

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Desain Grafis

Menurut Landa (2014), Desain grafis ialah medium visual yang dipergunakan untuk mengomunikasikan pesan atau pengetahuan kepada khalayak. Itu merupakan representasi visual dari suatu konsep yang bergantung pada proses penciptaan, seleksi, dan pengaturan elemen visual. Desain grafis mempunyai kapabilitas untuk menawarkan solusi visual yang menarik perhatian, mengedarkan informasi, memotivasi, merangsang ide, dan juga mengenali beragam makna yang terdapat di dalamnya.

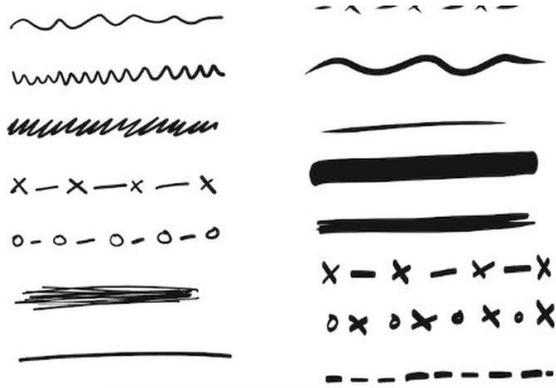
2.1.1 Elemen Desain Grafis

Prinsip-prinsip dasar merupakan faktor yang penting untuk diterapkan dalam proses perancangan dalam suatu karya desain. Ada 4 elemen utama dalam desain yang harus diketahui oleh seorang desainer, yaitu: (Landa, 2014)

1. Garis

Sebuah garis terbentuk ketika titik-titik digabungkan membentuk jalur yang memanjang, yang diciptakan oleh alat visual seperti pensil, kuas, stylus, atau benda lain yang dapat menciptakan tanda saat digesekkan melintasi permukaan. Garis memiliki peran dalam komposisi dan menyampaikan pesan. Mereka dapat berupa garis lurus, melingkar, atau berbentuk sudut.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

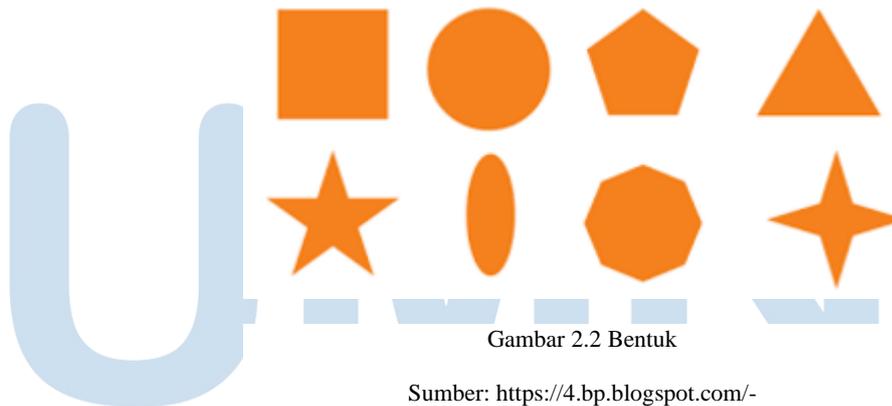


Gambar 2.1 Garis

Sumber:
<https://imgx.sonora.id/crop/0x0:0x0/700x465/photo/2022/10/31/1jpg-20221031085327.jpg>

2. Bentuk

Bentuk adalah ruang visual yang diatur atau diperlihatkan pada suatu bidang, terdiri dari garis, warna, tekstur, dan nada, dengan dimensi lebar dan tinggi. Terdapat tiga bentuk mendasar, yaitu persegi, lingkaran, dan segitiga.



