

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Teori Desain

Desain Komunikasi Visual merupakan suatu disiplin yang memiliki tujuan untuk dapat mempelajari konsep-konsep dari komunikasi dan juga ungkapan kreatif yang disalurkan melalui berbagai media guna menyampaikan pesan dan gagasan secara visual dengan mengolah elemen-elemen grafis. Dengan itu, gagasan dapat diterima oleh orang atau kelompok masyarakat yang menjadi target penerima pesan (Wahyuningsih, 2015, hlm 3). Desain Komunikasi Visual juga dapat dikatakan sebagai seni menyampaikan pesan dengan menggunakan bahasa visual yang menginformasikan, mempengaruhi, dan juga mengubah perilaku target penerima pesan melalui media-media visual/desain.

##### 2.1.1 Elemen Desain

###### 2.1.1.1 Warna

Warna merupakan suatu unsur visual yang berkaitan dengan bahan yang keberadaannya ditentukan oleh garis pigmen. 3 unsur yang membentuk warna adalah spektrum warna (hue), nilai cahaya dari gelap ke terang (contrast), dan nilai kepekatan (saturation) (Wahyuningsih, 2015, hlm 9)



Gambar 2. 1 Contoh Design yang Menggunakan Warna  
<https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRHQ1PPczTt76Ub4i0XMnehpdWUkhm0LJlvIg&usqp=CAU>

### 1) *Hue*

Menurut Samara (2020), Hue adalah sebuah istilah dalam teori warna dimana warna dibedakan dari frekuensi cahaya yang terrefleksi. Hue sendiri dibagi menjadi warna yang berada dalam kategori besar seperti kuning cerah dan kuning gelap yang masih termasuk warna kuning. Hue terbagi menjadi 3 macam hue relationship, yaitu sebagai berikut.

#### a) *Analogous*

*Analogous* adalah penggunaan warna utama yang dipilih dengan warna yang berdekatan dengannya.

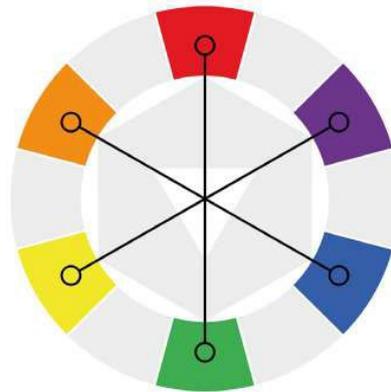


Gambar 2. 2 Contoh Analogous Hue  
[https://hips.hearstapps.com/hmg-prod.s3.amazonaws.com/images/analogous-colors-1560190216.jpg?crop=1.00xw:1.00xh;0,0&resize=480:\\*](https://hips.hearstapps.com/hmg-prod.s3.amazonaws.com/images/analogous-colors-1560190216.jpg?crop=1.00xw:1.00xh;0,0&resize=480:*)

#### b) *Complementary*

*Complementary* adalah penggunaan warna yang akan digunakan dengan warna yang berseberangan.

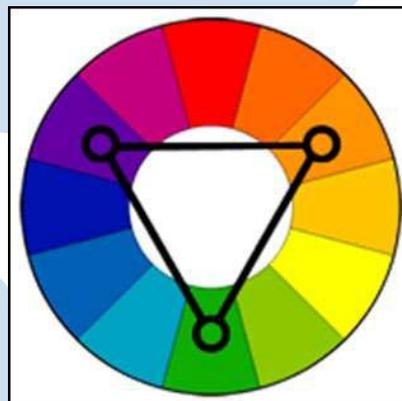
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2. 3 Contoh Complementary Hue  
<https://www.color-meanings.com/wp-content/uploads/color-wheel-complementary-colors.png>

c) **Triadic**

*Triadic* adalah penggunaan warna yang merupakan gabungan antara warna utama dan dua warna yang berseberangan dengan besar sudut 120 derajat.



Gambar 2. 4 Contoh Triadic Hue  
<https://iroael.files.wordpress.com/2014/01/10.png>

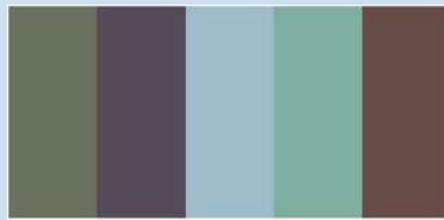
2) **Saturation**

Menurut Samara (2020), *Saturation* merupakan kepekatan dari warna yang dapat menampilkan kesan yang berbeda-beda seperti kusam, serius, maupun murni. Warna yang lebih pekat juga biasanya disebut sebagai warna yang saturated, sedangkan warna yang lebih pucat seringkali disebut sebagai warna yang desaturated. Jika kepekatan dari warna tersebut berkurang, maka warna yang keluar

dapat berkurang bahkan menghilang. Saturation yang diterapkan dalam desain juga dapat memberikan penggunaan warna yang lebih kaya dan dinamis. Saturation relationship yang dapat memberikan dampak kepada temperatur warna dibagi menjadi enam bagian, yaitu sebagai berikut.

**a) Analogous**

*Analogous* mengimplementasikan relasi yang digunakan pada saturasi dengan cara melakukan peningkatan pada saturasi yang sama dengan warna yang berbeda-beda.



Gambar 2. 5 Contoh Analogous Saturation  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

**b) Progressive**

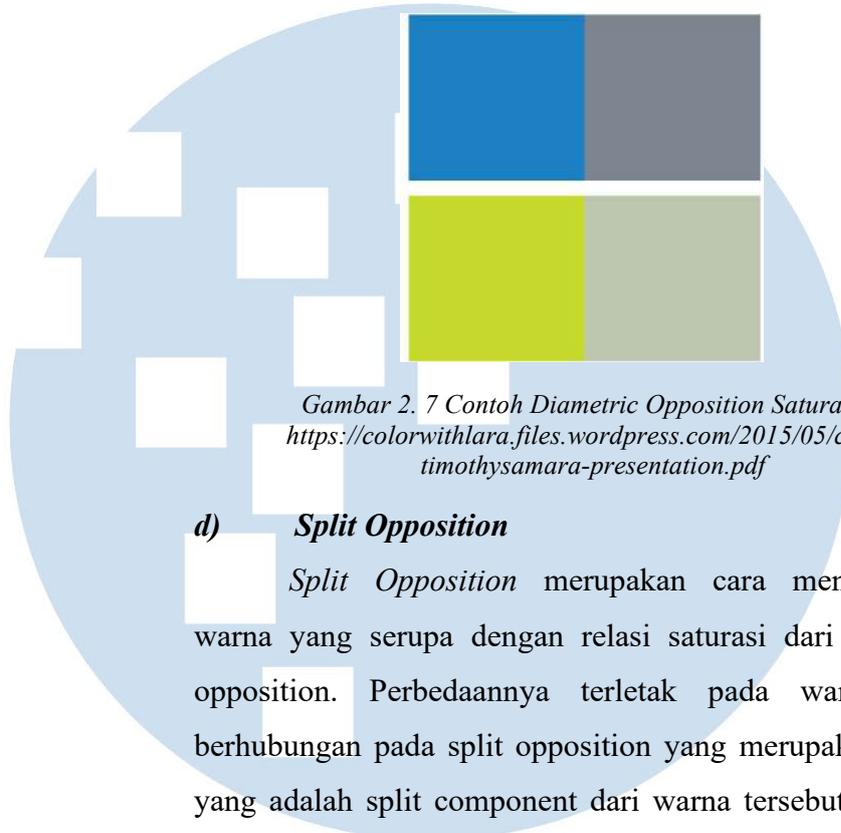
*Progressive* mengimplementasikan warna yang berbeda-beda dengan tingkat saturasi yang ditingkatkan.



Gambar 2. 6 Contoh Progressive Saturation  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

**c) Diametric Opposition**

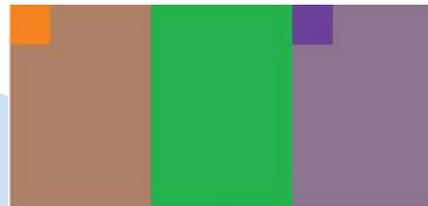
*Diametric Opposition* merupakan cara menggunakan warna yang sama tetapi mempunyai tingkat saturasi yang berbeda-beda.



Gambar 2. 7 Contoh Diametric Opposition Saturation  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

**d) Split Opposition**

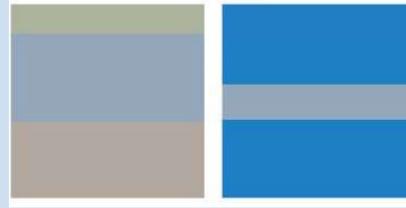
*Split Opposition* merupakan cara menggunakan warna yang serupa dengan relasi saturasi dari diametric opposition. Perbedaannya terletak pada warna yang berhubungan pada split opposition yang merupakan warna yang adalah split component dari warna tersebut sehingga warna tersebut membentuk suatu harmonisasi.



Gambar 2. 8 Contoh Split Opposition Saturation  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

**e) Extension**

*Extension* adalah cara menggunakan warna yang mempunyai tingkat saturasi yang hampir sama, tetapi memiliki kapasitas penggunaan warna yang beragam dan menghasilkan kesan after-image dan kontras,



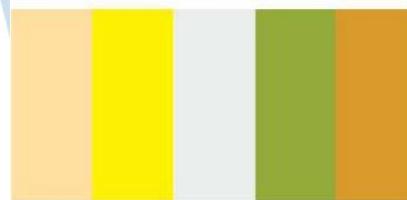
Gambar 2. 9 Contoh Extension Saturation  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

### 3) *Value*

Menurut Samara (2020), Value merupakan sebuah implementasi terang dan gelap pada warna yang tidak absolut. Saat warna yang lebih gelap mengelilingi sebuah warna, maka warna tersebut dapat dikatakan lebih terang, sebaliknya jika warna dapat terbilang gelap jika berada di antara warna yang lebih terang. Value mempengaruhi saturasi dan temperatur yang diperlihatkan. Value juga terbagi ke dalam value relationship berikut.

#### a) *Analogous*

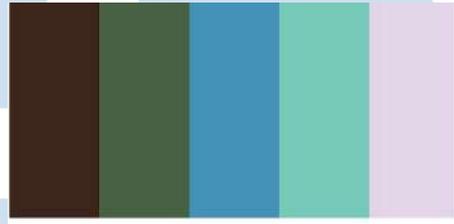
*Analogous* merupakan gabungan warna yang tidak memiliki standar atau tolak ukur tertentu, tetapi tetap memiliki kesamaan pada tingkat value.



Gambar 2. 10 Contoh Analogous Value  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

**b) *Progressive***

*Progressive* merupakan cara menggunakan value yang berbeda tetapi berurutan, dari terang ke gelap, serta warna-warna yang beragam.



Gambar 2. 11 Contoh *Progressive Value*  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

**c) *Rhythmic Extension***

*Rhythmic Extension* merupakan cara menerapkan value terhadap warna yang mempunyai variasi warna dari terang hingga gelap dengan warna yang sama pada sekelompok warna yang akan terlihat seperti warna terlihat berpindah.



