

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Penulis menggunakan dua metode penelitian yaitu metode kuantitatif dan metode kualitatif dalam pengumpulan datanya. Arikunto (2006:12) berpendapat bahwa penelitian kuantitatif adalah metode penelitian dimana penelitian banyak menggunakan jumlah dan angka, penggunaan angka dimulai dengan mengumpulkan data, menginterpretasikan atau menafsirkan data yang diperoleh, kemudian menyajikan hasilnya. Data yang didapat dari penelitian kuantitatif berbentuk angka. Dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan jumlah dan angka pada pencarian data, dan hasil datanya. Metode penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam suatu populasi.

Sugiyono (2005), metode penelitian kualitatif merupakan sebuah metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji atau mempelajari kondisi objek alam, dimana peneliti berperan sebagai faktor kuncinya. Sedangkan menurut Creswell (2016), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggali dan memahami makna banyak individu atau kelompok orang yang berasal dari suatu populasi. Kiryantono mengatakan bahwa tujuan metode penelitian kualitatif adalah untuk menjelaskan atau menerangkan suatu fenomena sedalam mungkin. Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian dimana peneliti mencari informasi yang dibutuhkan sedalam-dalamnya dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah survei kuesioner dan studi pustaka.

3.1.1 Metode Kualitatif

Dalam pelaksanaan metode kualitatif penulis melakukan pengumpulan data dengan metode:

3.1.1.1 Wawancara

Wawancara dilaksanakan dengan Dr. Kevin Arjun yang merupakan seorang dokter umum yang sudah bekerja dalam bidang kedokteran selama kurang lebih tiga tahun. Wawancara ini bertujuan untuk mencari tahu dampak buruk apa saja yang dapat disebabkan dengan pola hidup yang buruk, penyebab umum para pasien memiliki pola hidup yang buruk, bagaimana pola kerja yang baik dan seharusnya diterapkan oleh masyarakat, serta cara bagaimana menanganinya. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pada hari Jumat, 23 September 2022 melalui *video call* dengan aplikasi zoom meetings mulai dari pukul 16:00 s/d 16:57.



Gambar 3.1 Wawancara dengan dokter Kevin Arjun melalui *zoom meetings*

Dokter Kevin menyatakan bahwa banyak pasien yang datang kepadanya dengan masalah kesehatan yang seharusnya dapat dicegah dengan hidup secara teratur, makan dan istirahat yang cukup. Menurut Dokter Kevin Hidup secara tidak teratur dapat mengganggu pola makan yang dapat menyebabkan berbagai penyakit, yang paling sering terjadi adalah maag. Sedangkan untuk pola tidur seringkali mengganggu emosional dan membuat seseorang lebih sering terdistraksi. Terdapat yang namanya regulasi insulin dan hormon insulin dalam tubuh manusia. Hormon insulin muncul saat terdapat zat makanan yang

masuk ketubuh dan regulasi insulin adalah jam-jam tertentu dimana hormon insulin keluar. Pola makan yang terganggu dapat mempengaruhi kerja organ yang menghasilkan hormon insulin dan dapat menyebabkan diabetes atau penyakit gula. Sedangkan untuk pola tidur, kebanyakan dampak buruk berhubungan erat dengan kesehatan mental, selain itu masih terdapat banyak kontroversi dimana baru-baru ini terdapat penelitian baru yang menyatakan bahwa pola tidur yang buruk dan kekurangan tidur dapat menyebabkan darah tinggi.

Pola makan yang baik adalah makan secara teratur dan makan makanan sehat, sementara pola tidur yang baik adalah tidur paling minimal adalah tujuh jam sehari. Makan yang baik dilakukan sebelum merasa lapar, saat sudah terjadi nyeri perut disarankan untuk segera makan. Menurut Dokter Kevin, mengatur waktu dengan baik adalah sesuatu yang penting untuk hidup sehat, Sebagai contoh pastikan untuk mengatur waktu kerja dengan baik, sediakan waktu untuk isoman (istirahat, solat, makan) secara rutin saat bekerja atau mengerjakan tugas dan aktivitas lainnya.

3.1.1.2 Studi Literatur

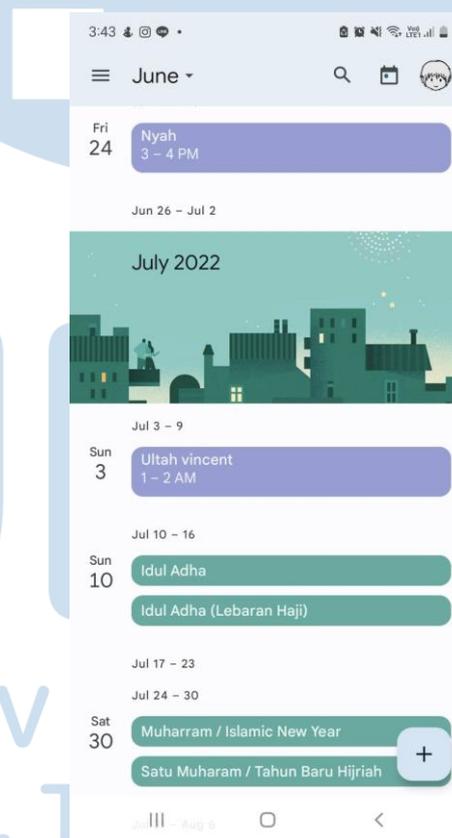
Studi literatur adalah kegiatan dimana penulis atau peneliti mengumpulkan berbagai sumber informasi yang berhubungan dengan masalah yang akan diteliti. Danial dan Warsiah (2009:80), studi literatur adalah penelitian yang dilakukan dengan pengumpulan beberapa buku, artikel, maupun majalah yang memiliki hubungan dengan masalah dan tujuan penelitian. Dalam penulisan proposal ini penulis melakukan studi literatur melalui pengumpulan data dari berbagai jurnal, artikel, dan berita melalui internet dan buku. Penulis menggunakan sumber buku dan artikel di internet yang berhubungan dengan perancangan aplikasi dan UI/UX, pola hidup yang baik, pola kerja, dampak dari pola kerja yang buruk, dan manajemen waktu.

Penulis juga menggunakan buku *The Field Guide To Human-Centered Design* dari IDEO sebagai landasan dalam metodologi perancangan.

3.1.1.3 Studi Eksisting

Studi eksisting berfokus pada analisa satu atau lebih media serupa yang sudah ada. Metode studi eksisting digunakan sebagai analisis dari berbagai media yang sudah ada dengan tujuan perancangan yang sama untuk catatan penting akan kelebihan dan kekurangan setiap aplikasi.

Media pertama adalah aplikasi Google Calendar. Google Calendar adalah aplikasi yang digunakan sebagai kalender digital, berfungsi untuk membuat jadwal dan daftar kegiatan mulai dari harian hingga tahun.