Gambar 2.2 Bentuk

Sumber: https://4.bp.blogspot.com/-vAiu2qbl4zM/WSF8huefAHI/AAAAAAAAAog/dWObiUJYO_AXJ1XPr-N5QwEjgj9rUILmwCLcB/s640/82.png

U
 N I V E R S I T A S
 M U L T I M E D I A
 N U S A N T A R A

3. *Figure (Ground)*

Figure (Ground) merupakan fundamental dari suatu visual yang memiliki ruang positif dan ruang negatif pada permukaan dua dimensi dimensi.



Gambar 2.3 Figure

Sumber: <https://archive.smashing.media/assets/344dbf88-fdf9-42bb-adb4-46f01eedd629/83f73383-3f10-4960-9015-4e9b8e7f49a2/11-figure-ground-hero-villain-large-opt.png>

4. Warna

Warna terdiri dari tiga elemen utama, yaitu nilai, hue, dan saturasi. Nilai mengacu pada tingkat kegelapan atau kecerahan dari suatu warna. Hue adalah karakteristik warna itu sendiri, seperti apakah itu merah, hijau, biru, atau oranye. Saturasi menunjukkan sejauh mana warna tersebut muncul cerah atau pudar, seperti apakah merahnya cerah atau gelap.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 2.4 Warna

Sumber: <https://indi.tech/wp-content/uploads/2022/06/image-14.png>

Warna memiliki kategori warna dasar yang merupakan elemen utama dalam desain berbasis layar, terdiri dari merah, hijau, dan biru (disingkat sebagai RGB). Selain itu, ada pula jenis warna cyan, magenta, kuning, dan hitam (disingkat sebagai CMYK) yang dikenal sebagai warna subtraktif. Biasanya, model warna ini digunakan untuk mengedit foto, ilustrasi, dan karya seni agar tampil penuh dengan warna.

5. Tekstur

Tekstur adalah hasil dari karakteristik permukaan yang dapat dirasakan. Terdapat dua kategori tekstur, yaitu tekstur taktil dan tekstur visual. Tekstur taktil adalah sifat permukaan yang dapat diraba secara langsung. Tekstur visual menciptakan ilusi dari tekstur sebenarnya dan menggambarannya dengan cara visual.

2.1.2 Prinsip Desain

Dalam desain grafis, prinsip-prinsip dasar harus diterapkan pada setiap proyeknya untuk menciptakan keseimbangan antara konsep, tipografi, visualisasi, gambar, dan elemen kosakata formal yang membentuk kata. Prinsip-prinsip desain yang diterapkan pada desain meliputi (Landa, 2014) :

1. Format

Format adalah kerangka yang menentukan batas dari suatu desain, yang mengelilinginya seperti pada lapisan telepon seluler, kertas, billboard, dan sebagainya. Setiap elemen grafis memiliki format yang unik, seperti poster dengan ukuran standar dan penutup CD dengan bentuk persegi. Format yang digunakan haruslah memiliki susunan desain yang disesuaikan dengan tujuan dan keperluannya.

2. Keseimbangan

Keseimbangan mengacu pada stabilitas yang tercipta melalui distribusi bobot visual di antara semua elemen komposisi, dan perlu bekerja harmonis dengan prinsip-prinsip desain lainnya. Bentuk, nilai, ukuran, tekstur, dan warna memainkan peran penting dalam pembentukan elemen visual.

Keseimbangan mempunyai 2 bentuk, diantaranya:

1. Simetri

Simetri adalah pembagian keseimbangan yang merata pada suatu elemen visual sepanjang sumbu pusatnya.

2. Asimetri

Asimetri adalah pembagian keseimbangan yang mencapai harmoni visual dengan menyeimbangkan elemen-elemen visual yang terletak di satu sisi dengan bobot yang berbeda di sisi lain. Keseimbangan ini memanfaatkan berbagai faktor diantaranya seperti bobot, ukuran, posisi, bentuk, warna, dan tekstur untuk menciptakan kesan keseimbangan.

3. Radial

Radial adalah suatu bentuk keseimbangan yang menggabungkan elemen-elemen simetris secara vertikal dan horisontal.

