

# PERANCANGAN APLIKASI MINDFULNESS MENGATASI PANIC ATTACK DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

## *MINDFULNESS APPLICATION DESIGN TO OVERCOME PANIC ATTACK IN DAILY LIFE*

Wulan Nurul Izzati Ramli<sup>1</sup>, Syarip Hidayat<sup>2</sup>, Idhar Resmadi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Telkom, Bandung

wulannurul@student.telkomuniversity.ac.id<sup>1</sup>, syarip@telkomuniversity.ac.id<sup>2</sup>,  
idharresmadi@telkomuniversity.ac.id<sup>3</sup>

---

### Abstrak

Serangan panik dapat terjadi pada kapan saja dan dimana saja. Seseorang yang mengalami serangan panik secara tiba-tiba pada awalnya tidak dapat berpikir apa yang harus mereka lakukan untuk mengurangi serangan panik yang muncul secara tiba-tiba. Kejadian ini berhubungan dengan judul dari tugas akhir ini yaitu 'Perancangan Aplikasi *Mindfulness* Mengatasi *Panic Attack* dalam Kehidupan Sehari-hari' dengan rumusan masalah bagaimana cara mengatasi serangan panik yang berlangsung pada kehidupan sehari-hari dengan menggunakan salah satu materi dalam mata kuliah jurusan Desain Komunikasi Visual, yaitu UI/UX. Tujuan dari perancangan ini adalah untuk memberikan informasi dan gejala-gejala yang terjadi apabila seseorang terkena serangan panik serta bagaimana merancang informasi tersebut secara interaktif kepada penggunaannya. Pada perancangan ini, ruang lingkup sebagai batasan masalah pada perancangan adalah seseorang yang berusia 15-30 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Rentang usia yang digunakan adalah rentang usia seseorang yang dapat dikatakan sebagai rentang usia produktif dan rentan terkena penyakit. Metode yang digunakan yaitu mewawancarai seseorang yang pernah mengalami serangan panik serta studi pustaka dalam mengumpulkan data-data yang diperlukan untuk membuat perancangan tugas akhir ini.

**Kata Kunci :** Serangan panik, UI/UX, Desain Komunikasi Visual

---

### Abstract

*Panic attacks can occur at any time and anywhere. A person who experiences a sudden panic attack at first can't think of what they should do to reduce the panic attack that appears suddenly. This incident is related to the title of this final project, namely 'Mindfulness Application Design to Overcome Panic Attacks in Daily Life' with the problem formulation of how to overcome panic attacks that occur in everyday life by using one of the materials in the Visual Communication Design course, i.e. UI/UX. The purpose of this design is to provide information and the symptoms that occur when someone has a panic attack and how to design the information interactively for its users. In this planning, the scope of the problem is someone who is 15-30 years old with the female and male gender. The age range used is the age range of a person who can be said to be the productive age range and susceptible to disease. The method used is interviewing someone who has experienced a panic attack, as well as a literature study in collecting the data needed to make this final project design.*

**Keywords :** *Panic attack, UI/UX, Visual Communication Design*

---

## 1. Pendahuluan

Menjalani keseharian sesuai *plan* yang sudah direncanakan adalah hal yang selalu diinginkan bagi setiap individu. Dengan menyusun rencana dalam keseharian, kita menjadi paham akan hal-hal yang harus dilakukan untuk mengisi hari yang sedang kita jalani. Namun, tidak semua rencana yang sudah kita susun akan selalu berhasil dilakukan pada hari itu. Pada suatu keadaan, kita akan berhadapan dengan hal yang berada diluar rencana dan merasa kaget serta bingung bagaimana cara mengatasi hal tersebut. Ketika hal ini terjadi, tiba-tiba kita merasa gelisah, takut akan hal yang terjadi secara tiba-tiba ini tidak

akan terselesaikan dalam hari itu juga. Pikiran kita juga akan menjadi kemana-mana dan dibayangi oleh berbagai macam skenario terburuk yang bisa saja terjadi pada saat itu juga. Kondisi ini dapat dikatakan sebagai *panic attack*.