Gambar 3. 2 Tampilan aplikasi google calendar

Aplikasi Google Calendar memiliki berbagai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan yang dimiliki aplikasi ini adalah adanya fitur yang menghubungkan aplikasi dengan *email* yang dapat memudahkan pengguna menghubungkan dalam berbagai perangkat. Aplikasi ini juga memiliki berbagai fitur seperti mengganti warna pada jadwal, menyalakan notifikasi, dan fitur “*repeat*” yang membuat pengguna tidak perlu menulis ulang kegiatan yang akan dilakukan secara berkala. Kekurangan dari aplikasi ini adalah fitur “*search*” yang tidak langsung mengeluarkan opsi saat pengguna sedang mengetik yang membuat pengguna harus mengetik secara lengkap apa yang ingin dicari, dan tampilan awal layar cukup membingungkan bagi pengguna baru. Aplikasi Google Calendar juga bekerja sama dengan Gmail yang membuat aplikasi ini dapat terhubung kepada beberapa perangkat dengan mudah, namun jika dalam suatu perangkat memiliki beberapa *email* dapat membingungkan pengguna. Aplikasi memiliki fitur *Dark Mode* dimana pengguna dapat mempersonalisasikan aplikasi, namun fitur tersebut telah dihapuskan. Aplikasi juga tidak memiliki fitur untuk merubah ukuran *font* dan kekurangan fitur untuk personalisasi aplikasi.

Aplikasi memiliki sedikit halaman namun masih memiliki beberapa kekurangan pada penyusunan *information architecture* yang dapat membingungkan pengguna yang memiliki beberapa *email* dalam satu perangkat. *Content prioritization* memudahkan pengguna untuk melihat jadwal yang sudah dibuat dengan peletakan tombol untuk menambahkan kegiatan pada jadwal diletakan di tempat yang mudah dijangkau oleh ibu jari kanan dan Jadwal di tengah layar memudahkan pengguna untuk melihat jadwal.

Penggunaan ikon diletakan pada berbagai tombol interaksi dalam UI/UX yang memudahkan pengguna memproses fungsi dari tombol yang ada dalam aplikasi seperti pada tombol untuk menambahkan

jadwal memiliki ikon berbentuk tanda “tambah”. Namun tidak ditemukan penggunaan ikon untuk jadwal yang sudah disusun.

Warna yang digunakan pada aplikasi ini adalah warna putih pada latar belakang dan warna-warna dengan campuran abu-abu sehingga tidak terlihat mencolok dan nyaman dilihat mata serta terlihat jelas dengan latar belakang putih.

Aplikasi menggunakan tipografi dengan *typeface sans serif* berwarna putih dan abu-abu gelap yang membuat aplikasi ini terlihat modern dan mudah untuk dibaca pada layar kecil seperti *smartphone*. Ukuran dan warna *typeface* pada aplikasi tidak dapat diubah oleh pengguna.

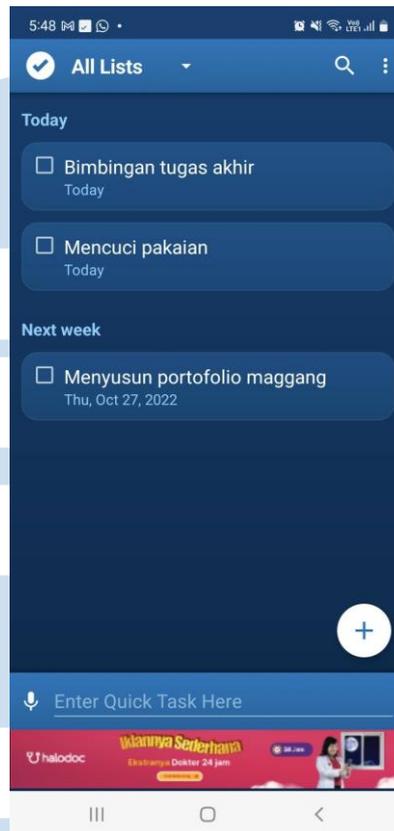
Tabel 3.1 Tabel SWOT Aplikasi Google Calendar

<p>Strength</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tampilan UI menarik dan terlihat modern - Bekerja sama dengan Gmail yang memberi berbagai fitur dan dapat terhubung ke berbagai sarana - Penggunaan warna yang baik dan ikon yang jelas
<p>Weakness</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tampilan layar yang cukup membingungkan pengguna dengan beberapa <i>email</i> - Fitur “<i>search</i>” yang harus diketik secara lengkap sehingga masih menyusahakan penggunaanya - <i>Content Prioritization</i> yang masih membingungkan. - Kurangnya fitur untuk mempersonalisasikan aplikasi sesuai keinginan pengguna - Aplikasi tidak bekerja dengan baik pada perangkat tablet

Opportunity	<ul style="list-style-type: none"> - Para kompetitor dimiliki brand yang kalah terkenal dengan Google. - Sebagian kompetitor tidak memiliki kerja sama dengan Gmail - Aplikasi tersedia secara gratis
Threat	<ul style="list-style-type: none"> - Kebanyakan smartphone sudah memiliki calendar bawaan - Banyak kompetitor yang memiliki ulasan pengguna yang lebih baik pada Google Play Store

Media kedua adalah aplikasi *To Do List*. Aplikasi *To Do List* adalah aplikasi yang digunakan untuk membuat daftar kegiatan apa saja yang harus dilakukan. Berbeda dengan Google Calendar yang lebih berfokus pada penanggalan dan pembuatan jadwal dari waktu ke waktu, aplikasi *To Do List* berfokus pada pembuatan daftar kegiatan yang dapat mempermudah penggunaanya untuk membuat daftar kegiatan yang akan dilakukan dalam satu hari atau kegiatan yang harus selesai sebelum waktu tertentu.





Gambar 3. 3 Tampilan aplikasi To Do List

Keunggulan dari aplikasi ini adalah tampilan layar awal yang mudah dipahami, fitur yang jelas fungsi dan penggunaannya, tidak hanya menyediakan fitur daftar kegiatan, tapi juga daftar personal *wishlist* dan daftar belanja. Aplikasi ini juga memiliki fitur “*Enter Quick Task*” yang mampu mempermudah pengguna menambahkan daftar kegiatannya. Kekurangan pada aplikasi ini terletak pada kurangnya fitur personalisasi pada pengguna. Pengguna tidak dapat mengubah ukuran tulisan, warna, dan urutan daftar yang membuat pengguna kesulitan dalam mengatur prioritas kegiatannya.

Aplikasi memiliki susunan *information architecture* yang jelas, pengguna dapat memahami maksud dan tujuan suatu tombol dengan jelas, namun masih sedikit penggunaan ikon sehingga pengguna harus membaca penjelasan terlebih dahulu untuk mengetahui fungsi tombol dan menambah beban kognitif bagi pengguna. Peletakan tombol

dan *Content Prioritazion* terlihat jelas seperti pada aplikasi Google Calendar. Peletakan daftar kegiatan diletakan di tengah sehingga pengguna dapat dengan mudah melihat dan mengubah daftar, sedangkan tombol untuk menambahkan kegiatan pada jadwal diletakan di tempat yang mudah dijangkau oleh ibu jari kanan. Penggunaan ikon diletakan pada tombol untuk menambahkan jadwal dengan ikon berbentuk tanda tambah.

Penggunaan ikon masih sedikit dan hanya terdapat pada halaman utama dimana pengguna membuat daftar kegiatan. Warna yang digunakan pada aplikasi ini adalah warna biru gelap dan putih sehingga terlihat kontras dan konten pada aplikasi dapat dilihat dengan jelas. Penggunaan warna biru pada aplikasi membuat aplikasi mudah dikenal dan memiliki kesan teratur dan terpercaya. Warna pada aplikasi tidak dapat diubah karena tidak adanya fitur untuk pengguna mempersonalisasikan aplikasi.

Tipografi pada aplikasi menggunakan *typeface Sans serif* berwarna putih terlihat modern dan dapat dengan mudah terbaca dengan latar belakang berwarna biru yang kontras dengan warna putih. Ukuran tulisan pada aplikasi tidak dapat diubah.

