

BAB III

METODOLOGI PERANCANGAN

3.1 Subjek Perancangan

Untuk melaksanakan perancangan aplikasi *mobile stress management* bagi remaja awal berusia 11-14 tahun, penulis membutuhkan subjek penelitian sebagai pengguna. Subjek penelitian ditentukan oleh penulis berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, serta batasan masalah yang tertera dalam BAB 1. Berikut merupakan subjek perancangan aplikasi *mobile stress management* untuk remaja berusia 11-14 tahun:

1) Demografis :

- a) Jenis Kelamin : Laki laki dan Perempuan
- b) Usia 11-14 tahun

Remaja awal berada dalam lingkup usia 10-15 tahun, namun usia remaja awal yang mengalami fenomena stres yang paling kuat adalah para remaja awal dalam lingkup usia 11 - 14 tahun. Stres tersebut termasuk intense oleh karena para remaja awal perlu beradaptasi pertama kali terhadap lingkungan serta hormon dalam tubuh secara bersamaan. Fenomena ini memiliki sangat berdampak kepada 84,7 persen remaja awal (Mamnu'ah, 2020, h.20).

- c) Ses A-B

Berdasarkan Nugraheni, P. L. (2022, h.23), remaja yang berada dalam posisi ekonomi menengah seperti Ses A-B, cenderung mengalami tekanan sedikit lebih banyak dibanding remaja lain. Meskipun lebih mampu dibanding ses C, mayoritas remaja ses A-B bersekolah dan secara langsung maupun tidak langsung tidak hanya harus menghadapi perubahan tubuh, lingkungan sosial, namun juga harus

menghadapi tekanan akademik untuk bisa menaikan maupun mempertahankan kondisi ekonomi keluarga selain harus menghadapi perubahan tubuh dan lingkungan disekitarnya, oleh karena demikian, ses A-B menjadi pilihan penulis sebagai target demografis.

2) Geografis : Jabodetabek

Jabodetabek dipilih sebagai target area geografis oleh karena tekanan hidup di area tersebut tergolong cukup berat. Individu yang tinggal dalam kota besar cenderung rentan stres dibandingkan mereka yang hidup di kota kecil. Hal ini bervariasi dari gaya hidup, serta beragam kegiatan yang berada dalam kehidupan kota besar tersebut (Aditya, 2023, h.78).

3) Psikografis :

Dalam penelitian ini, penulis mengklasifikasikan sasaran dari subjek penelitian sebagai berikut :

- a) Merupakan remaja awal yang merupakan pengguna platform digital yang aktif sebagai aktivitas mereka
- b) Rentan menghadapi stres, dan tidak tahu cara menghadapi fenomena tersebut

3.2 Metode dan Prosedur Perancangan

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode perancangan sebagai landasan dalam perancangan aplikasi *mobile*. Metode *Design Thinking* merupakan sebuah proses untuk memecahkan masalah secara kreatif yang dapat menyelesaikan permasalahan kebutuhan manusia (Mukhtaromin, 2022, h.90). Terdapat lima tahap utama yang terdapat dalam metode *Design Thinking*, yakni *emphasize*, *define*, *ideate*, *protoype*, dan *test*. Dengan menggunakan metode perancangan ini, penulis dapat memfokuskan proses perancangan desain dengan kebutuhan serta tantangan yang dihadapi para remaja awal oleh karena stres, yakni managemen stres yang efisien dan cocok dengan *lifestyle* para remaja awal tersebut.

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode campuran. Metode campuran merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif serta kuantitatif (Creswell, 2004, h.60-76). Berdasarkan Ivankova (2004, h.66), menggunakan pengumpulan data secara kualitatif dapat membantu penulis untuk dapat meningkatkan kualitas serta memperjelas jawaban dari pengumpulan data kuantitatif sehingga data yang dikumpulkan dapat disaring menjadi data yang diperlukan saja. Langkah langkah ini akan dijelaskan secara rinci pada sub bab berikutnya.

3.2.1 *Emphasize*

Pada tahapan ini, emphasize memiliki tujuan untuk memahami kebutuhan, keinginan, serta kondisi yang dialami oleh target audience. Tahap ini akan diawali dari wawancara kepada pakar psikologi dan remaja awal. Wawancara kepada pakar psikologi dilakukan dengan tujuan untuk menggali perspektif ahli seputar topik yang sesuai untuk diangkat apabila akan berinteraksi dengan para remaja awal, yakni sumber stres, bagaimana kecerdasan emosional dapat dikembangkan, serta hal hal yang perlu dihindari.

