

**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI KESEHATAN
MENTAL IBU MUDA DI INDONESIA UNTUK
MENCEGAH *PARENTING STRESS***



LAPORAN TUGAS AKHIR

Phillyca Feodhora

00000053935

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2025**

**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI KESEHATAN
MENTAL IBU MUDA DI INDONESIA UNTUK
MENCEGAH *PARENTING STRESS***



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual

Phillyca Feodhora

00000053935

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2025

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Phillyca Feodhora
Nomor Induk Mahasiswa 00000053935
Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan~~
~~Magang/ MBKM~~ saya yang berjudul:

**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI EDUKASI KESEHATAN
MENTAL IBU MUDA DI INDONESIA UNTUK
MENCEGAH PARENTING STRESS**

merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil plagiat, dan tidak pula dituliskan oleh orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk, telah saya cantumkan dan nyatakan dengan benar pada bagian daftar pustaka.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan penyimpangan dan penyalahgunaan dalam proses penulisan dan penelitian ini, saya bersedia menerima konsekuensi untuk dinyatakan **TIDAK LULUS**. Saya juga bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berkaitan dengan tindak plagiarisme ini sebagai kesalahan saya pribadi dan bukan tanggung jawab Universitas Multimedia Nusantara.

Tangerang, 19 Juni 2025



(Phillyca Feodhora)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI KESEHATAN
MENTAL IBU MUDA DI INDONESIA UNTUK
MENCEGAH *PARENTING STRESS***

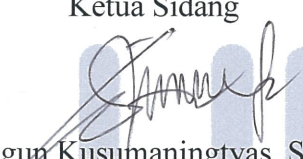
Oleh

Nama Lengkap : Phillyca Feodhora
Nomor Induk Mahasiswa : 00000053935
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

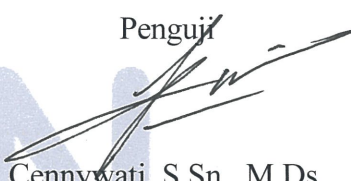
Telah diujikan pada hari Kamis, 19 Juni 2025
Pukul 10.30 s.d. 11.15 WIB dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

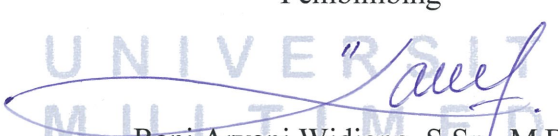
Ketua Sidang


Ester Anggun Kusumaningtyas, S.Sn., M.Ds.
0325039401/ 077724

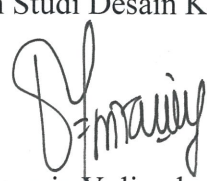
Penguji


Cennywati, S.Sn., M.Ds.
1024128201/ 071277

Pembimbing


Rani Aryani Widjono, S.Sn., M.Ds.
0310019201/ 023987

Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual


Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A.
0311099302/ 043487

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Phillyca Feodhora
Nomor Induk Mahasiswa : 00000053935
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : D3/ S1/ S2
Judul Karya Ilmiah : PERANCANGAN APLIKASI
MENGENAI KESEHATAN MENTAL IBU
MUDA DI INDONESIA UNTUK
MENCEGAH *PARENTING STRESS*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia* (pilih salah satu):

- ☒ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/ Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/ konferensi nasional/ internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☐ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☐ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 19 Juni 2025



(Phillyca Feodhora)

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/ HKI, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk diunggah ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan perancangan ini. Tugas akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana desain pada fakultas Desain Komunikasi Visual pada Universitas Multimedia Nusantara dengan tujuan mencegah *parenting stress* dan menjaga kesehatan mental dalam pengasuhan pada ibu muda di Indonesia agar perkembangan anak dapat terlaksana dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas dukungan yang diberikan kepada beberapa pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Andrey Andoko, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Muhammad Cahya Mulya Daulay, S.Sn., M.Ds., selaku Dekan Fakultas Seni dan Desain, Universitas Multimedia Nusantara.
3. Fonita Theresia Yoliando, S.Ds., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Multimedia Nusantara.
4. Rani Aryani Widjono, S. Sn., M.Ds., selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Rr. Dyah Windy Ramadhiyanti, M.Psi., Psikolog, selaku narasumber yang telah memberikan wawasannya terkait kesehatan mental ibu muda.
6. Femmy Liana Purnomo, selaku narasumber yang telah memberikan wawasan terkait *UI/UX Design* aplikasi.
7. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis berharap dengan tugas akhir ini dapat menjadi ilmu dan referensi bagi para peneliti yang juga akan meneliti terkait kesehatan mental atau *parenting stress* yang dialami oleh para ibu muda di Indonesia serta dapat memberikan wawasan terkait perancangan aplikasi yang baik dan penggunaannya sebagai solusi untuk mengedukasi dan membantu para ibu muda di Indonesia agar dapat mencegah