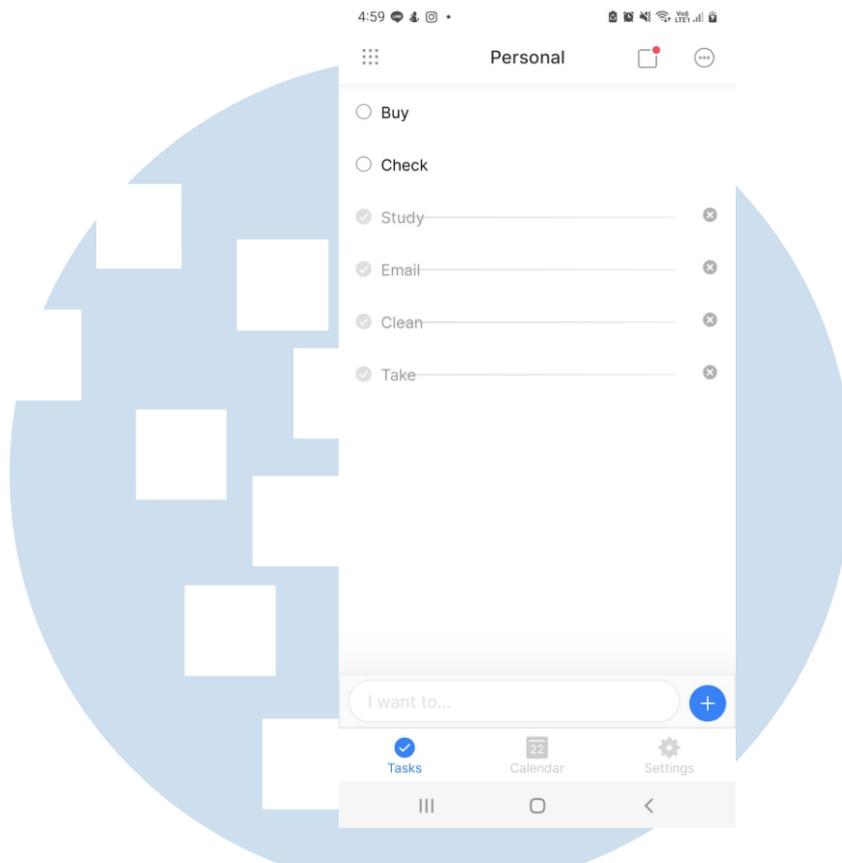
Tabel 3.2 Tabel SWOT Aplikasi To Do List

Strength	<ul style="list-style-type: none"> - UI/UX mudah dimengerti - Mudah dan sederhana untuk digunakan - Memiliki fitur “<i>Enter Quick Task</i>” yang semakin mempermudah penggunaanya. - Ada notifikiasi untuk mengingatkan pengguna
Weakness	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak ada fitur personalisasi untuk pengguna - Sulit mengatur prioritas

	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak ada <i>icon</i> untuk mempermudah pengguna - Terdapat <i>ads</i> dalam aplikasi yang dapat tertekan secara tidak sengaja
Opportunity	<ul style="list-style-type: none"> - Aplikasi disediakan secara gratis disaat kompetitor memiliki fitur berbayar - Memiliki fitur “<i>Enter Quick Task</i>” yang tidak semua kompetitor miliki
Threat	<ul style="list-style-type: none"> - Banyaknya kompetitor dengan aplikasi serupa yang tidak memiliki <i>ads</i> - Aplikasi kompetitor memiliki fitur “<i>Reapeat</i>” sehingga pengguna tidak perlu menulis kegiatan rutin setiap saat

Media aplikasi ketiga adalah aplikasi Any.do – To Do *list* & Calendar. Aplikasi Any.do – To Do *list* & Calendar adalah aplikasi yang memiliki dua fungsi utama, yaitu kalender dan daftar kegiatan.



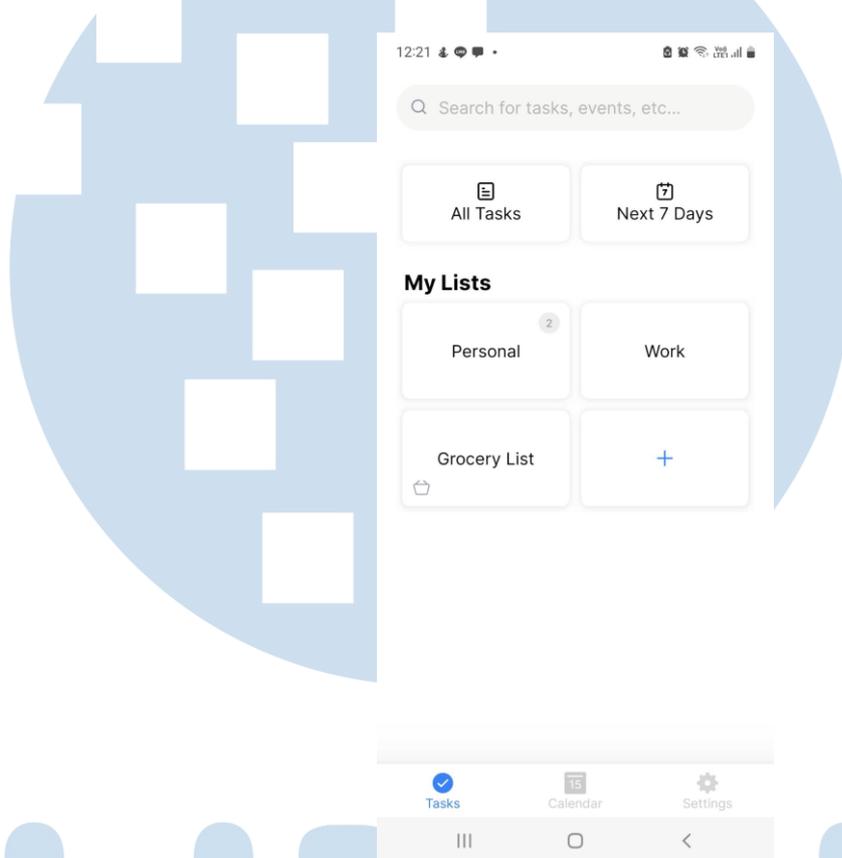


Gambar 3.4 Tampilan layar utama aplikasi Any.do

Aplikasi ini memiliki banyak keunggulan seperti memiliki fitur untuk membuat daftar kegiatan dalam sehari, melihat kalender, mengatur prioritas daftar kegiatan, hingga *Fokus mode* yang berguna untuk membantu pengguna fokus dalam menjalankan kegiatan yang ada dalam daftar kegiatan. Kekurangan dari aplikasi ini adalah pengguna tidak dapat secara leluasa membuat daftar kegiatan di hari-hari berikutnya, tidak ada fitur untuk membuat jadwal, dan pengguna tidak dapat masuk ke *focus mode* dengan leluasa.

Aplikasi Any.do ini memiliki banyak halaman yang dapat diakses pengguna namun *architecture information* pada aplikasi cukup membingungkan banyak pengguna terutama pengguna baru. Aplikasi memiliki banyak fitur namun banyak pengguna kesulitan untuk menemukan fitur tersebut.

Masih belum banyak penggunaan ikon pada aplikasi, penggunaan ikon terletak pada berbagai tombol dalam UI/UX namun tidak secara menyeluruh dan tidak konsisten. Ikon dibuat memiliki warna dan jenis yang berbeda beda bergantung pada penggunaannya.



