

## BAB II

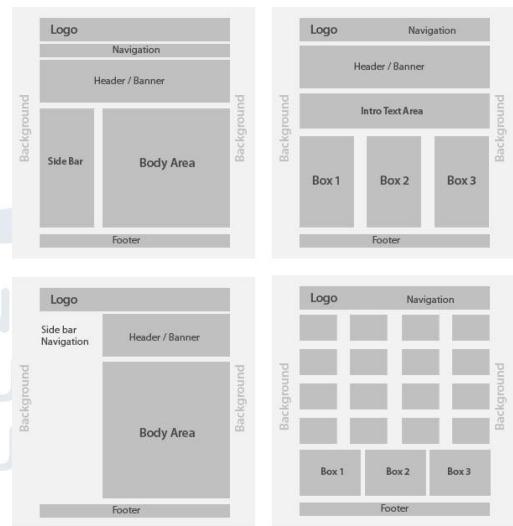
### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Teori Website

Menurut Elgamar (2020) dalam (Sonny & Rizki, 2021), website merupakan suatu media yang terdiri kumpulan halaman yang saling berkaitan serta berfungsi untuk menyampaikan informasi yang terkandung di dalamnya, baik itu berupa video, gambar, foto atau gabungan dari semua hal tersebut.

##### 2.1.1 *Web Layout*

*Web Layout* merupakan penempatan atau tata letak dari setiap elemen yang terkandung pada website, baik itu bersifat informatif atau visual, untuk mendukung konsep dari website yang hendak dirancang (Ningrum, 2023). Teori ini digunakan untuk memahami ilmu dasar atau fundamental dalam merancang layout website. Melalui teori ini, penulis mampu menghasilkan perancangan website dengan struktur serta tata letak yang lengkap pada setiap halaman.



Gambar 2.1 Contoh Layout Website

Sumber: <https://www.exabytes.co.id/blog/apa-itu-layout-website/>

## **1. *Header***

Header merupakan menu pada website yang memuat elemen utama seperti logo website, navigasi situs dan menu pencarian (Ningrum, 2023).

## **2. *Navigation***

*Navigation* merupakan tata letak atau struktur *user interface* yang membantu pengguna dalam melakukan eksplorasi setiap bagian atau halaman website, seperti menu yang muncul di bagian atas website hingga menu pendukung yang biasa ditemukan di bawah situs (Ningrum, 2023).

## **3. *Content***

*Content* merupakan bagian yang memaparkan keterangan atau informasi terhadap konten pada website seperti informasi produk, fitur produk atau deskripsi produk (Ningrum, 2023).

## **4. *Sidebar***

*Sidebar* merupakan bagian atau fitur website yang biasa terletak pada samping kiri atau kanan halaman utama. *Sidebar* berisikan navigasi yang mengarah pada informasi tambahan yang tidak tersedia dalam konten halaman utama website (Fadillah, 2024).

## **5. *Footer***

*Footer* merupakan bagian atau fitur website yang terletak di area paling bawah halaman. *Footer* berfungsi untuk memberikan akses yang mudah dan cepat bagi pengguna untuk mengetahui informasi yang dibutuhkan pada halaman website (Miranda, 2025).

### **2.1.2 Elemen *Web Layout***

Elemen pada sebuah layout website terdiri dari beberapa jenis yaitu font, teks, gambar dan whitespace (Ningrum, 2023). Teori ini digunakan untuk mengetahui elemen – elemen yang wajib dimasukkan pada tata letak website. Melalui teori ini, penulis mampu melakukan riset terhadap elemen layout website yang sesuai dan relevan dengan konsep perancangan.

#### **1. *Whitespace***

Elemen *whitespace* dalam layout website berfungsi untuk memberikan ruang yang memisahkan setiap komponen atau elemen lainnya, sehingga memudahkan pengguna dalam membaca serta memproses informasi dengan lebih nyaman dan efisien (Ningrum, 2023).

#### **2. Font**

Elemen font dalam *layout* website merupakan jenis tipografi yang akan digunakan dalam halaman website sesuai dengan konsep yang ingin ditampilkan, meskipun faktor keterbacaan tetap menjadi prioritas utama (Ningrum, 2023).

#### **3. Teks**

Elemen teks dalam layout website merupakan kumpulan informasi yang ditampilkan dalam halaman website sesuai dengan jenis font yang telah ditentukan (Ningrum, 2023).

#### **4. Gambar**

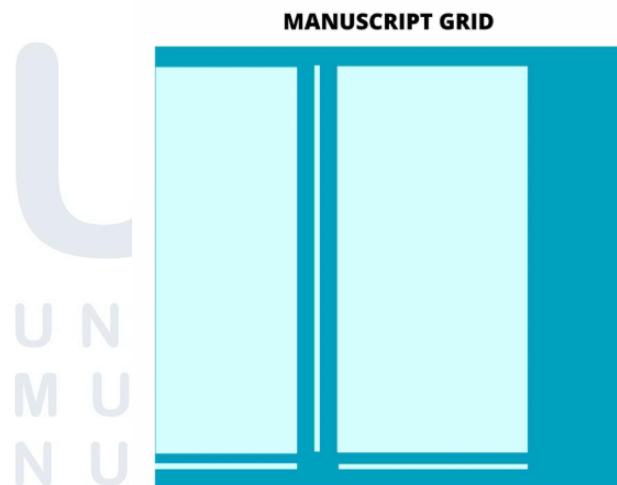
Elemen gambar dalam layout website merupakan kumpulan foto atau ilustrasi yang berfungsi untuk memberikan konteks pada informasi yang ditampilkan (Ningrum, 2023).

### 2.1.3 *Grid Layout*

Grid layout adalah sebuah struktur yang digunakan dalam perancangan website, untuk mengatur penempatan atau tata letak setiap elemen desain, agar tercipta komposisi yang seimbang. Grid system dibagi menjadi tiga komponen penting yaitu *margin*, *column* dan *gutter* (Lubis, 2023). Selain itu, *grid system* juga dibagi menjadi beberapa jenis yaitu *modular grid*, *manuscript grid*, *hierarchical grid*, *column grid*, *baseline grid* dan *pixel grid* (Lubis, 2023). Teori ini digunakan untuk mengetahui berbagai jenis *grid* untuk merancang layout website yang rapih dan konsisten. Melalui teori ini, penulis mampu menerapkan jenis grid yang tepat untuk merancang *user interface* dan *user experience* website sesuai dengan konsep yang ditentukan.

#### 1. *Manuscript Grid*

*Manuscript grid* adalah jenis grid yang digunakan dalam penempatan atau tata letak elemen yang dominan pada informasi teks seperti buku, majalah atau brosur.

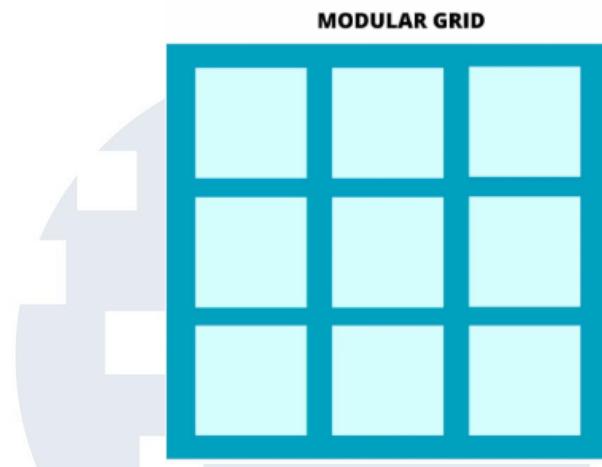


Gambar 2.2 Manuscript Grid

Sumber: <https://dibimbing.id/blog/detail/grid-system-dalam-ui-ux>

## 2. *Modular Grid*

*Modular grid* adalah jenis grid yang digunakan dalam penempatan atau tata letak elemen visual dengan komposisi yang rapih dan seimbang.

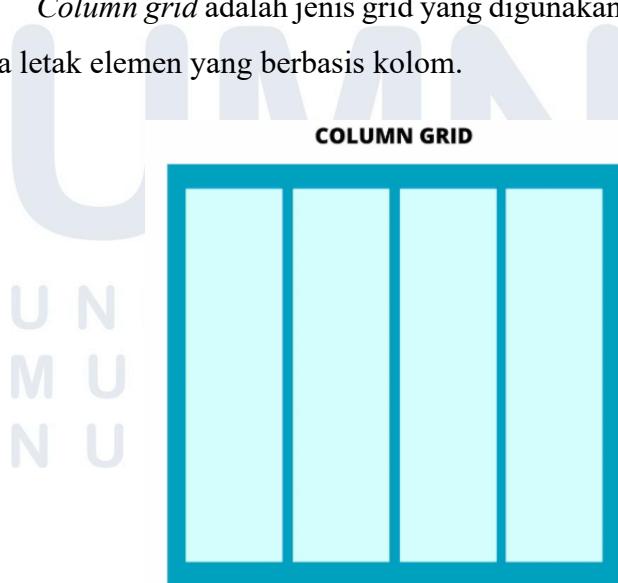


Gambar 2.3 Modular Grid

Sumber: <https://dibimbing.id/blog/detail/grid-system-dalam-ui-ux>

## 3. *Column Grid*

*Column grid* adalah jenis grid yang digunakan dalam penempatan atau tata letak elemen yang berbasis kolom.