Jawaban yang didapatkan dari pakar psikologi tersebut akan diolah menjadi kuesioner untuk dijadikan dasar mendapatkan informasi yang relevan dan penting dari target desain yakni para remaja awal. Dalam tahap kuesioner, data akan dikumpulkan dari narasumber primer dan sekunder. Data primer datang dari target utama yakni para remaja awal dan dilengkapi dengan data sekunder yang merupakan perspektif dari para orang tua yang berkaitan dengan tantangan yang dihadapi para anaknya yang berada dalam fase remaja awal. Setelah mengumpulkan data melalui kuesioner, penulis akan melakukan wawancara dengan target desain untuk memahami perspektif dari sisi target desain secara lebih mendalam untuk memahami isi dari jawaban kuesioner lebih jelas lagi.

Selain melakukan pengumpulan data dari ahli dan target desain, penulis akan melakukan studi eksisting dan studi referensi untuk mendapatkan inspirasi untuk merancang desain yang sesuai dengan solusi desain yang ingin dicapai penulis.

3.2.2 Define

Dalam tahap define, penulis akan meninjau hasil dari tahap empathize. Melalui tahapan ini penulis akan merancang strategi yang akan digunakan untuk merancang aplikasi *mobile* yang mampu memberikan jawaban dari kebutuhan para remaja awal dari permasalahan manajemen stres.

Tahapan ini akan sangat membantu penulis dalam membingkaikan permasalahan lebih sempit lagi dan sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan target dalam topik ini. Hal yang akan dipraktekan adalah user sebagai prototipe target audience untuk melihat batasan desain dan pemenuhan kebutuhan akan managemen stres mampu untuk menjadi lebih spesifik.

3.2.3 Ideate

Tahap ini bertujuan untuk mengumpulkan ide dan memutuskan konsep yang akan dijadikan solusi atas permasalahan yang ingin dijawab oleh penulis. Ide ide tersebut akan dikumpulkan dengan cara melakukan *brainstorming*, merangkai *mindmap*, sketsa ide desain, *big idea* dan *customer journey mapping* sebagai acuan dalam merancang solusi yang ditentukan penulis yakni aplikasi *mobile*. Hasil akhir solusi yang diputuskan akan berbentuk desain.

3.2.4 Prototype

Tahap ini ditujukan untuk membawa tahap *ideate* ketahap desain dalam bentuk visual sementara. Dengan *prototype*, penulis dapat mengujikan desain tersebut dalam user testing. *Prototype* yang dibuat bisa masih berbentuk sederhana, memungkinkan desainer *prototype* untuk melakukan uji coba terhadap karya dan mengembangkan desain lebih lanjut tanpa takut untuk harus membongkar desain secara total.

3.2.5 Test

Pada tahap *design thinking* yang terakhir, yakni *test*, penulis telah mendapatkan hasil dari uji coba yang dilakukan kepada user, sehingga penulis meninjau hasil uji coba tersebut untuk menilai apakah hasil dari solusi yang dirancang sudah terhitung berhasil maupun butuh pengembangan lagi sebagai solusi. Pengembangan maupun perbaikan yang dilakukan akan didasarkan dari *feedback* yang didapatkan dari para user yang telah menguji coba solusi tersebut dan memberikan masukan kepada desainer. Desainer dapat memutuskan untuk melakukan *keep getting feedback*, yakni tindakan untuk melakukan uji coba berikutnya apabila ingin menyempurnakan desain lebih jauh setelah melakukan pengembangan maupun perbaikan yang telah dilakukan untuk kedua kalinya ataupun lebih.

3.3 Teknik dan Prosedur Perancangan

Dalam tahapan ini, penulis akan mengumpulkan data mengenai permasalahan *stress management* yang terjadi kepada para remaja awal di sekitar Jabodetabek. Pengumpulan data akan dilakukan dengan metode campuran yang menyatukan metode kuantitatif yang berupa penyebaran kuesioner dan kualitatif dengan wawancara, studi eksisting, dan studi referensi. Pengumpulan data dilakukan secara berurut dari wawancara, penyebaran kuesioner, studi eksisting, dan studi referensi untuk mengetahui seberapa jauh penyebaran informasi tentang stress management sudah sampai kepada para remaja awal tersebut serta mengetahui metode yang efisien untuk menyebarkan solusi stress management yang akan dirancang dari data yang dikumpulkan tersebut.

