk mempengaruhi emosi dan persepsi. Warna terang dapat menimbulkan keceriaan dan energi, sementara warna gelap dapat menimbulkan kesedihan dan kebosanan.

2. Meningkatkan Navigasi dan Usabilitas

Warna digunakan untuk membedakan dan menyoroti elemen navigasi utama seperti tombol, menu, dan link. Perbedaan warna ini akan membantu pengguna menemukan mana elemen yang bisa diklik dan memahami apa fungsinya dengan cepat.

3. Merek dan emosi

Warna dapat membantu membangun identitas merek dan mempengaruhi emosi pengguna. Misalnya, biru sering dikaitkan dengan kepercayaan dan stabilitas, sementara kuning sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kreativitas.

4. Menciptakan suasana yang tepat

Warna dapat digunakan untuk menciptakan suasana yang sesuai dengan tujuan aplikasi atau website. Misalnya, aplikasi meditasi mungkin menggunakan warna biru atau hijau yang menenangkan untuk menciptakan suasana relaksasi.

5. Memandu dan mengarahkan pengguna

Manfaatkan psikologi warna sebagai alat untuk memandu dan mengarahkan pengguna dalam interaksi mereka dengan produk. Misalnya, warna merah dapat digunakan untuk elemen peringatan atau kesalahan, sementara warna hijau dapat digunakan untuk pemberitahuan sukses atau konfirmasi Tindakan.

6. Penggunaan warna yang tepat

Pilih palet warna yang sesuai dengan identitas merek dan tujuan desain. Gunakan warna yang sama untuk elemen yang sama di seluruh situs atau aplikasi untuk membantu pengguna memahami dan mengingat fungsi elemen tersebut.

7. Konsistensi

Gunakan warna yang konsisten dan sesuai dengan identitas merek untuk meningkatkan pengenalan dan kesan pertama pengguna terhadap suatu aplikasi atau website.

#### 8. Penerapan psikologi warna

Penerapan psikologis warna pada desain user interface sangat penting untuk mempengaruhi perspektif pengguna terhadap website dan apps secara keseluruhan. Penggunaan psikologis warna dapat membantu membuat hierarki visual, penyampaian makna, dan menciptakan suasana pengguna sesuai tujuan aplikasi atau website.

Dengan memahami teori dan data tentang pengaruh warna terhadap emosi pengguna dalam desain UI/UX, Anda dapat menciptakan desain yang efektif dan mudah dipahami oleh pengguna. (Atillah & Gischa, 2023)

#### 2.3.2 Penataan Tata Letak Pada Perancangan UI

Teori tata letak dalam UI merujuk pada konsep dan prinsip penyusunan elemen-elemen visual dalam suatu antarmuka pengguna (UI) dengan tujuan untuk menciptakan struktur yang terorganisir dan memudahkan penggunaan. Teori ini mendasarkan diri pada prinsip-prinsip desain grafis dan interaksi manusia komputer untuk memastikan tata letak elemen-elemen antarmuka secara efektif mengakomodasi kebutuhan pengguna. Tata letak yang baik harus mempertimbangkan prinsip kejelasan, kesederhanaan, dan konsistensi.

##### a. *Usability* (Kemudahan Penggunaan)

Merupakan fokus utama teori tata letak, di mana struktur antarmuka dirancang agar mudah dipahami dan diakses oleh pengguna. Ini melibatkan penempatan elemen-elemen secara logis, navigasi yang intuitif, dan penekanan pada efisiensi penggunaan.

##### b. *Hierarchy* (Hierarki):

Tata letak harus memperhitungkan hierarki informasi, dengan elemen-elemen yang lebih penting diberikan penekanan visual yang lebih besar atau terletak secara lebih menonjol untuk memandu perhatian pengguna.

##### c. *Responsiveness* (Responsif):

Tata letak harus responsif terhadap perangkat yang berbeda, memastikan antarmuka dapat disesuaikan dengan berbagai ukuran layar dan perangkat input.