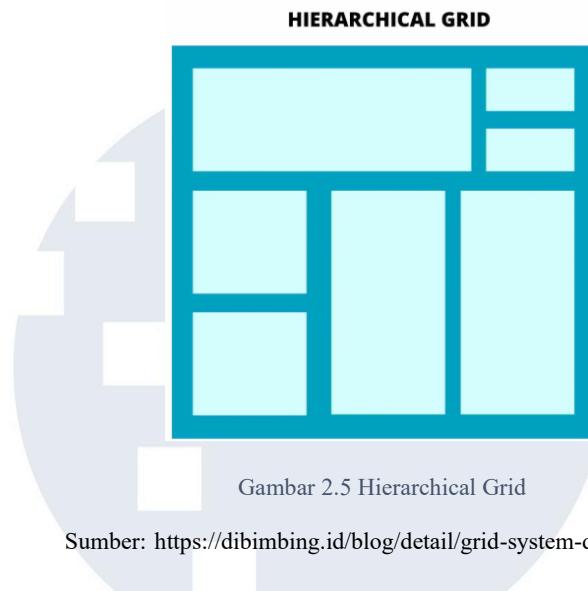


Gambar 2.4 Column Grid

Sumber: <https://dibimbing.id/blog/detail/grid-system-dalam-ui-ux>

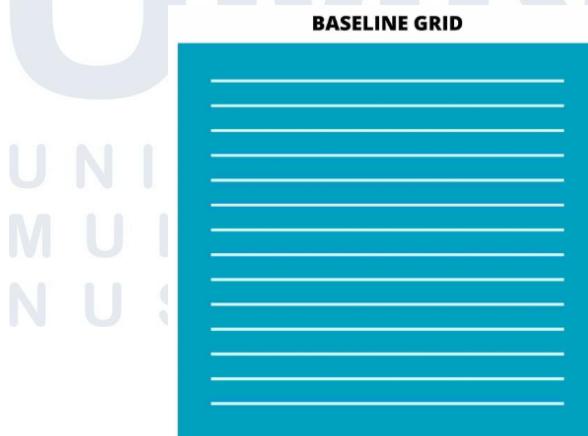
#### 4. *Hierarchical Grid*

*Hierarchical grid* adalah jenis grid yang digunakan dalam penempatan atau tata letak elemen yang memiliki struktur kedudukan atau hierarki yang jelas



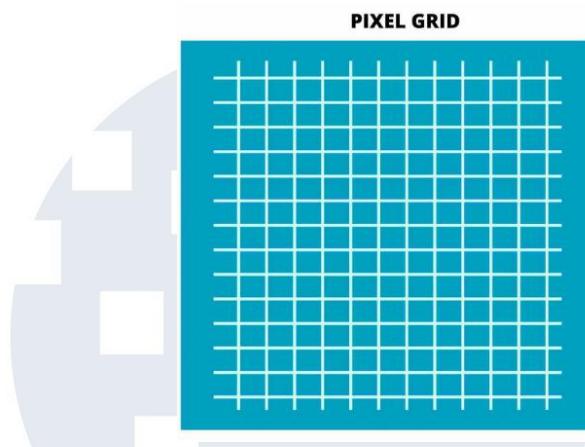
#### 5. *Baseline Grid*

*Baseline grid* adalah jenis grid yang digunakan sebagai acuan untuk mengatur jarak antar elemen teks dan visual, sehingga menghasilkan tata letak yang rapi dan konsisten.



## 6. *Pixel Grid*

*Pixel grid* adalah jenis grid yang digunakan sebagai acuan untuk mengatur komposisi tata letak UI dalam desain web, sehingga menghasilkan tata letak yang rapih dan konsisten.



Gambar 2.7 Pixel Grid

Sumber: <https://dibimbang.id/blog/detail/grid-system-dalam-ui-ux>

### 2.1.4 UI/ UX Website

*User Interface* (UI) dan *User Experience* (UX) adalah dua komponen penting dalam perancangan sebuah website (Aziza dkk., 2024). Teori ini digunakan untuk memahami prinsip serta tahapan dasar dalam merancang UI/UX. Melalui teori ini, penulis mampu merancang *user interface* dan *user experience* website yang efektif untuk memaparkan informasi pada topik yang bersangkutan.

#### 1. *User Interface* (UI)

*User Interface* merupakan tampilan antarmuka software yang berfokus pada pengembangan desain visual yang menarik dan estetik, namun juga memberikan kemudahan pengguna dalam berinteraksi (Aziza dkk., 2024).

## A. Prinsip *User Interface*

Menurut Yudhanto & Susilo (2024), prinsip fundamental dari perancangan user interface terdiri beberapa hal berikut:

### 1) Kesederhanaan

Prinsip kesederhanaan dalam perancangan User Interface melibatkan penyajian informasi yang jelas dan efektif, sehingga menghilangkan unsur kompleksitas yang tidak perlu, meskipun terkesan estetis (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 2) Keterlihatan

Prinsip keterlihatan dalam perancangan User Interface melibatkan penggunaan elemen antarmuka yang mudah diketahui (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 3) Konsistensi

Prinsip konsistensi dalam perancangan User Interface melibatkan desain elemen antarmuka yang sesuai dan konsisten di setiap halamannya (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 4) Pemahaman

Prinsip pemahaman dalam perancangan User Interface melibatkan pemaparan informasi yang jelas, serta elemen antarmuka yang membantu pengguna memahami informasi tersebut (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 5) Keberlanjutan / Effisiensi

Prinsip keberlanjutan dalam perancangan User Interface melibatkan penggunaan elemen antarmuka yang minim dan jelas namun efektif dalam membantu pengguna mencapai tujuan atau kebutuhan mereka (Yudhanto & Susilo, 2024).

## 6) Umpan Balik

Prinsip umpan balik atau feedback dalam perancangan User Interface melibatkan penggunaan elemen antarmuka yang interaktif dan responsif dalam menjawab kebutuhan pengguna (Yudhanto & Susilo, 2024).

## 7) Estetika

Prinsip estetika dalam perancangan User Interface mencakup keindahan dan daya tarik dari tampilan visual pada elemen antarmuka, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan ketersediaan pengguna dalam melakukan suatu aksi (Yudhanto & Susilo, 2024).

## 8) Aksesibilitas

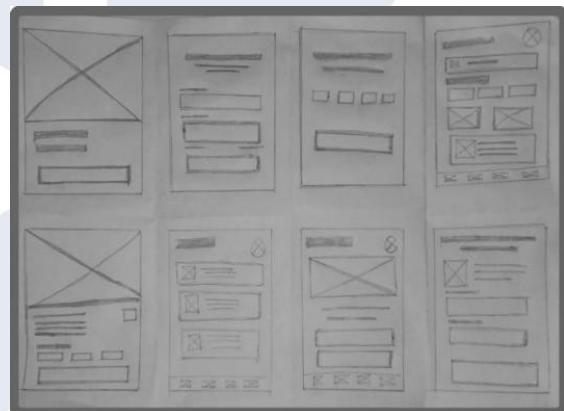
Prinsip aksesibilitas dalam perancangan User Interface melibatkan kemudahan dalam menggunakan atau mengakses elemen antarmuka tanpa adanya keterbatasan untuk pengguna dari semua kalangan (Yudhanto & Susilo, 2024).

## B. Tahapan Perancangan *User Interface* (UI)

Dalam membuat sebuah desain *User Interface* (UI), terdapat beberapa elemen dasar, namun penting, yang harus diperhatikan (Aziza dkk., 2024, hl. 31).

### 1) Sketsa

Sketsa adalah gambar kasar yang dibuat dengan cepat untuk memvisualisasikan atau menggambarkan suatu ide yang terlintas. Sketsa kasar bisa dibuat dalam media apapun seperti kertas dan papan tulis. Salah satu teknik yang berguna dalam membuat sketsa secara cepat namun efektif adalah Crazy 8's (Aziza dkk., 2024)



Gambar 2.8 Teknik Crazy 8's

Sumber:

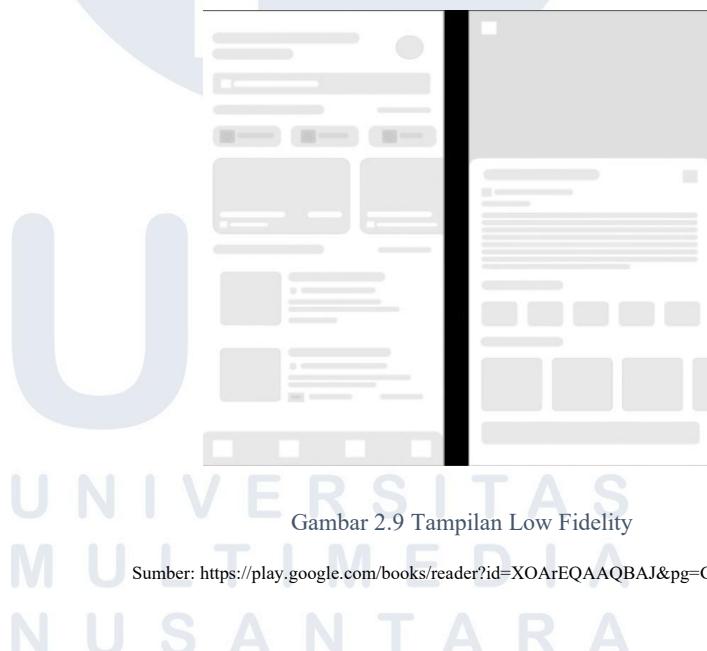
<https://play.google.com/books/reader?id=XOArEQAAQBAJ&pg=GBS.PA31>

## 2) Wireframe

Wireframe merupakan sebuah skema atau visualisasi dasar dari tata letak (layout), fungsi dan isi dari tampilan utama dalam desain *user interface* untuk perangkat lunak. Wireframe sendiri dibagi menjadi dua tahapan perancangan yaitu *low-fidelity* or *high-fidelity*.

## 3) *Low-Fidelity*

*Low-fidelity* merupakan outline atau visual garis besar dari desain yang akan ditampilkan pada perangkat lunak. Visual *Low-fidelity* sendiri masih bersifat sangat umum dan belum akurat, sehingga masih terbuka untuk berbagai macam revisi atau perubahan (Aziza dkk., 2024).

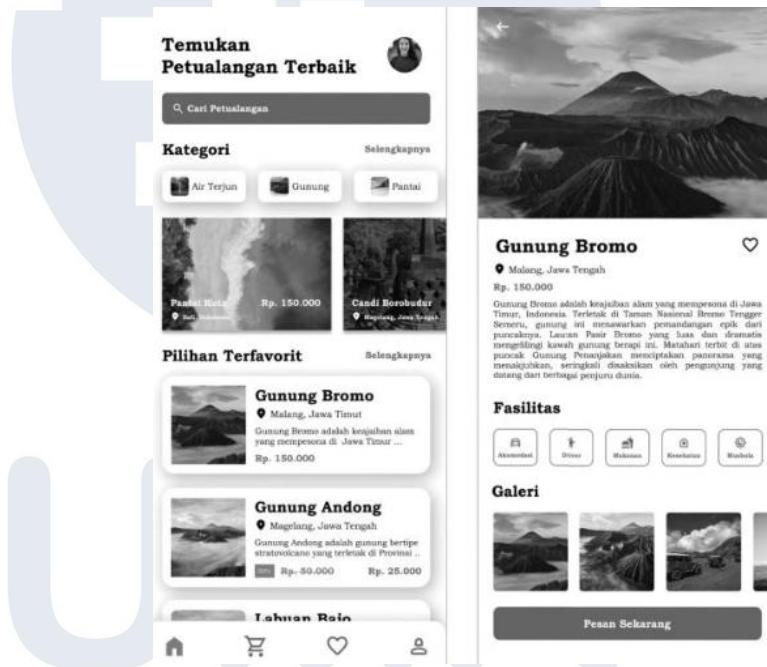


Gambar 2.9 Tampilan Low Fidelity

Sumber: <https://play.google.com/books/reader?id=XOArEQAAQBAJ&pg=GBS.PA31>

#### 4) *High-Fidelity*

*High-fidelity* merupakan pengembangan lebih lanjut dari *Low-fidelity*, sehingga desain visual yang ditampilkan bersifat lebih akurat dan detail, dengan tujuan untuk menunjukkan sistematik alur dan interaksi dengan bantuan aplikasi tertentu. Oleh karena itu, tampilan visual *High-fidelity* bersifat lebih realistik dan lengkap untuk menyerupai hasil solusi akhir nantinya (Aziza dkk., 2024).



