

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Website*

Website adalah media digital yang dapat diakses melalui internet dan digunakan untuk menyampaikan informasi kepada pengguna. *Website* terdiri dari beberapa halaman yang saling terhubung dan dapat menampilkan berbagai jenis konten seperti teks, gambar, audio, maupun video (Abdulloh, 2016, h.1). Untuk mengaksesnya, pengguna memerlukan koneksi internet dan browser, serta dapat menggunakan berbagai perangkat seperti komputer, laptop, atau *smartphone*. *Website* memudahkan penyebaran informasi karena dapat diakses kapan saja dan dari mana saja tanpa batasan lokasi (Garret, 2011). Dengan kemudahan akses dan penyajian informasi yang terstruktur, *website* masih banyak dimanfaatkan sebagai media informasi dalam bidang pendidikan, organisasi, maupun institusi.

2.1.1 Struktur *Website*

Dalam perancangan *website*, terdapat elemen-elemen dasar yang membentuk struktur halaman sehingga informasi dapat tersampaikan dengan jelas dan terorganisir. Menurut Robbins (2018), sebuah halaman *website* umumnya terdiri dari beberapa bagian utama seperti *header*, navigasi, konten utama, dan *footer* yang saling mendukung dalam menciptakan pengalaman pengguna yang baik. *Header* merupakan bagian paling atas halaman yang biasanya memuat identitas *website* seperti logo, nama situs, atau judul halaman. Bagian ini berfungsi sebagai pengenalan sekaligus penanda awal bagi pengguna ketika pertama kali mengakses *website*.

Di bawah *header* biasanya terdapat sistem navigasi yang berfungsi sebagai panduan bagi pengguna untuk menjelajahi isi *website*. Navigasi yang tersusun secara jelas dan konsisten dapat membantu pengguna menemukan informasi yang dibutuhkan tanpa mengalami kebingungan. Robbins (2018) menjelaskan bahwa struktur navigasi yang baik akan mempermudah alur perpindahan antar halaman serta meningkatkan kenyamanan pengguna saat berinteraksi dengan *website*.

Bagian utama dari sebuah *website* adalah konten. Konten merupakan isi informasi yang ingin disampaikan kepada pengguna dan dapat berupa teks, gambar, ilustrasi, video, maupun elemen visual lainnya. Penyusunan konten perlu memperhatikan hierarki informasi, seperti penggunaan judul, subjudul, dan paragraf agar pengguna dapat membaca dan memahami isi dengan lebih mudah. Tata letak konten yang terstruktur juga membantu menciptakan alur baca yang jelas.

Pada bagian paling bawah halaman terdapat *footer*, yang umumnya berisi informasi tambahan seperti kontak, tautan penting, hak cipta, atau informasi pendukung lainnya. Meskipun terletak di bagian akhir, *footer* tetap memiliki peran penting sebagai penutup halaman sekaligus sumber informasi tambahan bagi pengguna. Selain itu, penggunaan *whitespace* atau ruang kosong di antara elemen-elemen *website* juga penting untuk menciptakan keseimbangan visual. Ruang kosong ini membantu tampilan *website* terlihat lebih rapi, tidak terlalu padat, serta memudahkan pengguna dalam memfokuskan perhatian pada informasi utama. Dengan tersusunnya elemen-elemen tersebut secara sistematis, anatomi *website* dapat mendukung keterbacaan informasi dan menciptakan pengalaman pengguna yang lebih efektif dan nyaman (Robbins, 2018).

2.1.2 Prinsip Website

Website sebagai media informasi harus dirancang dengan menarik secara visual serta mudah dipahami dan digunakan oleh pengguna. Dalam bukunya yang berjudul *The Non-Designer's Design Book*, Williams (2015, h.13) menjelaskan bahwa desain visual yang efektif perlu memperhatikan prinsip-prinsip dasar agar informasi dapat tersampaikan dengan jelas kepada pengguna. Prinsip desain tersebut terdiri dari empat prinsip utama, yaitu *proximity*, *alignment*, *repetition* dan *contrast*. Williams (2015, h.30–78) menjelaskan bahwa keempat prinsip ini membantu mengatur elemen visual sehingga tampilan menjadi lebih terstruktur, mudah dipahami, serta mampu mengarahkan perhatian pengguna terhadap informasi yang disampaikan.

1. *Proximity*

Proximity adalah prinsip yang mengatur jarak antar elemen yang memiliki hubungan informasi. Elemen yang berkaitan sebaiknya ditempatkan berdekatan, sedangkan elemen yang tidak berkaitan diberi jarak yang lebih jauh. Dengan begitu, pengguna dapat lebih mudah memahami kelompok informasi tanpa harus membaca secara detail.

2. *Allignment*

Alignment adalah prinsip yang berkaitan dengan penataan atau penyusunan elemen desain agar terlihat rapi dan teratur. Setiap elemen sebaiknya memiliki hubungan visual dengan elemen lain, misalnya melalui garis imajiner atau posisi yang sejajar. *Alignment* membantu desain terlihat lebih profesional dan memudahkan pengguna mengikuti alur informasi yang ditampilkan.

3. *Repetition*

Repetition merupakan prinsip pengulangan elemen visual secara konsisten dalam suatu desain. Elemen yang dapat diulang seperti warna, gaya tipografi, bentuk ikon, atau garis desain tertentu. Tujuannya adalah menciptakan kesatuan dan konsistensi visual, sehingga seluruh bagian desain terasa saling terhubung dan tidak terlihat terpisah-pisah.

4. *Contrast*

Contrast adalah prinsip yang menekankan perbedaan yang jelas antara elemen desain agar informasi penting lebih mudah diperhatikan oleh pengguna. Perbedaan ini bisa berupa ukuran teks, warna, bentuk, atau ketebalan huruf. Dengan adanya *contrast*, pengguna dapat dengan cepat mengetahui bagian mana yang paling penting untuk dibaca atau diperhatikan. Tanpa *contrast* yang cukup, tampilan desain bisa terlihat datar dan membuat informasi sulit dibedakan.

2.1.3 User Interface

User Interface (UI) merupakan bagian visual dari produk digital yang berfungsi sebagai perantara antara sistem dengan pengguna. Dalam konteks *website*, *UI* mencakup seluruh elemen yang dapat dilihat dan

digunakan secara langsung, seperti tata letak, warna, tipografi, ikon, hingga komponen interaktif lainnya. Malewicz dan Malewicz (2021) dalam buku *Designing User Interfaces* menjelaskan bahwa perancangan *UI* tidak hanya berfokus pada estetika, tetapi juga pada bagaimana elemen-elemen tersebut disusun secara sistematis agar sesuai dengan perilaku dan kebutuhan pengguna.