parenting stress yang dapat berdampak pada perkembangan anak di masa depan dan bagi diri seorang ibu sehingga seorang ibu menjadi lebih percaya diri dengan perannya dalam mengasuh anaknya.

Tangerang, 19 Juni 2025



(Phillyca Feodhora



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

PERANCANGAN APLIKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL IBU MUDA DI INDONESIA UNTUK MENCEGAH *PARENTING STRESS*

(Phillyca Feodhora)

ABSTRAK

Stres pengasuhan merupakan stres yang dirasakan seorang ibu dalam mengasuh anaknya. Hal ini dapat berdampak buruk bagi perkembangan anak seperti memunculkan rasa tidak percaya diri pada anak dan kesehatan mental yang buruk serta berdampak pada diri seorang ibu, yaitu munculnya rasa kecewa, kelelahan, kekerasan fisik. Selain itu, sedikitnya kesadaran dan informasi terkait kesehatan mental dalam pengasuhan yang dialami seorang ibu juga menjadi salah satu penyebab untuk pola asuh yang buruk. Perancangan ini bertujuan untuk merancang sebuah aplikasi yang dapat membantu dan mengedukasi ibu muda di Indonesia untuk menjaga kesehatan mental agar pola asuh yang diterapkan menjadi baik dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh data terkait bagaimana *parenting stress* mempengaruhi pola asuh dan metode perancangan *design thinking* untuk memperoleh beberapa informasi yang diperlukan dalam perancangan aplikasi agar dapat menghasilkan aplikasi yang dapat membantu dan mengedukasi ibu muda di Indonesia. Aplikasi ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti yang lain sebagai media yang dapat menyebarkan edukasi dalam bentuk informasi secara interaktif di bidang desain komunikasi visual.

Kata kunci: Stres Pengasuhan, Aplikasi, Ibu Muda

***DESIGNING AN APPLICATION ABOUT THE MENTAL
HEALTH OF YOUNG MOTHERS IN INDONESIA TO
PREVENT PARENTING STRESS***

(Phillyca Feodhora)

ABSTRACT (English)

Parenting stress is the stress experienced by a mother in raising her child. This can have a negative impact on a child's development, such as causing the child to lack self-confidence and have poor mental health, as well as affecting the mother herself, causing feelings of disappointment, fatigue, and physical abuse. Additionally, the lack of awareness and information regarding mental health in parenting experienced by a mother is also one of the causes of poor parenting patterns. This design aims to create an application that can assist and educate young mothers in Indonesia in maintaining their mental health so that the parenting style they adopt is positive. This will be achieved using qualitative and quantitative research methods to obtain data on how parenting stress influences parenting styles, and design thinking methods to gather the necessary information for application design, thereby producing an application that can assist and educate young mothers in Indonesia. This application is expected to serve as a reference for other researchers as a medium for disseminating education in the form of interactive information in the field of visual communication design.