Gambar 2.10 Tampilan High Fidelity

Sumber: <https://play.google.com/books/reader?id=XOArEQAAQBAJ&pg=GBS.PA31>

### 5) *Mockup*

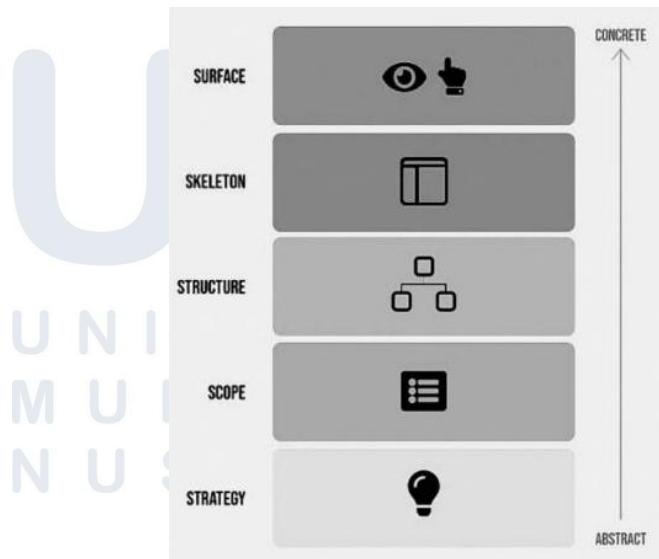
*Mockup* adalah desain statis yang menampilkan fitur atau menu secara visual dari perangkat lunak, namun disesuaikan dengan acuan desain yang telah ditentukan (Aziza dkk., 2024).

## 2. *User Experience (UX)*

*User Experience (UX)* merupakan proses perancangan sistem perangkat lunak yang bertujuan untuk memberikan solusi terhadap kebutuhan pengguna berdasarkan pengalaman mereka (Aziza dkk., 2024, h. 1).

### A. Elemen *User Experience (UX)*

Terdapat lima elemen hierarkis yang menentukan efektivitas dan keberhasilan perancangan sebuah User Experience, mulai dari yang paling abstrak hingga konkret (Yudhanto & Susilo, 2024, hlm. 26).



Gambar 2.11 Elemen Perancangan UX

Sumber:  
<https://play.google.com/books/reader?id=5zcVEQAAQBAJ&pg=GBS.PA22>

### 1) *Strategy*

Dalam menciptakan sebuah User Experience yang lengkap, seorang perancang harus merancang sebuah strategi berdasarkan hasil riset tentang kebutuhan calon pengguna, serta kaitannya dengan tujuan media informasi yang akan dibuat (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 2) *Scope*

Dalam menciptakan sebuah User Experience yang lengkap, seorang perancang harus menetapkan batasan informasi, fitur dan fungsi yang akan dimasukkan saat perancangan media informasi kedepannya (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 3) *Structure*

Dalam menciptakan sebuah User Experience yang lengkap, seorang perancang harus merancang arsitektur media informasi yang mencakup pengaturan informasi, fungsi fitur, alur navigasi dan lain *sebagainya* (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 4) *Skeleton*

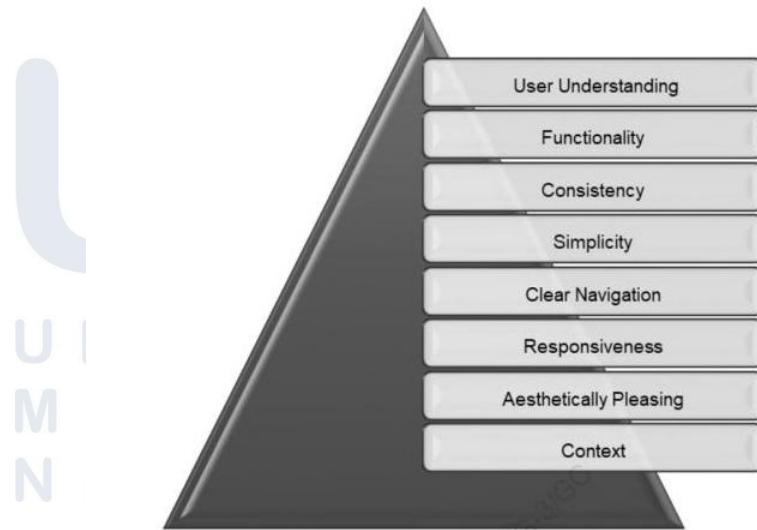
Dalam menciptakan sebuah User Experience yang lengkap, seorang perancang harus membuat sketsa atau skema rancangan antarmuka yang mencakup penempatan, tampilan visual, *user flow* dan lain *sebagainya* (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 5) *Surface*

Dalam menciptakan sebuah User Experience yang lengkap, seorang perancang harus melakukan *finishing* atau penyempurnaan dari solusi yang dirancang. Penyempurnaan yang dimaksud mencakup elemen-elemen seperti warna, tipografi, elemen desain, tampilan visual dan lain sebagainya (Yudhanto & Susilo, 2024).

## B. Prinsip *User Experience* (UX)

Dalam proses perancangan User Experience, diperlukan seperangkat prinsip yang membantu perancang dalam memahami kebutuhan serta preferensi target pengguna, sehingga mampu menghasilkan pengalaman yang memuaskan dan efektif (Yudhanto & Susilo, 2024, h. 23).



Gambar 2.12 Prinsip Perancangan UX

Sumber: <https://play.google.com/books/reader?id=5zcVEQAAQBAJ&pg=GBS.PA22>

### 1) *User Understanding*

Prinsip utama dalam merancang User Experience adalah penelitian dan pemahaman yang komprehensif tentang kebutuhan calon pengguna, dimana proses ini bisa dicapai melalui berbagai metode pengumpulan data seperti wawancara, pengamatan atau studi kasus (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 2) *Functionality*

Prinsip *Functionality* dalam merancang *User Experience* adalah kemampuan produk atau media informasi yang dirancang dalam menjawab segala kebutuhan pengguna secara efektif dan efisien (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 3) *Consistency*

Prinsip *Consistency* dalam merancang *User Experience* adalah kesamaan dan konsistensi elemen desain (tipografi, warna, tampilan visual, dll) di setiap halaman produk, sehingga menciptakan pengalaman yang nyaman dan mudah bagi pengguna (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 4) *Simplicity*

Prinsip *Simplicity* dalam merancang User Experience adalah kesederhanaan namun efektivitas fungsi setiap fitur produk dalam menawarkan solusi untuk calon pengguna, sehingga elemen – elemen yang terlihat estetis namun tidak memiliki fungsionalitas dihiraukan (Yudhanto & Susilo, 2024).

### 5) *Responsiveness*

Prinsip *Responsiveness* dalam merancang User Experience melibatkan penggunaan fitur produk yang mampu memberikan

respon atau umpan balik yang cepat dan efektif ketika digunakan oleh calon pengguna (Yudhanto & Susilo, 2024).

#### 6) *Context*

Prinsip *Context* dalam merancang User Experience melibatkan pemahaman sekaligus kepekaan perancang terhadap situasi calon pengguna. Oleh karena itu, perancang harus memperhatikan berbagai faktor sebelum melakukan perancangan seperti media atau perangkat yang digunakan, gaya bahasa yang digunakan, ilustrasi yang digunakan, fitur yang digunakan dan lain sebagainya (Yudhanto & Susilo, 2024).

## 2.2 Teori Desain Komunikasi Visual.

Menurut Octosa (2017) dalam (Riadi, 2024), desain Komunikasi Visual adalah cabang atau disiplin ilmu desain yang berfokus dalam menyampaikan atau mengkomunikasikan suatu pesan melalui penggunaan elemen visual, dengan tujuan mempengaruhi perilaku atau pola pikir target audiens ke arah yang diinginkan.

### 2.2.1 *Flat Design*

Menurut (Bayu, 2025), *flat design* merupakan gaya visual atau ilustrasi yang menekankan pada prinsip kesederhanaan bentuk dan warna. *Flat design* memiliki ciri khas visual yang simpel, modern dan praktis, sehingga mudah diterima oleh kaum anak muda (Yuwono, 2022). Tujuan dari implementasi flat design adalah membantu pengguna dalam memahami informasi yang disampaikan tanpa terlalu teralihkan atau terganggu oleh efek visual (INSTIKI, 2021). Keunggulan flat design sebagai gaya ilustrasi adalah visual yang ringan, fleksibel, responsif dan terfokus pada pesan yang ingin disampaikan (Bayu, 2025). Teori *flat design* digunakan untuk mempelajari struktur dasar dari *flat design*, sehingga nantinya dapat diterapkan dalam perancangan UI/UX website secara efektif.

## 1. Tren *Flat Design*

Menurut (Yasa dkk., 2024), tren desain saat ini sedang mengarah pada desain dengan tampilan visual yang minimalis, sederhana, bersih dan berorientasi pada fungsi, yakni inti pesan yang ingin disampaikan. Prinsip ini selaras dengan gaya ilustrasi flat design yang simpel, modern dan praktis, sehingga mudah diterima oleh kaum anak muda atau remaja (Yuwono, 2022).

## 2. Prinsip *Flat Design*

Dalam flat design, terdapat beberapa prinsip fundamental yang harus diperhatikan yaitu gaya visual 2D, tidak memiliki tambahan efek, tampilan yang minimalis dan konsisten untuk setiap elemen, serta harus memiliki fungsi atau peran diluar unsur estetis.

## 3. Elemen *flat Design*

Dalam merancang sebuah *flat design*, terdapat beberapa elemen-elemen visual yang perlu diperhatikan untuk membuat tampilan *flat design* lebih menarik dan efektif yaitu bentuk, warna, *outline* dan tipografi.

### A. Bentuk

Dalam ilustrasi flat design, bentuk yang digunakan bersifat 2D, simpel dan minimalis, sehingga mudah untuk dikenali.

## B. Warna

Dalam flat design, jenis warna yang digunakan bersifat blok *solid*, namun dengan kontras yang tinggi (Rahman, 2023).