2.1.3.1 Elemen *User Interface*

Malewicz dan Malewicz (2021) menguraikan sejumlah komponen utama yang membentuk struktur *User Interface* dalam perancangan produk digital. Elemen-elemen tersebut menjadi dasar dalam menciptakan tampilan yang sistematis dan mudah dipahami.

1. Layar

Ukuran dan resolusi layar pada setiap perangkat digital terus berkembang dan berbeda-beda. Perbedaan ini menjadi tantangan dalam merancang antarmuka yang tetap proporsional serta nyaman digunakan di berbagai perangkat. Malewicz dan Malewicz (2021, h.51) menjelaskan bahwa penggunaan resolusi dasar (*base resolution*) atau skala 1x menjadi pendekatan yang umum digunakan untuk menjaga konsistensi desain pada perangkat dengan kepadatan piksel yang lebih tinggi. Dengan pendekatan tersebut, elemen visual dapat disesuaikan secara sistematis tanpa kehilangan ketajaman atau proporsi. Hal ini penting agar pengalaman visual tetap optimal, baik pada layar berukuran kecil maupun besar.

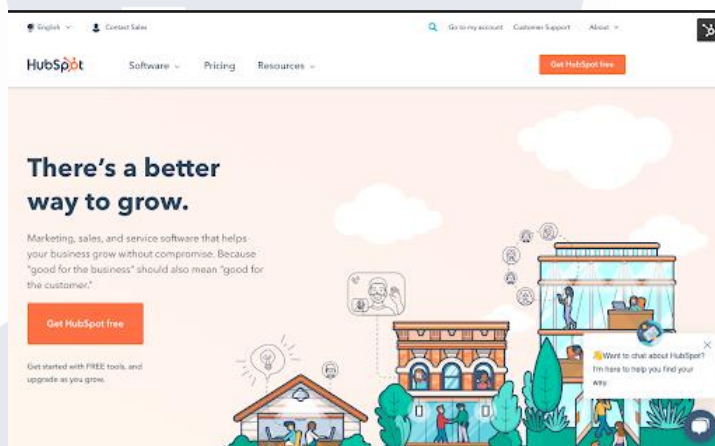


Gambar 2.1 Layar pada *Website*

Sumber: <https://blog.imran.id/2015/03/29/membuat-layout-responsive-pada-web/>

2. Layout dan Grid

Grid merupakan sistem kerangka yang membantu menyusun elemen secara teratur dan konsisten. Menurut Malewicz dan Malewicz (2021, h.56), *grid* membantu membangun hierarki visual serta mempermudah desainer dalam mengatur jarak dan proporsi antar elemen. Penggunaan nilai dasar tertentu, seperti sistem kelipatan tertentu dalam menentukan jarak dan ukuran, memungkinkan desain menjadi lebih sistematis (h.64). Selain itu, dalam menghadapi variasi ukuran layar, *fluid grid* digunakan untuk menciptakan tata letak yang fleksibel dan responsif. Dengan struktur *grid* yang jelas, pengguna dapat memahami alur informasi secara lebih terarah dan tidak kebingungan oleh tampilan yang berantakan.



Gambar 2.2 Layout Website

Sumber: <https://indocenter.co.id/tips-hosting/layout-website/>

3. Objek

Sebagian besar elemen dalam *UI* modern dibangun dari bentuk dasar persegi panjang yang dikenal sebagai *box model*. Malewicz dan Malewicz (2021, h.79–80) menjelaskan bahwa *box model* terdiri dari beberapa bagian utama, yaitu *fill*, *border*, margin dalam, dan margin luar. *Fill* berfungsi sebagai isi visual suatu elemen, seperti warna atau gambar. *Border* menjadi garis pembatas yang dapat memiliki variasi ketebalan dan gaya. Margin mengatur jarak antar elemen agar tampilan tidak terlalu padat. Selain struktur

dasar tersebut, objek *UI* sering diberikan efek tambahan seperti bayangan (*drop shadow*), *inner shadow*, atau blur untuk menciptakan kedalaman visual. Pengaturan yang tepat pada bagian-bagian ini membantu menciptakan komposisi yang terstruktur dan mudah dipahami.



Gambar 2.3 Objek Hal Penting dalam Pemrograman
Sumber: <https://www.domainesia.com/berita/objek-adalah/>

4. Warna

Warna merupakan elemen penting yang memengaruhi persepsi visual dan suasana dalam suatu antarmuka. Malewicz dan Malewicz (2021, h.120) menyebutkan bahwa penggunaan warna sering mengikuti proporsi tertentu, seperti komposisi 60/30/10, untuk menjaga keseimbangan visual. Warna primer digunakan sebagai dominasi utama, sementara warna sekunder dan aksen membantu memperjelas fokus elemen tertentu. Selain komposisi, aspek kontras juga perlu diperhatikan agar teks dan komponen penting tetap terbaca dengan jelas (h.122). Penggunaan warna yang terlalu kontras atau terlalu gelap dapat mengurangi kenyamanan visual, sehingga pemilihannya perlu disesuaikan dengan karakter dan kebutuhan pengguna.



Gambar 2.4 Unsur Warna pada *Design Website*
Sumber: <https://www.web101.co.id/unsur-warna-pada-design-website/>

5. Tipografi

Tipografi berperan dalam membentuk hierarki informasi serta menentukan kenyamanan membaca. Pemilihan jenis huruf, ukuran, dan ketebalan harus mempertimbangkan aspek keterbacaan. Malewicz dan Malewicz (2021) menekankan pentingnya konsistensi dalam penggunaan *typeface* agar struktur visual tetap terjaga. Penggunaan terlalu banyak jenis huruf dapat mengganggu kesatuan desain, sehingga biasanya dibatasi pada satu atau dua keluarga font dengan variasi berat yang berbeda. Selain itu, pengaturan jarak antar huruf (*kerning*) dan jarak antar baris (*leading*) perlu diperhatikan agar teks mudah dipindai dan tidak melelahkan mata.



Gambar 2.5 Tipografi yang Tepat dalam Desain Digital
Sumber: <https://medium.springboard.com/the-guide-to-getting-typography-right-in-digital-design-bb61214ff3ad>

6. Ikon

Ikon merupakan simbol visual yang merepresentasikan fungsi atau tindakan tertentu dalam antarmuka. Menurut Malewicz dan Malewicz (2021, h.168), ikon biasanya disederhanakan dari bentuk objek nyata agar mudah dikenali. Meskipun demikian, ikon

yang terlalu abstrak dapat menimbulkan kebingungan. Oleh karena itu, penyertaan label teks sering disarankan untuk memperjelas makna dan mengurangi kesalahpahaman (h.170). Konsistensi ikon juga penting agar tidak mengganggu kesatuan visual antarmuka.

