



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Melalui data yang disajikan oleh Datareportal (Kemp, 2020, Februari 18), konektivitas *mobile* di Indonesia pada tahun 2020 telah menempuh 124% dari total populasi yaitu sebanyak 338.2 juta koneksi. Total waktu yang dihabiskan setiap hari pengguna internet di Indonesia rata-rata adalah sebesar 7 jam 59 menit. Hal ini menempatkan Indonesia sebagai lima negara teratas yang aktif menggunakan media digital seperti telepon genggam, ponsel cerdas, televisi, komputer dan sebagainya.

Generasi Z yang terlahir pada tahun 1996-2010 dikategorisasikan sebagai generasi *digital native* karena sudah terbiasa dan bertumbuh dengan teknologi informasi digital. Generasi ini juga memanfaatkan teknologi informasi digital sebagai sumber pengetahuan dan pencarian informasi hingga memiliki gaya hidup yang cukup terpengaruh dengan media digital. Di mana untuk beradaptasi dengan gaya hidup tersebut, mereka cenderung melakukan perilaku multitasking yang bisa menyebabkan distraksi digital. (Muhid, 2021)

Dampak dari paparan teknologi dan distraksi digital membuat seseorang merasa ingin terus-terusan terhubung dengan mudah terdistraksi. Rosen (2017) menyimpulkan beberapa temuan dari riset yaitu pelajar mahasiswa umumnya memiliki obsesi untuk membuka ponsel mereka kurang lebih sebanyak 50 kali sehari, memeriksa ponsel mereka setiap 15 menit sekali dan melirik kembali kira-kira 5 menit setiap beberapa kali. Remaja hingga pemuda merasa kesulitan konsentrasi dalam durasi 15 menit dalam Ketika dipaksa harus berkonsentrasi, setidaknya akan terdistraksi sebanyak 5 menit dalam sesi tersebut.

Studi riset lain yang dilakukan oleh Cheever et al. (2014) terhadap partisipan mahasiswa yang terbiasa menggunakan ponsel mereka secara frekuen

menunjukkan bahwa para partisipan merasa cemas apabila terpisah lama dengan ponsel mereka. Penggunaan terhadap ponsel secara yang dilakukan secara intens dapat menimbulkan ketergantungan dan ketakutan separasi dengan perangkat elektronik yang telah menjadi dalam kehidupan mereka. Menurut Johnson dan Shaulskiy, distraksi digital juga dapat menghambat kemajuan akademik mahasiswa di mana hal tersebut memungkinkan adanya kesulitan fokus dalam kebutuhan edukasi. (melalui Muhid, 2021)

Saran beberapa ahli kepada fenomena distraksi digital adalah *mindfulness* sebagai untuk menjaga kesadaran. (Berthon & Pitt, 2018) Sebab kesadaran dapat meliputi aspek dalam memahami keadaan lingkungan hingga emosi dalam diri yang mencakup tingkah laku terhadap stimulus tersebut. (Posner & Rothbart, 1998)

Berthon dan Pitt (2018) juga menjelaskan praktik *mindfulness* telah terbukti melalui beberapa riset studi lain memiliki dampak terhadap kesehatan, performa kognitif bagi kebutuhan pelajar hingga kebutuhan bisnis. Dalam beberapa temuan studi terhadap korelasi praktik *mindfulness* dengan perhatian kesadaran didapati kesimpulan bahwa durasi meditasi yang hanya sebentar pun (satu sesi dengan durasi 10 menit meditasi) dapat memberi dampak pada subjek yang memiliki atau tidak memiliki pengalaman sekalipun; terutama pada individu yang memiliki dimensi kepribadian neurotisme yang rendah. (Norris et al., 2018)

Berdasarkan angket yang disebarakan kepada 101 responden yang disebarakan pada Mei 2021 pada segmentasi target umur 15-24 tahun dengan domisili Jabodetabek tentang pemahaman masyarakat terhadap topik *mindfulness*, didapati hasil bahwa mayoritas responden (sebesar 75.2%) tidak mengetahui tentang praktik *Mindfulness* dan tidak melakukan. Para responden mayoritas menjawab (sebanyak 76,8%) karena merasa kurang adanya informasi tentang cara melakukan praktik tersebut.

Oleh karena itu solusi yang ditawarkan adalah perancangan media informasi berupa arahan praktik meditasi *mindfulness* yang informatif dan menarik yang

disematkan pada aplikasi ponsel. Perancangan ditargetkan melalui aplikasi dalam ponsel karena ponsel merupakan media informasi utama dengan tingkat kepemilikan sebesar 94% dan tingkat penggunaan internet tertinggi adalah melalui ponsel pribadi. (Kemp, 2020, p. 25). Hal ini juga didorong karena menyisipkan aplikasi tersebut pada perangkat yang sudah menjadi bagian dalam keseharian masyarakat akan memudahkan masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan praktik *mindfulness* dalam aktivitas harian.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana merancang UI/UX Aplikasi *Mindfulness* untuk mahasiswa usia 18-25 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Melalui perancangan ini, penulis membatasi permasalahan sebagai berikut.

1.3.1 Demografis

Target demografis adalah masyarakat dengan rentang usia 18-25 tahun karena merupakan penduduk generasi z yang lekat dengan teknologi digital sebagai keseharian (Muhid, 2021). Kemudian secara ekonomi berada pada golongan status ekonomi menengah, menengah ke atas dan ke atas sesuai dengan kategorisasi menurut Sunarto (melalui Riadi, 2019).

1.3.2 Geografis

Target perancangan utama adalah penduduk DKI Jakarta sebagai kota metropolitan dengan tingkat aktivitas yang tinggi dan daerah sekitar Jakarta seperti Bogor, Depok, Bekasi dan Tangerang sebagai target sekunder.

1.3.3 Psikografis

- 1) Masyarakat yang melakukan kegiatan keseharian dengan gawai terutama ponsel.
- 2) Merasa sulit fokus dan mudah terdistraksi dalam melakukan suatu pekerjaan

3) Memiliki minat untuk meningkatkan fokus melalui kegiatan *mindfulness*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari proposal berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan di atas adalah untuk merancang perancangan UI/UX aplikasi *mindfulness* untuk mahasiswa usia 18-25 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

1) Manfaat bagi masyarakat adalah untuk membantu kemudahan dalam mengakses informasi dan mendapatkan manfaat melakukan praktik meditasi *Mindfulness*.

2) Manfaat bagi penulis adalah untuk meningkatkan kreativitas dan mengasah kemampuan dalam bidang UI/UX dan mendalami topik yang diangkat.

3) Manfaat bagi Universitas adalah sebagai inspirasi dan lanjutan topik perancangan apabila ingin dilakukan penelitian lanjutan.