*Panic attack* atau yang dapat diartikan sebagai serangan panik adalah sebuah gelombang ketakutan dan kecemasan yang menyerang secara tiba-tiba tanpa peringatan, dalam kondisi apapun [1]. Serangan panik terjadi secara tidak terduga, bahkan ketika setelah bangun dari tidur seseorang bisa terkena serangan panik. Pada umumnya terjadi setelah menginjak usia 20 tahun pada wanita, namun serangan panik juga dapat terjadi pada anak-anak. Serangan panik biasanya terjadi selama 10 menit atau kurang hingga serangan tersebut mereda. Orang yang pernah terkena serangan panik berulang sering merasa khawatir akan mengalami serangan lain ketika sedang beraktivitas, hal ini kemudian mengubah gaya hidup mereka sehari-hari demi menghindari kembalinya serangan panik yang akan menyerang mereka [2].

Seringkali kita berpikir bahwa serangan panik hanya akan datang sekali seumur hidup ketika kita bertemu dengan pemicu hal yang membuat kita panik. Namun, bila serangan panik terjadi secara berkala dengan jangka waktu yang tidak sebentar, maka kondisi ini menjadi suatu hal yang serius dan kondisi ini dapat menyebabkan kita terkena gangguan panik [3].

Pada umumnya, orang yang terkena serangan gejala panik akan kesulitan untuk berpikir hal atau aktivitas apa yang dapat mengurangi rasa panik yang tiba-tiba menyerangnya pada saat itu. Kebanyakan dari orang yang terkena serangan panik akan berpikiran untuk langsung berkonsultasi dengan psikiater ataupun dengan dokter spesialis umum, karena mereka merasakan tanda-tanda serangan panik yang mungkin gejalanya hampir mirip dengan penyakit-penyakit yang pernah dialami sebelumnya. Namun, tidak semua orang akan berpikiran langsung untuk berkonsultasi pada psikiater ataupun dokter spesialis umum, karena beberapa orang akan berpikiran untuk berkonsultasi saja harus mengeluarkan sejumlah uang yang dapat dikatakan tidak sedikit dan bisa digunakan untuk membeli keperluan lain. Apalagi kalau setelah konsultasi, mereka tidak mendapatkan resep obat maupun hasil yang diinginkan, mereka akan merasa sia-sia untuk mengeluarkan sejumlah uang hanya untuk berkonsultasi saja.

Pada era teknologi masa kini, penggunaan teknologi sudah sangat tidak asing lagi bagi orang-orang yang berada di sekitar mereka. Hadirnya teknologi pada masa kini membantu mereka dalam mengerjakan tugas keseharian dengan mudah dan praktis, tanpa perlu menguras energi untuk pergi kesana kemari mencari kebutuhan yang diperlukan dalam tugas tersebut. Mereka pun juga mempelajari cara menggunakan fitur-fitur yang terdapat pada perangkat teknologi mereka, agar lebih lihai dalam menghadapi masalah yang akan terjadi, bilamana suatu saat fitur tersebut tidak berjalan seperti biasanya. Salah satu fitur yang sudah tidak asing untuk digunakan dalam perangkat teknologi adalah fitur aplikasi.

Aplikasi merupakan sebuah program lunak yang dirancang untuk mengerjakan tugas tertentu [4]. Dengan adanya aplikasi, dapat membantu kita dalam menyampaikan suatu informasi kepada khalayak dengan mudah dan sesuai dengan keinginan kita dalam menyampaikan data tersebut. Aplikasi juga lebih diminati untuk menemukan suatu informasi dibandingkan membaca sebuah buku yang masih berbentuk fisik dari hasil media cetak. Hubungannya aplikasi pada permasalahan ini adalah sebagai panduan untuk mengetahui informasi-informasi yang dibutuhkan dalam menghadapi serangan panik serta cara mengatasi bilamana serangan panik ini menyerang kembali pada masa yang akan datang.

