

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana banyak terjadi perubahan, baik dalam hal fisik maupun emosional atau pola pikir. Ternyata salah satu dampak transisi masa remaja ini adalah remaja mudah merasa stres. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda. Remaja perempuan lebih peka dan ekspresif terhadap lingkungannya, serta terkait dengan pengaruh hormon seperti *kortisol*. Hal ini didukung dengan data survey kuisioner dan meneliti perilaku remaja perempuan di media sosial terhadap rasa stresnya.

Masyarakat awam banyak yang salah kaprah bahwa stres merupakan kondisi mental yang sudah sangat buruk atau mengalami gangguan jiwa. Sedangkan hasil dari identifikasi data bahwa menurut definisi dari para ahli seperti Prof Dadang Hawari (dalam Abbas, 2007 dalam Ibung, 2008) mengartikan stres sebagai reaksi fisik dan psikis, berupa perasaan tidak nyaman, tidak menyenangkan, atau tertekan terhadap tuntutan dan tekanan yang dihadapi. Sehingga selain perancangan aplikasi “Moody Meidy” yang memberikan informasi dan tips mengelola stres, maka dibuatlah media pendukung yaitu *motion graphic video* yang menjelaskan singkat tentang stres dan juga bagian dari promosi aplikasi “Moody Meidy”.

Dalam pengumpulan data sumber dan referensi cukup mudah didapatkan karena banyak studi literatur tentang psikologi dan stres, dan terbantu dengan adanya media sosial yaitu tempat mencurahkan segala hal dengan bebas dan mudah, terutama *target audience* adalah remaja perempuan yang lebih terbuka terhadap perasaannya dibandingkan laki-laki.

Dalam perancangan tugas akhir ini, sangat diperlukan ketekunan dan ketelitian dalam merancang final desain agar sesuai dengan *target audience*. Dengan waktu yang relatif pendek menjadikan tantangan tersendiri bagi

perancang dalam mengeksplor lebih jauh terutama dalam proses *coding*, sehingga hanya bisa menampilkan beberapa tips. Diharapkan kedepannya dibuat *update* aplikasi dengan beberapa tambahan baik segi info maupun *user interface* sebagaimana aplikasi pada Google Store lainnya.

Aplikasi “Moody Meidy” telah diujicobakan kepada beberapa remaja perempuan. Tanggapan yang diberikan cukup positif, yaitu menarik karena tidak hanya tulisan saja namun ada ilustrasi gif yang bergerak, lucu dari segi warna dan desainnya, walaupun tips yang diberikan masih sedikit namun setiap artikel cukup informatif dan detail, cukup interaktif karena tombol disamarkan dengan bentuk benda-benda sehingga merangsang untuk mencari tahu bagian mana yang harus diakses. Diharapkan ketika aplikasi diluncurkan di pasaran bisa mendapat tanggapan yang positif juga.

B. Saran

Perancangan multimedia interaktif aplikasi android “Moody Meidy” sebagai pengenalan manajemen stres untuk remaja putri ini belum dapat terwujud dengan sempurna. Semoga perancangan ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan dan referensi kepustakaan dalam proses pembuatan karya multimedia interaktif aplikasi android. Penulis memberikan beberapa saran bagi perancangan serupa agar lebih sempurna dan lebih baik kedepannya yaitu :

1. Mencari sumber referensi dan studi literatur lebih lengkap sehingga informasi yang akan disampaikan ke masyarakat lebih detail.
2. Lebih mengembangkan konsep perancangan, *user experience*, dan visual yang menarik dan sesuai dengan *target audience*.
3. Lebih memperhatikan prinsip dan elemen-elemen dalam desain yang tidak hanya semata-mata terlihat secara visual, tetapi dapat dipertanggungjawabkan secara teori desain.
4. Memperhatikan kesesuaian *layout*, letak tombol, dan elemen visual lainnya dengan ukuran dan resolusi layar *smartphone* yang berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

A. Buku

- Ardani, T.A, dkk. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Binanto, Iwan. 2008. *Multimedia Digital - Dasar Teori dan Pengembangannya*. Yogyakarta : Andy Publisher
- Brannon, Linda, dkk. 2014. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. USA: Wadsworth Cengage Learning
- Desmita. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Hauck, Paul, 1984. *Psikologi Populer Depresi Mengapa terjadi, Bagaimana Mengatasinya*. Jakarta: Arcan
- Ibung, Dian. 2008. *Stres pada Anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Izzaty, Rita Eka, dkk. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Liliweri, Alo. 2008. *Dasar-Dasar Komunikasi kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Macksound, Mona. 2002. *Membuat Anak Tersenyum Kembali; Panduan Bagi Guru dan Orangtua untuk Membantu Anak Menghadapi Stres Akibat Konflik Sosial*. Heriani, dkk. Jakarta : PT. Sastra Tjitra
- Moekijat. 1993. *Teori Komunikasi*. Bandung: Mandar Maju
- Saefullah, Aep. 2010. *Bagaimana Cara Mengatasi Stress & Patah Hati*. Bandung: Pustaka Reka Cipta
- Safaat, Nazruddin. 2011. *Android, Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphone dan Tablet PC Berbasis Android*. Bandung: Informatika Bandung
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Adelar, Shinto B., dan Sherly Saragih. Jakarta : Erlangga
- Susrini, Ni Ketut. 2009. *Google : Mesin Pencari yang Ditakuti Raksasa Microsoft*. Yogyakarta : B First
- Widyastuti, Palupi. 1999. *Manajemen Stres*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Wiryanto. 2004. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. Grasindo

B. Jurnal, Makalah, dan Tesis

- Hampel, Petra, Manuela Meier, & Ursula Kummel. (2007). *School-based Stress Management Training for Adolescents: Longitudinal Result from an Experimental Study*. Publisher Online
- Meruvian Education. (2011). *Android*. Midas Programming Education
- Mutrofin, Indah. (2014). *Hubungan Antara Kecenderungan Pola Asuh Demokratis dengan Konsep Diri pada Remaja Tunadaksa di Panti Rehabilitasi*. Undergraduate thesis : UIN Sunan Ampel
- Nasution, Indri Kemala. (2007). "Stres Pada Remaja". Makalah USU Repository, Medan
- Taufik. (2012). "Positive Psychology : Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan". Makalah Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami, Universitas Muhammadiyah Surakarta

C. Pertautan

- Apa Itu Android*. [Online]. Tersedia: www.berbagiinfo4u.blogspot.com/2013/06/apa-itu-android.html. [30 November 2014]
- Apa Kelebihan Android KitKat dari Android Jelly Bean?*. [Online]. Tersedia: <http://tekno.liputan6.com/read/762328/apa-kelebihan-android-kitkat-dari-android-jelly-bean>. [7 Juli 2015]
- Bad Mood Menyerang Konsumsi 5 Makanan Ini*. [Online]. Tersedia: <http://wolipop.detik.com/read/2012/03/19/184840/1871371/1135/bad-mood-meny Serang-konsumsi-5-makanan-ini> [5 Desember 2014]
- Beauty Routines yang Bisa Meredam Stres*. [Online]. Tersedia: <http://www.kawankumagz.com/read/beauty-routines-yang-bisa-meredam-stres> [7 Desember 2014]
- Haselmayr, Melanie. (2013). *How to Build Your First Mobile App In 12 Steps : Part 1*. [Online]. Tersedia: <http://www.forbes.com/sites/allbusiness/2013/10/30/how-to-build-your-first-mobile-app-in-12-steps-part-1/>. [8 Juli 2015]

- Haselmayr, Melanie. (2013). *How to Build Your First Mobile App In 12 Steps : Part 2*. [Online]. Tersedia: <http://www.forbes.com/sites/allbusiness/2013/11/14/how-to-build-your-first-mobile-app-in-12-steps-part-2/>. [8 Juli 2015]
- Makanan Pembangkit Mood*. [Online]. Tersedia: www.citacinta.com/cerdas/seks.kesehatan/makanan.pembangkit.mood/001/002/902. [5 Desember 2014]
- Multimedia Interaktif*. [Online]. Tersedia: http://dwiasihrahaayu.blogspot.com/2013/11/multimedia-interaktif_28.html. [6 September 2014]
- Multimedia Interaktif Dalam Menunjang Pendidikan*. [Online]. Tersedia: www.scribd.com/Multimedia-Interaktif-Dalam-Menunjang-Pendidikan. [26 November 2014]
- Panzarino, Peter. (2013). *Stress*. [Online]. Tersedia: <http://www.medicinenet.com/stress/page3.htm>. [6 September 2014]
- Pengertian Media dan Jenis Media*. [Online]. Tersedia: <http://www.pengertianahli.com/2014/07/pengertian-media-dan-jenis-media.html>. [12 Desember 2014]
- Self Healing, Kekuatan Kata-kata untuk Menyembuhkan Penyakit*. [Online]. Tersedia: http://www.portalkbr.com/berita/perbincangan/2917353_4215.html. [7 Desember 2014]
- Stress Patterns In Adolescence. Differ Between Boys And Girls*. [Online]. Tersedia: metapsychology.mentalhelp.net. [26 November 2014]
- Sutiyono, Agus. (2013). *Self Healing, Kekuatan Kata-kata untuk Menyembuhkan Penyakit*. [Online]. Tersedia: http://www.portalkbr.com/berita/perbincangan/2917353_4215.html. [7 Desember 2014]
- 5 Hal yang perlu Anda ketahui tentang Android 5.0 Lollipop*. [Online]. Tersedia: <http://id.techinasia.com/5-hal-tentang-android-5-lollipop/>. [7 Juli 2015]