7. Tombol

Tombol menjadi elemen utama dalam interaksi pengguna. Bentuknya dirancang agar mudah dikenali sebagai komponen yang dapat ditekan. Ukuran, warna, dan posisi tombol harus diperhatikan agar sesuai dengan ukuran layar serta mudah dijangkau.

8. Navigasi

Navigasi mengatur bagaimana pengguna berpindah dari satu bagian ke bagian lain dalam *website*. Struktur navigasi yang jelas membantu pengguna menemukan informasi secara efisien dan mengurangi kemungkinan kebingungan.

9. Animasi

Animasi dalam *UI* digunakan untuk memberikan transisi atau umpan balik visual terhadap suatu tindakan. Penggunaan animasi perlu disesuaikan agar tidak berlebihan dan tetap mendukung fungsi utama antarmuka.

10. Foto

Elemen visual seperti foto atau ilustrasi dapat membantu memperjelas informasi dan meningkatkan daya tarik tampilan. Namun, penggunaannya harus relevan dengan konten agar tidak mengganggu fokus utama pengguna.

11. Ilustrasi

Ilustrasi dalam *user interface* berfungsi sebagai pendukung visual untuk memperjelas pesan, membangun *mood*, dan memperkuat identitas platform digital. Berbeda dengan foto yang menampilkan objek nyata, ilustrasi lebih fleksibel dalam menyederhanakan konsep yang rumit agar terasa lebih ramah dan mudah dipahami oleh pengguna. Oleh karena itu, penggunaan *art*

style, garis, dan pilihan warna pada ilustrasi harus konsisten agar tampilan *website* tetap rapi dan tidak memecah fokus pengguna.

12. Bahasa

Bahasa dalam antarmuka merupakan elemen teks yang memandu pengguna saat berinteraksi dengan *website*, seperti teks pada tombol, menu, instruksi kuis, atau pesan error. Elemen ini harus ditulis secara jelas, ringkas, dan mudah dipahami. Penggunaan gaya bahasa dan *tone of voice* yang tepat tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk, tetapi juga dapat membangun kedekatan emosional dan memberikan rasa nyaman bagi pengguna saat menjelajahi platform.

2.1.4 User Experience

User Experience (UX) merujuk pada keseluruhan pengalaman yang dirasakan pengguna ketika berinteraksi dengan suatu produk digital, seperti *website* atau aplikasi. Garrett (2011, h.5) menjelaskan bahwa *User Experience (UX)* berkaitan dengan bagaimana pengguna merasakan dan mengalami interaksi ketika menggunakan suatu produk digital. Berbeda dengan *User Interface (UI)* yang berfokus pada tampilan visual, *UX* lebih menitikberatkan pada kualitas pengalaman secara menyeluruh, termasuk kemudahan navigasi, kejelasan informasi, serta kenyamanan interaksi.

Malewicz dan Malewicz (2021, h.18) menegaskan bahwa *UX* berkaitan dengan kelancaran penggunaan produk digital, mulai dari struktur navigasi hingga pola komunikasi yang diterapkan dalam sistem. Dengan demikian, *UX* tidak hanya berbicara mengenai estetika, tetapi juga bagaimana suatu *website* mampu menghadirkan pengalaman yang intuitif, tidak membingungkan, dan mampu memenuhi kebutuhan pengguna secara efektif. Dalam konteks *website* edukasi mengenai *mental block*, *UX* menjadi aspek penting karena pengalaman yang dirasakan pengguna dapat memengaruhi tingkat kenyamanan mereka dalam memahami materi yang bersifat reflektif dan juga personal.

2.1.4.1 User Experience Persona

Dalam proses perancangan *UX*, pemahaman terhadap karakteristik target pengguna menjadi langkah awal yang krusial. Salah satu metode yang digunakan adalah penyusunan *user persona*. Jones (2022, h.6) menyatakan bahwa *user persona* merupakan representasi fiktif namun realistis dari target pengguna, yang disusun berdasarkan data dan karakteristik audiens sebenarnya. *Persona* biasanya dilengkapi dengan nama samaran, gambaran latar belakang, perilaku, kebutuhan, serta tujuan penggunaan produk digital.

Selain itu, *user persona* juga dapat memuat elemen seperti kutipan singkat (*quote*), motivasi, tantangan (*pain points*), serta preferensi perilaku. Penyusunan *persona* membantu desainer dalam mengambil keputusan desain yang lebih terarah, karena setiap fitur dan elemen dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik pengguna. Dalam perancangan *website* edukasi, *persona* membantu memastikan bahwa bahasa, visual, serta struktur informasi sesuai dengan karakter dan kondisi target audiens.

2.1.4.2 User Journey

User journey merupakan proses mengidentifikasi tahapan-tahapan yang dilalui pengguna, mulai sejak mereka merasakan suatu kebutuhan hingga akhirnya melakukan tindakan (Garret, 2011, h.81). Dalam mengakses suatu media digital, terdapat tiga fase yang dialami pengguna, yaitu eksplorasi, evaluasi, dan keputusan. Fase eksplorasi merupakan tahapan awal ketika pengguna mencari informasi. Kemudian, fase evaluasi terjadi ketika pengguna mulai membandingkan dengan pilihan-pilihan lain. Sementara, fase keputusan merupakan fase terakhir saat pengguna siap melakukan aksi.

2.1.4.3 Information Achitecture

Information architecture (IA) merupakan proses pengorganisasian konten dan struktur navigasi agar informasi mudah ditemukan dan dipahami. Malewicz dan Malewicz (2021, h.42)

menjelaskan bahwa *IA* berfungsi untuk menyusun konten secara logis sehingga pengguna dapat mengakses informasi tanpa merasa kebingungan. Struktur yang baik mempertimbangkan pengelompokan kategori, penamaan menu, serta urutan prioritas informasi.

Dalam *website* edukasi, *information architecture* berperan penting dalam menyederhanakan materi yang kompleks agar lebih mudah dipelajari. Penyusunan konten yang sistematis membantu pengguna memahami alur pembahasan serta mengurangi beban kognitif saat membaca informasi yang panjang.