Jenis aplikasi yang akan digunakan adalah aplikasi dengan menggunakan metode *mindfulness*. *Mindfulness* adalah suatu kegiatan yang membuat kita fokus terhadap situasi yang sedang terjadi dan menerimanya tanpa rasa menghakimi. Melakukan kegiatan *mindfulness* selama beberapa menit efektif untuk mengurangi stress dan meningkatkan kebahagiaan. Selain itu, melakukan kegiatan *mindfulness* juga dapat merawat dan meningkatkan kesehatan mental kita [5]. Kegiatan *mindfulness* ini juga dapat kita terapkan pada saat terkena serangan panik, karena membantu kita untuk berfikir hal-hal positif yang dapat membantu mengurangi gejala serangan panik sehingga kita merasa lebih baik setelahnya. Perancangan aplikasi dengan metode *mindfulness* ini diharapkan juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi serangan panik yang menyerang secara tiba-tiba dan mengetahui hal apa saja yang terjadi ketika kita terkena serangan panik, agar serangan panik ini tidak menjadi suatu hal yang serius dan menjadi suatu kondisi yang dikenal dengan gangguan panik.

## 2. Metode Penelitian

### 2.1 Metode Pengumpulan Data

#### 2.1.1 Metode Wawancara

Wawancara merupakan salah satu instrumen dari penelitian dengan cara mengumpulkan konsep, pemikiran, pengalaman pribadi, pendirian atau pandangan secara lisan dari individu yang berperan sebagai narasumber, dengan cara bercakap-cakap dan berhadapan muka secara langsung dengan narasumber (Koentjaraningrat 1980: 165) [6]. Metode wawancara yaitu mewawancarai seseorang yang pernah mengalami serangan panik.

#### 2.1.2 Metode Studi Pustaka

Studi kepustakaan yaitu mengumpulkan data yang digunakan untuk memecahkan masalah dengan cara menelaah buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang berhubungan dengan masalah (Nazir, 1998) [7]. Metode Studi Pustaka yang akan digunakan yaitu mempelajari tentang bagaimana mengatasi serangan panik yang muncul serta gejala apa yang terjadi ketika seseorang mengalami serangan panik melalui jurnal serta buku-buku yang terkait.

### 2.2 Metode Analisis Data

#### 2.2.1 Matriks

Matriks adalah sekumpulan data yang digunakan untuk menarik kesimpulan berupa kolom dan baris yang menampilkan beberapa informasi yang berbeda (Soewardikoen, 2019) [8]. Data yang akan ditampilkan dalam penelitian ini adalah perbandingan tampilan aplikasi sebagai acuan dalam perancangan aplikasi *mindfulness*.

#### 2.2.2 Deskriptif Kualitatif

Deskriptif Kualitatif yaitu metode analisis yang digunakan peneliti yang berlandaskan pada filsafat *post positivisme* guna untuk meneliti kondisi objek alamiah (Sugiyono, 2009) [9]. Analisis deskriptif kualitatif yaitu menganalisis hasil dari wawancara narasumber tanpa adanya rekayasa dari penulis bertujuan untuk menemukan jawaban dari permasalahan yang diambil dalam perancangan ini.

## 3. Data Khalayak Sasaran

Seseorang dengan rentang usia produktif yaitu usia 15-22 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan perilaku konsumen yaitu seseorang yang aktif selama kesehariannya dan sebelumnya pernah mengalami *panic attack*.

## 4. Konsep dan Hasil Perancangan

### 4.1 Konsep Perancangan

#### 4.1.1 Konsep Pesan

Konsep pesan yang digunakan adalah konsep pesan dengan merancang media informasi mengenai serangan panik dalam kehidupan sehari-hari. Media Informasi yang akan digunakan adalah media informasi berupa aplikasi, yang didalamnya berisi mengenai pengetahuan seputar serangan panik, serta alternatif untuk menghadapi serangan panik bila tidak sempat berkunjung kepada ahli pada waktu tertentu. Tampilan aplikasi akan disajikan dengan tampilan visual yang menarik dan interaktif bagi penggunaanya.

