

## BAB III

### METODOLOGI DESAIN

#### 3.1 Sistematika Perancangan

Berdasarkan data yang dikutip dari website *interaction design Foundation*, *Design Thinking* adalah pendekatan sistematis dalam penyelesaian masalah yang berfokus pada aspek manusiawi, umumnya diterapkan dalam beragam disiplin ilmu seperti desain, bisnis, dan teknologi. Pendekatan ini mencakup pemahaman mendalam terhadap kebutuhan manusia, restrukturisasi permasalahan, pengembangan serta uji coba berbagai solusi, dan usaha terus-menerus untuk meningkatkan kualitas. Secara umum, prosesnya terdiri dari lima langkah: Empati, Definisi, Ideasi, Prototipe, dan Pengujian. Pemikiran desain dikenal dengan penekanannya pada aspek empati, kerja sama, serta penciptaan solusi yang inovatif dan praktis. Terdapat penekanan pada kepentingan metode *Design Thinking* sebagai pendekatan kritis dalam menyelesaikan permasalahan dan memenuhi kebutuhan pengguna. (Foundation, Usability, 2023).

*Design Thinking* merupakan suatu pendekatan yang difokuskan pada solusi masalah dan inovasi, dengan penekanan khusus pada kepentingan pengguna. Metode ini membawa sejumlah manfaat, termasuk memacu kreativitas, memahami kebutuhan, dan meningkatkan kepuasan pelanggan. Adapun terdapat 5 tahapan *Design Thinking* yang dapat mendukung jalannya penelitian dalam proyek tugas akhir ini:

- a. *Emphatize*. Pada fase ini mengumpulkan informasi dan data terkait data real yang terjadi pada keadaan saat ini. Peneliti mempelajari mengumpulkan data ini guna mempelajari pengalaman para remaja atau yang saat ini sedang mereka alami terkait kecemasan berlebih.
- b. Kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang umum terjadi di Indonesia, khususnya selama pandemi COVID-19. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2021, 26,6% dan 30,5% peserta masing-masing mengalami kecemasan ringan hingga berat (Anindyajati,

2021). Studi lain yang dilakukan pada tahun 2022 menemukan bahwa stres adalah masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi di masyarakat Indonesia (Nurhayati, Most prevalent mental health issues experienced by people in Indonesia as of October 2022, 2023). Sebuah studi *cross-sectional* yang dilakukan pada tahun 2021-2022 di kalangan mahasiswa sarjana di Indonesia menemukan bahwa hampir seperlima responden melaporkan tingkat kecemasan yang sangat parah (Karuniawati, 2022). Studi yang sama juga menemukan bahwa masalah keuangan merupakan salah satu pemicu umum masalah kesehatan mental di Indonesia. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan di Indonesia antara lain adalah perempuan, tingkat pendidikan yang rendah, belum menikah, dan melaporkan ketidakpuasan terhadap dukungan keluarga, teman, dan rekan kerja. Penting untuk dicatat bahwa penelitian-penelitian ini mempunyai keterbatasan dan mungkin tidak mewakili seluruh penduduk Indonesia (Nurhayati, Most common triggers for mental health issues in Indonesia as of September 2022, 2023)

- c. *Define*. Dalam tahap ini, peneliti melakukan identifikasi terhadap setiap informasi yang diperoleh terkait permasalahan kecemasan berlebih (*anxiety*). Setelah mendapatkan simpulan dari proses identifikasi masalah yang dikumpulkan pada tahap *emphasize*, peneliti kemudian menghasilkan beberapa kesimpulan yang terkait dengan permasalahan inti yang menjadi tujuan dari perancangan antarmuka pengguna aplikasi "Titik Temu":
- i. Ketidacukupan dorongan motivasi dari lingkungan sekitar dapat menyebabkan kesulitan bagi Gen Z dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.
  - ii. Gen Z yang mengalami kecemasan memerlukan pemahaman terhadap kondisinya, bukan dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan.

