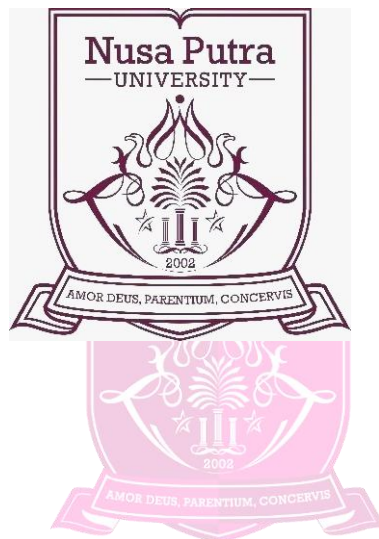


**APLIKASI INTERAKTIF 'EMOPET' UNTUK MENUNJANG
KESEIMBANGAN KESEHATAN MENTAL PADA FASE
*EMERGING ADULTHOOD***

SKRIPSI

ANDI ERIAN
20210060035



**PROGRAM DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS TEKNIK KOMPUTER DAN DESAIN
UNIVERSITAS NUSA PUTRA
SUKABUMI
2025**

**APLIKASI INTERAKTIF 'EMOPET' UNTUK MENUNJANG
KESEIMBANGAN KESEHATAN MENTAL PADA FASE
*EMERGING ADULTHOOD***

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Menempuh Seminar Proposal Skripsi Di Desain Komunikasi Visual*

ANDIERIAN
20210060035



**PROGRAM DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS TEKNIK KOMPUTER DAN DESAIN
UNIVERSITAS NUSA PUTRA
SUKABUMI
2025**

PERNYATAAN PENULIS

JUDUL : APLIKASI INTERAKTIF 'EMOPET' UNTUK MENUNJANG
KESEIMBANGAN KESEHATAN MENTAL PADA FASE
EMERGING ADULTHOOD.
NAMA : ANDI ERIAN
NIM : 20210060035

“Saya menyatakan dan bertanggung jawab dengan sebenarnya bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri kecuali cuplikan dan ringkasan yang masing- masing telah saya jelaskan sumbernya. Jika pada waktu selanjutnya ada pihak lain yang mengklaim bahwa Skripsi ini sebagai karyanya, yang disertai dengan bukti- bukti yang cukup, maka saya bersedia untuk dibatalkan gelar Sarjana Desain saya beserta segala hak dan kewajiban yang melekat pada gelar tersebut”



Sukabumi, 10 Juli 2025

ANDI ERIAN
Penulis

PENGESAHAN SKRIPSI

JUDUL : APLIKASI INTERAKTIF 'EMOPET' UNTUK MENUNJANG
KESEIMBANGAN KESEHATAN MENTAL PADA FASE
EMERGING ADULTHOOD.

NAMA : ANDI ERIAN

NIM : 20210060035

Skripsi ini telah diujikan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Sidang Skripsi tanggal 10 Juli 2025. Menurut pandangan kami, Skripsi ini memadai dari segi kualitas untuk tujuan penganugerahan gelar Sarjana.

Sukabumi, 10 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Firman Mutaqin, S.Ds., M.Ds

NIDN. 0405029503

Irving Gustav Salim, S.Pd., M.Ds

NUPTK. 3542776677130052

Ketua Penguji Studi

Ketua Program Studi
Desain Komunikasi Visual

Irni Resmi Apriyanti, S.Ds., M.Ds

NUPTK. 5748762663231082

Agus Darmawan, S.Sn., M.Sn

NIDN. 0431088506

PLH. Dekan Fakultas Teknik, Komputer, dan Desain

Ir. Paikun. ST.,M.T.,IPM.,ASEAN Eng

NIDN.0402037401

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk merancang aplikasi *EmoPet*, sebuah aplikasi interaktif berbasis UI/UX yang berfungsi sebagai media pendamping kesehatan mental untuk individu yang berada dalam fase *Emerging Adulthood* (usia 18–25 tahun). Fase ini dikenal sebagai masa transisi yang penuh tekanan emosional, ketidakpastian identitas, dan meningkatnya tanggung jawab sosial. Meskipun, masih banyak individu dalam kelompok usia ini yang tidak menyadari pentingnya regulasi emosi dan belum memiliki akses terhadap layanan pendampingan yang mudah diakses dan ramah pengguna. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Design Thinking*, yang terdiri dari lima tahapan, *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*. Data dikumpulkan melalui studi literatur, wawancara, observasi, dan kuesioner terhadap responden berusia 18–25 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan untuk mengelola stres secara pasif, seperti tidur berlebihan, menyendiri, atau berselancar di media sosial. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan digital yang interaktif dan empatik. Berdasarkan temuan tersebut, dikembangkan *prototipe EmoPet* yang menghadirkan fitur-fitur utama seperti *Emotional Pet* (hewan peliharaan digital), pelacak suasana hati (*mood tracker*), jurnal pribadi, afirmasi positif harian, serta latihan pernapasan untuk relaksasi. Desain visual aplikasi menyesuaikan dengan preferensi warna dan tipografi responden, guna menciptakan suasana antarmuka yang lembut, nyaman, dan inklusif. Evaluasi dilakukan melalui metode *User Testing*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa *EmoPet* diterima dengan baik oleh pengguna, terutama dalam hal kemudahan navigasi, kenyamanan visual, serta kemampuannya memfasilitasi ekspresi emosi secara bebas dan privat. Aplikasi ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan profesional kesehatan mental, tetapi menjadi media pendukung untuk meningkatkan kesadaran emosional dan keseimbangan psikologis secara mandiri.

Kata Kunci: Aplikasi Interaktif, *Design Thinking*, *EmoPet*, *Emerging Adulthood* Kesehatan Mental.

ABSTRACT

This study aims to design EmoPet, an interactive mobile application focused on UI/UX design to support emotional well-being among individuals in the Emerging Adulthood phase (ages 18–25). This transitional life stage is characterized by identity exploration, emotional volatility, and increasing social expectations. However, many individuals in this age group lack awareness about emotional regulation and face limited access to accessible and user-friendly mental health support tools. The research employs the Design Thinking methodology, consisting of five stages: Empathize, Define, Ideate, Prototype, and Test. Data were gathered through literature review, interviews, observations, and questionnaires with respondents aged 18–25. Findings indicate that most respondents rely on passive coping strategies such as excessive sleep, isolation, or social media use to manage stress, highlighting the need for an empathetic, engaging digital alternative. Based on the analysis, the EmoPet prototype was developed with key features including a digital Emotional Pet companion, mood tracker, personal journaling, daily positive affirmations, and guided breathing exercises for relaxation. The app's visual design integrates pastel colors and sans-serif typography, selected based on user preferences to foster a calming and inclusive user interface. Usability evaluation was conducted using User Testing. The results demonstrate high user acceptance, particularly in terms of ease of navigation, visual comfort, and the app's ability to provide a private and expressive emotional outlet. While EmoPet is not a substitute for professional mental health services, it serves as a complementary tool that empowers users to become more emotionally self-aware and to manage their psychological well-being independently.

Keywords: *EmoPet, Emerging Adulthood, Mental Health, Design Thinking, Interactive Application.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan penuh tanggung jawab dan rasa syukur yang mendalam. Keberhasilan ini menjadi bentuk kebanggaan tersendiri bagi penulis, sebagai bukti atas kerja keras dan ketekunan yang telah dijalani selama proses perkuliahan.

Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Nusa Putra, guna memperoleh gelar Sarjana Desain (S.Ds.). Selain itu, penulisan ini juga menjadi bentuk evaluasi atas kompetensi dan pemahaman penulis terhadap ilmu Desain Komunikasi Visual yang telah diperoleh selama masa studi. Penulis berharap karya ilmiah ini tidak hanya memenuhi syarat akademik, namun juga dapat memberikan kontribusi positif sebagai referensi bagi pembaca, baik dalam bidang akademis maupun praktis, serta membuka ruang untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

Sehubungan dengan itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Nusa Putra Bapak Dr. Kurniawan, S.T., M.Si., M.M. telah memberikan kesempatan dan fasilitas selama masa studi penulis, yang begitu luar biasa dalam melakukan upaya pembangunan dan perubahan pada kampus tercinta secara signifikan.
2. Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Nusa Putra Agus Darmawan, S.Sn., M.Sn. yang telah memberikan arahan dan kebijakan selama penulis menjalani perkuliahan hingga tahap penyusunan skripsi.
3. Dosen Pembimbing I skripsi, bapak Firman Mutaqin, S.Ds., M.Ds. yang selalu sabar untuk membimbing saya semasa menjalani perkuliahan, begitu banyaknya waktu yang beliau sempatkan, begitu banyaknya ide dan

pikiran yang telah diberikan dan terimakasih sudah menjadi saksi atas perjuangan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dosen Pembimbing II Skripsi, bapak Irving Gustav Salim, S.Pd., M.Ds. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dalam proses penyusunan karya skripsi ini.
5. Kepada manusia pilihan tuhan untuk menjadi orang tua saya, tanpa do'a yang kuat dari mamah dan ayah Rian bisa menjalani semua hal di dunia ini, Rian ucapkan begitu banyaknya syukur dan terimakasih atas banyaknya pengorbanan serta dukungan yang selama ini Rian rasakan. Tanpa restu, dukungan dan do'a Rian tidak akan mampu mencapai tahap ini. Terimakasih sudah memberikan banyaknya ikhlas memberikan banyaknya tenaga, waktu, dan upaya serta selalu berjuang untuk kehidupan anak-anaknya. Semoga tuhan akan selalu memberikan hal-hal luar biasa baik yang belum pernah kalian rasakan untuk kalian, keberkahan, kebahagiaan dan sehat. Betapa senangnya kalo kalian bisa liat anaknya dititik terbaiknya, mungkin belum sekarang tapi Rian akan usahakan semuanya seperti kalian mengusahakan anaknya sampai dititik ini.
6. Kedua kakak dan Adik penulis Tia Rahma Yuanita, Tio Alfrid dan Belva Aulia, saya ucapkan rasa terimakasih yang luar biasa untuk kalian yang selalu memberikan dukungan dari segi apapun dari keluarga, Rian selalu bangga atas apapun yang kalian capai selama ini. Rian juga sangat amat bersyukur bertemu saudara kandung seperti kalian. Semoga apapun jalan yang kalian pilih dan jalani tetap membawa kebahagiaan untuk kalian.
7. Keluarga penulis, penulis juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seluruh anggota keluarga tercinta terutama Wa Tuti, dan Wa Tapa yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan.
8. Keponakan, Elvano, Ejiro, dan Elena, tidak bisa terbayang bahagianya om atas kehadiran kalian, waktu aku nulis ini kalian masih pada kecil Ano yang selalu ingin jajan dan main, Ejiro yang gabisa lepas sama Puang Ci, Elena yang sekarang udah bisa diajak ngobrol dan ngomongnya udah mulai lancar. Kalian mungkin akan ada dititik ini juga, pesan aku jangan

pernah menyerah ya, jadilah versi terbaik kalian nantinya, dan bisa menghargai satu sama lain.

9. Kepada orang yang paling berkontribusi pada pengerjaan skripsi ini dan juga menyaksikan semua proses dan juga senantiasa meyakinkan terus bahwa aku harus cepat lulus, kepada M Taufik Hidayatullah. Semua sudah takdir tuhan aku dipertemukan sama manusia spesial satu ini dengan kehidupannya yang sangat “*darderdor*”. Mungkin tulisan ini menjadi suatu tanda terimakasih sebesar-besarnya atas semua yang kamu berikan atas semua tenaga, emosional, pikiran, sudut pandang yang berbeda dan materi. Aku sangat yakin atas banyaknya doa dan harapan yang kamu panjatkan setiap harinya, doa baik serta luar biasa yang kamu panjatkan akan selalu dikabulkan oleh semesta, benda hidup disekitar kamu, karma baik, dan mungkin kamu sendiri yang mengabulkannya di masa depan saat kamu sudah jadi versi terbaik. Aku juga turut bangga dan senang atas pencapaian yang sudah kamu raih satu – persatu itu. Aku yakin kamu bukan orang yang gampang menyerah dan aku pun jadi yakin kalo semua pencapaian lain diluar sana pasti akan tergapai juga. Akan ada hal-hal diluar kendali yang bakal dilalui jadi hiduplah sesehat mungkin, kejarlah versi terbaikmu itu, dan jangan biarkan dunia nginjek-nginjek kamu.
10. Kepada sahabat seperjuangan yaitu anakan ponyo dan lop cireng, Alvita Agripina, Nur Salma Azzahra, dan M Rifqi Fauzan. Banyak momen yang kita lalui bersama kalian selama perkuliahan ini. Jujur masih kangen masa-masa itu, tapi ya mungkin semuanya tidak akan bisa sama lagi yang pasti itu akan jadi kenangan dan pembelajaran juga. Untuk Alvita, BUBEY, aku ucapkan terimakasih kamu udah hadir di sebagian besar hidup aku, aku selalu bangga atas semua gebrakan yang kamu buat atas hal-hal yang terjadi di kehidupan kamu juga. Amay, terimakasih udah jadi orang yang *super-duper excited* dan jadi *happy virus* untuk kita semua, dan aku juga berdoa agar kamu dapat hal-hal baik di dunia ini seperti di dunia Ghibli, serta jodoh yang Amay mau. Qqi, manusia *Out of the box* yang pernah aku temui, semoga ide-ide dan mimpi yang kamu ingin kejar akan terlaksana semua, dan bisa jadi versi terbaik Qqi.

11. Kepada keluarga cemara, Luriana, Wafa, Haldies, Taufik, dan Nazaruddin, Banyak terimakasih untuk kalian karena aku selama bersahabat sama kalian kerasa banget dukungan yang diberikan. Semoga apa yang kalian inginkan dan capai akan terkabul semua, Terimakasih udah libatkan aku di kehidupan kalian ya, mungkin after wisuda ini kita akan mengejar plan yang udah dibuat saat ini. Luri, juga mungkin nanti sudah di Australia dengan pekerjaan impiannya dan juga nyaman disana menjadi *Rich Ounty*. Wafa dengan keluarga idaman-nya dengan cowo greenflag tajir melintir tujuh turunan itu dan juga jadi *Crazy Rich Cibadak*. Haldies, kamu jadi pemilik perusahaan saingan Google terus buat teknologi baru buat di tahun 2077. Nazzarudin, jadi pembisnis saingan Bill Gates dan buat perusahaan mobil saingan Tesla. Aku selalu bersyukur ada di lingkungan pertemanan seperti kalian semoga aku akan terus ada di proses kehidupan kalian dan liat kalian sudah mencapai tujuan akhirnya.
12. Kepada temen-temen PMM yang sampai detik ini masih terus *get in touch* sama aku Lila, Danyla, Kak Hersa, Eza, dan teman-teman PMM Padoa lainnya. Lila, tidak pernah terbayang aku bisa berteman sama orang luar pulau kaya kamu, aku selalu yakin kita akan bertemu suatu saat, sukses selalu ya lil-bubz. Danyla, manusia Pdd satu ini yang gapernah menyerah akan suatu hal, semoga sekarang kamu bisa ngedit yang jago kaya aku hehe, Ka Hersa yang masih *so cool* banget, makasih terus bisa jaga silaturahmi api kita di Tiktok, dan menyaksikan kita sampai wisuda. Terimakasih atas semua semangat dan afirmasi positif yang selalu kalian berikan, penulis berdo'a dimana pun kalian ditakdirkan semoga akan selalu disertai orang-orang baik dan hal-hal baik pula.
13. Kepada teman angkatan 2021 Program Studi Desain Komunikasi Visual Universitas Nusa Putra, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman seangkatan seperjuangan yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini, saling mendukung di tengah suka dan duka perkuliahan.
14. Kepada kaka tingkat, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kakak tingkat yang selalu bersedia direpotkan untuk menjawab berbagai

pertanyaan seputar perkuliahan selama penyusunan skripsi ini, dan memberikan arahan yang sangat membantu dalam proses akademik penulis.

15. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan berkontribusi selama proses pengerjaan skripsi ini.
16. Kepada playlist Spotify yang selama ini menemani selama pengerjaan skripsi, terutama album playlist Billie Eilish – Hit me hard and soft. Album Taylor Swift, Niki, dan juga Ariana Grande serta playlist favorit yaitu k-pop H2H, Aespa, dan New Jeans. Tidak terlewat playlist dangdut yang menemani di saat-saat sudah mau gila, menyerah, dan ingin loncat dari gunung selama mengerjakan skripsi ini.
17. Terakhir kepada Andi Erian, yaitu diri saya sendiri, apapun yang sudah dilewati setiap apa yang sudah tercapai agar selalu kamu rayakan dengan ucapan terimakasih kepada diri kamu sendiri karena sudah bertahan, sudah memilih untuk tidak menyerah untuk dirimu sendiri, sudah bertanggung jawab untuk dirimu sendiri, sudah membela dirimu sendiri, tidak merasa cukup kepada diri sendiri untuk memotivasi untuk berkembang dan merasakan kebahagiaan diri sendiri. Pada titik ini, aku sangat amat bersyukur banyak pembelajaran hidup dan merasakan perubahan serta pengalaman berharga yang membuat diri ini berkembang menjadi sosok dewasa. Untuk versi diriku sebelumnya terimakasih atas segala momen dan hal-hal bikin kita bertumbuh menjadi sosok diri yang sekarang, untuk diriku di masa depan aku harap kamu sudah jauh lebih baik dari sekarang, bahagia, semua harapanmu tercapai apapun dimanapun itu, dan bertemu dengan orang-orang hebat didekatmu. Quotes dari Taylor Swift ini mungkin akan jadi energi baik dan afirmasi baik untuk semuanya *“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into a new chapter of your life is about catch and release. What i mean by that is, knowing what things to keep, and what things to release.”*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat kami harapkan demi perbaikan. Aamiin.

Sukabumi, 29 Juli 2025

Andi Erian

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik UNIVERSITAS NUSA PUTRA, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Andi Erian
NIM : 20210060035
Program Studi : Desain Komunikasi Visual
Jenis karya : Tugas Akhir/Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Nusa Putra **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non - exclusive Royalty- Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Aplikasi Interaktif 'Emopet' Untuk Menunjang Keseimbangan Kesehatan Mental Pada Fase *Emerging Adulthood*, Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Nusa Putra berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Sukabumi
Pada tanggal 28 Juli 2025

Yang menyatakan

(Andi Erian)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PENULIS.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Desain Komunikasi Visual	6
2.1.1 Elemen–Elemen Visual.....	6
2.1.2 Prinsip–Prinsip Dalam Desain	10
2.2 Desain Aplikasi.....	11
2.2.1 User Interface (UI)	11
2.2.2 User Experience (UX).....	25
2.2.3 Hukum Desain UX.....	28
2.3 Tinjauan Umum Kesehatan Mental	39
2.4 Teori <i>Emerging Adulthood</i>	39
2.5 Tinjauan Umum Teori <i>Design Thinking</i>	42
2.5.1 Evaluasi <i>Test</i> dengan metode <i>User Testing</i>	45
2.6 Penelitian Terdahulu	47
BAB III METODELOGI PERANCANGAN.....	51
3.1 Metode Perancangan Desain.....	51
3.2 Pengumpulan Data.....	51
3.2.1 Data Primer	51
3.2.2 Data Sekunder	58
3.3 <i>Metode Analisis Data</i>	58

3.4 Objek Penelitian.....	66
3.5 Metode dan Perancangan	71
3.5.1 Konsep & Strategi Pesan/Komunikasi	71
3.5.2 Konsep & Strategi Kreatif.....	72
3.5.3 Konsep & Strategi Media.....	73
3.5.4 Konsep & Strategi Visual	76
3.6 Alat dan Bahan Yang Digunakan	83
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	85
4.1 Hasil Perancangan.....	85
4.2 Studi Branding	86
4.3 Studi Naratif.....	103
4.4 Studi Visual Aplikasi	105
4.5 Hasil Pengujian	140
4.6 Penyajian Data.....	144
BAB V PENUTUP.....	162
5.1 Kesimpulan	162
5.2 Saran	163
DAFTAR PUSTAKA.....	165
LAMPIRAN	172



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	47
Tabel 2 Tabel pertanyaan kuesioner.....	54
Tabel 3 <i>Brand Archetype</i>	104
Tabel 4 <i>Tone Of Voice</i>	104
Tabel 5 Estimasi Biaya produksi.....	75
Tabel 6 Analisis SWOT.....	65
Tabel 7 Fitur Utama <i>Emopet</i>	67
Tabel 8 Contoh Penempatan Warna dalam <i>EmoPet</i>	96
Tabel 9 Tabel Benchmarking Aplikasi Serupa.....	78
Tabel 10 Daftar Desain UI <i>Emopet</i>	112
Tabel 11 Daftar Elemen UI <i>Onboarding</i>	112
Tabel 12 Daftar Elemen UI <i>Log In</i>	114
Tabel 13 Daftar Elemen UI Register.....	115
Tabel 14 Daftar Elemen UI <i>Mood Tracker</i>	116
Tabel 15 Wireframe Halaman <i>Mood Tracker</i>	118
Tabel 16 Daftar Elemen UI Beranda <i>Emopet</i>	118
Tabel 17 Wireframe Halaman <i>Emopet</i>	119
Tabel 18 Daftar Elemen UI Jurnal Pribadi.....	120
Tabel 19 Daftar Elemen UI <i>Minigames</i>	123
Tabel 20 Daftar Elemen UI Meditasi.....	126
Tabel 21 Daftar Elemen UI <i>Onboarding</i>	127
Tabel 22 Daftar Elemen UI Daftar.....	128
Tabel 23 Daftar Elemen UI Masuk.....	130
Tabel 24 Daftar Elemen UI <i>Mood Tracker</i>	131
Tabel 25 Daftar Elemen UI Beranda <i>Emopet</i>	132
Tabel 26 Daftar Elemen UI Jurnal Pribadi.....	134
Tabel 27 Daftar Elemen UI <i>Minigames</i>	137
Tabel 28 Daftar Elemen UI Meditasi.....	139
Tabel 29 Nama - nama calon pengguna <i>Emopet</i>	140
Tabel 30 Hasil pengujian dari calon pengguna.....	141