Kata kunci: Menginformasikan, Alternatif, Interaktif.

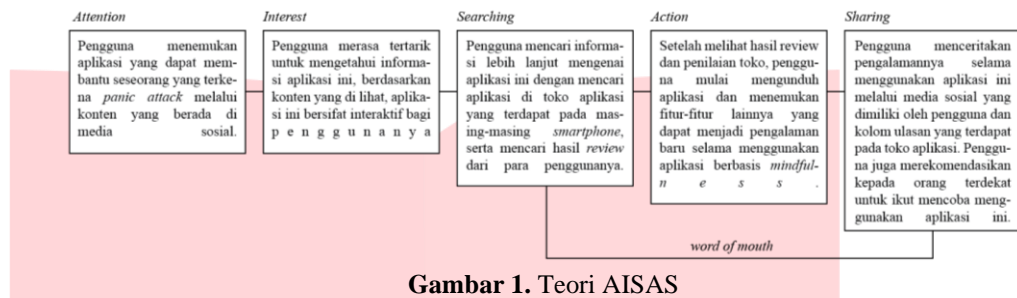
#### 4.1.2 Konsep Kreatif

Merancang media informasi berupa aplikasi *mindfulness* yang berisikan tentang informasi seputar serangan panik, serta alternatif penanganan dengan metode *mindfulness*

yang diharapkan dapat membantu mengurangi gejala yang terjadi ketika serangan panik sedang berlangsung. Selain itu, aplikasi merupakan media yang efektif karena praktis dan dapat diakses langsung tanpa mengeluarkan biaya.

#### 4.1.3 Konsep Media

Konsep Media yang digunakan untuk merancang aplikasi *mindfulness* ini yaitu dengan menggunakan teori AISAS.



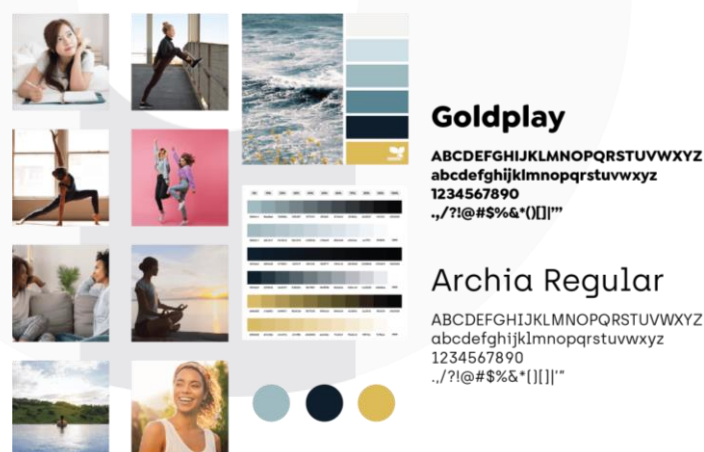
Gambar 1. Teori AISAS

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021

Berdasarkan hasil skema teori AISAS diatas, bahwa aplikasi lebih mudah untuk ditemukan dan mudah untuk menarik perhatian pengguna melalui promosi konten yang berada di media sosial. Selain itu, pada masa kini, aplikasi juga merupakan media yang sudah tidak asing digunakan bagi masyarakat di Indonesia.

#### 4.1.4 Konsep Visual

Konsep visual yang akan digunakan adalah konsep visual dengan penerapan kegiatan *mindfulness*. Semua referensi dan elemen-elemen yang akan digunakan dalam perancangan aplikasi ini akan dikumpulkan menjadi satu kedalam sebuah *moodboard*. *Moodboard* menurut Suciati dapat membantu seorang desainer untuk memberikan gambaran tentang tujuan dan manfaat yang akan di dapat dari sebuah karya dan merumuskan suatu ide yang memiliki sifat abstrak yang nantinya akan menghasilkan sebuah desain yang konkret (Suciati, 2012) [10]. Berikut merupakan rancangan moodboard untuk aplikasi *mindfulness* mengatasi *panic attack* dalam kehidupan sehari-hari:



Gambar 2. Moodboard

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021

Berdasarkan dari *moodboard* yang telah dirancang, konsep visual yang ingin ditampilkan adalah sebuah desain dengan elemen-elemen positif, yang dimana elemen tersebut nantinya dapat membantu seseorang yang terkena serangan panik ataupun

seseorang yang ingin memperoleh informasi mengenai *panic attack*. Penggunaan *font sans serif* dalam perancangan ini bertujuan agar tulisan yang terdapat pada aplikasi mudah dan nyaman untuk di lihat.

#### 4.1.5 Konsep Bisnis

Perancangan aplikasi *mindfulness* ini diharapkan menjadi sebuah aplikasi yang mampu membantu masyarakat di Indonesia untuk menenangkan dirinya ketika mengalami serangan panik serta memberikan informasi mengenai serangan panik. Berdasarkan dari maksud dan tujuan yang ingin disampaikan, aplikasi ini akan menggunakan nama Kalmte. Kalmte merupakan bahasa belanda dari tenang, yang dimana sesuai dengan maksud dan tujuan dari perancangan ini, yaitu membantu seseorang untuk merasa tenang.

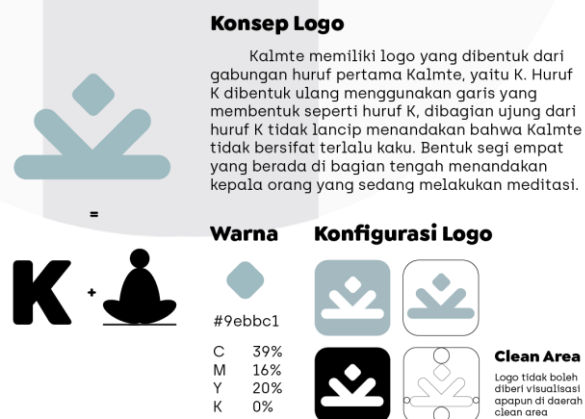
Strategi Pemasaran yang digunakan untuk aplikasi Kalmte adalah pemasaran melalui media sosial Instagram. Pemasaran ini dilakukan dalam bentuk membuat akun Instagram Kalmte, kemudian membuat konten yang berisi informasi mengenai serangan panik serta memberikan alternatif apabila seseorang tidak sempat untuk membuka *platform* Instagram, maka Kalmte menyediakan aplikasi yang dapat di unduh dan digunakan kapan saja dan dimana saja. Setelah pengguna Instagram berhasil mengunduh aplikasi Kalmte, maka hal yang dilakukan adalah menanyakan pengalaman selama menggunakan aplikasi ini, yang dimana pengalaman ini akan menjadi saran dan masukan untuk pengembangan aplikasi Kalmte kedepannya.

Promosi yang akan digunakan pada aplikasi Kalmte selama menggunakan Instagram sebagai *platform* untuk memasarkan aplikasi Kalmte kepada masyarakat adalah promosi menggunakan *Instagram Story*. Pada *Instagram Story* ini, Kalmte akan bekerjasama dengan psikiatri yang berada di daerah Jawa Barat untuk mengenalkan Kalmte kepada pasien yang sedang berkonsultasi dan mengalami gejala-gejala yang mirip dengan gejala seseorang yang terkena serangan panik. Kerjasama yang dilakukan dengan psikiatri berjalan secara bertahap, apabila *feedback* yang diterima setelah bekerjasama dengan psikiatri yang berada di Jawa Barat baik, maka langkah selanjutnya adalah bekerjasama dengan psikiatri yang berada di pulau Jawa untuk mengenalkan aplikasi Kalmte kepada pasien yang sedang berkonsultasi.