Secara keseluruhan, keberhasilan suatu *website* tidak hanya ditentukan oleh tampilan visual yang menarik, tetapi juga oleh pengalaman pengguna yang terstruktur dan mudah dipahami. Keseimbangan antara *User Interface* dan *User Experience* menjadi landasan utama dalam menciptakan media digital yang efektif. Melalui penerapan *User Experience Persona*, perancangan *User Journey*, dan penyusunan *Information Architecture*, *website* yang dirancang diharapkan mampu memberikan pengalaman yang optimal.

Dalam perancangan ini, alasan utama memilih *website* adalah karena media ini sangat mudah dan cepat diakses oleh pengguna. Mahasiswa yang sedang stres atau buntu karena *mental block* tentu membutuhkan informasi yang cepat dan menjaga privasi mereka. Lewat *website*, mereka tidak perlu melewati proses *download* aplikasi baru yang bisa memenuhi memori *smartphone*, atau melakukan pendaftaran akun yang rumit. Mereka bisa langsung membuka informasi dan mencari solusi tanpa terhambat masalah teknis.

Selain itu, agar platform ini bisa bekerja maksimal, tampilan *website* ini dibuat khusus dalam format *mobile site*. Mengutip prinsip *Mobile-First Design* dari Luke Wroblewski (2011), *smartphone* adalah perangkat yang paling dekat dan paling sering dipegang oleh mahasiswa setiap hari. Ketika mahasiswa mendadak merasa buntu atau cemas di kampus, *smartphone* adalah benda pertama yang pasti mereka ambil. Oleh karena itu, format *mobile site* ini dibuat supaya lebih personal, fleksibel, dan cepat, sehingga mahasiswa bisa menggunakan fitur interaktif di dalamnya kapan saja dan di mana saja dengan nyaman.

2.2 Mental Block

Mental block merupakan kondisi psikologis ketika pola pikir dan perasaan seseorang terhambat oleh batasan-batasan yang sebenarnya bersifat subjektif atau ilusi. Endra K. Prihadhi dalam bukunya *Breaking Your Mental Block* menjelaskan bahwa *mental block* berkaitan dengan kondisi mental yang membatasi seseorang dalam bergerak menuju keberhasilan mereka sendiri. Hambatan ini bukan bersifat fisik, melainkan muncul dari cara berpikir dan cara memaknai suatu situasi (Prihadhi, 2013).

Menurut Prihadhi, *mental block* dapat dipahami sebagai bentuk “penghalang mental” yang membuat individu merasa terbatas, ragu, atau tidak mampu melangkah maju. Ia menggambarkan *mental block* sebagai dinding mental yang terbentuk dari asumsi, keyakinan negatif, serta ilusi yang sebenarnya tidak sepenuhnya berdasarkan realitas. Ilusi tersebut kemudian memengaruhi pikiran dan perasaan, sehingga individu merasa terhambat dalam mencapai tujuan atau kesuksesan (Prihadhi, 2013).

Lebih lanjut, *mental block* juga dijelaskan sebagai program pikiran yang bekerja secara tidak sadar dan membatasi potensi diri. Kondisi ini hidup dalam ranah pikiran dan emosi, yang muncul akibat interpretasi atau respons terhadap suatu peristiwa. Meskipun tidak terlihat secara fisik, dampaknya nyata karena dapat menghambat tindakan, menurunkan kepercayaan diri, dan membuat individu enggan mengambil langkah maju (Prihadhi, 2013).

Dengan demikian, *mental block* bukanlah hambatan eksternal, melainkan konstruksi mental yang terbentuk dari pola pikir dan persepsi individu sendiri. Pemahaman ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa hambatan tersebut pada dasarnya dapat dikenali dan diatasi melalui perubahan cara berpikir serta pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

2.2.1 Ciri-Ciri Mental Block

Mental block dapat dikenali melalui sejumlah gejala psikologis yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan kurangnya motivasi, tetapi juga melibatkan hambatan kognitif dan emosional yang membuat individu merasa terhenti atau

sulit bergerak maju. Berdasarkan buku *Breaking Your Mental Block* yang dipublikasikan oleh Endra K. Prihadhi (2013), *mental block* ditandai oleh beberapa karakteristik yang umum dialami individu ketika menghadapi tekanan atau tuntutan tertentu. Ciri-ciri *mental block* tersebut antara lain:

1. Kehilangan Fokus

Kehilangan fokus ditandai dengan kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu tertentu. Individu mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil dan sulit mengarahkan kembali perhatiannya pada tugas utama. Selain itu, muncul kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan karena pikiran terasa tidak terstruktur. Dalam kondisi ini, pemahaman terhadap materi atau instruksi juga dapat terganggu, sehingga tugas yang sebenarnya sederhana terasa lebih rumit dari biasanya.

2. Cemas atau Stres Berlebihan

Kecemasan dan stres yang muncul secara intens dapat memperkuat *mental block*. Individu merasa terbebani oleh ekspektasi, tekanan akademik, atau tanggung jawab tertentu. Perasaan tertekan tersebut membuat pikiran sulit bekerja secara optimal, karena energi mental lebih banyak terserap oleh kekhawatiran dibandingkan proses penyelesaian tugas. Akibatnya, individu menjadi lebih sensitif terhadap tekanan dan merasa kewalahan.

3. Kesulitan dalam mengambil keputusan

Mental block dapat menghambat proses pengambilan keputusan karena individu mengalami kebingungan dalam mengolah informasi. Muncul keraguan terhadap pilihan yang tersedia serta ketidakpastian terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi ini menyebabkan seseorang menunda keputusan atau merasa tidak yakin meskipun telah mempertimbangkan berbagai alternatif. Hambatan dalam pengambilan keputusan ini dapat berdampak pada penurunan efektivitas kerja.

4. Kehilangan Kreativitas

Mental block juga berdampak pada kemampuan berpikir kreatif, individu menjadi sulit melihat suatu permasalahan dari sudut pandang yang berbeda atau menghasilkan ide-ide baru yang inovatif. Pola pikir cenderung menjadi sempit dan kurang fleksibel. Selain itu, muncul rasa takut untuk mengambil risiko atau mencoba pendekatan baru, sehingga proses berpikir kreatif terhambat.

5. Menghindari Tugas atau Tanggung Jawab

Salah satu dampak perilaku dari *mental block* adalah kecenderungan untuk menghindari tugas yang dianggap menantang. Individu merasa kurang percaya diri untuk mencoba atau menyelesaikan tanggung jawab tertentu. Penghindaran ini sering kali muncul sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap rasa takut gagal atau rasa tidak mampu. Akibatnya, tugas semakin menumpuk dan tekanan semakin meningkat.