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Titik	6
Gambar 2 Garis.....	7
Gambar 3 Bentuk.....	8
Gambar 4 Tekstur	8
Gambar 5 Ruang.....	9
Gambar 6 Warna	9
Gambar 7 Warna	13
Gambar 8 contoh <i>interface icon</i> pada <i>flat icon</i>	14
Gambar 9 Contoh <i>layout grid</i>	15
Gambar 10 contoh <i>padding</i>	16
Gambar 11 contoh <i>Dimensions</i>	17
Gambar 12 Contoh <i>Alignment</i>	18
Gambar 13 contoh <i>Alignment</i>	19
Gambar 14 Gambar 7 contoh <i>Crazy Eight</i>	22
Gambar 15 contoh <i>Low Fidelity Wireframe</i>	23
Gambar 16 contoh <i>High Fidelity Wireframe</i>	24
Gambar 17 Ilustrasi di UI.....	24
Gambar 18 Model Jesse James Garrett untuk Elemen <i>User Experience</i>	26
Gambar 19 <i>Aesthetic Usability Effect</i>	29
Gambar 20 Fitt's Law.....	30
Gambar 21 Goal Gradient Effect.....	31
Gambar 22 Hick's Law	31
Gambar 23 Jacob's Law	32
Gambar 24 Miller's Law	33
Gambar 25 Parkinson's Law	33
Gambar 26 Hukum Kedekatan	34
Gambar 27 Hukum Kesamaan	35
Gambar 28 Hukum Prägnanz	36
Gambar 29 Aturan Puncak Akhir.....	37
Gambar 30 Efek Posisi Serial.....	37
Gambar 31 Efek Von Restorff.....	38
Gambar 32 Efek Zeigarnik	38
Gambar 33 <i>Three Lenses Of Design Thinking</i>	43
Gambar 34 Tahapan <i>Design Thinking</i>	44
Gambar 35 <i>Empathy map</i>	59
Gambar 36 <i>Pain Point</i>	61
Gambar 37 <i>Gain Point</i>	61
Gambar 38 <i>Affinity Diagram</i>	62
Gambar 39 Contoh <i>Solution Idea</i>	63
Gambar 40 <i>Prioritization Idea</i>	64
Gambar 41 <i>Persona</i>	66
Gambar 42 Contoh <i>Moodboard Emopet</i>	77
Gambar 43 <i>Reference Board</i>	78

Gambar 44 <i>Image Board</i>	81
Gambar 45 Warna <i>Text</i>	81
Gambar 46 Palet Warna <i>Emopet</i>	82
Gambar 47 Warna <i>Secondary</i>	82
Gambar 48 Warna <i>Divider</i>	82
Gambar 49 Sketsa awal pembuatan karakter kucing <i>Piz Emopet</i>	87
Gambar 50 Karakter awal yang tidak dipilih	88
Gambar 51 Karakter Kedua yang tidak dipilih.....	89
Gambar 52 Final Sketsa dan Fix karakter kucing <i>Piz</i>	90
Gambar 53 Karakter Utama <i>Emopet</i>	90
Gambar 54 karakter yang dipilih menjadi karakter utama <i>Emopet</i>	91
Gambar 55 Sketsa Logo <i>Emopet</i>	91
Gambar 56 Logo <i>Emopet</i>	92
Gambar 57 Jenis Huruf/Tipografi.....	93
Gambar 58 penerapan warna pastel pada aplikasi.....	94
Gambar 59 penerapan warna <i>earthy</i> pada aplikasi	95
Gambar 60 Sketsa ikon.....	98
Gambar 61 Gambar <i>icon Emopet</i>	99
Gambar 62 Ikon Umum.....	99
Gambar 63 Sketsa UI <i>Onboarding</i> aplikasi <i>Emopet</i>	100
Gambar 64 Sketsa UI Tampilan <i>home</i> dan <i>library</i> aplikasi <i>Emopet</i>	101
Gambar 65 Sketsa <i>Mini games</i> aplikasi <i>Emopet</i>	101
Gambar 66 Wireframe <i>low fidelity</i> tampilan aplikasi	102
Gambar 67 Wireframe <i>High Fidelity</i> aplikasi <i>Emopet</i>	103
Gambar 68 Desain Sistem <i>Mood Tracker</i>	106
Gambar 69 Desain Sistem Jurnal Pribadi <i>Emopet</i>	107
Gambar 70 Desain Sistem <i>Mini Games</i>	108
Gambar 71 Tampilan <i>Graphic Pattern Emopet</i>	109
Gambar 72 <i>Grid System Emopet</i>	111
Gambar 73 <i>Wireframe</i> Halaman <i>Onboarding</i>	113
Gambar 74 <i>Wireframe</i> Halaman <i>Log In</i>	114
Gambar 75 <i>Wireframe</i> Halaman <i>Register</i>	116
Gambar 76 <i>Wireframe</i> Halaman Jurnal Pribadi	122
Gambar 77 <i>Wireframe</i> Halaman Jurnal Pribadi	122
Gambar 78 <i>Wireframe</i> Halaman Jurnal Pribadi	123
Gambar 79 <i>Wireframe</i> Halaman <i>Minigames</i>	125
Gambar 80 <i>Wireframe</i> Halaman <i>Meditasi</i>	127
Gambar 81 <i>Wireframe</i> Halaman <i>Onboarding</i>	128
Gambar 82 UI Halaman <i>Daftar</i>	130
Gambar 83 UI Masuk login ke <i>Emopet</i>	131
Gambar 84 UI Halaman <i>Mood Tracker</i>	132
Gambar 85 Halaman UI <i>Beranda Emopet</i>	134
Gambar 86 UI jurnal Pribadi	136
Gambar 87 Halaman UI <i>Minigames</i>	138
Gambar 88 UI Halaman <i>Meditasi</i>	140

Gambar 89 <i>Feedback Capture Grid</i>	143
Gambar 90 <i>Graphic Standar Manual</i>	144
Gambar 91 <i>Graphic Standar Manual</i>	145
Gambar 92 <i>Graphic Standar Manual</i>	145
Gambar 93 <i>Graphic Standar Manual</i>	146
Gambar 94 <i>Graphic Standar Manual</i>	146
Gambar 95 <i>Graphic Standar Manual</i>	147
Gambar 96 <i>Graphic Standar Manual</i>	147
Gambar 97 <i>Graphic Standar Manual</i>	148
Gambar 98 <i>Graphic Standar Manual</i>	148
Gambar 99 <i>Graphic Standar Manual</i>	149
Gambar 100 <i>Graphic Standar Manual</i>	149
Gambar 101 <i>Graphic Standar Manual</i>	150
Gambar 102 <i>Graphic Standar Manual</i>	150
Gambar 103 <i>Graphic Standar Manual</i>	151
Gambar 104 <i>Graphic Standar Manual</i>	151
Gambar 105 <i>Graphic Standar Manual</i>	152
Gambar 106 <i>Graphic Standar Manual</i>	152
Gambar 107 <i>Graphic Standar Manual</i>	153
Gambar 108 <i>Graphic Standar Manual</i>	153
Gambar 109 <i>Graphic Standar Manual</i>	154
Gambar 110 <i>Graphic Standar Manual</i>	154
Gambar 111 <i>Graphic Standar Manual</i>	155
Gambar 112 <i>Graphic Standar Manual</i>	155
Gambar 113 <i>Graphic Standar Manual</i>	156
Gambar 114 Katalog A5.....	157
Gambar 115 Poster ukuran A2.....	158
Gambar 116 X-Banner ukuran 60x160cm	159
Gambar 117 T-shirt <i>cotton combad</i> 30s ukuran L.....	160
Gambar 118 Power Point <i>Emopet</i>	160
Gambar 119 Keychain ukuran 6x7cm.....	161
Gambar 120 Sticker ukuran 5x5cm.....	161
Gambar 121 Saran dari responden	176
Gambar 122 Wawancara dengan psikolog melalui HaloDoc.....	178
Gambar 123 Observasi dengan Haldies Pasya	179
Gambar 124 Observasi kedua dengan Indira wiguna.....	179
Gambar 125 Observasi ketiga dengan Taufik Hidayatullah.....	180
Gambar 126 <i>User Testing</i>	180
Gambar 127 <i>User Testing</i>	181
Gambar 128 <i>User Testing</i>	181
Diagram 1 Kerangka Perancangan	5
Diagram 2 Contoh <i>How Might We</i>	63
Diagram 4 <i>User Flow Login Emopet</i>	68
Diagram 5 <i>User Flow Fitur Mood Tracker</i>	69

Diagram 6 <i>User Flow</i> Fitur Jurnal Pribadi	69
Diagram 7 <i>User Flow</i> Fitur Minigames	70
Diagram 8 <i>User Flow</i> Fitur Meditasi	70
Diagram 9 Alur perancangan.....	85
Diagram 10 Hasil Kuesioner	172
Diagram 11 Hasil Kuesioner	172
Diagram 12 Hasil Kuesioner	173
Diagram 13 Hasil Kuesioner	173
Diagram 14 Hasil Kuesioner	174
Diagram 15 Hasil Kuesioner	174
Diagram 16 Hasil Kuesioner	175
Diagram 17 Hasil Kuesioner	175



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan, tetapi sayangnya masih kurang mendapat perhatian di banyak negara berkembang seperti di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa hanya 12,7% penyintas depresi berusia 15 tahun ke atas yang mengakses layanan kesehatan, sementara 87,3% lainnya tidak mencari pertolongan medis (Good Stats, 2024). Stigma masyarakat di lingkungan berpengaruh terhadap gangguan mental yang bisa memperburuk keadaan, menyebabkan penderita enggan mencari bantuan dan rentan terhadap diskriminasi (Hantini dkk, 2018). Rendahnya edukasi juga semakin memperburuk kondisi ini, terutama bagi individu dalam fase *Emerging Adulthood* yang menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang kompleks.