Gambar 2.13 Warna Flat Design

Sumber: <https://www.apridesain.id/blog/mengenal-apa-itu-flat-design/>

## C. *Outline*

Dalam flat design, aksen garis atau *outline* yang digunakan cenderung tebal untuk memperjelas konteks dan makna dibalik ilustrasi yang dibuat, atau juga berfungsi sebagai pemisah antar objek (Bayu, 2025).

## D. Tipografi

Dalam flat design, tipografi yang digunakan bersifat modern dan efisien, seperti sans - serif. Setiap huruf pada tipografi *flat design*, memiliki ketebalan yang sama tanpa adanya penambahan efek seperti bayangan atau pencahayaan (Rahman, 2023).



Gambar 2.14 Contoh Tipografi pada Flat Design

Sumber: <https://www.apridesain.id/blog/mengenal-apa-itu-flat-design/>

#### E. *Layout* dan struktur

Dalam flat design, penggunaan whitespace dan *grid* sangat dibutuhkan untuk menciptakan kenyamanan visual bagi pengguna serta mempermudah navigasi.

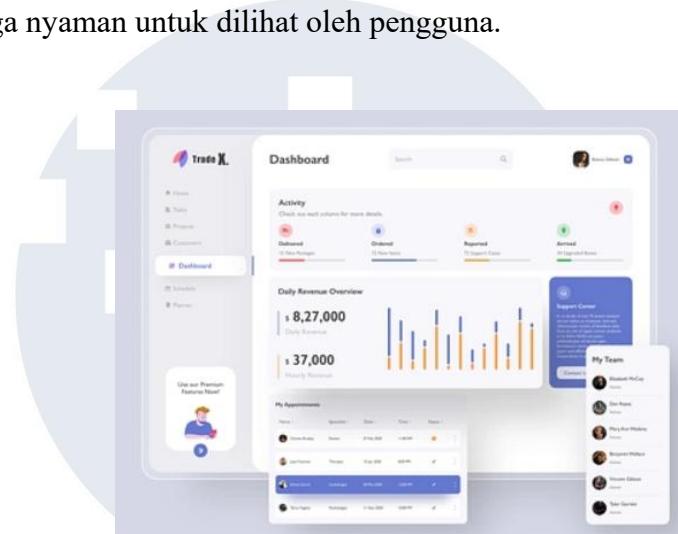
### 4. Keunggulan *Flat Design* dalam Website

Flat design memiliki berbagai keunggulan yang membuat gaya visual tersebut digunakan oleh banyak perancang, terutama dalam membuat UI/ UX untuk aplikasi atau website.

- a) Tampilan yang bersih dan minimalis
- b) Ringan dan cepat dimuat
- c) Desain adaptif dan responsif
- d) Fokus visual yang jelas dan mudah dikenali
- e) Tipografi sederhana dan mudah dibaca

## 5. Prinsip *Flat Design* dalam User Interface (UI)

Dalam user interface, implementasi *flat design* membuat setiap visual tampil secara sederhana dan minimalis, namun tetap tegas, konsisten serta mudah untuk dibaca atau dikenali. Penggunaan *grid system* dan *whitespace* dalam *flat design*, membuat penempatan visual rapih dan tertata, sehingga nyaman untuk dilihat oleh pengguna.

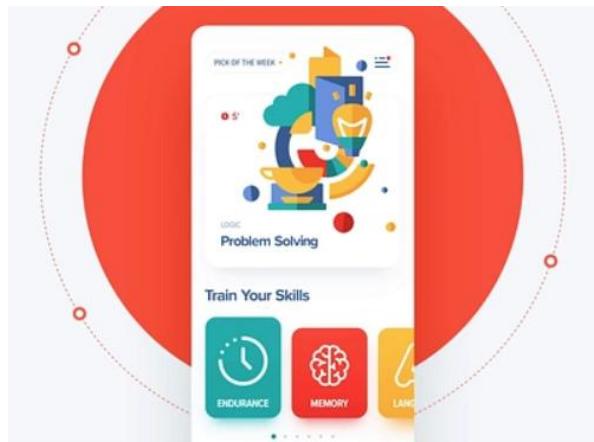


Gambar 2.15 Contoh Flat Design dalam UI

Sumber: <https://www.apridesain.id/blog/mengenal-apa-itu-flat-design/>

## 6. Prinsip *Flat Design* dalam User Experience (UX)

Dalam user experience, implementasi *flat design* digunakan untuk menciptakan elemen visual yang mempermudah pengguna dalam memahami informasi yang disampaikan. Tampilan visual *flat design* yang minimalis membuat ukuran desain cenderung ringan, sehingga bersifat adaptif dan responsif. Selain itu, penggunaan tipografi *sans-serif* yang bersih dan tanpa efek membuat informasi tersampaikan dengan jelas dan efektif kepada pengguna.



Gambar 2.16 Contoh Flat Design dalam UX

Sumber: <https://www.apridesain.id/blog/mengenal-apa-itu-flat-design/>

## 2.2.2 Teori Warna

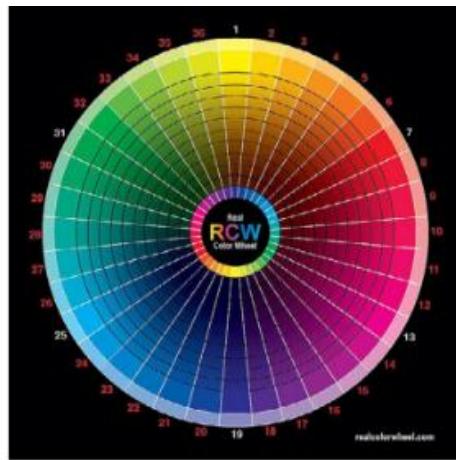
Menurut Cao (2015), dalam bukunya yang berjudul *Web UI Design for the Human Eye*, teori warna dibagi menjadi tiga prinsip utama, yaitu *contrast*, *complementation* dan *vibrancy*. Teori ini digunakan untuk mempelajari prinsip dasar dari teori warna. Melalui teori ini, penulis mampu menentukan palet warna yang sesuai dan relevan dalam perancangan UI/UX website.

### 1. Contrast

Menurut prinsip *Contrast*, setiap corak dalam sebuah warna memiliki *archnemesis* atau “musuh bebuyutan” tersendiri, dimana pasangan warna tersebut memiliki kontras yang sangat tinggi (Cao, 2015, hl. 55).

### 2. Complementation

Menurut prinsip *Complementation*, tidak semua warna harus memiliki kontras yang tinggi untuk menciptakan tampilan visual yang menarik, namun ketentuan tersebut juga berlaku untuk warna komplementer, seperti warna biru dan ungu (Cao, 2015, hlm. 55).



Gambar 2.17 Teori Warna Complementation

Sumber: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>

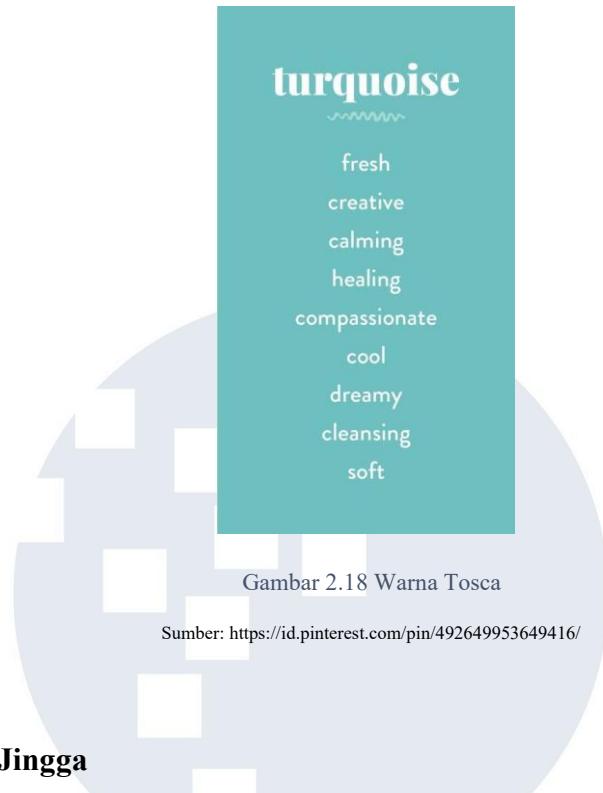
### 3. *Vibrancy*

Menurut prinsip *Vibrancy*, setiap warna memiliki trigger atau ‘pelatuk’ yang membangkitkan spektrum emosi tertentu. Warna yang terang dan hangat (merah, jingga, kuning) cenderung membuat pembaca lebih bersemangat dan aktif, sementara warna yang gelap dan dingin (ungu, biru, hijau) cenderung membawa perasaan yang lebih tenang bagi pembaca (Cao, 2015, h. 57).

## 4. Psikologi Warna

### A. Tosca

Warna tosca termasuk ke dalam kategori warna dingin, serta merupakan hasil perpaduan warna hijau dan biru. Secara psikologis, warna tosca sering diasosiasikan atau dikaitkan dengan perasaan yang tenang, damai, stabilitas dan kesuburan.



Gambar 2.18 Warna Tosca

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/492649953649416/>

## B. Jingga

Warna jingga termasuk ke dalam kategori warna hangat. Secara psikologis, warna jingga sering diasosiasikan dengan perasaan energetik, penuh stimulasi dan semangat, kreativitas serta optimisme. Dalam perancangan web design, warna jingga sering digunakan untuk memberikan highlight pada elemen atau informasi penting dalam sebuah desain.