Gambar 3.5 Penggunaan ikon dan warna pada aplikasi Any.do

Warna yang digunakan pada aplikasi ini adalah putih, hitam, biru, serta warna-warna cerah yang mendekati putih. Warna-warna yang digunakan terlihat kontras sehingga ikon, dan tulisan dapat terlihat dan terbaca dengan jelas. Aplikasi juga memiliki fitur personalisasi sehingga pengguna dapat merubah warna utama sesuai dengan keinginan dan kenyamanan pengguna. Tipografi yang digunakan dalam aplikasi menggunakan *typeface sans serif* dengan warna hitam dan abu-abu. Ukuran *typeface* tidak dapat diubah.

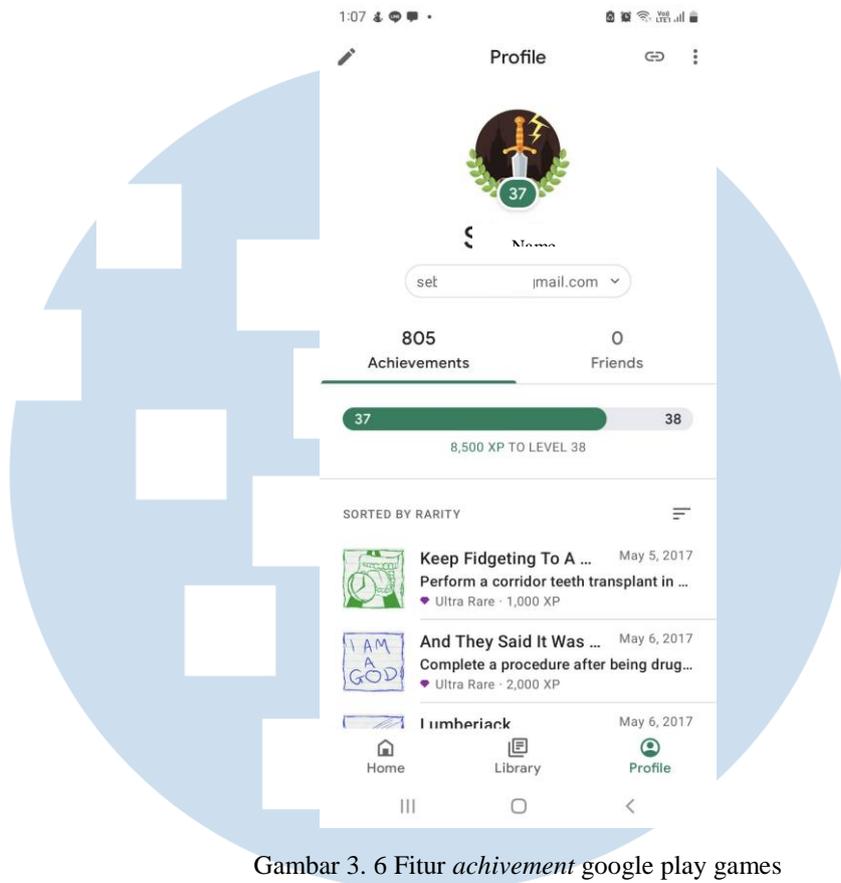
Tabel 3.3 Tabel SWOT Aplikasi Any.do

Strength	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat banyak fitur untuk membuat jadwal - Terdapat fitur “<i>Focus mode</i>” untuk membantu pengguna fokus - Terdapat fitur untuk pengguna mempersonalisasi aplikasi - Terdapat fitur <i>calendar</i> untuk membuat jadwal perbulan maupun pertahun
Weakness	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Information Architecture</i> yang membingungkan - Penggunaan ikon yang tidak konsisten
Opportunity	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki lebih banyak fitur dibanding kebanyakan aplikasi lain
Threat	<ul style="list-style-type: none"> - Banyak fitur yang dikhususkan untuk pengguna berbayar - Banyak aplikasi serupa yang gratis

3.1.1.4 Studi Refrensi

Studi refrensi adalah berbagai media yang tidak harus memiliki target yang sama namun memiliki kelebihan yang dapat diterapkan dalam perancangan. Dalam studi refrensi penulis mengambil beberapa media.

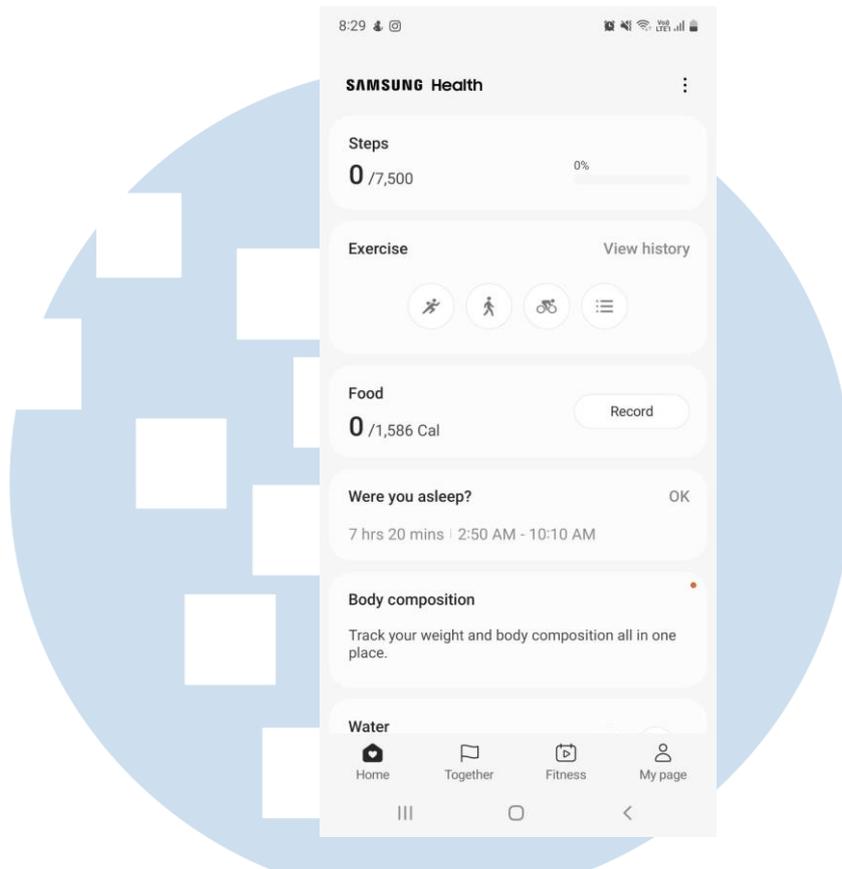
Media pertama adalah media aplikasi bernama Google Play Games. Google Play Games adalah aplikasi yang dibuat untuk memotifasi penggunaanya bermain *game* dan mempermudah penggunaanya untuk mengakses *game* dan mencari *game* baru. Terdapat salah satu fitur yang dapat memotivasi penggunaanya yaitu fitur *achivement*.



Gambar 3. 6 Fitur *achivement* google play games

Fitur *achivement* ini menunjukkan pengguna prestasi yang sudah mereka capai selama bermain game. Fitur ini juga disertai dengan fitur *level* dan *achivement* dimana *level* pengguna akan naik seiring banyaknya *achivement* yang pengguna kumpulkan dan fitur *achivement* digunakan supaya pengguna dapat bersaing dengan para pengguna lain.

