

Web App “*Jiwa Hati*” Sebagai Sarana Pemantauan dan Manajemen Stres bagi Mahasiswa

Sekar Rodesti Retno Kartikasari^{1*}, Nurul Kholisatul ‘ulya², Yuli Siyamto³

^{1,2,3}S1 Informatika/Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

*Email : 012021070012@students.itspku.ac.id

Kata Kunci:

*Aplikasi Web,
Manajemen Stres,
User Centered Design,
System Usability Scale*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat stres mahasiswa yang seringkali tidak diimbangi dengan akses memadai terhadap layanan psikologis. Berdasarkan survei awal terhadap 100 mahasiswa Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, sebanyak 95% responden menyatakan pernah mengalami stres, dengan faktor penyebab utama meliputi tekanan akademik, manajemen waktu, dan minimnya dukungan sosial. Kondisi ini menegaskan perlunya solusi digital yang praktis dan mudah diakses. Penelitian ini termasuk applied research dengan pendekatan research and development (R&D) serta metode campuran, yaitu User-Centered Design (UCD) untuk pengembangan sistem dan System Usability Scale (SUS) untuk evaluasi kegunaan. Aplikasi yang dikembangkan diberi nama Jiwa Hati, dengan fitur utama My Moods (pencatatan suasana hati), My Journal (catatan harian reflektif), dan Today’s Rate (input cepat kondisi harian). Hasil pengujian black-box menunjukkan seluruh fungsi aplikasi berjalan sesuai rancangan. Selanjutnya, uji usability dengan SUS yang melibatkan 10 responden menghasilkan skor rata-rata 87,75, yang termasuk kategori Excellent. Hasil ini menunjukkan bahwa Jiwa Hati memiliki tingkat keterpakaian yang sangat baik, mudah digunakan, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, aplikasi ini berpotensi menjadi media pendukung kesehatan mental yang praktis bagi mahasiswa.

The “*Jiwa Hati*” Web App as a Means of Stress Monitoring and Management for Students

Keyword:

*Web App, Stress
Management,
User Centered
Design, System
Usability Scale*

Abstract

This study is motivated by the high level of stress experienced by university students, which is often not accompanied by adequate access to psychological services. Based on an initial survey of 100 students at Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, 95% of respondents reported having experienced stress, with the main contributing factors including academic pressure, time management, and limited social support. This condition highlights the need for a digital solution that is practical and easily accessible. The research is classified as applied research with a research and development (R&D) approach and a mixed-method design, combining UserCentered Design (UCD) for system development and the System Usability Scale (SUS) for usability evaluation. The resulting application,

named Jiwa Hati, features My Moods (mood tracking), My Journal (reflective daily journaling), and Today's Rate (quick daily input). Black-box testing demonstrated that all system functions operated as expected. Furthermore, a usability test using SUS with 10 respondents produced an average score of 87.75, which falls into the Excellent category. These results indicate that Jiwa Hati has a very high level of usability, is easy to use, and aligns with student needs. Thus, the application has the potential to serve as a practical digital tool for supporting student mental health.

PENDAHULUAN

Stres di kalangan mahasiswa merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam konteks kesehatan mental. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, sosial, dan personal yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Survei *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 6% remaja Indonesia mengalami gangguan mental emosional terkait stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi serupa terlihat pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, di mana 95% responden dalam survei awal mengaku pernah mengalami stres selama perkuliahan, terutama akibat tuntutan akademik, ekspektasi pribadi, serta permasalahan sosial dan finansial. Tingginya prevalensi ini menegaskan urgensi pengembangan solusi yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara mandiri.

Secara konseptual, stres dipahami sebagai respons tubuh terhadap tekanan yang melebihi kapasitas adaptasi individu (Lazarus & Folkman, 1984). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkembang menjadi *distress* yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun kinerja akademik. Manajemen stres menjadi penting sebagai upaya mengenali, mengendalikan, dan merespons tekanan secara adaptif (Kurniawati and Setyaningsih, 2022). Dalam praktiknya, mahasiswa menggunakan berbagai strategi seperti *coping*, regulasi diri, hingga aktivitas relaksasi. Namun, kebutuhan akan media pendukung yang sistematis, mudah diakses, dan berbasis teknologi masih sangat besar.

Sejalan dengan perkembangan teknologi, sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji penggunaan pendekatan *User-Centered Design* (UCD) dan instrumen *System Usability Scale* (SUS) dalam merancang aplikasi kesehatan mental. Beberapa diantaranya yakni penelitian yang dilakukan oleh (Nigata et al., 2024) berhasil mengembangkan aplikasi *MentalMate* berbasis UCD dengan skor SUS sebesar 73,5, yang menunjukkan tingkat kelayakan sistem cukup baik. Selanjutnya, penelitian oleh (Indriyani et al., 2024) menghadirkan aplikasi *Damai* dengan pendekatan desain persuasif pada platform *mobile*, yang difokuskan untuk meningkatkan keterlibatan pengguna dalam menjaga kesehatan mental. Tidak hanya itu, (Sisilia, 2025) melalui aplikasi *MindEase* juga menekankan aspek kemudahan penggunaan dengan memanfaatkan metode UCD, sementara (Bagaskara et al., 2023) dalam pengembangan aplikasi *Self-Care* turut membuktikan bahwa penerapan prinsip UCD dapat menghasilkan tingkat *usability* yang sangat baik. Rangkaian penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa pendekatan UCD dan evaluasi SUS telah banyak digunakan untuk memastikan aplikasi kesehatan mental dapat diterima pengguna. Akan tetapi, kecenderungan mayoritas penelitian masih terpusat pada pengembangan aplikasi *mobile* atau terbatas pada peningkatan antarmuka saja. Oleh karena itu, ruang untuk mengembangkan aplikasi berbasis web yang tidak hanya berfokus pada desain antarmuka, melainkan juga mengintegrasikan fitur pemantauan stres sesuai kebutuhan khusus mahasiswa, masih terbuka luas dan relatif jarang dieksplorasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan aplikasi berbasis web bernama *Jiwa Hati* yang secara khusus ditujukan bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta. Aplikasi ini mengintegrasikan fitur *Mood Tracker*, *Journaling*, dan *Today's Rate* dalam satu platform terpadu. Proses pengembangan dilakukan dengan pendekatan *UserCentered Design* (UCD) agar sesuai dengan kebutuhan emosional mahasiswa, sementara evaluasi menggunakan *System Usability Scale* (SUS) untuk menilai tingkat *usability*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada perancangan *Jiwa*

Hati sebagai solusi pemantauan kesehatan mental berbasis web yang membantu mahasiswa mengelola stres secara mandiri, tetapi juga berkontribusi terhadap pengayaan kajian *Human-Computer Interaction* (HCI), khususnya terkait penerapan UCD pada isu kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) yang bertujuan untuk mengembangkan produk berupa aplikasi manajemen stres berbasis web. Penelitian bersifat *applied research*, karena diarahkan untuk memberikan solusi nyata terhadap permasalahan kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta. Pendekatan yang digunakan adalah *mixed method*, yakni gabungan dari pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif diterapkan melalui penggunaan instrumen DASS-21 untuk mengukur tingkat stres mahasiswa serta *System Usability Scale* (SUS) untuk mengevaluasi kegunaan aplikasi. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali kebutuhan, harapan, dan persepsi mahasiswa sebagai calon pengguna, sesuai dengan prinsip *User-Centered Design* (UCD).

Alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari perangkat keras berupa laptop/PC dan jaringan internet, serta perangkat lunak seperti Visual Studio Code sebagai *code editor*, XAMPP untuk web server lokal dan manajemen basis data, Google Chrome sebagai browser uji coba, Git dan GitHub untuk *version control* dan repository, Google Form untuk analisis data survei, Microsoft Word untuk penyusunan dokumen, serta Figma untuk perancangan UI awal dan *wireframe*. Bahan penelitian mencakup responden mahasiswa UMPKU sebagai pengguna potensial, kuesioner UCD untuk menggali kebutuhan dan persepsi pengguna, kuesioner DASS21 untuk mengukur tingkat stres, kuesioner SUS untuk mengevaluasi kegunaan sistem, serta dataset kutipan harian sebagai sumber fitur *Daily Quotes* pada dashboard aplikasi. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta sejak Maret hingga Agustus 2025, meliputi tahapan pengumpulan data, perancangan aplikasi, hingga evaluasi dengan metode *System Usability Scale* (SUS).

Tahapan Penelitian

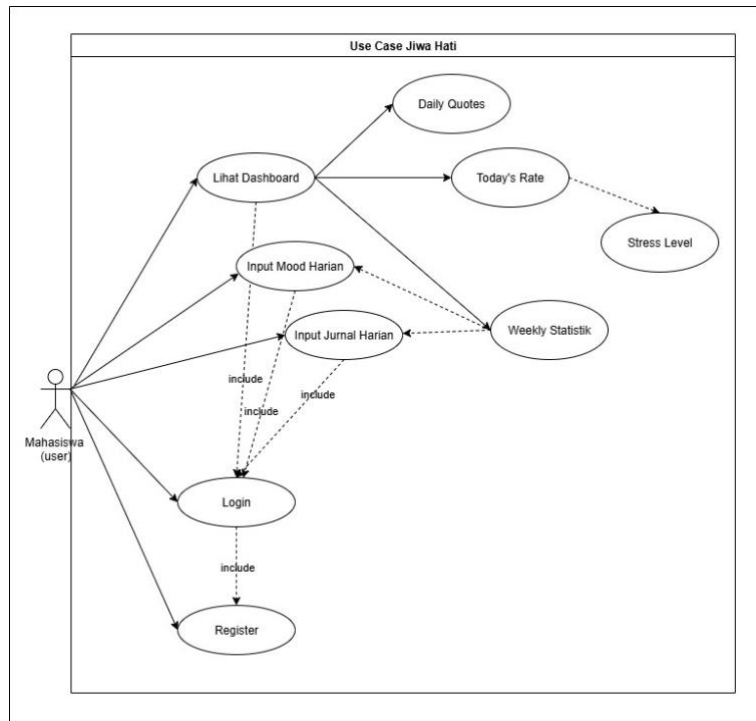
Penelitian *Jiwa Hati* meliputi enam tahap, yaitu;

1. Identifikasi masalah
Dilakukan melalui studi literatur, observasi, serta penyebaran kuesioner persepsi stres, UCD, dan DASS-21 kepada 100 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan mayoritas responden mengalami stres ringan hingga sedang akibat tekanan akademik, manajemen waktu, dan minimnya dukungan sosial.
2. Studi literatur
Mengkaji teori stres, pendekatan *User-Centered Design* (UCD), serta konsep *HumanComputer Interaction* (HCI) yang menjadi dasar perancangan aplikasi *Jiwa Hati*.
3. Pengumpulan data
Melibatkan penyebaran kuesioner daring untuk menggali pengalaman stres mahasiswa, mekanisme *coping*, serta harapan mereka terhadap aplikasi.
4. Analisis kebutuhan
Menekankan pentingnya fitur utama seperti *mood tracker*, *journaling*, *reminder*, serta aspek keamanan data dan antarmuka yang ramah pengguna.
5. Perancangan sistem
Menggunakan pendekatan UCD, dimulai dari pembuatan *wireframe* dan *mockup* di Figma hingga implementasi prototipe berbasis Laravel dan TailwindCSS.
6. Pengujian sistem
Dilakukan dengan metode *black-box testing* untuk memastikan fungsionalitas aplikasi dan *System Usability Scale* (SUS) untuk mengevaluasi keterpakaiannya.

Rancangan Sistem

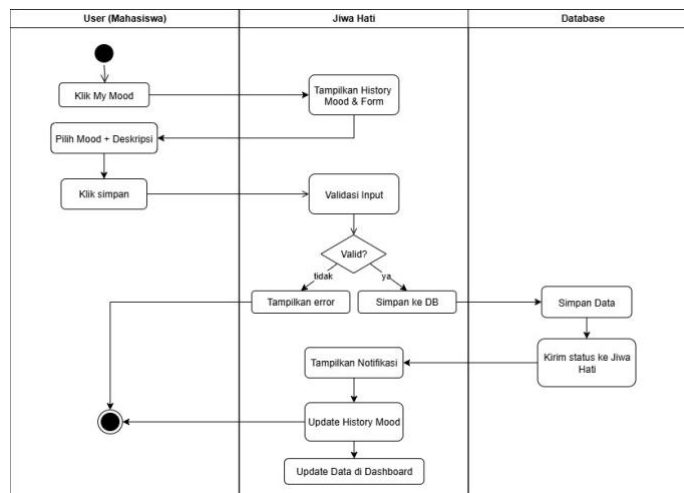
Perancangan sistem aplikasi *Jiwa Hati* dilakukan dengan pendekatan *User-Centered Design* (UCD) yang menempatkan pengguna sebagai pusat perancangan. Tahap ini bertujuan untuk memastikan

fitur yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dalam mengelola stres.



Gambar 1. Use Case Jiwa Hati

Gambar 1. memperlihatkan *use case* diagram dari aplikasi *Jiwa Hati*. Aktor utama adalah mahasiswa sebagai pengguna yang terlebih dahulu melakukan proses register dan login untuk dapat mengakses sistem. Setelah masuk, pengguna dapat melakukan input mood harian maupun jurnal harian, yang kemudian diolah oleh sistem untuk ditampilkan dalam bentuk statistik mingguan serta perhitungan tingkat stres. Selain itu, pengguna juga dapat melihat dashboard yang berisi ringkasan data pribadi, *Today's Rate*, serta *daily quotes* sebagai konten psikoedukatif harian. Rancangan ini menggambarkan alur interaksi pengguna dengan sistem secara umum dan menjadi acuan dalam tahap implementasi.



Gambar 2. Activity Diagram My Moods

Gambar 2. menunjukkan *activity diagram* dari fitur *My Moods* pada aplikasi *Jiwa Hati*. Proses dimulai ketika pengguna memilih menu *My Moods*, kemudian sistem menampilkan riwayat mood sekaligus *form* input baru. Pengguna memilih indikator mood beserta deskripsinya lalu menekan tombol simpan. Selanjutnya, sistem melakukan validasi input; jika data tidak valid maka sistem menampilkan pesan *error*, sedangkan jika valid, data akan disimpan ke basis data. Setelah penyimpanan berhasil, sistem menampilkan notifikasi kepada pengguna, memperbarui riwayat mood, serta memperbarui data visualisasi di dashboard. Alur ini menggambarkan bagaimana data mood harian pengguna dikelola secara terstruktur dan langsung terintegrasi dengan sistem.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengujian Alat

Aplikasi *Jiwa Hati* berhasil diimplementasikan sesuai rancangan dengan menggunakan framework Laravel dan TailwindCSS. Sistem ini terdiri dari beberapa halaman utama yang saling terhubung dan mendukung proses pencatatan serta pemantauan kondisi psikologis mahasiswa.

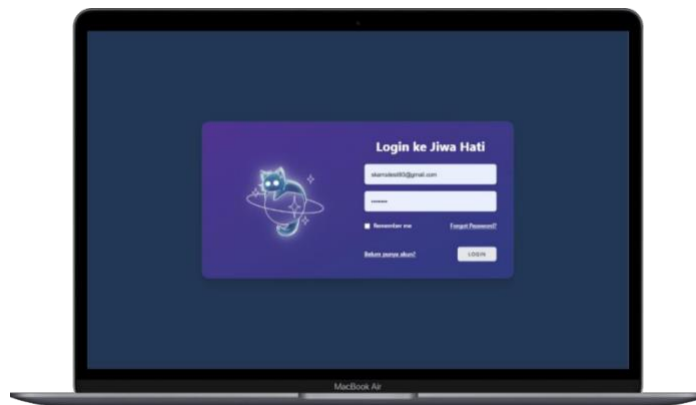
a. Landing Page



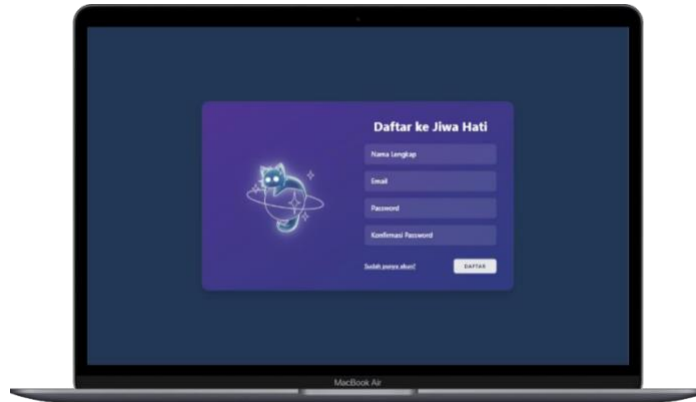
Gambar 3. Landing Page Jiwa Hati

Halaman ini berfungsi sebagai pintu masuk utama aplikasi, menampilkan informasi singkat mengenai *Jiwa Hati* serta tombol navigasi untuk login dan registrasi. Desain dibuat sederhana dengan nuansa warna tenang agar memberikan kesan ramah bagi pengguna.

b. Halaman Login dan Register



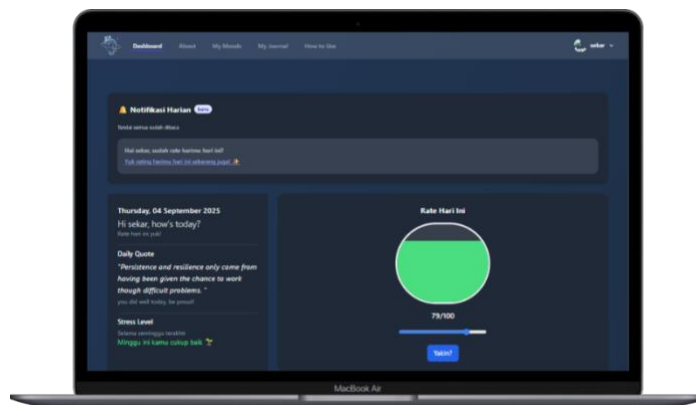
Gambar 4. Login Page Jiwa Hati



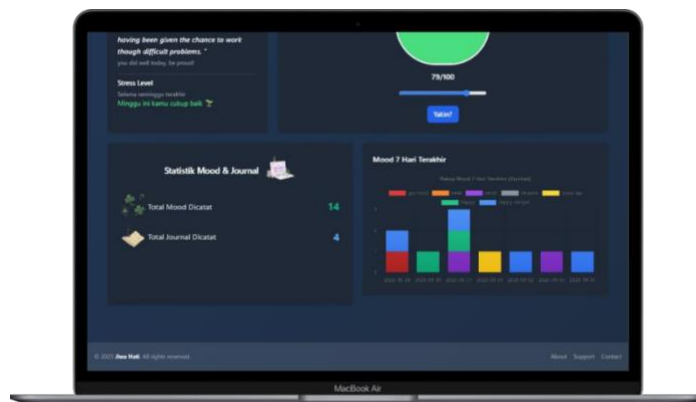
Gambar 5. Register Page Jiwa Hati

Fitur login digunakan untuk mengautentikasi pengguna yang telah memiliki akun, sedangkan halaman register disediakan bagi pengguna baru untuk membuat akun dengan mengisi data yang diperlukan. Validasi input diterapkan agar data yang dimasukkan sesuai format dan aman.

c. Dashboard



Gambar 6. Dashboard Page Jiwa Hati 1/2

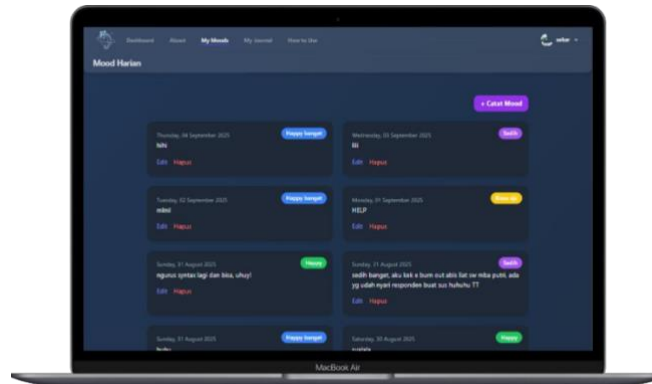


Gambar 7. Dashboard Page Jiwa Hati 2/2

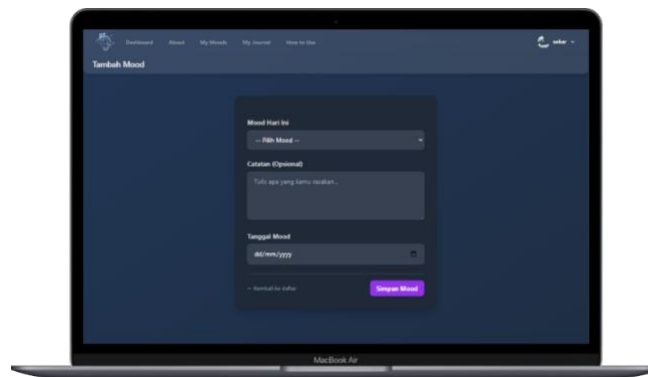
Setelah berhasil login, pengguna diarahkan menuju dashboard. Halaman ini menampilkan ringkasan aktivitas pengguna, termasuk quick input untuk *Today's Rate*, kutipan harian, serta grafik mood yang merepresentasikan tren emosional dalam periode tertentu. Dashboard menjadi pusat navigasi menuju fitur

utama aplikasi.

d. My Moods



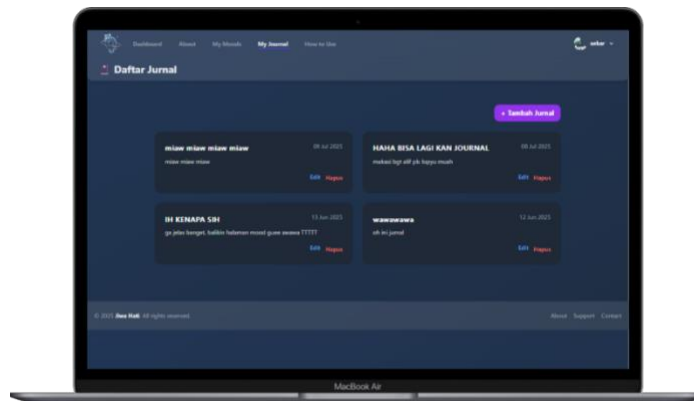
Gambar 8. *My Moods* page Jiwa Hati



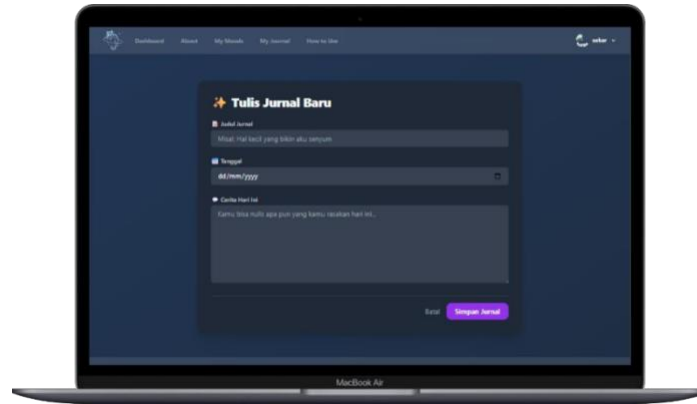
Gambar 9. *CRUD My Moods* Jiwa Hati

Halaman *My Moods* memungkinkan pengguna mencatat suasana hati harian melalui pilihan indikator mood yang disediakan. Data yang tersimpan kemudian divisualisasikan dalam bentuk grafik untuk membantu pengguna mengenali pola emosional dari waktu ke waktu.

e. My Journal



Gambar 10. *My Journal* page Jiwa Hati



Gambar 11. *CRUD My Journal Jiwa Hati*

Fitur ini menyediakan ruang bagi pengguna untuk menulis catatan harian atau refleksi diri. Jurnal dapat digunakan sebagai sarana *coping* dalam menghadapi stres sekaligus mendukung proses *self-awareness* pengguna.

Hasil Pengujian Black-box

Pengujian sistem dilakukan menggunakan metode *black-box testing* dengan fokus pada kesesuaian fungsi sistem terhadap kebutuhan yang telah dirancang. Berdasarkan skenario pengujian, seluruh fitur utama berhasil dijalankan dengan baik sesuai hasil yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa aplikasi *Jiwa Hati* berfungsi secara optimal pada tahap implementasi.

Tabel 1. *Black-box testing Jiwa Hati*

No	Fitur yang Diuji	Skenario	Hasil Pengujian
1	<i>Today's Rate</i>	<i>Input</i> nilai skala 0-100 dan simpan data	Berhasil
2	Mood & Journal Entry	Entri suasana hati dan jurnal harian	Berhasil
3	Visualisasi Statistik	Menampilkan grafik mingguan	Berhasil
4	Autentikasi Pengguna	<i>Login</i> , <i>Logout</i> , <i>Register</i>	Berhasil

Hasil Pengujian Usability

Untuk mengukur tingkat keterpakaian sistem, dilakukan pengujian *usability* menggunakan instrumen *System Usability Scale* (SUS). Sebanyak 10 responden diminta memberikan penilaian terhadap 10 butir pertanyaan SUS dengan skala Likert 1–5.

Tabel 2. Pernyataan *System Usability Scale*

No	Pernyataan
Q1	Saya pikir saya ingin sering menggunakan sistem ini
Q2	Saya merasa sistem ini terlalu rumit
Q3	Saya merasa sistem ini mudah digunakan
Q4	Saya pikir saya akan membutuhkan bantuan dari orang yang memiliki pengetahuan teknis untuk dapat menggunakan sistem ini
Q5	Saya merasa berbagai fungsi dalam sistem ini terintegrasi dengan baik
Q6	Saya merasa sistem ini memiliki terlalu banyak inkonsistensi
Q7	Saya membayangkan kebanyakan orang akan belajar menggunakan sistem ini dengan sangat cepat
Q8	Saya merasa sistem ini sangat membingungkan untuk digunakan
Q9	Saya merasa percaya diri menggunakan sistem ini
Q10	Saya harus belajar banyak sebelum saya bisa menggunakan sistem ini

Tabel 3. Skor Q1-Q10 Responden

R	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
R1	4	1	5	1	5	1	5	1	4	1
R2	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
R3	5	2	5	3	5	2	4	2	4	2
R4	4	1	5	1	5	1	5	1	5	2
R5	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
R6	5	1	5	2	5	1	5	1	5	2
R7	4	3	4	1	5	2	4	1	4	1
R8	4	2	5	5	5	2	5	1	5	5
R9	5	2	5	5	5	1	5	1	5	5
R10	5	2	5	3	5	2	5	2	5	4

Tabel 4. Hasil Skor SUS

Responden	SUS Score
R1	95.0
R2	100.0
R3	80.0
R4	95.0
R5	100.0
R6	95.0
R7	82.5
R8	72.5
R9	77.5
R10	80.0

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh skor rata-rata SUS sebesar 87,75. Jika mengacu pada standar interpretasi SUS, nilai tersebut masuk dalam kategori *Excellent* (sangat baik). Temuan ini menunjukkan bahwa aplikasi *Jiwa Hati* mudah digunakan, nyaman, serta diterima dengan baik oleh pengguna.

2. Pembahasan

a. Kesesuaian fitur dengan kebutuhan pengguna

Hasil survei awal menunjukkan bahwa mahasiswa paling membutuhkan fitur *Mood Tracker* dan *Journaling* (52,5%), *Reminder* (46,5%), serta Visualisasi Data (45,5%). Selain itu, fitur tambahan berupa *Today's Rate/Quick Input* juga diharapkan dapat mendukung proses *self-awareness*. Seluruh fitur ini telah berhasil diimplementasikan sesuai rancangan *wireframe*.

Fitur *Mood Tracker* dan *Journaling* dihadirkan melalui halaman khusus yang memfasilitasi pencatatan suasana hati maupun refleksi harian. *Reminder* diimplementasikan dalam bentuk pengingat sederhana agar pengguna konsisten melakukan pencatatan, sedangkan Visualisasi Data diwujudkan melalui grafik pada dashboard yang menampilkan tren mood secara periodik. Adapun *Today's Rate* diintegrasikan langsung pada dashboard untuk memudahkan pencatatan cepat tanpa perlu masuk ke halaman mood. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aplikasi *Jiwa Hati* berhasil dibangun berdasarkan kebutuhan nyata pengguna dan konsisten dengan desain awal.

b. Evaluasi penggunaan prinsip UCD

Pengembangan aplikasi menggunakan pendekatan *User-Centered Design* (UCD), yang menempatkan kebutuhan mahasiswa sebagai acuan utama. Identifikasi kebutuhan dilakukan melalui kuesioner, yang mengungkap preferensi seperti keseimbangan antara teks dan visual, antarmuka yang ramah, serta fitur inti yang relevan.

Desain antarmuka kemudian dibuat menggunakan Figma berdasarkan interpretasi peneliti terhadap hasil survei, sebelum diimplementasikan dengan Laravel dan TailwindCSS. Proses ini bersifat *designer-driven*, tetapi tetap berlandaskan masukan pengguna. Selanjutnya, dilakukan pengujian usability menggunakan metode SUS untuk memastikan aplikasi sesuai ekspektasi. Dengan demikian, prinsip UCD tetap terjaga, meskipun detail visual masih dipengaruhi kreativitas peneliti.

c. Performa dan stabilitas system

Selama proses implementasi, aplikasi diuji dalam kondisi *local deployment* dan sempat terkoneksi dengan database berbasis cloud (Railway). Hasil pengujian menunjukkan aplikasi dapat berjalan lancar tanpa lag maupun *crash* pada skenario penggunaan normal. Konektivitas dengan database online juga tetap responsif, yang menandakan aplikasi cukup stabil untuk

penggunaan ringan hingga menengah, serta memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dalam skala penuh.

d. Pengujian usability

Metode SUS digunakan untuk mengevaluasi aspek kemudahan penggunaan. Berdasarkan kuesioner, diperoleh rata-rata skor 87,75 yang termasuk kategori *Excellent*. Hal ini membuktikan bahwa aplikasi Jiwa Hati mudah dipahami, nyaman digunakan, dan diterima dengan baik oleh pengguna. Dengan demikian, aplikasi berhasil mencapai tujuan utamanya: menghadirkan sistem yang sederhana, intuitif, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa.

e. Keterbatasan dan tantangan

Beberapa keterbatasan masih ditemui dalam penelitian ini. Pertama, pengujian dilakukan dalam skala terbatas sehingga belum merepresentasikan keragaman kebutuhan mahasiswa secara luas. Kedua, aplikasi masih berjalan pada lingkungan lokal, sehingga performanya dalam *full online deployment* belum tervalidasi secara menyeluruh.

Selain itu, beberapa fitur lanjutan yang diusulkan, seperti *reminder* berbasis notifikasi *realtime* dan integrasi kalender, belum dapat diwujudkan karena keterbatasan waktu dan sumber daya. Subjektivitas peneliti juga berpengaruh dalam desain antarmuka, yang berpotensi belum sepenuhnya sesuai dengan preferensi semua tipe pengguna. Terakhir, waktu pengembangan yang singkat membatasi ruang untuk iterasi desain maupun pengujian *usability* lebih mendalam.

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan aplikasi *Jiwa Hati* yang dikembangkan dengan pendekatan *User-Centered Design* (UCD) dan berfokus pada kebutuhan mahasiswa dalam mengelola stres. Fitur utama berupa *Mood Tracker* dan jurnal harian berhasil diimplementasikan sesuai hasil survei, serta didukung oleh visualisasi data dan pengingat sederhana. Hasil pengujian *System Usability Scale* (SUS) menunjukkan skor rata-rata 87,75 yang termasuk kategori *Excellent*, menandakan aplikasi mudah digunakan, nyaman, serta dapat diterima dengan baik oleh pengguna. Dengan demikian, *Jiwa Hati* terbukti layak digunakan dan memiliki potensi menjadi media pendukung kesehatan mental mahasiswa.

Untuk pengembangan lebih lanjut, aplikasi *Jiwa Hati* disarankan diuji pada skala pengguna yang lebih luas agar hasil evaluasi lebih representatif. Selain itu, aplikasi dapat diperkaya dengan fitur tambahan seperti *reminder* otomatis, *personalized insights*, integrasi *cloud*, serta perbaikan aspek keamanan. Optimalisasi desain antarmuka juga perlu dilakukan dengan menambahkan opsi kustomisasi dan visualisasi interaktif agar pengalaman pengguna semakin baik.

REFERENSI

- Bagaskara, G.W.C., Voutama, A., Ridha, A.A. (2023). *Perancangan Tampilan Antarmuka Aplikasi Self-Care Berbasis Mobile Untuk Mengatasi Kesehatan Mental Dengan Metode Design Thinking*. 7.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., DeLongis, A., n.d. *Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms*. 8.
- Indriyani, R., Saputro, R.E., Izza, N.M., Afriansyah, F., Dhia, H.S., Aimah, S., Munandar, I., Makdatuang, R.T. (2024). Aplikasi Damai : Desain Persuasif Aplikasi Konsultasi Kesehatan Mental Berbasis Mobile Menggunakan User Centered Design. *Infotekmesin*. 15: 370–377.
- Kurniawati, W., Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. J. -Nur Kaji. *Ilmu-Ilmu Pendidik dan Keislam*. 8.
- Nigata, Q.A.D., Wati, S.F.A., Kartika, D.S.Y. (2024). MentalMate: Desain UI/UX Aplikasi Konsultasi Kesehatan Mental untuk Mahasiswa di Surabaya Menggunakan Metode User Centered Design. *J. Teknol. Inf. Dan Terap*. 11: 49– 56.
- Sisilia, W. (2025). Perancangan UI/UX Pada Aplikasi MindEase dengan Metode Design Thinking. *J. Inform. Dan Tek. Elektro Terap*. 13.