6. Mudah Tersinggung atau Reaktif

Tingkat stres dan frustrasi yang tinggi dapat memengaruhi kestabilan emosi. Individu menjadi lebih mudah tersinggung atau bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang sebenarnya tidak terlalu besar. Respons emosional ini muncul karena kondisi mental yang sedang tertekan, sehingga kontrol diri terhadap rangsangan eksternal menjadi menurun.

7. Demotivasi

Frustrasi yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan motivasi secara signifikan. Individu kehilangan dorongan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas. Rasa malas yang muncul bukan semata-mata karena kurangnya kemauan, tetapi berkaitan dengan kelelahan mental dan perasaan tidak berdaya. Jika kondisi ini dibiarkan, produktivitas dapat menurun secara drastis.

Berdasarkan uraian tersebut, ciri-ciri *mental block* mencakup gangguan pada aspek fokus, emosi, pengambilan keputusan, kreativitas, hingga

motivasi. Ketujuh tanda tersebut menunjukkan bahwa *mental block* merupakan kondisi yang kompleks dan melibatkan interaksi antara faktor kognitif serta emosional (Prihadhi, 2013). Oleh karena itu, pemahaman terhadap ciri-ciri ini menjadi penting sebagai langkah awal dalam mengenali dan mengatasi hambatan mental secara lebih tepat.

2.2.2 Pencegahan *Mental Block*

Pencegahan terhadap munculnya hambatan mental atau *mental block* sangat bergantung pada bagaimana seseorang mengelola pola internal dalam dirinya. Keberhasilan seseorang dalam karier dan kehidupan tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual semata, namun sangat dipengaruhi oleh cara berpikir, bersikap, dan bertindak (Prihadhi, 2013). Ketiga elemen inilah yang menjadi kunci utama untuk membentengi diri agar potensi individu dapat berkembang secara optimal dan terhindar dari kondisi buntu secara mental.

Menurut Prihadhi (2013, h.28-34) dalam bukunya, terdapat sebuah rumusan yang disebut dengan OPAT (Optimis, Positif, Antusias, dan Terbuka) untuk mencegah terjadinya *mental block*. Penjelasan mengenai poin-poin tersebut adalah sebagai berikut:

1. Optimis

Individu yang optimis memiliki cara merespons hambatan yang berbeda dengan orang pesimis. Orang yang optimis melihat kegagalan sebagai sesuatu yang bersifat sementara, menganggap kesulitan sebagai hal yang spesifik, dan memandang rintangan sebagai faktor eksternal, bukan kelemahan personal.

2. Positif

Senantiasa baik sangka terhadap kehidupan akan memudahkan seseorang melewati fase-fase sulit. Berpikir positif memberikan rasa percaya diri, kreativitas, dan kegigihan. Sebaliknya, membiarkan satu saja dimensi hidup (pikiran, perasaan, sikap, atau tindakan) bernuansa negatif dapat meracuni dimensi lainnya dan membuat *mental block* tumbuh subur.

3. Antusias

Sikap antusias merupakan bahan bakar utama dalam bekerja yang lahir dari kesadaran diri dan hasrat yang kuat untuk bermanfaat. Tanpa antusiasme, seseorang akan mudah terjatuh pada kemalasan dan ketidakproduktifan yang menjadi ciri awal *mental block*.

4. Terbuka

Mencegah *mental block* dilakukan dengan membuka cara berpikir dan bersikap terhadap segala hal, serta memberikan kesempatan bagi pikiran untuk menelaah sesuatu dari berbagai sudut pandang. Pikiran yang tertutup cenderung berburuk sangka dan menolak kemungkinan-kemungkinan baru, yang pada akhirnya menjadikan seseorang berjiwa kerdil dan sulit berkembang maju.

Secara keseluruhan, pencegahan *mental block* merupakan proses aktif untuk menyelaraskan antara pikiran dan tindakan agar tetap berada pada jalur yang konstruktif (Prihadhi, 2013). Dengan menerapkan karakter OPAT secara konsisten, seseorang dapat membangun ketahanan mental yang kuat, sehingga setiap rintangan yang muncul dalam proses pekerjaan tidak lagi dianggap sebagai tembok penghalang, melainkan sebagai peluang untuk membuktikan kebenaran dan potensi diri yang lebih luas.

2.2.3 Gejala *Mental Block*

Gejala *mental block* sering kali tidak terlihat secara fisik, namun dampaknya dapat dirasakan melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang menghambat kemajuan seseorang. Hambatan mental ini memiliki indikasi spesifik yang menunjukkan adanya sumbatan pada aliran kreativitas dan produktivitas (Prihadhi, 2013). Mengenali gejala-gejala ini secara dini sangat penting agar kondisi stres berkepanjangan dapat dihindari sebelum menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa gejala utama dari *mental block*:

1. Suka Mengeluh

Gejala ini muncul sebagai bentuk kompensasi atas ketidakmampuan pikiran dalam menyelesaikan suatu masalah.

Mengeluh menjadi pelampiasan rasa frustrasi yang terjadi ketika seseorang merasa buntu, namun energi yang seharusnya digunakan untuk mencari solusi justru habis terbuang untuk membicarakan beban yang sedang dihadapi (Prihadhi, 2013, h.36). Pola ini jika dibiarkan akan memperkuat dinding hambatan mental yang ada.

2. Memiliki Virus Perusak

"Virus perusak" merupakan analogi bagi pikiran-pikiran negatif yang bersifat sabotase diri (*self-sabotage*). Gejala ini ditandai dengan munculnya bisikan internal yang meragukan kompetensi diri dan memprediksi kegagalan sebelum mencoba (Prihadhi, 2013, h.36). Pikiran negatif ini bekerja layaknya virus yang melumpuhkan sistem motivasi dan menghentikan segala bentuk inisiatif produktif.

3. Konflik Batin

Terjadinya pertentangan internal antara idealisme dan realitas. Seseorang mungkin memiliki keinginan kuat untuk mencapai sesuatu, namun di saat yang sama terdapat ketakutan atau trauma yang menahan langkah tersebut (Prihadhi, 2013, h.37). Konflik batin ini sangat menguras energi mental karena menciptakan kelelahan emosional tanpa adanya pencapaian.

4. Tidak Ada Perubahan Kehidupan

Gejala ini tercermin dari kondisi stagnasi di mana seseorang merasa terjebak dalam siklus yang sama terus-menerus. Tidak adanya progres atau pencapaian baru merupakan indikator bahwa pikiran sedang terkunci dalam zona nyaman yang sempit (Prihadhi, 2013, h.38). Perasaan bahwa hidup tidak bergerak maju merupakan tanda nyata bahwa ada tembok mental yang sedang membatasi ruang gerak.