3. Hierarki Visual

Hierarki visual adalah prinsip kunci dalam desain grafis yang digunakan untuk mengatur dan menyampaikan informasi melalui penataan elemen visual dengan tingkat penekanan yang sesuai. Hierarki digunakan untuk membimbing audiens dalam mengikuti alur informasi dalam suatu desain, sehingga pesan yang disampaikan menjadi jelas dan terstruktur.

4. Ritme

Ritme dalam desain grafis mengacu pada pola atau pengulangan yang teratur. Faktor-faktor seperti tekstur, warna, penekanan,

keseimbangan, dan bentuk mempengaruhi pembentukan ritme dalam suatu desain.

5. Kesatuan

Kesatuan adalah upaya untuk menjaga konsistensi dalam sebuah desain visual, sehingga semua elemen grafis saling berhubungan dan membentuk satu kesatuan yang utuh. Prinsip gestalt digunakan dalam menciptakan kesan visual yang terorganisir dan mengelompokkan elemen-elemen berdasarkan kriteria seperti warna, bentuk, posisi, dan kesamaan visual.

6. Hukum Organisasi Perseptual

Menurut Landa, dalam bukunya hukum organisasi perseptual terbagi menjadi 6 elemen, diantaranya sebagai berikut.

1. *Similarity*

Mencakup elemen-elemen yang memiliki karakteristik serupa dan cenderung dipandang sebagai kelompok terpisah.

2. *Proximity*

Merujuk pada elemen-elemen visual yang berdekatan dan dipersepsikan sebagai milik satu kelompok.

3. *Continuity*

Terdiri dari elemen yang merupakan kelanjutan dari elemen-elemen sebelumnya, yang saling terkait dan menimbulkan kesan gerak atau arah.

4. *Closure*

Merupakan kecenderungan untuk menghubungkan elemen-elemen antara satu dengan yang lainnya untuk membentuk suatu bentuk atau pola yang utuh.

5. *Common Fate*

Mengacu pada elemen-elemen yang cenderung dilihat sebagai satu kesatuan karena bergerak ke arah yang sama.

6. *Continuing Line*

Terdiri dari elemen garis yang mengikuti alur yang sederhana, dan dianggap sebagai kelanjutan dari garis sebelumnya, menciptakan sesuatu yang disebut sebagai garis berlanjut.

2.1.3 **Tipografi**

Tipografi adalah sekumpulan karakter yang dirancang dengan konsistensi elemen visual yang sama. Setiap jenis huruf memiliki gaya visual yang berbeda-beda, sehingga meskipun dimodifikasi tetap dapat dikenali. Biasanya, jenis huruf dalam tipografi meliputi angka, huruf, simbol, tanda diakritik, dan tanda baca.

Menurut Landa (2014), dapat dikemukakan bahwa terdapat dua poin penting dalam tipografi, yaitu *readability* dan *legibility*. *Readability* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk membaca teks dengan mudah, sementara *legibility* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengenali jenis huruf dan karakteristiknya dengan mudah.

2.1.3.1 **Klasifikasi Tipografi**

Jenis huruf memiliki berbagai jenis yang terbagi berdasarkan klasifikasinya, diantaranya adalah (Landa, 2014).

1. *Old Style or Humanist*

Jenis tipografi roman yang muncul pada abad ke-15, dihasilkan dengan pena berujung lebar. Biasanya memiliki ciri-ciri sudut, serif jenis kurung, dan tekanan pada garis miring.

2. *Transitional*

Jenis tipografi serif muncul pada abad ke-18, merepresentasikan peralihan dari gaya lama ke modern, memadukan karakteristik unik dari keduanya.

3. *Modern*

Jenis tipografi muncul pada pertengahan hingga akhir abad ke-18 dan awal abad ke-19 dengan bentuk huruf yang geometris, menunjukkan perbedaan signifikan dari

jenis tipografi sebelumnya. Meskipun begitu, tetap memiliki kesamaan dengan desain yang dibuat oleh pena berujung tajam. Ciri khasnya adalah perbedaan tebal dan tipis dalam goresan, dengan tekanan diagonal.