Gambar 2. 12 Contoh *Rhythmic Extension Value*  
<https://colorwithlara.files.wordpress.com/2015/05/color-timothysamara-presentation.pdf>

**4) *Color Meaning***

Menurut Samara (2020), Warna memiliki makna tersendiri, definisi dari warna secara psikologi telah dipengaruhi oleh pengalaman dari pengguna dan juga kultur, serta budaya yang dianut oleh pengguna. Oleh karena itu, tidak sedikit warna yang tidak memiliki arti yang

sama bagi semua orang. Namun secara psikologi, warna-warna dapat diartikan sebagai berikut.

**a) Merah**

Merah adalah salah satu warna yang terlihat menonjol diantara warna yang lain dan menarik di mata. Warna merah itu sendiri mempengaruhi sistem saraf yang medatangkan adrenalin. Merah juga memberikan kesan dan perasaan lapar, gairah, dan impulsif.

**b) Oranye**

Oranye merupakan warna yang memiliki arti dari paduan antara merah dan kuning. Oranye dapat menampilkan kesan petualang dan juga ramah, tetapi dapat juga memberikan kesan kecerobohan. Oranye yang lebih terang dapat memberikan kesan kualitas yang tinggi dan juga kesehatan, sedangkan oranye terang memberikan kesan yang mewah dan menggugah selera.

**c) Kuning**

Kuning merupakan warna yang memberikan kesan senang dan positif. Warna kuning yang terang dapat memberikan suasana yang lebih hidup, sedangkan kuning kehijau-hijauan dapat memperlihatkan kesan cemas, serta memberikan kesan elegan dan kaya pada kuning yang lebih kuat.

**d) Biru**

Biru merupakan salah satu warna dasar yang seringkali dijumpai pada kehidupan sehari-hari. Warna biru dapat dijumpai pada laut, langit, dan masih banyak lagi. Biru dapat memberikan kesan aman dan tenang.

**e) Hijau**

Hijau juga memiliki kesan alami dan natural sehingga seringkali dikaitkan dengan alam dan lingkungan sekitar. Hijau itu sendiri memberikan kesan aman dan tenang. Warna hijau yang gelap memberikan kesan ekonomikal, sedangkan hijau terang memberikan kesan penuh dengan energi. Meskipun begitu, hijau juga dapat mengambil kesan sakit.

**f) Ungu**

Ungu merupakan warna yang dapat memberikan kesan di alam mimpi ataupun nostalgia dan dramatis ataupun ajaib. Warna ungu juga dapat memberikan perasaan kerinduan dan hangat, bahkan keinginan atau tekad.

**g) Coklat**

Coklat dapat memberikan perasaan percaya dan ketahanan, bahkan kesan pekerja keras. Coklat itu sendiri seringkali disangkut-pautkan dengan alam karena coklat seringkali terlihat dan ditemukan pada alam.

**h) Hitam**

Hitam merupakan warna yang berkesan kuat dan padat. Hitam memberikan kesan formal yang menampilkan suatu kekuatan dan tingkatan seseorang atau sesuatu. Hitam juga seringkali dikaitkan dengan ketiadaan atau kehampaan.

**i) Abu-abu**

Abu-abu memberikan kesan yang serius dan formal. Warna abu-abu juga memberikan kesan teknikal, mekanikal, dan teknologi yang canggih, serta sifat presisi dan tingkat kompetensi.

## **j) Putih**

Putih merupakan warna yang menimbulkan kesan tingginya tingkat kekuatan. Putih bahkan dapat menampilkan suasana dan kesan yang suci dan damai.

### **2.1.2 Prinsip Desain**

#### **2.1.2.1 Kesatuan**

Kesatuan merupakan salah satu prinsip dari desain yaitu keselarasan dari unsur-unsur yang tersusun dari wujud maupun kaitannya dengan ide desain tersebut. Kesatuan itu sendiri dapat dicapai dengan penentuan dominasi yang akan memperoleh pengaruh yang tepat. Dominasi tersebut dapat terdapat pada ukuran, letak, warna, ukuran sebagai daya tarik, penyatuan arah, atau bentuk (Wahyuningsih, 2015, hlm 10).

#### **2.1.2.2 Keseimbangan**

Keseimbangan adalah sebuah prinsip yang mengatur komposisi agar dapat menghindari kesan berat sebelah pada suatu bidang ataupun ruang yang diisi dengan unsur-unsur visual. Keseimbangan itu sendiri dibagi menjadi 2 yaitu, keseimbangan simetris dan asimetris, serta memusat dan menyebar. Keseimbangan dapat dicapai dengan cara memperolehnya dari bentuk dan ukuran, dengan tekstur, di dalam warna, ataupun gabungan dari ketiganya (Wahyuningsih, 2015, hlm 10).

#### **2.1.2.3 Proporsi**

Proporsi merupakan prinsip yang membandingkan ukuran antar bagian satu dengan yang lainnya, atau bagian dengan keseluruhan desain (Wahyuningsih, 2015, hlm 10). Proporsi menekankan pada ukuran dari suatu unsur visual yang akan dibentuk dan seberapa besar dampak ukuran tersebut dalam

menunjukkan keharmonisan tampilan dari desain tersebut (Nurma, 2016, hlm 35).

#### **2.1.2.4 Irama**

Irama merupakan susunan unsur-unsur yang mengikuti suatu panduan pola tertentu dengan teratur demi mencapai suatu kesan yang menarik. Penyusunan irama tersebut dapat dilakukan dengan mengulang maupun mengganti secara teratur (Wahyuningsih, 2015, hlm 10).

#### **2.1.2.5 Kontras**

Kontras merupakan prinsip desain yang berfungsi sebagai vitalitas agar desain tidak memiliki impresi yang monoton dan menampilkan yang secukupnya sehingga tidak memberikan ketidakteraturan dan kontradiksi yang bertolak belakang dengan kesan harmonis (Wahyuningsih, 2015, hlm 10).

#### **2.1.2.6 Hirarki Visual**

Hirarki visual atau penekanan berfungsi dalam mengatur dan mengolah informasi sehingga informasi tersebut dapat menjadi arahan bagi audiens dalam menerima informasi tersebut. Unsur-unsur visual tersebut diatur oleh penekanan yang akan menempatkan unsur visual tersebut berdasarkan kepentingannya dan membuat unsur satunya lebih dominan dibandingkan yang lainnya (Landa, 2014, hlm 33).

### **2.1.3 Tipografi**

Tipografi merupakan desain yang berasal dari kumpulan karakter atau huruf yang berdasar pada properti visual yang konstan (Landa, 2014, hlm 44). Tipografi dirangkai dalam sebuah komposisi yang tepat demi mencapai suatu impresi dan efek visual yang dikehendaki (Nurma, 2016, hlm 35).

### 2.1.3.1 Elemen Tipografi

Menurut Danton Sihombing (2015), Elemen tipografi merupakan bermacam-macam elemen dari bentuk huruf yang digabungkan dan menjadi identitas visual agar huruf satu dengan yang lainnya dapat dibedakan. Komponen itu terdiri dari:

#### 1) *Baseline*

*Baseline* merupakan sebuah garis horizontal yang dipergunakan untuk menempatkan huruf pada posisi yang sejajar.



Gambar 2. 13 *Baseline* dalam tipografi  
<https://aldilazu.files.wordpress.com/2018/11/tipografi-fungsi-anatomi-dan-klasifikasi-05.jpg?w=552&h=553>

#### 2) *Cap Height*

*Cap Height* merupakan sebuah garis horizontal yang berfungsi sebagai batasan paling atas dari huruf besar.



Gambar 2. 14 *Cap Height* dalam tipografi  
<https://aldilazu.files.wordpress.com/2018/11/tipografi-fungsi-anatomi-dan-klasifikasi-08.jpg?w=768&h=768>

### 3) *Meanline*

*Meanline* merupakan sebuah garis horizontal yang dipergunakan sebagai batasan paling atas dari huruf kecil.



Gambar 2. 15 *Meanline* dalam tipografi  
<https://aldilazu.files.wordpress.com/2018/11/tipografi-fungsi-anatomi-dan-klasifikasi-06.jpg?w=768&h=768>

### 4) *X-Height*

*X-Height* merupakan tinggi dari huruf kecil yang tidak mengikuti ascender dan descender.



Gambar 2. 16 *X-Height* dalam tipografi  
<https://aldilazu.files.wordpress.com/2018/11/tipografi-fungsi-anatomi-dan-klasifikasi-07.jpg?w=768&h=76>

### 5) *Ascender*

*Ascender* merupakan sebuah bagian dari huruf kecil yang terarah ke atas dan terposisi di atas meanline.



Gambar 2. 17 Ascender dalam tipografi  
<https://aldilazu.files.wordpress.com/2018/11/tipografi-fungsi-anatomi-dan-klasifikasi-07.jpg?w=768&h=768>

6) **Descender**

*Descender* merupakan sebuah bagian dari huruf kecil yang terarah ke bawah dan terposisi dibawah baseline.



Gambar 2. 18 Descender dalam tipografi  
<https://aldilazu.files.wordpress.com/2018/11/tipografi-fungsi-anatomi-dan-klasifikasi-10.jpg?w=768&h=768>

### 2.1.3.2 Jenis Tipografi

Menurut Robin Landa (2014), Jenis-jenis tipografi diklasifikasikan sebagai berikut :

1) **Transitional**

*Transitional* merupakan typeface yang berasal dari abad ke-18. Typeface ini memiliki serif dan mewakili

transisi dari gaya lama ke modern, serta mewarisi karakteristik dari kedua gaya tersebut. Contoh : Baskerville dan Times New Roman.



Gambar 2. 19 Font Baskerville  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Baskerville>

### 2) *Old Style/ Humanist*

*Old Style* merupakan typeface berasal dari akhir abad ke-15. Typeface ini berjenis roman dan dapat diidentifikasi dengan serif yang memiliki sudut dan berkurung. Contohnya, Times New Roman dan Bembo.

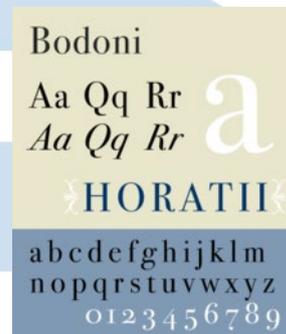


Gambar 2. 20 Font Times New Roman  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Times\\_New\\_Roman](https://id.wikipedia.org/wiki/Times_New_Roman)

### 3) *Modern*

*Modern* merupakan typeface yang berkembang pada akhir abad ke-18 dan awal abad ke-19. Typeface ini memiliki bentuk yang lebih geometris dan memiliki karakteristik pada tebal dan tipisnya garis penekanan vertikal. Typeface ini merupakan typeface yang memiliki

bentuk paling simetris dibandingkan dengan typeface roman lainnya. Contoh : Bodoni dan Computer Modern.



Gambar 2. 21 Font Bodoni  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Bodoni>

#### 4) *Sans serif*

*Sans serif* merupakan typeface yang berasal dari abad ke-19. Typeface ini tidak memiliki serif dan memiliki bentuk huruf yang bergaris tebal dan tipis. Contoh : Proxima Nova dan Futura.