5. Tidak Mau Ambil Risiko

Ketakutan akan kesalahan membuat seseorang kehilangan keberanian untuk bereksplorasi. Gejala ini ditandai dengan sikap yang terlalu berhati-hati dan enggan mencoba hal-hal baru yang berada di luar kebiasaan (Prihadhi, 2013, h.39). Sikap menghindari risiko ini pada

akhirnya menutup pintu terhadap inovasi dan pengembangan diri, karena pikiran lebih memilih keamanan semu daripada pertumbuhan.

Secara keseluruhan, kemunculan gejala-gejala tersebut menandakan bahwa sistem kognitif seseorang sedang mengalami tekanan atau hambatan yang perlu segera diurai. Jika tanda-tanda ini diabaikan, individu akan semakin sulit untuk keluar dari lingkaran stagnasi yang diciptakan oleh pikirannya sendiri (Prihadhi, 2013). Oleh karena itu, kesadaran akan gejala ini menjadi langkah awal yang krusial untuk menentukan strategi pemulihan dan mencari sumber informasi yang tepat demi meruntuhkan hambatan tersebut.

2.2.4 Penyebab *Mental Block*

Kondisi *mental block* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai faktor internal dan eksternal yang menghambat proses kognitif seseorang. Menurut Prihadhi (2013), hambatan mental ini sering kali berakar pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri serta bagaimana pengalaman masa lalu membentuk pola pikir mereka saat ini. Memahami penyebab utama dari kondisi ini sangat penting agar mahasiswa dapat mengidentifikasi akar permasalahan yang menghambat produktivitas akademik mereka. Adapun beberapa faktor utama penyebab terjadinya *mental block* menurut Prihadhi (2013) adalah sebagai berikut:

1. Bad Self Image

Faktor ini berkaitan dengan pandangan negatif seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Mahasiswa dengan citra diri yang buruk cenderung merasa tidak kompeten atau tidak cukup pintar untuk menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks. Keyakinan bahwa "saya tidak bisa" atau "saya tidak berbakat" bertindak sebagai penghalang mental yang menghentikan aliran kreativitas bahkan sebelum pekerjaan atau aktivitas dimulai (Prihadhi, 2013, h.49).

2. Bad Experience

Pengalaman buruk di masa lalu, seperti kegagalan dalam ujian, kritik tajam dari pengajar, atau trauma akademik lainnya, dapat meninggalkan bekas yang mendalam. Pengalaman ini menciptakan

ketakutan akan kegagalan yang berulang (*fear of failure*). Akibatnya, pikiran secara otomatis memblokir upaya baru sebagai bentuk perlindungan diri agar tidak merasakan kekecewaan yang sama berulang kali (Prihadhi, 2013, h.52).

3. *Bad Environment*

Keterlibatan yang buruk mengacu pada lingkungan sosial atau interaksi yang tidak mendukung proses belajar. Hal ini bisa berupa tekanan dari teman sebaya yang kompetitif secara tidak sehat atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (Prihadhi, 2013, h.54). Lingkungan yang toksik membuat individu merasa tertekan dan tidak nyaman, sehingga fokus mental terpecah antara mengerjakan tugas dan menghadapi tekanan sosial tersebut.

4. *Bad Reference*

Faktor ini terjadi ketika seseorang memiliki standar atau rujukan yang salah dalam menilai pencapaiannya. Misalnya, mahasiswa yang selalu membandingkan karyanya dengan standar yang terlalu tinggi atau tidak realistis (sering kali terpengaruh oleh media sosial). Rujukan yang salah ini menciptakan ekspektasi yang membebani pikiran, sehingga mengakibatkan kebuntuan karena merasa tidak akan pernah mencapai standar tersebut (Prihadhi, 2013, h.56).

5. *Bad Education*

Pola pendidikan yang terlalu kaku atau metode pengajaran yang tidak sesuai dengan gaya belajar individu dapat menjadi pemicu *mental block*. Kurangnya kebebasan dalam bereksplorasi serta fokus yang terlalu berat pada hasil akhir dibandingkan proses membuat mahasiswa merasa terkurung dalam aturan tertentu (Prihadhi, 2013, h.58). Hal ini menghambat kebiasaan berpikir dan menyebabkan pikiran menjadi kaku saat dihadapkan pada masalah yang membutuhkan solusi kreatif.

Secara keseluruhan, kelima faktor tersebut saling berkaitan dalam menciptakan tembok mental yang menghalangi produktivitas mahasiswa

(Prihadhi, 2013). Mengenali apakah hambatan yang dialami bersumber dari citra diri yang buruk ataukah karena faktor pendidikan yang kaku merupakan langkah awal yang krusial. Dengan memahami akar penyebab ini, mahasiswa diharapkan dapat menentukan strategi yang paling tepat untuk meruntuhkan hambatan tersebut dan kembali meraih ritme akademik yang sehat.

2.2.5 Jenis-Jenis *Mental Block*

Selain faktor penyebab, penting bagi individu untuk mengenali berbagai manifestasi dari hambatan mental yang sering kali muncul tanpa disadari dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan data yang diambil dari buku *Breaking Your Mental Block* oleh Prihadhi disimpulkan bahwa terdapat tujuh jenis *mental block* yang secara signifikan dapat menghambat produktivitas dan perkembangan diri seseorang. Pengetahuan mengenai jenis-jenis ini sangat membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi hambatan spesifik yang mereka alami saat menghadapi beban akademik yang tinggi. Berikut adalah penjelasan mengenai ketujuh jenis *mental block* tersebut:

1. *Self Doubt*

Self doubt merupakan kondisi di mana individu meragukan kemampuan diri sendiri secara berlebihan. Ketika pola pikir ini tertanam, sekeras apa pun usaha yang dilakukan cenderung akan berujung pada kegagalan karena kurangnya dorongan keyakinan dari dalam diri untuk mencapai keberhasilan.

2. *Comparison*

Jenis ini membuat seseorang terus-menerus membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Jika dibiarkan, kebiasaan ini menimbulkan rasa panik dan stres kronis karena individu merasa tertinggal dari orang-orang di sekitarnya yang dianggap memiliki kemampuan lebih baik.

3. *Tunnel Vision*

Tunnel vision membuat seseorang terjebak dalam satu perspektif sempit dan enggan melihat kemungkinan lain. Hal ini menghambat kinerja akademik, terutama saat mahasiswa dihadapkan

pada masalah yang membutuhkan solusi kreatif atau metode baru yang di luar zona nyaman mereka.