4. *Slab Serif*

Jenis tipografi serif dengan ciri-ciri garis tebal yang muncul pada awal abad ke-19.

5. *Sans Serif*

Jenis tipografi tanpa serif ini yang muncul pada sekitar awal abad ke-19.

6. *Blackletter*

Jenis tipografi yang didasarkan pada bentuk huruf manuskrip, muncul dari abad ke-13 hingga ke-15 yang dikenal sebagai gaya Gotik. Mempunyai ciri goresan yang cukup tebal dan bentuk huruf berlekuk.

7. *Script*

Jenis tipografi yang menyerupai tulisan tangan, dibuat dengan pena berujung tajam, fleksibel, dan kuas.

8. *Display*

Tipografi yang dirancang untuk digunakan dalam skala besar, terutama untuk judul atau teks utama, seringkali sulit untuk dibaca sebagai jenis huruf biasa.

2.1.4 Grid

Grid adalah elemen penting dalam desain yang berperan dalam mengatur dan mengorganisir tata letak gambar dan teks dalam media cetak maupun digital (Landa, 2014). Grid membantu memetakan dan menyusun elemen visual sehingga informasi yang disampaikan dapat dengan mudah dipahami oleh audiens..

Poulin (2009) mengemukakan bahwa grid terdiri dari beberapa komponen utama, seperti yang dijelaskan dalam bukunya, yaitu:

1. *Margins*

Merupakan area di sekitar tepi suatu ruang yang memisahkan komposisi layout dan membedakan antara narasi dan elemen visual dalam suatu konten.

2. *Columns*

Merupakan area vertikal yang membagi bidang secara langsung dalam pengaturan komposisi. Lebar dan jumlah kolom dalam grid halaman dapat bervariasi tergantung pada konten yang ada.

3. *Modules*

Merupakan kelompok area yang terpisah oleh ruang dan membentuk baris dan kolom dengan berbagai ukuran yang dapat diatur ulang untuk mengatur tata letak halaman keseluruhan.

4. *Spatial Zones*

Mengacu pada sekelompok area dalam suatu sistem yang membentuk bidang yang berbeda untuk menyampaikan informasi secara terstruktur dan konsisten.

5. *Flowlines*

Merupakan garis horizontal yang memisahkan area atau ruang untuk mengatur hubungan antara konten naratif dan elemen visual dalam area yang telah ditentukan, memberikan panduan kepada audiens untuk mengikuti urutan tata letak halaman.

6. *Markers*

Merupakan indeks yang menentukan penempatan dalam grid pada halaman informasi, dapat berupa nomor halaman, ikon, header, dan footer.

7. *Gutter and Alleys*

Tradisional nya, merupakan area yang tidak aktif pada halaman yang digunakan untuk memisahkan bagian - bagian teks informasi dalam kolom.

2.2 Media Informasi

Turow (2014) dalam bukunya menjelaskan bahwa media merupakan alat yang dirancang untuk menyampaikan pesan atau informasi. Pada level dasar, informasi terdiri dari serangkaian fakta yang menggambarkan realitas dan dapat diperoleh melalui pengamatan terhadap masyarakat, objek, lokasi, atau peristiwa tertentu (hal. 71-72). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media informasi adalah sarana untuk mencari dan mengumpulkan fakta yang kemudian disampaikan kepada penerima pesan atau informasi.