Media refrensi berikutnya adalah aplikasi Samsung Health. Aplikasi Samsung Health adalah aplikasi dari smartphone samsung yang bertujuan untuk membantu penggunanya memiliki pola hidup sehat seperti olahraga, pola tidur, hingga pola makan. Aplikasi ini memiliki tampilan UI/UX yang nyaman digunakan dan fitur “*Together*”.

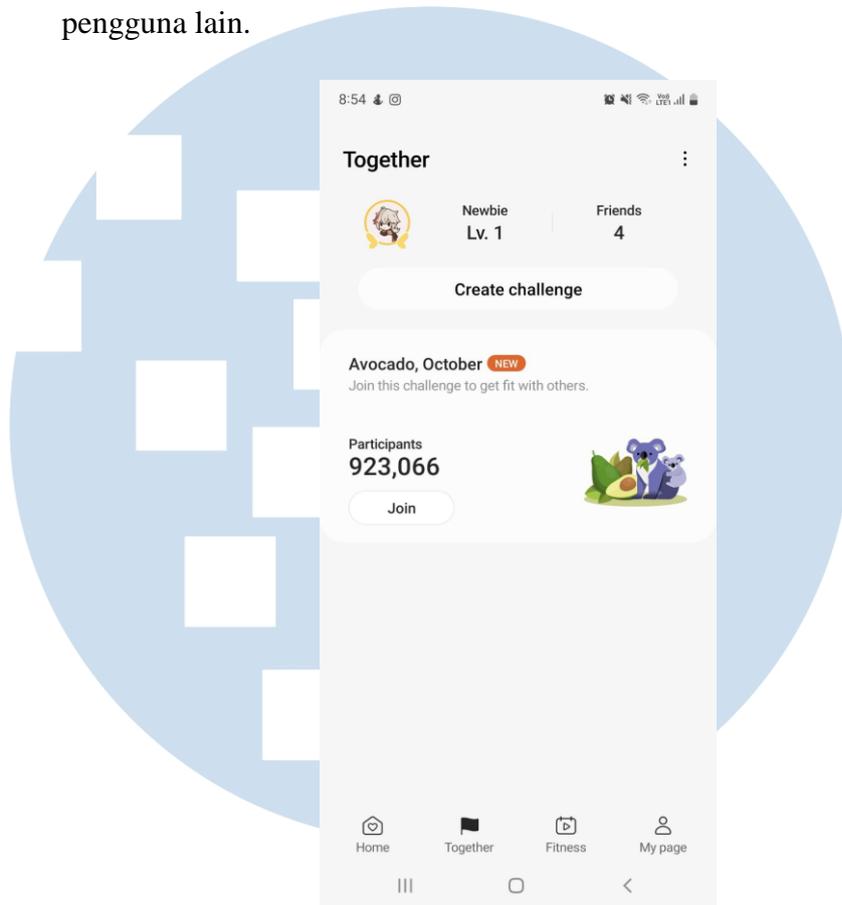


Gambar 3. 7 Tampilan Aplikasi Samsung Health

Aplikasi Samsung Health ini menggunakan ikon pada berbagai tombol yang ada. Ikon dibuat dengan warna hitam yang kontras dengan latar belakang berwarna putih abu-abu. Selain itu penggunaan microinteraction dengan animasi yang halus dan nyaman dilihat saat pengguna menekan tombol atau melakukan *swipe* dan *scroll* memberikan *seamless experience* dan kenyamanan dalam berinteraksi dengan media.

Fitur "*Together*" pada aplikasi digunakan untuk memotivasi penggunaanya dimana para pengguna dapat mengikuti "*Challenge*" bersama pengguna-pengguna lain untuk saling memotivasi dan mencapai target tertentu dalam berolah raga. Fitur ini juga dilengkapi dengan "*Level*" dimana pengguna dapat menaikan "*Level*" mereka

dengan sering mengikuti “Challenge” yang ada dan bersaing dengan pengguna lain.



Gambar 3. 8 fitur *Together* pada aplikasi Samsung Health

3.1.2 Metode Kuantitatif

Dalam pelaksanaan metode kualitatif penulis melakukan pengumpulan data dengan melakukan survei online menggunakan kuesioner. Sugiyono (2014:230), survei kuesioner adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti memberikan serangkaian pertanyaan secara tertulis untuk dijawab oleh responden. Sugiyono (2014: 148), populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri dari suatu objek atau subjek dengan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh pengarang atau penulis. Dapat disimpulkan bahwa kuesioner adalah teknik pengumpulan data di mana peneliti membagikan daftar pertanyaan tertulis kepada populasi tertentu.

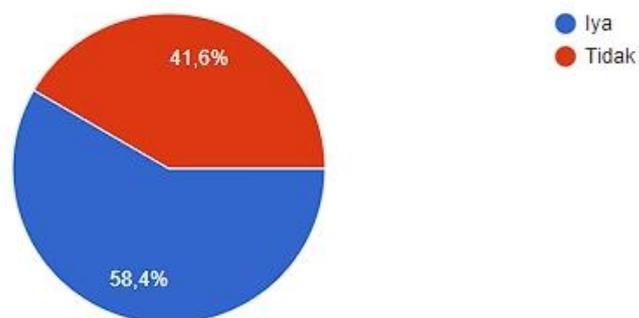
Penentuan jumlah kuesioner ditentukan dengan bantuan dari rumus Slovin. Rumus ini diterapkan untuk menetapkan seberapa banyak sampel yang dibutuhkan untuk suatu penelitian. Rumus Slovin dituliskan seperti $n = N / (1 + Ne^2)$ dimana “n” merupakan ukuran sampel, “N” adalah ukuran populasi, dan “e” adalah besaran masalah ditetapkan oleh peneliti.

Target populasi yang dipilih adalah penduduk yang tinggal di daerah Jabodetabek dengan usia 18 – 22 tahun. Dengan total populasi sebanyak 1.689.230 penduduk. Perhitungan sampel menggunakan derajat ketelitian 10% didapati sampel sebesar 100 responden. Peneliti menyebar daftar pertanyaan yang tertulis kepada populasi mahasiswa berumur 18 hingga 22 tahun dengan target responden 100 orang.

Penyebaran kuesioner dilakukan menggunakan Google Form mulai dari pembuatan, hingga pengumpulan data. Penyebaran kuesioner dilakukan untuk mengetahui bagaimana tanggapan masyarakat tentang pola hidup dan manajemen waktu yang mereka jalani sekarang, seberapa banyak masyarakat yang merasa tidak puas dengan pola hidup mereka saat ini, dan apa yang bisa dilakukan untuk membuat pola hidup mereka menjadi lebih baik dan teratur. Berikut adalah hasil data yang didapat penulis dari kuesioner yang disebar:

Apakah ditengah kesibukan anda, anda merasa memiliki waktu yang cukup menyelesaikan segala keperluan anda?

