

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Generasi Z (Gen Z) di Indonesia, sebagai kelompok usia dengan populasi terbesar saat ini, diharapkan menjadi generasi emas pada tahun 2045 karena tumbuh di era industri 4.0 yang serba digital. Generasi Z (Gen Z) di Indonesia menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan, terutama terkait kecemasan berlebih (*anxiety*) yang dipicu oleh berbagai faktor seperti ketidakpastian masa depan, masalah finansial, tekanan prestasi, serta pengaruh media sosial. Kompleksitas masalah ini memerlukan solusi berupa perancangan antarmuka pengguna (UI) aplikasi *self-care* yang menerapkan pendekatan psikoedukasi untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang kecemasan, gejala, penyebab, serta strategi pengelolaan yang efektif. Aplikasi ini akan memuat fitur seperti komunitas, forum diskusi, daftar putar, dan kutipan afirmatif, dengan tujuan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja yang mengalami kecemasan berlebih, sehingga mereka dapat mengatasi kondisi tersebut, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah dampak negatif yang lebih besar.

Generasi Z (Gen Z) menghadapi tantangan utama dalam mengelola kesehatan mental, khususnya terkait kecemasan berlebih (*anxiety*), yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, stigmatisasi, serta keterbatasan akses terhadap sumber daya dan layanan kesehatan mental. Tingkat kecemasan yang beragam di kalangan Gen Z, mulai dari ringan hingga parah, menuntut adanya solusi yang dapat menyediakan informasi akurat dan dapat dipercaya tentang kecemasan serta cara mengatasinya melalui pendekatan psikoedukasi. Selain itu, kebutuhan akan dukungan emosional juga perlu diakomodasi dalam solusi tersebut, dengan menyediakan lingkungan yang menunjang interaksi dan saling mendukung antar pengguna yang mengalami situasi serupa, sehingga dapat membantu pengelolaan kecemasan secara efektif dan menyeluruh.

Generasi Z merupakan kelompok yang sangat terpengaruh oleh perkembangan teknologi, terutama karena mereka hidup dalam era Industri 4.0 di mana teknologi mendominasi segala aspek kehidupan. Tingkat kecemasan yang tinggi di kalangan Gen Z mendorong perlunya pendekatan yang berbasis teknologi sebagai solusi. Mengingat ketergantungan Gen Z pada teknologi dan internet, perancangan antarmuka pengguna (UI) untuk aplikasi perawatan diri menjadi relevan sebagai upaya untuk membantu mereka mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Perancangan UI aplikasi ini menawarkan beberapa fitur yang bertujuan membantu pengguna, khususnya generasi Z, dalam mengatasi kecemasan berlebih. Melalui metode psikoedukasi, pengguna diberikan informasi terkait kecemasan yang mereka alami. Selain itu, aplikasi ini menyediakan fitur seperti tanaman virtual sebagai salah satu bentuk terapi tanaman untuk meredakan kecemasan dan menyegarkan pikiran. Pengguna juga dapat berinteraksi dengan sesama pengguna melalui fitur komunitas, serta berbicara mengenai pengalaman kecemasan melalui AI chat bot bagi mereka yang kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Fitur lainnya mencakup meditasi dan relaksasi pikiran melalui music box yang menyediakan suara ambient yang menenangkan, membantu pengguna dalam meditasi dan jurnalisme.

Pemanfaatan desain yang bersih dengan penambahan gambar yang menarik diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri pengguna. Tema yang diterapkan dalam desain ini menggabungkan elemen flora dan teknologi sebagai simbol penyembuhan dan keberlanjutan, didukung dengan dominasi warna hijau dan biru untuk meningkatkan kesan menyenangkan. Selain itu, pemilihan tipografi yang sesuai dengan tema Kesehatan yang sederhana dan tegas diharapkan dapat menambah estetika aplikasi tanpa mengorbankan kemudahan membaca bagi pengguna.

Penelitian ini akan menggunakan perancangan prototipe aplikasi UI sebagai fokus utama dalam tugas akhir. Selain itu, akan ada dukungan dari berbagai media pendukung seperti totebag, hoodie, dan merchandise dengan tema kecemasan

berlebih untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya generasi Z, terhadap masalah kecemasan berlebihan.