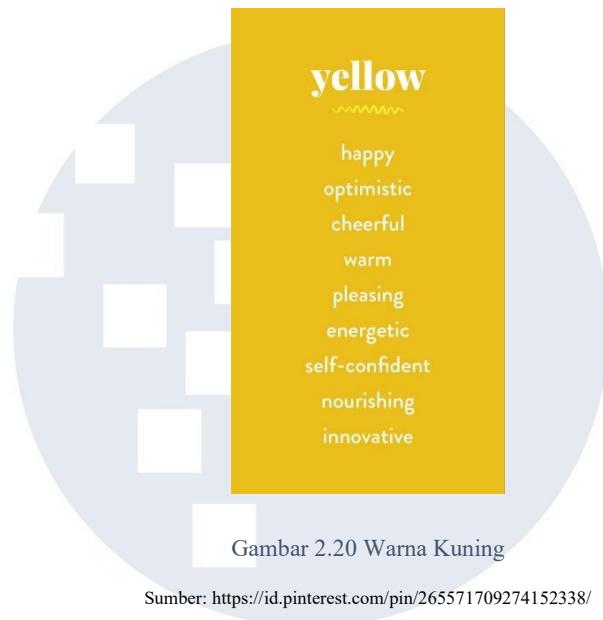


Gambar 2.19 Warna Jingga

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/13510867626602666/>

### C. Kuning

Kuning merupakan jenis warna yang paling mencolok dan berenergi. Penerapan warna kuning dalam berbagai media memberikan nuansa kebahagiaan, optimis, *curiosity* dan kesegaran

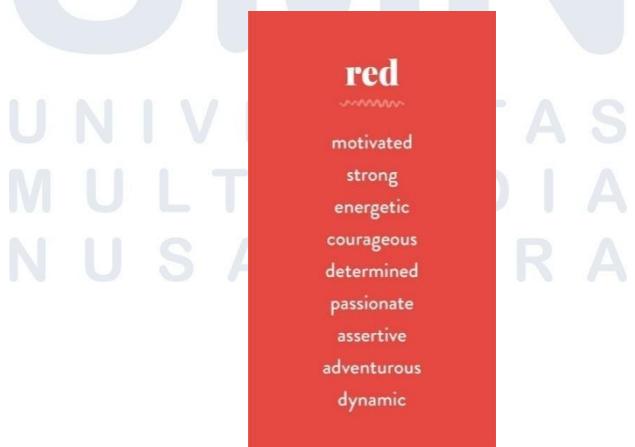


Gambar 2.20 Warna Kuning

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/265571709274152338/>

### D. Merah

Warna merah termasuk ke dalam kategori warna hangat. Warna merah sering digunakan untuk mencerminkan keberanian, semangat, kegigihan, perjuangan dan *passion* yang membara.



Gambar 2.21 Warna Merah

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/212232201182624643/>

## E. Putih

Putih merupakan warna yang sering diasosiasikan dengan kemurnian (*purity*), kepolosan (*innocence*) dan kebajikan (*virtue*). *Website* yang bersifat minimalis, sering menggunakan warna putih sebagai latar. Putih juga digunakan sebagai warna komplementer yang menonjolkan atau memusatkan perhatian pengguna kepada warna-warna lainnya.



Gambar 2 22 Warna Putih

Sumber: <https://id.pinterest.com/pin/1086141635102370712/>

## 5. Skema Warna

Setiap website memiliki skema warna tersendiri yang bertujuan untuk menimbulkan atau memantik perasaan tertentu pada pengguna yang melihatnya. Skema warna dibagi menjadi tiga jenis utama yaitu *Triadic*, *Compound* dan *Analogous*.

### A. *Triadic*

Triadic merupakan skema warna yang paling umum dan seimbang diantara dua jenis lainnya. Skema triadic menggunakan prinsip complementation dan vibrancy. Cara menerapkan jenis skema ini adalah dengan membayangkan penempatan segitiga pada *color wheel*, lalu ambil ketiga warna yang terletak pada setiap sudut segitiga tersebut.

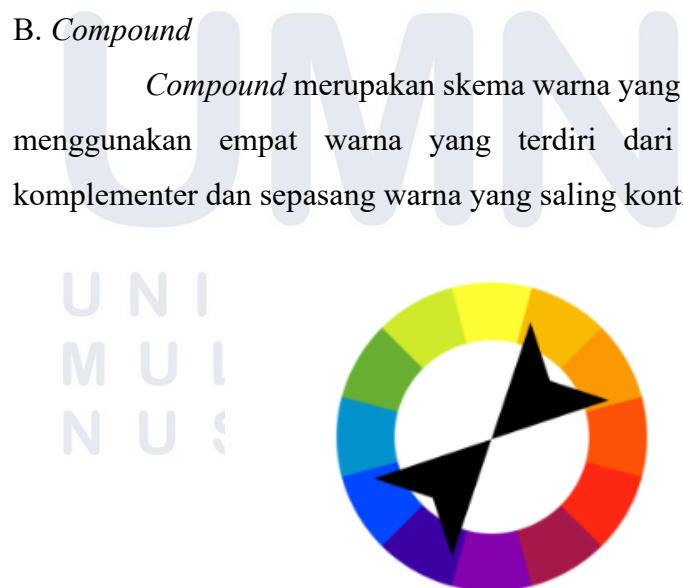


Gambar 2.23 Color Wheel

Sumber: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/BYR\\_color\\_wheel.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/BYR_color_wheel.svg)

### B. *Compound*

*Compound* merupakan skema warna yang dihasilkan dengan menggunakan empat warna yang terdiri dari sepasang warna komplementer dan sepasang warna yang saling kontras.



Gambar 2.24 Compound Color Wheel

Sumber: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

### C. Analogous

*Analogous* merupakan skema warna yang dihasilkan dengan menggunakan warna dari kelompok yang sama. Contoh penggunaan skema warna *analogous* adalah warna merah, jingga dan kuning.



Gambar 2.25 Analogous Color Wheel

Sumber: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

### 2.2.3 Teori Tipografi

Menurut Koskow dalam (Setiawan dkk., 2025, h. 45), tipografi merupakan sebuah ilmu atau teknik yang digunakan untuk membuat sebuah desain huruf dengan ciri khas dan pesan yang ingin disampaikan tersendiri. Dalam merancang sebuah tipografi, terdapat beberapa elemen atau komponen fundamental yang harus diperhatikan (Yasa dkk., 2024, hlm. 46). Teori ini digunakan untuk menentukan jenis sekaligus struktur tipografi yang tepat untuk diterapkan pada perancangan UI/UX website.

#### 1. Ukuran

Komponen pertama yang harus diperhatikan saat merancang tipografi adalah ukuran. Penggunaan ukuran yang lebih besar ataupun lebih kecil dalam sebuah tipografi, biasanya menandakan perbedaan intensitas kepentingan pesan yang ingin disampaikan kepada pembaca (Yasa dkk., 2024).

## **2. Berat**

Komponen kedua dalam perancangan tipografi adalah berat. Penggunaan unsur berat dalam sebuah tipografi akan menciptakan kontras dan hierarki visual yang signifikan. Unsur berat digunakan untuk memberikan penekanan pada teks, huruf atau kalimat tertentu, sehingga pembaca diarahkan untuk membaca hal tersebut terlebih dahulu (Yasa dkk., 2024).

## **3. Struktur**

Komponen ketiga dalam perancangan tipografi adalah struktur. Struktur merupakan kejelasan serta perbedaan antara setiap guratan dalam sebuah huruf (Yasa dkk., 2024).

## **4. Bentuk**

Komponen keempat dalam perancangan tipografi adalah bentuk. Setiap bentuk huruf memiliki perbedaan yang signifikan, baik secara formal ataupun karakteristik (Yasa dkk., 2024).

## **5. Arah**

Komponen kelima dalam perancangan tipografi adalah arah. Penggunaan arah bertujuan untuk mengelompokkan suatu teks atau kalimat kedalam sebuah alur tertentu, baik itu horizontal, vertikal ataupun jenis arah lainnya (Yasa dkk., 2024).

## **6. Warna**

Komponen ketujuh dalam perancangan tipografi adalah warna. Warna merupakan tambahan yang berguna dalam membantu menciptakan kontras sekaligus daya tarik visual, namun harus tetap digunakan sesuai dengan kebutuhannya agar mampu menciptakan tipografi yang efektif (Yasa dkk., 2024).

## 2.3 Latihan Beban

Latihan beban merupakan jenis olahraga yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur menggunakan beban sebagai alat untuk menambah meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot serta hipertrofi otot. Salah satu alat paling efektif dalam aktivitas latihan beban untuk meningkatkan massa otot adalah dumbbell (Nasrulloh, 2018, h. 2). Teori ini digunakan untuk mengetahui berbagai jenis manfaat yang dihasilkan aktivitas latihan beban untuk kesehatan mental. Dimana nantinya informasi tersebut akan dicantumkan ke dalam informasi halaman website.

### 2.3.1 Manfaat Latihan Beban untuk Kesehatan Mental

Selain manfaatnya untuk kesehatan fisik, aktivitas latihan beban merupakan jenis olahraga yang memiliki segudang manfaat bagi kesehatan mental.

#### 1. Menghasilkan Hormon Positif

Saat melakukan aktivitas olahraga, termasuk latihan beban, tubuh mengeluarkan hormon serotonin, dopamin dan endorfin. Endorfin dan dopamin memiliki fungsi meningkatkan perasaan kebahagiaan atau euforia, sementara serotonin bertugas meningkatkan suasana hati (Tim Medis Siloam Hospitals, 2025).

#### 2. Meningkatkan Suasana Hati

Saat melakukan aktivitas latihan beban, tubuh mengeluarkan zat yang bernama Endorfin, atau biasa disebut sebagai “hormon kebahagiaan.” Endorfin merupakan hormon alami yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, memberikan ketenangan dan kebahagiaan (Saufi dkk., 2024).

#### 3. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Saat melakukan aktivitas olahraga, termasuk latihan beban, tubuh mengeluarkan hormon endorfin, serotonin dan dopamin untuk melawan kortisol, hormon yang di produksi ketika tubuh mengalami peningkatan stres (Tim Medis Siloam Hospitals, 2025).

#### **4. Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Selain itu, aktivitas latihan beban yang dilakukan secara rutin terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri seseorang, terutama setelah melihat perubahan atau kemajuan positif dalam tubuh mereka (Aryandi, 2025).

#### **5. Mendorong Gaya Hidup Positif**

Dengan melakukan aktivitas latihan beban secara konsisten, seseorang mulai mengembangkan rasa tanggung jawab dan disiplin terhadap diri sendiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti membersihkan badan secara rutin, pola makan yang sehat serta tidur yang teratur.

#### **6. Meningkatkan Fungsi Otak**

Saat melakukan aktivitas latihan beban, sirkulasi darah yang mengalir ke otak meningkat, sehingga membawa nutrisi yang dibutuhkan seperti oksigen untuk berfungsi secara optimal. Sehingga kemampuan seseorang untuk berpikir dan berkonsentrasi meningkat secara signifikan (Hafiz, 2024).

#### **2.3.2 Keuntungan Olahraga Latihan Beban**

Aktivitas latihan beban memiliki beberapa keuntungan dibandingkan olahraga lainnya, yang membuat jenis olahraga ini mudah untuk diakses dan dijangkau oleh semua kalangan (Adjie, 2023). Teori ini digunakan untuk mengetahui berbagai jenis keuntungan dari implementasi olahraga latihan beban dibandingkan olahraga lainnya.

## **1. Aktivitas yang *Budget-Friendly***

Jika tidak melakukan latihan di gym, maka seseorang hanya memerlukan sebuah tempat yang cukup untuk melakukan gerakan latihan beban. Jika harus melakukan sedikit penyesuaian atau modifikasi pada gerakan karena keterbatasan alat, seseorang dapat menggunakan barang disekitar seperti kursi atau meja sebagai kompensasi. Meskipun demikian, jika seseorang memiliki dana atau modal yang cukup, disarankan untuk membeli sepasang dumbbell agar bisa mengeksekusi berbagai gerakan latihan beban dengan lebih banyak (Adjie, 2023).

## **2. Jadwal Latihan yang Fleksibel**

Seseorang melakukan gerakan latihan beban tanpa memerlukan kondisi atau situasi tertentu, selama terdapat ruang yang cukup untuk bergerak (Adjie, 2023).

## **3. Bisa Dilakukan secara Mandiri**

Seseorang dapat melakukan gerakan latihan beban tanpa memerlukan orang lain untuk ikut bergabung. Selain itu, jika belum memiliki minat untuk pergi ke pusat kebugaran, maka anda bisa melakukan latihan dengan sepasang dumbbell, hingga sudah cukup percaya diri dan konsisten untuk memulai mencoba variasi gerakan baru (Adjie, 2023).

## **4. Variasi Alat yang Beragam**

Gerakan latihan beban dapat dieksekusi melalui berbagai variasi alat seperti dumbbell, barbell, resistance band, kettlebell dan lain sebagainya. Namun eksekusi gerakan latihan beban tidak terbatas menggunakan alat yang mainstream saja, dimana anda juga bisa menggunakan alat dadakan seperti galon air atau tas backpack, jika anda tidak memiliki akses terhadap gym atau sepasang dumbbell (Adjie, 2023).

## 5. Populer di Kalangan Remaja

Latihan beban merupakan salah satu jenis aktivitas yang sedang digemari berbagai masyarakat di Indonesia, terutama di kalangan remaja (Adjie, 2023). Seiring dengan bertambahnya fasilitas kebugaran dan juga pengaruh konten *influencer*, latihan beban merupakan salah satu aktivitas yang semakin populer dan digemari di Indonesia, khususnya di kalangan remaja (Aribowo, 2025).

### 2.3.3 Jenis Latihan Beban

Aktivitas latihan beban dapat digunakan menggunakan beban bebas atau *free weight* (dumbbell, barbell), mesin (*gym machine*) dan berat badan sendiri. Aktivitas latihan beban yang menggunakan bantuan alat seperti *free weight* dan mesin dikategorikan sebagai *beban luar*, sementara latihan beban menggunakan beban sendiri dikategorikan sebagai *beban dalam* (Nasrulloh, 2018, h. 5). Teori ini digunakan untuk mempelajari tentang dua variasi gerakan latihan beban, yaitu menggunakan bodyweight atau *free weight*.

#### 1. Beban dalam / *Body Weight*

Aktivitas latihan beban menggunakan *beban dalam* cenderung lebih fleksibel serta mudah untuk dilakukan kapanpun dan dimanapun, karena hanya mengandalkan berat badan sendiri sebagai beban utama. Meskipun demikian, gerakan menggunakan *beban dalam* tidak memiliki banyak variasi seperti menggunakan alat (*beban luar*), sehingga kelompok otot yang dilatih bersifat terbatas dan tidak terfokuskan sepenuhnya. Contoh gerakan menggunakan *beban dalam* adalah push up, sit up, crunch dan back up Nasrulloh (2018).

### A. Push Up

*Push Up* merupakan jenis latihan beban menggunakan beban sendiri atau body weight, yang bertujuan untuk melatih otot dada (*pectoralis major* dan *minor*), otot bahu (*anterior deltoid*) dan otot lengan (*triceps*).



Gambar 2.26 Gerakan Push Up

Sumber: Best chest exercises for lower and upper chest | Weight Training Guide

### B. Sit Up

*Sit Up* merupakan jenis latihan beban menggunakan beban sendiri yang bertujuan untuk melatih otot perut, khususnya *rectus abdominis* dan *external oblique*.

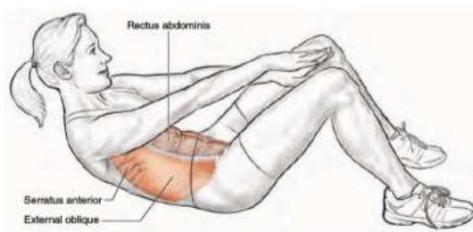


Gambar 2.27 Gerakan Sit Up

Sumber: Exercise Database - Abs — Jase Stuart - The Better Body Coach

### C. Crunch

Crunch merupakan jenis latihan beban menggunakan beban sendiri yang bertujuan untuk melatih otot perut, yaitu *rectus abdominis* (bagian atas).

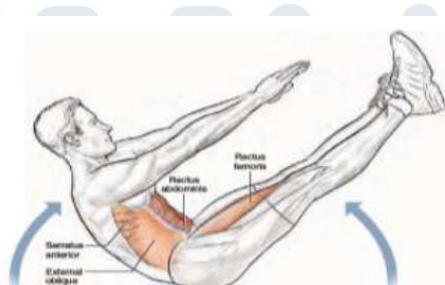


Gambar 2.28 Gerakan Crunch

Sumber: <https://weighttraining.guide/category/exercises/abdominals/>

### D. V-Up

V-Up merupakan jenis latihan beban menggunakan beban sendiri yang bertujuan untuk melatih otot perut, yaitu *rectus abdominis* (bagian atas dan bawah).



Gambar 2.29 Gerakan V-Up

Sumber: <https://weighttraining.guide/category/exercises/abdominals/>

### E. Back Up

Back Up merupakan jenis latihan beban menggunakan beban sendiri yang bertujuan untuk melatih otot punggung bagian bawah (*erector spinae*) dan otot bokong (*glutes*) dan *hamstring*.

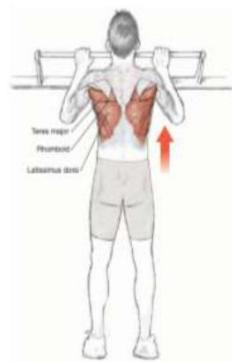


Gambar 2.30 Gerakan Back Up

Sumber: Exercise | You Make Your Mojo

### F. Pull Up

Pull Up merupakan jenis latihan beban menggunakan beban sendiri yang bertujuan untuk melatih otot sayap (*latissimus dorsi*) pada punggung.



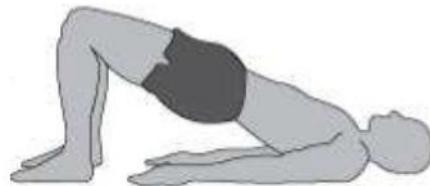
(Paleo&Joe, 2010)

Gambar 2.31 Gerakan Pull Up

Sumber: Best back exercises for lower, middle, and upper back!

### G. Bridging

Bridging merupakan jenis latihan beban menggunakan beban sendiri yang bertujuan untuk melatih otot bokong (glutes)

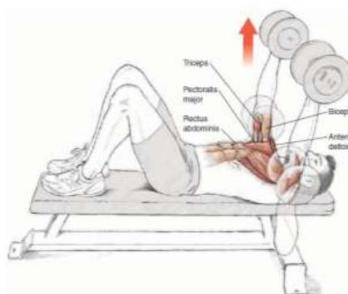


## 2. Beban luar

Aktivitas latihan beban menggunakan beban luar seperti *free weight* (dumbbell, barbell, dll) dan mesin cenderung lebih efektif karena banyaknya variasi gerakan untuk setiap kelompok otot, sehingga menghasilkan perkembangan otot yang maksimal. Meskipun demikian, untuk mendapatkan akses penuh terhadap semua alat beban luar, baik itu *free weight* maupun mesin, sebaiknya pergi ke pusat kebugaran atau gym (Nasrulloh, 2018).

### A. Chest Press

Chest Press merupakan jenis latihan beban menggunakan *free weight*, yaitu dumbbell atau barbell, yang bertujuan untuk melatih otot dada (*pectoralis major*).

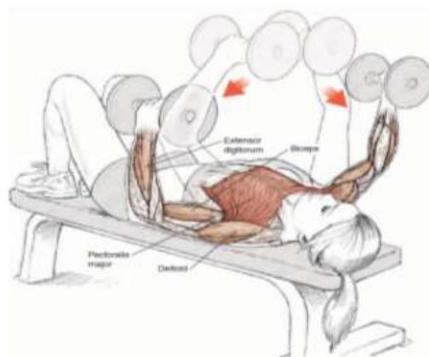


Gambar 2.32 Gerakan Chest Press

Sumber: Exercise Database - Chest — Jase Stuart - The Better Body Coach

### B. Chest Fly

*Chest Fly* merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell yang bertujuan untuk melatih otot dada (*pectoralis major*).

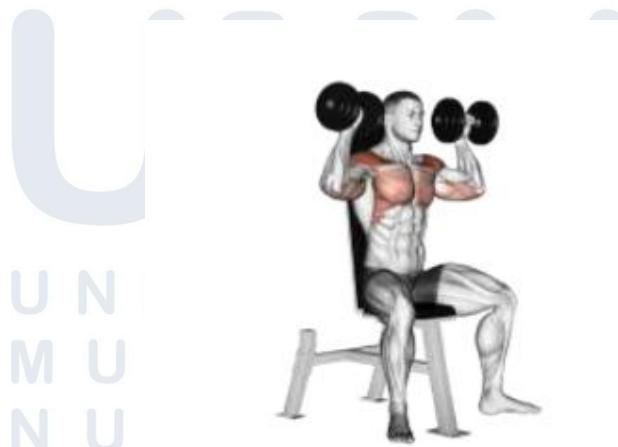


Gambar 2.33 Gerakan Chest Fly

Sumber: Exercise Database - Chest — Jase Stuart - The Better Body Coach

### C. Shoulder Press

*Shoulder Press* merupakan jenis latihan beban menggunakan *free weight* yang bertujuan untuk melatih otot bahu bagian depan (*anterior deltoid*).

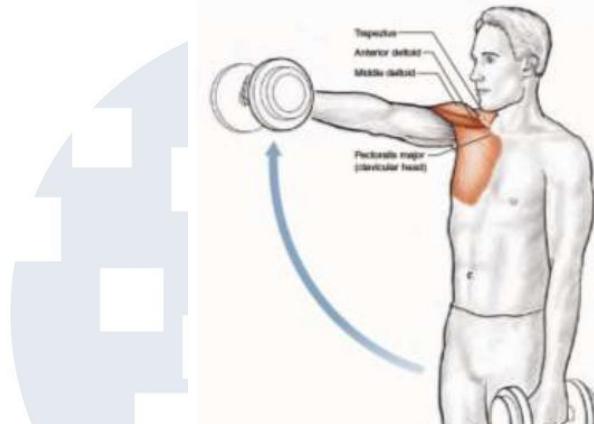


Gambar 2.34 Gerakan Shoulder Press

Sumber: <https://weighttraining.guide/category/exercises/shoulders/>

#### D. *Front Raise*

*Front Raise* merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell yang bertujuan untuk melatih otot bahu bagian depan (*anterior deltoid*).