Dalam konteks penulisan ilmiah, teori tata letak dalam UI menjadi landasan desain yang sangat penting untuk memastikan interaksi yang efektif antara pengguna dan sistem. Pengaplikasian prinsip-prinsip tata letak ini tidak hanya memengaruhi estetika antarmuka, tetapi juga berkontribusi pada pengalaman pengguna yang lebih baik, meningkatkan usability, dan mendukung tujuan fungsionalitas aplikasi atau situs web yang dirancang. (Putra, Swandi, & Ari, 2023)

### 2.3.3 Teori Keterbacaan Dalam Perancangan UI

Readability adalah suatu konsep yang sangat penting dalam perancangan UI/UX, karena membantu meningkatkan kemampuan pengguna dalam membaca dan memahami informasi yang disajikan melalui antarmuka. Berikut adalah beberapa teori readability yang harus dipahami dalam perancangan UI/UX:

a. Kesederhanaan

Kesederhanaan adalah suatu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan readability. Desain yang sederhana dan mudah dipahami dapat membantu pengguna dalam memahami informasi dengan lebih cepat dan efektif.

b. Konsistensi

Konsistensi adalah suatu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan readability. Pengguna harus dapat dengan mudah memahami struktur dan tampilan antarmuka yang konsisten.

c. Ukuran Huruf

Ukuran huruf yang tepat dapat membantu meningkatkan readability. Huruf yang terlalu kecil atau terlalu besar dapat menyulitkan pengguna dalam membaca dan memahami informasi.

d. Jenis Huruf

Jenis huruf yang tepat dapat membantu meningkatkan readability. Huruf yang mudah dibaca dan memiliki kontras yang baik dapat

membantu pengguna dalam memahami informasi dengan lebih cepat dan efektif.

e. Warna

Warna yang tepat dapat membantu meningkatkan readability. Warna yang memiliki kontras yang baik dan mudah dibaca dapat membantu pengguna dalam memahami informasi dengan lebih cepat dan efektif.

f. Spasi

Spasi yang tepat dapat membantu meningkatkan readability. Spasi yang cukup dan teratur dapat membantu pengguna dalam memahami informasi dengan lebih cepat dan efektif.

g. Struktur

Struktur yang tepat dapat membantu meningkatkan readability. Struktur yang jelas dan mudah dipahami dapat membantu pengguna dalam memahami informasi dengan lebih cepat dan efektif.

h. Penggunaan simbol

Penggunaan simbol yang tepat dapat membantu meningkatkan readability. Simbol yang mudah dipahami dan memiliki kontras yang baik dapat membantu pengguna dalam memahami informasi dengan lebih cepat dan efektif.

i. Penggunaan gambar

Penggunaan gambar yang tepat dapat membantu meningkatkan readability. Gambar yang mudah dipahami dan memiliki kontras yang baik dapat membantu pengguna dalam memahami informasi dengan lebih cepat dan efektif.

Dengan memahami dan menerapkan teori readability dalam perancangan UI/UX, desainer dapat menciptakan antarmuka yang lebih mudah dipahami dan efektif dalam meningkatkan kemampuan pengguna dalam membaca dan memahami informasi.

#### 2.3.4 Penggunaan Tipografi Dalam Perancangan UI

Tipografi salah satu hal yang dapat mempengaruhi pengalaman pengguna dalam menggunakan sebuah perancangan UI/UX. Adapun beberapa poin penting

dari penggunaan teori tipografi yang dapat mempengaruhi sebuah perancangan UI/UX sebagai berikut:

a. Keterbacaan (*readability*)

Tipografi yang baik dapat membantu meningkatkan keterbacaan konten, sehingga pengguna dapat dengan mudah memahami informasi yang disajikan. Pemilihan font yang tepat, ukuran font yang sesuai, dan spasi kosong yang efektif dapat membantu meningkatkan keterbacaan konten.

b. Hirarki (*hieracy*)

Tipografi yang baik dapat membantu menciptakan hierarki yang jelas dan mudah dipahami, sehingga pengguna dapat dengan mudah menemukan informasi yang dibutuhkan. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu menciptakan hierarki yang jelas.

c. Konsistensi (*consistency*)

Tipografi yang baik dapat membantu menciptakan konsistensi dalam tampilan dan fungsi, sehingga pengguna dapat dengan mudah memprediksi bagaimana sistem akan berfungsi. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu menciptakan konsistensi.

d. Responsivitas (*responsive*)

Tipografi yang baik dapat membantu menciptakan responsivitas yang baik, sehingga pengguna dapat dengan mudah menggunakan sistem di berbagai perangkat dan ukuran layar. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu menciptakan responsivitas yang baik.

e. Ulasan (*Feedback*)

Tipografi yang baik dapat membantu memberikan feedback yang jelas dan cepat, sehingga pengguna dapat dengan mudah mengetahui hasil dari aksi yang dilakukan. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang



sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu memberikan feedback yang jelas dan cepat.

f. Pengalaman Pengguna (*User Experience*)

Tipografi yang baik dapat membantu meningkatkan pengalaman pengguna, sehingga pengguna dapat dengan mudah menggunakan sistem dan memahami informasi yang disajikan. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu meningkatkan pengalaman pengguna.

g. Identitas Brand (*Brand Identity*)

Tipografi yang baik dapat membantu menciptakan identitas merek yang kuat, sehingga pengguna dapat dengan mudah mengenali merek dan memahami pesan yang disajikan. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu menciptakan identitas merek yang kuat.

h. Konsistensi Desain (*Design Consistency*)

Tipografi yang baik dapat membantu menciptakan konsistensi dalam desain, sehingga pengguna dapat dengan mudah memprediksi bagaimana sistem akan berfungsi. Pemilihan font yang sesuai, ukuran font yang sesuai, dan penggunaan warna yang tepat dapat membantu menciptakan konsistensi dalam desain.