101 jawaban

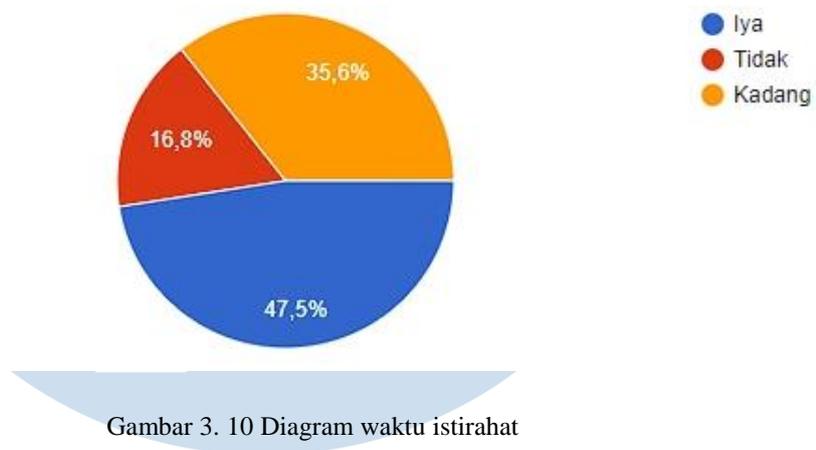


Gambar 3. 9 Diagram kecukupan waktu

Kuesioner berhasil mengumpulkan 101 responden. Berdasarkan diagram dari data yang didapat diatas, sebanyak 41.6% dari 101 responden merasa kekurangan waktu untuk mengerjakan segala keperluannya dalam waktu satu hari. Sedangkan 58,4% responden lainnya merasa memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan segala keperluannya dalam waktu satu hari.

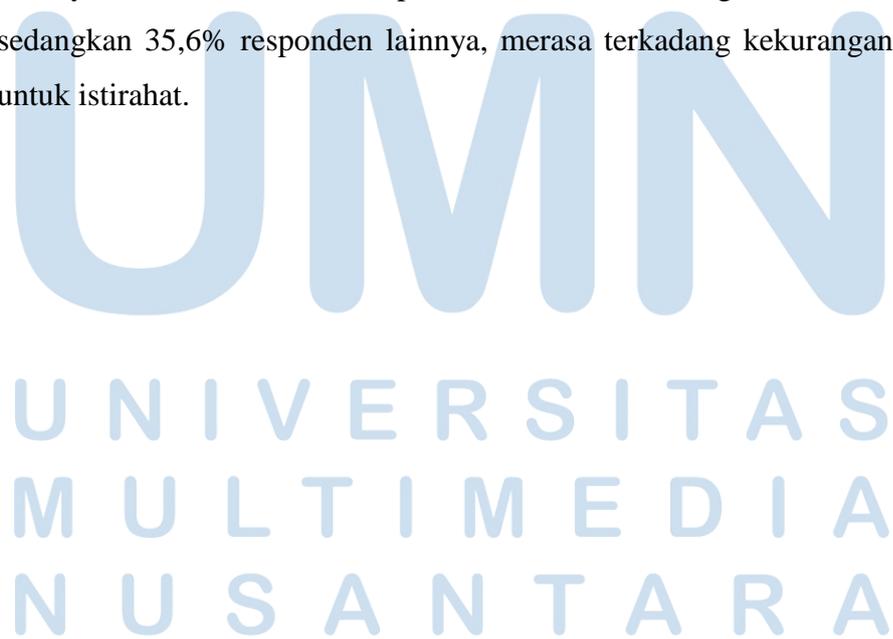
Apakah anda pernah merasa kekurangan waktu untuk istirahat?

101 jawaban



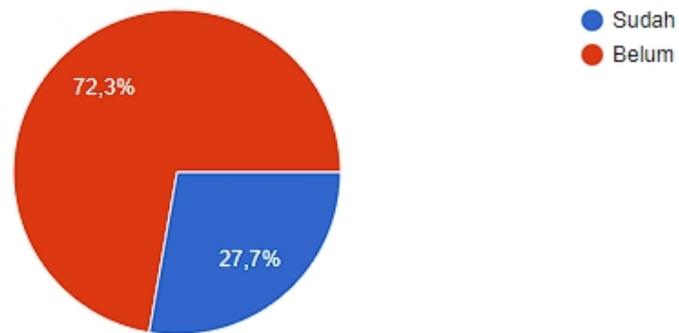
Gambar 3. 10 Diagram waktu istirahat

Berdasarkan hasil kuesioner yang dapat dilihat pada diagram diatas, sebanyak 47,5% dari 101 responden merasa kekurangan waktu istirahat, sedangkan 35,6% responden lainnya, merasa terkadang kekurangan waktu untuk istirahat.



Apakah anda merasa memiliki time manajemen yang baik?

101 jawaban



Gambar 3. 11 Diagram kepuasan manajemen waktu

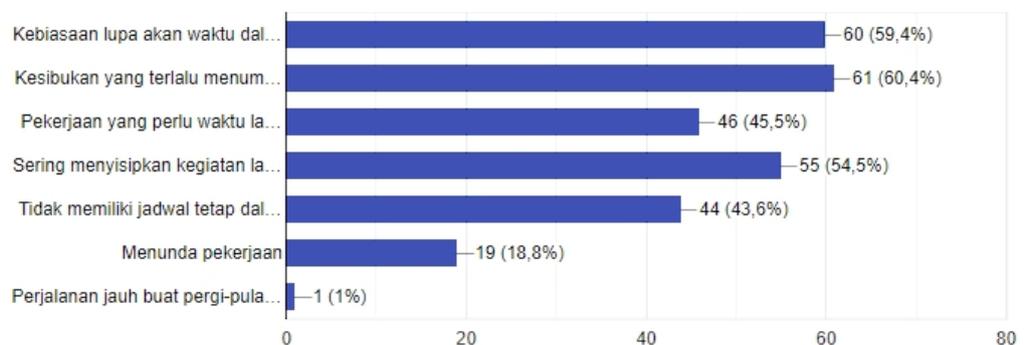
Peneliti menanyakan pendapat para responden akan kepuasan mereka terhadap manajemen waktu yang mereka punya sekarang. Berdasarkan hasil kuesioner yang dapat dilihat di diagram diatas, 72,3% dari 101 responden merasa belum puas dengan manajemen waktu yang mereka miliki sekarang. Hanya 27,7% responden sudah merasa puas dengan manajemen waktu yang mereka miliki sekarang.



Salin

Menurut anda apa yang mentrigger atau memicu time manajemen yang tidak baik?

101 jawaban

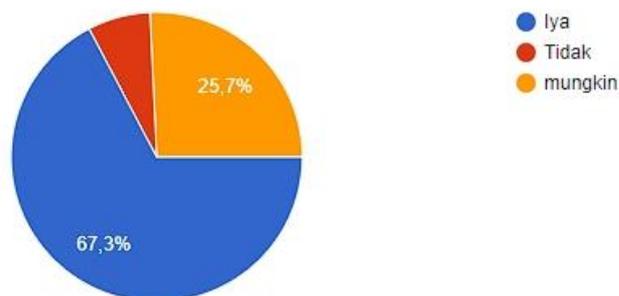


Gambar 3. 12 Diagram pemicu time manajemen yang tidak baik

Peneliti menanyakan para responden tentang faktor apa saja yang membuat para responden memiliki manajemen waktu yang kurang baik menurut mereka. 60 dari 101 responden merasa kebiasaan lupa waktu saat melakukan suatu aktivitas membuat mereka memiliki manajemen waktu yang buruk, 61 responden merasa kesibukan yang terlalu banyak, 46 responden merasa pekerjaan terlalu banyak memakan waktu, 55 responden merasa terlalu banyak melakukan kegiatan lain saat melakukan suatu kegiatan, dan 44 responden merasa karena tidak memiliki jadwal tetap yang teratur.

Apakah anda merasa kesehatan anda dapat menurun karena time manajemen yang kurang baik?