- iii. Orang yang mengalami kecemasan cenderung memerlukan bantuan praktis untuk memandu mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari atau rutinitas keseharian mereka.
- d. *Ideate*. Pada tahap ini, peneliti berhasil menemukan solusi untuk setiap permasalahan yang telah diidentifikasi sebelumnya. Dengan melalui proses pencarian ide dan solusi yang terstruktur, beberapa poin akan dijadikan jawaban sebagai ide atau gagasan baru untuk menyelesaikan masalah yang telah diidentifikasi pada tahapan-tahapan sebelumnya. Pada tahap ini, peneliti sudah memiliki gambaran awal terkait hasil yang akan dihasilkan dan akan memasuki tahap pengembangan *prototype* untuk menguji solusi yang telah ditemukan, mengevaluasi apakah dapat menyelesaikan permasalahan secara efektif atau tidak.
- e. *Prototype*. Pada tahap prototipe, peneliti akan melaksanakan uji coba terhadap perancangan yang telah disusun untuk menilai keefektifan dan ketepatan solusi yang diusulkan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
- f. *Test*. Perancangan yang telah diuji akan mengalami tahap uji coba oleh calon pengguna dengan tujuan untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas antarmuka pengguna (UI) aplikasi "Titik Temu" dalam mendukung mereka dalam menerapkan metode psikoedukasi terkait penanganan kecemasan berlebih. Melalui peninjauan dari pengguna, peneliti akan memperoleh wawasan mengenai aspek-aspek yang perlu dievaluasi dan diperbaiki guna meningkatkan hasil akhir secara maksimal.

Design Thinking merupakan pendekatan sistematis dalam penyelesaian masalah yang berfokus pada aspek manusiawi, umumnya diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu seperti desain, bisnis, dan teknologi. Prosesnya mencakup pemahaman mendalam terhadap kebutuhan manusia, restrukturisasi permasalahan, pengembangan serta uji coba berbagai solusi, dan upaya terus-menerus untuk meningkatkan kualitas.

## 3.2 Metode Pencarian Data

### a. Metode Riset

Dalam konteks penelitian tugas akhir, penentuan metode riset disesuaikan dengan jenis penelitian dan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Beberapa metode riset yang sering digunakan mencakup pendekatan kualitatif, kuantitatif, eksperimen, dan kombinasi dari keduanya. Metode kualitatif, misalnya, digunakan untuk mengumpulkan data berupa deskripsi verbal atau observasi perilaku tanpa memformulasikan variabel atau hipotesis terlebih dahulu (Rahmawati, 2023).

Penelitian ini mengadopsi pendekatan metode kualitatif deskriptif. Metode ini melibatkan pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner, yang nantinya akan diinterpretasikan dan diuraikan secara deskriptif tanpa melibatkan pengolahan data dalam bentuk angka atau statistik. Pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk memahami fenomena atau peristiwa secara mendalam, memperoleh wawasan mendalam mengenai konteks, dan menggambarkan karakteristik kualitatif dari data yang terkumpul.

### b. Metode *Design Thinking*

Pada situs *Sampoerna University*, dalam kajian ini, metode *design thinking* diterapkan untuk merancang aplikasi manajemen penanganan barang bukti digital. Pendekatan penelitian ini mengadopsi lima tahap *design thinking*, yakni *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Selain itu, dilakukan analisis literatur untuk mendapatkan referensi teori yang berkaitan dengan kasus atau permasalahan yang diidentifikasi (Sampoerna University, 2022).

Penelitian ini menerapkan metode *Design Thinking* dalam rangka memudahkan peneliti dalam menggali sumber data yang diperlukan, dimulai dari mengidentifikasi masalah hingga menemukan solusi untuk setiap permasalahan yang dihadapi. Pendekatan *Design Thinking* ini melibatkan lima tahapan utama, yakni tahap *Empathize*, *Define*, *Ideate*,

*Prototype*, hingga *Test*, untuk mendapatkan jawaban yang holistik terhadap permasalahan yang dianalisis.