Skinner juga mencatat bahwa media informasi memiliki kemampuan untuk mempengaruhi perubahan perilaku seseorang melalui pembelajaran. Menurut Kemp & Dyton (seperti yang dikutip dalam Susilana & Riyana, 2009), media pembelajaran memberikan sejumlah manfaat, antara lain:

1. Proses penyampaian informasi pembelajaran memiliki standar yang kualitas tertentu.
2. Membuat proses pembelajaran lebih menarik.
3. Memungkinkan proses pembelajaran yang interaktif dalam menyampaikan teori pembelajaran.
4. Memperpendek durasi dari proses pembelajaran.
5. Meningkatkan kualitas dari proses pembelajaran.
6. Membuat proses pembelajaran menjadi lebih fleksibel
7. Membuat audiens menjadi lebih tertarik terhadap konten pembelajaran yang disampaikan.

2.2.1 Tujuan Media Informasi

Dalam bukunya yang berjudul *Media Today* (Turow, 2014), menjelaskan bahwa terdapat 5 tujuan dalam penggunaan media, yaitu:

1. Sebagai sarana hiburan

Media digunakan sebagai alat untuk menyediakan konten yang bertujuan memberikan hiburan dan kesenangan, memenuhi kebutuhan dasar seperti program komedi, dan sebagainya.

2. Sebagai persahabatan.

Media menjadi wadah untuk memperlancar proses membangun hubungan persahabatan bagi individu yang mencari teman.

3. Sebagai sarana pengawasan

Media digunakan untuk menyediakan berita dan informasi mengenai peristiwa dunia, termasuk hal-hal seperti perkiraan cuaca, investasi, saham, dan iklan lowongan pekerjaan.

4. Sebagai sarana interpretasi

Media berperan sebagai sarana untuk mengajarkan interpretasi dari berbagai kejadian. Hal ini dapat membantu individu dalam mengambil tindakan berdasarkan pemahaman yang diperoleh.

5. Sebagai sarana media dengan banyak kegunaan

Media sering kali memiliki berbagai kegunaan yang tidak terbatas pada genre atau jenis tertentu. Contohnya adalah produksi media yang mencakup serial televisi, ceramah, dan sebagainya.

2.2.2 Jenis Media Informasi

Media informasi dibedakan menjadi 3 jenis media, diantaranya sebagai berikut: (Baer, 2008).

1. *Printed Matter*

Printed Matter adalah media yang disusun dalam bentuk cetak untuk menyampaikan informasi atau pesan kepada pembaca. Jenis media ini termasuk majalah, buku, poster, dan media cetak yang lainnya.

2. *Screen Based*

Screen based adalah media interaktif yang menggunakan layar sebagai wadah untuk mencari dan menampilkan konten tertentu. Ini mencakup antarmuka perangkat, aplikasi seluler, situs web, dan media berbasis layar lainnya.

3. *Environmental*

Environmental media yang dirancang khusus untuk memberikan informasi tentang arah atau lokasi tertentu. Contoh dari media ini termasuk tanda-tanda atau petunjuk di lingkungan fisik.

2.2.3 Elemen Desain Media Informasi

Dalam merancang sebuah desain informasi, diperlukan beberapa elemen desain yang harus diterapkan, yaitu: (Baer, 2008)

1. *Color*

Warna merupakan salah satu elemen kunci dalam desain informasi. Penggunaan warna membantu menyampaikan informasi dengan efektif, memastikan bahwa judul dan teks utama dapat dengan mudah diidentifikasi oleh pembaca.

2. *Type Styling*

Elemen ini membedakan jenis informasi satu dengan yang lain, membentuk hierarki untuk memberikan kejelasan tentang jenis konten yang disajikan.

3. *Weight & Scale*

Penggunaan bobot dan skala digunakan untuk mempertegas bagian utama dari informasi kepada audiens.

4. *Structure*

Struktur menggunakan grid untuk menyusun penyampaian informasi sehingga tampil rapi dan efektif.

5. *Grouping*

Pengelompokan adalah elemen yang mengelompokkan informasi tertentu sehingga mudah diakses oleh pembaca.

6. *Graphic Elements*

Elemen grafis, seperti arah, garis, tanda baca, dan elemen lainnya, digunakan untuk membantu audiens memahami konten yang disajikan.

7. *Imagery*

Imagery adalah elemen yang mengintegrasikan teks dengan visual untuk membantu audiens memahami dan mengingat informasi yang disampaikan melalui gambar yang menarik.

8. *Sound & Motion*

Elemen ini menggabungkan suara dan gerakan untuk membuat pengalaman informasi lebih interaktif, menarik perhatian audiens, dan menciptakan kesan tak terlupakan.

2.2.4 *Website*

Website adalah suatu kumpulan beberapa halaman yang saling terangkai satu sama lain memuat beberapa konten seperti informasi dan gambar yang diakses menggunakan internet (Griffey, 2020). Desain memberikan pengalaman yang menarik dan interaktif kepada pengguna (Landa, 2014). Berdasarkan Beard, Walker dan George (2020) terdapat beberapa hal yang menjadi perhatian utama sebagai pertimbangan dalam membuat atau merancang sebuah *website* sebagai berikut.

2.2.4.1 *Anatomi Website*

Dalam merancang atau membuat *website* terdapat beberapa cara untuk membuat serangkaian konten namun tidak semua tata letak dapat membuat suatu makna. *Website* membutuhkan beberapa komponen – komponen dalam menyesuaikan ukuran tertentu dari situ tersebut. Berikut adalah beberapa komponen *website* (Beard, George, dan Walker 2020).

1. *Containing Block*

Containing block memiliki fungsi untuk menjadi sebuah ruang untuk menempatkan elemen desain dan konten pada sebuah

halaman *website*. Elemen desain bisa ditempatkan pada area – area kosong yang terdapat pada halaman.

2. Logo

Website pada umumnya menempatkan logo pada setiap bagian atas sebuah halaman. Logo berfungsi menjadi pengenalan identitas atau menginformasikan merek pada pengguna *website*.

3. Navigation

Sebuah sistem navigasi setidaknya mempunyai kepekaan terhadap lokasi dan pada *website* merupakan sebuah elemen penting agar mudah ditemukan dan digunakan.

4. Content

Konten dalam *website* bisa beragam seperti memuat gambar, tulisan atau audio. Konten utama harus dibuat atau didesain yang menarik perhatian bagaimana caranya agar para pengguna tidak langsung meninggalkan halaman *website* tersebut.

5. Footer

Footer pada umumnya memiliki letak bagian bawah setiap *website* yang memuat *copyright*, alamat dan kontak, serta informasi legal. *Footer* memiliki fungsi menjadi sebuah indikasi atau penanda kepada pengguna bahwa mereka sudah sampai pada bagian terbawah sebuah halaman *website*.

6. Whitespace

Whitespace adalah sebuah area yang tidak memuat sama sekali konten seperti tulisan, gambar atau elemen visual lainnya. Untuk beberapa desainer, mereka memiliki pendapat kalau semua bagian pada halaman *website* harus terisi dengan konten, sedangkan yang lainnya memiliki pendapat bahwa sebuah area kosong memiliki fungsi dan estetika desain.

2.2.4.2 Wireframe

Wireframe memiliki pengertian atau dapat digambarkan sebagai awal bentuk rangkaian dasar sebelum terbentuknya sebuah *website* yang

berisi informasi dasar pada sebuah halaman. *Wireframe* berfungsi untuk memberi tahu lokasi atau tata letak halaman (Kalbach, 2007). Sebelum merancang sebuah wireframe, terdapat tiga komponen untuk dipersiapkan terlebih dahulu yaitu sebagai berikut.

1. ***Sitemap***

Sitemap memiliki fungsi untuk memperlihatkan navigasi pada setiap halaman website. Hal ini penting untuk dilakukan dalam merencanakan navigasi.

2. ***Requirements***

Merancang sebuah syarat – syarat desain tertentu untuk menggambarkan dalam membuat wireframe. Contoh seperti penerapan logo atau visual identitas pada setiap halaman website ataupun sebuah fitur – fitur untuk mempermudah pengguna seperti fitur pencarian.