101 jawaban



Gambar 3. 13 Diagram kesehatan

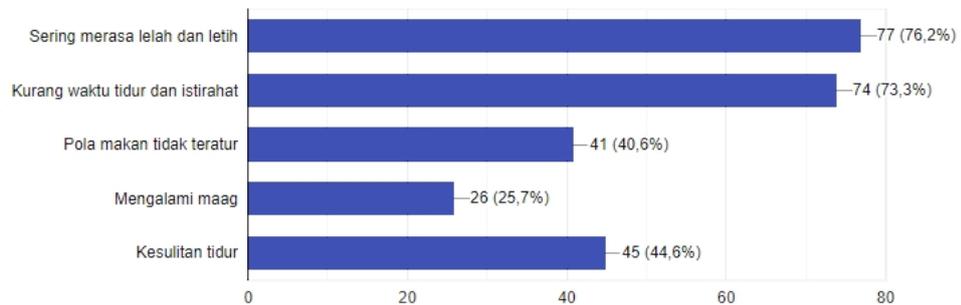
Mayoritas responden dengan 68 suara merasa kesehatan mereka menurun akibat manajemen waktu yang tidak teratur, 26 responden merasa tidak yakin, dan 7 orang responden tidak merasa manajemen waktu mereka mempengaruhi kesehatan mereka.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

Apakah anda pernah mengalami berbagai dampak sebagai berikut? (fisik)

Salin

101 jawaban



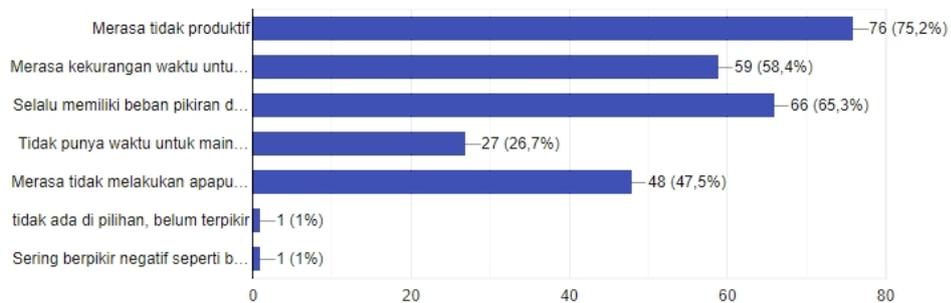
Gambar 3. 14 Diagram kesehatan fisik

Berdasarkan hasil kuesioner yang dapat dilihat di diagram diatas, sebanyak 77 responden sering kali merasa lelah dan letih, 74 merasa kekurangan waktu istirahat, 41 memiliki pola makan tidak teratur, 26 mengalami maag, dan 45 kesulitan tidur.

Apakah anda pernah mengalami berbagai dampak sebagai berikut? (Mental)

Salin

101 jawaban

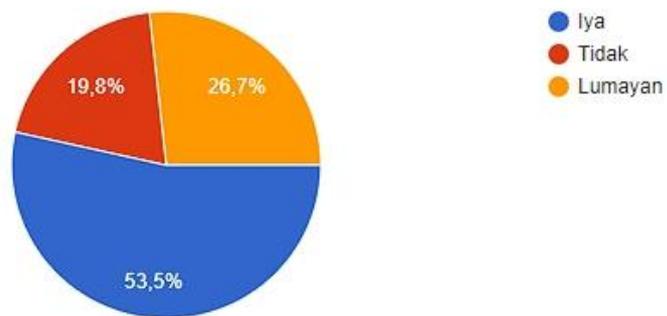


Gambar 3. 15 Diagram kesehatan mental

Berdasarkan hasil kuesioner yang dapat dilihat di diagram diatas, sebanyak 76 responden merasa tidak produktif, 59 responden merasa kekurangan waktu istirahat, 66 responden selalu memiliki beban pikiran tentang tenggak waktu pekerjaan, dan 27 responden merasa tidak memiliki waktu untuk bersenang-senang dan 48 responden merasa tidak melakukan apapun dalam waktu satu hari.

Apakah anda merasa kehidupan sosial anda juga terpengaruh dengan time manajemen anda?

101 jawaban

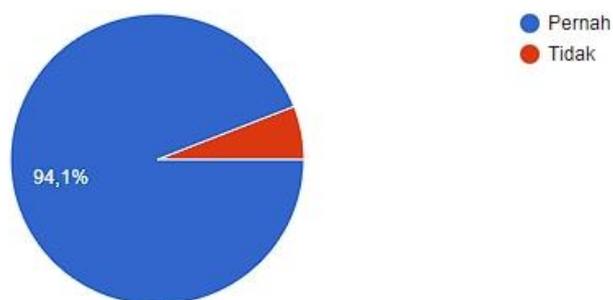


Gambar 3. 16 Diagram pengaruh terhadap kehidupan sosial

53,5% dari 101 responden merasa bahwa kehidupan sosial mereka terpengaruh dengan manajemen waktu mereka. 26,7% merasa bahwa manajemen waktu mereka lumayan mempengaruhi, dan 19,8 merasa manajemen waktu mereka tidak mempengaruhi kehidupan sosial mereka.

Apakah anda pernah mencoba untuk merubah pola hidup anda agar lebih baik?

101 jawaban



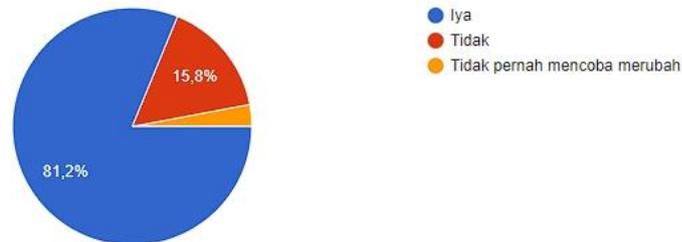
Gambar 3. 17 Diagram percobaan merubah pola hidup

Mayoritas responden dengan jumlah 95 dari 101 responden pernah mencoba untuk merubah pola hidup agar lebih baik. Sedangkan 6 responden tidak pernah mencoba untuk merubah pola hidup mereka.

Apakah anda merasa kesulitan dalam merubah kebiasaan pola hidup anda?

Salin

101 jawaban



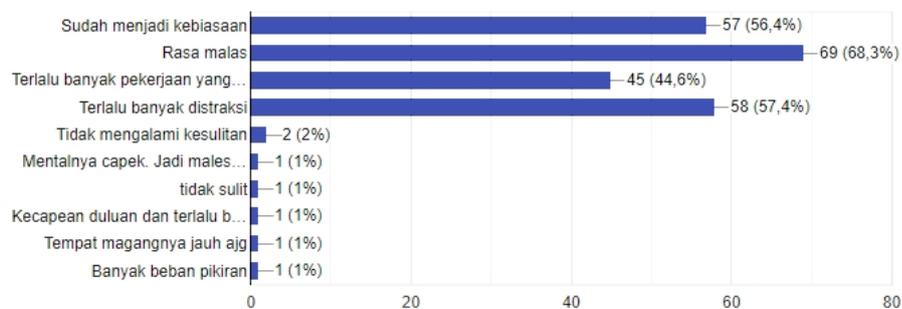
Gambar 3. 18 Diagram kesulitan dalam merubah pola hidup

Peneliti juga bertanya kepada responden tentang apakah para responden merasa kesulitan dalam mengubah pola hidup mereka. Dapat dilihat pada diagram diatas mayoritas 81,2% responden merasa kesulitan untuk merubah pola hidup mereka, 15,8% merasa tidak merasa kesulitan, dan 3% tidak mencoba untuk merubah.