Keywords: *Parenting Stress, Application, Young Mothers*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT (English).....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir.....	4
1.5 Manfaat Tugas Akhir.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Aplikasi <i>Mobile</i>	6
2.1.1 Manfaat Aplikasi <i>Mobile</i>	6
2.1.2 User Interface.....	8
2.1.3 User Experience	26
2.2 Parenting Stress	32
2.2.1 Faktor <i>Parenting Stress</i>	33
2.2.2 <i>Self-Control</i>	33
2.3 Penelitian yang Relevan	35
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	38
3.1 Subjek Perancangan.....	38
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan.....	40
3.2.1 <i>Empathize</i>	40
3.2.2 <i>Define</i>	40
3.2.3 <i>Ideate</i>	41
3.2.4 <i>Prototype</i>	41

3.2.5 <i>Test</i>	41
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan	42
3.3.1 Observasi	42
3.3.2 Wawancara	43
3.3.3 Kuesioner	45
3.3.4 Studi Eksisting	46
3.3.5 Studi Referensi	46
BAB IV	48
4.1 Hasil Perancangan	48
4.1.1 <i>Emphatize</i>	48
4.1.2 <i>Define</i>	66
4.1.3 <i>Ideate</i>	73
4.1.4 <i>Prototype</i>	88
4.1.5 <i>Test</i>	111
4.2 Pembahasan Perancangan	119
4.2.1 Analisis <i>Beta Test</i>	120
4.2.2 Analisis Desain Aplikasi	125
4.2.3 Analisis Desain Instagram <i>Post</i> dan <i>Story</i>	143
4.2.4 Analisis Desain <i>Merchandise</i>	145
4.2.5 Analisis Desain <i>Sticker</i> WhatsApp	148
4.3 Anggaran	149
BAB V PENUTUP	153
5.1 Simpulan	153
5.2 Saran	154
DAFTAR PUSTAKA	17
LAMPIRAN	21

DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Penelitian yang Relevan	34
Tabel 4.1 Hasil dari Pertanyaan Identitas	54
Tabel 4.2 Hasil dari Pertanyaan Topik	55
Tabel 4.3 Hasil dari Pertanyaan Media	56
Tabel 4.4 Analisa SWOT Aplikasi the Asian Parent	59
Tabel 4.5 Analisa SWOT Aplikasi Hai Bunda	60
Tabel 4.6 Analisa Aplikasi Tentang Anak dan PrimaKu	61
Tabel 4.7 Hasil dari Pertanyaan Identitas	107
Tabel 4.8 Hasil dari Pertanyaan Navigasi dan Interaksi	108
Tabel 4.9 Hasil dari Pertanyaan Tampilan dan Informasi	109
Tabel 4.10 Hasil dari Pertanyaan Identitas	110
Tabel 4.11 Anggaran Aplikasi	144
Tabel 4.12 Anggaran Media Sekunder	146



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perbedaan <i>San Serif</i> dan <i>Serif</i>	9
Gambar 2.2 Spasi dan Kepanjangan Baris	10
Gambar 2.3 Macam-Macam Kontras Huruf	10
Gambar 2.4 Warna Split Komplementer	11
Gambar 2.5 Emosi Dalam Warna	12
Gambar 2.6 Prinsip 60-30-10	12
Gambar 2.7 Ikon Pengaturan	13
Gambar 2.8 Jenis Ikon.....	14
Gambar 2.9 Contoh Spasi.....	15
Gambar 2.10 Contoh <i>Grid</i>	16
Gambar 2.11 Contoh <i>Shadows</i>	17
Gambar 2.12 Penggunaan Foto	18
Gambar 2.13 Macam-macam Logo	19
Gambar 2.14 Bentuk dalam Desain Karakter	20
Gambar 2.15 Bentuk dalam Desain Karakter	20
Gambar 2.16 Struktur Tombol	21
Gambar 2.17 Struktur Kolom Teks	22
Gambar 2.18 Jenis Kolom Teks	23
Gambar 2.19 Bentuk Navigasi	24
Gambar 2.20 Jangkauan Pengguna	24
Gambar 2.21 Contoh Kontrol	25
Gambar 2.22 Contoh <i>User Persona</i>	26
Gambar 2.23 Contoh <i>Empathy Map</i>	27
Gambar 2.24 Contoh <i>User Stories</i>	28
Gambar 2.25 Contoh <i>User Journey</i>	28
Gambar 2.26 Contoh <i>Information Architecture</i>	29
Gambar 2.27 Contoh <i>Card Sorting</i>	30
Gambar 2.28 Elemen dalam <i>User Flows</i>	30
Gambar 2.29 <i>Usability</i> dalam Navigasi	31
Gambar 2.30 <i>Visual Hierarchy</i>	32
Gambar 4.1 Akun yang Banyak digemari Ibu di Media Sosial.....	45
Gambar 4.2 Komentar Dukungan	46
Gambar 4.3 Komentar yang Meremehkan	46
Gambar 4.4 Wawancara dengan Psikolog	47
Gambar 4.5 Wawancara dengan <i>UI/UX Designer</i>	52
Gambar 4.6 <i>User Persona</i>	63
Gambar 4.7 <i>Empathy Map</i>	64

Gambar 4.8 <i>User Stories</i>	65
Gambar 4.9 <i>User Journey</i>	66
Gambar 4.10 <i>Information Architecture</i>	67
Gambar 4.11 <i>Card Sorting</i>	67
Gambar 4.12 <i>User Flows</i>	68
Gambar 4.13 <i>Hierarchy</i> dalam Perancangan Aplikasi	69
Gambar 4.14 <i>Mind Map</i>	70
Gambar 4.15 <i>Moodboard</i>	73
Gambar 4.16 Referensi Warna	74
Gambar 4.17 Referensi Tipografi	75
Gambar 4.18 Referensi Ilustrasi	76
Gambar 4.19 Referensi <i>Layout</i>	76
Gambar 4.20 Konsep Warna	77
Gambar 4.21 <i>Poppins</i>	78
Gambar 4.22 <i>Candy Beans</i>	78
Gambar 4.23 Bentuk dari Emosi	80
Gambar 4.24 Sketsa Maskot dan Karakter Emosi	81
Gambar 4.25 Sketsa Logo	82
Gambar 4.26 Sketsa Instagram <i>Post</i> dan <i>Story</i>	82
Gambar 4.27 Sketsa <i>Merchandise</i>	83
Gambar 4.28 Sketsa <i>Sticker</i> WhatsApp	83
Gambar 4.29 <i>Multiple Column Grid</i>	84
Gambar 4.30 Spasi Pada Aplikasi	85
Gambar 4.31 <i>Wireframing</i> Aplikasi Bright Mama	86
Gambar 4.32 Logo Bright Mama	87
Gambar 4.33 Maskot Bright Mama	87
Gambar 4.34 Karakter Emosi	88
Gambar 4.35 Jenis <i>Font Poppins</i>	89
Gambar 4.36 Warna dalam Aplikasi	90
Gambar 4.37 Icons pada Aplikasi	91
Gambar 4.38 <i>Buttons</i> Kombinasi Gambar pada Aplikasi	91
Gambar 4.39 <i>Buttons</i> Tulisan dalam Aplikasi	92
Gambar 4.40 Halaman Awal	93
Gambar 4.41 Halaman Pertanyaan	94
Gambar 4.42 Halaman Penjelasan Aplikasi	95
Gambar 4.43 Halaman Beranda	96
Gambar 4.44 Halaman Informasi	96
Gambar 4.45 Halaman <i>Tracker</i> Aktivitas dan <i>Mood</i>	97
Gambar 4.46 Halaman Pilih Aktivitas dan <i>Mood</i>	97
Gambar 4.47 Halaman <i>Tracker</i>	98
Gambar 4.48 Halaman Informasi Aktivitas	99
Gambar 4.49 Halaman Riwayat Aktivitas dan <i>Mood</i>	99
Gambar 4.50 Halaman Media Sosial	100

Gambar 4.51 Halaman Profil Pengguna.....	101
Gambar 4.52 Halaman Tanya Ahli dan <i>Virtual Assistant</i>	102
Gambar 4.53 Halaman Notifikasi dan Pengaturan	102
Gambar 4.54 <i>Tote Bag</i>	103
Gambar 4.55 <i>Keychains</i>	104
Gambar 4.56 <i>Blind Box</i>	104
Gambar 4.57 Instagram <i>Post</i> dan <i>Story</i>	105
Gambar 4.58 <i>Sticker</i> WhatsApp	106
Gambar 4.59 <i>Prototype Day</i>	107
Gambar 4.60 <i>Buttons</i> Tulisan dalam Aplikasi.....	112
Gambar 4.61 Ukuran Teks dalam Aplikasi	113
Gambar 4.62 <i>Buttons</i> dalam Aplikasi.....	113
Gambar 4.63 Tampilan dalam Aplikasi.....	114
Gambar 4.64 Fitur Tambahan.....	115
Gambar 4.65 <i>Test Play</i> dan <i>in Depth Interview</i> Bersama Kak Shania	116
Gambar 4.66 <i>Test Play</i> dan <i>in Depth Interview</i> Bersama Kak Aurielle.....	118
Gambar 4.67 <i>Test Play</i> dan <i>in Depth Interview</i> Bersama Kak Philline	119
Gambar 4.68 Perbaikan <i>Navigation Bar</i>	121
Gambar 4.69 Perbaikan Informasi.....	122
Gambar 4.70 Jenis <i>Font Poppins</i>	123
Gambar 4.71 Warna <i>Split Complementary</i>	123
Gambar 4.72 <i>Icons</i> dan <i>Buttons</i>	124
Gambar 4.73 <i>Multiple Column Grid</i>	125
Gambar 4.74 Ilustrasi pada Aplikasi	125
Gambar 4.75 Logo <i>Bright Mama</i>	126
Gambar 4.76 <i>Navigation Bar</i>	126
Gambar 4.77 Spasi pada Aplikasi	127
Gambar 4.78 Halaman Awal	128
Gambar 4.79 Halaman Pertanyaan	129
Gambar 4.80 Halaman Penjelasan Aplikasi	130
Gambar 4.81 Halaman Beranda	130
Gambar 4.82 Halaman Informasi	131
Gambar 4.83 Halaman <i>Tracker</i> Aktivitas dan <i>Mood</i>	132
Gambar 4.84 Halaman Pilih Aktivitas dan <i>Mood</i>	132
Gambar 4.46 Halaman <i>Tracker</i>	133
Gambar 4.86 Halaman Informasi Aktivitas.....	134
Gambar 4.87 Halaman Riwayat Aktivitas dan <i>Mood</i>	134
Gambar 4.88 Halaman Media Sosial.....	135
Gambar 4.89 Halaman Profil Pengguna.....	136
Gambar 4.90 Halaman Tanya Ahli dan <i>Virtual Assistant</i>	137
Gambar 4.91 Halaman Notifikasi dan Pengaturan	137
Gambar 4.92 Instagram <i>Post</i>	138
Gambar 4.93 Instagram <i>Story</i>	139

Gambar 4.94 Warna <i>Split Complementary</i>	139
Gambar 4.95 Kemasan <i>Blind Box</i>	141
Gambar 4.96 Desain <i>Keychains</i>	142
Gambar 4.97 Desain <i>Tote Bag</i>	143
Gambar 4.98 Desain <i>Sticker</i>	144



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hasil Persentase Turnitin 1	xx
Lampiran Hasil Persentase Turnitin 2	xxi
Lampiran <i>Form</i> Bimbingan & Spesialis 1.....	xxii
Lampiran <i>Form</i> Bimbingan & Spesialis 2.....	xxiii
Lampiran <i>Form</i> Bimbingan & Spesialis 3.....	xxiv
Lampiran <i>Form</i> Bimbingan & Spesialis 4.....	xxv
Lampiran <i>Form</i> Bimbingan & Spesialis 5	xxvi
Lampiran <i>Non-Disclosure Agreement</i> 1	xxvii
Lampiran <i>Non-Disclosure Agreement</i> 2.....	xxviii
Lampiran <i>Non-Disclosure Agreement</i> 3	xxix
Lampiran <i>Non-Disclosure Agreement</i> 4.....	xxx
Lampiran <i>Non-Disclosure Agreement</i> 5.....	xxxi
Lampiran Transkrip Wawancara Psikolog Klinis	xxxii
Lampiran Transkrip Wawancara <i>UI/UX Designer</i>	xl
Lampiran Transkrip Wawancara <i>Beta Test</i> 1	lviii
Lampiran Transkrip Wawancara <i>Beta Test</i> 2	lxv
Lampiran Transkrip Wawancara <i>Beta Test</i> 3	lxxii
Lampiran Dokumentasi	lxxx
Lampiran Media Utama	lxxi
Lampiran Media Sekunder	lxxxvi