Gambar 2. 22 Font Proxima Nova  
<https://medium.com/readme-mic/why-proxima-nova-is-everywhere-629282c687a6>

#### 5) *Slab Serif*

*Slab serif* merupakan typeface yang berasal dari awal abad ke-19 dengan subkategori Claredon dan Mesir. Typeface ini memiliki serif yang terlihat berat seperti lempengan. Contoh : Egyptienne dan Rockwell



Gambar 2. 23 Font Egyptienne  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Egyptienne\\_\(typeface\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Egyptienne_(typeface))

#### 6) **Blackletter**

Blackletter merupakan typeface yang berasal dari abad pertengahan (Gothic). Typeface ini berdasar pada huruf pada manuskrip dan memiliki karakteristik garis yang tebal dan huruf yang cenderung padat serta memiliki sedikit kurva. Contoh : Bastard dan Fletcher.



Gambar 2. 24 Font Bastard  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Bastard\\_\(typeface\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Bastard_(typeface))

#### 7) **Script**

*Script* merupakan typeface yang memiliki huruf yang miring dan seringkali menyambung. Typeface ini seringkali menyerupai tulisan tangan. Contoh : Brush Script dan Freestyle Script.



Gambar 2. 25 Font Brush Script  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Brush\\_Script](https://en.wikipedia.org/wiki/Brush_Script)

8) **Display**

*Display* merupakan typeface yang biasanya digunakan dalam ukuran yang besar dan cenderung digunakan untuk headline atau judul. Contoh : Algerian dan Bauhaus.



Gambar 2. 26 Font Algerian  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Algerian\\_\(typeface\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Algerian_(typeface))

**2.1.3.3 Prinsip Tipografi**

Menurut William (2022), Prinsip Tipografi itu sendiri memiliki kaidah tertentu yang berguna untuk meraih nilai seni yang dihargai dalam bentuk tulisan. Tipografi memiliki prinsip sebagai berikut.

1) **Legibility**

*Legibility* merupakan prinsip yang mengatur kejelasan tulisan dan perbedaan antar bentuk huruf

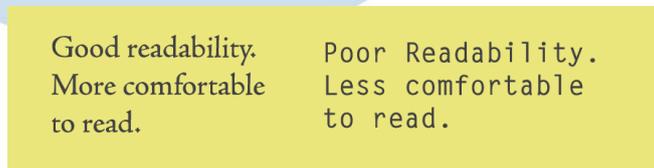
lainnya. Legibility membuat pembaca dapat melihat dengan jelas bentuk yang dimiliki oleh huruf sehingga dapat dengan mudah dikenali.



Gambar 2. 27 Contoh Legibility  
<https://www.looklisten.com/blog/wpcontent/uploads/2019/03/Legibilityreadability.png>

## 2) **Readability**

*Readability* merupakan prinsip yang mengatur keterbacaan sebuah tulisan dengan cara melakukan perhitungan pada jarak diantarsa teks agar pembaca dapat membaca tanpa mengalami kesalahpahaman.



Gambar 2. 28 Contoh Readability  
<https://www.looklisten.com/blog/wp-content/uploads/2019/03/Legibilityreadability.png>

## 3) **Visibility**

*Visibility* merupakan prinsip yang terlihat ketika pembaca melihat bentuk asli yang terletak di tempat tulisan tersebut. Visibility perlu dipertimbangkan ketika melakukan perhitungan pada tulisan mana yang perlu ditampilkan dan diperjelas terlebih dahulu.

**More Visible**  
**Less Visible**  
**More Visible**  
Less Visible

Gambar 2. 29 Contoh Visibility  
<https://www.dictio.id/uploads/db3342/original/3X/a/3/a31aac2aa0b363c90b9e91ec6cd482603d4d57a3.png>

## 2.1.4 Layout dan Grid

### 2.1.4.1 Layout

Menurut Anggraini & Nathalia (2014), Layout merupakan suatu tata letak pada sebuah bidang yang memiliki peran penting pada proses pembuatan desain komunikasi visual dengan cara menata gambar dan teks dengan cara yang komunikatif sehingga pesan dapat diterima oleh pengguna dengan mudah. Layout itu sendiri berfungsi sebagai penampil teks dan gambar yang akan memberikan kemudahan bagi pembaca dalam menerima informasi yang akan disampaikan.

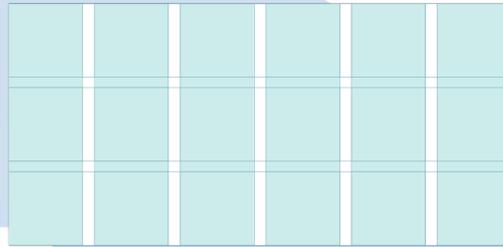
### 2.1.4.2 Grid

Menurut Samara (2015), Grid adalah sebuah pengaturan dari berbagai elemen desain yang terpengaruhi oleh pemikiran struktural dari perancang itu sendiri guna memberikan pesan demi suatu tujuan penting di dalam desain. Grid juga sering ditempatkan pada letak yang berbeda-beda dan akan ditetapkan oleh desainer itu sendiri, serta berfungsi sebagai sebuah pengaturan sistematis dan estetis di dalam elemen desain. Grid juga dibagi menjadi 6 bagian, yaitu sebagai berikut.

#### 1) *Columns*

*Columns* yang disebut sebagai kolom merupakan sebuah pengaturan dari grid secara vertikal yang berguna sebagai pembeda bagian horizontal yang sejajar dan juga

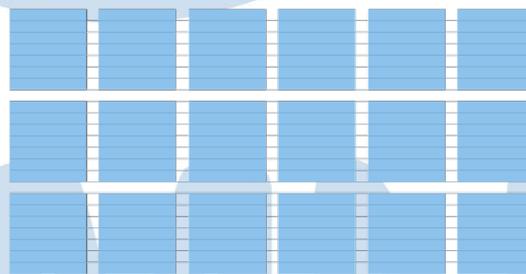
berbeda- beda. Kolom juga memiliki gutter atau jeda yang terletak dibagian tengah pembagi.



*Gambar 2. 30 Columns pada Grid*  
<https://visme.co/blog/wp-content/uploads/2018/03/How-Grids-Can-Help-You-Create-Professional-Looking-Designs-Markers-01-1024x538.png>

## 2) **Flowlines**

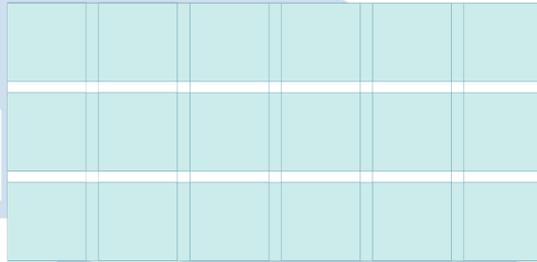
Flowlines yang juga disebut sebagai garis aliran adalah sebuah pengaturan garis pada grid yang ditempatkan secara sejajar dan dimanfaatkan sebagai penuntun bagi mata pembaca agar pembaca dapat mengetahui jeda dari poin bacaan tersebut.



*Gambar 2. 31 Flowlines pada Grid*  
<https://visme.co/blog/wp-content/uploads/2018/03/How-Grids-Can-Help-You-Create-Professional-Looking-Designs-Markers-01-1024x538.png>

## 3) **Rows**

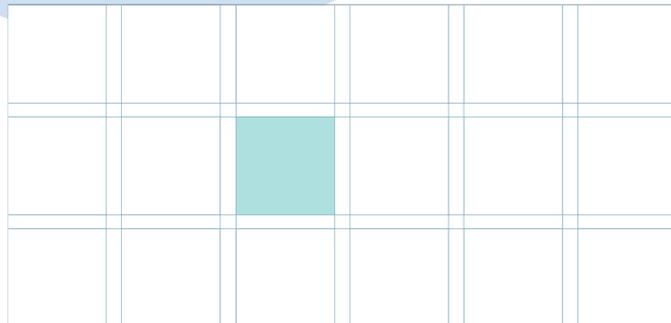
*Rows* yang disebut juga sebagai baris merupakan sebuah hasil dari garis aliran yang menjadi pemotong dari kolom- kolom vertikal yang berguna sebagai pembagi ruang yang secara vertikal memberikan penekanan. Jeda dibagian tengah juga diberikan pada setiap jeda dan disebut sebagai row gutters.



Gambar 2. 32 Rows pada Grid  
<https://visme.co/blog/wp-content/uploads/2018/03/How-Grids-Can-Help-You-Create-Professional-Looking-Designs-Markers-01-1024x538.png>

#### 4) **Modules**

*Modules* disebut sebagai ruang dimana hasil potongan baris dan kolom ditempatkan karena hasil potongan tersebut membentuk kumpulan yang menghasilkan sebuah modul.

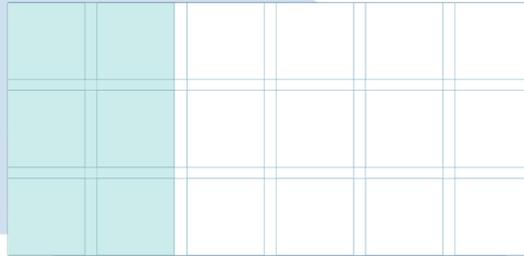


Gambar 2. 33 Modules pada Grid  
<https://visme.co/blog/wp-content/uploads/2018/03/How-Grids-Can-Help-You-Create-Professional-Looking-Designs-Markers-01-1024x538.png>

#### 5) **Spatial Zones**

*Spatial Zones* yang disebut sebagai zona spatial merupakan kumpulan dari garis yang terbentuk oleh kolom, baris, dan modul yang juga menghasilkan kolom cadangan sebagai bidang yang berbeda. Ruang tersebut

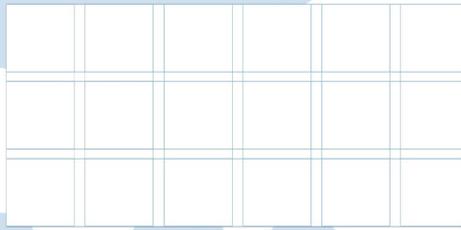
juga dapat dimanfaatkan sebagai tempat bagi teks maupun gambar.



*Gambar 2. 34 Spatial Zones pada Grid*  
<https://visme.co/blog/wp-content/uploads/2018/03/How-Grids-Can-Help-You-Create-Professional-Looking-Designs-Markers-01-1024x538.png>

#### 6) **Markers**

Markers yang juga disebut sebagai penanda adalah sebuah indikator bagi peletakan teks yang akan ditampilkan sesuai dengan tata letak suatu bacaan sebagai elemen yang konsisten.



*Gambar 2. 35 Markers pada Grid*  
<https://visme.co/blog/wp-content/uploads/2018/03/How-Grids-Can-Help-You-Create-Professional-Looking-Designs-Markers-01-1024x538.png>

## 2.2 **Media Interaktif**

Menurut Bendor (2018), Media interaktif merupakan media baru yang memiliki fitur-fitur seperti mekanisme feedback yang dapat memberikan akses, mengajak ataupun memberikan dorongan kepada pengguna untuk menggunakannya. Media Interaktif Digital merupakan sebuah pengalaman yang berbasis pada komputer atau digital dan menjadi wadah bagi pengguna dan media dalam berinteraksi (Griffey, 2020). Menurut Griffey (2020), Media interaktif digital memiliki perbedaan signifikan dengan media lainnya pada faktor interaktivitas yang dimilikinya. Media lain yang biasanya digunakan oleh

pengguna pada saat melihat gambar, membaca teks, dan melihat atau mendengarkan video serta audio, tidak akan memberikan respon atau berinteraksi dengan penggunanya. Sebaliknya pada saat media interaktif digunakan, media tersebut memberikan respon atau berinteraksi dengan penggunanya (Griffey, 2020).

### 2.2.1 Jenis-Jenis Media Interaktif

Sejak munculnya media interaktif digital, seluruh perangkat keras dan lunak meningkat dan bertambah menjadi berbagai macam bentuk dan rupa, kegunaan, dan interaksi-interaksi yang dapat mempengaruhi bagaimana kita berkomunikasi, belajar, terhibur, hingga berbelanja (Griffey, 2020). Menurut Griffey (2020), media interaktif digital dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

#### 2.2.1.1 *Physical Installations, Exhibits, dan Performance*

Para desainer yang ingin membuat pengalaman baru dengan teknologi-teknologi inovatif yang ada seperti penggunaan sensor Oculus Rift, dan lainnya dapat mengimplementasikan karya mereka melalui berbagai instalasi dan pameran yang banyak diselenggarakan. Museum, pameran, dan atraksi atau pertunjukan yang bersifat interaktif sangatlah populer di era kontemporer.



Gambar 2. 36 Museum Macan  
<https://soc-phoenix.s3-ap-southeast-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2017/11/08154539/FullSizeRender-copy.jpg>

### 2.2.1.2 *Non-screen based interactive experiences*

Pengalaman interaktif yang disajikan pada media ini merupakan pengalaman tanpa visual. Media ini menjadi wadah interaksi bagi pengguna dan media dengan penggunaan teknologi perangkat pintar yang menggunakan sensor dan suara seperti Amazon Echo, atau Alexa.



Gambar 2. 37 Amazon Alexa

[https://media.wired.com/photos/592673f58d4ebc5ab806a4df/master/w\\_2560%2Cc\\_limit/EchoHP-4x3.jpg](https://media.wired.com/photos/592673f58d4ebc5ab806a4df/master/w_2560%2Cc_limit/EchoHP-4x3.jpg)

### 2.2.1.3 *Traditional Stand-Alone Kiosks*

Kios merupakan sebuah media yang terpaku dengan lokasi tempatnya berdiri. Kios merupakan sebuah media yang menyajikan pengalaman dengan tujuan memberikan instruksi yang jelas, meningkatkan produktivitas, menghibur, dan memudahkan komunikasi. Kios yang memiliki sistem *self-checkout* juga semakin populer dan banyak diimplementasikan pada era kontemporer dikarenakan adanya peningkatan produktivitas. Kios juga banyak digunakan pada instalasi dan museum-museum untuk menyajikan informasi dan pengalaman yang berkaitan dengan konten instalasi/museum itu sendiri.

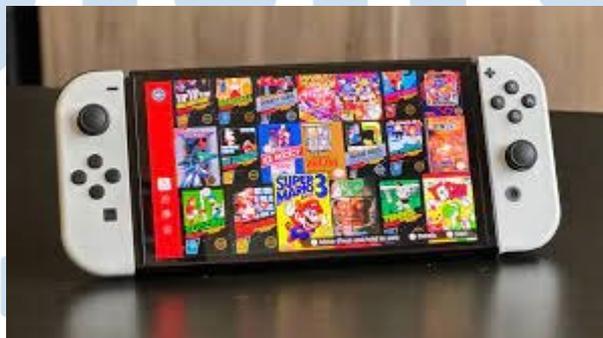
U N I V E R S I T A S  
M U L T I M E D I A  
N U S A N T A R A



Gambar 2. 38 Panacea Museum  
<https://www.blackboxav.co.uk/wp-content/uploads/2013/10/22-Inch-Free-Standing-Kiosk-at-Panacea-Museum.jpg>

#### 2.2.1.4 Video Games

*Video games* merupakan sebuah *game* yang berjalan di dalam komputer, *smartphone*, ataupun konsol khusus untuk *game* dimana pengguna berinteraksi dengan sistem menggunakan sebuah alat/perangkat, sensor, atau menyentuh layar secara langsung. *Video games* memiliki berbagai jenis dan alat untuk memainkannya. Pada saat ini, bahkan *video games* sudah menggunakan beberapa teknologi baru seperti *Augmented Reality* (AR) yang menawarkan penggabungan grafis dari *game* dengan visual dari dunia nyata dan *Virtual Reality* (VR) dimana kita seakan-akan masuk ke dalam *game* itu sendiri. Selain untuk hiburan, *video games* juga dapat bermanfaat untuk pembelajaran dan pelatihan.



Gambar 2. 39 Video Games – Nintendo Switch  
[https://media.cnn.com/api/v1/images/stellar/prod/img-7557.jpg?c=16x9&q=h\\_833,w\\_1480,c\\_fill](https://media.cnn.com/api/v1/images/stellar/prod/img-7557.jpg?c=16x9&q=h_833,w_1480,c_fill)

### 2.2.1.5 Websites

Situs web merupakan sebuah gabungan dari beberapa halaman web yang terletak di bawah nama domain yang sama dan ditampilkan dalam sebuah *browser*, serta dapat diakses oleh seluruh jenis komputer yang memiliki koneksi internet. Bahkan pada era digital ini, kita dapat mengakses situs web dengan berbagai perangkat dan konten dari situs web itu sendiri dapat beradaptasi dengan bentuk ataupun format dari perangkat yang kita gunakan.



Gambar 2. 40 Website

<https://virtuzone.com/blog/best-ai-website-builders/>

### 2.2.1.6 Mobile Applications

Aplikasi seluler merupakan sebuah bentuk media interaktif digital yang terbentuk setelah lahirnya perangkat seluler modern. Aplikasi ini berbeda dengan aplikasi/perangkat lunak yang terdapat pada komputer ataupun web. Aplikasi biasanya terpasang secara langsung pada perangkat seluler ataupun harus dipasangkan (download) melalui pasar aplikasi (app store) yang terdapat pada perangkat itu sendiri. Aplikasi pun berbeda dengan situs web seluler yang hanya dapat diakses melalui aplikasi browser. Aplikasi juga membuat beberapa kegunaan menjadi lebih mudah dibandingkan dengan situs web seluler.



Gambar 2. 41 Mobile Applications  
<https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/best-sleep-tracking-app/>

## 2.2.2 Elemen-Elemen Media Interaktif

Media Interaktif Digital merupakan gabungan dari elemen yang akhirnya menjadi satu kesatuan dan diwadahi oleh komputer atau perangkat lainnya secara digital (Vaughan, 2014). Elemen-elemen tersebut dirancang dan dimanipulasi secara digital serta memperbolehkan pengguna untuk berinteraksi dan menentukan bagaimana dan kapan elemen tersebut tersampaikan. Menurut Vaughan (2014), Media interaktif memiliki beberapa elemen dalam pembentukannya, yaitu:

### 2.2.2.1 Text

Menurut KBBI, Teks merupakan sebuah naskah atau kata-kata asli dari penulis. Teks memiliki berbagai arti yang pada akhirnya mempengaruhi informasi yang ingin disampaikan. Teks tersebut dapat berupa kata-kata dan simbol yang akan ditampilkan pada berbagai bagian dari media seperti pada judul, menu, navigasi, serta konten-konten yang ada. Dalam perancangan media interaktif, teks dapat berupa *typeface*, *font*, *HTML (Hypertext Markup Language)*, dan sebagainya. Penggunaan dan pemilihan *font*, ukuran *font*, dan berbagai jenis *font* juga mempengaruhi perancangan media interaktif. Teks juga terdapat pada berbagai simbol, *icon*, hingga tombol-tombol yang dapat digunakan dalam navigasi media tersebut.



Gambar 2. 42 Text in Interactive Media  
<https://i.pcmag.com/imagery/articles/018Pi3sxf1uIGnbkUOHu33x-19..v1656607991.jpg>

### 2.2.2.2 Images

Grafik/Desain dalam perancangan multimedia dapat dimulai dari merancang sebuah sketsa/rencana, merencanakan apa saja alat-alat yang diperlukan dan menentukan kanvas/media yang akan digunakan dalam perancangan tersebut. Grafik/Desain yang kita gunakan pada media tersebut akan menjadi sebuah koneksi utama bagi orang yang menggunakan atau melihat konten-konten dalam media tersebut. Grafik/Desain dapat berupa bitmap, vektor, ataupun foto-foto 3D yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan konten atau informasi yang ingin disampaikan. Penggunaan warna dan palet warna juga penting dalam pembuatan grafik/desain dikarenakan adanya arti-arti dan asosiasi terhadap warna-warna yang ada. Format-format hasil grafik/desain tersebut juga dapat berupa GIF, PNG, BMP, TIFF (*Tagged Interchange File Format*), DXF, IGS, JPEG/JPG, dan PDF.

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. 43 Images in Interactive Media  
<https://i.pining.com/736x/bb/44/a0/bb44a07d76c17e366e24dc3981bd5e82.jpg>

### 2.2.2.3 Sound

Suara/Lagu dalam pembuatan media interaktif mempengaruhi persepsi dan presentasi dari media itu sendiri. Penggunaan suara/lagu akan menentukan antara media yang sangat baik atau media yang sangat buruk. Suara/Lagu merupakan sebuah cara menyampaikan informasi lewat kata-kata, nada, intonasi, dan aksen ataupun efek-efek untuk merepresentasikan sebuah ekspresi ataupun emosi dari media itu sendiri. Audio digital memiliki tahapan-tahapan dalam penggunaannya, mulai dari perekaman, penyuntingan, penggabungan, hingga penentuan format yang akan digunakan. Format audio itu sendiri dapat berupa MIDI, MP3, WAV, dan *Apple's QuickTime*., serta format-format lainnya.



Gambar 2. 44 Sound in Interactive Media  
<https://musictech.com/wp-content/uploads/2021/10/Best-Sound-Design-Apps-HERO-NEW@2000x1500.jpg>

#### 2.2.2.4 Animation

Animasi merupakan sebuah presentasi statik yang diwujudkan dengan pergerakan yang ada. Animasi membuat visual dan grafis yang sudah ada menjadi lebih hidup bagi media interaktif itu sendiri. Interaksi yang ada dalam animasi itu sendiri berkorelasi dengan aksi dari penggunaannya itu sendiri sehingga keseluruhan media selalu bergerak sesuai interaksi yang ada. Animasi dapat berupa efek-efek visual seperti *wipes*, *fades*, *zooms*, *dissolves*, serta masih banyak efek-efek animasi lainnya. Animasi pun terdapat pada 2 dimensi dan 3 dimensi sehingga menghasilkan persepsi dan visual yang berbeda pula. Animasi dapat dimulai dari minimap yang dibutuhkan, scripting, pembuatan storyboard, penentuan alat, asset, *lighting*, posisi kamera, *point of view*, hingga *post process*, *rendering*, dan *sound effects*.

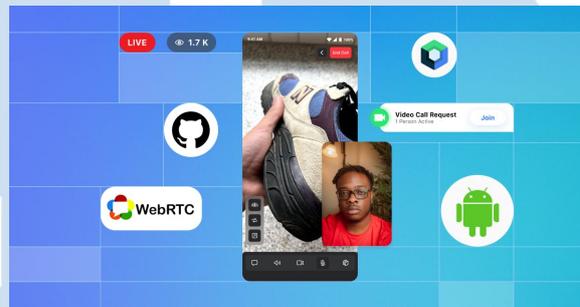


Gambar 2. 45 Animation in Interactive Media  
<https://cms-assets.tutsplus.com/cdn-cgi/image/width=850/uploads/users/769/posts/38361/image-upload/featured%20image.jpg>

#### 2.2.2.5 Video

Video merupakan suatu komponen penting dalam perancangan media interaktif, terutama pada era kontemporer. Video bermanfaat dalam menambahkan elemen pergerakan dalam media interaktif tersebut. Video dapat membantu merepresentasikan atau menginformasikan pesan-pesan dan cerita dengan lebih efektif dikarenakan penonton yang cenderung mengingat dan memperhatikan apa yang mereka lihat. Video juga merupakan sebuah alternatif terakhir pada saat seluruh komponen

media yang ada tidak dapat memenuhi ekspektasi atau menyampaikan informasi yang diperlukan secara efektif. Format dari video itu sendiri dapat berupa CCD, NTSC, PAL, SECAM, dan HDTV.



Gambar 2. 46 Video in Interactive Media  
<https://cms-assets.tutsplus.com/cdn-cgi/image/width=850/uploads/users/769/posts/38361/image-upload/featured%20image.jpg>

#### 2.2.2.6 Gamification

*Gamification* merupakan sebuah cara untuk mengimplementasikan mekanisme dari *game* kepada sebuah media yang memiliki sifat bukan *game* untuk memberikan media tersebut kesan layaknya *game* itu sendiri. Tujuan dari gamifikasi itu sendiri dapat berupa meningkatkan kesadaran pengguna akan media tersebut, menambahkan kesan seru pada media, bahkan meningkatkan pendapatan dari media tersebut (Stieglitz, Lattemann, Robra-Bissantz, Zarnekow, & Brockmann, 2017). Mekanisme dari game itu sendiri merupakan elemen-elemen yang akan diimplementasikan dan mempengaruhi keinginan pengguna dalam menggunakan media tersebut. Mekanisme tersebut merupakan:

##### 1) *Points*

Poin merupakan cara untuk memberikan hadiah kepada pengguna menggunakan beragam ukuran yang ada pada sistem

## 2) *Leaderboards*

Sistem peringkat ini dapat memberikan kesempatan kepada pengguna untuk melihat dirinya pada tingkat tertentu dan membandingkannya dengan orang-orang lain yang ada pada sistem tersebut. Hal ini dapat mendorong pengguna untuk terus meningkatkan peringkatnya dan terus melanjutkan pekerjaan/tugas yang diberikan oleh sistem itu sendiri.

## 3) *Levels*

*Level* merupakan sebuah indikator yang dapat digunakan untuk mengetahui aktivitas pengguna itu sendiri pada sistem tersebut.

## 4) *Achievement Systems*

Sistem pencapaian ini berguna untuk memberikan tugas dan tujuan-tujuan secara berkala kepada pengguna melalui berbagai aktivitas yang ada pada sistem tersebut. Sistem ini terbagi menjadi 3 yaitu:

### a) *Identifier*

*Identifier* dapat berupa nama, objek, penjelasan, dan *badge* yang dapat memvisualisasikan pencapaian tersebut

### b) *Unlocking-logic*

- *Trigger* yang merupakan aksi atau sesuatu yang dilakukan oleh pengguna
- *Conditions* yang merupakan kondisi dimana pengguna menjalankan *trigger*
- *Count* merupakan berapa kali *trigger* dilakukan oleh pengguna
- *Pre-requirements* yang merupakan kondisi dimana pengguna harus melakukan sesuatu untuk mendapatkan hadiah tertentu.
- *Rewards* yang merupakan hadiah dari mendapatkan pencapaian tersebut.

### 2.2.3 *User Interface (UI) & User Experience (UX)*

Menurut ISO (2019), *User Interface* merupakan gabungan dari keseluruhan komponen dari sebuah sistem yang interaktif berupa *software* atau *hardware* dan berfungsi sebagai wadah untuk menyampaikan informasi dan alat bagi pengguna untuk menyelesaikan tugas/interaksi tertentu di dalam sistem interaktif tersebut. Sebuah *user interface* merupakan jembatan koneksi antara manusia dan komputer/teknologi seperti komputer, *smartphone*, tablet, atau *game*. Sebuah *UI* yang baik adalah *UI* yang memiliki kegunaan dan estetika yang dapat memfasilitasi pengguna dalam mencapai interaksi yang sukses. *UI* juga merupakan cerminan dari kebutuhan pengguna, bukanlah keinginan dari desainer yang menciptakannya (Wood, 2014). *User Experience* merupakan sebuah persepsi dan respon dari pengguna yang memiliki hasil dari penggunaan sistem, produk, ataupun servis yang digunakan pengguna tersebut. Persepsi tersebut juga dapat dilihat dari perasaan, kepercayaan, preferensi, kenyamanan, kebiasaan, dan pencapaian yang dimiliki pengunanya (ISO, 2019).

#### 2.2.3.1 *Jenis-Jenis User Interface*

Menurut (Soegaard, 2023), *User Interface* memiliki beberapa jenis, yaitu:

##### 1) *Graphical user interfaces (GUIs)*

*GUIs* merupakan interaksi antar pengguna dengan representasi visual yang terletak pada kontrol digital yang dapat berupa desktop dari komputer. Menurut Sharp, Rogers, & Preece (2019), *GUIs* terbagi menjadi 4 bagian yaitu:

##### a) *Windows*

*Windows* merupakan suatu bagian yang memperluas kegunaan suatu layar komputer dimana *windows* dapat memperbanyak informasi dan mengeksekusi tujuan yang kita perlukan hanya dengan menggunakan satu layar

komputer tersebut. *Windows* dapat berguna untuk membuka berbagai bagian dalam satu waktu seperti membuka foto, dokumen, situs web, dan jenis-jenis *software/aplikasi* lainnya.

**b) Menu**

*Menu* yang terdapat pada desain interface biasanya terletak pada bagian atas atau bawah dari layar komputer/perangkat lainnya. *Menu* juga memiliki berbagai gaya visual seperti; *Flat menu* yang berguna untuk menunjukkan opsi-opsi yang ada secara bersamaan dan biasanya digunakan pada perangkat-perangkat yang berbentuk kecil seperti *smartphone*, *Expanding menu* yang merupakan *menu* yang dapat memuat lebih banyak lagi opsi *Expanding menu* dibanding *flat menu* dan memudahkan navigasi serta seleksi pada *window* yang sama, *Collapsible menu* yang menjadi alternatif dari *expanding menu* yang memperbolehkan opsi-opsi lebih lanjut dengan menyeleksi *header* yang ada dan berguna untuk meminimalisir *scrolling*, dan *Contextual menu* yang berfungsi sebagai pemberi akses kepada komponen-komponen tertentu dalam *user interface*, contohnya *icon*.

**c) Icon**

Icon merupakan sebuah alternatif label teks yang memiliki kegunaan untuk merepresentasikan objek yang menjadi bagian dari desktop itu sendiri. Icon digunakan karena lebih mudah diingat dan dipelajari terutama bagi pengguna atau orang-orang yang bukan ahli dalam bidang komputer. Icon juga memiliki bentuk dan desain yang lebih minimalis dan dapat diposisikan di berbagai tempat pada layar.

#### **d) *Pointing Device***

*Pointing device* merupakan sebuah perangkat seperti *mouse* untuk mengarahkan *cursor* sebagai alat untuk menggunakan *windows*, *menus*, dan juga *icons* yang terdapat pada layar.

#### **2) *Voice-controlled interfaces (VUIs)***

*VUIs* adalah interaksi pengguna dengan interface tersebut melalui suara yang biasanya diasosiasikan dengan voice assistant seperti Siri, Alexa, dan masih banyak lagi. *VUIs* biasanya digunakan untuk mencari informasi yang spesifik (cuaca, jam terbang, dan lainnya) ataupun untuk mengaktifkan perintah kepada mesin/sound assistant (perintah untuk menyalakan lampu, menyalakan lagu, menyalakan TV, dan masih banyak lagi). *VUIs* menggunakan suara sebagai cara interaksi utamanya, yaitu dengan berbicara dan mendengarkan, bukan dengan memencet, mengklik, ataupun menunjuk kepada mesin tersebut (Sharp, Rogers, & Preece, 2019).

#### **3) *Gesture-based interfaces***

*Gesture based interfaces* menggunakan interaksi antara pengguna dengan sebuah ruang 3 dimensi yang bergerak melalui gestur atau pergerakan tubuh kita, seperti pada media Virtual Reality (VR). Menurut Sharp, Rogers, & Preece (2019), Gestur itu sendiri dapat berupa pergerakan tangan, lengan, kaki, atau bagian tubuh lain yang berguna untuk mengkomunikasikan pesan tertentu ataupun memberikan informasi kepada penerima pesan. Pada penggunaan interface ini, penggunaan gestur dideteksi melalui teknologi kamera dan juga mesin yang dapat mempelajari algoritme yang ada.

### 2.2.3.2 Elemen-Elemen *User Experience*

Menurut (Soegaard, 2023), UI memiliki beberapa jenis, yaitu:

#### 1) *Surface*

*Surface* merupakan gabungan dari situs-situs web yang terdiri dari gambar-gambar, dan elemen desain lainnya. *Surface* dapat diklik ataupun menghasilkan suatu interaksi dan mengeksekusi perintah dari pengguna seperti membawa ke halaman pembelian, dan sebagainya. *Surface* biasa berupa ilustrasi, foto dari produk atau jasa yang terdapat di situs web/ media tersebut, ataupun logo dari situs itu sendiri (Garret, 2011). Dasar atau fondasi dari user experience merupakan sebuah produk yang dapat memenuhi tujuan dan kebutuhan yang ada baik bagi pengguna maupun pembuatnya sendiri. Oleh karena itu, pembagian yang ada pada dasar ini sendiri memperhatikan:

#### a) *Sensory Design*

Dalam perancangan *user experience*, perancang harus memperhatikan apa yang dirasakan dan dialami oleh penggunanya. Pada tahap *surface* yang merupakan elemen teratas dari *user experience*, menentukan bagaimana desain kita mempengaruhi pengguna kita dalam menggunakan produk/servis kita. Oleh karena itu kita perlu memperhatikan:

- *Making sense of the senses* yang memperhatikan bagaimana produk/servis kita mempengaruhi pengguna kita mulai dari indra pencium, pelihat, peraba, pendengar, dan perasa.
- *Follow the eye* yang merupakan metode eye-tracking dan menentukan bagaimana pengguna melihat dan bergerak melalui layar, produk/servis tersebut.