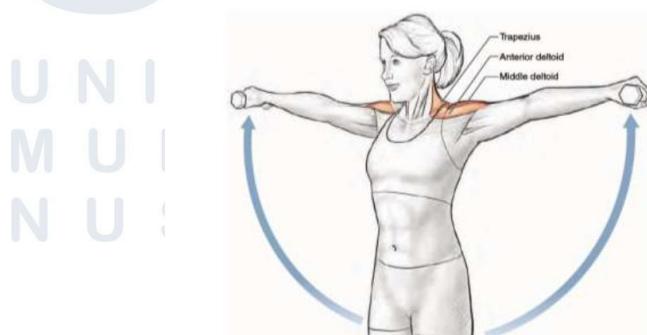


Gambar 2.35 Gerakan Front Raises

Sumber: Best shoulder exercises for great results | Weight Training Guide

#### E. *Lateral Raise*

*Lateral Raise* merupakan jenis latihan beban menggunakan *free weight* yang bertujuan untuk melatih otot bahu bagian samping (*lateral deltoid*).

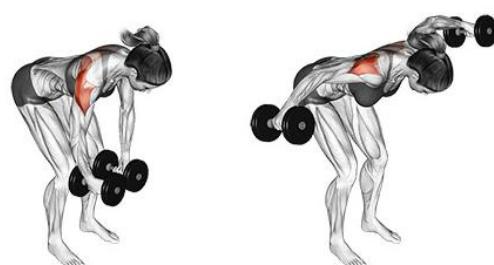


Gambar 2.36 Gerakan Lateral Raises

Sumber: Best shoulder exercises for great results | Weight Training Guide

#### F. Reverse Fly

Reverse Fly merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell, yang bertujuan untuk melatih otot bahu bagian belakang (*posterior deltoid*).

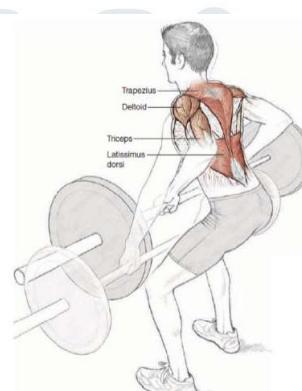


Gambar 2.37 Gerakan Reverse Fly

Sumber: Best shoulder exercises for great results | Weight Training Guide

#### G. Dumbbell/ Barbell Row

Rowing merupakan jenis latihan beban menggunakan free weight (dumbbell atau barbell) yang bertujuan untuk melatih otot punggung (*latissimus dorsi*).



Gambar 2.38 Gerakan Rows

Sumber: Best back exercises for lower, middle, and upper back!

#### H. *Dumbell/ Barbell Shrug*

Shrugs merupakan jenis latihan beban menggunakan free weight (dumbbell atau barbell) yang bertujuan untuk melatih otot *trapezius*.



Gambar 2.39 Gerakan Shrugs

Sumber: Best back exercises for lower, middle, and upper back!

#### I. *Tricep Extension*

*Triceps Extension* merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell, yang bertujuan untuk melatih keseluruhan otot *triceps*.

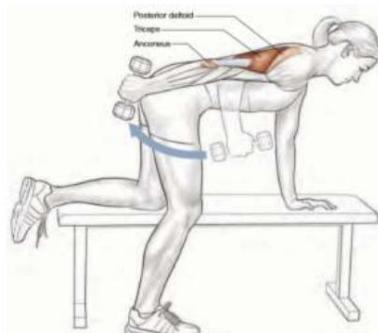


Gambar 2.40 Gerakan Tricep Extension

Sumber: <https://weighttraining.guide/category/exercises/arms/>

### J. Tricep Kickbacks

*Triceps Kickbacks* merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell, yang bertujuan untuk melatih keseluruhan otot *triceps*.

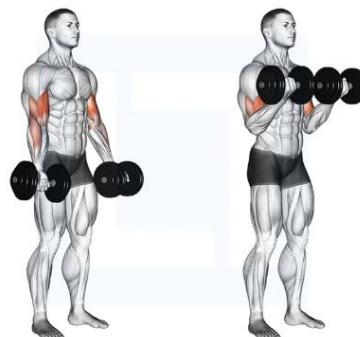


Gambar 2.41 Gerakan Tricep Kickbacks

Sumber: Best arm exercises for great results | Weight Training Guide

### K. Bicep Curl

*Bicep Curl* merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell, yang bertujuan untuk melatih otot *biceps*.



Gambar 2.42 Gerakan Bicep Curl

Sumber: Best arm exercises for great results | Weight Training Guide

### L. Hammer Curl

*Hammer Curl* merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell, yang bertujuan untuk melatih otot *brachialis*.

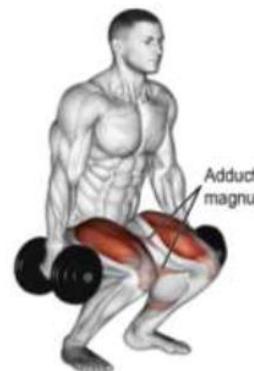


Gambar 2.43 Gerakan Hammer Curl

Sumber: Best arm exercises for great results | Weight Training Guide

### M. Dumbbell Squat

Dumbbell Squat merupakan jenis latihan beban menggunakan dumbbell, yang bertujuan untuk melatih otot *quadriceps* dan otot *hamstring*.



Gambar 2.44 Gerakan Dumbbell Squat

Sumber: Best lower body exercises | Weight Training Guide

### N. Sumo Squat

*Dumbbell Sumo Squat* merupakan jenis latihan beban menggunakan *free weight*, yang bertujuan untuk melatih otot *quadriceps*, otot *hamstring* dan otot bokong (*glutes*).

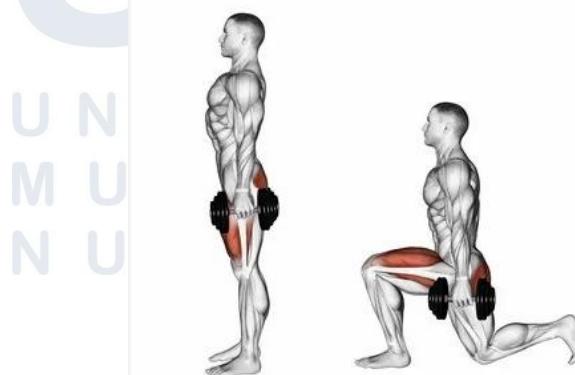


Gambar 2.45 Gerakan Sumo Squat

Sumber: Best lower body exercises | Weight Training Guide

### O. Lunges

*Lunges* merupakan jenis latihan beban menggunakan *free weight*, yang bertujuan untuk melatih otot *quadriceps*, otot *hamstring* dan otot bokong (*glutes*).



Gambar 2.46 Gerakan Lunges

Sumber: Best lower body exercises | Weight Training Guide

#### P. *Stiff-Leg Deadlift*

*Stiff-Leg Deadlift* merupakan jenis latihan beban menggunakan free weight, yang bertujuan untuk melatih otot *hamstring* dan otot bokong (*glutes*).

Gambar 2.47 Gerakan Stiff Leg Deadlift



Sumber: Best lower body exercises | Weight Training Guide

#### Q. *Calf Raises*

*Calf Raises* merupakan jenis latihan beban menggunakan free weight, yang bertujuan untuk melatih otot betis (*gastrocnemius* dan *soleus*).



Gambar 2.48 Gerakan Calf Raises

Sumber: Best lower body exercises | Weight Training Guide

## **2.4 Gangguan Kesehatan Mental**

Menurut Dzil Kamalah & Nafiah dalam Vitoasmara dkk. (2024), masalah kesehatan mental merupakan kondisi yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku seseorang. Salah satu tanda utama masalah kesehatan mental merupakan penurunan kemampuan individu dalam berfungsi dan berinteraksi di masyarakat.

### **2.4.1 Jenis Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja**

Menurut Gumilar dalam Vitoasmara dkk. (2024), masalah kesehatan mental dapat dibagi menjadi beberapa jenis yaitu depresi, kecemasan, bipolar, OCD dan PTSD. Teori ini digunakan untuk mempelajari serta mengkernalkan jenis masalah kesehatan mental yang kerap dialami oleh remaja di Indonesia.

#### **1. Depresi**

Masalah kesehatan mental depresi ditandai dengan gejala berupa kehilangan motivasi atau minat dalam melakukan sesuatu, perasaan sedih yang berkepanjangan serta keinginan *self-harm*. Gangguan depresi merupakan salah satu jenis masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja (Fadli, 2023).

#### **2. Gangguan Kecemasan**

Gangguan kecemasan sering ditandai dengan gejala berupa gangguan panik, gangguan kecemasan sosial dan gangguan kecemasan umum. Gangguan kecemasan merupakan salah satu jenis masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja (Fadli, 2023).

#### **3. Gangguan Bipolar**

Gangguan bipolar sering ditandai dengan gejala berupa perubahan sikap secara ekstrem atau tiba – tiba, seperti dari depresi menjadi emosi. Gangguan bipolar merupakan salah satu jenis masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja (Fadli, 2023).

#### **4. Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD)**

Gangguan obsesif kompulsif sering ditandai dengan gejala berupa kecenderungan berperilaku yang obsesif dan berperilaku kompulsif. Gangguan OCD merupakan salah satu jenis masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja (Fadli, 2023).

#### **5. Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD)**

Gangguan PTSD sering ditandai dengan gejala trauma atau ketakutan akibat suatu peristiwa traumatis di masa lalu. Gangguan PTSD merupakan salah satu jenis masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja (Fadli, 2023).

#### **2.4.2 Masalah Kesehatan Mental Remaja Indonesia**

Di Indonesia, masalah kesehatan mental merupakan permasalahan yang sering dialami oleh kelompok remaja. Pada tahun 2022, dilaporkan sebanyak satu dari tiga remaja Indonesia yang memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Tyas dkk., 2023). Teori ini digunakan untuk memahami urgensi dari kondisi masalah kesehatan mental remaja di Indonesia.