3. ***Content Analysis***

Informasi – informasi atau konten yang akan dimuat dalam website, seperti sebuah tautan dalam mengarahkan pengguna website agar perlu dianalisis kembali dan perlu dimuat pada perancangan wireframe. Analisis ini dilakukan dengan tujuan agar mengetahui kuantitas konten atau informasi yang akan dimuat pada suatu halaman website.

2.2.4.3 Link dan Button

Dalam *website*, terdapat beberapa halaman yang akan membutuhkan sebuah konektor agar bisa saling terhubung. Konektor dalam *website* bisa berupa elemen visual tombol ataupun tab. Elemen visual tombol dapat digunakan dengan beragam bentuk yang menyesuaikan dengan kebutuhan *website* itu sendiri. Penggunaan pada setiap elemen tombol harus mudah untuk dipahami dan digunakan, lalu konsisten agar pengguna *website* bisa mudah menjelajah *website*.

2.3 Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak tenang karena adanya rasa takut atau ketidaknyamanan tanpa penyebab yang spesifik . Adanya perasaan takut yang tidak menentu sebagai tanda peringatan untuk memperingatkan bahaya yang akan datang dan mempersiapkan tindakan dalam menghadapi ancaman. Kejadian yang terjadi dalam keseharian seperti persaingan, tuntutan dan bencana dapat berakibat terhadap kesehatan fisik dan psikologis (Yusuf, PK & Niahayati, 2014).

2.3.1 Faktor Kecemasan

Kecemasan terjadi dikarenakan adanya beberapa faktor seperti lingkungan, stres, kejadian di masa lalu dan sekarang, kehidupan sehari – hari, kondisi fisik dan sebagainya. Berdasarkan faktor predisposisi terdapat 3 yang diantaranya: (Stuart & Laraia, 2018 seperti dikutip dalam Yusuf, PK, & Niahayati, 2014)

1. Faktor Biologis

Secara biologis, otak mengandung suatu reseptor khusus dalam membantu mengatur kecemasan. Kecemasan biasanya disertai gangguan fisik dan dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam mengatasi stres.

2. Faktor Psikologis

Faktor psikologis dibagi menjadi 3 pandangan dalam kecemasan, diantaranya adalah:

a. Pandangan Psikoanalitik

Kecemasan adalah suatu masalah dimana terjadinya konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian, yaitu Id dan Superego. Kepribadian Id berperan memberikan dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan superego menggambarkan sisi hati nurani seseorang yang dapat dikontrol oleh norma – norma budaya.

b. Pandangan Interpersonal

Kecemasan timbul dari rasa takut akan adanya penolakan interpersonal. Perkembangan trauma seperti kehilangan atau perpisahan berkorelasi dengan kecemasan yang dapat memunculkan suatu kelemahan spesifik.

c. Pandangan Perilaku

Kecemasan merupakan hasil dari frustrasi yang dapat mengganggu seseorang untuk mencapai tujuan yang dicari. Individu yang sudah terbiasa dengan kehidupan sekarang akan mengalami ketakutan berlebih pada kehidupan yang akan datang.

3. Faktor Sosial Budaya

Dalam faktor sosial budaya, kecemasan sudah biasa ditemui dalam keluarga. Ada perbedaan antara gangguan kecemasan dan depresi. Faktor pendidikan dan ekonomi berpengaruh dalam terjadinya kecemasan.

2.3.2 Tingkatan Kecemasan

Terdapat empat respon tingkat kecemasan, diantaranya: (Yusuf, PK, & Niahayati, 2014)

1. Kecemasan Ringan

Pada tingkat ini, ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari – hari dapat membuat individu lebih berhati – hati akan lingkungan sekitarnya.

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan membuat individu berpusat dan fokus pada hal – hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal yang lain yang dapat mengganggu tujuan individu tersebut.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan tingkat ini menimbulkan kecenderungan individu untuk memusatkan pada satu hal yang terinci dan spesifik, dan individu tidak dapat berpikir tentang hal yang lain agar dapat mengurangi ketegangan yang sedang dialami.