3.3.1 Wawancara

Berdasarkan Trivaika (2022, h.34) Wawancara adalah kegiatan untuk mengumpulkan data secara tanya jawab antara wawancarawan serta nasrasumber. Wawancara akan dilakukan kepada seorang psikolog yang merupakan ahli dalam *stress management* dan juga targer desain untuk mendapatkan data mengenai latar belakang stres, bagaimana cara

menanganinya, serta apa yang perlu dihindari dalam melakukan penyampaian informasi mengenai topik stress management untuk memaksimalisasi kepercayaan target desain. Sebelum melakukan wawancara ini, penulis telah merancang rangkaian pertanyaan yang akan disampaikan kepada para narasumber.

1) Wawancara Kepada Psikolog

Wawancara dilakukan pada tanggal 1 September 2025, penulis melakukan wawancara kepada Ignatia Ria Natalia, M.Psi., Psikolog, sebagai narasumber untuk menggali informasi terkait pandangan beliau dalam hal *stress management* bagi remaja awal, serta hal hal relevan untuk diketahui tentang pola kebiasaan para remaja awal. Adapun instrumen pertanyaan wawancara kepada psikolog diambil dari teori oleh Lexy (2008) adalah sebagai berikut :

Pengantar Serta Pertanyaan Pendahuluan

Baik, sebelum saya mulai untuk melakukan wawancara ini, saya izin untuk untuk melakukan screen recording terlebih dahulu ya.

Sedikit melakukan pendahuluan agar tidak langsung bingung dengan pertanyaan pertanyaan yang akan saya sampaikan akan berkaitan terhadap stress management, terutamanya kepada remaja awal. Pertanyaan yang akan saya sampaikan adalah pertanyaan pertanyaan yang berkaitan dengan stress management untuk mereka yang berada dalam tahap remaja awal.

1. Stres yang menumpuk adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari dan pasti terjadi, apa pendapat anda terhadap claim ini, apakah cukup mendekati dengan fenomena yang terjadi disekitar klien yang anda terima untuk konseling pada usia remaja awal?

Pertanyaan Transisi

2. Apakah sesuatu yang fisik seperti perubahan hormon menjadi salah satu hal yang mempengaruhi melonjaknya stres bagi remaja awal?

Pertanyaan Kunci

3. Apakah ada teknik teknik ternama, misalnya mungkin ada terbagi menjadi beberapa kategori teknik menghindari stres yang bisa menjadi andalan jitu yang bisa dilakukan untuk mengontrol beban pikiran yakni stress ini andai stressnya sudah datang melanda?

4. Apa saja contoh lifestyle remaja awal yang menjadi faktor utama yang memperburuk stres?

5. Stres merupakan fenomena yang pasti terjadi, namun sebenarnya apa yang menjadi trigger dari stres pada remaja awal? Apakah hal ini berhubungan kepada pola kebiasaan remaja remaja awal tersebut?

6. Melihat dari pertanyaan pertanyaan sebelumnya, apabila digali lagi, kalau dibagi menjadi beberapa sekte seperti lingkungan akademis (sekolah), rumah, maupun pertemanan, area mana yang menjadi sumber stres yang paling mempengaruhi para remaja awal

7. Apa saja topik yang perlu dihindari agar stres tidak semakin menumpuk bagi remaja awal?

8. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk membangun kebiasaan yang baik untuk mengontrol emosi yang baik agar para remaja awal dapat memanajemen stres dengan baik?

9. Menurut anda, apakah konten non fiksi bisa menarik perhatian para remaja awal untuk mengkonsumsi fakta tersebut sebagai salah satu celah solusi mereka? Dan bagaimana perbandingannya dengan fiksi, apakah kira kira kalau dibumbui dengan cerita, karakter, serta interaktivitas dalam konten tersebut apakah engagement mereka terhadap solusi tersebut bisa lebih mudah dicerna oleh para remaja awal?

Pertanyaan Penutup

10. Bergerak ke pertanyaan terakhir, apa saja tips and trick yang dapat anda sampaikan perihal manajemen stres pada remaja awal dalam jangka Pendek andaikan itu adalah sesuatu yang urgent bagi para remaja awal?

2) Wawancara Kepada Remaja awal

Wawancara dilakukan kepada target desain penulis yakni remaja awal. Wawancara terhadap remaja awal ini ditujukan untuk mendapatkan informasi lebih detil tentang sumber stres utama mereka, mengetahui aktivitas yang sering dilakukan, kebiasaan dalam menghadapi stres dan apa saja yang menjadi keinginan mereka untuk dapat menghadapi stres lebih baik lagi. Berikut merupakan pertanyaan pertanyaan yang akan diajukan terhadap remaja awal.

1. Pertama, kalau dari kamu sendiri, menurutmu kamu pelajar yang rajin atau biasa aja?
2. kalau boleh tau aktivitas yang sering kamu lakukan apa aja?
3. Diinget inget kembali, jam tidur kamu biasanya berapa rata rata?
4. kalau misalnya makanan, apakah kamu terhitung picky? Dan apa aja yang biasa kamu hindarin kalau makanan?
5. apakah kamu sering keluar ruangan atau ngelakukan olahraga?
Lalu *next*, kalo di tanya apa aja yang jadi sumber stres kamu, yang kepikiran apa aja?
6. Apakah pernah kamu merasa sulit mengelola stres? Kalo iya, andai diingat ingat kembali apa yang sering bikin itu menjadi susah bagi kamu?
7. Apakah kamu memiliki hobi? Kalau iya bisa share hobinya apa aja?
8. Apakah hobi menjadi salah satu alternatif kamu utk manajemen stres?
9. Oke selain hobi, terus apa aja yang menjadi hal yang kamu lakuin utk menghadapin stres stres ini biasanya? Bisa mungkin sebutin beberapa contoh?

10. Media yang biasa dipakai apa untuk memanage atau refreshing?
Apakah prefer pakai laptop, tablet, atau stick ke hp?
11. Menurut kamu, hp itu sangat berguna untuk menghilangkan stres kamu atau justru ngebikin secara parah? Dan kenapa alesannya kalau kamu berpendapat demikian?
12. Nah, kalau misalnya membahas curhat, apakah ada orang yg menjadi pilihan utk diajak membahas? Atau justru prefer utk keep sendiri?
13. Apakah kamu cenderung menjadwalkan kegiatan yang perlu kamu lakukan? Entah secara harian / mingguan / dan seterusnya? Kalau iya biasanya apa
14. Apa yang menurut kamu bisa membuat diri bisa menghadapi stres lebih baik?
15. Apa yang menurut kamu paling penting dimiliki oleh remaja untuk membuat hidup lebih bahagia atau nyaman?
16. Kalau bisa meminta, apa yang akan kamu harapkan supaya stres ini amin amin bisa berkurang?
17. Okee sebelum ku tutup sesi wawancaranya ada sedikit *card sorting* yang aku ingin kamu lakuin, kalau dilihat dari fitur fitur dibawah yang menurut kamu penting apa aja, bisa diurutkan dari yang paling penting sampai kurang penting untukmu?

- a. Musik utk konsentrasi
- b. *Story telling* audio untuk membantu tidur
- c. *Ambience* penenang stres / meditasi
- d. Konseling dengan psikolog
- e. *Mood tracker*
- f. *Fitness tracker* (olahraga, dll)
- g. *Sleep tracker* (melihat jumlah jam tidur)
- h. Latihan pernapasan
- i. Artikel edukasi
- j. Fitur Jurnal
- k. *Scheduling* (Pengelola jadwal harian)
- l. Forum diskusi

3.3.2 Kuesioner

Kuesioner adalah instrumen pengumpulan data yang berupa serangkaian pertanyaan yang diberikan pada sejumlah responden untuk dijawab, bentuk data cenderung (Dianingati, 2022, h.85). Penulis menggunakan teknik kuesioner yang ditujukan kepada remaja awal berusia 11-14 tahun, dan kepada orang tua yang memiliki anak dalam usia tersebut untuk melihat seberapa jauh peran orang tua dalam memberikan dukungan informasi terkait manajemen stres.

Melalui kuesioner ini, penulis mengumpulkan data dalam bentuk angka yang mampu mewakili informasi dan mendukung analisis kebiasaan, sumber stres, dan apa yang para remaja awal ini harap bisa dan ingin lakukan agar dapat menghadapi stres. Kuesioner akan dilakukan kepada para remaja awal sebagai narasumber primer sebagai target desain serta kepada para orang tua sebagai sumber sekunder. Adapun rangkaian dari pertanyaan yang disajikan berdasarkan teori Lexy (2008, h.22) dalam mengumpulkan data kuesioner adalah sebagai berikut (pertanyaan dapat dikembangkan lagi berdasarkan jawaban yang diterima dari hasil data wawancara):

1. Jenis kelamin (Laki-laki / perempuan)
2. Usia (11 / 12 / 13 / 14) tahun
3. Domisili (Jakarta / Bogor / Depok / Tangerang / Bekasi / Di luar Jabodetabek)
4. Device apa yang paling sering anda gunakan? (hp / tablet / laptop, PC)
5. Seberapa sering anda menghadapi stres dalam seminggu? (5-7 kali seminggu / 3-4 kali seminggu / 1-2 kali seminggu)
6. Apa saja yang sering menjadi sumber stres anda? (Konflik dengan keluarga / tugas sekolah yang menumpuk / aktivitas yang banyak, teman atau pergaulan / kondisi kesehatan / *other*)
7. Apa yang menjadi opsi utama anda dalam menghadapi stres yang terjadi? (Hangout / curhat, tidur, buka sosial media / bermain game / Mencari distraksi)
8. Berapa jam tidur anda dalam sehari? (1-3 jam / 4-6 jam / 7-8 jam / lebih dari 8 jam)
9. Apa yang sering anda konsumsi? (Daging, telur, dsb / Sayur / Buah-buahan / Susu / Jamur)
10. Aktivitas fisik apa yang paling sering anda lakukan? (Ringan – Jalan ringan, cuci piring, memasak / Sedang – Bersepeda, naik tangga / Berat – Jogging, berenang, mendaki, sepak bola)
11. Berapa waktu yang anda luangkan untuk olahraga setiap harinya? (Kurang dari 1 jam / 1-2 jam / lebih dari 2 jam sehari)
12. Seberapa rutin anda melakukan aktivitas fisik? (Sangat jarang – sangat sering)
13. Media apa yang sering anda konsumsi sebagai bentuk hiburan (instagram / tiktok / twitter(x), komik, anime / media animasi lainnya, *other*)
14. Genre apa yang suka anda konsumsi? Pilih maksimal 3 (*Action* / *mystery* / *fantasy* / *slice of life* / *comedy* /*other*)

15. Apabila melihat dari artstyle dibawah ini, yang mana paling mendekati selera anda dan nyaman untuk diperhatikan dalam jangka waktu panjang?

3.3.3 Studi Eksisting

Studi eksisting merupakan analisis yang dilakukan penulis untuk mencari dan mengumpulkan contoh dari beberapa karya, lalu dipelajari apa saja yang menjadi keberhasilan, kegagalan, serta apa saja yang menjadi karakteristik dari desain tersebut. Dengan melakukan studi eksisting dan memahami isi dari karya karya yang dikumpulkan, beberapa bagian dari desain tersebut akan dijadikan panduan untuk menghasilkan kualitas yang lebih baik dalam membuat beberapa bagian dari elemen desain untuk menghasilkan desain yang lebih harmonis.

3.3.4 Studi Referensi

Studi Referensi ditujukan untuk mencari contoh karya untuk dijadikan referensi agar teknik desain dapat menjadi lebih maksimal oleh karena pemahaman dalam merancang solusi yang telah diperdalam. Dalam tahap ini, penulis akan mengumpulkan beberapa referensi yang relevan dengan perancangan penulis, dan dari setiap referensi tersebut, penulis akan menganalisa karya karya tersebut lalu menentukan apa saja yang dapat diaplikasikan dalam solusi yang akan penulis rancang.

Dengan demikian, solusi yang akan dirancang oleh penulis bisa menjadi lebih efisien dan lebih mudah dicerna oleh target desain yang ditentukan oleh penulis.