- *Contrast and uniformity* menggambarkan bagaimana desain yang kita rancang meraih perhatian pengguna dengan baik sehingga pengguna dapat melihat kontras dan kesatuan yang ada dalam desain produk/servis kita.
- *Internal and External Consistency* merupakan sebuah masalah yang krusial dimana kita harus mempertahankan konsistensi antara desain dengan tujuan/produk yang kita rancang serta memperhatikan produk/servis yang berada di bidang yang sama.
- *Color Palletes and Typography* dapat mempengaruhi berbagai komunikasi yang ingin disampaikan. Warna dan tipografi digunakan untuk merepresentasikan produk/servis, arti, serta identitas yang terlihat oleh pengguna.

## 2) *Skeleton*

*Skeleton* merupakan elemen user experience yang terletak dibawah surface dan terdiri dari beberapa komponen seperti penempatan tombol, kontrol, teks, dan foto. *Skeleton* juga memiliki kegunaan untuk meningkatkan dan memaksimalkan efek dan efisiensi dari desain dan penggunaan komponen itu sendiri, sehingga dapat membantu pengguna dalam menggunakan media tersebut dengan lebih baik lagi (Garret, 2011). Menurut Garret (2011), *Skeleton* merapihkan struktur yang sudah ada pada media tersebut dan membuatnya menjadi lebih komprehensif dengan cara mengidentifikasi dan meningkatkan fungsi aspek-aspek dari:

### a) *Interface design*

*Interface design* itu sendiri terdiri dari berbagai komponen seperti tombol, icon, dan sebagainya. Interface design

melibatkan pengguna dalam kegunaan media itu sendiri dan memiliki arti bahwa pengguna memiliki interaksi secara langsung dengan media atau *interface* itu sendiri, dan penilaiannya berasal dari sebaik apa interaksi tersebut. *Interface design* yang baik mengetahui alur apa yang secara garis besar akan diambil oleh penggunanya serta merancang sehingga elemen-elemen yang ada pada *interface* tersebut lebih efisien dan efektif bagi penggunanya.

**b) *Navigation design***

*Navigation design* merupakan sebuah bentuk dari *interface design* yang lebih spesifik dalam bagaimana merancang desain yang komprehensif dan dapat menyampaikan informasi dengan jelas. *Navigation design* yang baik dapat mengkomunikasikan hubungan antar elemen yang ada sehingga pilihan-pilihan yang dimiliki pengguna terpapar dengan jelas, mengkomunikasikan relasi yang ada antara konten dengan halaman yang sedang digunakan oleh pengguna sehingga pengguna dapat memilih opsi yang dapat menunjang tujuan atau interaksi mereka. *Navigation design* melibatkan penggunanya dalam melakukan navigasi pada keseluruhan media tersebut dan memperlihatkan bagaimana pengguna dapat melihat struktural yang baik serta mendefinisikan kemudahan pengguna dalam melakukan navigasi itu sendiri.

**c) *Information design***

*Information design* merupakan sebuah gabungan dari keduanya yang berarti dapat menyampaikan informasi yang efektif melalui desain yang baik dan komprehensif. Penyampaian informasi itu sendiri harus dirancang sehingga elemen-elemen yang ada dapat merefleksikan bagaimana alur pikiran dari pengguna. *Information design* merupakan

bagaimana informasi dan ide dapat tersampaikan kepada pengguna dengan baik. *Information design* merupakan gabungan dan tahap akhir dari skeleton itu sendiri dimana kegunaan yang baik dan penyampaian informasi yang efektif terbentuk.

### 3) ***Structure***

*Structure* merupakan sebuah kerangka yang lebih abstrak dari skeleton yang konkrit dan komprehensif. *Structure* memiliki kegunaan untuk mengidentifikasi bagaimana pengguna masuk ke halaman tersebut dan bagaimana alur mereka dalam menggunakannya. *Structure* juga dapat diartikan sebagai penentu apa saja kategori dari produk-produk yang ada pada halaman (Garret, 2011). Menurut Garret (2011), *Structure* itu sendiri merupakan sebuah elemen yang bertujuan untuk membuat user experience yang komprehensif dan memiliki komponen:

#### a) ***Interaction Design***

*Interaction design* adalah analisa dari kebiasaan pengguna dan bagaimana sistem yang ada dapat menunjang kebutuhan pengguna serta memberikan respon yang tepat tergantung dari kebiasaan pengguna tersebut. *Interaction design* dapat menggunakan berbagai macam pendekatan seperti dari apa dan bagaimana media tersebut melakukan interaksi dengan penggunanya, namun pendekatan yang lebih tepat merupakan bagaimana kita mendesain *software* yang dapat memenuhi kebutuhan penggunanya, tidak hanya fokus kepada perancangan medianya saja.

#### b) ***Information Architecture***

*Information architecture* merupakan sebuah komponen/ proses yang mencakup bagaimana pengguna memproses informasi yang akan disampaikan. *Information*

*architecture* pada konten yang ada merupakan pembuatan skema navigasi yang memaksimalkan efisiensi dan efektifitas pengguna dalam menggunakan media tersebut. Pada media itu sendiri, *information architecture* berkaitan dengan bagaimana sistem desain yang ada berkorelasi dengan informasi yang disampaikan serta dapat mengajarkan, menginformasikan, ataupun mengajak pengguna itu sendiri.

#### **4) *Scope***

*Scope* merupakan cakupan dari fitur-fitur dan kegunaan yang ada pada media interaktif tersebut. Contoh dari *scope* itu sendiri seperti fitur yang memperbolehkan pengguna dalam menyimpan alamat mereka agar dapat digunakan lagi, ataupun profil mereka dalam media tersebut, dan fitur-fitur lainnya (Garret, 2011). *Scope* yang terdapat pada perancangan user experience dibagi menjadi dua yaitu:

##### **a) *Functional Specifications***

Functional specifications seringkali tidak dapat merefleksikan produk/servis yang ingin ditargetkan kepada pengguna dikarenakan oleh banyaknya spesifikasi dari perangkat-perangkat yang kurang mumpuni atau dapat menunjang kebutuhan perancang maupun pengguna. Oleh karena itu kita harus menyesuaikan produk/servis kita dengan spesifikasi dari perangkat yang ada sehingga dapat menjadi kesatuan dalam perancangan itu sendiri.

##### **b) *Content Requirements***

Beberapa keadaan dan syarat yang diperlukan pada perancangan produk/servis dapat berbentuk teknikal seperti sistem operasional yang akan digunakan, perangkat lunak yang akan digunakan, dan lainnya. Syarat-syarat tersebut

juga bisa datang dari pengguna, orang-orang di sekitar perancang baik yang mengetahui keinginan dan kebutuhannya, ataupun yang tidak mengenal kebutuhannya sendiri, terutama terkait dengan produk/servis perancang itu sendiri. Perencanaan dan analisa konten itu sendiri yang terkait dengan foto, video, teks, audio, dan berbagai elemen lainnya merupakan hal yang penting untuk menentukan fitur-fitur dan sumber yang dibutuhkan dalam perancangan produk/servis tersebut.

#### 5) **Strategy**

*Strategy* sendiri merupakan basis atau fondasi dari scope itu sendiri. *Strategy* mengimplementasikan kegunaan media tersebut bukan hanya untuk pembuatnya, namun penggunaanya juga sesuai dengan user goals mereka sendiri (Garret, 2011). Dasar atau fondasi dari user experience merupakan sebuah produk yang dapat memenuhi tujuan dan kebutuhan yang ada baik bagi pengguna maupun pembuatnya sendiri. Oleh karena itu, pembagian yang ada pada dasar ini sendiri memperhatikan:

#### a) **User needs**

Dalam perancangan *user experience*, prioritas dan kebutuhan yang tepat perlu dipertimbangkan dan dianalisa. Seringkali, pada proses perancangan, perancang mempertimbangkan keputusan dan kepentingannya sendiri dibanding dengan kebutuhan pengguna itu sendiri. Oleh karena itu, kita harus melakukan segmentasi pengguna berdasarkan demografis dan psikografis mereka. Untuk mengerti lebih dalam mengenai target pasar pada saat perancangan, maka kita membutuhkan beberapa riset dengan cara:

- *Market research methods* seperti survey dan focus group discussion yang merupakan sumber data penting yang mengacu kepada informasi pengguna sendiri.
- *Contextual inquiry* yang bertujuan untuk membentuk alat-alat yang krusial dalam mengetahui keseharian dan kebiasaan pengguna/target pasar secara lebih dekat dan dalam.
- *User testing* merupakan cara untuk mengetahui kebutuhan pengguna dan kesulitan pengguna dalam menggunakan produk/servis yang telah kita rancang.
- *Creating Personas* adalah pengumpulan data mengenai pengguna secara lebih detail lagi dengan cara menciptakan sebuah karakter fiktif yang bernama *user profile*. *Persona* berguna dalam merepresentasikan kebutuhan pengguna-pengguna yang ada dalam satu profil itu sendiri.

**b) *Product objectives***

Objektif dari produk itu sendiri harus jelas sehingga tidak menimbulkan persepsi yang salah dikarenakan oleh keberagaman pikiran yang orang miliki saat adanya ketidakjelasan terhadap tujuan atau kegunaan suatu produk. *Product objectives* itu sendiri sama seperti *internal strategic objectives* yang bertujuan untuk menganalisa kondisi yang spesifik serta tujuan dari produk itu sendiri. Dalam merancang *product objectives*, keseimbangan merupakan kunci sehingga solusi dapat diidentifikasi ketika masalah sudah dimengerti.

**2.3 Buku Harian Tidur dan Mimpi**

Menurut Suni (2023), Buku harian tidur merupakan suatu cara untuk merekam seluruh hal ataupun informasi yang berkaitan dengan tidur. Keseluruhan dari buku harian setiap orang juga berbeda. Buku harian tidur juga dapat disebut

sebagai jurnal tidur ataupun log tidur. Buku harian mimpi atau dapat disebut sebagai jurnal mimpi merupakan sebuah alat untuk mencatat atau merekam mimpi yang dialami oleh seseorang. Buku harian mimpi berguna bagi orang-orang yang tertarik dengan mimpi, arti mimpi, dan pengaruh dari mimpi itu sendiri dikarenakan mimpi maupun detail dari mimpi itu sering kali cepat terlupakan (Summer, 2023).

### **2.3.1 Buku Harian**

Buku harian merupakan sebuah cara menulis autobiografi dengan cara mencatat atau merekam aktivitas dan refleksi dari penulisnya (Britannica, 2022). Menurut Maisel & Monk (2022), Penulisan buku harian atau jurnal merupakan salah satu alat untuk meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan dan mengidentifikasi tujuan hidup serta pola hidup dengan cara memiliki komunikasi dengan diri sendiri.