Emerging adulthood merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa yang terjadi pada usia 18–25 tahun (Arnett, 2013). Pada fase ini, individu aktif mengeksplorasi identitas diri dalam aspek karier, pendidikan, dan hubungan interpersonal. Mereka mencari stabilitas hidup dengan mempertimbangkan jalur karier, pilihan relasi, dan berusaha menjadi lebih mandiri dari orang tua sebelum membuat komitmen jangka panjang (Arnett, 2013). Akan Tetapi, masa ini juga penuh tantangan dan ketidakpastian. Tidak semua individu mampu menghadapinya dengan baik. Sehingga, rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Menyoroti bahwa *Emerging Adulthood* ditandai oleh ketegangan emosional, pencarian kemantapan hidup, perubahan nilai, dan kreativitas. Beban sosial dan ekspektasi dari keluarga maupun lingkungan dapat menimbulkan tekanan, yang jika tidak dikelola dengan baik, berisiko memicu krisis emosional hingga gangguan psikologis serius seperti depresi dan gangguan kecemasan (Putri, 2019).

Seseorang yang kini berumur 18 sampai 25 tahun memasuki fase dewasa awal (*Emerging Adulthood*) yang sedang menghadapi tantangan besar dalam kehidupan mereka. Survei Jakpat pada 234 mahasiswa Gen Z pada Desember 2024 mengungkap bahwa 59% dari mereka memilih tidur sebagai *coping mechanism* sementara 55%

lainnya mendengarkan musik untuk meredakan stres. Selain itu, 49% memilih bermain media sosial, dan 45% lebih suka menghabiskan waktu sendiri untuk Menyendiri (Good Stats, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun orang yang masuk dalam kategori dewasa awal (*Emerging Adulthood*) memiliki berbagai strategi yang beragam untuk mengelola emosi. Akan tetapi, mereka masih kurang memiliki akses online mereka untuk melampiaskan emosionalnya yang memiliki tampilan interaktif dan bebas untuk mengekspresikan dirinya secara digital.

Untuk memenuhi kebutuhan ini, dibuat perancangan UI/UX aplikasi “*EmoPet*”, sebuah *platform* berbasis *smartphone* yang dirancang untuk mendukung kesehatan mental individu dalam fase *Emerging Adulthood*. Aplikasi ini menawarkan fitur utama seperti hewan peliharaan digital (*Emotional Pet*) yang berfungsi sebagai pendamping emosional, adapun didalamnya terdapat pelacak emosi pengguna, serta pengguna dapat bebas mengekspresikan emosionalnya dengan membuat jurnal pribadi, dan terdapat personalisasi terhadap *Emopet*. Selain itu, “*EmoPet*” juga menyediakan fitur afirmasi positif agar dapat memberikan dukungan emosional bagi pengguna, serta latihan pernapasan sebagai teknik relaksasi. Aplikasi ini dikembangkan menggunakan metode *Design Thinking*, dengan pendekatan berbasis iterasi untuk mengoptimalkan pengalaman pengguna dan memastikan solusi yang lebih efektif serta personal bagi individu yang berada dalam fase dewasa awal (*Emerging Adulthood*) membuatnya lebih mudah dan aman untuk mendapatkan dukungan yang dibutuhkan, dalam perancangan sebuah desain yang diberi judul: Aplikasi Interaktif 'Emopet' Untuk Menunjang Keseimbangan Kesehatan Mental Pada Fase *Emerging Adulthood*.

1.2 Rumusan Masalah

Diambil dari latar belakang yang telah dibahas, masih banyak individu dewasa awal (*Emerging Adulthood*) yang belum bisa mengelola emosinya saat sedang dalam tekanan yang dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan berlebih dan depresi. Berdasarkan data Survei Jakpat menunjukkan bahwa mereka cenderung mengatasi gangguan psikologis tersebut dengan tidur, mendengarkan musik, bermain media sosial, atau menyendiri. Meskipun, akses pengguna untuk melampiaskan emosionalnya dan informasi seperti aplikasi kesehatan mental yang memiliki tampilan interaktif masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan perancangan UI/UX aplikasi yang

tepat untuk meningkatkan keterlibatan pengguna. Berdasarkan permasalahan tersebut, pertanyaan penelitian ini adalah:

1. Bagaimana memahami kebutuhan emosional yang dirasakan oleh orang berusia 18–25 tahun dengan pendekatan *Design Thinking*?
2. Bagaimana ide dan tampilan aplikasi *Emopet* bisa dibuat berdasarkan kebutuhan pengguna, agar benar-benar membantu masalah yang mereka alami?

1.3 Batasan Masalah

Terdapat beberapa batasan masalah yang dilakukan dalam proses perancangan dan yang dituangkan dalam bentuk laporan ini adalah:

1. Penelitian difokuskan pada individu usia 18 hingga 25 tahun, yang berada pada fase *Emerging Adulthood*, dan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara mandiri, terutama saat menghadapi tekanan psikologis ringan hingga sedang.
2. Desain visual karakter utama aplikasi *EmoPet* menggunakan konsep hewan peliharaan digital (*Emotional Pet*) dengan gaya ilustrasi yang bersifat non-realistis, sederhana, dan ekspresif, dengan tujuan menciptakan tampilan yang bersahabat dan mudah diterima oleh pengguna muda.
3. Hasil dari penelitian ini berupa prototipe UI/UX, yang mencakup struktur tampilan, alur pengguna (*user flow*), serta desain antarmuka. Pengembangan sistem aplikasi secara teknis (*programming coding*) tidak termasuk dalam ruang lingkup tugas akhir ini.
4. Aplikasi *EmoPet* tidak dimaksudkan sebagai pengganti tenaga profesional di bidang kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater. Sebaliknya, aplikasi ini dirancang sebagai media pendamping yang bersifat ringan dan dapat membantu proses regulasi emosi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.
5. Penelitian ini tidak mencakup pengujian klinis atau evaluasi psikologis lanjutan, melainkan hanya terbatas pada pengumpulan data persepsi pengguna, uji kelayakan desain secara visual, dan evaluasi dasar terhadap pengalaman pengguna melalui *prototype* yang telah dirancang.
6. Pengujian dilakukan secara terbatas menggunakan metode evaluasi berbasis persepsi pengguna terhadap desain UI/UX, dan tidak mencerminkan efektivitas klinis terhadap kondisi psikologis responden.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk memahami karakteristik kebutuhan emosional dan psikologis individu usia 18–25 tahun dalam menghadapi tekanan pada fase *Emerging Adulthood* melalui pendekatan *Design Thinking*.
2. Untuk merumuskan ide dan solusi desain UI/UX aplikasi berdasarkan analisis kebutuhan pengguna, serta menentukan fitur dan visual yang sesuai dengan preferensi dan permasalahan mereka.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Bagi Penulis

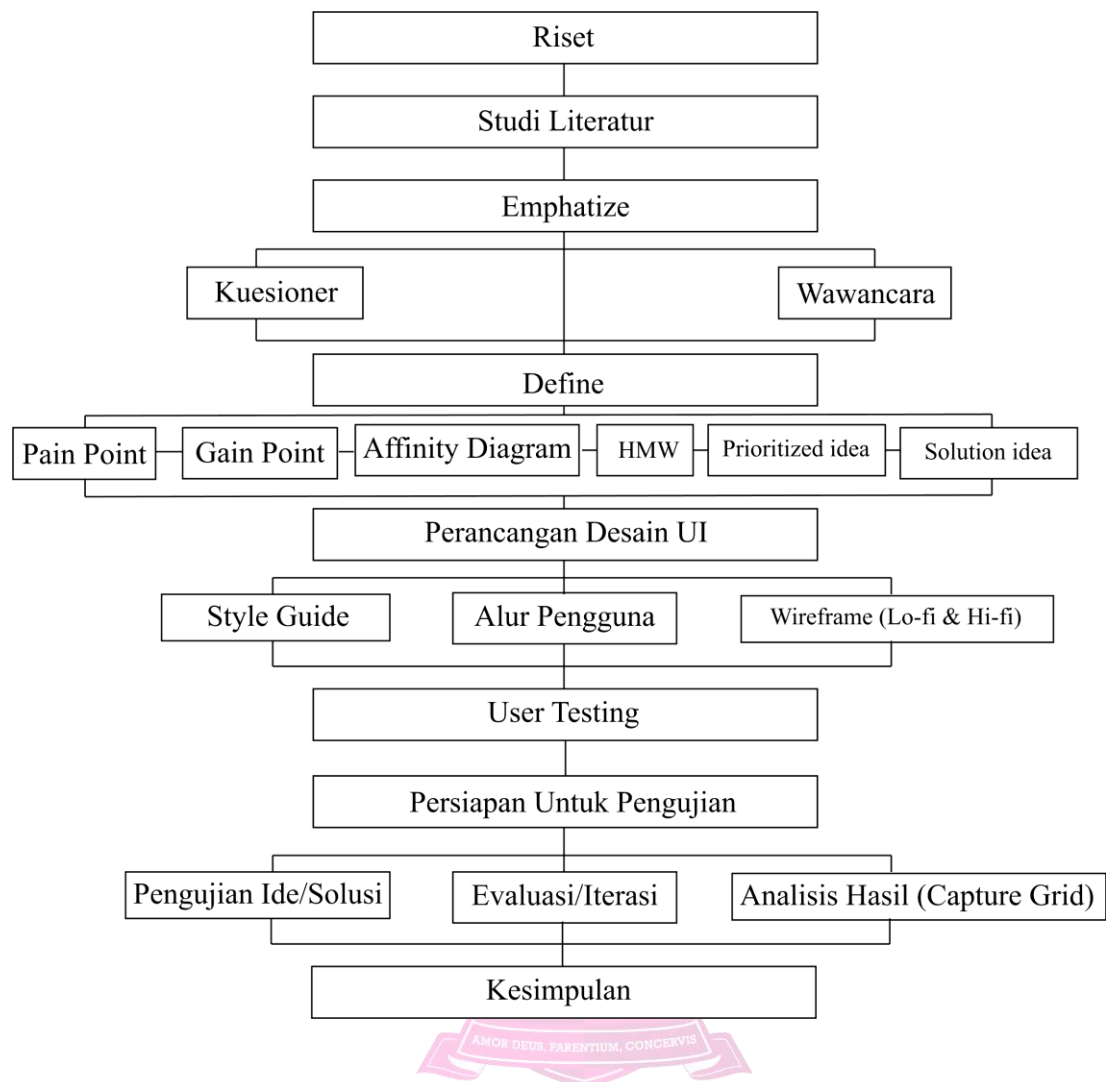
1. Dapat mengetahui dan menerapkan teori dan pengetahuan yang telah dipelajari di perkuliahan selama merancang penelitian ini khususnya dalam bidang desain UI/UX dan kesehatan mental pada fase *Emerging Adulthood*.
2. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental dan rasa empati dengan menggunakan *Design Thinking*.

b. Manfaat Bagi Masyarakat

1. Meningkatkan kesadaran individu tentang pentingnya mengelola emosi demi kesejahteraan kesehatan mental pada fase *Emerging Adulthood*.
2. Memberikan akses untuk mengubah kebiasaan mereka dalam pengelolaan emosi mereka.

c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Nusa Putra)

1. Institusi pendidikan memberikan wadah kepada mahasiswa dalam menerapkan ide dalam perancangan menggunakan metode – metode yang dipelajari di perkuliahan.
2. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan dosen yang ingin mengembangkan perancangan ini lebih lanjut.



*Diagram 1 Kerangka Perancangan
(Sumber: Dokumentasi Penulis)*

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perancangan, serta evaluasi terhadap aplikasi *EmoPet*, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama yang menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

1. Individu yang berada dalam fase *Emerging Adulthood* (usia 18–25 tahun) menunjukkan kebutuhan emosional yang kompleks dan dinamis. Mereka rentan terhadap tekanan psikologis ringan hingga sedang, terutama akibat beban akademik, ketidakpastian masa depan, tuntutan sosial, dan pencarian identitas diri. Hasil wawancara dan kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden belum memiliki akses terhadap media yang mendukung regulasi emosi secara efektif, dan cenderung mengandalkan mekanisme *coping* pasif seperti tidur, menyendiri, atau bermain media sosial. Kebutuhan utama yang teridentifikasi mencakup: kebutuhan untuk mengekspresikan emosi secara aman, keinginan untuk merasa dipahami, dan keterlibatan dengan media yang bersifat personal dan visual.
2. Dengan menerapkan pendekatan *Design Thinking*, ide dan solusi desain dikembangkan secara iteratif berdasarkan analisis mendalam terhadap kebutuhan pengguna. Tahap *Empathize* dan *Define* menghasilkan insight bahwa pengguna membutuhkan antarmuka yang hangat, lembut, dan tidak menghakimi. Pada tahap *Ideate*, konsep visual dan fitur seperti *Emotional Pet*, *mood tracker*, afirmasi positif, meditasi, mini games dan jurnal harian dikembangkan sebagai solusi intuitif untuk kebutuhan tersebut. Desain visual disesuaikan dengan preferensi warna pastel dan tipografi *sans-serif* yang dipilih berdasarkan survei pengguna untuk menciptakan kesan yang menyenangkan dan ramah.
3. *Prototipe EmoPet* dirancang dalam bentuk antarmuka interaktif yang berfokus pada pengalaman pengguna (UX) yang empatik dan mudah digunakan. Hasil evaluasi melalui *User Testing* menunjukkan bahwa pengguna merasa nyaman dan terbantu dalam mengekspresikan emosinya

menggunakan aplikasi ini. Fitur utama dinilai mudah diakses dan dipahami. Meskipun aplikasi ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti layanan profesional psikologis, *EmoPet* berhasil berfungsi sebagai media reflektif dan pendamping harian yang dapat membantu pengguna lebih sadar dan teratur dalam mengelola kesehatan mental mereka secara mandiri.

Secara keseluruhan, aplikasi *EmoPet* memberikan kontribusi positif sebagai solusi berbasis desain komunikasi visual yang tidak hanya estetik tetapi juga fungsional dan relevan dengan konteks psikososial pengguna muda saat ini. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan desain yang berpusat pada empati mampu menghasilkan solusi UI/UX yang berdampak, terutama dalam isu sensitif seperti kesehatan mental.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil perancangan dan evaluasi aplikasi *EmoPet*, terdapat beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan lebih lanjut agar aplikasi ini dapat memberikan dampak yang lebih optimal bagi penggunaannya.

1. Pertama, meskipun prototipe yang dikembangkan telah menjawab kebutuhan dasar emosional pengguna, akan lebih baik jika fitur-fitur dalam aplikasi dikembangkan lebih jauh. Misalnya, penambahan pengingat harian, integrasi dengan perangkat *wearable* untuk pelacakan suasana hati yang lebih otomatis, serta fitur edukasi terkait kesehatan mental dapat meningkatkan nilai fungsional aplikasi ini sebagai media pendamping yang lebih komprehensif. Selain itu, pengembangan jurnal suara dan ruang komunitas yang aman untuk berbagi cerita juga dapat menjadi sarana yang mendukung keterlibatan emosional dan sosial pengguna secara lebih luas.
2. Selanjutnya, disarankan agar pengujian terhadap efektivitas aplikasi tidak hanya terbatas pada evaluasi *usability*, tetapi juga melibatkan uji dampak psikologis yang lebih terukur melalui kolaborasi dengan profesional di bidang kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater. Hal ini penting agar aplikasi tidak hanya menarik secara desain, tetapi juga memiliki validasi fungsional yang sah dan bertanggung jawab secara etika. Selain

itu, dalam tahap pengembangan lanjutan, disarankan untuk melibatkan partisipasi pengguna secara berkelanjutan melalui pendekatan *co-creation*, agar aplikasi terus relevan terhadap kebutuhan emosional yang terus berubah di kalangan pengguna muda.

3. Agar aplikasi *EmoPet* dapat menjangkau lebih banyak pengguna dan membangun pengaruh sosial yang lebih luas, dibutuhkan strategi branding yang kuat serta kampanye edukatif yang menekankan pentingnya perawatan kesehatan mental sejak usia muda. Upaya ini dapat dilakukan melalui media sosial, kolaborasi dengan komunitas kesehatan mental, maupun institusi pendidikan. Dengan demikian, *EmoPet* tidak hanya menjadi sebuah produk desain digital, tetapi juga dapat bertransformasi menjadi bagian dari gerakan sosial untuk meningkatkan kesadaran dan literasi emosional di kalangan *Emerging Adults* di Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

A. Buku

- Award, D. ((n.d)). Pengantar Desain Grafis. *UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO SEMARANG*, 1-10.
- Aziza, Rifda; , dkk;. (2024). *Teori dan Praktik Desain UI/UX: Studi Kasus Implementasi dengan Metode Design Thinking*. Penerbit ANDI.
- Gray, D., Brown, S., & Macanuso, J. (2010). *In Gamestorming: A playbook for innovators*. Sebastopol: O'Reilly Media.
- Hlmawan, H., & Yanu F, M. (2020). *Interface User Experience*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.
- Michalko, M. (2011). *Thinkertoys: A Handbook of Creative-Thinking Techniques*. New York: Urban Library Journal.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *In Qualitative Data Analyst* (p. 100). California: SAGE publications.
- Moeloeng, L. (2017). *In METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF* (p. 80). Bandung: PT Remaja Rosdakary.
- Landa, R. (2014). *In Graphic design solutions 5th Edition*. (p. 70). Massachusetts: Wadsworth.
- Liedtka, J., Ogilvie, T., & Brozenske, R. (2014). *Designing for Growth: A Design Thinking Toolkit for Managers*. . Columbia: Columbia Business School.
- Lidwell, W., Holden, K., & Butler, J. (2003). *In Universal Principles Of Design (2nd Ed)* (p. 80). America: Rockport.
- Lupton, E. (2017). *In C. Hewitt, Design Is Storytelling* (p. 127). New York: Smithsonian Design Museum.
- Michalko, M. (2011). *Thinkertoys: A Handbook of Creative-Thinking Techniques*. New York: Urban Library Journal.

- Osborn, A. F. (1953). *Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Problem Solving*. New York: New York: Charles Scribner's Sons.
- Osterwalder, A., Pigner, Y., Bernada, G., & Smith, A. (2014). *Value Proposition Design: How to Create Products and Services Customers Want*. Canada: Wiley.
- Prastowo, Gilang Endra; Prajarini, Dian; (2020). *Perancangan Komunikasi Visual desain Website "Muggle Division" Menggunakan Kaidah UI & UX*. Yogyakarta: DKV S1 STSRD VISI., 2020.
- Putra, R. W. (2020). *Pengantar Desain Komunikasi Visual dalam Penerapan*. Yogyakarta: ANDI.
- Rindfuss, R. (1991). *The Young Adult Years: Diversity, Structural Change, and Fertility*. Population Association of America 1991.
- Sriwitari, S.; Widnyana, I.; (2014). *Desain Komunikasi Visual: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Vaughan, Graham M.; Hogg, Michael A.; (2011). *Social Psychology*. Pearson Australia.
- Widiatomoko, Didit; (n.d.). *Metode Penelitian Desain Komunikasi Visual*. Depok: PT. Kanisius.
- Wong, W. (1993). In J. W. Sons, *Principles of Form and Design* (p. 80). New York: Simultaneously In Canada.

B. Jurnal Dan Karya Ilmiah

- Agil, R. (2023). Sejarah Desain Komunikasi Visual. *Jurnal Desain dan Seni*, 15-25.
- Aisyiyah, B., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Universitas Airlangga*, 361.
- Arnett, Jeffrey Jensen; (1998). The developmental context of emerging adulthood. *Journal of Adult Development*, 113-124.

- Arnett, Jeffrey Jensen;. (2013). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist* , 469-480.
- Atsir, Dinzha Fairrana;. (2024, Oktober 25). *Krisis Kesehatan Mental di Indonesia Kian Buat Cemas*. Retrieved from goodstats.id: <https://data.goodstats.id/statistic/krisis-kesehatan-mental-di-indonesia-kian-buat-cemas-kyE5w>
- Award, D. ((n.d)). Pengantar Desain Grafis. *UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO SEMARANG*, 1-10.
- Ayuningtyas, Dumilah; , dkk;. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* , 1-10.
- Aziza, Rifda; , dkk;. (2024). *Teori dan Praktik Desain UI/UX: Studi Kasus Implementasi dengan Metode Design Thinking*. Penerbit ANDI.
- Brown, T. (2009). *Change by Design: How Design Thinking Creates New Alternatives for Business and Society*. . Harvard Bussiness Review, 50-62.
- Cornellia , & dkk. (2022). Meningkatkan psychological well-being dewasa awal: Bagaimana peranan problem focused coping dan optimisme? *Journal of Psychological Research Volume 2, No. 3*, 20-30.
- Djamaris, Aurino ;. (2023). Design Thinking: Menyelesaikan Masalah Dengan Kreativitas. *Universitas Bakrie* , 7.
- Handayani, E. S. (2022). Kesehatan Mental (Mental Hygine). *UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ASRYAD AL-BANJARI*, 59.
- Hartadi, Gana ; Swandi, Wayan ; Mudra, Wayan ;. (2020). Warna dan Prinsip Desain User Interface (UI) Dalam Aplikasi Seluler “Bukaloka”. *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa dan Desain* 5(1):105, 3.
- Huang, Ruoyu ;. (2024). Dampak Desain Gameplay Game Sosial terhadap Koneksi Emosional Pemain: Studi Kasus “Sky: Children of the Light”. *Humaniora Interdisipliner dan Studi Komunikasi* 1(9), 5.

- Kholik, Abdul; , dkk;. (2024). Strategi Komunikasi Visual dalam User Interface(UI) dan User Experience(UX) Untuk Membangun Kepuasan Pengguna. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora Volume. 2, No. 4*, 336-340.
- Lailatuzzahro, R. (2024). Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Dari Loneliness Dan Peer Pressure. *UIN Raden Intan Lampung*, 15-20.
- M Ihsan, U. (2024). Perancangan Desain Informasi & Instruksi Berbasis Digital: UI/UX Aplikasi Smart Farming Sebagai Upaya Memajukan Petani Di Sukabumi. *Universitas Nusa Putra*, 27-28.
- Muryanto, & Wahyuni, S. (2023). Penerapan Metode Design Thinking Pada Perancangan Aplikasi E-Ky Berbasis Web Pada Pt Pantja Inti Press Industri. *Jurnal Informasi dan Komputer Vol 11 No 02* , 45-55.
- Muchamimnna; Nuzulul; Kriswanti, Era;. (2023). Perancangan Dan Implementasi Aplikasipendidikankesehatan Mentalmenggunakan Metode Design Thinking. *Jurnal Sains Mayoritas*, 2-4.
- Oktaviani, Eka Sari; , dkk;. (2019). Perancangan Aplikasi Konsultasi Online Untuk Gangguan. *Jurnal Ilmiah Rekayasa & Inovasi Volume 1.1*, 45-52.
- Prastowo , Gilang Endra ; Prajarini, Dian ;. (2020). Perancangan Komunikasi Visual desain Website "Muggle Division" Menggunakan Kaidah UI & UX. *Yogyakarta : DKV S1 STSRD VISI.*, 2020.
- Putra, Kadek Narayana Bena, dkk;. (2023). PERANCANGAN USER INTERFACE DAN USER EXPERIENCE PADA APLIKASI PENCARI PEKERJA PT KALMAN GROUP INDONESIA. *AMARASI: JURNAL DESAIN KOMUNIKASI VISUAL VOL.4, NO.2*, 30-40.
- Ridlo, I. A.; Zein, R. A;. (2015). Arah Kebijakan Kesehatan Mental Tren Global Dan Nasional Serta Tantangan Nasional. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45-52.

- Rindfuss, R. (1991). *The Young Adult Years: Diversity, Structural Change, and Fertility*. Population Association of America 1991.
- Rohman, Imam Sibaweh ;. (2023). Perancangan UI/UX Pada Aplikasi Untuk Pengidap Gangguan Kecemasan Dengan Menggunakan Metode Design Thinking. Universitas Islam Indonesia, 332-82.
- Sakinah; Sembiring, Gita Kurnia Sari; , Suhairi;. (2021). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Fakultas Ekonomi Dan Bisnis. *Effective Design And Visual Aids*.
- Triansya, Arjuna Putra;. (2024). Perancangan UI/UX Aplikasi Deteksi Dini Tingkat Stres Mahasiswa. UIN Jakarta, 6-44.
- Afiyanti , Y. (2005). PENGGUNAAN LITERATUR DALAM PENELITIAN KUALITATIF. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 9, No.1,, 32-35.
- Fauziah, S. (2023). PERANCANGAN UI/UX SISTEM INFORMASI PENGELOLAAN PERUMAHAN KLASSTER VILLA GADING MAYANG KOTA NIVEL JAMBI BERBASIS ANDROID MENGGUNAKAN METODE DESIGN THINKING. PROGRAM STUDI SISTEM INFORMASI JURUSAN TEKNIK ELEKTRO DAN INFORMATIKA, 25-30.
- Hartini, N. D. (2020). Stigma Toward People With Mental Health Problems In Indonesia. Psychology Research and Behavior Management, 536-540.
- Muryanto, & Wahyuni, S. (2023). PENERAPAN METODE DESIGN THINKING PADA PERANCANGAN APLIKASI E-KY BERBASIS WEB PADA PT PANTJA INTI PRESS INDUSTRI. Vol 11 No 02 (2023): Jurnal Informasi dan Komputer, 118-128.
- Rahmat, N. (2023). PERANCANGAN ULANG DESAIN USER INTERFACE (UI) DAN USER EXPERIENCE (UX). Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 37-38.

C. Internet

- Atsir, Dinzha Fairrana;. (2024, Oktober 25). *Krisis Kesehatan Mental di Indonesia Kian Buat Cemas*. Retrieved from goodstats.id:

<https://data.goodstats.id/statistic/krisis-kesehatan-mental-di-indonesia-kian-buat-cemas-kyE5w>

- Abu, I. (2025, April 29). Baru Tahu! Ini 5 Pengaruh Warna Pastel terhadap Produktivitas Kerja. Retrieved from Edelweissgriyakampus: <https://edelweissgriyakampus.id/5-pengaruh-warna-pastel-terhadap-produktivitas-kerja/>
- Clay. (2024, 7 22). Creating a Strong Brand Voice: Expert Advice and Best Practices. Retrieved from <https://clay.global/blog/brand-identity-guide/brand-voice>
- Design, S. (2023, October 2). Grids and Layouts in UI Design: A Guide. Retrieved from supercharge.design: <https://supercharge.design/blog/grids-and-layouts-in-ui-design-a-guide>
- Eberhardt, D. (2022, Juni 12). Desain Aplikasi: Desain, Bangun, dan Implementasi. Retrieved from designproject: <https://designproject.io/blog/application-design/>
- Foundation, I. D. (2016, Mei 25). design thinking. Retrieved from Interaction Design Foundation: <https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>
- Gearon, M. (2019, October 21). Level up - How to design better buttons. Retrieved from michaelgearon: <https://michaelgearon.medium.com/level-up-designing-better-buttons-6c0e2571b1d1>
- Marsa, F. (2024, November 4). Kucing Jadi Peliharaan Terpopuler di Kalangan Gen Z. Retrieved from GoodStats: <https://goodstats.id/article/kucing-jadi-peliharaan-terpopuler-di-kalangan-gen-z-K4VPj>
- Nemo, Bakat ;. (2025, 3). Apakah Game Bisa Digunakan untuk Terapi Mental? Retrieved from Nebolab: <https://nemolab.id/apakah-game-bisa-digunakan-untuk-terapi-mental/>

- Rahmalia, N. (2021, Oktober 30). Pentingnya Prinsip Gestalt untuk Desain UX yang Menarik dan Fungsional. Retrieved from glints: <https://glints.com/id/lowongan/prinsip-gestalt-untuk-desain-ux/>
- Renata, Felicia;. (2024, 9 4). Game Virtual Membantu Terapi Kesehatan Mental. Retrieved from <https://ngobrolgames.com/game-virtual-membantu-terapi-kesehatan-mental/>
- Susilo, Edi;. (2019, 03 7). Cara Menggunakan System Usability Scale (SUS) Pada Evaluasi Usability. Retrieved from <https://www.edisusilo.com/cara-menggunakan-system-usability-scale/>
- Stevens, E. (2024, April 30). Apa saja hukum UX? . Retrieved from uxdesigninstitute: <https://www.uxdesigninstitute.com/blog/laws-of-ux/>
- Uxcel. (2025). Anatomy of UI Components. Retrieved from Uxcel: <https://app.uxcel.com/courses/ui-components-n-patterns/anatomy-of-ui-components-216>
- Wafa, Izzul;. (2025, Januari 13). *Tidur Jadi Pelarian Utama 59% Gen Z dari Masalah Mental*. Retrieved from Goodstats.id: <https://data.goodstats.id/statistic/tidur-jadi-pelarian-utama-59-gen-z-dari-masalah-mental-VW3kt>
- Word To Voices. (n.d.). Apa itu nada suara dan mengapa Anda membutuhkannya? Retrieved from <https://www.wordstovoices.com/what-is-tone-of-voice/>
- Yablonski , J. (2025). Lawofux. Retrieved from lawsofux: <https://lawsofux.com/>
- Zahra, Annasya Maulafidatu ;. (2024, 11). Memilih Warna dalam Desain UI: Tips untuk Menciptakan Pengalaman Visual yang Menarik. Retrieved from dilesin: <https://dilesin.com/artikel/memilih-warna-dalam-desain-ui:-tips-untuk-menciptakan-pengalaman-visual-yang-menarik>