### **3.3 Teknik Pengumpulan Data**

Agar tercapainya pengumpulan data yang akurat, sesuai dengan kebutuhan data yang diperlukan seperti penyebab, cara pencegahan, sampai bagaimana sembuh dari *anxiety*. Adapun beberapa Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

#### **3.3.1 Wawancara**

Wawancara ini dilaksanakan dengan seorang pengajar di bidang psikologi di Universitas Pembangunan Jaya, yaitu Ibu Nadya. Tujuan wawancara adalah untuk menghimpun dan memperkuat data terkait kecemasan berlebih yang dialami oleh Generasi Z. Wawancara yang dilakukan dengan ahli seperti Ibu Nadya, semakin menambah perspektif baru terkait solusi mengenai kecemasan berlebih, khususnya dari aspek psikologi, yang dapat diimplementasikan dalam perancangan antarmuka pengguna aplikasi "Titik Temu".

Beberapa poin penting yang menjadi pembahasan wawancara dengan ibu Nadya adalah sebagai berikut.

1. Metode secara psikologi yang dapat diterapkan pada perancangan User Interface aplikasi "Titik Temu".
2. Penyebab dari kecemasan berlebih yang dirasakan oleh para remaja.
3. Cara menyampaikan informasi terkait kecemasan berlebih lewat perancangan User Interface aplikasi "Titik Temu".
4. Teori warna yang dapat diterapkan pada perancangan User Interface aplikasi agar pengguna dapat merasa aman dan nyaman ketika menggunakan aplikasi.

#### **3.3.2 Observasi**

Observasi dilaksanakan di Gramedia Emerald Bintaro untuk meningkatkan pemahaman dan referensi terkait data perancangan antarmuka pengguna (UI) aplikasi, serta untuk mengidentifikasi metode yang dapat diimplementasikan dalam perancangan UI guna memaksimalkan hasil dari tugas akhir ini.

### 3.3.3 Kuesioner

Pengumpulan informasi mengenai kebutuhan terkait pencegahan kecemasan berlebih dilaksanakan melalui distribusi kuesioner. Tindakan ini dimaksudkan untuk memperoleh data secara waktu nyata mengenai pertumbuhan permasalahan kecemasan berlebih pada kalangan remaja, terutama Generasi Z. Subyek kuesioner ditargetkan pada kelompok remaja berusia 19-22 tahun yang tinggal di wilayah JABODETABEK, mempermudah pengumpulan data yang terfokus untuk memfasilitasi identifikasi solusi terhadap tantangan yang dihadapi.

## 3.4 Analisis Data

### 3.4.1 Analisa Pesaing

Pesaing yang merupakan sebuah aplikasi Kesehatan mental pada proyek tugas akhir ini adalah aplikasi Riliv. Riliv adalah sebuah aplikasi *self care* yang mengusung tema gangguan kesehatan mental.

Riliv adalah aplikasi kesehatan mental terkemuka di Indonesia, didirikan dengan misi "membuat jutaan orang tersenyum kembali." Aplikasi ini menawarkan berbagai layanan untuk membantu pengguna menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka, termasuk:

- a. **Konseling psikolog *online*:**  
Konsultasi dengan psikolog profesional melalui *chat*, telepon, atau *videocall*.
- b. **Meditasi *mindfulness*:**  
Lebih dari 500 konten meditasi audio untuk relaksasi, mengatasi stres, dan meningkatkan fokus.
- c. **Tes Kesehatan Mental:**  
Tes *online* untuk menilai kondisi mental secara mandiri dan sebagai langkah awal untuk memilih layanan lanjutan.
- d. **Artikel dan Konten Edukasi:**  
Informasi seputar kesehatan mental, tips mengatasi masalah sehari-hari, dan kisah inspiratif.

- e. *E-book* dan *Worksheet*:

Materi tambahan untuk memperdalam pemahaman tentang kesehatan mental dan mempraktikkan teknik-teknik *coping*.

