

Tugas Personal ke-1

Week 2

Nama : Shallomita Rembulan Romauli Sitorus

NIM : 2702439144

Permasalahan dan peluang ada banyak di sekitar kita dan bisa mudah ditemukan bila kita memperhatikan orang-orang. Pikirkanlah satu konsep bisnis yang ingin Anda kembangkan dan jawab semua pertanyaan di bawah ini dengan konsep bisnis yang Anda kembangkan.

1. Siapa yang akan menjadi customer dari bisnis ini dan apa yang menjadi kebutuhan/permasalahan mereka? Jelaskan dengan detail.

Konsep Bisnis: Layanan Konsultasi Kesehatan Mental Online untuk Remaja

Customer dan Kebutuhan/Permasalahan

➤ Customer:

- Remaja (usia 13-19 tahun)
- Orang tua dari remaja
- Sekolah dan institusi pendidikan

Kebutuhan/Pemasalahan:

➤ Remaja:

- Masalah Kesehatan Mental: Banyak remaja mengalami stres, kecemasan, depresi, dan tekanan sosial yang meningkat. Mereka membutuhkan akses ke layanan kesehatan mental yang dapat diandalkan dan terjangkau.
- Stigma Sosial: Ada stigma terkait mencari bantuan kesehatan mental, terutama di kalangan remaja. Mereka membutuhkan cara yang aman dan anonim untuk mencari bantuan tanpa rasa malu.
- Aksesibilitas: Remaja sering kali sulit mendapatkan bantuan profesional karena keterbatasan geografis atau finansial.

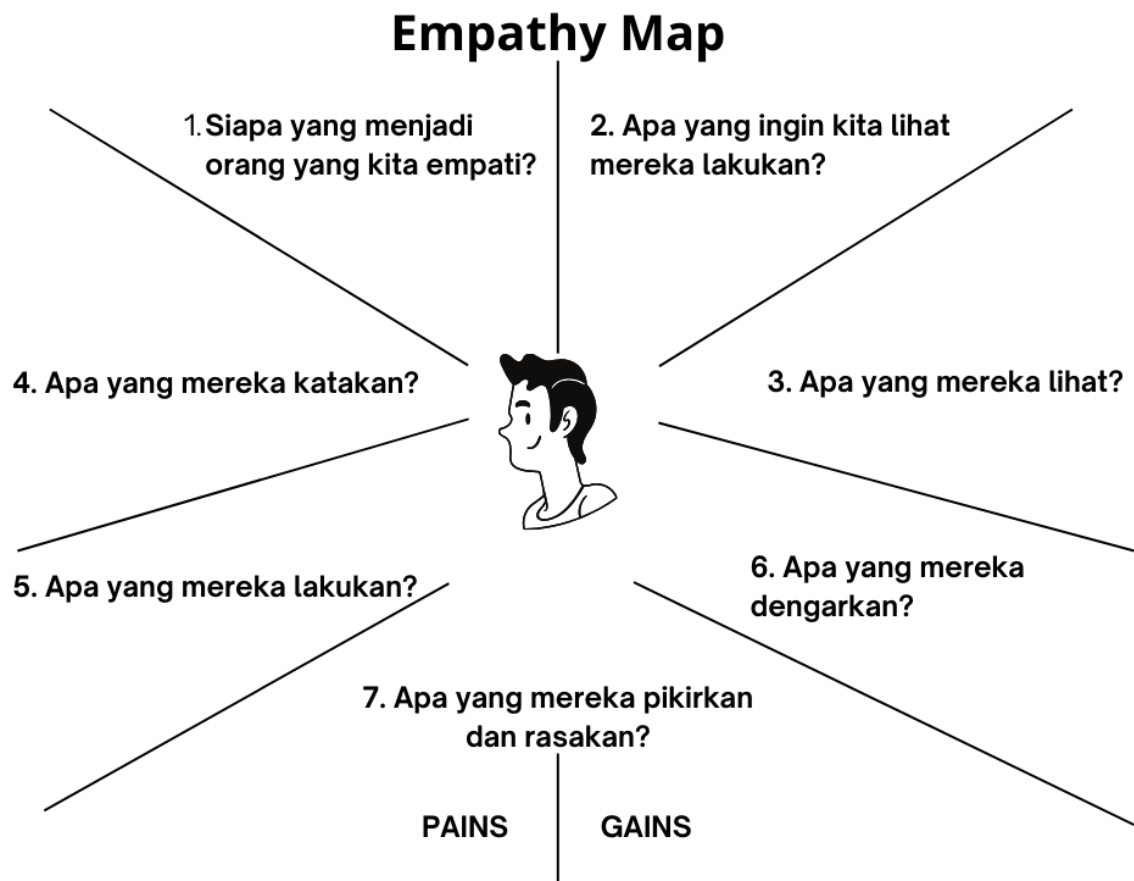
Orang Tua:

- Kekhawatiran akan Kesejahteraan Anak: Orang tua sering kali khawatir tentang kesejahteraan mental anak mereka dan mencari solusi yang tepat dan profesional.
- Kurangnya Pengetahuan: Banyak orang tua tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang masalah kesehatan mental dan cara menanganinya.

➤ Sekolah dan Institusi Pendidikan:

- Lingkungan Belajar yang Sehat: Sekolah membutuhkan solusi untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung bagi siswa.
- Dukungan Eksternal: Institusi pendidikan mencari dukungan eksternal dari profesional kesehatan mental untuk menangani masalah siswa yang lebih serius.

2. Buatlah *empathy map* dari customer ini terkait dengan ide bisnis Anda!



Empathy Map : Remaja (Customer Utama)

1. Siapa yang menjadi orang yang kita empati?	Remaja berusia 13-19 tahun yang mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi, serta mencari solusi yang aman dan mudah diakses.
2. Apa yang ingin kita lihat mereka lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Mengakses layanan kesehatan mental secara rutin. • Berpartisipasi aktif dalam sesi terapi dan grup support. • Menggunakan alat penilaian kesehatan mental untuk memahami kondisi mereka. • Mendapatkan informasi dan dukungan yang tepat untuk mengelola kesehatan mental mereka.
3. Apa yang mereka lihat?	<ul style="list-style-type: none"> • Tekanan akademik dan sosial di sekolah. • Teman-teman yang mungkin tidak memahami atau mendukung. • Media sosial yang seringkali memperburuk perasaan mereka. • Iklan atau informasi online tentang kesehatan mental.
4. Apa yang mereka katakan?	<ul style="list-style-type: none"> • "Saya merasa cemas tentang banyak hal, terutama sekolah dan hubungan sosial." • "Saya tidak tahu harus bicara dengan siapa tentang masalah saya."

	<ul style="list-style-type: none"> • "Pergi ke psikolog atau konselor terasa menakutkan dan memalukan." • "Orang tua saya tidak akan mengerti apa yang saya alami."
5. Apa yang mereka lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang kesehatan mental di internet. • Menghabiskan banyak waktu di media sosial, terkadang merasa lebih buruk setelahnya. • Menghindari aktivitas sosial atau kegiatan yang biasa disukai. • Menulis di jurnal atau membuat catatan tentang perasaan mereka.
6. Apa yang mereka dengarkan?	<ul style="list-style-type: none"> • Percakapan dengan teman sebaya yang mungkin mengalami masalah serupa. • Saran dan kekhawatiran dari orang tua dan guru. • Informasi dari influencer atau selebriti yang membicarakan kesehatan mental. • Diskusi di forum online atau grup media sosial tentang kesehatan mental.
7. Apa yang mereka pikirkan dan rasakan?	<ul style="list-style-type: none"> • Pains : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cemas: Khawatir tentang masa depan, prestasi akademik, dan tekanan sosial. ➤ Terisolasi: Merasa sendirian dan tidak dipahami oleh orang lain.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Takut: Khawatir tentang penilaian dari teman sebaya atau keluarga. ➤ Putus Asa: Merasa tidak ada jalan keluar dari perasaan negatif yang dialami. • Gains : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dukungan dan Pemahaman: Ingin merasa didukung dan dipahami oleh orang lain. ➤ Perbaikan Kesejahteraan: Mencari cara untuk merasa lebih baik secara mental dan emosional. ➤ Akses ke Bantuan Profesional: Menginginkan akses mudah ke bantuan profesional yang aman dan terpercaya. ➤ Pengurangan Stigma: Berharap bisa mendapatkan bantuan tanpa rasa malu atau stigma sosial
--	--

Empathy Map : Orang Tua

1. Siapa yang menjadi orang yang kita empati?	Orang tua dari remaja yang khawatir tentang kesehatan mental anak mereka dan mencari cara untuk mendukung mereka secara efektif.
2. Apa yang ingin kita lihat mereka lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Mengakses sumber daya pendidikan tentang kesehatan mental remaja. • Berkomunikasi secara efektif dengan anak mereka tentang perasaan dan

	<p>masalah yang dihadapi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan alat penilaian untuk memantau kesehatan mental anak mereka. • Bekerjasama dengan profesional kesehatan mental untuk mendapatkan bantuan yang diperlukan.
3. Apa yang mereka lihat?	<ul style="list-style-type: none"> • Anak mereka yang terlihat stres atau cemas. • Informasi dan berita tentang peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan remaja. • Rekomendasi dari teman atau keluarga tentang cara mendukung anak mereka. • Iklan atau informasi online tentang layanan kesehatan mental.
4. Apa yang mereka katakan?	<ul style="list-style-type: none"> • "Saya khawatir anak saya terlihat stres akhir-akhir ini." • "Saya ingin membantu anak saya, tetapi saya tidak tahu caranya." • "Saya harap anak saya bisa berbicara dengan saya tentang masalahnya." • "Mungkin anak saya butuh bantuan profesional."
5. Apa yang mereka lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Mencari informasi tentang kesehatan mental remaja. • Berusaha berkomunikasi dengan anak tetapi sering merasa ditolak. • Mencari rekomendasi konselor atau psikolog.

	<ul style="list-style-type: none"> • Memantau perilaku anak untuk tanda-tanda stres atau kecemasan.
<p>6. Apa yang mereka dengarkan?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kekhawatiran dari guru atau pihak sekolah tentang anak mereka. • Saran dari teman atau keluarga yang mungkin mengalami masalah serupa. • Diskusi di grup orang tua atau komunitas tentang kesehatan mental remaja. • Informasi dari profesional kesehatan mental atau webinar tentang kesehatan mental.
<p>7. Apa yang mereka pikirkan dan rasakan?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pains : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cemas: Khawatir tentang kesejahteraan mental anak. ➤ Takut: Ketakutan anak mereka mengalami masalah serius dan tidak mau berbicara. ➤ Tidak Berdaya: Merasa tidak tahu bagaimana membantu anak. ➤ Frustrasi: Frustrasi karena usaha mereka untuk membantu sering kali ditolak oleh anak. • Gains : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemahaman dan Edukasi: Ingin tahu lebih banyak tentang kesehatan mental dan bagaimana mendukung anak mereka.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Solusi Efektif: Mencari solusi yang dapat membantu anak mereka merasa lebih baik. ➤ Komunikasi Terbuka: Berharap bisa membangun komunikasi yang lebih baik dengan anak mereka tentang masalah kesehatan mental. ➤ Dukungan Profesional: Ingin menemukan bantuan profesional yang dapat diandalkan untuk anak mereka.
--	--

Empathy Map : Sekolah dan Institusi Pendidikan

1. Siapa yang menjadi orang yang kita empati?	Guru, konselor sekolah, dan administrator pendidikan yang bertanggung jawab atas kesejahteraan mental siswa.
2. Apa yang ingin kita lihat mereka lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan program kesehatan mental yang efektif di sekolah. • Mengadakan seminar atau workshop tentang kesehatan mental. • Mengidentifikasi dan mendukung siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. • Bekerjasama dengan profesional kesehatan mental untuk menyediakan bantuan yang diperlukan.
3. Apa yang mereka lihat?	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan kasus masalah kesehatan mental di kalangan siswa. • Tekanan akademik dan sosial yang dialami siswa.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kebutuhan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. • Informasi dan program yang ditawarkan oleh penyedia layanan kesehatan mental.
4. Apa yang mereka katakan?	<ul style="list-style-type: none"> • "Kesejahteraan mental siswa adalah prioritas kami." • "Kami perlu dukungan lebih untuk menangani kasus-kasus kesehatan mental." • "Penting bagi kami untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung." • "Kami mencari program yang dapat membantu siswa kami."
5. Apa yang mereka lakukan?	<ul style="list-style-type: none"> • Mengadakan seminar atau workshop tentang kesehatan mental. • Bekerja sama dengan profesional kesehatan mental eksternal. • Menerapkan program atau kebijakan yang mendukung kesehatan mental. • Mengadakan sesi konseling di sekolah.
6. Apa yang mereka dengarkan?	<ul style="list-style-type: none"> • Kekhawatiran dari orang tua tentang kesehatan mental anak mereka. • Informasi dari kolega atau profesional kesehatan mental tentang tren dan solusi terbaru. • Permintaan dari siswa untuk lebih banyak dukungan kesehatan mental. • Pedoman dan kebijakan dari

	departemen pendidikan atau organisasi pendidikan.
7. Apa yang mereka pikirkan dan rasakan?	<ul style="list-style-type: none"> • Pains : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prihatin: Khawatir tentang meningkatnya kasus masalah kesehatan mental. ➤ Tertekan: Menghadapi tekanan untuk menyediakan solusi yang efektif dengan sumber daya yang terbatas. ➤ Bertanggung Jawab: Merasa bertanggung jawab atas kesejahteraan mental siswa. ➤ Tidak Cukup Dukungan: Merasa bahwa mereka tidak memiliki cukup dukungan atau sumber daya untuk menangani masalah ini • Gains : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lingkungan Belajar yang Sehat: Ingin menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental siswa. ➤ Dukungan Eksternal: Mencari dukungan dari profesional kesehatan mental untuk menangani kasus yang lebih serius. ➤ Program Efektif: Ingin menemukan dan menerapkan program kesehatan mental yang efektif. ➤ Keterlibatan Orang Tua: Berharap bisa melibatkan

3. Jelaskan produk/jasa apa yang ingin Anda kembangkan!

Konsep Bisnis: Layanan Konsultasi Kesehatan Mental Online untuk Remaja

Produk/Jasa yang Ingin Dikembangkan:

1) Layanan Konsultasi Terapi Individual Online

Layanan ini menawarkan sesi terapi individu dengan psikolog atau konselor terlatih melalui platform online yang aman dan terjamin privasinya. Remaja dapat memilih untuk berkonsultasi melalui video call, chat, atau telepon sesuai kenyamanan mereka.

➤ Fitur:

- ❖ Pemilihan terapis berdasarkan kebutuhan dan preferensi.
- ❖ Opsi sesi terapi yang fleksibel, termasuk pertemuan mingguan atau sesuai kebutuhan.
- ❖ Akses ke catatan dan rekomendasi dari terapis secara online.

2) Grup Support Online

Grup support virtual yang difasilitasi oleh profesional kesehatan mental untuk membahas berbagai topik seperti kecemasan, stres akademik, hubungan sosial, dan isu-isu lainnya yang relevan dengan remaja.

➤ Fitur:

- ❖ Sesi grup yang terjadwal secara rutin.
- ❖ Dukungan sebaya dalam lingkungan yang aman dan terstruktur.
- ❖ Tema dan topik yang beragam sesuai kebutuhan kelompok.

3) Sumber Daya Pendidikan untuk Orang Tua dan Guru

Platform ini juga menyediakan berbagai sumber daya pendidikan, termasuk artikel, video, dan webinar, yang dirancang untuk membantu orang tua dan guru memahami dan mendukung kesehatan mental remaja.

➤ Fitur:

- ❖ Webinar dan workshop bulanan tentang isu-isu kesehatan mental remaja.
- ❖ Panduan praktis dan tips untuk mendukung kesehatan mental anak.
- ❖ Forum diskusi untuk berbagi pengalaman dan strategi antar orang tua dan guru.

4) Alat Penilaian Kesehatan Mental

Pengguna dapat mengakses alat penilaian kesehatan mental yang dirancang untuk membantu mengidentifikasi masalah sejak dini. Hasil penilaian ini dapat digunakan untuk merancang rencana perawatan yang sesuai.

➤ Fitur:

- ❖ Kuesioner dan tes online yang mudah digunakan.
- ❖ Analisis hasil oleh profesional kesehatan mental.
- ❖ Rekomendasi langkah-langkah lanjutan berdasarkan hasil penilaian.

5) Aplikasi Mobile yang Terintegrasi

Aplikasi mobile yang memudahkan akses ke semua layanan di atas. Aplikasi ini dirancang untuk kemudahan penggunaan dan aksesibilitas, memungkinkan remaja, orang tua, dan guru untuk terhubung dengan layanan kesehatan mental kapan saja dan di mana saja.

➤ Fitur:

- ❖ Booking dan pengaturan sesi konsultasi.
- ❖ Notifikasi dan pengingat untuk sesi terapi atau grup support.
- ❖ Akses cepat ke sumber daya dan alat penilaian.

Keunggulan Produk/Jasa:

- 1) Aksesibilitas: Layanan online memungkinkan remaja mendapatkan bantuan tanpa harus meninggalkan rumah, menghilangkan hambatan geografis dan finansial.
- 2) Anonimitas dan Privasi: Platform dirancang untuk menjaga privasi pengguna, memungkinkan mereka mencari bantuan tanpa takut stigma.

3) Komprehensif: Menyediakan berbagai jenis dukungan (individual, grup, sumber daya pendidikan) untuk memenuhi berbagai kebutuhan kesehatan mental.

- 4) Personalisasi: Layanan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, memastikan setiap pengguna mendapatkan dukungan yang tepat.
 - 5) Inovasi Teknologi: Menggunakan aplikasi mobile untuk kemudahan akses, meningkatkan keterlibatan pengguna, dan menyediakan alat penilaian yang canggih.
4. Jelaskan bagaimana produk/jasa yang Anda buat bisa menyelesaikan kebutuhan/permasalahan customer!

1) Remaja

Kebutuhan/Permasalahan:

- ❖ Masalah Kesehatan Mental: Kecemasan, stres, depresi.
- ❖ Stigma Sosial: Ketakutan dan malu untuk mencari bantuan.
- ❖ Aksesibilitas: Sulitnya mendapatkan bantuan profesional.

Solusi:

- ❖ Layanan Konsultasi Terapi Individual Online:
 - Akses Mudah dan Terjangkau: Remaja bisa mendapatkan bantuan profesional kapan saja dan di mana saja tanpa perlu pergi ke klinik fisik.
 - Anonimitas dan Privasi: Konsultasi bisa dilakukan secara anonim, mengurangi rasa malu dan ketakutan akan stigma sosial.
- ❖ Grup Support Online:
 - Dukungan Sosial: Menyediakan platform di mana remaja dapat berbagi pengalaman dan mendapat dukungan dari sebaya yang menghadapi masalah serupa.
 - Facilitator Profesional: Grup dipandu oleh profesional kesehatan mental yang terlatih untuk memastikan diskusi tetap konstruktif dan membantu.

2) Orang Tua

Kebutuhan/Permasalahan:

- ❖ Kekhawatiran akan Kesejahteraan Anak: Mencari cara untuk membantu anak mereka.
- ❖ Kurangnya Pengetahuan: Tidak tahu bagaimana mendukung anak mereka secara efektif.

Solusi:

- ❖ Sumber Daya Pendidikan untuk Orang Tua:
 - Informasi dan Edukasi: Artikel, video, dan webinar yang memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja.
 - Panduan Praktis: Tips dan strategi untuk membantu orang tua mendukung anak mereka.
 - Forum Diskusi: Tempat untuk berbagi pengalaman dan bertukar informasi dengan orang tua lain yang memiliki masalah serupa.
- ❖ Aplikasi Mobile:
 - Akses Mudah ke Sumber Daya: Orang tua bisa mengakses informasi dan panduan kapan saja melalui aplikasi.
 - Notifikasi dan Pengingat: Membantu orang tua untuk tetap terlibat dan mendukung secara efektif.

3) Sekolah dan Institusi Pendidikan

Kebutuhan/Permasalahan:

- ❖ Lingkungan Belajar yang Sehat: Membutuhkan solusi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa.
- ❖ Dukungan Eksternal: Membutuhkan bantuan dari profesional untuk menangani kasus yang lebih serius.

❖ Layanan Konsultasi Terapi Individual dan Grup Support:

- Program Kerjasama: Sekolah dapat bekerja sama dengan platform untuk menyediakan layanan terapi bagi siswa yang membutuhkan.
- Sesi Grup di Sekolah: Mengadakan sesi grup support yang diakses oleh siswa secara rutin.

❖ Sumber Daya Pendidikan untuk Guru:

- Pelatihan dan Workshop: Menyediakan pelatihan untuk guru tentang cara mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan bagaimana mendukung siswa.
- Panduan dan Sumber Daya: Materi edukatif yang dapat digunakan oleh guru dalam mendukung kesejahteraan mental siswa.

Alat Penilaian Kesehatan Mental

➤ Solusi untuk Semua Pihak:

- Deteksi Dini: Alat penilaian ini membantu remaja, orang tua, dan sekolah untuk mengidentifikasi masalah kesehatan mental sejak dini.
- Rencana Perawatan yang Dipersonalisasi: Hasil penilaian memberikan rekomendasi yang dapat digunakan untuk merancang rencana perawatan yang sesuai.

Integrasi dan Keunggulan

a. Aksesibilitas:

- Layanan online yang bisa diakses dari mana saja, mengurangi hambatan geografis.
- Fleksibilitas waktu yang memungkinkan pengguna memilih waktu yang nyaman.

b. Privasi dan Anonimitas:

- Platform dirancang untuk menjaga kerahasiaan dan privasi pengguna, membantu mengatasi stigma terkait mencari bantuan.

c. Komprehensif dan Holistik:

- Menyediakan berbagai layanan yang saling melengkapi (individual, grup, sumber daya edukatif) untuk memenuhi berbagai kebutuhan kesehatan mental.

d. Personalisasi:

- Layanan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, memastikan setiap pengguna mendapatkan dukungan yang tepat dan efektif.

REFRENSI :

1. <https://newbinusmaya.binus.ac.id/lms/view-article/37e51015-e7d4-4087-9986-f98d4a190cf4/e59bde5a-e10a-4708-8288-5f73a1b4e114/a0cba999-59d7-4020-bd3c-5f507d8d0fe7>
2. <https://sis.binus.ac.id/2018/02/06/mengenal-empathy-map/>