Dengan memahami cara tipografi mempengaruhi pengalaman pengguna dalam UI/UX, Anda dapat menciptakan desain yang efektif dan mudah dipahami oleh pengguna.

Selain teori yang menjelaskan secara keilmuan Desain Komunikasi Visual, Adapun teori turunan dari topik penelitian, kecemasan berlebih. Adapun teori pendukung dari kecemasan berlebih adalah sebagai berikut:

### 2.3.5 Metode *Plant Therapy*

*Plant therapy*, atau terapi tanaman, adalah sebuah metode terapi yang memanfaatkan tanaman dan alam untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang. Terapi ini melibatkan berbagai aktivitas, seperti berkebun, merawat tanaman, dan menghabiskan waktu di alam.

Cara kerja *plant therapy* ini pun didasari pada beberapa mekanisme seperti:

- a. Mengurangi stres: Menghabiskan waktu di alam dan merawat tanaman dapat membantu menurunkan kadar kortisol, hormon stres, dalam tubuh.
- b. Meningkatkan mood: Warna hijau dan aroma tanaman dapat meningkatkan produksi serotonin dan dopamin, neurotransmitter yang berperan dalam kebahagiaan dan ketenangan.
- c. Meningkatkan fokus dan konsentrasi: Aktivitas berkebun dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta mengurangi gejala ADHD.
- d. Meningkatkan rasa cinta kasih: Merawat tanaman dapat meningkatkan rasa cinta kasih dan empati, serta membantu membangun hubungan yang positif dengan alam.

Dari beragam mekanisme yang telah disebutkan, *Plant therapy* memiliki beragam manfaat yang dapat dinikmati oleh masyarakat umum serta individu yang mengalami kecemasan berlebihan, seperti:

- a. Mengurangi kecemasan: Terapi tanaman dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, seperti *Anxiety* (kecemasan berlebih), kegelisahan, insomnia, dan panik.
- b. Meningkatkan ketenangan: Berada di sekitar tanaman dan merawatnya dapat membantu meningkatkan perasaan tenang dan damai.
- c. Meningkatkan kualitas tidur: Terapi tanaman dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, terutama bagi orang yang mengalami insomnia.
- d. Meningkatkan kesehatan mental: *Plant therapy* dapat membantu meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, termasuk mengurangi depresi dan meningkatkan *self-esteem*.

*Plant therapy* menjadi kegiatan yang sangat mudah dilakukan oleh masyarakat, terutama kalangan remaja atau generasi Z. Cara-cara untuk melakukan *plant therapy* antara lain:

- a. Buat taman kecil di rumah: Kamu dapat menanam berbagai jenis tanaman, seperti bunga, sayur, atau tanaman hias, di pot atau di halaman rumah.
- b. Rawat tanaman dengan penuh kasih sayang: Luangkan waktu untuk merawat tanamanmu, seperti menyiram, memupuk, dan membersihkannya.
- c. Habiskan waktu di alam: Berjalan-jalan di taman, duduk di bawah pohon, atau piknik di alam terbuka dapat memberikan efek positif bagi kesehatan mental.
- d. Gunakan aromaterapi dengan minyak esensial dari tanaman: Minyak esensial lavender, chamomile, dan cendana dapat membantu meningkatkan relaksasi dan ketenangan.

*Plant therapy* merupakan metode yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik, termasuk dalam pencegahan kecemasan dan meningkatkan ketenangan. Kamu dapat mencoba berbagai cara untuk menerapkan *plant therapy* dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan.

#### 2.3.6 Metode Psikoedukasi Mencegah Kecemasan Berlebih

Psikoedukasi adalah suatu metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dalam menghadapi kecemasan. Psikoedukasi dapat membantu individu memahami gejala kecemasan, cara mengatasi kecemasan, dan cara mengelola stres. Berikut adalah beberapa teori dan penjelasan mengenai metode psikoedukasi dalam menangani kecemasan berlebih terhadap Gen Z yang ada di Indonesia:

- a. Psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan  
Psikoedukasi dapat membantu individu memahami gejala kecemasan dan cara mengatasi kecemasan. Psikoedukasi ini dapat dilakukan melalui pengajaran ceramah singkat dan tanya jawab, serta latihan relaksasi dan meditasi
- b. Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman  
Psikoedukasi dapat membantu individu mengembangkan kemampuan coping atau penyelesaian masalah untuk mengatasi kecemasan.

