

LAPORAN TUGAS AKHIR
Pembuatan Website Penanganan *Quarter Life Crisis* dengan
Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy

PROYEK AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan



Disusun oleh
ROSVIEN TYASTIE MULIA ANNISA BUNAYA
NIM: 20240124

PROGRAM STUDI TEKNOLOGI REKAYASA MULTIMEDIA
JURUSAN DESAIN
POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF
JAKARTA
2024

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Pembuatan Website Penanganan *Quarter Life Crisis*
dengan *Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy*
Penulis : Rosvien Tyastie Mulia Annisa Bunaya
NIM : 20240124
Program Studi : Teknologi Rekayasa Multimedia
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari *Senin*, tanggal *8 Juli 2024*

Disahkan oleh:
Ketua Penguji,



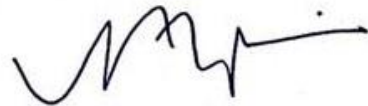
Sanjaya Pinem, S.Kom., M.Sc.
NIP. 1989022620201210007

Anggota I



Deni Kuswoyo, M. Kom.
NIP. 198803012019031011

Anggota II



Nofiandri Setyasmara, S. T., M. Ak., M.T
NIP. 197811202005011005

Mengetahui,
Ketua Jurusan Desain



Tri Fajar Yurmama Supiyanti, S.Kom., M.T
NIP. 198011122010122003

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Pembuatan Website Penanganan *Quarter Life Crisis*
dengan *Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy*
Penulis : Rosvien Tyastie Mulia Annisa Bunaya
NIM : 20240124
Program Studi : Teknologi Rekayasa Multimedia
Jurusan : Desain

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.

Ditandatangani di *Jakarta 24 Juni 2024*
.....,

Pembimbing I


Rudy Cahyadi, M. T
NIP. 197503192008121002

Pembimbing II


Nofiandri Setyasmara, M.T
NIP. 197811202005011005

Mengetahui,
Koord. Program Studi
Teknologi Rekayasa Multimedia


Sanjaya Pinem, S.Kom., M.Sc.
NIP: 1989022620201210007

**PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR
DAN BEBAS PLAGIARISME**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosvien Tyastie Mulia Annisa Bunaya
NIM : 20240124
Program Studi : Teknologi Rekayasa Multimedia
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul:

Pembuatan Website Penanganan Quarter Life Crisis dengan
Internet - Based cognitive Behavioral Therapy

adalah original, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari plagiarisme.

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 24 Juni 2024

Yang menyatakan,



Rosvien Tyastie Mulia Annisa Bunaya

NIM. 20240124

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai *civitas academica* Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosvien Tyastie Mulia Annisa Bunaya
NIM : 20240124
Program Studi : Teknologi Rekayasa Multimedia
Jurusan : Desain
Tahun Akademik : 2023/2024

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-*

exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pembuatan website Penanganan Quarter Life Crisis dengan
Internet - Based Cognitive Behavioral Therapy .

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, 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

Jakarta, 24 Juni 2024

Yang menyatakan,



Rosvien Tyastie Mulia Annisa Bunaya

NIM. 20240124

ABSTRAK

Quarter Life Crisis, a phenomenon of anxiety and excessive worry about the future related to finances, career, and relationships between the ages of 20-30, can be overcome with Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT). The Quarter Life Crisis website system presents an iCBT website solution that can be accessed independently, allowing users to perform therapy anytime and anywhere through various devices and browsers. This system is designed according to the iCBT concept with essential features, namely: (1) Quarter Life Crisis Test to measure the level of crisis, (2) Relaxation to divert negative thoughts, (3) Mood Tracker to monitor mental condition, (4) Reminder notifications, and (5) Articles/Blogs to improve mental health knowledge. Feasibility testing shows perfect website functionality (100%), usability testing on 10 students and 20 employees shows a very feasible percentage (83.40%), and compatibility testing is good on various devices (desktop, tablet, mobile) by paying attention to the function of graphic elements, screen display, buttons, and AJAX/Java Script. This system is ready to help young adults overcome quarter-life crisis anxiety independently and effectively.

