

PENGEMBANGAN APLIKASI *STRESS CHECKER (SOULUTION)* UNTUK MENCEGAH MASALAH KESEHATAN MENTAL GEN Z BERBASIS WEBSITE

Mirza Maulana¹, Rully Mujiastuti^{1*}

¹Teknik Informatika, Universitas Muhammadiyah Jakarta,
Jalan Cempaka Putih Tengah 27 Jakarta Pusat, Kode Pos 10510

*Corresponding Author : rully@umj.ac.id

Abstrak

Generasi Z, adalah kelompok demografis yang lahir sekitar pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi ini, mengalami banyak masalah kesehatan mental di era digital. Penelitian Universitas Indonesia (2021) menyoroti permasalahan kritis pada usia 16-24 tahun, termasuk kesulitan adaptasi dan tingkat kecemasan yang tinggi. Untuk mengatasi ini, peneliti mengembangkan sebuah aplikasi kesehatan mental berbasis web dengan menggunakan metode Agile dan metode design thinking. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan dukungan kepada individu yang mengalami stres atau masalah kesehatan mental melalui pengembangan aplikasi "Soulution." Aplikasi ini tidak hanya menyediakan fitur stress checker, tetapi juga menyajikan tips, artikel, dan forum diskusi sebagai pelengkap serta bacaan atau sumber daya lainnya diberikan berdasarkan hasil stress checker. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan aplikasi "Soulution" memberikan fokus yang kuat pada masalah kesehatan mental di kalangan Generasi Z. Fitur Stress Checker dalam Soulution menjadi alat yang berharga untuk memantau tingkat stres pengguna, membantu pengguna mengenali dan mengelola stres sejak dini, dengan potensi memberikan dampak positif pada kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Gen Z, Kesehatan Mental, Pengukuran Stres, *Design Thinking*

Abstract

Generation Z, is a demographic group born around the mid-1990s to early 2010s. This generation experiences many mental health issues in the digital age. Research by the University of Indonesia (2021) highlights critical issues in 16-24 year olds, including adaptation difficulties and high levels of anxiety. To address this, researchers developed a web-based mental health application using Agile and design thinking methods. This research aims to provide support to individuals experiencing stress or mental health problems through the development of the application "Soulution." This application not only provides a stress checker feature, but also presents tips, articles, and discussion forums as a complement and other readings or resources are given based on the results of the stress checker. The results showed that the development of the "Soulution" app provided a strong focus on mental health issues among Generation Z. The Stress Checker feature within Soulution becomes a valuable tool to monitor users' stress levels, helping users recognize and manage stress early on, with the potential to have a positive impact on their mental health.

Keywords: Gen Z, Mental Health, Stress Measurement, Design Thinking

PENDAHULUAN

Generasi Z, kelahiran pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, menghadapi kompleksitas tantangan kesehatan mental di era digital. Riset dari Universitas Indonesia tahun 2021 menemukan bahwa usia 16-24 tahun merupakan tahun kritis untuk kesehatan mental remaja. Penelitian melibatkan 393 remaja di Indonesia, khususnya mahasiswa tahun pertama, menunjukkan bahwa mereka menghadapi kesulitan beradaptasi, mengatur waktu dan keuangan, serta merasa kesepian saat belajar di kota yang jauh. Dari survey *online*, 95,4% mengalami kecemasan, 88% mengalami depresi, dan 96,4% kurang memahami cara mengatasi stres (Fransiska Kaligis, 2021)

Gangguan kesehatan mental dapat dilihat dari perubahan perilaku, pikiran, dan perasaan. Perubahan-perubahan tersebut dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi sehari-hari, seperti pekerjaan, sekolah, hubungan sosial, dan aktivitas lainnya. (Muhammad Arif dkk, 2022). Dalam upaya mengatasi tantangan ini, telah terdapat website serupa yang berfungsi sebagai *stress checker* seperti website *Be Mindful* (*Be Mindful*, 2023). Pada website ini, *user* dapat melakukan pengukuran tingkat stres dengan mengisi pertanyaan yang ada sesuai dengan kondisi *user* dalam sebulan terakhir.

Namun, pada website *Be Mindful* tersebut belum adanya fitur pendukung seperti tips atau artikel yang dapat memberikan saran ketika *user* selesai melakukan tes dan menerima hasil tes tersebut. Tidak ada pula fitur forum dalam website tersebut menjadi kekurangan pada website *Be Mindful*. Maka dari itu, dalam upaya mengatasi kekurangan hal ini, peneliti membuat sebuah proyek website yang diberi nama *Soulution*.

Pada website ini, peneliti melakukan desain tampilan antar muka, serta beberapa fitur seperti *sign in*, *login* dan juga fitur pendukung lainnya. Website ini dibuat untuk penanganan masalah kesehatan mental melalui penyediaan informasi seperti tips dan artikel, dan dukungan *online* seperti forum yang dapat dimanfaatkan oleh pengguna untuk saling berbagi pengalaman atau informasi.

Pada website *Soulution* ini, peneliti merancang desain website dengan metode

design thinking. *Design Thinking* adalah proses berkelanjutan untuk memahami pengguna, menantang asumsi, dan mengkaji masalah yang ada untuk menemukan strategi alternatif dan mencapai solusi (*Interaction Design Foundation*, 2018 dalam Tita Indah Sugiarti dkk, 2023). Oleh karena itu, permasalahan kesehatan mental yang dihadapi oleh Gen Z, seperti stres, tekanan pendidikan, dan tantangan membangun kesehatan mental yang kuat, menunjukkan kebutuhan akan solusi yang efektif.

Fokus utama *Soulution* dalam menciptakan ruang aman bagi Gen Z untuk mencari bantuan tanpa takut dicap sebagai pribadi yang lemah menyoroti kekurangan platform pencegahan masalah kesehatan mental yang lengkap. Oleh karena itu, proyek Pengembangan Aplikasi *Stress Checker* (*Soulution*) untuk Mencegah Masalah Kesehatan Mental Gen Z Berbasis Website menjadi langkah yang penting dalam menyediakan solusi yang komprehensif dan mendukung untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka yang sekaligus menjadi judul dalam penelitian ini.

Design thinking

Design thinking adalah metode yang memberikan pendekatan berpikir kreatif yang menggabungkan pemikiran analitis, keterampilan praktis dan pemikiran kreatif (S. S. Rosyda dan I. Sukoco, 2020). *Stanford's Hasso-Platner Institute of Design* menggambarkan pemikiran desain sebagai proses lima langkah yang meliputi:

1. *Emphasize* (berempati) Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan survei atau mengamati gaya hidup pengguna.
2. *Define* (mendefinisikan) masalah dan ide yang dimiliki. Tujuan dari proses ini adalah untuk menemukan masalah yang paling penting untuk dipecahkan.
3. *Ideate* (menggali ide) dengan menantang ide-ide yang ada dan menghasilkan ide-ide untuk menciptakan solusi inovatif.
4. *Prototyping* menempatkan ide-ide dari tahap sebelumnya ke dalam bentuk fisik yang dapat diuji.
5. *Testing*. Langkah terakhir ini adalah menguji model yang dibuat dan melakukan analisis dan evaluasi untuk melihat apakah masih ada masalah.

Agile

Agile merupakan suatu pendekatan pengelolaan proyek dan pengembangan perangkat lunak yang menekankan fleksibilitas, kolaborasi tim, dan responsif terhadap perubahan. Muhammad Robith Adani mengatakan: “*Agile software development* adalah metode pengembangan perangkat lunak yang melibatkan pengerjaan tujuh proses dan solusi yang disepakati melalui kolaborasi antar masing-masing tim sesuai dengan organisasi yang terorganisir dan terstruktur” (Adani, 2020 dalam Nur Hikmah 2021). Terdapat tujuh tahapan seperti tahapan *planning*, tahapan *design*, tahapan *development*, tahapan *testing*, tahapan *deployment*, tahapan *review* dan *launch* dalam metode ini, berikut merupakan tahapannya (Lubis, Hudita A.R. dibimbing.id, 2023):

1. Tahap *Planning* (perencanaan) merupakan kegiatan krusial dalam konteks metode Agile, yang memungkinkan tim untuk memahami target proyek, memahami kebutuhan, dan merencanakan jalur menuju hasil yang diharapkan. Dalam tahap perencanaan ini, tim dan para pemangku kepentingan bekerja sama untuk menentukan dan menempatkan fitur-fitur yang akan dikembangkan. Proses ini membantu anggota tim memperoleh pemahaman tentang tugas-tugas yang perlu dilakukan di wilayah tertentu.

2. Tahap *Design* (desain) adalah saat tim membuat desain detail untuk produk yang akan dibangun. Desain ini meliputi aspek visual, tata letak antarmuka pengguna, dan kerangka keseluruhan produk. Walaupun langkah ini mungkin bagian dari proses pengembangan, adalah penting bagi semua anggota tim untuk memiliki pemahaman yang jelas tentang desain produk sebelum melangkah ke tahap selanjutnya. Pada fase desain, tim menyatukan kebutuhan pengguna dan visi produk agar tercipta desain yang berkualitas dan berfungsi dengan baik. Proses tersebut memungkinkan untuk menguraikan desain menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan memfasilitasi perkembangan desain seiring berjalannya waktu.

3. Tahap *Development* (Pengembangan) adalah saat tim mulai menerjemahkan rencana ke dalam kode kerja. Tindakan yang dipilih pada tahap perencanaan dilakukan melalui

benchmarking dan integrasi ke dalam produk. Proses pengembangan dilakukan dalam tahapan singkat yang disebut *sprint*, sehingga tim dapat secara rutin menghasilkan bagian-bagian produk untuk dievaluasi oleh pemangku kepentingan. Selama tahapan ini, penting untuk menjaga komunikasi dan kerjasama tim agar pembangunan dapat berjalan sesuai rencana. Terdapat peninjauan berkala terhadap produk pengembangan untuk memastikan bahwa produk dikembangkan sesuai dengan harapan dan memenuhi kebutuhan pengguna.

4. Tahap *Testing* (uji coba) adalah elemen signifikan dalam pendekatan Agile yang bertujuan untuk menegaskan bahwa fitur yang dibuat beroperasi dengan lancar dan bebas dari cacat. Pemeriksaan terus dilakukan selama proses pengembangan dan setelahnya. Beberapa macam uji coba dilibatkan dalam proses pengujian, termasuk uji coba performa, uji coba integrasi, dan uji coba kinerja. Hasil pengujian membantu tim dalam menemukan potensi masalah dan memastikan bahwa produk sesuai dengan standar kualitas yang diperlukan. Apabila ada kesulitan, tim memiliki kesempatan untuk mengatasi masalah sebelum produk dirilis. Pengujian yang teliti membantu menjamin mutu produk.

5. Tahap *Deployment* adalah ketika produk yang telah dikembangkan dipasang atau diimplementasikan di lingkungan produksi atau disajikan kepada pengguna akhir. Dalam konteks metode agile, rilis dilakukan saat fitur-fitur tertentu sudah selesai dikembangkan. Dengan metode ini, tim dapat memperoleh masukan dari pengguna jika diperlukan. Penerapan proses harus diawasi dengan cermat agar produk dapat beroperasi secara optimal di lingkungan manufaktur. Sebuah tim memiliki tanggung jawab untuk menjamin bahwa semua aspek telah tersedia dan berfungsi dengan baik sebelum penawaran diluncurkan.

6. Tahap *Review* melibatkan pengumpulan respons dari rekan kerja atau pengguna terkait mengenai hasil kinerja. Proses ini sangat penting dalam pendekatan Agile karena memastikan bahwa produk terus berkembang sesuai dengan ekspektasi dan kebutuhan pengguna. Peninjauan rutin dilakukan dalam siklus Agile dan melibatkan berbagai jenis aktivitas, seperti pengujian produk,

pemeriksaan kode, atau penilaian desain. Pada tahapan ini, tim menggunakan masukan yang diperoleh sebagai dasar untuk melakukan perbaikan dan penyesuaian sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.

7. *Tahap Launch* mengindikasikan saat produk sudah siap untuk digunakan oleh pelanggan. Setelah menyelesaikan proses pengembangan, uji coba, dan perbaikan, sebuah produk dianggap telah mencapai standar kualitas yang diperlukan untuk digunakan oleh pengguna. Proses pembuatan produk dapat dilakukan secara bertahap atau sekaligus, tergantung pada kebutuhan tim pengembangan dan jenis produk yang dihasilkan. Pada saat ini, produk telah melewati semua tahap pengembangan dan siap untuk memberikan manfaat kepada para pengguna.

Scrum

Menurut Schwaber dan Sutherland (2017), Prinsip *Scrum* adalah suatu kerangka kerja yang mendukung penyelesaian permasalahan yang berubah-ubah dan kompleks dengan produktif dan kreatif, menghasilkan produk yang berkualitas. Langkah-langkah yang dilakukan dalam metode Scrum adalah sebagai berikut:

- 1) *Product Backlog* adalah daftar yang disusun berdasarkan kebutuhan sistem yang diperoleh dari berbagai wawancara langsung dengan beberapa responden.
- 2) *Sprint Planning* melibatkan membuat daftar detail aktivitas yang akan dilakukan berdasarkan product backlog yang telah ada sebelumnya. Hasil dari sprint planning ini sering disebut sebagai sprint backlog.
- 3) *Sprint* adalah fase dimana peneliti membuat sistem berdasarkan daftar produk dan tugas sprint yang telah disetujui sebelumnya. Selain membuat sistem, dalam tahap sprint juga terdapat beberapa kegiatan lain yang dilakukan, seperti:
 - a) Pertemuan Harian untuk meninjau kemajuan pekerjaan selama periode sprint.
 - b) *Sprint Review* adalah kegiatan di mana tim mengadakan presentasi tentang pekerjaan yang telah selesai selama satu periode sprint.
 - c) *Sprint Retrospective* adalah waktu di mana anggota tim dapat memberikan masukan dan mengevaluasi bagaimana proyek mereka

berjalan ketika menggunakan pendekatan Scrum.

4) *Increment* merupakan tahap dimana semua elemen dalam product backlog telah diselesaikan, jika hasilnya sudah sesuai dengan kebutuhan dan harapan, maka proses increment telah tercapai dan sistem siap untuk dirilis. Jika hasil pekerjaan tidak sesuai dengan harapan, maka sistem yang dianggap selesai sebelumnya tidak boleh dirilis atau dipresentasikan dalam sprint review hingga memenuhi standar yang diharapkan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti melakukan beberapa langkah dalam metodenya antara lain:

1. Studi Literatur: Melakukan studi mendalam tentang kesehatan mental, termasuk informasi terkini mengenai penyebab masalah kesehatan mental pada Gen Z serta apa saja tips yang dapat dilakukan secara mandiri.
2. Analisis Kebutuhan Pengguna : Mengumpulkan dan menganalisis kebutuhan pengguna terkait tampilan website Solution.
3. Wawancara, menurut Saroso, 2017 (sebagaimana dikutip dalam Yusra, 2021) Wawancara merupakan salah satu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif. Wawancara memungkinkan peneliti mengumpulkan berbagai data dari responden dalam situasi dan konteks berbeda.
4. Perancangan Konsep Aplikasi: Membuat rancangan desain dari aplikasi berdasarkan analisis kebutuhan dan menentukan fitur-fitur utama, struktur navigasi, dan layout halaman untuk memenuhi kebutuhan pengguna.
5. Pengembangan tampilan: mengimplementasikan desain tampilan berdasarkan konsep yang telah disepakati dengan menggunakan HTML dan CSS dan Javascript untuk menghasilkan antarmuka yang interaktif dan responsif.
6. Penerapan Desain: Mengimplementasikan desain yang telah dirancang dan disusun ke dalam kerangka kerja proyek dengan menggunakan bahasa pemrograman JavaScript.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan website Souldution dengan menggunakan kerangka *Scrum* dalam Agile

Metode *Scrum* adalah kerangka kerja yang membantu memecahkan masalah dan perubahan yang kompleks sekaligus memberikan hasil yang baik dengan cara yang efisien dan kreatif. Adapun tahapan – tahapan yang dilakukan seperti *Product Backlog*, *Sprint Planning*, dan *Sprint*. Tahapan detail dalam metode *Scrum* adalah sebagai berikut:

1) *Product Backlog*

Pada tahapan ini peneliti membuat daftar kebutuhan sistem dari hasil wawancara secara langsung dengan beberapa responden. Berikut ini adalah *Product Backlog* yang peneliti buat:

Tabel 1. *Product Backlog*

<i>Backlog Item</i>	Prioritas (1 - 5)	Estimasi Waktu (Hari)	Deskripsi
Pembuatan <i>form login</i>	5	2	Pengguna dapat masuk kedalam <i>website</i> dengan menggunakan email dan <i>password</i>
Pembuatan <i>form signup</i>	5	2	Pengguna dapat mendaftar akun untuk dapat mengakses fitur <i>stress checker</i>
Pembuatan tips dan artikel	5	3	Pengguna dapat membaca tips & artikel yang tersedia dalam <i>website</i>

2). *Sprint Planning*

Langkah ini terdiri dari pembuatan sebuah daftar rinci kegiatan kerja berdasarkan hasil-hasil yang ada sebelumnya, dan hasil perencanaan sprint ini disebut sprint backlog (Hilmyansyah dkk. 2022). Berikut adalah *sprint planning* yang dilakukan peneliti:

Tabel 2. *Sprint Planning*

<i>Item Backlog</i>	Deskripsi	<i>Task</i>	Estimasi (Hari)
Pembuatan <i>form login</i>	Pengguna dapat masuk kedalam <i>website</i> dengan menggunakan email dan <i>password</i>	Implementasi desain dengan HTML, CSS, Bootstrap dan Javascript untuk <i>form login</i>	2
Pembuatan <i>form signup</i>	Pengguna dapat mendaftar akun untuk dapat mengakses fitur <i>stress checker</i>	mplementasi desain dengan HTML, CSS, Bootstrap, dan Javascript untuk <i>form signup</i> serta memberikan alert apabila terjadi kegagalan <i>signup</i>	2
Pembuatan tips dan artikel	Pengguna dapat membaca tips dan artikel yang tersedia dalam <i>website</i>	Implementasi dengan HTML, CSS, Bootstrap dan Javascript untuk isi tips dan artikel	3

3). *Sprint*

Sprint adalah tempat pengembang membangun sistem berdasarkan *product backlog* dan *sprint backlog*, seperti yang telah disepakati sebelumnya.

Tabel 3. *Sprint 1*

<i>Item Backlog</i>	Deskripsi	<i>Task</i>	Estimasi (Hari)
Pembuatan <i>form login</i>	Revisi penambahan tombol <i>signup</i> untuk <i>register</i> bagi pengguna	Implementasi desain dengan HTML, CSS, Bootstrap dan Javascript untuk <i>form login</i>	2
Pembuatan <i>form signup</i>	Pengguna dapat mendaftar akun untuk dapat mengakses fitur <i>stress checker</i>	Implementasi desain dengan HTML, CSS, Bootstrap, dan Javascript untuk <i>form signup</i> serta memberikan alert apabila terjadi kegagalan <i>signup</i>	2
Pembuatan tips dan artikel	Pengguna dapat membaca tips dan artikel yang tersedia dalam <i>website</i>	Implementasi dengan HTML, CSS, Bootstrap dan Javascript untuk isi tips dan artikel	3

Tabel 4. *Sprint 2*

<i>Item Backlog</i>	Deskripsi	<i>Task</i>	Estimasi (Hari)
Pembuatan <i>form login</i>	Revisi penambahan tombol <i>signup</i> untuk <i>register</i> bagi pengguna	Implementasi desain dengan HTML, CSS, Bootstrap dan Javascript untuk <i>form login</i>	2
Pembuatan	Revisi tampilan	Implementasi desain	2

<i>n form signup</i>	untuk <i>form signup</i>	dengan HTML, CSS, Bootstrap, dan Javascript untuk <i>form signup</i> serta memberikan <i>alert</i> apabila terjadi kegagalan <i>signup</i>	
Pembuatan tips dan artikel	Pengguna dapat membaca tips dan artikel yang tersedia dalam <i>website</i>	Implementasi dengan HTML, CSS, Bootstrap dan Javascript untuk isi tips dan artikel	3

Apakah ada tantangan kesehatan mental spesifik yang sedang Anda hadapi saat ini?	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
--	-------	-------	-------	-------	-------

Perancangan antar muka dengan *Design thinking*

Rancang antara muka dirancang menggunakan pendekatan *design thinking*. *Design thinking* merupakan suatu proses yang terus-menerus dalam upaya memahami para pengguna, menantang asumsi, dan mengeksplorasi masalah yang ada guna mencari strategi dan solusi alternatif. *Design thinking* memiliki lima fase, yaitu *emphatize*, *define*, *ideate*, pembuatan prototipe, dan pengujian/*testing*. Berikut ini adalah lima tahapan *design thinking* dalam pengembangan desain *web Soultion* :

1. *Emphatize*

Dalam fase ini, peneliti melakukan analisis, *brainstorming*, dan melakukan wawancara kepada beberapa responden yang memenuhi kriteria pengguna.

Tabel 5. Tahap *emphatize*

Pertanyaan	Jawaban				
	R1	R2	R3	R4	R5
Apakah Anda pernah menghadapi tantangan kesehatan mental dan apa bentuknya?	pernah merasa cemas dan tidak percaya diri	pernah khawatir	tidak percaya diri	pernah cemas berlebihan	Tidak merasa begitu
Bagaimana Anda mencari informasi atau dukungan terkait kesehatan mental secara online?	Coba mencari di internet	cari di internet	cari di google	pernah membaca artikel	Di internet
Bagaimana pengalaman Anda dalam berinteraksi dengan situs web atau aplikasi terkait kesehatan mental??	Ada yang cuma punya satu fitur	tidak begitu lengkap	ada yang harus konsultasi ke dokter dan bayar	baik saja	cuma ada fitur stress checker

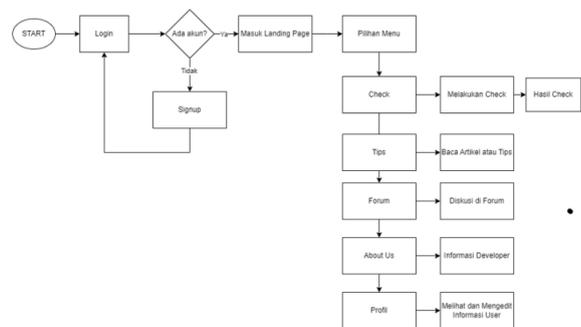
Dari hasil wawancara terhadap 5 responden, didapatkan kesimpulan bahwa responden masih merasa sulit menemukan tempat untuk membantu mereka mengatasi masalah kesehatan mental mereka yang lengkap dan juga mereka pernah merasa cemas berlebih namun tidak tahu apa yang dapat mereka lakukan.

2. *Define*

Setelah mendapatkan hasil dari wawancara, peneliti merumuskan masalah atau tantangan yang ingin dipecahkan dan melakukan sintesis untuk menentukan titik fokus masalah utama yang akan diselesaikan.

3. *Ideate*

Pada tahapan ini, peneliti menuangkan ide, *brainstorming*, untuk menciptakan produk yang dapat menyelesaikan masalah yang telah dijabarkan pada tahap *emphatize*. Peneliti mencoba membuat identitas brand mulai dari nama, logo, dan *user flow*. Berikut adalah *user flow* dan logo dari *Soultion*.



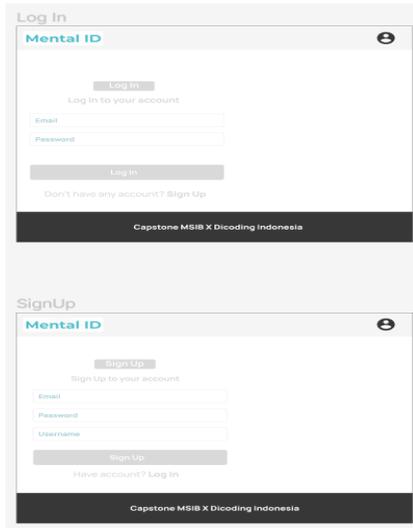
Gambar 1. *User Flow*



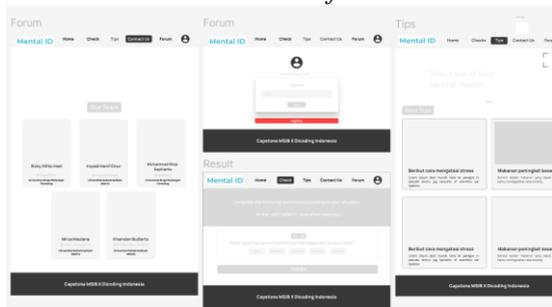
Gambar 2. Logo Website

4. *Prototype*

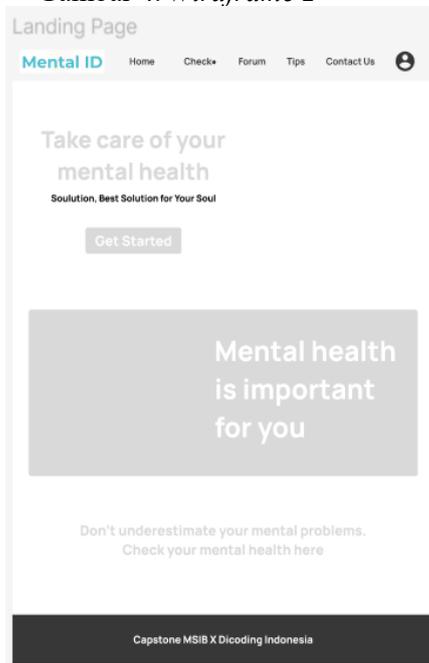
Tahapan ini terdiri dari pembuatan *Wireframe*, *High Fidelity (Hi Fi)* dan interaksi *prototype*.



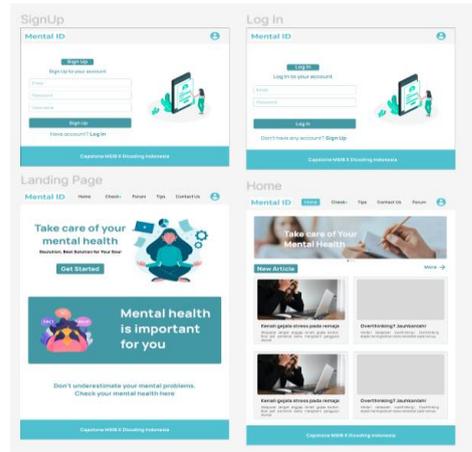
Gambar 3. Wireframe 1



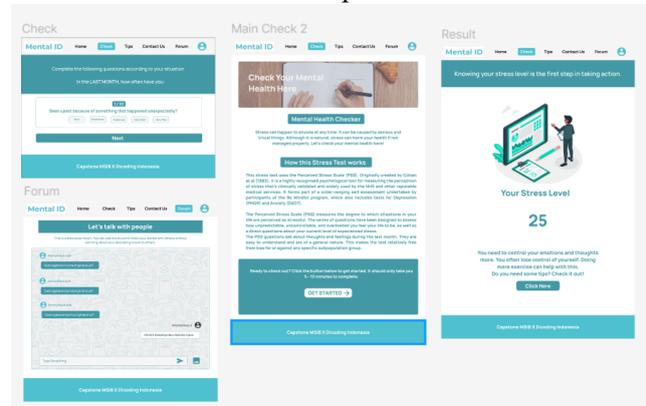
Gambar 4. Wireframe 2



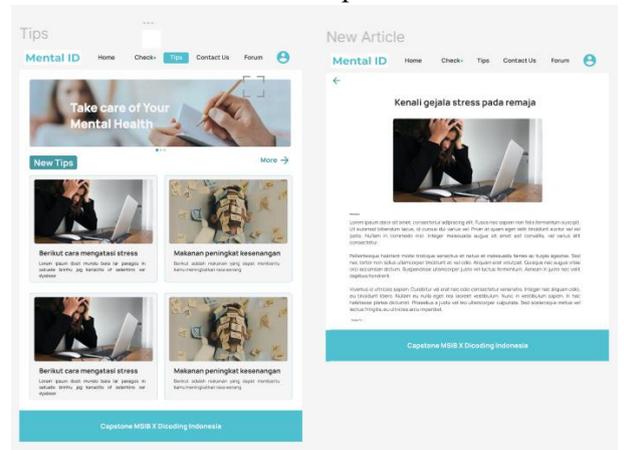
Gambar 5. Wireframe 3



Gambar 6. Prototype 1



Gambar 7. Prototype 2



Gambar 8. Prototype 3

5. Testing

a. Testing Tampilan

Tes ini dilakukan dengan cara *usability testing* dengan metode *guerilla test*. Pengujian kegunaan atau *usability testing* adalah proses evaluasi yang digunakan untuk menilai kemampuan pengguna dalam menggunakan suatu produk atau sistem. *Guerilla testing* merupakan bentuk tes praktik informal yang dilakukan secara cepat, di lokasi

acak, dengan peserta yang tidak dipilih. Peneliti melakukan tes kepada empat responden yang bersedia melakukan pengujian desain antarmuka web Souldution dengan 5 pengukuran skala. Skala 1 = Sangat Tidak Puas, 2 = Tidak Puas, 3 = Netral, 4 = Puas, 5 = Sangat Puas. Dari hasil testing, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian responden puas dengan tampilan dari website Souldution dan sebagian lainnya Netral. Peneliti berkesimpulan, mayoritas mendapatkan respon yang positif untuk menu yang ada pada website Souldution dimana yang tertinggi adalah tampilan *check* yang hanya mendapat satu nilai 4 dari lima responden. Hasil ini bisa menjadi rekomendasi dan tindak lanjut selanjutnya.

Tabel 6. Pengukuran tampilan

Responden	Login	Signup	Landing Page	Check	Tips	Forum	About Us	Profil
Rizky	4	4	3	5	4	5	4	3
Khamdan	3	3	4	4	5	5	5	4
Rizqi	4	4	4	5	4	3	4	3
Irsyadi	3	3	4	5	5	4	4	3

Tabel 7. Perhitungan *Testing* Tampilan

b. *Testing* Kebergunaan

Pengujian dilakukan secara kualitatif melalui proses wawancara dan dilanjutkan dengan pengujian secara kuantitatif menggunakan kuesioner UMUX. Pendekatan ini dipilih karena UMUX menawarkan pernyataan yang lebih singkat daripada pendekatan lainnya.

Pernyataan	Skala Penilaian
Kemampuan <i>prototype website</i> ini membantu memenuhi kebutuhan saya untuk pengukuran tingkat stres dan membantu memberikan saran terkait masalah kesehatan mental	1 = Sangat Tidak Setuju - 5 = Setuju
Menggunakan <i>prototype web</i> ini membuat saya frustrasi karena sulit digunakan	Sangat Setuju
Situs ini mudah digunakan	

Skala penilaian yang dipakai berkisar antara 1 hingga 5. Pernyataan pada nomor ganjil (1 dan 3) merujuk pada pernyataan yang memiliki konotasi positif, sehingga penilaiannya diberikan berdasarkan nilai yang diberikan oleh responden dikurangi 1. Sementara itu, pernyataan pada nomor genap (2 dan 5) merupakan pernyataan dengan konotasi negatif, sehingga penilaiannya dihitung dengan cara mengurangkan nilai yang diberikan oleh responden dari angka 5. Setelah menghitung semua pernyataan, langkah berikutnya adalah menjumlahkan semua nilai pernyataan tersebut dan kemudian membaginya dengan 16. Angka 16 didapatkan dari jumlah total kemungkinan tertinggi dari semua pernyataan yang ada. Perhitungan dilakukan per responden dengan formula:

$$UMUX = (S1-1) + (5-S2) + (S3-1) + (5-S4)$$

16
Tabel 9. Hasil *Testing* Kebergunaan

Jawaban Responden					
R	Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Total
R1	4	1	5	1	93,75

Indikator	Perhitungan	Hasil	Interpretasi
Login	4 + 3 + 4 + 3 4	3,5	Netral
Signup	4 + 3 + 4 + 3 4	3,5	Netral
Landing Page	3 + 4 + 4 + 4 4	3,75	Netral
Check	5 + 4 + 5 + 5 4	4,75	Puas
Tips	4 + 5 + 4 + 5 4	4,5	Puas
Forum	5 + 5 + 3 + 4 4	4,25	Puas
About Us	4 + 5 + 4 + 4 4	4,25	Puas
Profil	3 + 4 + 3 + 3 4	3,25	Netral

R2	5	1	5	1	100
R3	4	1	4	1	87,50
R4	4	1	5	1	93,75
Rata - Rata					93,75

Setelah mengevaluasi skor setiap responden, langkah selanjutnya adalah menghitung rata-rata skor UMUX dari keenam responden tersebut. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 93,75. UMUX secara independen mengevaluasi tingkat kegunaan melalui penilaian terhadap keefektifan, keefisienan, dan kepuasan. Dengan nilai UMUX yang mencapai 93,75, dapat disimpulkan bahwa prototipe yang dibuat memiliki tingkat kegunaan yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengembangan website telah dikembangkan, dapat disimpulkan bahwa pengembangan aplikasi "Soulution" menunjukkan kesadaran yang kuat terhadap masalah kesehatan mental di kalangan Generasi Z, menanggapi kebutuhan ini secara proaktif. Aplikasi *Stress Checker*, seperti yang ditawarkan oleh *Soulution*, memiliki potensi untuk menjadi alat yang berharga dalam pemantauan tingkat stres pengguna, membantu mereka mengenali dan mengelola stres lebih awal, yang berdampak positif pada kesehatan mental. Untuk pengembangan lebih lanjut, *Soulution* dapat mengintegrasikan fitur-fitur baru seperti konseling virtual untuk akses cepat dan pribadi kepada dukungan profesional, serta menjalin kerjasama dengan institusi pendidikan untuk memperluas jangkauannya sebagai alat pendidikan dan dukungan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Be mindful. (2023, December 29) *Test your stress* | Be Mindful. <https://www.bemindfulonline.com/test-your-stress>
- E. Andreou, E. C. Alexopoulos, C. Lionis, and L. Varvogli, "Perceived Stress Scale :

Reliability and Validity Study in Greece," *Environ. Res. Public Heal.*, vol. 4, pp. 3287–3298, 2011.

- Hikmah, Nur, Agus Suradika, and R Andi Ahmad Gunadi. n.d. "Metode Agile Untuk Meningkatkan Kreativitas Guru Melalui Berbagi Pengetahuan (Knowledge Sharing)."
- Hilmyansyah, Muhammad, Malabay Malabay, Holder Simorangkir, and Yulhendri Yulhendri. 2022. "Implementasi Metode *Scrum* Pada Pembangunan Sistem Informasi Monitoring Progress Proyek Berbasis Web (Studi Kasus : Quatra Engineering Mandiri)." *ikraith-informatika* 6 (3). <https://doi.org/10.37817/ikraith-informatika.v6i3.2198>.
- Kaligis, F. (n.d.). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. The Conversation. <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>
- Lubis, Hudita A. R. 2023. *dibimbing.id*. September 10. Accessed Januari 18, 2024. <https://dibimbing.id/blog/detail/tahapan-metode-agile-panduan-lengkap-untuk-keberhasilan-proyek>.
- Muhammad Arief, dkk. 2022 "Indikator Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, Nomor 2, Volume 3.
- S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, J. Health, S. Behavior, and N. Dec, "A Global Measure of Perceived Stress A Global Measure of Perceived Stress," *J. Health Soc. Behav.*, vol. 24, no. 4, pp. 385–396, 1983.
- S. S. Rosyda and I. Sukoco, "Model *design thinking* pada Perancangan Aplikasi Matengin Aja," *Organum J. Saintifik Manaj. dan Akunt.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–12, 2020, doi: 10.35138/organum.v3i1.69.
- Schwaber, K., & Sutherland, J. (2017). *Panduan Definitif untuk Scrum: Aturan*

Main.

<https://www.Scrumguides.org/docs/Scrumguide/v2017/2017-ScrumGuide-Indonesian.pdf>

Sugiharti, Tita Indah, and Rully Mujiastuti. n.d. "Pembuatan Prototype Aplikasi Mimopay Dengan Metode *design thinking*." *Jurnal Sistem Informasi* 13 (3).

Yusra, Zhahara, Rufran Zulkarnain, and Sofino Sofino. 2021. "Pengelolaan Lkp Pada Masa Pandemi Covid-19." *Journal Of Lifelong Learning* 4 (1): 15–22. <https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>.