4. *Indecision*

Indecision atau keraguan yang ekstrem membuat individu merasa was-was dan takut dalam mengambil keputusan. Rasa takut akan kemungkinan buruk di masa depan yang belum tentu terjadi sering kali membuat mahasiswa kehilangan momentum berharga dalam menyelesaikan tanggung jawabnya.

5. *Uncertainty*

Ketidakpastian ini muncul saat seseorang sebenarnya telah menemukan solusi atas permasalahannya, namun merasa buntu karena tidak tahu bagaimana cara mengaplikasikan solusi tersebut dalam tindakan nyata.

6. *Fixed Mindset*

Fixed mindset membuat individu terjebak pada cara pandang statis bahwa kemampuan mereka tidak bisa berkembang lagi. Pola pikir ini sangat membatasi seseorang untuk mengeksplorasi potensi diri dan cenderung membuat mereka menghindari tantangan baru.

7. *No Limits*

Jenis ini terjadi ketika seseorang merasa mampu mengerjakan semua hal sekaligus tanpa batas (*multitasking*). Tanpa adanya prioritas, otak dipaksa bekerja melampaui kapasitasnya yang pada akhirnya memicu stres berat, depresi, hingga kondisi *burnout* atau kelelahan mental yang akut.

Secara garis besar, ketujuh jenis *mental block* tersebut menunjukkan bahwa hambatan produktivitas tidak selalu berasal dari faktor teknis, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. Mahasiswa yang mampu mengenali jenis hambatan yang sedang dialaminya akan lebih mudah untuk mencari solusi yang tepat, baik melalui pengelolaan diri sendiri maupun bantuan media informasi edukatif. Dengan memutus rantai

hambatan mental ini, diharapkan mahasiswa dapat kembali menjalankan fungsi akademiknya dengan lebih optimal dan sehat secara mental.

2.2.6 Dampak *Mental Block*

Kondisi *mental block* yang tidak segera ditangani dapat memberikan dampak negatif yang signifikan, baik terhadap produktivitas maupun kesehatan psikologis individu secara keseluruhan. Dampak yang paling nyata terlihat adalah penurunan performa kerja atau akademik yang drastis akibat kegagalan fungsi kognitif dalam mengolah informasi dan menghasilkan ide-ide baru. Ketika seseorang terjebak dalam sumbatan mental, mereka sering kali mengalami stres kronis yang dipicu oleh perasaan tidak berdaya karena tidak mampu memenuhi target atau ekspektasi yang ada. Menurut Gazzaniga (2018), hambatan kognitif yang berkepanjangan dapat mengganggu sistem eksekutif otak, yang pada akhirnya memperburuk kemampuan pengambilan keputusan dan menurunkan kepercayaan diri individu dalam menghadapi tugas-tugas di masa depan.

Selain berdampak pada produktivitas, *mental block* juga memicu munculnya perilaku prokrastinasi yang merusak ritme hidup. Penundaan pekerjaan yang dilakukan secara berulang bukan hanya menyebabkan penumpukan beban tugas, tetapi juga menciptakan lingkaran setan rasa bersalah (*vicious cycle of guilt*) yang menguras energi emosional. Dampak psikologis lainnya mencakup kelelahan mental yang luar biasa atau *burnout*, di mana individu merasa kehilangan motivasi sepenuhnya terhadap aktivitas yang sebelumnya mereka sukai. Dalam jangka panjang, jika sumbatan mental ini terus dibiarkan tanpa adanya intervensi atau edukasi yang tepat, hal tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius dan menghambat pengembangan potensi diri secara optimal (Prihadhi, 2013).

2.2.7 Penanganan *Mental Block*

Penanganan terhadap *mental block* memerlukan pendekatan komprehensif yang menyentuh aspek fisik maupun psikologis agar individu dapat kembali produktif. Menurut informasi yang didapatkan dari Prihadhi (2013), langkah awal yang paling efektif adalah dengan memberikan jeda

melalui istirahat sejenak, seperti berjalan santai atau melihat pemandangan, guna menyegarkan pikiran dan mengembalikan fokus yang hilang. Selain itu, penting bagi individu untuk mengubah pola pikir dengan melihat tantangan sebagai kesempatan belajar guna meredakan kecemasan berlebih yang sering menjadi akar kebuntuan. Pengelolaan emosi juga memegang peranan krusial, di mana mengekspresikan perasaan melalui *journaling* atau bercerita kepada orang kepercayaan dapat meringankan beban mental yang terpendam. Hal ini perlu didukung dengan penerapan rutinitas hidup sehat, seperti menjaga pola tidur dan olahraga teratur, serta menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan minim gangguan untuk merangsang kreativitas (Prihadhi, 2013). Dengan menggabungkan langkah-langkah kecil tersebut, seseorang dapat secara bertahap mengurai hambatan mental dan mengembalikan kelancaran arus ide dalam beraktivitas.

2.2.7.1 Mental Block Akademik

Mental block akademik merupakan suatu kondisi di mana seorang mahasiswa mengalami hambatan kognitif yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas ilmiah, meskipun secara teknis mereka memiliki kemampuan untuk melakukannya. Secara umum, fenomena ini sering digambarkan sebagai tembok mental tak terlihat yang membatasi kreativitas dan daya serap informasi dalam lingkungan pendidikan (Prihadhi, 2013). Kondisi ini bukan sekadar bentuk kemalasan, melainkan sebuah bentuk pertahanan psikologis terhadap tekanan yang muncul dari tuntutan akademis yang dianggap terlalu berat atau tidak sesuai dengan kapasitas emosional mahasiswa. Kebuntuan ini mengakibatkan produktivitas menurun drastis dan sering kali berujung pada prokrastinasi yang berkepanjangan.

Menurut Prihadhi (2013, h.57), salah satu pemicu utama dari kebuntuan ini berakar dari faktor pendidikan yang kurang tepat atau disebut dengan istilah *bad education*. Pola pendidikan yang terlalu kaku dan berfokus pada hasil akhir tanpa memberikan ruang bagi eksplorasi kreatif dapat menciptakan hambatan mental pada individu. Ketika sistem

pendidikan lebih banyak menekankan pada kepatuhan terhadap aturan yang mengekang daripada pengembangan potensi orisinal, mahasiswa akan merasa terkurung secara mental. Kondisi *bad education* ini pada akhirnya membunuh spontanitas berpikir dan menyebabkan pikiran menjadi statis, sehingga saat dihadapkan pada masalah akademik yang membutuhkan solusi inovatif, mahasiswa cenderung mengalami kebuntuan karena tidak terbiasa berpikir di luar batasan yang seharusnya telah ditetapkan.

