

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Subjek perancangan dalam perancangan ini ditentukan berdasarkan demografis, geografis, dan psikografis. Berikut adalah subjek perancangan dari perancangan aplikasi mengenai kesehatan mental ibu muda di Indonesia untuk mencegah *parenting stress*:

1. Demografis

A. Jenis Kelamin: Wanita

Kedua orang tua memiliki peran yang sama dalam mengasuh anaknya, namun seorang ibu lebih banyak mengambil peran tersebut dibandingkan oleh seorang ayah dikarenakan beberapa faktor seperti mencari nafkah. Secara biologis, seorang ibulah yang melahirkan seorang anak sehingga seorang ibu sudah mulai perannya dalam mengasuh anaknya di dalam kandungan sehingga secara emosional seorang ibu termotivasi untuk memberikan yang terbaik untuk anaknya dan menjadi pengasuh pertama bagi anaknya seperti saat menyusui (Forever Families, 2020).

B. Usia: 25-35 tahun

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Deloitte Global Millennial* tahun 2020, orang tua milenial mengalami stres mencapai 45% dan gen z mencapai 55% (Novi, 2024). Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Indonesia *Millennial and Gen z Report* pada tahun 2025, sebanyak 31% generasi milenial dan 69% merasa bahwa akun dengan centang biru merupakan akun yang terpercaya untuk menyerap berita dan informasi (Namira, 2024).

Seorang ibu yang banyak mengalami stres pengasuhan merupakan ibu yang baru memiliki anak pertama berusia dibawah dua tahun dikarenakan dibutuhkannya waktu dan perhatian dalam menjaga anak

sehingga mengurangi waktu dengan pasangan dan beristirahat. Selain itu, pengeluaran keluarga menjadi meningkat sehingga persiapan yang diperlukan harus disiapkan secara matang (Yunita Sari et al., 2015, hlm. 81).

C. Pendidikan: SMA, D3, S1

Orang tua yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi karena ekspektasi yang ingin diperoleh dibandingkan dengan orang tua yang memiliki pendidikan yang rendah. Namun, anak yang memiliki orang tua dengan pendidikan yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Putri & Azalia, 2022, hlm. 291).

D. SES: B

Perekonomian yang semakin meningkat di daerah Jabodetabek, memberikan tekanan ekonomi yang berat bagi ibu yang memiliki status ekonomi menengah yang dimana beberapa ibu memutuskan untuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini dapat meningkatkan stres yang diakibatkan peran ganda yang dirasakan. Stres yang diperoleh akibat kelelahan saat bekerja berdampak pada perubahan emosi yang dirasakan sehingga seorang ibu lebih sulit mengatur emosi kepada anaknya atau menjadikan anak sebagai pelampiasan emosi (Fitriani et al., 2021, hlm. 99).

2. Geografis

Target dalam perancangan ini adalah ibu muda yang berdomisili di area Jabodetabek khususnya daerah perkotaan. Dilansir dari laman databoks, sebanyak 52,5% masyarakat yang berdomisili di daerah perkotaan yang memiliki tingkat literasi digital dibandingkan dengan daerah pedesaan sebanyak 49,8% (Humaira, 2022).

3. Psikografis

- A. Ibu muda yang mengalami *parenting stress*.
- B. Ibu muda yang menghiraukan kesehatan mentalnya.
- C. Ibu muda yang gemar mencari informasi untuk diri dan keluarganya.
- D. Ibu muda yang tidak mengetahui bagaimana mengatur kesehatan mentalnya.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode yang digunakan dalam perancangan ini adalah menggunakan metode *design thinking* dari Herbert Simon pada tahun 1969 pada buku *The Science of the Artificial*. *Design thinking* adalah metode yang memusatkan pada target perancangan untuk memecahkan masalah secara kreatif (Lazuardi & Sukoco, 2019, hlm. 1). Dalam membuat aplikasi *mobile* dengan metode *design thinking*, ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan. Berikut adalah 5 tahap dari metode *design thinking*.

3.2.1 *Empathize*

Empathize adalah tahapan dalam memahami pengguna terkait kebutuhan dan masalah yang dialami dengan solusi berupa desain sehingga mendapat perspektif yang lebih luas (Yulius et al., 2022, hlm. 13). Tahap *empathize* dapat dilakukan dengan wawancara, survei, *focus group discussion*, dan observasi.

Pada tahap *empathize*, penulis akan mengumpulkan data terkait pengalaman target, yaitu ibu muda di Indonesia terkait *parenting stress* yang pernah dialami dan apa saja yang dialami, solusi yang dilakukan, dan kebutuhan apa saja yang diperlukan untuk mencegah masalah tersebut. Pertanyaan yang diberikan terkait penyebab, dampak, dan solusi dari *parenting stress* yang dialami oleh para ibu muda dalam mengasuh anak dan kategori pengguna secara spesifik sehingga perancangan yang dilakukan akan mengarah kepada solusi dari masalah tersebut.

3.2.2 *Define*

Tahap *define* adalah tahapan untuk mendefinisikan masalah yang sudah diterima dari tahapan sebelumnya dan mencari permasalahan yang signifikan dari target dengan membuat *user persona*, dan *user journey* didasari dengan informasi demografis, kesulitan, kebutuhan, motivasi dan masih banyak lagi. Perolehan informasi dapat dilakukan juga dengan wawancara dan observasi (Yulius et al., 2022, hlm. 20).

Pada tahap *define*, penulis akan meneliti data yang sudah diperoleh pada tahap sebelumnya terkait masalah dari topik perancangan dan

menganalisa data tersebut sehingga memperoleh inti dari masalah topik perancangan dari penulis serta menemukan solusi dari masalah tersebut. Selanjutnya, penulis mulai membuat memfokuskan informasi dan kebutuhan dari target perancangan.

3.2.3 Ideate

Ideate adalah tahapan membentuk solusi menjadi sebuah ide yang kreatif dan inovatif untuk mendukung tahapan selanjutnya, yaitu *prototyping* (Yulius et al., 2022, hlm. 34). Pada tahap *ideate*, penulis mulai mencari dan menghasilkan ide untuk menyelesaikan masalah dari topik perancangan yang sudah diidentifikasi pada tahap *define*. Ide yang sudah ditentukan akan diuji agar dapat memperoleh ide terbaik untuk dijadikan sebagai solusi untuk masalah topik perancangan serta meminimalisir masalah lain yang akan terjadi dan disesuaikan dengan target perancangan.

3.2.4 Prototype

Prototyping adalah tahapan mengimplementasikan ide yang sudah dirancang berbentuk struktur dan fungsional secara final dari perancangan (Yulius et al., 2022, hlm. 45). Pada tahap *prototype*, penulis mengimplementasikan ide dan data yang sudah diperoleh pada tahapan sebelumnya secara visual yang disesuaikan dengan target pengguna, yaitu ibu muda di Indonesia khususnya ibu milenial. Media yang digunakan adalah aplikasi *mobile* yang menyediakan informasi, forum, *tracker*, dan layanan bantuan untuk ibu terkait kesehatan mental untuk mencegah *parenting stress*.

3.2.5 Test

Tahap terakhir adalah *test* yang merupakan tahapan dalam menguji ide perancangan yang sudah dibuat pada tahapan sebelumnya untuk mengetahui apakah perancangan tersebut dapat memberikan solusi untuk masalah yang dipilih (Yulius et al., 2022, hlm. 53). Pada tahap *test*, penulis melakukan pengujian terhadap *prototype* yang dibuat pada tahapan sebelumnya untuk mengetahui apakah media aplikasi *mobile* ini dapat digunakan dengan baik dan informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh target pengguna. Selain itu, interaktivitas akan diuji untuk melihat apakah target

pengguna merasa nyaman dan mudah dalam menggunakan aplikasi *mobile* tersebut serta fitur yang disediakan didalam aplikasi *mobile* dapat membantu pengguna dalam memecahkan masalahnya.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Dalam perancangan ini, terdapat teknik dan prosedur yang perlu dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan. Pada perancangan ini, pendekatan yang digunakan adalah *Mix Method* yang merupakan teknik pencarian data dengan dua pendekatan, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Metode penelitian kombinasi adalah metode yang terdiri dari gabungan antara metode kualitatif dan kuantitatif yang dilakukan secara bersama dalam penelitian untuk memperoleh data yang luas dan komprehensif (Azhari et al., 2023, hlm. 3).

3.3.1 Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan mengamati aktivitas yang sedang berlangsung (Ariyanti et al., 2022, hlm. 1452). Observasi dilakukan guna memperoleh data terkait pengalaman dan masalah yang dihadapi target dari topik perancangan. Dalam perancangan ini, observasi yang dilakukan penulis merupakan observasi dengan pengamatan deskriptif.

1. Pengamatan Deskriptif

Pengamatan deskriptif adalah metode pengumpulan data dengan membandingkan dan menganalisa aktivitas yang sedang berlangsung dengan memberikan solusi agar data yang diperoleh selalu baru (Rengkuan et al., 2023, hlm. 5). Pengamatan deskriptif yang dilakukan dalam perancangan ini dilakukan secara non-partisipatif dengan mengamati media sosial Instagram dan Tiktok yang merupakan media yang sering digunakan ibu milenial untuk mencari informasi terkait kesehatan mental dan pola asuh. Pengamatan dilakukan pada 3 akun media sosial yang dimiliki oleh ibu muda di Indonesia yang menyebarkan informasi untuk kebutuhan ibu lainnya dan dilakukan selama 1 minggu untuk melihat konten apa saja yang disajikan di setiap harinya dan bagaimana respon ibu lainnya terkait konten tersebut.

Metode ini digunakan penulis untuk mencari informasi terkait edukasi apa saja yang diperoleh oleh para ibu muda, interaksi antar ibu yang menggunakan media sosial, pengalaman ibu yang mengalami *parenting stress* dan solusi yang bisa diperoleh dari hal tersebut, dan informasi dan siapa apa yang dipercayakan para ibu untuk dilakukan.

3.3.2 Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menanyakan beberapa pertanyaan secara langsung kepada narasumber untuk memperoleh data yang akurat (Trivaika & Andri Senubekti, 2022, hlm. 34) Metode wawancara ini digunakan penulis untuk memperoleh informasi terkait bagaimana stres dapat mempengaruhi pola asuh yang dilakukan oleh para ibu muda, dampak yang akan diperoleh, dan solusi. Selain itu, metode wawancara ini dilakukan juga untuk memperoleh informasi terkait bagaimana proses yang baik dalam membuat media yang akan dijadikan sebagai solusi dari masalah yang terdapat di dalam perancangan ini dalam bentuk sebuah aplikasi *mobile*.

1. Wawancara dengan Psikolog Klinis

Wawancara ini dilakukan bersama dengan Rr. Dyah Windy Ramadhiyanti, M.Psi., Psikolog dari *Associates Clinical Psychologist in APDC Indonesia* dan *Good Enough Parents* melalui aplikasi Zoom, tanggal 5 Maret 2025 pada jam 9 malam dikarenakan lokasi yang berada di luar negeri, yaitu United States. Rr. Dyah Windy Ramadhiyanti, M.Psi., Psikolog sudah bekerja di bidangnya selama lebih dari 10 tahun di bidang masalah emosi, pengasuhan, pengembangan diri, dan hubungan. Pertanyaan yang diberikan diharapkan memberikan informasi lebih dalam mengenai kesehatan mental ibu muda dalam melakukan *parenting*. Berikut adalah pertanyaan yang diajukan kepada narasumber.

A. Pertanyaan

1. Apa tantangan yang sering dihadapi oleh ibu, terutama yang baru menjadi ibu, dalam menjalankan peran mereka?

2. Apakah ada perbedaan cara menjaga kesehatan mental bagi ibu yang bekerja dengan ibu yang tinggal di rumah?
3. Bagaimana stres mempengaruhi tubuh seorang ibu secara fisik dan emosional?
4. Apa yang terjadi dalam otak dan sistem saraf seorang ibu ketika mereka merasa tertekan atau stres?
5. Bagaimana cara ibu mengenali tanda-tanda fisik dan emosional yang muncul ketika seorang ibu mengalami stres?
6. Kenapa hubungan mengasuh anak selalu dikaitkan sebagai tugas seorang ibu?
7. Apa dampak jangka panjang bagi ibu yang mengalami stres dan bagi anaknya?
8. Bagaimana cara ibu mengatasi stresnya dan mencegah akan hal tersebut?
9. Bagaimana cara ibu dapat lebih mudah menerima bantuan kepada ahli?

2. Wawancara dengan UI/UX Designer

Wawancara ini dilakukan dengan Femmy Liana Purnomo yang merupakan salah satu UI/UX Designer dari PT. Pegadaian melalui aplikasi Zoom, tanggal 8 Maret 2025 pada jam 1 siang dikarenakan pada saat itu sedang sakit. Pertanyaan yang diberikan diharapkan dapat memperoleh informasi terkait bagaimana membuat aplikasi *mobile* yang baik agar dapat menyampaikan informasi dengan baik. Berikut adalah pertanyaan yang diajukan kepada narasumber.

A. Pertanyaan

1. Apa saja prinsip UI/UX yang perlu diterapkan dalam membuat aplikasi *mobile*?
2. Bagaimana tahap yang perlu dilakukan dalam membuat aplikasi *mobile*?
3. Bagaimana mendesain aplikasi yang baik agar aplikasi mudah digunakan?

4. Bagaimana cara melakukan riset pengguna sebelum merancang aplikasi?
5. Bagaimana menemukan warna yang tepat dalam aplikasi?
6. Apakah ada ketentuan tertentu dalam pemilihan tipografi?
7. Apakah yang paling banyak digunakan oleh masyarakat khususnya masyarakat milenial? Website atau aplikasi?
8. Apakah keuntungan dari aplikasi?

3.3.3 Kuesioner

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada responden untuk memperoleh jawaban secara personal (Prawiyogi et al., 2021, hlm. 449). Kuesioner digunakan penulis untuk memperoleh data dari sudut pandang target dalam perancangan ini terkait pengalamannya dalam mengalami *parenting stress*. Berikut adalah pertanyaan yang diajukan kepada target yang disusun dalam *Google form* yang disebarakan secara *online* kepada ibu muda dengan rentang umur 25-40 tahun sebanyak 20 responden dengan durasi 2 minggu.

A. Pertanyaan Identitas

1. Berapa umur anda?
2. Pekerjaan apa yang anda miliki sekarang?
3. Dimana domisili anda?
4. Berapa anak yang anda miliki?

B. Pertanyaan Topik

1. Apakah Anda mengetahui apa itu *Parenting Stress*?
2. Apakah Anda pernah mengalami *Parenting Stress*?
3. Apakah saat Anda mengalami *Parenting Stress* merubah bagaimana Anda berperilaku pada anak Anda?
4. Jika Anda mengalami *Parenting Stress*, apa yang Anda lakukan untuk menenangkan diri?
5. Saat Anda mengalami *Parenting Stress*, bantuan dari mana / siapa yang Anda terima?

C. Pertanyaan Media

1. Dimana Anda mencari informasi terkait pola asuh anak?
2. Apakah sumber Informasi yang Anda dapatkan terpercaya? Ceritakan secara singkat alasan Anda!
3. Apa yang Anda butuhkan untuk memudahkan Anda dalam memperoleh informasi yang beragam dan terpercaya?
4. Menurut Anda media apa yang paling baik untuk memperoleh informasi *Parenting* dan bantuan kesehatan mental untuk para ibu?

3.3.4 Studi Eksisting

Studi eksisting adalah proses dalam mengumpulkan data melalui studi yang sudah ada sebelumnya. Data yang sudah diperoleh melalui studi eksisting akan dianalisis dengan menggunakan analisa SWOT yang terdiri dari *strength*, *weakness*, *opportunity*, dan *threat*. Studi eksisting dilakukan untuk mengetahui bagaimana studi lainnya dalam memecahkan masalah dan memperoleh solusi terkait masalah yang diangkat dalam penelitian dan perancangan (Isya & Ariffudin Islam, 2024, hlm. 187).

Studi eksisting yang akan dilakukan oleh penulis adalah dengan menganalisa 2 aplikasi yang banyak digunakan oleh para ibu untuk memperoleh informasi untuk kebutuhan anak dan dirinya dengan menggunakan analisa SWOT guna memperoleh informasi terkait kelebihan dan kekurangan aplikasi sehingga penulis dapat merancang aplikasi dengan kebutuhan yang sesuai dengan target serta menemukan peluang untuk mengembangkan aplikasi.

3.3.5 Studi Referensi

Studi referensi atau studi pustaka adalah proses dalam mengumpulkan informasi terkait data yang relevan dengan topik penelitian dan perancangan dengan meninjau dari beberapa sumber seperti jurnal, buku, media cetak, dan media digital (Isya & Ariffudin Islam, 2024, hlm. 187). Studi referensi yang penulis akan lakukan adalah menjadikan 1 aplikasi yang banyak

digunakan oleh banyak ibu di Indonesia yang memberikan informasi lengkap dan layanan yang membantu berdasarkan ilustrasi, warna, konten, dan fitur. Hasil data yang diperoleh nantinya akan penulis jadikan referensi untuk perancangan aplikasi dan dipelajari lebih lanjut agar menjadi wawasan bagi penulis terkait elemen desain dari aplikasi.