## 4.2 Hasil Perancangan

### 4.2.1 Identitas Visual

Identitas Visual yang ditampilkan adalah identitas visual berupa logo. Logo yang digunakan merupakan gabungan dari huruf pertama nama aplikasi, yaitu huruf K, dan posisi orang yang sedang melakukan meditasi. Berikut merupakan penjelasan serta hasil dari dari perancangan logo aplikasi yang dibuat:



**Gambar 3.** Identitas Visual

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021

### 4.2.2 Aset Visual



Gambar 4. Aset Visual

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021

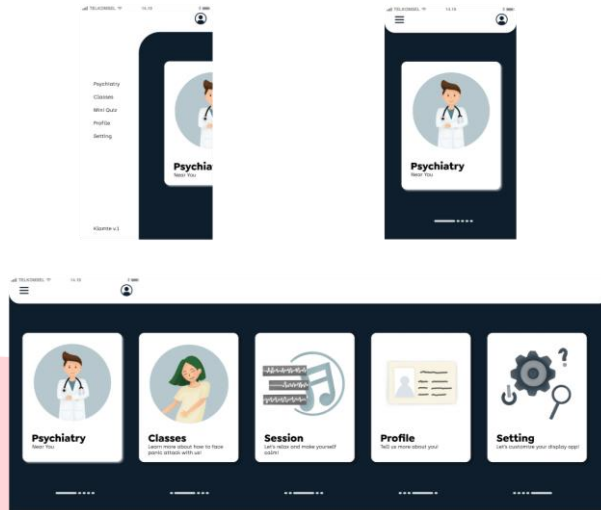
### 4.2.3 Desain UI

Pembuatan visualisasi ini dibantu dengan aplikasi Figma. Berikut merupakan hasil visualisasi dari wireframe yang telah dibuat:

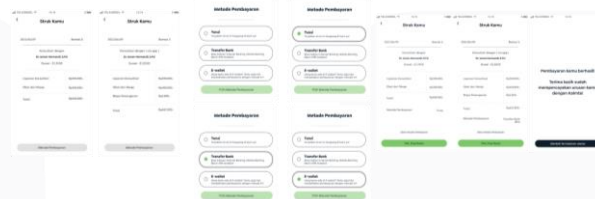
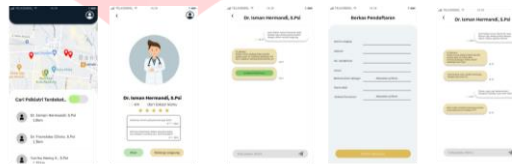


Gambar 5. Desain Tampilan Utama

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021



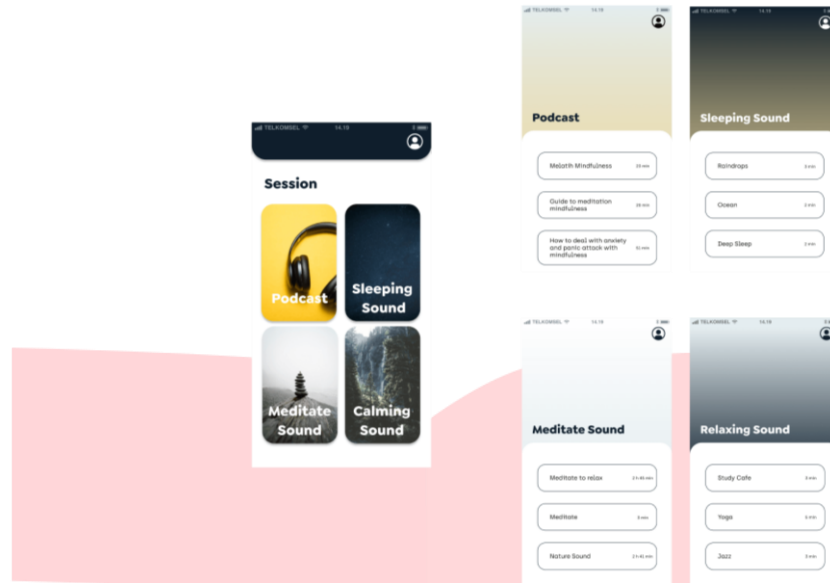
Gambar 6. Desain Halaman Utama  
Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021