Guna menghindari kekeliruan dalam mengidentifikasi fenomena ini, terdapat perbedaan karakteristik yang jelas antara kondisi *mental block* akademik dengan rasa malas biasa. Rasa malas umumnya terjadi secara sadar dan bersifat situasional karena kurangnya motivasi atau keengganan fisik untuk bergerak. Sebaliknya, *mental block* merupakan hambatan emosional negatif yang bekerja di bawah sadar (Prihadhi, 2013). Mahasiswa yang mengalami kondisi ini sebenarnya memiliki niat dan motivasi yang kuat untuk menyelesaikan tugas akademisnya, namun mendadak merasa lumpuh atau buntu akibat kecemasan yang terpendam.

Berdasarkan klasifikasi hambatan dalam buku *Breaking Your Mental Block* (Prihadhi, 2013), perancangan media edukasi ini memfokuskan dan menetapkan 3 kriteria utama sebagai batasan ukur untuk mengategorikan bahwa seorang mahasiswa sedang berada dalam fase *mental block* akademik, yaitu:

1. Keraguan pada Diri Sendiri

Munculnya pikiran negatif yang membuat mahasiswa ragu secara berlebihan dengan kemampuannya sendiri. Akibatnya, mereka selalu merasa hasil kerjanya salah, jelek, atau tidak pernah cukup baik.

2. Pola Pikir yang Mentok

Kondisi di mana mahasiswa merasa kemampuan berpikir dan kreativitasnya sudah mencapai batas maksimal. Mereka menjadi pasrah dan merasa tidak akan bisa menyelesaikan masalah perkuliahan yang sedang dihadapi.

3. Kebiasaan Menunda Tugas

Tindakan menunda-nunda pekerjaan kuliah yang dilakukan secara terus-menerus. Penundaan ini sebenarnya bukan karena malas, melainkan karena rasa takut yang besar akan kegagalan atau hasil yang tidak sempurna (*fear of failure*).

Melalui ketiga kriteria tersebut, kondisi hambatan mental yang dialami oleh mahasiswa dapat diidentifikasi secara lebih terarah. Pemahaman mengenai batasan kriteria ini selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menyusun struktur informasi dan fitur-fitur edukatif pada media yang dirancang, agar penanganan yang diberikan dapat berjalan dengan efektif dan tepat sasaran.

2.3 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan diperlukan untuk memberikan gambaran mengenai penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik yang dibahas serta sebagai dasar dalam melakukan perancangan penelitian. Melalui kajian terhadap penelitian sebelumnya, penulis dapat memahami pendekatan, metode, serta hasil yang telah dicapai oleh penelitian lain yang memiliki kesamaan topik. Berikut merupakan beberapa penelitian yang relevan dengan perancangan yang sedang dilakukan.

Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan

No.	Judul Penelitian	Penulis	Hasil Penelitian	Kebaruan

1.	Rancang Bangun <i>Website</i> Kesehatan Mental Mindland	Yanuar Faturahman & Sigit Sugiyanto	Penelitian ini menghasilkan <i>website</i> kesehatan mental bernama Mindland yang menyediakan artikel edukatif, tips kesehatan mental, serta layanan konsultasi online berbasis kecerdasan buatan untuk membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental.	Penelitian ini berfokus pada pengembangan <i>website</i> kesehatan mental yang menyediakan konsultasi berbasis <i>AI</i> dan informasi edukatif sebagai sarana peningkatan kesadaran masyarakat.
2.	Perancangan <i>User Interface</i> dan <i>User Experience</i> Aplikasi Deteksi Dini Tingkat Stress Mahasiswa	Arjuna Putra Triansya	Penelitian ini menghasilkan prototype <i>UI/UX</i> aplikasi untuk membantu mahasiswa mendeteksi tingkat stres sejak dini. Pengujian menggunakan <i>System Usability Scale (SUS)</i> memperoleh skor 84,5 (acceptable) dan <i>User Experience Questionnaire (UEQ)</i> memperoleh nilai 1,763 yang termasuk kategori <i>excellent</i> .	Penelitian ini menekankan pada perancangan <i>UI/UX</i> aplikasi deteksi dini stres mahasiswa menggunakan metode <i>Goal Directed Design</i> dan pengujian <i>usability</i> menggunakan <i>SUS</i> dan <i>UEQ</i> .
3.	Perancangan <i>UI/UX</i> Aplikasi Kesehatan Mental Menggunakan	Irgieawan Rahmat Azhar & Nur Chalik Azhar	Penelitian ini menghasilkan <i>prototype</i> aplikasi kesehatan mental untuk mahasiswa kost yang	Penelitian ini menggunakan metode <i>Design Thinking</i> dalam merancang <i>UI/UX</i> aplikasi

	Metode <i>Design Thinking</i> Studi Kasus Mahasiswa Kost UHAMKA		menyediakan layanan konsultasi <i>online</i> , deteksi kesehatan mental, rekomendasi pola hidup sehat, serta edukasi kesehatan mental. Pengujian <i>usability</i> menunjukkan skor <i>SUS</i> sebesar 80 yang menunjukkan aplikasi memiliki tingkat kegunaan yang baik.	kesehatan mental yang difokuskan pada kebutuhan mahasiswa kost sebagai target pengguna.
4.	Perancangan Media Informasi Mengenai Perilaku <i>Self Destructive</i> Pada Dewasa Awal	Nurul Azmi, Rajudin, & Mutia Budhi Utami	Penelitian ini menghasilkan media informasi berupa animasi digital, <i>digital book</i> , poster, dan media pendukung lainnya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai perilaku <i>self destructive</i> serta pentingnya dukungan emosional dan psikologis bagi individu dewasa awal.	Penelitian ini mengembangkan media informasi berbasis desain komunikasi visual untuk meningkatkan kesadaran mengenai perilaku <i>self destructive</i> pada dewasa awal melalui berbagai media visual.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa penelitian-penelitian tersebut memiliki keterkaitan dengan topik kesehatan mental serta pengembangan media digital sebagai sarana penyampaian informasi. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus membahas mengenai *mental block* akademik pada mahasiswa serta belum berfokus pada perancangan *website* sebagai media informasi mengenai topik tersebut. Oleh karena itu, kebaruan dalam perancangan ini adalah menghadirkan *website* informasi yang

secara khusus membahas *mental block* akademik pada mahasiswa sebagai media edukasi dan penyampaian informasi.