Fitur keunggulan dari aplikasi Riliv:

- a. Aksesibilitas:

Konsultasi psikolog *online* melalui aplikasi dari mana saja dan kapan saja.

- b. Kenyamanan:

Pilihan metode konsultasi sesuai preferensi pengguna (*chat*, telepon, *video call*).

- c. Variasi layanan:

Kombinasi konseling, meditasi, dan konten edukasi untuk pendekatan holistik terhadap kesehatan mental.

- d. Harga terjangkau:

Paket konseling tersedia dengan harga bersaing, termasuk opsi konsultasi gratis.

- e. Privasi terjamin:

Riliv mematuhi standar keamanan dan privasi data yang ketat.

Adapun kritik dan juga kelemahan dari aplikasi Riliv adalah sebagai berikut:

- a. Ketersediaan psikolog mungkin terbatas pada jam-jam tertentu, terutama untuk konsultasi *video call*.

- b. Layanan konsultasi gratis memiliki durasi singkat dan mungkin tidak mencukupi untuk mengatasi masalah kompleks.

- c. Aplikasi ini mungkin tidak menggantikan terapi secara menyeluruh untuk kasus-kasus tertentu.

Riliv adalah aplikasi yang inovatif dan bermanfaat untuk menunjang kesehatan mental bagi pengguna di Indonesia. Kombinasi konseling psikolog online, meditasi *mindfulness*, dan konten edukasi memberikan pendekatan komprehensif untuk melatih pola pikir, mengatasi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Kehadiran data yang lengkap mengenai pesaing sangat mempermudah penelitian dan konseptualisasi dalam merancang UI aplikasi yang direncanakan. Analisis terhadap pesaing juga berguna dalam mengidentifikasi kelemahan yang dapat dijadikan sebagai Unique Selling Point pada produk atau perancangan yang akan dikembangkan oleh peneliti di masa mendatang.

### 3.4.2 Analisa Aplikasi Perbandingan

Peneliti telah mengumpulkan sampel dari beberapa aplikasi terkemuka dalam berbagai kategori yang relevan sebagai data perbandingan untuk meningkatkan perancangan antarmuka pengguna (UI) aplikasi yang akan dibuat oleh peneliti. Kategori-kategori yang telah dikumpulkan oleh peneliti mencakup:

- Visual Artifact : Gojek, Mental Health, Fit Hub, Head Space,
- UI/UX : Gojek, Tokopedia, Janji Jiwa
- Apps Relaksasi : HeadSpace, Mental Health, Alto's Adventure
- Music app : Spotify
- Virtual Game : Hay Day, Viridi, Focus Plant: Pomodoro Forest, Window Garden, Plant Nanny, Forest: Focus for productivity, Faboulus Daily Routine Planner
- Ilustrasi Terbaik : Headspace, Gojek
- Konsultasi Psikologi : Halo Doc, Alodoc, Bicarakan.id,
- To Do List / Planner : To Do List by Microsoft, To Do List Schedule Planner, Google Task, TickTick,
- Kesehatan Mental : Mental Health, Riliv, Headspace
- News app : Artifact, CNN, CNBC, Deepstash, Medium
- Community/socmed : Fandom, X (Twitter), Threads

Table 1 Matrix Visual Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Visual	Typo	Layouting	Color	Message	Keterangan



Gojek	v	v	v	v	v	Ekosistem dan segi UI/UX sudah sangat bagus dan menjadi acuan utama dalam segi visual
Mental Health (Me)	v	v	v			Warna masih terlalu gelap
FitHub	v	v	v	v		
Headspace	v	v	v	v		Secara keseluruhan sudah sangat bagus.
Artifact	v	v	v		v	Sangat minimalis dan mudah dipahami

Table 2 Matrix UI UX Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Mudah dipahami	Ringkas	Menarik	Efisien	Mudah Digunakan	Keterangan
Gojek	v		v	v		Masih ada beberapa menu yang agak sulit dimengerti.
Tokopedia	v		v	v	v	Dalam pengalaman berbelanja, Tokopedia memiliki tingkat kenyamanan UI/UX terbaik dari competitor sejenis.
Janji Jiwa	v	v	v	v	V	Lagging

Table 3 Matrix Apps Relaksasi Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Meditasi	Musik	Visual Menenangkan	Variasi Konten	Navigasi Mudah	Keterangan
Headspace	v		v	V	V	Tidak terdapat fitur untuk relaksasi

Mental Health	v	v	v	V		
Alto's Adventure	v	v	v		v	Kurangnya variasi fitur dalam game tersebut, namun secara keseluruhan sudah sangat memuaskan.

