

ABSTRAK

Nama : Vallerie Wirahata
Program Studi : Desain Produk
Judul : Integrasi Multisensori untuk Meningkatkan *Mindfulness* Pengguna melalui Perancangan Produk Digital

Gaya hidup modern yang serba cepat telah memicu peningkatan stres, kelelahan digital, dan penurunan kesehatan mental, yang secara keseluruhan berdampak pada menurunnya kualitas hidup, terutama di lingkungan perkotaan. Praktik *Mindfulness* muncul sebagai pendekatan yang efektif dalam merespons tekanan tersebut yang mana selaras dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) ke-3, yaitu memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan. Namun, penerapannya dalam rutinitas harian masih menemui hambatan, terutama karena keterbatasan waktu serta minimnya integrasi dengan aktivitas berbasis digital. Penelitian ini bertujuan merancang produk digital yang mengintegrasikan elemen multisensori, meliputi visual, auditori, haptik, dan olfaktori, untuk meningkatkan kesadaran pengguna terhadap momen kini secara lebih alami dan kontekstual.

Metode yang digunakan mencakup *design thinking* dan *semi-participatory design*, dengan tahapan berupa kajian pustaka, wawancara dengan pakar, eksperimen sensorial, eksperimen produk digital yang ada, serta kuesioner. Prototipe yang dikembangkan diuji melalui *user testing*, berupa *usability testing* dan juga uji coba *mindfulness* yang menggunakan instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*.

Hasil menunjukkan bahwa integrasi multisensori dalam desain interaktif mampu menciptakan pengalaman digital yang lebih mendalam dan mendukung praktik *mindfulness*. Studi ini menghasilkan panduan desain multisensori yang dapat diimplementasikan dalam pengembangan aplikasi digital untuk menunjang kesejahteraan mental pengguna secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *mindfulness, multisensori, user experience, desain produk digital, kualitas hidup.*

ABSTRACT

Name : Vallerie Wirahata

Study Program : Product Design

Title : Multisensory Integration to Enhance User Mindfulness Through Digital Product Design

The fast-paced nature of modern lifestyles has triggered increased levels of stress, digital fatigue, and declining mental health, all of which contribute to a reduced quality of life, particularly in urban environments. Mindfulness practice has emerged as an effective approach in addressing these pressures, aligning with the third Sustainable Development Goal (SDG): ensuring healthy lives and promoting well-being for all. However, the integration of mindfulness into daily routines remains challenging, mainly due to time constraints and the lack of seamless incorporation into digital-based activities. This study aims to design a digital product that integrates multisensory elements, including visual, auditory, haptic, and olfactory stimuli, to enhance users' awareness of the present moment in a more natural and contextual manner.

The methodology includes design thinking and semi-participatory design methods, involving stages such as literature review, expert interviews, sensory experiments, analysis of existing digital products, and questionnaires. The resulting prototype was tested through user testing, including usability testing and mindfulness testing using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).

The results show that integrating multisensory elements into interactive design can create a deeper digital experience and support mindfulness practices. This study provides a multisensory design guideline that can be implemented in digital application development to support users' mental well-being in a sustainable manner.

Keywords: *mindfulness, multisensory, user experience, digital product design, quality of life.*