Gambar 7. Desain Menu Psikiatri  
Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021



Gambar 8. Desain Menu Kelas  
Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021



Gambar 9. Desain Menu *Session*

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021



Gambar 10. Desain Menu *Profil*

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021

Gambar 11. Desain Menu *Pengaturan*

Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021

#### 4.2.4 Media Pendukung

Media pendukung yang dibuat berfungsi sebagai pendukung agar aplikasi Kalmte yang telah di rancang mampu di kenal oleh masyarakat secara luas. Berikut merupakan hasil jadi dari media pendukung yang telah di rancang:

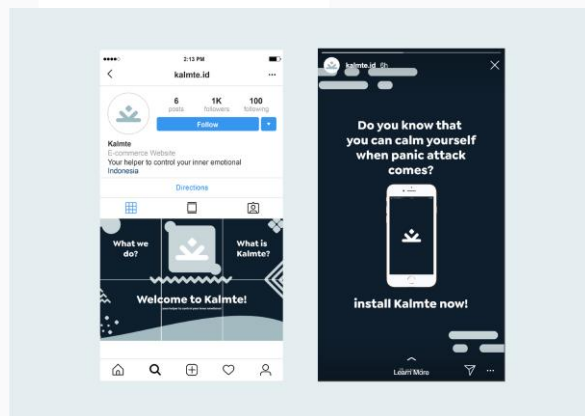




**Gambar 12.** Media Pendukung Flyer  
*Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021*



**Gambar 13.** Media Pendukung Poster  
*Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021*



**Gambar 14.** Media Pendukung Media Sosial – Instagram  
*Sumber: Wulan Nurul Izzati Ramli, 2021*

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan perancangan yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu media informasi berupa aplikasi menjadi salah satu solusi yang mampu digunakan untuk memecahkan suatu permasalahan, dikarenakan aplikasi dapat memuat aspek visual dan informasi secara singkat dan mudah. Selain itu, aplikasi juga merupakan media yang penggunaannya cukup sering terlihat pada masyarakat saat ini.

## Referensi

- [1] Ajeng Quamila, *Menolong Orang yang Mengalami Serangan Panik (Panic Attack)*, diakses dari <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/pertolongan-pertama-pada-serangan-panik/#gref>, pada 24 Maret 2021.
- [5] Fadhli Rizal Makarim, *Jaga Kesehatan Mental dengan Mindfulness*, diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/jaga-kesehatan-mental-dengan-mindfulness>, pada 29 Maret 2021.
- [4] Kamus. 2016. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Aplikasi>, pada 29 Maret 2021.
- [7] Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- [6, 8] Soewardikoen, D. W. (2019). *Metodologi Penelitian: Desain Komunikasi Visual*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- [10] Suciati. (2012). *Moodboard*. Retrieved from file.upi.edu: [http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR.\\_PEND.\\_KESEJAHTERAAN\\_KELUARGA/197501282001122-SUCIATI/Moodboard.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR._PEND._KESEJAHTERAAN_KELUARGA/197501282001122-SUCIATI/Moodboard.pdf)
- [9] Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [2] Tips Kesehatan, *Apa itu Serangan Panik*, diakses dari <https://aido.id/health-articles/apa-itu-serangan-panik/detail>, pada 24 Maret 2021.
- [3] Tjin Willy, *Serangan Panik*, diakses dari <https://www.alodokter.com/serangan-panik>, pada 24 Maret 2021.