

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS DAN BEBAS PLAGIAT.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Perancangan.....	5
1.5 Manfaat Perancangan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Penelitian Terdahulu.....	6
2.2 <i>Mindfulness</i>	9
2.2.1 Definisi dan Konsep <i>Mindfulness</i>	9
2.2.2 Cakra Meditasi.....	10
2.2.3 Hirarki <i>Mindfulness</i>	12
2.2.4 Dampak <i>Mindfulness</i> bagi Kesejahteraan Individu.....	14
2.2.5 Teknik <i>Mindfulness</i>	15
2.3 <i>Human Machine Interface (HMI)</i>	16
2.3.1 Teknologi Pendukung Utama <i>HMI</i>	17
2.3.2 Teknologi <i>HMI</i>	24

2.4 Human-Computer Interaction (HCI).....	30
2.4.1 Bidang Penelitian Terkait dengan HCI.....	31
2.4.2 Prinsip-prinsip HCI.....	34
2.4.3 Peran Indera Manusia dalam Sistem Komputer.....	35
2.4.4 Usability.....	37
2.4.5 Desain Interaksi/ <i>Interaction Design (IxD)</i>	38
2.4.6 <i>User Interface/User Experience (UI/UX)</i>	40
2.4.7 Prinsip Gestalt.....	41
2.4.8 Jenis Perangkat Digital.....	47
2.4.9 Aplikasi Digital.....	51
2.4.10 Kategori Penggunaan.....	53
2.5 Desain Emosional (<i>Emotional Design</i>).....	55
2.6 Elemen Pendukung Praktik <i>Mindfulness</i> Pengguna.....	58
2.6.1 Elemen Multisensori.....	59
2.6.2 Elemen Ruang.....	67
2.6.3 Desain Emosional.....	68
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN.....	70
3.1 Metode Perancangan.....	70
3.1.1 <i>Empathize</i>	72
3.1.2 <i>Define</i>	75
3.1.3 <i>Ideation</i>	77
3.1.4 <i>Prototyping</i>	77
3.1.5 <i>User Testing</i>	78
3.1.6 Evaluasi Hasil.....	80
3.1.7 Kesimpulan dan Saran.....	81
3.2 Instrumen Penelitian.....	81
3.2.1 Pertanyaan Wawancara Expert.....	81
3.2.2 Eksperimen Lapangan.....	83
3.2.3 Eksperimen <i>UI/UX</i> Aplikasi <i>Mindfulness</i>	86
3.2.4 Survei Pengguna.....	8

3.2.5 <i>User Testing</i>	91
BAB IV HASIL DAN ANALISIS.....	96
4.1 <i>Empathize</i> : Hasil Penelitian.....	96
4.1.1 Wawancara Praktisi <i>Mindfulness</i>	96
4.1.2 Eksperimen Multisensori Partisipan.....	99
4.1.3 Eksperimen <i>UI/UX</i> Aplikasi <i>Mindfulness</i>	103
4.1.4 Hasil Kuesioner.....	105
4.2 Define: Hasil Analisis.....	114
BAB V PROSES DAN HASIL PERANCANGAN.....	118
5.1 <i>Define: User Persona & Empathy Map</i>	118
5.1.1 User 1.....	118
5.1.2 User 2.....	120
5.1.3 User 3.....	123
5.2 Ideate.....	126
5.2.1 Konsep dan Kriteria Desain.....	126
5.2.2 Studi Pendukung.....	133
5.2.3 <i>User Journey Map</i>	143
5.2.4 <i>User Flow</i>	144
5.3 <i>Prototyping</i>	145
5.4 <i>User Testing</i>	154
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	169
6.1 Kesimpulan.....	169
6.2 Saran.....	169
DAFTAR PUSTAKA.....	171
DAFTAR LAMPIRAN.....	18