Keywords: *Website, Quarter Life Crisis, dan Internet Based Cognitive Behavioral Therapy.*

Quarter Life Crisis, fenomena kecemasan dan kekhawatiran berlebih terhadap masa depan terkait finansial, karir, dan relasi pada usia 20-30 tahun, dapat diatasi dengan Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT). Sistem website Quarter Life Crisis ini menghadirkan solusi website iCBT yang dapat diakses secara mandiri, memungkinkan pengguna melakukan terapi kapanpun dan dimanapun melalui berbagai perangkat dan browser. Sistem ini dirancang sesuai konsep iCBT dengan fitur-fitur esensial yaitu, (1) Tes Quarter Life Crisis untuk mengukur tingkat krisis, (2) Relaksasi untuk mengalihkan pikiran negatif, (3) Mood Tracker untuk memantau kondisi jiwa, (4) notifikasi pengingat, dan (5) Artikel/Blog untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental. Uji kelayakan menunjukkan fungsionalitas website yang sempurna (100%), Uji usability terhadap 10 mahasiswa dan 20 karyawan menunjukkan persentase sangat layak (83,40%), dan uji kompatibilitas yang baik di berbagai perangkat (desktop, tablet, mobile) dengan memperhatikan fungsi elemen grafis, tampilan layar, tombol, dan AJAX/Java Script. Sistem ini siap membantu dewasa awal mengatasi kecemasan Quarter Life Crisis secara mandiri dan efektif.

Kata Kunci: *Website, Quarter Life Crisis, dan Internet Based Cognitive Behavioral Therapy.*

PRAKATA

Puji syukur terhadap Allah SWT. karena dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan Tugas Akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan laporan Tugas Akhir ini sebagai salah satu persyaratan kelulusan pada Program Studi Teknologi Rekayasa Multimedia Jurusan Desain di Politeknik Negeri Media Kreatif. Berdasarkan proses tersebut, penulis menyusun laporan Tugas Akhir berjudul: ***Pembuatan Website Penanganan Quarter Life Crisis dengan Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy.***

Dalam kesempatan kali ini, tak lupa penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan bimbingan dan masukan berupa kritik dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala petunjuk dan kemudahan-Nya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir.
2. Orang tua serta keluarga, yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, dan motivasi selama peneliti melakukan penulisan.
3. Ibu Dr. Tipri Rose Kartike, S.E., M.M., Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif.
4. Ibu Handika Dany Rahmayanti, S.Si., M.Si. Wakil Direktur Bidang Akademik
5. Ibu Suratni, S.S., M.Hum., Wakil Direktur Bidang Kemahasiswaan.
6. Ibu Tri Fajar Yurmama Supiyanti, S.Kom., MT, Ketua Jurusan Desain
7. Bapak Sanjaya Pinem, Koordinator Program Studi Teknologi Rekayasa Multimedia
8. Bapak Rudi Cahyadi, M. T selaku dosen pembimbing pertama
9. Bapak Nofiandri Setyasmara, M.T selaku dosen pembimbing kedua
10. Rekan-rekan yang selama ini membantu dan mendukung dalam kegiatan perkuliahan

Akhir kata penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kekeliruan yang ada pada laporan Tugas Akhir ini. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, 24 Juni 2024

Penulis



Rosvien Tyastie Mulia Annisa Bunaya

NIM. 20240124

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. <i>Website</i>	6
B. <i>Quarter Life Crisis</i>	11
C. <i>Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy (iCBT)</i>	14
BAB III METODE KAJIAN	21
A. Objek Penelitian	21
B. Teknik Pengumpulan Data	21
1. Studi Pustaka	21
2. Wawancara	21
3. Kuesioner	21
C. Ruang Lingkup	22
1. Peran Penulis	22
2. Kategori Karya	22

3. Ide Kreatif.....	22
D. Model Pengembangan Sistem	23
1. Analysis	23
2. <i>Design</i> (Desain Sistem)	24
3. Implementasi	82
4. <i>Testing</i> (Pengujian Program).....	82
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	84
A. Implementasi Sistem <i>Website</i>	84
1. Implementasi Pemrograman.....	84
2. Implementasi <i>Database</i>	86
3. Implementasi Antarmuka	92
4. <i>Hosting Website</i>	113
B. Pengujian.....	114
BAB V PENUTUP.....	128
A. Kesimpulan	128
B. Saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA	130
LAMPIRAN.....	133

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Struktur Tabel User	64
Tabel 2. Struktur Tabel Tbl_Pertanyaan	64
Tabel 3. Struktur Tabel Tbl_jawaban.....	64
Tabel 4. Struktur Tabel Hasil_test	65
Tabel 5. Struktur Tabel Hasil_jawaban.....	65
Tabel 6. Struktur Tabel Rec_meditasi.....	66
Tabel 7. Struktur Tabel Notifikasi	66
Tabel 8. Struktur Tabel Moods	66
Tabel 9. Daftar Aset	67
Tabel 10. Daftar File Program	85
Tabel 11. Hasil Uji Functional Suitability	114
Tabel 12. Kategori Uji Functional Suitability.....	119
Tabel 13. Kategori Hasil Usability Testing	123
Tabel 14. Tabel Hasil Uji Compability	123

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Metode Waterfall.....	23
Gambar 2. Warna Ungu	24
Gambar 3. Warna Oranye	25
Gambar 4. Display Font Plus Jakarta Sans	25
Gambar 5. Use Case Diagram	28
Gambar 6. Use Case Diagram User	29
Gambar 7. <i>Activity Diagram</i> Registrasi	30
Gambar 8. <i>Activity Diagram</i> Login.....	30
Gambar 9. <i>Activity Diagram</i> Tes Quarter Life Crisis.....	31
Gambar 10. <i>Activity Diagram</i> Riwayat Tes	31
Gambar 11. <i>Activity Diagram</i> Relaksasi.....	32
Gambar 12. <i>Activity Diagram</i> Riwayat Relaksasi	33
Gambar 13. <i>Activity Diagram</i> Mood.....	33
Gambar 14. <i>Activity Diagram</i> Riwayat Mood	34
Gambar 15. <i>Activity Diagram</i> Profil	34
Gambar 16. <i>Activity Diagram</i> Edit Profil	35
Gambar 17. <i>Activity Diagram</i> Edit Password	36
Gambar 18. <i>Activity Diagram</i> Notifikasi	36
Gambar 19. <i>Activity Diagram</i> Hapus Notifikasi	37
Gambar 20. <i>Activity Diagram</i> Admin Hasil Tes.....	38
Gambar 21. <i>Activity Diagram</i> Admin Hapus Hasil Tes.....	38
Gambar 22. <i>Activity Diagram</i> Admin Detail Jawaban.....	39
Gambar 23. <i>Activity Diagram</i> Admin Hapus Detail Jawaban	40
Gambar 24. <i>Activity Diagram</i> Admin Riwayat Relaksasi	41
Gambar 25. <i>Activity Diagram</i> Admin Hapus Riwayat Relaksasi	41
Gambar 26. <i>Activity Diagram</i> Admin Riwayat Mood	42
Gambar 27. <i>Activity Diagram</i> Admin Hapus Riwayat Mood.....	43
Gambar 28. <i>Activity Diagram</i> Admin Pertanyaan Tes.....	43
Gambar 29. <i>Activity Diagram</i> Admin Tambah Pertanyaan Tes	44
Gambar 30. <i>Activity Diagram</i> Admin Edit Pertanyaan Tes.....	45
Gambar 31. <i>Activity Diagram</i> Admin Hapus Pertanyaan Tes	45
Gambar 32. <i>Activity Diagram</i> Admin Notifikasi	46
Gambar 33. <i>Activity Diagram</i> Admin Tambah Notifikasi	46
Gambar 34. <i>Activity Diagram</i> Admin Edit Notifikasi	47
Gambar 35. <i>Activity Diagram</i> Admin Hapus Notifikasi.....	48
Gambar 36. <i>Activity Diagram</i> Admin Data User	48
Gambar 37. <i>Activity Diagram</i> Admin Tambah Data User	49
Gambar 38. <i>Activity Diagram</i> Admin Edit Data User	50
Gambar 39. <i>Activity Diagram</i> Admin Edit Password User	51
Gambar 40. <i>Activity Diagram</i> Admin Hapus User	51
Gambar 41. <i>Sequence Diagram</i> Register	52

Gambar 42. <i>Sequence Diagram</i> Login.....	52
Gambar 43. <i>Sequence Diagram</i> Tes Quarter Life Crisis.....	53
Gambar 44. <i>Sequence Diagram</i> Relaksasi	53
Gambar 45. <i>Sequence Diagram</i> Mood Tracker	54
Gambar 46. <i>Sequence Diagram</i> Profil	54
Gambar 47. <i>Sequence Diagram</i> Edit Profil	54
Gambar 48. <i>Sequence Diagram</i> Notifikasi	55
Gambar 49. <i>Sequence Diagram</i> Hapus Notifikasi	55
Gambar 50. <i>Sequence Diagram</i> Admin Login.....	55
Gambar 51. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hasil Tes	56
Gambar 52. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hapus Hasil Tes.....	56
Gambar 53. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hapus Detail Jawaban	56
Gambar 54. <i>Sequence Diagram</i> Admin Relaksasi	57
Gambar 55. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hapus Riwayat Relaksasi	57
Gambar 56. <i>Sequence Diagram</i> Admin Mood.....	57
Gambar 57. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hapus Riwayat Mood	58
Gambar 58. <i>Sequence Diagram</i> Admin Pertanyaan Tes.....	58
Gambar 59. <i>Sequence Diagram</i> Admin Tambah Pertanyaan Tes.....	58
Gambar 60. <i>Sequence Diagram</i> Admin Edit Pertanyaan.....	59
Gambar 61. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hapus Pertanyaan	59
Gambar 62. <i>Sequence Diagram</i> Admin Notifikasi	59
Gambar 63. <i>Sequence Diagram</i> Admin Tambah Notifikasi	60
Gambar 64. <i>Sequence Diagram</i> Admin Edit Notifikasi	60
Gambar 65. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hapus Notifikasi	60
Gambar 66. <i>Sequence Diagram</i> Admin User.....	61
Gambar 67. <i>Sequence Diagram</i> Admin Tambah User	61
Gambar 68. <i>Sequence Diagram</i> Admin Edit User	62
Gambar 69. <i>Sequence Diagram</i> Admin Edit Password User.....	62
Gambar 70. <i>Sequence Diagram</i> Admin Hapus User	62
Gambar 71. Relasi <i>Database</i>	63
Gambar 72. Rancangan Menu.....	69
Gambar 73. Rancangan Layar Landing Page.....	71
Gambar 74. Rancangan Layar Blog	71
Gambar 75. Rancangan Layar Daftar Akun.....	72
Gambar 76. Rancangan Layar Login	72
Gambar 77. Rancangan Layar Dashboard	73
Gambar 78. Rancangan Layar Pembuka Tes	73
Gambar 79. Rancangan Layar Halaman Tes.....	73
Gambar 80. Rancangan Layar Hasil Tes.....	74
Gambar 81. Rancangan Layar Pembuka Relaksasi.....	74
Gambar 82. Rancangan Layar Pilihan Durasi Relaksasi	75
Gambar 83. Rancangan Layar Relaksasi	75
Gambar 84. Rancangan Layar Mood Tracker.....	75

Gambar 85. Rancangan Layar Profil.....	76
Gambar 86. Rancangan Layar Admin Dashboard	76
Gambar 87. Rancangan Layar Admin Tabel Hasil Tes	77
Gambar 88. Rancangan Layar Admin Detail Jawaban	77
Gambar 89. Rancangann Layar Admin Hapus Hasil Tes	78
Gambar 90. Rancangan Layar Admin Pertanyaan Tes	78
Gambar 91. Rancangan Layar Admin Edit Pertanyaan	79
Gambar 92. Rancangan Layar Admin Relaksasi	79
Gambar 93. Rancangan Layar Admin Mood	80
Gambar 94. Rancangan Layar Admin Hapus Mood Tracker	80
Gambar 95. Rancangan Layar Admin Notifikasi.....	80
Gambar 96. Rancangan Layar Admin Tambah Notifikasi.....	81
Gambar 97. Rancangan Layar Admin Edit Notifikasi	81
Gambar 98. Rancangan Layar Admin Data User.....	82
Gambar 99. Rancangan Layar Admin Edit Data User	82
Gambar 100. Contoh File Pemrograman	84
Gambar 101. Struktur Database	87
Gambar 102. Tabel Database User	87
Gambar 103. Tabel Database Tbl_Pertanyaan.....	88
Gambar 104. Tabel Database Tbl_Jawaban.....	89
Gambar 105. Tabel Database Rec_Meditasi.....	89
Gambar 106. Tabel Database Notifikasi	90
Gambar 107. Tabel Database Moods	91
Gambar 108. Tabel Database Hasil_test	91
Gambar 109. Tabel Database Hasil_Jawaban	92
Gambar 110. Halaman Landing Page	93
Gambar 111. Halaman Blog.....	93
Gambar 112. Halaman Cari Artikel	94
Gambar 113. Halaman Daftar Akun	95
Gambar 114. Halaman Login.....	96
Gambar 115. Halaman Dashboard	96
Gambar 116. Halaman Tambah Mood.....	97
Gambar 117. Halaman Pembuka Tes.....	98
Gambar 118. Halaman Tes.....	99
Gambar 119. Halaman Hasil Tes	99
Gambar 120. Halaman Riwayat Tes	100
Gambar 121. Halaman Pembuka Relaksasi	100
Gambar 122. Halaman Pilihan Durasi Relaksasi	101
Gambar 123. Halaman Relaksasi	101
Gambar 124. Halaman Selesai Relaksasi.....	101
Gambar 125. Halaman Riwayat Relaksasi.....	102
Gambar 126. Halaman Riwayat Mood Tracker	102
Gambar 127. Halaman Profil	103

Gambar 128. Halaman Edit Profil.....	103
Gambar 129. Halaman Edit Password	104
Gambar 130. Halaman Notifikasi	104
Gambar 131. Halaman Admin Dashboard	106
Gambar 132. Halaman Admin Hasil Tes	107
Gambar 133. Halaman Admin Detail Jawaban.....	107
Gambar 134. Halama Admin Riwayat Relaksasi.....	108
Gambar 135. Halaman Admin Riwayat Mood	108
Gambar 136. Halaman Admin Tabel Pertanyaan	109
Gambar 137. Halaman Admin Tambah Pertanyaan	109
Gambar 138. Halaman Admin Edit Pertanyaan.....	110
Gambar 139. Halaman Admin Tabel Notifikasi	110
Gambar 140. Halaman Admin Tambah Notifikasi	111
Gambar 141. Halaman Admin Edit Notifikasi.....	111
Gambar 142. Halaman Admin Tabel User.....	112
Gambar 143. Halaman Admin Tambah Data User	112
Gambar 144. Halaman Admin Edit Data User.....	113
Gambar 145. Cek Domain <i>Website</i>	113
Gambar 146. Diagram Usia Responden.....	119
Gambar 147. Diagram Status Pekerjaan	120
Gambar 148. Diagram Perangkat yang Digunakan.....	120
Gambar 149. Diagram Browser yang Digunakan	121
Gambar 150. Hasil Responden Usability Tesing	122

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Penulis	133
Lampiran 2. Salinan Lembar Pembimbingan TA I.....	134
Lampiran 3. Salinan Lembar Pembimbingan TA II.....	135
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	136
Lampiran 5. Transkrip Wawancara.....	137
Lampiran 6. Kesesuaian Konten & Pertanyaan Tes <i>Quarter Life Crisis</i>	139
Lampiran 7. Dokumentasi Wawancara dengan Psikolog Klinik Psikologi UI...	143
Lampiran 8. Dokumentasi <i>Usability Testing</i> Karyawan	144
Lampiran 9. Dokumentasi Testing Mahasiswa.....	147