Apa yang membuat anda merasa kesulitan merubah pola hidup anda?

Salin

101 jawaban

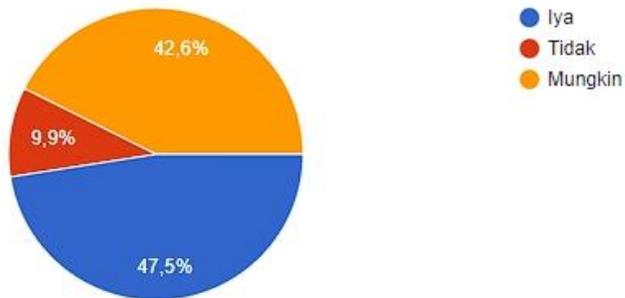


Gambar 3. 19 Diagram kesulitan responden

Menurut data dari diagram diatas sebanyak 68,3% responden merasa kesulitan merubah pola hidup mereka karena rasa malas. 56,4% responden merasa kesulitan mengubah kebiasaan, 57,4% responden merasa kesulitan karena terlalu banyak distraksi dan 2% tidak merasa kesulitan.

Apakah anda merasa perlu media bantuan dalam memperbaiki pola hidup anda?

101 jawaban



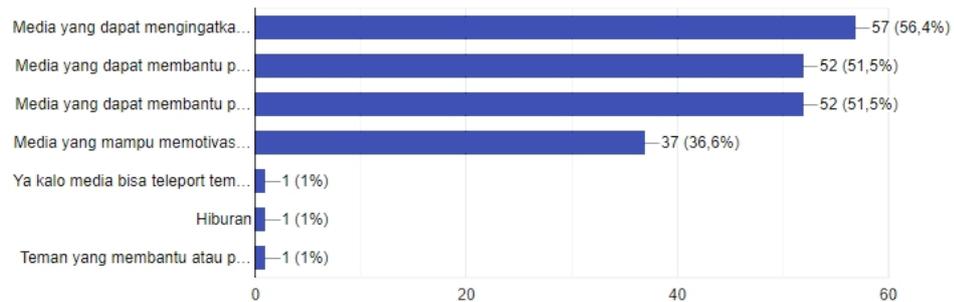
Gambar 3. 20 Diagram keperluan media bantuan

Berdasarkan data yang tercantum pada diagram diatas, 47,5% responden merasa memerlukan media untuk membantu memperbaiki pola hidup, 42,6% responden merasa tidak yakin, dan 9,9% responden merasa tidak memerlukan media bantuan.

[Salin](#)

Menurut anda media seperti apa yang dapat membantu kalian dalam memperbaiki pola hidup anda?

101 jawaban



Gambar 3. 21 Diagram dari fitur yang diharapkan

Penulis menanyakan para responden melalui kuesioner yang disebar tentang media dengan fitur seperti apa yang dapat membantu mereka untuk memperbaiki pola kerja mereka. 56,4% responden merasa media yang dapat mengingatkan mereka untuk berganti kegiatan dapat membantu memperbaiki pola kerja, 51,5% responden merasa media yang dapat membantu penggunaanya membuat jadwal sehari-hari diperlukan, 51,5% responden

merasa media yang mampu membantu penggunanya fokus, dan 36,6% responden merasa memerlukan media yang mampu memotivasi penggunanya.

Berdasarkan hasil-hasil kuesioner diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasa tidak puas dengan manajemen waktu mereka sekarang dan merasakan berbagai dampak buruk dari manajemen waktu yang tidak baik. Terdapat berbagai faktor yang membuat mereka memiliki manajemen waktu yang buruk seperti kebiasaan lupa waktu dalam beraktivitas, kesibukan yang terlalu menumpuk, hingga kebiasaan melakukan kegiatan lain ditengah menjalani suatu kegiatan.

Sebagian besar responden merasa memerlukan media yang mampu membantu mereka memajemen waktu. Kebanyakan responden merasa kesulitan dalam merubah pola hidup mereka karena sudah menjadi kebiasaan, rasa malas, dan banyaknya distraksi yang membuat mereka lupa waktu, pekerjaan menjadi menumpuk, lamanya melakukan suatu pekerjaan dan seringnya menyisipkan kegiatan lain seperti membuka media sosial dan bermain permainan saat melakukan suatu aktivitas.

Sebagian besar responden merasa media yang mampu mengingatkan penggunanya akan waktu, membantu penggunanya membuat jadwal sehari-hari, membantu penggunanya fokus dan tidak terdistraksi dapat memungkinkan untuk menyelesaikan masalah manajemen waktu yang tidak baik.

3.2 Metodologi Perancangan

Penulis merancang desain berdasarkan metodologi perancangan dengan teori *Human Centered Design* (HCD) oleh IDEO yakni dengan melalui tiga tahap berikut:

1) *Inspiration*

Bertujuan untuk memahami target, masalah dan memuat batasan berdasarkan batasan masalah yang sudah didapat. Langkah ini membantu penulis dalam memulai sebuah proyek, menentukan ruang lingkup, dan mengatur pikiran agar dapat mencari ide desain untuk mencapai tujuan.

metode yang dilakukan penulis pada fase ini adalah *Frame your design challenge, align on your impact goals, secondary research, define your audience, extreme mainstream, recruiting tools, dan interview.*

Dalam fase ini penulis membuat batasan masalah dengan target utama perancangan yaitu remaja berumur 18 hingga 22 tahun, namun dapat digunakan oleh pengguna diluar target utama perancangan. Penulis melakukan *secondary research* dan wawancara untuk lebih memahami masalah yang akan diselesaikan untuk membantu penulis melihat gambaran besar dari masalah sebelum mencari dan sebelum memulai perancangan solusi.

2) *Ideation*

Bertujuan untuk mengidentifikasi peluang desain dan menguji potensial solusi supaya ditemukan solusi terbaik dengan peluang tertinggi dalam menyelesaikan masalah.

Pada fase ini penulis menggunakan metode *brainstorming, get visual, build and run prototype, get feedback.* Dalam pelaksanaannya penulis melakukan metode-metode seperti menentukan lima ide terbaik, mencari cara menyelesaikan masalah, mengorganisasi informasi, *brainstorming,* menyeleksi ide, membuat visual, membuat konsep, mengumpulkan pendapat soal ide, menentukan *prototype,* mencoba mensimulasi penggunaan desain, melakukan berbagai *prototype,* menerima *feedback* dari *prototype,* dan terus memperbaiki *prototype.* Metode-metode dari fase ini akan membantu penulis untuk memahami kembali informasi dari fase *inspiration,* mengubah masalah menjadi peluang desain, membuat

prototype, dan memperkirakan apakah desain akan bekerja menghadapi masalah sesungguhnya.

3) **Implementation**

Bertujuan untuk melihat bagaimana desain dapat diterapkan secara langsung dan mencari kekurangan-kekurangan yang ada. Metode-metode yang dapat dilakukan pada fase ini adalah *live prototyping* dan *keep iterating* dimana penulis melakukan *prototype* langsung pada target, menentukan batasan sukses, terus bereksperimen, terus menerima *feedback* dan terus menyempurnakan desain. Menjalani metode-metode dari fase ini membantu penulis untuk merealisasikan solusinya, dan melihat bagaimana solusi dapat berjalan secara semestinya.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA