

**PERANCANGAN APLIKASI *MOBILE STRESS*
MANAGEMENT UNTUK REMAJA AWAL**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Angeline

00000069577

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA
TANGERANG
2026**

**PERANCANGAN APLIKASI *MOBILE STRESS*
MANAGEMENT UNTUK REMAJA AWAL**



LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Desain Komunikasi Visual

Angeline

00000069577

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS SENI DAN DESAIN

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2026

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Angeline

Nomor Induk Mahasiswa : 00000069577

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa ~~Tesis/ Skripsi/ Tugas Akhir/ Laporan~~
~~Magang/ MBKM*~~ (coret yang tidak dipilih) saya yang berjudul:

PERANCANGAN APLIKASI *MOBILE STRESS* *MANAGEMENT* UNTUK REMAJA AWAL

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, 7 Januari 2026



(Angeline)

HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN KECERDASAN ARTIFISIAL (AI)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Angeline
NIM : 00000069577
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Judul Laporan : Perancangan Aplikasi Mobile Stress Management Untuk Remaja Awal

Dengan ini saya menyatakan secara jujur menggunakan bantuan Kecerdasan Artifisial (AI) dalam pengerjaan Tugas/Project/Tugas Akhir*(coret salah satu) sebagai berikut (beri tanda centang yang sesuai):

- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu dalam menghasilkan ide-ide utama saja
- ☐ Menggunakan AI sebagaimana diizinkan untuk membantu menghasilkan teks pertama saja
- ☐ Menggunakan AI untuk menyempurnakan sintaksis dan tata bahasa untuk pengumpulan tugas
- ☒ Karena tidak diizinkan: Tidak menggunakan bantuan AI dengan cara apa pun dalam pembuatan tugas

Saya juga menyatakan bahwa:

- (1) Menyerahkan secara lengkap dan jujur penggunaan perangkat AI yang diperlukan dalam tugas melalui Formulir Penggunaan Perangkat Kecerdasan Artifisial (AI)
- (2) Saya mengakui bahwa saya telah menggunakan bantuan AI dalam tugas saya baik dalam bentuk kata, paraphrase, penyertaan ide atau fakta penting yang disarankan oleh AI dan saya telah menyantumkan dalam sitasi serta referensi
- (3) Terlepas dari pernyataan di atas, tugas ini sepenuhnya merupakan karya saya sendiri

Tangerang, 7 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Angeline)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

PERANCANGAN APLIKASI *MOBILE STRESS* MANAGEMENT UNTUK REMAJA AWAL

Oleh

Nama Lengkap : Angeline
Nomor Induk Mahasiswa : 00000069577
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Fakultas : Seni dan Desain

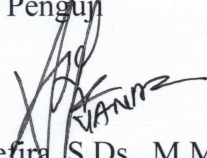
Telah diujikan pada hari Rabu, 7 Januari 2026
Pukul 15.15 s.d. 16.00 WIB dan dinyatakan
LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

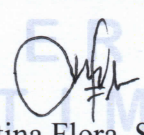
Ketua Sidang


Mariska Legia, S.Ds., M.B.A.
0330118701/ 083675

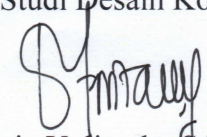
Penguji


Vania Hefira, S.Ds., M.M.
0317099801/ 100021

Pembimbing


Christina Flora, S.Ds., M.M.
0305049703/ 074901

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 : Angeline
Nomor Induk Mahasiswa : 00000069577
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenjang : ~~D3~~/ S1/ S2* (*coret yang tidak dipilih)
Judul Karya Ilmiah : PERANCANGAN APLIKASI *MOBILE*
STRESS MANAGEMENT UNTUK REMAJA
AWAL

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, 7 Januari 2026

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

(Angeline)

* Pilih salah satu

** 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 saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena karunia-Nya, saya dapat menuliskan laporan tugas akhir ini dengan baik. Laporan tugas akhir ini disusun dengan tujuan sebagai salah satu syarat kelulusan dalam jurusan Desain Komunikasi Visual di Universitas Multimedia Nusantara.

Melalui Laporan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan terlibat dalam Tugas Akhir. Penulis 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. Christina Flora, S.Ds., M.M., selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga terselesainya tugas akhir ini.
5. Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga karya ilmiah ini mampu menjadi salah satu kontribusi bermanfaat bagi para pembaca dan dapat menjadi referensi dalam penelitian sejenis kedepannya.

Tangerang, 7 Januari 2026

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA



(Angeline)

PERANCANGAN APLIKASI *MOBILE STRESS*

MANAGEMENT UNTUK REMAJA AWAL

(Angeline)

ABSTRAK

Stres merupakan respon tubuh yang bereaksi terhadap perubahan dari lingkungan maupun diri sendiri dan remaja awal mengalami fenomena ini secara drastis. Salah satu pemicu utama dari stres bagi remaja awal adalah perubahan fisik, hormonal, serta tekanan akademis yang datang secara sekaligus. Kurangnya media yang mampu memberikan edukasi dan solusi terkait manajemen stres dan hal ini mengakibatkan pemahaman remaja awal minim tentang metode mengatasi stres dan mengakibatkan para remaja mengambil jalur yang merugikan diri sendiri. Solusi yang ditawarkan adalah perancangan media informasi dalam bentuk aplikasi mobile yang berisikan konten yang membantu para remaja awal mengelola stres. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif berupa survey dan kualitatif dengan melakukan wawancara terhadap profesional dan diikuti dengan studi eksisting serta studi referensi. Dengan remaja yang dapat memahami konsep stress lebih jauh serta cara memanajemennya, maka para remaja awal bisa menjadi selangkah lebih maju untuk memiliki kontrol emosi yang lebih baik, sehingga seiring beban akademis semakin tinggi, para remaja memiliki kontrol emosi yang lebih baik dan dapat mengarahkan para remaja ini kepada proses berfikir yang lebih jernih. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah aplikasi *mobile* dengan Metode *Design Thinking* oleh Don Norman yang melibatkan *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Perancangan ini juga melibatkan media sekunder seperti *Instagram Feed*, *Instagram story*, dan juga *TikTok*.

Kata kunci: Manajemen Stres, Remaja Awal, Emosi

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DESIGNING MOBILE APPLICATION ABOUT STRESS MANAGEMENT FOR EARLY TEEENAGERS

(Angeline)

ABSTRACT (English)

Stress was a form of bodily reaction to changes either from the enviroment or the body itself. Early teenagers have to go through this phenomenon drasticly as they have to face physical, hormonal, and academic changes at once. The lack of media that was able to educate and give the solution regarding stress management was worrying that it causes early teenagers undertanding of this topic was bare minimum about stress management itself. The solution that can be given is the construction of information media in the form of an mobile aplication that contains methods of solution on how to handle stress. This research will be using quantitative method featuring surveys and qualitative method where a profesional will be interviewed regarding this topic along with existing studies and reference studies. With early teenagers being able to understand the concept of stress further and how to manage it, they will be one step closer on having better control on emotion, so that when academic load gets heavier, these teenagers will have better emotion control and thus lead them into high clarity thinking process. Thus, this research aims to build a mobile application with Design Thinking Method by Don Norman that includes empathize, define, ideate, prototype, and test. This research also includes supporting media such as Instagram feed, Instagram story, and TikTok.

Keywords: *Stress Management, Early Teenager, Emotions*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	ii
HALAMAN PERNYATAAN PENGGUNAAN BANTUAN AI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT (English)</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Tugas Akhir	3
1.5 Manfaat Tugas Akhir	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Mobile Aplication.....	5
2.1.1 Fungsi Aplikasi Mobile.....	5
2.1.2 Jenis Jenis Aplikasi Mobile	6
2.2 Interaktivitas	9
2.2.1 <i>Affordance</i>	9
2.2.2 <i>Signifiers</i>	9
2.2.3 <i>Mapping</i>	9
2.2.4 <i>Feedback</i>	9
2.2.5 <i>Discoverability</i>	10
2.2.6 <i>Constraints</i>	10
2.3 Desain UI/UX.....	11
2.3.1 <i>User Interfance (UI)</i>	11

2.3.2 <i>User Experience (UX)</i>	32
2.4 Teori Maskot.....	35
2.4.1 Kata Kunci.....	35
2.4.2 <i>Persona Brief</i>	35
2.4.3 <i>Shape & Posture</i>	36
2.5 <i>Stress Management</i> Bagi Remaja	36
2.5.1 Pengaturan Waktu	37
2.5.2 Keterampilan Emosional	38
2.6 Peran Lingkungan dalam Stres	38
2.6.1 Lingkungan Keluarga.....	38
2.6.2 Lingkungan Sosial.....	39
2.6.3 Lingkungan Akademis.....	39
2.7 Hubungan Antara Perubahan Hormon dan Stres.....	40
2.7.1 Kepada Raga.....	40
2.7.2 Kepada Mental	41
2.8 Kesimpulan Teori.....	41
2.9 Penelitian yang Relevan.....	41
BAB III METODOLOGI PERANCANGAN	45
3.1 Subjek Perancangan	45
3.2 Metode dan Prosedur Perancangan	46
3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan.....	49
3.3.1 Wawancara	49
3.3.2 Kuesioner	54
3.3.3 Studi Eksisting.....	56
3.3.4 Studi Referensi	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PERANCANGAN	57
4.1 Hasil Perancangan	57
4.1.1 <i>Emphatize</i>	57
4.1.2 <i>Define</i>	90
4.1.3 <i>Ideate</i>	98
4.1.4 <i>Prototyping</i>	120
4.1.5 <i>Test</i>	124

4.1.6 Media Sekunder	133
4.1.7 Kesimpulan Perancangan.....	136
4.2 Pembahasan Perancangan.....	136
4.2.1 Analisis <i>Beta Test</i>	136
4.2.2 Analisis Media	142
4.2.3 Anggaran.....	157
BAB V PENUTUP.....	159
5.1 Simpulan	159
5.2 Saran.....	160
DAFTAR PUSTAKA	xvi
LAMPIRAN.....	xx



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Kontras warna.....	20
Tabel 2.2 Penelitian yang Relevan.....	42
Tabel 4. 1 Jenis kelamin responden	63
Tabel 4.2 Usia Responden.....	64
Tabel 4.3 Device yang sering digunakan responden.....	64
Tabel 4.4 Frekuensi stres yang dialami responden	64
Tabel 4.5 Sumber stres responden	65
Tabel 4.6 Cara responden menghadapi stres.....	66
Tabel 4.7 Jam tidur responden	67
Tabel 4.8 Pola konsumsi responden.....	67
Tabel 4.9 Aktivitas fisik yang sering dilakukan responden	68
Tabel 4. 10 Konsistensi responden dalam melakukan aktivitas fisik.....	69
Tabel 4.11 Media yang sering dikonsumsi responden sebagai hiburan.....	69
Tabel 4.12 Preference artstyle responden	70
Tabel 4.13 Tabel SWOT Aplikasi Riliv.....	74
Tabel 4.14 Tabel SWOT Aplikasi Calm	78
Tabel 4. 15 Tabel SWOT Aplikasi Forest.....	82
Tabel 4.16 Tabel SWOT Aplikasi Gojek.....	86
Tabel 4.17 Progress Perancangan Logo	108
Tabel 4.18 Tabel rincian Ilustrasi Abstrak.....	115
Tabel 4.19 3D Illustration Progress	119
Tabel 4.20 Nilai Terhadap Visual dalam Alpha Test.....	127
Tabel 4.21 Nilai Terhadap Konten dalam Alpha Test	130
Tabel 4. 22 Nilai Terhadap User Experience dan Interaktivitas	131
Tabel 4.23 Gender Responden Beta Test.....	137
Tabel 4.24 Usia Responden Beta Test	137
Tabel 4.25 Nilai terhadap Visual dalam Beta Test	138
Tabel 4.26 Nilai terhadap Konten dalam Beta Test	139
Tabel 4. 27 Nilai terhadap User Experience dan Interaktivitas dalam Beta Test	140
Tabel 4.28 Tabel Anggaran GlowPath.....	158

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Font Serif.....	15
Gambar 2.2 Contoh Font Sans-Serif.....	15
Gambar 2.3 Contoh Font Dekoratif	16
Gambar 2.4 Tampilan Grid	21
Gambar 2.5 Contoh Search Field.....	26
Gambar 2.6 Contoh Slider.....	26
Gambar 2.7 Contoh Icon.....	27
Gambar 2.8 Contoh Breadcrumb	27
Gambar 2.9 Contoh Carousel.....	28
Gambar 2. 10 Contoh Tags	28
Gambar 2.11 Contoh Pagination.....	29
Gambar 2.12 Contoh Lineles Artstyle	30
Gambar 2.13 Contoh Doodle Artstyle	30
Gambar 2.14 Contoh Artstyle Abstrak Halus	31
Gambar 2. 15 Contoh Artstyle 3D Sederhana.....	31
Gambar 2.16 Contoh Continous Line Artstyle	32
Gambar 2.17 Contoh Customer Journey Mapping	33
Gambar 4.1 Wawancara dengan pakar psikolog.....	58
Gambar 4.2 Wawancara dengan remaja awal 1	60
Gambar 4.3 Wawancara dengan remaja awal 2	62
Gambar 4.4 Tampilan Aplikasi Riliv	72
Gambar 4.5 Tampilan Aplikasi Calm	76
Gambar 4.6 Tampilan Aplikasi Forest.....	80
Gambar 4.7 Tampilan Ilustrasi Aplikasi Gojek	84
Gambar 4.8 Logo HIMPSI.....	89
Gambar 4.9 Logo Sehatmental.id.....	90
Gambar 4.10 User Persona 1.....	92
Gambar 4.11 User Persona 2.....	93
Gambar 4.12 User Journey Budi Kurniawan	95
Gambar 4.13 User Journey Leah Kurniawan	96
Gambar 4.14 Information Architecture Aplikasi Mobile.....	97
Gambar 4.15 Flowchart.....	97
Gambar 4.16 Mind Map.....	98
Gambar 4.17 Moodboard	101
Gambar 4.18 Referensi Artstyle.....	102
Gambar 4.19 Layout reference.....	102
Gambar 4.20 Stylescape.....	103
Gambar 4.21 Color Palate	103
Gambar 4.22 Font megrim	105
Gambar 4.23 Font lexend dan zain	105

Gambar 4.24 Sketsa alternatif logo	106
Gambar 4.25 Pictorial logo	106
Gambar 4.26 Logo GlowPath	107
Gambar 4.27 Referensi Icon	109
Gambar 4.28 Contoh Sketsa Icon.....	109
Gambar 4.29 Contoh Penerapan Grid Icon.....	110
Gambar 4.30 Microinteraction pada Icon	110
Gambar 4.31 Button GlowPath.....	113
Gambar 4.32 Progress Ilustrasi Abstrak	114
Gambar 4.33 Prototype sketsa 3D sederhana.....	116
Gambar 4.34 Alternatif maskot.....	117
Gambar 4.35 Referensi Bighorn Sheep.....	117
Gambar 4.36 Sketsa Maskot	118
Gambar 4.37 Finalisasi Maskot.....	118
Gambar 4.38 Sketsa Tampilan Aplikasi.....	121
Gambar 4.39 Sketsa Tampilan Aplikasi II.....	122
Gambar 4.40 Low Fidelity GlowPath	123
Gambar 4.41 High Fidelity GlowPath	124
Gambar 4.42 Dokumentasi Alpha Test.....	125
Gambar 4.43 Contoh Microinteraction Button	132
<i>Gambar 4.44 Perbaikan Checklist UI</i>	<i>133</i>
Gambar 4.45 Referensi Media Sekunder	134
Gambar 4.46 Sketsa Media Sekunder	134
Gambar 4.47 Tampilan Media Sekunder	135
Gambar 4.48 Timeline Media Sekunder	135
Gambar 4. 49 Penerapan Color Palate	143
Gambar 4.50 Contoh Penerapan Icon	145
Gambar 4. 51 Tampilan Hamburger Button yang diinteraksikan.....	146
Gambar 4.52 Contoh Penerapan Button.....	147
Gambar 4.53 Tampilan Microinteraction.....	148
Gambar 4. 54 Contoh Microinteraction Perubahan Bentuk.....	148
Gambar 4.55 Tampilan Rigging Animasi Maskot	150
Gambar 4.56 Rigging Animasi pada Lentera.....	151
Gambar 4.57 Contoh Penerapan Ilustrasi Abstrak Halus	152
Gambar 4.58 Contoh Penerapan Tone of Voice dan Typogaphy	153
Gambar 4.59 Contoh penerapan Picture Window Layout	154
Gambar 4.60 Contoh penerapan Modular Grid.....	155
Gambar 4.61 Contoh Penerapan Frame Layout.....	155
Gambar 4.62 Contoh Penerapan Colum Grid	156
Gambar 4.63 Penerapan Picture Window layout pada Media Sekunder	157

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hasil Persentase Turnitin.....	xx
Lampiran Form Bimbingan & Spesialis	xxv
Lampiran Non-Disclosure Statement.....	xxix
Lampiran Non-Disclosure Agreement (Kualitatif - Wawancara & FGD).....	xxx
Lampiran Hasil Kuesioner	xxxi
Lampiran Transkrip Wawancara.....	xxxv
Lampiran Transkrip Wawancara dengan Remaja Awal 1	xli
Lampiran Transkrip Wawancara dengan Remaja Awal 2	xlii
Lampiran Dokumentasi Alpha Test	xlii
Lampiran Jawaban Kuesioner Alpha Test	xliii
Lampiran Jawaban Kuesioner Beta Test.....	1