Table 4 Matrix Music Apps Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Meditasi	Musik	Visual Menenangkan	Variasi Konten	Navigasi Mudah	Keterangan
Spotify		v	v	v	v	Dari segi aplikasi musik, spotify menjadi top of mind di kategorinya.

Table 5 Matrix Ilustrasi Terbaik untuk Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Menarik	Minimalis	Komunikatif	Message	Keterangan
Headspace	v	v			Ilustrasi menarik namun kurang dapat pesan yang ingin disampaikan.
Mental Health		v	v	v	Ilustrasi secara keseluruhan sangat basic namun pesannya tersampaikan dengan baik, tetap cocok dengan tema
Alto's Adventure	v	v			Gaya ilustrasi untuk sebuah game yang dapat

					menenangkan pikiran, sudah sangat menarik.
--	--	--	--	--	---

Table 6 Matrix App Konsultasi untuk Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Konsultasi Online	Materi Edukasi	Tampilan yang Nyaman	Terapi yang Efektif	Keterangan
Halodoc	v	v			Konsultasi online yang mudah dan UX yang nyaman
Riliv	v		v		
Alodokter	v			v	Dari segi layout dan desain terlalu basic, namun mudah dimengerti

Table 7 Matrix App To Do List untuk Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Kelengkapan fitur	Meningkatkan Produktivitas	Tampilan yang Nyaman	Fitur yang Efektif	Keterangan
TDL by Microsoft	v	v	v	v	Sejauh ini, yang paling nyaman digunakan, mulai dari visual hingga fitur pada aplikasi
TDL Schedule planner	v			v	
Google Task	v	v			

Table 8 Matrix App Kesehatan Mental untuk Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Konsultasi Online	Fitur	Tampilan yang Nyaman	Keterangan
Mental Health		v	v	Tidak terdapat konsultasi online karena berbasis <i>self care</i>
Riliv	v	v		
Head Space		v	v	

Table 9 Matrix App Berita untuk Komparasi aplikasi

Nama Aplikasi	Sumber Berita	Fitur Pencarian	Navigasi mudah	Variasi Konten	Keterangan
Artifact	v	v	v	v	Sangat lengkap dengan tampilan yang minimalist
Deepstash	v		v	v	
Medium	v	v	v	v	Secara keseluruhan sudah sangat lengkap

Table 10 Matrix App Social Media / Community

Nama Aplikasi	Informatif	Toxicity	Navigasi mudah	Build for Gen Z	Keterangan
Threads	v		v		Terlalu kaku dan kurang menarik dibanding x(twitter)
X / Twitter	v	v	v	v	Sangat lengkap dan cocok untuk gen z, namun tingkat <i>toxic</i> sangat tinggi
Fandom	v		v		Target yang sangat spesifik, secara visual biasa saja

### 3.4.3 Analisa Kegiatan Bercocok Tanam

Kegiatan bercocok tanam menjadi salah satu aspek penting dalam perancangan UI aplikasi ini. Analisa terkait kegiatan bercocok tanam adalah landasan yang dapat dipakai dalam metode plant therapy yang akan menjadi salah satu fitur virtual plant dalam perancangan ui aplikasi "titik temu".

a. Jenis-jenis kegiatan bercocok tanam:

- Menanam Sayur di pot
- Menanam Bunga di halaman rumah
- Menanam Tanaman Hias di dalam rumah
- Menanam Hidroponik
- Menanam Vertikultur

b. Alur dari kegiatan bercocok tanam:

- Pilih jenis tanaman hias yang sesuai dengan kondisi pencahayaan di dalam rumah.
- Siapkan pot dengan ukuran yang sesuai dengan jenis tanaman.
- Isi pot dengan media tanam yang subur dan gembur.
- Buat lubang tanam pada media tanam.
- Masukkan bibit tanaman ke dalam lubang tanam.
- Tutup lubang tanam dengan media tanam.
- Siram tanaman dengan air secukupnya.
- Lakukan penyiraman secara rutin setiap hari.
- Berikan pupuk secara berkala untuk membantu pertumbuhan tanaman.

### 3.4.4 Analisa Kegiatan Konsultasi Psikolog

Mengetahui kegiatan dari konsultasi dengan psikolog adalah salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini sebagai bahan pertimbangan terhadap fitur yang perlu dimunculkan dalam perancangan ui aplikasi. Dalam analisa kegiatan konsultasi dengan psikolog dibagi menjadi 2, yaitu secara online dan juga offline.

Alur konsultasi psikolog secara offline:

- Memilih Psikolog

- Menandatangani kontrak untuk konsultasi secara berkala
- Analisa masalah
- Mengikuti arahan dari psikolog
- Evaluasi Pertemuan sebelumnya

Alur konsultasi psikolog secara online:

- Memilih psikolog
- Melakukan Payment
- Melakukan konsultasi sesuai durasi yang telah ditentukan
- Memberikan rating kepada psikolog

#### 3.4.5 Analisa Metode Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah metode edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu tentang kecemasan. Dalam konteks kecemasan berlebih, psikoedukasi dapat membantu individu untuk:

- a. Memahami apa itu kecemasan: Psikoedukasi akan menjelaskan apa itu kecemasan, gejala-gejalanya, dan bagaimana kecemasan bermanifestasi dalam tubuh dan pikiran.
- b. Mempelajari jenis-jenis kecemasan: Psikoedukasi akan membahas berbagai jenis kecemasan, seperti Generalized Anxiety Disorder (GAD), Panic Disorder, dan Social Anxiety Disorder.
- c. Mengidentifikasi pemicu kecemasan: Psikoedukasi akan membantu individu untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu kecemasan mereka, baik internal (pikiran dan perasaan) maupun eksternal (situasi dan lingkungan).
- d. Mengembangkan strategi coping: Psikoedukasi akan memberikan individu berbagai strategi untuk mengatasi kecemasan, seperti teknik relaksasi, mindfulness, dan cognitive restructuring.
- e. Membangun self-efficacy: Psikoedukasi akan membantu individu untuk membangun kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk mengelola kecemasan.

Psikoedukasi dapat disampaikan dalam berbagai format, seperti:

- a. Sesi individual: Psikolog atau profesional kesehatan mental lainnya dapat memberikan psikoedukasi secara individual kepada individu.
- b. Kelompok edukasi: Psikoedukasi dapat diberikan kepada sekelompok orang yang mengalami kecemasan.
- c. Materi edukasi tertulis: Berbagai materi edukasi tertulis tentang kecemasan tersedia, seperti buku, pamphlet, dan website.

Psikoedukasi merupakan bagian penting dalam pengelolaan kecemasan berlebih. Dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kecemasan, individu dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasinya dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Berikut beberapa manfaat psikoedukasi dalam mengatasi kecemasan berlebih:

- a. Mengurangi rasa takut dan ketidakpastian: Dengan memahami apa itu kecemasan dan bagaimana cara kerjanya, individu dapat merasa lebih terkendali dan tidak takut.
- b. Meningkatkan self-efficacy: Psikoedukasi dapat membantu individu untuk membangun kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk mengelola kecemasan.
- c. Meningkatkan motivasi untuk mencari bantuan: Psikoedukasi dapat membantu individu untuk memahami pentingnya mencari bantuan profesional untuk mengatasi kecemasan.
- d. Meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan: Psikoedukasi dapat membantu individu untuk memahami pentingnya mengikuti pengobatan yang direkomendasikan oleh profesional kesehatan mental.
- e. Meningkatkan kualitas hidup: Psikoedukasi dapat membantu individu untuk hidup lebih bahagia dan produktif.