Psikoedukasi ini dapat dilakukan melalui latihan relaksasi, meditasi, dan yoga

c. Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi

Psikoedukasi dapat membantu individu meningkatkan literasi tentang kesehatan mental. Literasi ini berfokus pada kesadaran, pengetahuan, dan perilaku. Psikoedukasi ini dapat dilakukan melalui pengajaran ceramah singkat dan tanya jawab, serta latihan relaksasi dan meditasi

d. Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman

Psikoedukasi dapat membantu individu memahami gejala kecemasan dan cara mengatasi kecemasan. Psikoedukasi ini dapat dilakukan melalui pengajaran ceramah singkat dan tanya jawab, serta latihan relaksasi dan meditasi.

e. Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman kecemasan

Psikoedukasi dapat membantu individu memahami gejala kecemasan dan cara mengatasi kecemasan. Psikoedukasi ini dapat dilakukan melalui pengajaran ceramah singkat dan tanya jawab, serta latihan relaksasi dan meditasi.

f. Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang *anxiety*

Psikoedukasi dapat membantu individu memahami gejala *anxiety* dan cara mengatasi *anxiety*. Psikoedukasi ini dapat dilakukan melalui pengajaran ceramah singkat dan tanya jawab, serta latihan relaksasi dan meditasi.

g. Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman kecemasan pada remaja

Psikoedukasi dapat membantu remaja memahami gejala kecemasan dan cara mengatasi kecemasan. Psikoedukasi ini dapat dilakukan melalui pengajaran ceramah singkat dan tanya jawab, serta latihan relaksasi dan meditasi.

Dengan memahami teori dan penjelasan mengenai metode psikoedukasi dalam menangani kecemasan berlebih terhadap Gen Z yang ada di Indonesia, Anda dapat menciptakan desain yang efektif dan mudah dipahami oleh pengguna.

## 2.4 Ringkasan kesimpulan Teori

Penggunaan teori dan referensi dalam merancang antarmuka pengguna (User Interface) pada sebuah aplikasi merupakan aspek yang sangat penting. Dengan mengumpulkan berbagai data seperti tinjauan pustaka dan teori-teori yang berkaitan dengan topik permasalahan, peneliti akan lebih mudah dalam menyelesaikan perancangan UI aplikasi ini. Penggunaan teori UI/UX, serta teori-teori pendukung seperti tata letak, jenis huruf, warna, ilustrasi, dan lainnya, akan membantu memaksimalkan perancangan UI aplikasi ini.

Dengan menerapkan teori warna, peneliti dapat menentukan warna yang nyaman dilihat serta kombinasi warna yang mencerminkan makna yang ingin disampaikan, sehingga menghasilkan branding yang kuat dalam perancangan aplikasi. Selain itu, teori tata letak juga merupakan salah satu teori penting yang harus diperhatikan dan diterapkan dalam perancangan UI aplikasi. Teori ini merupakan prioritas utama dalam merancang UI, karena penempatan elemen-elemen pada tampilan sangat mempengaruhi kenyamanan pengguna dalam menggunakan aplikasi. Melalui teori tata letak, kita dapat mengetahui titik-titik yang menjadi fokus utama bagi mata manusia, serta bagian yang harus menjadi sorotan utama pada tampilan.

Selain teori UI/UX, peneliti juga mengombinasikan literatur, data, serta informasi terkait dengan kecemasan berlebih dari perspektif psikologi. Penggunaan teori kesehatan mental, seperti kecemasan berlebih, membantu peneliti dalam menentukan metode yang dapat diimplementasikan ke dalam perancangan UI aplikasi. Teori ini juga sangat membantu dalam menciptakan fitur yang sesuai dengan target pengguna dari aplikasi tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teori dari sisi psikologi, seperti teori kecemasan berlebih pada remaja, metode untuk mengatasi kecemasan berlebih, serta metode terapi tanaman untuk mengurangi kecemasan, dengan fokus pada remaja sebagai target utama penelitian ini.

Dapat disimpulkan bahwa untuk mendukung kelancaran penelitian dalam proyek tugas akhir ini, diperlukan kombinasi literatur dan teori yang kuat mengenai kecemasan dari perspektif psikologi serta UI/UX dari perspektif desain komunikasi

visual. Dengan landasan teori yang kokoh, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan output atau proyek yang optimal.