5.2 Saran

Sebuah penelitian yang berkualitas adalah penelitian yang mampu memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Setelah menyelesaikan penelitian dan pengerjaan proyek tugas akhir perancangan antarmuka pengguna (UI) aplikasi "Titik Temu", terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan hasil dan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan. Rekomendasi tersebut diuraikan sebagai berikut.

Sebagai generasi yang memegang kunci keberhasilan negara di masa mendatang, kita harus dapat memanfaatkan dengan optimal segala fasilitas yang tersedia, seperti teknologi dan ilmu pengetahuan. Meskipun setiap individu pasti memiliki permasalahan masing-masing, hal tersebut bukan menjadi alasan untuk menyerah dalam menjalani kehidupan.

Lingkungan yang mendukung dan positif merupakan kunci awal untuk mencapai keberhasilan. Meskipun kita diajarkan untuk tidak memilih-milih dalam berteman, namun sebagai individu yang cerdas, kita perlu memahami apakah lingkungan yang kita hadapi saat ini benar-benar mendukung perkembangan diri atau tidak. Jika lingkungan tersebut dirasa menghambat, maka carilah tempat atau lingkungan yang memungkinkan untuk memaksimalkan potensi diri dan memberikan manfaat bagi banyak orang.

Setiap individu selalu membutuhkan sarana untuk bercerita dan mengekspresikan diri. Tidak semua beban dapat ditanggung sendiri, terkadang kita memerlukan media untuk melampiaskan pemikiran atau permasalahan yang sedang dialami.

Perlu adanya kepedulian yang lebih besar terhadap orang-orang di sekitar kita. Seseorang yang terlihat bahagia belum tentu benar-benar bahagia, begitu pula sebaliknya. Cobalah untuk lebih peduli pada orang-orang yang membutuhkan bantuan namun tidak mampu mengungkapkannya karena rasa takut atau malu terhadap konsekuensi yang mungkin diterima jika menceritakan keluh kesahnya.

Membantu tidak harus berupa materi, tetapi dapat dimulai dengan menjadi pendengar yang baik.

Bagi peneliti yang ingin mengembangkan topik terkait kecemasan berlebih, terdapat banyak aspek yang dapat dieksplorasi lebih lanjut, mulai dari tahapan, metode, hingga penanganan atau pengobatan untuk kondisi tersebut.

Peneliti perlu memiliki pemahaman yang mendalam terkait topik yang diteliti, terutama isu kesehatan mental yang saat ini menjadi pembahasan yang semakin marak di kalangan masyarakat.

Peneliti diharapkan memperbanyak literasi dan mengacu pada sumber-sumber yang valid terkait topik yang diambil. Terdapat banyak situs web yang menyediakan informasi dari sumber-sumber terpercaya. Perluasan bacaan dan studi kasus yang relevan dapat memperkaya wawasan peneliti terkait topik yang diteliti.

Bagi para peneliti selanjutnya yang berfokus pada perancangan antarmuka pengguna (UI), disarankan untuk memperkaya penelitian dengan informasi terkait prinsip-prinsip desain dalam merancang tampilan UI/UX. Hal-hal seperti tata letak, penggunaan warna, tipografi, hingga elemen-elemen yang terdapat dalam perancangan perlu diperhatikan.

Peneliti perlu memahami aspek kenyamanan pengguna (user comfort) dalam menggunakan aplikasi atau situs website. Prioritas utama dalam perancangan UI/UX adalah pengalaman pengguna (user experience) yang menjadi titik krusial yang harus diperhatikan terlebih dahulu dibandingkan dengan estetika visual semata.

Pada perancangan ini, peneliti selanjutnya harus lebih memprioritaskan kebutuhan calon pengguna dibandingkan ego pribadi. Oleh karena itu, memperkaya diri dengan referensi dan literasi yang relevan akan sangat berguna dan membantu dalam menyelesaikan penelitian dan proyek secara efektif.