Psikoedukasi dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu individu mengatasi kecemasan berlebih. Jika Anda mengalami kecemasan berlebih, konsultasikan dengan psikolog atau profesional kesehatan mental lainnya untuk mendapatkan psikoedukasi yang tepat.

### **3.5 Kesimpulan Hasil Analisis**

Berdasarkan data dari Interaction Design Foundation, Design Thinking adalah pendekatan sistematis yang berfokus pada aspek manusiawi untuk menyelesaikan masalah, diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu seperti desain, bisnis, dan teknologi. Pendekatan ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap kebutuhan manusia, restrukturisasi permasalahan, pengembangan dan uji coba solusi, serta upaya terus-menerus untuk meningkatkan kualitas. Proses Design Thinking terdiri dari lima langkah utama: Empati, Definisi, Ideasi, Prototipe, dan Pengujian. Metode ini menekankan pentingnya empati, kerja sama, dan penciptaan solusi yang inovatif dan praktis.

Penelitian ini juga menggunakan metode riset kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan kuesioner untuk memahami fenomena kecemasan berlebih pada remaja. Analisis terhadap pesaing seperti aplikasi Riliv juga dilakukan untuk mengidentifikasi kelemahan dan menciptakan Unique Selling Point pada produk yang akan dikembangkan.

Dengan menggunakan pendekatan Design Thinking dan metode riset kualitatif deskriptif, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan solusi yang efektif dan inovatif untuk menangani masalah kecemasan berlebih pada remaja.

Dengan memahami kebutuhan dan permasalahan yang mereka hadapi, aplikasi "Titik Temu" diharapkan mampu memberikan dukungan praktis dan inovatif yang berdampak positif bagi kesehatan mental remaja. Upaya ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

### **3.6 Pemecahan Masalah**

Dari kesimpulan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi masalah kecemasan dan kecemasan berlebih yang dialami oleh remaja (Gen Z), diperlukan sebuah media yang dapat diakses kapan pun dan di mana pun. Solusi yang ditawarkan adalah melalui perancangan UI aplikasi yang dilengkapi dengan berbagai fitur untuk mendukung proses penanganan pertama dan sebagai media



informatif bagi pengguna. Aplikasi ini diharapkan mampu memberikan edukasi yang komprehensif mengenai kecemasan, sehingga para remaja dapat memahami kondisi mereka dengan lebih baik. Dengan adanya aplikasi ini, remaja dapat menerima informasi dan bantuan praktis untuk mengelola kecemasan mereka secara efektif dan berkelanjutan.

### **3.7 Lokasi Penelitian**

Penelitian tugas akhir ini dilaksanakan di beberapa lokasi guna memenuhi kebutuhan data yang diperlukan dalam mengukuhkan metode-metode pencegahan kecemasan pada perancangan aplikasi. Beberapa tempat penelitian meliputi:

a. **Gramedia Emerald Bintaro Jaya**

Alamat: CBD Emerald, Jl. Boulevard Bintaro Jaya No.02 CE/B, Parigi, Kec. Pd. Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten 15227 Telepon: 0851-5724-4757. Proses pencarian buku referensi dilakukan guna mendalami teori terkait perancangan antarmuka pengguna (UI) dan teori yang berkaitan dengan psikologi serta kecemasan berlebih.

b. **Universitas Pembangunan Jaya**

Alamat: Blok B7/P, Jl. Cendrawasih Raya Bintaro Jaya, Sawah Baru, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15413. Proses penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Pembangunan Jaya melalui serangkaian wawancara dengan seorang dosen ber-gelar Disertasi S3, yaitu Ibu Nadya. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam melalui perspektif psikologi terkait fenomena kecemasan berlebih, yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.