#### **2.3.1.1 Jenis-Jenis Buku Harian**

Menurut Dincel & Savur (2019), Buku harian telah ada sejak zaman dahulu dan telah digunakan untuk berbagai macam hal. Jenis-jenis buku harian pun dapat dibagi menjadi beberapa klasifikasi yang merupakan:

##### **1) *Learning Journals***

Jurnal pembelajaran adalah tempat dimana kita dapat mencurahkan perasaan, pikiran, opini-opini, bahkan harapan dan keresahan yang kita miliki selama melaksanakan atau menjalani pengalaman yang berkaitan dengan pendidikan.

##### **2) *Diaries***

Buku harian yang merupakan perasaan seorang individu berdasarkan jangka waktu tertentu bahkan secara berkala.

3) ***Dream Book/Log In***

Buku harian mimpi merupakan wadah untuk merekam dan menulis mimpi yang dialami ataupun telah diartikan baik untuk diri sendiri ataupun alasan lainnya.

4) ***Autobiographies***

Autobiografi merupakan tempat ditampungnya pengalaman hidup seseorang ataupun ingatan-ingatannya.

5) ***Spiritual Journals***

Jurnal spiritual atau rohani merupakan tempat untuk merekam ataupun mencatat pengalaman spiritual seseorang.

6) ***Professional Journals***

Jurnal professional digunakan untuk mencatat dan merekam langkah-langkah atau progress dari seseorang.

7) ***Interactive Reading***

Jurnal yang mencatat respon-respon yang berasal dari reaksi atau respon saat membaca sesuatu.

8) ***Theory Log***

*Theory log* merupakan catatan pengingat yang merekam berbagai teori, terminologi, dan pengetahuan yang telah dibaca sebelumnya.

9) ***Electronic Journaling***

Jurnal elektronik merupakan jurnal yang disimpan secara elektronik baik sebagian maupun secara keseluruhan.

### 2.3.1.2 Kerangka Buku Harian

Menurut BBB (2019), Buku harian harus ditulis dan dicatat sesuai dengan identitas atau kepribadian orang yang menulisnya. Oleh karena itu, buku harian memiliki kerangka yang terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

1) ***Beginning***

Awal dari buku harian itu sendiri dapat dimulai dari tanggal ataupun waktu kejadian, dimana kejadian tersebut

berlangsung, dan alasan pencatatan atau perekaman hal tersebut.

#### 2) *Introduction*

Setelah pencatatan awal, introduksi dari kejadian dan pengalaman tersebut dikenalkan secara singkat dan lebih berfokus kepada perasaan atau pemikiran yang ada selama kejadian tersebut berlangsung.

#### 3) *Main Part*

Bagian ini merupakan bagian keseluruhan dan lanjutan dari pengenalan yang ada di bagian sebelumnya. Penjelasan yang ada mengenai perasaan, pikiran, kecemasan, dan harapan yang ada semakin jelas dan detail di bagian ini. Jika solusinya sudah ditemukan, pada bagian ini dapat dijelaskan mengapa menggunakan solusi itu. Pada bagian ini, seluruh alasan dan pertimbangan dalam pengambilan keputusan juga dapat dituliskan.

#### 4) *Conclusion*

Kesimpulan yang ada merangkup keseluruhan catatan dan rekaman yang telah ditulis serta dapat memperjelas perasaan dan pikiran pada akhir kejadian tersebut.

### 2.3.2 **Tidur**

Menurut Mendelson (2017), Tidur merupakan sesuatu yang sangat terikat dengan waktu dunia yang berupa pagi dan malam, gelap dan terang, dan kebiasaan sosial yang ada pada seluruh makhluk bukan hanya manusia. Tidur merupakan sebuah periode ketenangan berkala terjadi dengan kualitas tertentu seperti kesadaran diri yang berkurang, tingkat respons terhadap lingkungan sekitar berkurang, dan kebiasaan-kebiasaan yang akan muncul sesuai tahapan fisiologis. Tidur juga biasanya terjadi dalam siklus 24 jam yang ada dalam sehari dengan tempat tidur yang biasanya sudah ditentukan atau biasa digunakan (Mendelson, 2017).

### 2.3.2.1 Tahapan-tahapan tidur

Menurut Mendelson (Mendelson, 2017), Tidur dibagi menjadi beberapa tahapan yang dapat berbentuk ritme dan kebiasaan repetitif selama periode tidur itu sendiri yaitu:

1) ***Waking (W)***

*Waking* merupakan tahapan dimana seseorang menutup mata dengan keadaan yang masih terbangun. Pergerakan mata juga tidak terlihat signifikan beserta dengan otot yang normal dan baik

2) ***N1 (Stage 1)***

*N1* merupakan sebuah tahapan transisional dimana kebiasaan-kebiasaan dari tidur mulai terlihat. Mulai dari penurunan persepsi visual dan pendengaran, serta kesadaran akan dirinya sendiri mulai menghilang.

3) ***N2 (Stage 2)***

*N2* merupakan tahapan yang lebih dalam daripada *N1*. Pada tahap ini, gelombang baru muncul yang disebut *sleep spindles* dan *K complexes*. Pergerakan mata yang ada pada *N1* sudah tidak terlihat, dan karakteristik dari tahapan *N3* sudah mulai terlihat sedikit.

4) ***N3 (Stage 3 & 4)***

*N3* biasa dikaitkan dengan tingginya gelombang dan biasanya disebut dengan *slow delta waves*. Menurut Winter (2017), *N3* ini dapat disebut dengan fase *deep sleep* dimana proses restorasi dan perbaikan tubuh berlangsung pada tahap ini, serta menghasilkan rasa tidak mengantuk pada hari berikutnya.

5) ***REM (Rapid Eye Movement)***

*REM* merupakan tahapan tidur yang biasanya dikaitkan dengan mimpi. Seseorang biasanya menghabiskan  $\frac{1}{4}$  dari periode tidurnya berada di dalam tahapan ini, dimana

bersiklus tiap 20-40 menit dan biasanya terjadi hingga 4-5 kali dalam semalam. Oleh karena itu, pada umumnya mimpi muncul sesaat sebelum kita bangun dari tidur pada saat kita mengalami siklus mimpi terpanjang malam itu (Winter, 2017).

### 2.3.2.2 Peran dan Pengaruh Tidur

Menurut Winter (2017), Tidur merupakan sebuah proses mendasar yang selalu berubah-ubah. Tidur merupakan sebuah aktivitas yang sangat bermanfaat untuk tubuh kita, bukan hanya suatu fase dimana kita tidak melakukan apa-apa. Oleh karena itu, tidur sangat memiliki peran dan pengaruh bagi:

#### 1) *Brain*

Otak kita memiliki sebuah sistem yang dapat membuang hal-hal yang tidak diperlukan/sampah yang biasanya disebut glymphatic system. Sistem ini juga telah ditemukan membuang amyloid beta yang biasanya berada pada pasien penderita Alzheimer. Sistem ini pun terbukti dapat bekerja jauh lebih baik saat kita tidur. Oleh karena itu, kurangnya tidur dapat mengakibatkan seluruh sampah-sampah yang ada tertumpuk seharian dan tidak dapat cepat dibuang oleh sistem di otak kita.

#### 2) *Obesity*

Tingkat obesitas mempengaruhi tidur dan juga sebaliknya. Saat terjadi kurangnya tidur, tubuh kita dapat mengalami obesitas. Tidur yang tidak berkualitas atau kurang berkualitas pun dapat mempengaruhi kandungan *leptin* (diproduksi oleh sel lemak) yang ada di tubuh kita. Ketika terjadi kekurangan tidur, maka tingkat *leptin* kita menurun dan mengakibatkan keinginan untuk makan lebih dari biasanya, serta menjadikannya sebuah aksi dalam meningkatkan energi kita.

### 3) *Heart & Blood Pressure*

Kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh kepada jantung dan sistem sirkulasi kita, mulai dari peningkatan resiko serangan jantung, peningkatan tekanan darah, gagal jantung, dan *stroke*. Kebiasaan tidur kita dapat membawa pengaruh buruk bagi perkembangan dan kesehatan dari hati hingga menimbulkan penggumpalan darah di kaki.

### 4) *Mood*

Kurangnya tidur dapat mempengaruhi mood dan dapat mengakibatkan meningkatkan tingkat negatif dari *mood* itu sendiri hingga depresi. Bahkan insomnia sangat sering dikorelasikan dengan depresi dikarenakan kurangnya tidur ataupun disrupsi terhadap tidur itu sendiri. Keadaan terbangun tiba-tiba juga dapat mengakibatkan suasana hati memburuk, bahkan lebih negatif dibandingkan efek dari kurangnya tidur. *Circadian rhythm disorders* juga sering disangkut pautkan dengan *mood disorders* dan depresi dikarenakan oleh adanya kebiasaan untuk berlarut-larut di kasur sehingga siklus tidur pun berantakan. Pasien *bipolar* pun terbukti untuk memiliki kualitas tidur yang buruk, tidur terlalu lama, ataupun pola tidur yang tidak teratur pada fase depresif mereka.

### 5) *Cancer*

Kurangnya tidur banyak dikorelasikan dengan kanker, namun bukti yang paling kuat dan dekat merupakan kanker payudara. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan meningkatkan resiko berkembangnya kanker payudara dan juga penurunan sistem imun dalam bekerja.

### 6) *Immune System*

Sistem imun sangatlah berdekatan dengan pola dan kualitas tidur yang kita miliki. Waktu tidur yang kurang

dapat mengakibatkan penjangkitan penyakit lebih cepat ataupun mudah, bahkan kurangnya tidur juga dapat mengakibatkan autoimmune system disorders yang mempengaruhi keseluruhan tubuh kita.

### **2.3.2.3 Pola Tidur**

Menurut Winter (2017), Tidur dan penentuan dari pola tidur yang dijalankan tiap individu berbeda-beda. Pola tidur yang baik adalah tidur yang dapat menghasilkan kesadaran yang baik pada pagi-sore hari (Mendelson, 2017). Menurut Winter (2017), Penentuan dan pengimplementasian pola tidur yang baik dapat membantu kita merasakan segar, terbangun, dan berfungsi dengan lebih baik lagi. Oleh karena itu, pola tidur dapat ditentukan dengan:

#### **1) *Age Requirement***

Menurut Kemenkes (2022), Untuk mendapatkan kualitas tidur dan menentukan pola tidur yang baik, berikut adalah kebutuhan tidur yang sesuai dengan klasifikasi umur:

- a) Usia 0-1 bulan membutuhkan waktu tidur sekitar 14-18 jam sehari.
- b) Usia 1-18 bulan membutuhkan waktu tidur sekitar 12-14 jam sehari dan sudah terhitung dengan adanya tidur siang.
- c) Usia 3-6 tahun membutuhkan tidur yang sehat selama periode atau jenjang sekolah awal sekitar 11-13 jam dan sudah terhitung tidur siang jika memang ada.
- d) Usia 6-12 tahun membutuhkan waktu tidur selama 10 jam.
- e) Usia 12-18 tahun merupakan usia menuju remaja hingga remaja yang membutuhkan waktu tidur yang baik dan teratur selama 8-9 jam.

f) Usia 18-40 tahun yang merupakan klasifikasi umur orang dewasa awal hingga dewasa membutuhkan waktu tidur selama 7-8 jam.

2) ***Family Sleeping History***

Kebiasaan tidur yang dimiliki keluarga juga berpengaruh kepada setiap individu. Jika keluarga seseorang merupakan kelompok orang yang tidur kurang dari 6 jam, akan sulit atau tidak biasa untuk memenuhi pola tidur atau waktu tidur lebih dari itu.

3) ***Recent Sleep History***

Pengaruh kebiasaan tidur sebelumnya juga sangat besar. Jika seseorang mengalami kekurangan tidur, insomnia, dan penyakit atau kebiasaan tidur lainnya makanya akan sulit untuk mengubah kebiasaan yang sudah tertanam.

4) ***Avoid Exaggeration***

Kita seringkali tidak dapat membedakan seberapa banyak tidur yang kita butuhkan dengan seberapa banyak tidur yang tubuh kita benar-benar butuhkan. Ketika kita mengalami kekurangan tidur, kita cenderung meremehkan hal tersebut, Kita tidak perlu memaksakan kebiasaan tidur yang tidak biasa kita implementasikan jika memang tidak memiliki manfaat yang baik. Pola tidur dan kualitas tidur yang baik selama 6-8 jam jauh lebih bermanfaat dan efektif dibandingkan pola tidur dan kualitas tidur yang kurang baik selama 9-10 jam.

5) ***Gentle Sleep Restriction***

Pembatasan yang minim dapat membantu kita dalam memperbaiki pola dan kualitas tidur kita tanpa memikirkan atau mengkhawatirkan waktu kita di kasur. Kekurangan sedikit tidur tidak berarti kita kehilangan pola dan kualitas

tidur yang baik. Jika kita merelakan itu, terkadang kita dapat tidur dengan lebih dalam dan memiliki energi lebih baik lagi di kemudian harinya.

#### **2.3.2.4 Kualitas Tidur**

Menurut (National Sleep Foundation, 2020), Kualitas tidur adalah fase tidur yang memiliki hasil baik dan bermanfaat sehingga meningkatkan energi pada kemudian harinya. Manfaat tersebut juga dapat berbentuk fisik, mental, ataupun emosional yang dapat ditemukan ketika bangun dari tidur yang berkualitas. Kualitas tidur adalah pengukuran mengenai seberapa baik tidur yang telah berlangsung, beserta dengan apakah tidur tersebut bersifat restoratif atau tidak. Berikut merupakan ukuran atau standar untuk menentukan kualitas tidur:

##### **1) *Sleep Latency***

*Sleep latency* mengukur seberapa lama waktu yang dibutuhkan sebelum kita tidur. Menuju tahapan tidur dalam jangka waktu 30 menit atau kurang dari itu mengindikasikan bahwa tidur yang kita jalankan berkualitas. Jika waktu yang dibutuhkan lebih dari 30 menit, ataupun jika terbangun dari tidur dan butuh waktu lebih lama dari 20 menit untuk tidur kembali, itu mengartikan bahwa kualitas tidur yang dimiliki masih kurang baik.

##### **2) *Sleep Waking***

*Sleep waking* mengukur seberapa banyak kita terbangun pada saat periode tidur tersebut. Jika terbangun secara berkala dan berkelanjutan, siklus dari tidur itu sendiri dapat terganggu dan menyebabkan kualitas tidur yang kurang baik. Sedangkan terbangun sekali ataupun tidak sama sekali mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang dialami tergolong baik.

### 3) *Wakefulness*

*Wakefulness* mengukur seberapa panjang waktu yang dihabiskan dalam tahapan waking atau awake sebelum masuk ke dalam tahapan tidur. Jika waktu yang dihabiskan hanyalah 20 menit atau kurang dari itu, maka kualitas tidur tersebut tergolong baik.

### 4) *Sleep efficiency*

*Sleep efficiency* mengukur seberapa lama waktu tidur konkrit yang dihabiskan. Efisiensi itu sendiri dapat diindikasikan pada angka 85% sehingga manfaat yang dimiliki optimal.

## 2.3.3 Mimpi

Menurut Pal (2020), Mimpi merupakan sebuah proses dimana pikiran kita menciptakan cerita dan gambaran ketika kita tidur. Mimpi itu sendiri dapat berupa hal yang menyenangkan maupun meresahkan, bahkan menakutkan. Menurut Mendelson (2017), Mimpi terjadi pada tahapan tidur REM yang biasanya lebih berbentuk visual, dengan berbagai naratif, emosi, dan fiksi. Sedangkan mimpi pada tahapan NREM cenderung kurang visual dan lebih rasional. Mimpi juga merupakan alat yang berfungsi untuk memproses ingatan-ingatan yang ada beiringan dengan regulasi suasana hati.

### 2.3.3.1 Peran Mimpi

Menurut Suni & Dimitriu (2023), Mimpi memiliki tujuan dan peran yang berpengaruh ke kehidupan sehari-hari masing-masing individu. Berikut adlaah peran-peran dari mimpi:

#### 1) *Building Memories*

Mimpi seringkali dikorelasikan dengan penguatan memori atau ingatan itu sendiri yang berfungsi sebagai alat kognitif untuk memperkuat informasi dan ingatan yang perlu diingat kembali.

## 2) *Processing Emotion*

Mimpi berguna untuk menafsirkan dan menganalisa emosi dan perasaan yang ada di dalam diri masing-masing individu .

## 3) *Mental Housekeeping*

Proses mimpi ataupun periode mimpi itu sendiri merupakan suatu cara bagi pikiran kita untuk detoksifikasi seluruh hal, pikiran, maupun informasi yang tidak diperlukan.

## 4) *Instant Replay*

Mimpi juga dapat terdiri dari berbagai konten yang dapat berguna sebagai *instant replay* dimana kita dapat menganalisa dan melihat kejadian-kejadian yang belakangan baru terjadi.

## 5) *Incidental Brain Activity*

Mimpi itu sendiri juga dapat diartikan sebagai hasil dari tidur yang tidak memiliki arti ataupun tujuan apapun.

### 2.3.3.2 Asal Mimpi

Menurut Pal (2020), Mimpi merupakan refleksi dari apa yang kita pikirkan dan khawatirkan pada saat kita sadar. Proses dari mimpi itu sendiri merupakan hasil dari proses neurologikal dan skema-skema sistem yang ada. Oleh karena itu, konten dari mimpi itu sendiri berasal dari proses kognitif berikut:

#### 1) *Interpretations*

Interpretasi dari mimpi dapat berasal dari apa yang kita pikirkan ataupun berada dalam pikiran kita sesaat sebelum kita tidur. Contoh yang paling mendekati adalah ketika kita dalam masa ujian ataupun pembelajaran, kita dapat mendapatkan mimpi yang berkaitan dengan hal tersebut. Hal-hal yang terjadi dalam keseharian ini menjadi

sebuah elemen yang akhirnya mengambil wujud visual saat proses tidur itu sendiri.

#### 2) *Memories*

Mimpi, terutama yang terjadi pada tahapan *REM* dapat mengubah memori atau ingatan yang telah ada sebelumnya menjadi sebuah bentuk visual. Memori itu sendiri juga dapat berupa kejadian-kejadian yang terjadi pada hari itu ataupun pengalaman yang telah dialami sebelum hari itu.

#### 3) *Dream Lag*

*Dream Lag* adalah proses penggabungan visual, pengalaman, dan orang-orang yang kita lihat belakangan ini menjadi satu kesatuan mimpi. Keseluruhan komponen itu sendiri biasanya diproses selama 1 minggu sebelum muncul dan menjadi mimpi.

#### 4) *Themes*

Tema dari mimpi itu sendiri biasanya dikorelasikan dengan pembatasan atau penolakan kita terhadap beberapa pikiran yang mengganggu ataupun tidak diinginkan. Maka dari itu, pikiran-pikiran tersebut menjadi mimpi. Stimulasi dari pihak eksternal pun dapat mempengaruhi hasil mimpi yang kita alami, baik itu positif atau negatif. Tema dari mimpi itu sendiri dapat berupa sekolah, dikejar/mengerar, jatuh, terlambat, orang hidup meninggal, orang meninggal hidup, terbang, berenang, dan seluruh aktivitas ataupun hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan itu sendiri, baik sifatnya realistis maupun fiktif.

### 2.3.3.3 Jenis-Jenis Mimpi

Menurut Elmer (2020), Mimpi merupakan gambaran visual yang dapat terjadi dengan warna ataupun tanpa warna. Mimpi yang dialami juga dapat dipengaruhi oleh banyak hal seperti emosi, perasaan, dan pikiran yang ada. Subjek dari mimpi itu sendiri

sangatlah bervariasi. Oleh karena itu, berikut adalah jenis-jenis dari mimpi yang biasanya dialami oleh seorang individu:

1) ***Nightmares***

*Nightmares* merupakan jenis mimpi yang menakutkan dan biasanya mengganggu. Mimpi buruk itu sendiri dapat diakibatkan oleh makan sebelum tidur, efek samping obat, sakit, kurang tidur, melihat atau merasakan sesuatu yang menakutkan, ataupun penyakit kesehatan yang berkaitan dengan tidur.

2) ***Lucid Dreams***

*Lucid dreams* adalah keadaan dimana seseorang sadar bahwa dirinya berada di dalam suatu mimpi/sedang bermimpi. Lucid dream itu sendiri memiliki satu aspek yang unik yaitu terkadang bisa dikontrol jika sudah terlatih untuk mengendalikannya.

3) ***Daydreams***

*Daydreams* merupakan suatu mimpi yang terjadi saat kita masih sadar namun tidak sepenuhnya sadar pada keadaan sekeliling kita.

4) ***Recurring Dreams***

*Recurring Dreams* merupakan mimpi yang seringkali terjadi bukan hanya pada saat itu, namun lebih dari satu kali. Mimpi tersebut juga biasa dikorelasikan dengan mimpi yang bertema dikejar ataupun jatuh.

5) ***False Awakenings***

*False Awakenings* merupakan mimpi dimana seseorang bangun di dalam mimpi tersebut ataupun percaya bahwa mereka telah bangun dari mimpi itu.

**6) *Healing Dreams***

*Healing dreams* merupakan jenis mimpi yang bisa memberikan diri kita keseimbangan, ketenangan, kedamaian, koneksi, tujuan, ataupun kebahagiaan.

**7) *Prophetic Dreams***

*Prophetic dreams* adalah mimpi yang meramalkan kejadian yang akan datang di suatu hari. Jika melihat dari sejarah ke belakang, mimpi merupakan bagian dari kebijaksanaan ataupun alat untuk memprediksi masa depan.

**8) *Vivid Dreams***

*Vivid dreams* merupakan mimpi yang biasanya dikorelasikan dengan proses sadar saat tahapan tidur REM, dimana mimpi yang kita alami dapat terasa sangat nyata dan lebih mudah untuk diingat kembali.

UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA