

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Berikut merupakan subjek perancangan yang telah ditentukan dalam topik penelitian “Perancangan Website Manfaat Latihan Beban untuk Kesehatan Mental”.

3.1.1 Demografis

1. Jenis Kelamin: Laki-laki & Perempuan
2. Usia: 15 – 24 tahun

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi depresi di Indonesia paling banyak ditemukan pada masyarakat dengan kelompok usia 15-24 tahun.

3. Pendidikan: SMA, D3, S1
4. Pekerjaan: Pelajar / Mahasiswa
5. Status ekonomi: SES-B/ SES-A

Masyarakat dengan status ekonomi sosial yang lebih tinggi akan lebih peduli terhadap kondisi mereka dibandingkan individu yang kurang beruntung secara ekonomi (Putri dkk., 2024).

3.1.2 Geografis

1. Domisili: DKI Jakarta

Dalam topik penelitian, saya menetapkan batasan geografis untuk audiens yaitu, DKI Jakarta. Berdasarkan data dari Kemenkes RI, Jakarta menempati posisi tertinggi dalam penduduk dengan prevalensi masalah kesehatan mental tertinggi di Indonesia, terutama dalam gejala dan depresi

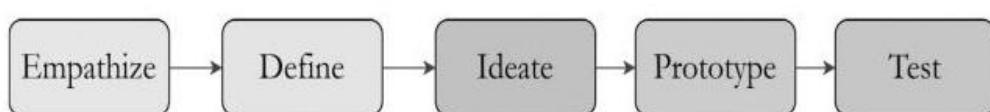
dan kecemasan. Selain itu, sebuah riset dari *Health Collaborative Center* (HCC) dan Fokus Kesehatan Indonesia (FKI), sebanyak satu dari tiga remaja di Jakarta memiliki masalah kesehatan mental.

3.1.3 Psikografis

1. Memiliki gaya hidup yang menyukai atau tertarik dengan aktivitas olahraga, goal-oriented dan aktif mencari informasi atau pengetahuan baru.
2. Memiliki sikap yang aktif, ambisius, sensitif dan introvert atau extrovert.
3. Memiliki minat dalam melakukan aktivitas olahraga yang dipicu akibat pengaruh eksternal atau internal.
4. Memiliki ketertarikan dalam mengetahui manfaat olahraga untuk meningkatkan kesehatan mental.

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Metode perancangan yang akan digunakan dalam topik penelitian ini adalah metodologi perancangan *Design Thinking*. Menurut (Ayu & Wijaya, 2023, h. 70), design thinking adalah proses perancangan sebuah solusi atau produk untuk mengatasi suatu masalah dengan cara menganalisa serta memahami kebutuhan manusia yang menjadi target audiens. Menurut Aziza dkk. (2024), implementasi *design thinking* dalam UI/UX, adalah proses pencarian dan penggalian informasi terhadap kebutuhan pengguna yang berkaitan dengan perancangan media digital, baik itu *software*, *website* ataupun aplikasi. Metode *Design Thinking* dibagi menjadi lima tahapan, yaitu *Emphatize, Define, Ideate, Prototype dan Testing*.



Gambar 2.50 Tahapan Design Thinking

Sumber: <https://play.google.com/books/reader?id=XOArEQAAQBAJ&pg=GBS.PA7>

3.2.1 *Empathize*

Empathize merupakan tahap pertama dalam *Design Thinking* yang melibatkan riset dan pengumpulan informasi terhadap kebutuhan pengguna atau target audiens dengan cara melakukan observasi atau wawancara langsung (Ayu & Wijaya, 2023).

3.2.2 *Define*

Define merupakan tahap kedua dalam *Design Thinking*, dimana semua informasi yang telah dikumpulkan pada tahap *Emphatize* akan dirangkum menjadi satu garis besar atau kesimpulan, sehingga menjadi landasan untuk tahapan perancangan selanjutnya (Ayu & Wijaya, 2023).

3.2.3 *Ideate*

Ideate merupakan tahap ketiga dalam *Design Thinking* yang melibatkan penghasilan suatu sketsa atau ide dari kesimpulan yang telah dibuat pada tahapan sebelumnya (Ayu & Wijaya, 2023).

3.2.4 *Prototype*

Prototype merupakan tahap keempat dalam *Design Thinking* yang melibatkan tahap perancangan awal dari suatu solusi atau produk, biasanya masih dalam bentuk visualisasi yang kasar (Ayu & Wijaya, 2023).

3.2.5 *Testing*

Testing merupakan tahap kelima dalam *Design Thinking* yang melibatkan uji coba prototipe yang telah dirancang kepada calon pengguna, dimana mereka akan berpartisipasi dan memberikan masukan sekaligus saran untuk perancangan prototipe selanjutnya (Ayu & Wijaya, 2023).

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Teknik perancangan yang digunakan dalam topik penelitian yang berjudul “Perancangan Website Manfaat Latihan Beban untuk Kesehatan Mental” adalah mix methods. Menurut Nasution dkk. (2024), metode mix methods merupakan gabungan dari pendekatan kualitatif dan kuantitatif dalam sebuah penelitian, baik dari konsep, teknik ataupun cara pandang. Tujuan dari penggunaan metode mix methods dalam mengumpulkan data adalah untuk mendapatkan analisa serta pemahaman yang lebih lengkap terkait suatu masalah (Nasution et al., 2024). Jenis pengumpulan data kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, studi referensi dan studi eksisting. Sementara itu, jenis pengumpulan data kuantitatif yang digunakan adalah kuesioner.

3.3.1 Wawancara

Menurut Waruwu (2023), wawancara merupakan jenis pengumpulan data kualitatif yang melibatkan interaksi antara peneliti dan responden, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan tujuan menggali informasi dari berbagai sudut pandang. Dalam topik penelitian, saya ingin melakukan wawancara terhadap beberapa ahli dan target audiens, untuk mengetahui perbedaan pandangan dan tanggapan mereka tentang masalah kesehatan di kalangan remaja, olahraga latihan beban serta hubungan keduanya.

1. Pertanyaan Wawancara untuk Psikolog

1. Menurut anda, apa itu masalah kesehatan mental?
2. Menurut anda, mengapa masalah kesehatan mental sering terjadi di kalangan remaja? Serta jenis kesehatan mental seperti apa yang umum dialami oleh remaja?
3. Menurut anda, apa yang menjadi faktor utama pemicu terjadinya masalah kesehatan mental di kalangan remaja?
4. Menurut anda, apa tanda-tanda klinis dari seorang remaja dengan masalah kesehatan mental?
5. Menurut anda, sejauh mana pengetahuan atau awareness remaja terhadap kesehatan mental mereka sendiri? Apakah mereka sudah

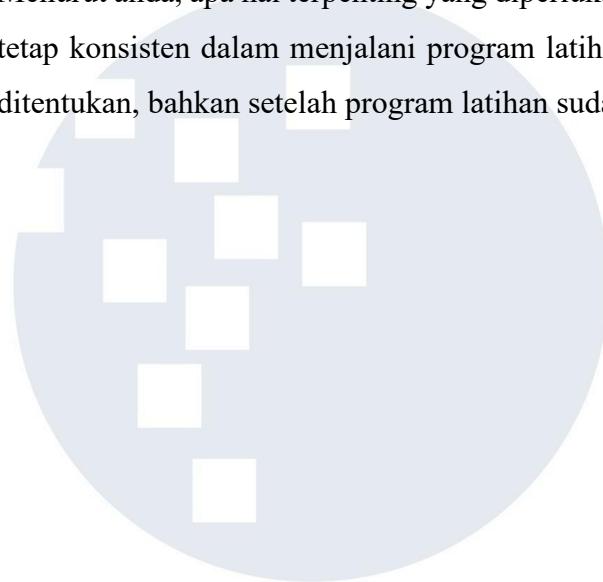
memiliki pemahaman yang baik terkait bagaimana cara mengatasi masalah kesehatan mental tersebut?

6. Menurut anda, apa terdapat hubungan antara olahraga dengan kesehatan mental?
7. Menurut anda, apakah olahraga latihan beban dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja?
8. Menurut anda, dampak positif apa saja yang dihasilkan oleh olahraga latihan beban terhadap kesehatan mental remaja?
9. Menurut anda, jenis latihan beban seperti apa yang cocok untuk dilakukan oleh remaja yang baru mulai melakukan olahraga latihan beban?
10. Menurut anda, faktor apa saja yang harus diperhatikan oleh remaja ketika ingin memulai olahraga latihan beban?
11. Menurut anda, apa yang harus dilakukan oleh remaja agar mereka mampu melakukan olahraga latihan beban secara konsisten?
12. Menurut anda, apa hambatan atau tantangan yang mempengaruhi konsistensi remaja dalam melakukan aktivitas latihan beban?
13. Menurut anda, apakah website merupakan media yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental pada remaja?
14. Menurut anda, informasi seperti apa yang relevan dan dibutuhkan oleh remaja dalam mengetahui manfaat latihan beban untuk kesehatan mental, dalam konteks perancangan website?
15. Menurut anda, apakah website tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja secara umum?

2. Pertanyaan Wawancara untuk Personal Trainer

1. Sudah berapa lama anda menjalani profesi sebagai *personal trainer* di gym?
2. Sebagai seorang *personal trainer*, apakah anda pernah memiliki klien yang berusia remaja?
3. Sebagai seorang *personal trainer*, apakah latihan beban merupakan aktivitas yang efektif dalam meningkatkan Kesehatan mental pada remaja?
4. Sebagai seorang *personal trainer*, tolong jelaskan secara singkat, cara kerja tubuh seseorang ketika melakukan aktivitas latihan beban, yang berkaitan dengan Kesehatan mental?
5. Apakah anda pernah memiliki klien remaja dengan riwayat masalah Kesehatan Mental? Jika Iya, maka apa motivasi atau tujuan mereka dalam melakukan latihan beban? Serta mungkin dijelaskan sedikit mengenai latar belakang klien.
6. Apakah terdapat perbedaan interaksi yang anda lakukan antara klien pada umumnya serta klien dengan masalah Kesehatan mental?
7. Menurut anda, program latihan beban seperti apa yang cocok untuk diterapkan kepada remaja dengan masalah Kesehatan mental?
8. Menurut anda, jenis atau gerakan latihan beban seperti apa yang cocok untuk dilakukan oleh remaja dengan masalah kesehatan mental?
9. Dalam menentukan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan klien, aspek apa yang lebih diperhatikan, apakah kuantitas, kualitas atau keduanya?
10. Menurut anda, apa yang sering menjadi hambatan klien dalam menjalani program Latihan beban yang telah ditentukan?
11. Apakah terdapat perubahan positif yang dialami oleh klien setelah mengikuti program yang telah ditentukan?

12. Sebagai seorang personal trainer, apakah anda sering menggunakan kata-kata atau kalimat penyemangat kepada klien anda? Jika Iya, bagaimana Tindakan tersebut berpengaruh pada psikis klien
13. Menurut anda, apa aspek yang perlu diperhatikan terkait kebutuhan klien, diluar jadwal program yang telah dibuat?
14. Menurut anda, apa hal terpenting yang diperlukan klien agar mereka tetap konsisten dalam menjalani program latihan beban yang telah ditentukan, bahkan setelah program latihan sudah berakhir?



UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

3. Pertanyaan Wawancara untuk UI/ UX Designer

1. Menurut Reinaldo, apa yang menjadi keunggulan website dalam menyampaikan informasi dibandingkan media lainnya?
2. Menurut Reinaldo, seberapa krusial atau penting elemen UI/ UX dalam merancang sebuah website atau media digital lainnya?
3. Menurut Reinaldo, apa masing - masing peran teknis dari UI / UX dalam merancang sebuah website?
4. Berdasarkan pengalaman Reinaldo, apa hambatan yang sering dijumpai seseorang ketika merancang UI/ UX untuk sebuah website?
5. Menurut Reinaldo, prinsip apa yang harus diperhatikan dalam merancang sebuah user interface website?
6. Menurut Reinaldo, tampilan visual apa saja yang wajib dimasukkan ke dalam perancangan user interface website?
7. Menurut Reinaldo, apa syarat atau kualifikasi yang diperlukan untuk mencapai tahapan perancangan user interface yang baik dan efektif?
8. Berdasarkan pengalaman Reinaldo, perancangan tipografi dan copywriting seperti apa yang efektif untuk kalangan remaja?
9. Berdasarkan pengalaman Reinaldo, teknik atau gaya ilustrasi seperti apa yang menarik untuk kalangan remaja?
10. Berdasarkan pengalaman Reinaldo, jenis warna seperti apa yang mampu memancarkan semangat, positivisme dan keingintahuan remaja dalam menjelajahi informasi dalam website?
11. Menurut Reinaldo, prinsip apa yang harus diperhatikan dalam merancang sebuah user experience website?
12. Menurut Reinaldo, elemen - elemen apa saja yang wajib dimasukkan dalam perancangan user experience?
13. Berdasarkan pengalaman Reinaldo, fitur atau fungsi seperti apa yang dibutuhkan pengguna remaja saat memasuki website?

14. Berdasarkan pengalaman Reinaldo, jenis atau tipe informasi (struktur, tata letak, jumlah paragraf dll) seperti apa yang sesuai dengan karakteristik pengguna remaja?

4. Wawancara Target Audiens (SMA/ S1/ D3)

1. Menurut anda, apa itu masalah kesehatan mental?
2. Apakah masalah kesehatan mental merupakan suatu hal yang umum terjadi di lingkungan anda?
3. Apakah anda sendiri pernah mengalami masalah kesehatan mental?
Jika Iya, jenis masalah kesehatan mental seperti apa yang anda miliki?
4. Menurut anda, apa yang menjadi faktor utama terjadinya masalah kesehatan mental tersebut?
5. Bagaimana anda menanggapi atau menyikapi masalah kesehatan mental yang dimiliki tersebut?
6. Bagaimana masalah kesehatan mental tersebut berdampak pada aktivitas sehari – hari anda?
7. Apakah anda pernah mencari solusi atau pertolongan untuk mengatasi masalah kesehatan mental anda?
8. Apakah anda pernah melakukan aktivitas olahraga sebelumnya? Jika Iya, jenis aktivitas olahraga seperti apa yang anda lakukan?
9. Bagaimana pandangan anda terhadap aktivitas olahraga sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan mental?
10. Saat mengalami masalah kesehatan mental, apakah anda terpikirkan untuk melakukan aktivitas olahraga?
11. Apakah anda lebih nyaman melakukan aktivitas olahraga sendiri atau bersama dengan orang lain, baik itu teman ataupun keluarga?
12. Apakah aktivitas olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan anda?

13. Apakah anda memiliki tujuan atau motivasi dalam melakukan aktivitas olahraga?
14. Apakah saat ini, aktivitas olahraga telah membantu anda dalam mencapai tujuan tersebut?
15. Apakah anda tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai manfaat salah satu aktivitas olahraga yaitu latihan beban, dalam meningkatkan kesehatan mental?
16. Mengapa anda tertarik untuk mengetahui tentang informasi ini lebih lanjut?
17. Apa informasi yang anda butuhkan atau ingin ketahui lebih dalam seputar manfaat latihan beban dalam meningkatkan kesehatan mental?
18. Apa media yang sering anda gunakan untuk mengakses atau mencari informasi?
19. Apa hasil atau perubahan yang anda harapkan setelah mengetahui informasi seputar manfaat latihan beban bagi Kesehatan mental?



3.3.2 Kuesioner

Menurut Sugiyono (2017) sebagaimana dikutip dari Prawiyogi et al (2021), kuesioner merupakan jenis pengumpulan data kuantitatif yang melibatkan pembagian seperangkat pertanyaan tertulis untuk dijawab responden. Dalam topik penelitian ini, saya menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Jakarta.

Tabel 3.1 Kuesioner Empathize

KUESIONER PEMAHAMAN TENTANG MANFAAT LATIHAN BEBAN UNTUK KESEHATAN MENTAL			
<p>Perkenalkan saya Benedictus Owen Wijaya, mahasiswa jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) di Universitas Multimedia Nusantara. Saat ini saya sedang melakukan penelitian terhadap <i>manfaat latihan beban bagi kesehatan mental</i> untuk kebutuhan perancangan Tugas Akhir (TA) sebagai syarat kelulusan S1 program studi Desain Komunikasi Visual.</p> <p>Survei kuesioner ini dibuat dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran umum tentang kondisi kesehatan mental kaum remaja serta menguji pemahaman mereka tentang manfaat latihan beban untuk meningkatkan kesehatan mental. Informasi dalam kuesioner ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, sehingga segala informasi diluar hal tersebut akan dijaga kerahasianannya!</p>			
Pengisian Data Responden			
No.	Pertanyaan	Model Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1.	Nama Lengkap	Short Answer	Nama Responden
2.	Kelompok Usia	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none">• 15 – 17 tahun• 18 – 20 tahun• 21 – 22 tahun

3.	Jenis Kelamin	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Laki – laki • Perempuan
4.	Domisili	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Jakarta Selatan • Jakarta Pusat • Jakarta Timur • Jakarta Barat • Jakarta Utara
5.	Email Aktif	Short Answer	Jawaban Pribadi
6.	Nomor Aktif (WA)	Short Answer	Jawaban Pribadi
SECTION 1 PERTANYAAN UMUM TENTANG MASALAH KESEHATAN MENTAL			
7.	Menurut anda, apa itu masalah kesehatan mental?	Short Answer	Jawaban Pribadi
8.	Apakah masalah kesehatan mental pernah terjadi di lingkungan anda?	Likert Scale	1. Tidak Pernah  5. Sering terjadi
9.	Seberapa besar dampak dari masalah kesehatan mental terhadap kehidupan anda?	Likert Scale	1. Tidak Ada  5. Sering Besar
10.	Menurut anda, apakah kelompok remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
11.			<ul style="list-style-type: none"> • Ya

	Apakah anda pernah mengalami masalah kesehatan mental?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak
12.	Jenis masalah kesehatan mental seperti apa yang pernah anda alami?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Depresi (Berat) • Depresi (Ringan) • Kecemasan (Berat) • Kecemasan (Ringan) • Gangguan Emosi • Gangguan <i>Obsessive Compulsive Disorder</i> (OCD) • Gangguan Halusinasi (Psikosis) • Self – Harm (Menyakiti diri sendiri) • Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) • Gangguan Makan (Anoreksia) • Tidak Pernah • Other

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

13.	Apa faktor utama yang menyebabkan terjadinya masalah kesehatan mental tersebut?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Diskriminasi • Tuntutan Akademik • Pola Hidup tidak Sehat • Kurang Bersosialisasi • Broken Home • Bullying • Cyber Bullying • Trauma masa lalu • Kecanduan Gawai (Gadget) • Penyalahgunaan Zat / obat terlarang • Tidak ada • Other
14.	Apakah anda pernah bercerita tentang masalah kesehatan mental anda kepada teman?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
15.	Bagaimana respon mereka dalam menyiapkan hal tersebut?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Positif • Negatif
16.	Apakah anda pernah bercerita tentang masalah kesehatan mental anda kepada orang tua?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
17.	Bagaimana respon mereka dalam menyiapkan hal tersebut?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Positif • Negatif

18.	Apakah anda pernah bercerita tentang masalah kesehatan mental anda kepada guru atau dosen?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
19.	Bagaimana respon mereka dalam menyiapkan hal tersebut?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Positif • Negatif
20.	Apakah anda pernah bercerita tentang masalah kesehatan mental anda kepada ahli profesional?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
21.	Bagaimana respon mereka dalam menyiapkan hal tersebut?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Positif • Negatif
22.	Apakah anda pernah merasa sendirian atau tidak didengar?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
23.	Apakah anda pernah terpikirkan untuk mencari solusi?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

24.	Apa solusi alternatif yang anda lakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental tersebut?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Memendam sendiri • Main game • Nonton (Anime, Tv Shows, Youtube, dll) • Baca buku • Olahraga ringan • Other
SECTION 3 PERTANYAAN UMUM TENTANG LATIHAN BEBAN			
25.	Apakah anda pernah melakukan aktivitas latihan beban?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
26.	Sudah berapa lama anda melakukan aktivitas latihan beban?	Likert Scale	<p style="text-align: center;">1. < 1 bulan  5. > 1 tahun</p>
27.	Jenis latihan beban seperti apa yang anda lakukan?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan alat (Dumbbell, Barbell, Mesin, dll) • Beban sendiri (Push up, Sit up, dll) • Campuran • Tidak pernah
28.	Intensitas latihan beban seperti apa yang nyaman untuk anda lakukan?	Likert Scale	<p style="text-align: center;">1. Very Low Intensity  5. Very High Intensity</p>

29.	Dimanakah biasa anda melakukan aktivitas latihan beban?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Rumah • Gym • Sekolah • Kampus • Tidak ada • Other
30.	Apa motivasi anda dalam melakukan aktivitas latihan beban?	Short Answer	Jawaban Pribadi
31.	Sejauh ini, apakah terdapat perubahan positif yang anda rasakan dengan melakukan aktivitas latihan beban?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
32.	Apakah anda tahu bahwa aktivitas latihan beban sangat bermanfaat bagi kesehatan mental remaja?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
33.	Sejauh mana pengetahuan anda tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental? (Penilaian diri)	Likert Scale	<p style="text-align: center;">1. Sangat Sedikit  5. Sangat Banyak</p>
34.	Manakah manfaat latihan beban bagi kesehatan mental yang anda ketahui?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan produktivitas • Meningkatkan afirmasi positif terhadap diri sendiri / self – love • Mengurangi stres dan kecemasan • Mengurangi depresi • Meningkatkan mood / suasana hati

			<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan fungsi otak • Meningkatkan konsentrasi • Memperbaiki kualitas tidur • Tidak ada
35.	Manakah manfaat latihan beban bagi kesehatan mental yang jarang anda ketahui?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan produktivitas • Meningkatkan afirmasi positif terhadap diri sendiri / self – love • Mengurangi stres dan kecemasan • Mengurangi depresi • Meningkatkan mood / suasana hati • Meningkatkan fungsi otak • Meningkatkan konsentrasi • Memperbaiki kualitas tidur • Tidak ada
36.	Apakah anda tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Mungkin
37.	Mengapa anda tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang manfaat latihan beban untuk kesehatan mental?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Self – love • Get 1% better everyday • Konten motivasi (dikatain Timothy Ronald, dll)

			<ul style="list-style-type: none"> • Ingin lebih produktif • Meningkatkan pengetahuan umum • Mengurangi gejala masalah kesehatan mental • Punya pacar • Pengen aja • Tidak ada • Other
38.	Informasi seperti apa yang PALING anda butuhkan seputar manfaat latihan beban untuk kesehatan mental?	Short Answer	Jawaban Pribadi
SECTION 4 PERTANYAAN UMUM TENTANG WEBSITE			
39.	Apakah anda pernah menggunakan website?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak
40.	Seberapa sering anda menggunakan website untuk mencari informasi?	Likert Scale	<p>1. Sangat Jarang  5. Selalu</p>
41.	Jenis informasi seperti apa yang biasa anda cari di website?	Short Answer	Jawaban Pribadi
42.	Sejauh ini, apakah informasi yang anda cari menggunakan website sudah kredibel atau bermanfaat?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak

43.	Perangkat apa yang biasa anda gunakan untuk mengakses website?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Handphone • Tablet • Other
44.	Aplikasi atau media alternatif yang anda gunakan untuk mencari informasi?	Checkboxes	<ul style="list-style-type: none"> • Instagram • Facebook • X • Tiktok
SECTION 5 PERTANYAAN TENTANG PREFERENSI TAMPAKAN WEBSITE			
45.	Tampilan gambar atau ilustrasi website seperti apa yang anda suka?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Simple / Flat • Realistic
46.	Penggunaan gaya bahasa dalam website seperti apa yang anda nyaman?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Formal • Semi – formal • Gaul
47.	<i>Tone</i> gaya bahasa dalam website seperti apa yang cocok untuk anda?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Humor • Positif / Membangun • Motivational • Fun / Ceria • Santai • Empatik • Ramah / hangat • Sarkastik
48.	Teknik penyampaian informasi seperti apa yang cocok untuk anda?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Langsung / To-The-Point • Narasi / Storytelling • Other

49.	Tingkat kepanjangan suatu informasi dalam website yang nyaman untuk kalian baca?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • 1 paragraf (4 kalimat) • 2 – 3 kalimat • 1 – 2 kalimat
SECTION 6 PERTANYAAN PENUTUP			
50.	Apakah anda setuju bahwa website merupakan media yang cocok untuk menyampaikan informasi manfaat latihan beban untuk kesehatan mental?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Mungkin
51.	Apa hasil yang anda harapkan untuk diri sendiri kedepannya melalui perancangan website manfaat latihan beban untuk kesehatan mental?	Short Answer	Jawaban Pribadi
SECTION 7 PERTANYAAN TERAKHIR			
52.	Saat website sudah berhasil dirancang, apakah anda tertarik untuk mencobanya?	Multiple Choice	<ul style="list-style-type: none"> • Ya • Tidak • Mungkin

3.3.3 Studi Referensi

Saya menggunakan metode studi referensi untuk mengambil referensi dan inspirasi untuk perancangan website kedepannya, mulai dari gaya visual, tipografi, *layout* dan copywriting. Studi referensi yang saya gunakan adalah *Dumb Ways to Die*, Si Juki, *Geometry Dash*, Kahoot!, Quizizz dan berbagai referensi *flat design* di website atau pinterest.

3.3.4 Studi Eksisting

Saya menggunakan metode studi eksisting untuk mengumpulkan dan memperoleh data relevan untuk perancangan website kedepannya, melalui produk atau solusi yang sudah ada. Studi eksisting yang saya gunakan adalah aplikasi FitHub dan Hevy.