#### **2.4.3 Prevalensi Masalah Mental Remaja Indonesia**

Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental paling sering dialami oleh kelompok remaja dengan rentang usia 15-24 tahun. Hal ini memperkuat pandangan bahwa remaja, khususnya remaja akhir, merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (Choiriah & Asmawati, 2025). Teori ini digunakan untuk menentukan rentang usia remaja yang paling sering mengalami masalah kesehatan mental

#### **2.4.4 Masalah Kesehatan Mental di Jakarta**

Menurut Kemenkes RI, warga Jakarta menempati peringkat tertinggi dalam prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia, khususnya gejala depresi dan kecemasan (Lutfi, 2025). Selain itu, menurut Kemenkes RI, tercatat sebanyak 1,5% penduduk DKI Jakarta berusia 15 tahun keatas mengalami gangguan depresi, dimana angka ini diatas rata-rata nasional yaitu 1,4% (Pratama, 2025). Data ini diperkuat berdasarkan riset dari cek kesehatan gratis (CGK) sebanyak 13 juta penduduk Indonesia telah melakukan skrining kesehatan jiwa, dimana persentase gejala kecemasan dan depresi tertinggi berada di Jakarta. Selain itu, studi dari *Health Collaborative Center* (HCC) menunjukkan bahwa tiga dari 10 remaja di DKI Jakarta memiliki masalah kesehatan mental, dengan gangguan yang paling sering dialami berkaitan dengan masalah emosional. Teori ini digunakan untuk mengetahui dan memahami urgensi dari masalah kesehatan mental yang dialami remaja di Jakarta.

### **2.5 Pengaruh Imajinasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**

Imajinasi memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan kesehatan mental, terutama dalam membantu mengatasi stres dan kecemasan yang berlebihan. Imajinasi memiliki dampak yang signifikan terhadap pikiran dan rekasi seseorang dalam menyikapi sesuatu. Imajinasi dapat membantu kita untuk melihat atau mempersepsikan sesuatu melalui sudut pandang yang, terlepas situasi sulit yang sedang dialami (Lestari, 2023). Teori ini digunakan untuk memahami peran imajinasi dan kreativitas dalam meningkatkan kesehatan mental, dimana nantinya unsur ini akan digabungkan dengan perancangan ilustrasi website.

## 2.6 Teori Afirmasi Positif

Afirmasi positif merupakan jenis terapi yang melibatkan sebuah pemikiran, sugesti atau narasi positif yang diulang secara berkali-kali, baik kepada orang lain atau diri sendiri, untuk membentuk pola pikir yang sehat. Metode afirmasi positif merupakan salah satu bentuk *self healing* paling efektif, khususnya terhadap orang yang mengalami gejala masalah kesehatan mental seperti depresi dan cemas (Primanita & Rahma, 2025). Teori ini digunakan untuk memahami peran afirmasi positif dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja, dimana nantinya unsur ini akan digabungkan dalam perancangan ilustrasi website.

### 2.6.1 Manfaat Afirmasi Positif

Dalam konteks kehidupan remaja, afirmasi positif berfungsi sebagai metode yang sederhana namun efektif dalam mengurangi stres. Pengulangan kata-kata afirmasi positif secara berulang kali dapat perlahan mengubah pola pikir individu dari yang bersifat negatif menjadi lebih konstruktif atau membangun, sehingga menciptakan suasana hati yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Primanita & Rahma, 2025).

## 2.7 Peran Karakter Superhero dalam Kesehatan Mental

Lebih sekedar tokoh fiksi semata, karakter superhero berperan sebagai ikon yang menginspirasi banyak orang untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Salah satu manfaat dari karakter superhero adalah memberikan motivasi, membangkitkan imajinasi serta meningkatkan kepercayaan diri orang-orang yang melihatnya, baik melalui film, serial, komik dan lain sebagainya (Sulistiwati, 2024). Teori ini digunakan untuk memahami peran dari sebuah tokoh atau ikon superhero, sehingga nantinya dapat direpresentasikan dalam ilustrasi website.

### 2.7.1 Representasi Thor dalam Kesehatan Mental

Thor merupakan salah satu tokoh superhero paling populer dan dicintai dalam sejarah Marvel, terutama dalam adaptasi filmnya, MCU. Meskipun digambarkan sebagai sosok yang perkasa dan tidak terkalahkan, Thor merupakan salah satu tokoh dengan kehidupan yang paling tragis di sepanjang MCU. Dalam tiga film terakhir, yaitu *Thor: Ragnarok*, *Avengers: Infinity War* dan *Avengers: Endgame*, Thor telah kehilangan banyak orang yang dicintainya termasuk semua keluarganya, sebagian besar bangsanya, sahabatnya dan pertarungan dengan Thanos yang hanya membawa duka serta penyesalan yang mendalam, karena pada akhirnya setengah kehidupan di seluruh semester berhasil dimusnahkan Thanos.

Sehingga pada akhirnya, Thor menderita gangguan masalah kesehatan mental dalam bentuk depresi, PTSD dan kecanduan makan yang berlebihan, sehingga fisiknya berubah seketik dari yang sangat kekar menjadi sangat obesitas. Meskipun demikian, layaknya superhero sejati yang selalu menginspirasi banyak orang untuk bangkit dari keterpurukan. Pada film *Thor: Love and Thunder*, Thor memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya dan berjuang untuk kesehatan mentalnya dengan melakukan olahraga latihan beban secara konsisten, sehingga kondisi fisiknya kembali pada kondisi prima.



Gambar 2 49 Transformasi Fisik Thor

Sumber: <https://www.usmagazine.com/celebrity-body/pictures/chris-hemsworths-thor-love-and-thunder-prep-workouts-details/>

## 2.8 Gaya Hidup Berdasarkan Kelas Sosial

Menurut Dewi dkk. (2021) dalam (Nurhayati, 2023), status sosial ekonomi dengan cakupan pendidikan, penghasilan dan status pekerjaan yang lebih tinggi ditemukan memiliki pengaruh terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Masyarakat dengan status ekonomi sosial yang lebih tinggi akan lebih peduli terhadap kondisi mereka dibandingkan individu yang kurang beruntung secara ekonomi (Putri dkk., 2024). Teori ini digunakan untuk memahami psikografis seseorang dalam menanggapi masalah topik perancangan, berdasarkan tingkatan kelas sosial.

## 2.9 Keunggulan Website sebagai Media Informasi

Website merupakan sarana yang efektif dalam memaparkan sekaligus mempromosikan suatu informasi seputar objek atau topik tertentu kepada khalayak umum. Keunggulan pertama website adalah kemudahan aksesibilitas yang diberikan kepada masyarakat yang ingin mencari suatu informasi secara lengkap dan detail. Selain itu, keunggulan website lainnya adalah konten atau informasi yang disajikan terus mengalami pembaruan dan penyesuaian secara real-time, sehingga selalu bersifat relevan dan terkini (Sudirman dkk., 2023). Teori ini digunakan untuk memperkuat landasan bahwa website merupakan media informasi yang tepat dan efektif untuk menyelesaikan masalah desain pada topik perancangan.

## 2.10 Etika Komunikasi Media Digital

Menurut Scholten dalam (Bustami dkk., 2024, h. 44), etika komunikasi media digital adalah prinsip yang mengatur perilaku dan praktik penyampaian informasi melalui media digital. Etika komunikasi media digital bertujuan untuk menjaga agar komunikasi dalam media digital dilakukan secara bertanggung jawab dan beretika. Teori ini digunakan penulis saat melakukan perancangan, sehingga bentuk informasi yang dipaparkan tidak melewati batasan yang sudah ditetapkan dan sudah melewati berbagai tahapan validasi sebelum dibuka kepada umum.

- 1) Akurasi dan kebenaran informasi.
- 2) Keadilan dan keseimbangan informasi.
- 3) Klarifikasi dan koreksi informasi.
- 4) Responsif terhadap umpan balik serta pertanggungjawaban atas konten.



## 2.11 Penelitian Relevan

Tabel 2.1 Penelitian Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan
1	Perancangan UI/ UX Aplikasi Kesehatan Mental Menggunakan Metode <i>Design Thinking</i> Studi Kasus Mahasiswa Kost UHAMKA	(Azhar & Azhar, 2025)	Penelitian ini menghasilkan sebuah perancangan UI/ UX aplikasi untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa kost, khususnya yang berkuliah di UHAMKA. Fitur yang ditawarkan dalam aplikasi ini mencakup layanan konsultasi online dengan psikiater, penerbitan resep obat, edukasi kesehatan, rekomendasi pola hidup sehat serta forum diskusi.	Perancangan aplikasi menyediakan fitur konsultasi online dan edukasi kesehatan, sehingga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesehatan mental, serta mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mental.
2	Pengembangan Desain UI / UX Aplikasi Fitmate untuk Latihan dan Rekomendasi Pemula Menggunakan Metode <i>Design Thinking</i>	(Greska & Irianto, 2025)	Penelitian ini menghasilkan sebuah perancangan UI/ UX aplikasi yang menyediakan informasi tentang rekomendasi latihan yang dipersonalisasi serta pencatatan makanan harian untuk memantau kebutuhan kalori.	Perancangan aplikasi Fitmate menyediakan fitur yang mempermudah pengguna dalam mencapai target kebugaran yang diinginkan, melalui rekomendasi latihan yang sesuai serta sistem yang mencatat nutrisi harian dalam setiap makanan yang dikonsumsi oleh pengguna secara otomatis.

3	Perancangan UI/UX Sistem Pemantauan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kebugaran Mahasiswa dengan Pendekatan Lean UX	(Syahla dkk., 2025)	<p>Penelitian ini menghasilkan perancangan sistem pemantauan kebugaran mahasiswa berbasis website. Fitur yang ditawarkan website memuat program latihan 7 hari, pelacakan denyut nadi, BMI dan kalkulator estimasi VO2Max.</p>	<p>Perancangan website menyediakan fitur yang menjawab kebutuhan pengguna yang mengalami kekurangan motivasi serta kesulitan dalam menghemat waktu untuk berolahraga, dengan mendapatkan program latihan yang efektif dan efisien selama dalam 7 hari. Setelah program latihan selesai dilakukan, sistem akan menampilkan hasil kemajuan kesehatan pengguna melalui perkembangan denyut jantung, hasil perhitungan VO2Max serta perubahan komposisi tubuh melalui BMI.</p>
---	---	---------------------	--	--

Berdasarkan ketiga penelitian relevan yang telah dipaparkan diatas, kebaruan yang saya tawarkan dalam penelitian adalah merancang sebuah website yang mempermudah pengguna dalam mengetahui informasi tentang manfaat olahraga latihan beban untuk meningkatkan kesehatan mental serta panduan latihan yang baik dan benar. Objektif perancangan dicapai melalui pendekatan *design thinking*, tampilan visual *flat design* serta menggunakan gaya bahasa yang ringan, positif dan kekinian.

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA