

# Perancangan Aplikasi Pengelolaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana: Studi Kasus Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia = Design of an Academic Stress Management Application for Undergraduate Students: A Case Study at the Faculty of Computer Science, University of Indonesia

Muhammad Rizqi Rizaldi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920567925&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Stres merupakan salah satu isu utama yang terjadi pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai kesehatan fisik maupun mental. Penanganan stres pada mahasiswa dapat menjadi tindakan preventif untuk mencegah permasalahan kesehatan mental yang lebih buruk. Sayangnya masih terdapat hambatan untuk layanan bantuan terhadap mahasiswa. Intervensi dalam bentuk mHealth menawarkan peluang untuk mengatasi hal tersebut. Di Indonesia, sudah banyak aplikasi kesehatan mental yang tersedia, namun belum ada yang spesifik dalam pengelolaan stres untuk mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk merancang aplikasi pengelolaan stres mahasiswa di Indonesia. Peneliti menggunakan metode participatory design (PD) untuk melibatkan pengguna secara langsung dalam proses perancangan. Dalam penelitian ini, Shneiderman's Eight Golden Rules diterapkan untuk memastikan antarmuka aplikasi memiliki tampilan yang menarik dan pengalaman pengguna yang baik. Penelitian melibatkan mahasiswa, psikolog, serta ahli UI/UX melalui enam tahapan PD: identify, define, position, concept, create, dan use. Penelitian menggunakan pendekatan campuran, yaitu pendekatan kualitatif yang mencakup wawancara terhadap 25 mahasiswa angkatan 2020-2023, focus group discussion sebanyak empat kali dengan total 21 partisipan, codesign workshop sebanyak dua kali dengan total 8 partisipan, dan qualitative usability testing. Lalu, pendekatan kuantitatif mencakup kuesioner dengan 306 responden, pengukuran validitas fitur dengan tiga ahli berupa Dosen Psikologi dan psikolog, serta evaluasi usability dengan metode quantitative usability testing dan system usability scale (SUS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab stres pada mahasiswa yang paling umum adalah kesulitan memahami materi perkuliahan, kekurangan sumber belajar, kesulitan manajemen waktu, dan lainnya, yang dapat dikelompokkan sebagai stres akademik. Dengan itu, aplikasi dirancang dengan fokus pada pengelolaan beban akademik melalui fitur-fitur seperti forum diskusi anonim, kalender terintegrasi, matriks prioritas goals, pengingat untuk istirahat, kutipan motivasi, dan gamifikasi. Penelitian ini bermanfaat sebagai acuan pengembangan aplikasi manajemen stres yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa sarjana Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia.

.....Stress is one of the major issues faced by students. Excessive stress among students can increase the risk of various physical and mental health problems. Managing student stress can be a preventive measure to avoid more severe mental health issues. Unfortunately, there are still barriers to accessing support services for students. mHealth interventions offer an opportunity to address this issue. In Indonesia, there are many mental health apps available, but none are specifically tailored for stress management among students in Indonesia. Therefore, this research aims to design a stress management application for students in Indonesia. The researchers used the participatory design (PD) method to directly involve users in the design process. In this study, Shneiderman's Eight Golden Rules were applied to ensure the application interface is attractive

and provides a good user experience. The research involved students, psychologists, and UI/UX experts through six PD stages: identify, define, position, concept, create, and use. The stages used a mixed-method approach, which includes qualitative approaches such as interviews with 25 students from the 2020-2023 cohorts, four focus group discussions with a total of 21 participants, two codesign workshops with a total of 8 participants, and qualitative usability testing. Additionally, the quantitative approach included questionnaires with 306 respondents, feature validity measurement with three experts consisting of Psychology Lecturers and psychologists, as well as usability evaluation using quantitative usability testing and the system usability scale (SUS). The research results showed that the most common causes of stress among students are difficulty understanding course material, lack of learning resources, time management difficulties, and others, which can be categorized as academic stress. Consequently, the application is designed to focus on managing academic burdens through features such as anonymous discussion forums, integrated calendars, goal priority matrices, break reminders, motivational quotes, and gamification. This research is beneficial as a reference for developing a stress management application that is relevant and suited to the needs of undergraduate students at the Faculty of Computer Science, University of Indonesia.