4. Tingkat Panik

Kecemasan yang disertai rasa ketakutan dan tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik walau diberikan arahan sekalipun. Panik dapat meningkatkan aktivitas motorik serta kehilangan kemampuan individu dalam berpikir rasional

2.4 Terapi Musik

Terapi musik merupakan praktik terapi yang melibatkan seni dan sains dan didasarkan pada pendekatan klinis dan bukti ilmiah yang bertujuan untuk membantu mencapai tujuan individu melalui hubungan terapeutik oleh seorang ahli yang terpercaya yang telah menyelesaikan program terapi musik secara resmi. Terapi musik mencakup untuk memenuhi kebutuhan emosional, fisik, sosial dan kognitif individu. Setelah melakukan riset terhadap klien, terapis akan melakukan perawatan seperti membuat musik, menyanyi dan mendengarkan musik. Adanya intervensi musik dalam terapeutik, meningkatnya kemampuan klien untuk dipindahkan ke area lain dalam kehidupan mereka (Suryana, 2018).

2.4.1 Jenis Terapi Musik

Terdapat lima jenis pendekatan dalam terapi musik, diantaranya: (Fadli, 2023)

1. Terapi Musik Analitik

Jenis terapi musik ini memotivasi seseorang menyalurkan keresahan melalui “dialog”, berimpovisasi dalam musik yang dilakukan melalui kegiatan seperti bermain alat musik untuk berekspresi dalam pikiran bawah sadar dirinya.

2. Terapi Musik Benenzon

Terapi jenis musik ini menggunakan beberapa jenis konsep psikoanalisis melalui proses pembuatan musik.

3. Terapi Musik Komunitas

Jenis terapi musik ini lebih berfokus untuk memfasilitasi perubahan seseorang dalam tingkat komunitas melalui penggunaan musik.

4. Terapi Musik Perilaku Kognitif

Terapi musik ini menggunakan terapi perilaku kognitif (CBT) melalui musik. Peran musik dalam terapi ini digunakan untuk memperkuat dan memodifikasi perilaku seseorang.

5. Terapi Musik *Nordoff-Robbins*

Pendekatan ini bisa juga disebut terapi musik kreatif yang melibatkan permainan instrumen. Terapis akan terlibat dalam proses ini dengan mengiringi klien menggunakan instrumen agar membantu klien dalam mengekspresikan dirinya sendiri.

2.4.2 Tujuan Terapi Musik

Dalam terapi musik terdapat delapan tujuan terapi musik dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang, yaitu: (Fadli, 2023)

1. Meningkatkan fungsi motorik seseorang.
2. Membantu keterampilan kognitif seperti untuk konsentrasi, prioritas dan sebagainya.
3. Keterampilan fisik.
4. Meningkatkan keterampilan dalam mengatur emosi
5. Meningkatkan keterampilan sensorik seperti mendengarkan, sentuhan, dan tingkat kesadaran.
6. Keterampilan sosial.
7. Meningkatkan keterampilan dalam berkomunikasi.
8. Membantu dalam mengekspresikan diri sendiri dan pertumbuhan pribadi.

2.4.3 Manfaat Terapi Musik

Dalam terapi musik, terdapat beragam manfaat – manfaat terapis musik terutama dalam segi kesehatan mental seseorang. Mendengarkan musik sehari – hari secara tidak sadar kita juga sudah merasakan sebagian dari berbagai macam manfaat – manfaat terapi musik. Terdapat tujuh manfaat terapi musik, diantaranya adalah : (Fadli, 2023)

1. Gangguan Kecemasan
2. Demensia
3. Gangguan spektrum autisme dan kesulitan belajar
4. Gangguan stres pascatrauma (PTSD)
5. Gangguan perilaku dan kejiwaan
6. Kanker
7. Depresi

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA