

IMPLEMENTASI METODE *DESIGN THINKING* PADA PERANCANGAN *USER EXPERIENCE* APLIKASI PENANGANAN GANGGUAN KECEMASAN

Rima Shanda

Universitas Islam Indonesia, Indonesia

E-mail: 19523214@students.uii.ac.id

Abstract: Anxiety disorder is one of the mental health disorders that are still a challenge in Indonesian society. College students are one of the most vulnerable populations affected by anxiety disorders. Through questionnaires distributed to UII students, it was found that anxiety often arises when they face various problems. This anxiety disorder causes several symptoms for students, both physical and psychological symptoms. This makes it difficult for sufferers to carry out daily activities normally. The implementation of a healthy lifestyle is one of the ways that individuals with anxiety disorders can use to reduce the onset of anxiety symptoms. Therefore, this study aims to design an application user experience that can help overcome anxiety disorders through the application of a healthy lifestyle. This research uses a design thinking method to ensure that the application designed has functionality that is in accordance with user problems and needs. To test the user experience of the application, usability testing is carried out by measuring three aspects, namely efficiency, effectiveness, and user satisfaction. The results of this measurement show that the application has a success rate value of 90% in the aspect of effectiveness, a time-based efficiency value of 0.0834 goals / sec in the aspect of efficiency, and gets a grade scale of "A" and the category "excellent" in the aspect of user satisfaction.

Keywords: Anxiety Disorder, Design Thinking, Healthy Lifestyle.

Abstrak: Gangguan kecemasan masih menjadi tantangan dalam bidang kesehatan mental di masyarakat Indonesia. Mahasiswa menjadi salah satu populasi yang paling rentan terkena gangguan kecemasan. Melalui kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa UII, ditemukan bahwa kecemasan seringkali muncul pada saat mereka menghadapi berbagai masalah. Gangguan kecemasan ini menyebabkan timbulnya beberapa gejala bagi mahasiswa, baik gejala secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut membuat penderitanya kesulitan untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Penerapan pola hidup sehat dapat dilakukan penderita gangguan kecemasan untuk mengurangi timbulnya gejala-gejala gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merancang user experience aplikasi yang dapat membantu mengatasi gangguan kecemasan melalui penerapan pola hidup sehat. Penelitian ini menerapkan pendekatan design thinking untuk memastikan bahwa aplikasi yang dirancang memiliki fungsionalitas yang sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan pengguna. Untuk menguji user experience aplikasi, maka dilakukan pengujian usability dengan mengukur aspek efisiensi, efektivitas, dan kepuasan pengguna. Hasil dari pengukuran ini menunjukkan bahwa aplikasi memiliki nilai tingkat keberhasilan sebesar 90% dalam aspek efektivitas, nilai TBE sebesar 0,0834 goals/sec dalam aspek efisiensi, dan mendapatkan grade scale "A" serta kategori "excellent" dalam aspek kepuasan pengguna.

Kata kunci: Gangguan Kecemasan, *Design Thinking*, Pola Hidup Sehat.

PENDAHULUAN

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai sebuah kondisi emosional seseorang yang tidak menentu sehingga memunculkan rasa tegang dan tidak tenang (Dhinata & Lumbuun, 2021). Kecemasan yang terjadi secara berkelanjutan dan intensitasnya terus meningkat hingga menyebabkan terganggunya aktivitas pada seseorang dapat disebut sebagai gangguan kecemasan (Rustam & Nurlela, 2021). Hingga saat ini, gangguan kecemasan masih menjadi tantangan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dalam Audina dkk., menunjukkan bahwa 25% mahasiswa merasakan tingkat kecemasan ringan, 60% merasakan tingkat kecemasan sedang, dan 15% merasakan tingkat kecemasan berat (Audina et al., 2020). Hal ini dapat menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan salah satu populasi yang mudah terkena kecemasan.

Gangguan kecemasan ini dapat menimbulkan beberapa gejala bagi individu yang mengalaminya, seperti, gangguan tidur, mudah lelah, jantung berdebar, mudah berkeringat, sulit fokus, rasa takut dan gelisah yang berlebihan (Haikal, 2022) (Hasibuan & Riyandi, 2019). Akan tetapi, gejala kecemasan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan melakukan penerapan pola hidup sehat. Menurut *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA), terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan kecemasan, seperti istirahat yang cukup, latihan relaksasi pernapasan, olahraga, meditasi, mendengarkan musik, dan pola makan sehat (adaa.org, n.d.).

Pemanfaatan teknologi saat ini merupakan salah satu alternatif dan peluang dalam mengatasi masalah kesehatan mental di Indonesia (Muhammad et al., 2022). Seiring dengan kemajuan teknologi yang pesat, terbuka peluang untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui penggunaan sistem berbasis *mobile* (Wulandari & Voutama, 2023). Salah satu penelitian terkait perancangan UI Aplikasi kesehatan mental pernah dilakukan oleh Ganes Wisnu Cahya, Apriade Voutama, dan Azhari Ali Ridha (Wisnu et al., 2023). Akan tetapi, sejauh ini belum banyak penelitian yang mengembangkan aplikasi terkait gangguan kecemasan.

Aplikasi berbasis *mobile* banyak digunakan dalam perkembangan teknologi saat ini karena dapat memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi penggunanya (Alda, 2023) (Novianti, 2022). Salah satu faktor penentu suatu aplikasi dapat dikatakan mudah dan nyaman bergantung pada *user experience* (UX) yang dirasakan oleh pengguna

(Setiawansyah et al., 2021). Maka dari itu, penting untuk memperhatikan hal tersebut dalam proses perancangan desain aplikasi. UX yang baik dapat dihasilkan melalui penerapan metode *design thinking*. Hal ini dikarenakan metode tersebut berfokus pada pengalaman pengguna sehingga aplikasi yang dihasilkan dapat berfungsi sesuai dengan kebutuhan pengguna (Pratiwi, 2020).

Dengan demikian, diperlukan solusi berupa perancangan UX aplikasi penanganan gangguan kecemasan dengan menerapkan metode *design thinking*. Perancangan UX aplikasi ini akan difokuskan untuk membantu mahasiswa yang memiliki gejala gangguan kecemasan dalam menerapkan pola hidup sehat. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan pola hidup sehat pada mahasiswa, mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa, dan memberikan solusi yang sesuai dengan permasalahan pengguna.

METODE

Perancangan *user experience* aplikasi penanganan gangguan kecemasan ini menerapkan metode *design thinking*. *Design thinking* merupakan proses iteratif yang dilakukan untuk menguji asumsi, memahami kebutuhan pengguna, dan mendefinisikan ulang masalah sehingga menghasilkan solusi yang mungkin tidak ditemukan pada tahap pemahaman awal (Sakti, 2023). Dalam pelaksanaannya, *design thinking* mengadopsi pendekatan *human-centered* yang bertujuan untuk memahami permasalahan dan kebutuhan yang dihadapi pengguna (Syabana et al., 2020). Menurut Kelley & Brown pada tahun 2018, terdapat lima tahapan dalam metode *design thinking*, yaitu *empathize*, *define*, *ideation*, *prototyping*, dan *testing* (Lutfi & Sukoco, 2019). Berikut merupakan gambar alur dari tahapan *design thinking*.



Gambar 1. Tahapan *Design Thinking*

a. *Empathize*

Tahap *empathize* difokuskan untuk mengumpulkan data mengenai permasalahan dan kebutuhan calon pengguna. Teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data adalah wawancara dan diskusi dengan psikolog serta penyebaran kuesioner kepada mahasiswa Universitas Islam Indonesia.

Proses pengumpulan data diawali dengan melakukan wawancara semi terstruktur dengan psikolog sebagai narasumber. Wawancara dilakukan pada tanggal 17 Mei 2023 melalui *zoom meeting*. Wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai gangguan kecemasan dari perspektif psikolog. Terdapat 7 indikator pertanyaan dalam wawancara psikolog yaitu sebagai berikut.

1. Informasi umum terkait gangguan kecemasan
2. Kasus gangguan kecemasan
3. Gejala pada gangguan kecemasan
4. Penyebab gangguan kecemasan pada Mahasiswa
5. Hubungan pola hidup dan gangguan kecemasan
6. Penanganan pada gangguan kecemasan
7. Penggunaan teknologi terhadap penanganan gangguan kecemasan

Setelah itu, dilakukan diskusi bersama psikolog mengenai penyusunan daftar pertanyaan kuesioner. Diskusi ini bertujuan untuk memastikan bahwa pertanyaan yang akan diajukan kepada responden dapat menghasilkan informasi yang relevan terkait gangguan kecemasan. Daftar pertanyaan yang telah dikonfirmasi oleh psikolog kemudian akan diubah ke dalam bentuk kuesioner dengan menggunakan platform *google form*, lalu disebar. Proses penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* melalui *link google form* kepada mahasiswa Universitas Islam Indonesia.

Data yang terkumpul dari hasil kuesioner kemudian akan diidentifikasi oleh psikolog dan peneliti. Hasil identifikasi kuesioner oleh psikolog difokuskan pada 2 aspek yaitu kebutuhan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan dan indikator tingkat kecemasan pada mahasiswa. Sementara itu, hasil identifikasi kuesioner oleh peneliti difokuskan pada temuan masalah dan kebutuhan pengguna.

b. Define

Tahap ini dilakukan melalui proses analisis inti masalah dan pembuatan user persona. Pada proses analisis masalah, data terkait kebutuhan dan permasalahan pengguna yang didapatkan dari tahap *empathize* akan dianalisis lebih mendalam. Setiap permasalahan dan kebutuhan pengguna kemudian akan dikelompokkan untuk menghasilkan inti permasalahan. Setelah itu, pembuatan user persona dilakukan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam dan menganalisis

permasalahan yang dialami oleh calon pengguna aplikasi gangguan kecemasan. Terdapat 5 mahasiswa yang dijadikan sebagai user persona. User persona memuat beberapa informasi tentang calon pengguna, seperti informasi pribadi, latar belakang, *frustrations*, dan *goals*.

c. *Ideate*

Tahap *ideate* merupakan tahap yang dilakukan untuk menemukan ide atau solusi dari setiap inti masalah yang terdefinisi pada tahap *define*. Solusi yang dirancang ini didasarkan pada hasil identifikasi kuesioner yang dilakukan oleh psikolog terkait aspek-aspek kebutuhan utama mahasiswa dalam mengatasi kecemasan. Rancangan solusi tersebut kemudian akan dikonfirmasi terlebih dahulu kepada psikolog untuk memastikan bahwa solusi yang dibuat dapat menjawab setiap permasalahan pada tahap sebelumnya. Setiap solusi yang telah dikonfirmasi oleh psikolog kemudian akan diimplementasikan ke dalam *user flow*.

d. *Prototype*

Prototype merupakan tahapan untuk menghasilkan sebuah rancangan *prototype* atau produk yang siap di uji. Pada tahap ini, rancangan solusi dan *user flow* yang telah dirancang sebelumnya akan divisualisasikan ke dalam rancangan desain antarmuka aplikasi. Jenis antarmuka aplikasi yang dirancang dalam penelitian ini yaitu *hi-fi prototype*. Perancangan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *tools figma*.

e. *Test*

Tahap testing adalah proses terakhir dalam penerapan metode *design thinking*. Tahap ini bertujuan untuk menguji desain solusi yang telah dirancang, mengumpulkan *feedback* pengguna, dan mengukur seberapa mudah pengguna menjalankan aplikasi. Pengujian ini dilakukan dengan menerapkan metode *usability testing*. Menurut Sergeev dalam Rokhmawati dkk., metode pengujian ini dilakukan untuk menguji tiga aspek, yaitu efektivitas, efisiensi dan kepuasan pengguna (Rokhmawati et al., 2023). Pada pelaksanaan pengujian, responden akan diminta untuk menjalankan seluruh skenario tugas satu per satu, mengisi kuesioner SUS, dan melakukan wawancara. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui kesulitan dan masalah pengguna pada saat menjalankan aplikasi

penanganan gangguan kecemasan. Data yang diperoleh dari tahap pengujian ini kemudian dihitung dan dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tahap *Empathize*

Tahap *empathize* dilakukan melalui wawancara dengan psikolog dan penyebaran kuesioner kepada Mahasiswa UIL. Wawancara ini menghasilkan informasi berupa masalah-masalah yang dihadapi oleh individu yang mengalami gangguan kecemasan berdasarkan realita dalam praktik psikolog. Sementara itu, dari hasil penyebaran kuesioner, didapatkan sebanyak 45 responden telah mengisi kuesioner. Data dari kuesioner tersebut kemudian diidentifikasi oleh peneliti dan psikolog.

Setelah melakukan wawancara dengan psikolog dan identifikasi hasil kuesioner oleh peneliti, ditemukan sembilan permasalahan dan kebutuhan pengguna yang terlampir pada tabel 1.

Tabel 1. Masalah dan Kebutuhan Pengguna

No.	Masalah dan Kebutuhan Pengguna
1.	Memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang terjadi
2.	Pikiran negatif terhadap suatu hal dan sulit untuk dikendalikan
3.	Tidak dapat menyelesaikan masalah
4.	Terganggunya aktivitas sehari-hari akibat masalah dan rasa cemas yang muncul
5.	Sulit dalam menentukan prioritas dan mengatur waktu
6.	Sulit dalam beradaptasi dengan lingkungan baru
7.	Merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita
8.	Sulit dalam memahami materi perkuliahan sehingga merasa tertinggal.
9.	Malas dan tidak semangat dalam menyelesaikan tugas

Pada tahap ini, psikolog juga melakukan identifikasi hasil kuesioner. Berdasarkan identifikasi kuesioner oleh psikolog, didapatkan hasil berupa indikator tingkat kecemasan dan aspek kebutuhan utama mahasiswa dalam mengatasi kecemasan. Psikolog menyatakan terdapat tiga tingkat kecemasan yang akan digunakan dalam menentukan user persona, yaitu sebagai berikut.

1. Tingkat kecemasan tinggi, umumnya sulit dalam mengendalikan pola pikir dan selalu berpikir negatif.
2. Tingkat kecemasan sedang, umumnya memiliki kekhawatiran terkait masa depan. Individu yang mengalami kecemasan tingkat sedang dapat merasa tertekan, namun masih dapat menghadapi masalahnya.

3. Tingkat kecemasan rendah, masalah yang dihadapi pada tingkat kecemasan ini, seperti tidak memiliki semangat dan motivasi belajar.

Psikolog juga memberikan kesimpulan terkait tiga aspek kebutuhan utama mahasiswa dalam mengatasi kecemasan yang akan digunakan sebagai acuan pada saat tahap perancangan solusi, yaitu sebagai berikut.

1. *Healing*, dapat dilakukan dengan menuliskan *diary*, meditasi, *me time*, dan bersosialisasi dengan orang lain.
2. Aspek spiritual, dapat dilakukan dengan meningkatkan ibadah kepada tuhan.
3. Menghadapi dan memecahkan masalah, dapat dilakukan dengan cara membuat langkah-langkah penyelesaian masalah.

Tahap *Define*

Pada tahap *define*, Permasalahan dan kebutuhan pengguna yang telah diidentifikasi sebelumnya kemudian dianalisis lebih lanjut guna mendapatkan hasil inti permasalahan. Hasil inti permasalahan tersebut selanjutnya akan dijabarkan dalam bentuk tabel seperti berikut.

Tabel 2. Analisis Inti Permasalahan

No.	Permasalahan dan Kebutuhan Pengguna	Inti Permasalahan
1.	Memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang terjadi	Kesulitan dalam mengendalikan pola pikir negatif
2.	Pikiran negatif terhadap suatu hal dan sulit untuk dikendalikan	
3.	Tidak dapat menyelesaikan masalah	Tidak mampu dalam mengatasi masalah yang mengakibatkan peningkatan rasa cemas
4.	Terganggunya aktivitas sehari-hari akibat masalah dan rasa cemas yang muncul	
5.	Sulit dalam menentukan prioritas dan mengatur waktu	Sulit dalam manajemen waktu dan menentukan prioritas
6.	Sulit dalam beradaptasi dengan lingkungan baru	Permasalahan sosial memberikan dampak emosional negatif
7.	Merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita	
8.	Sulit dalam memahami materi perkuliahan sehingga merasa tertinggal.	Tingkat pemahaman mahasiswa dan motivasi mempengaruhi performa dan tingkat kecemasan
9.	Malas dan tidak semangat dalam menyelesaikan tugas	

Setelah melakukan proses analisis inti masalah, langkah selanjutnya dilakukan dengan pembuatan user persona. Terdapat lima mahasiswa UII yang dipilih sebagai user persona berdasarkan pertimbangan indikator tingkat kecemasan pada mahasiswa. Berikut merupakan bentuk visualisasi salah satu user persona pada aplikasi *life boost*.



Gambar 2. User Persona

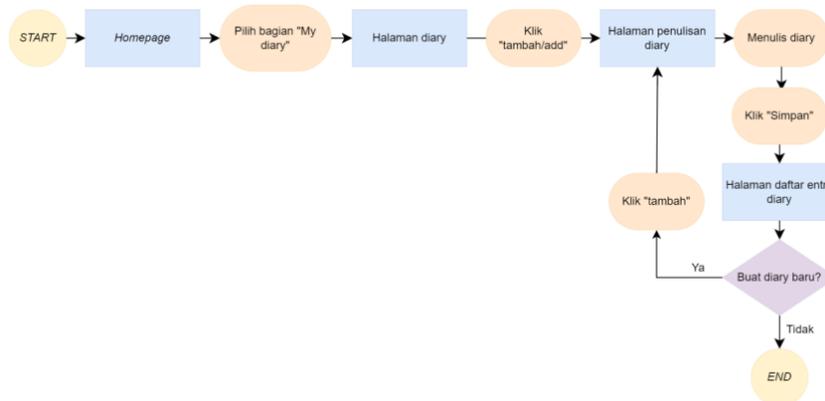
Tahap Ideate

Pada tahap *ideate*, hasil analisis inti permasalahan akan dirancang dalam bentuk solusi dan *user flow*. Perancangan solusi ini didasarkan pada hasil identifikasi kuesioner yang dilakukan oleh psikolog mengenai aspek kebutuhan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan. Terdapat 5 solusi yang telah dirancang pada tahap ini, yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. Perancangan Solusi

No.	Inti Permasalahan	Solusi
1.	Kesulitan dalam mengendalikan pola pikir negatif	Memberikan kata-kata afirmasi positif dan motivasi Memberikan informasi dan panduan untuk melakukan meditasi Menyediakan informasi mengenai aspek spiritual
2.	Tidak mampu dalam mengatasi masalah yang mengakibatkan peningkatan rasa cemas	Menyediakan wadah untuk mencatat daftar kegiatan
3.	Sulit dalam manajemen waktu dan menentukan prioritas	
4.	Permasalahan sosial memberikan dampak emosional negatif	Menyediakan wadah untuk mencatat perasaan, pikiran, serta pengalaman yang sedang dialami
5.	Tingkat pemahaman mahasiswa dan motivasi mempengaruhi performa dan tingkat kecemasan	Memberikan kata-kata afirmasi positif dan motivasi

Setelah melakukan perancangan solusi, maka dilanjutkan dengan pembuatan *user flow* aplikasi penanganan gangguan kecemasan. *User flow* yang dirancang merupakan representasi visual dari urutan langkah-langkah yang harus dilakukan pengguna saat menjalankan aplikasi penanganan gangguan kecemasan. Terdapat enam *user flow* yang dirancang pada aplikasi ini, yaitu memilih dan membaca kata-kata motivasi atau afirmasi, memilih jenis meditasi, menyelesaikan proses meditasi, memilih dan membaca rekomendasi ibadah, mencatat dan menyimpan *to do list*, dan menulis serta menyimpan *diary*. Berikut merupakan salah satu gambar *user flow* yang dirancang pada aplikasi ini.



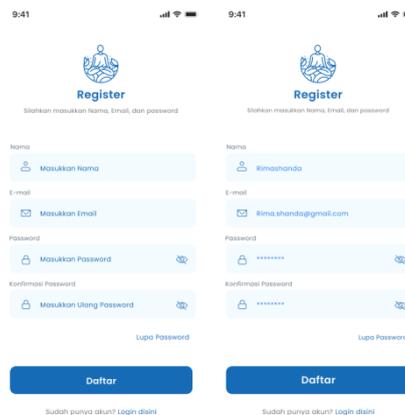
Gambar 3. *User Flow* Menulis dan Menyimpan *Diary*

Tahap *Prototype*

Pada tahap *prototype*, solusi dan *user flow* yang telah dirancang akan diimplementasikan ke dalam bentuk *hi-fi prototype*. Berikut merupakan hasil dari *hi-fi prototype* aplikasi *life boost*.

1. Halaman *Daftar Akun*

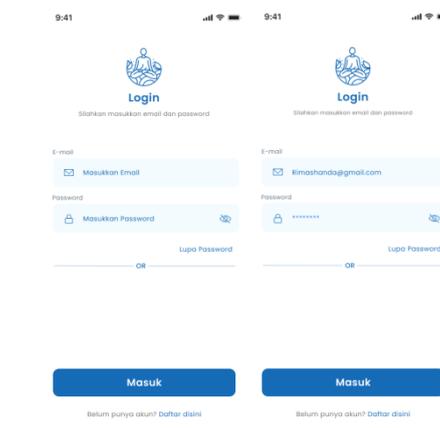
Halaman daftar akun digunakan pengguna untuk mendaftarkan diri agar dapat mengakses aplikasi. Untuk mendaftarkan diri, pengguna diminta untuk memasukkan beberapa informasi, seperti nama, *email*, dan *password*.



Gambar 4. Halaman *Daftar Akun*

2. Halaman *Login*

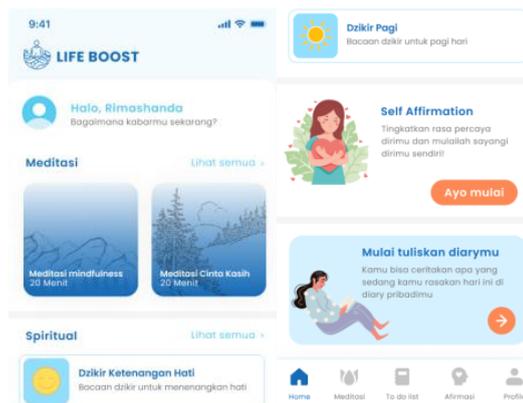
Halaman ini digunakan oleh pengguna untuk mengakses aplikasi apabila pengguna sudah memiliki akun. Pada halaman ini, pengguna akan diminta untuk mengisi *email* dan *password* yang telah terdaftar sebelumnya.



Gambar 5. Halaman *Login*

3. Halaman Utama

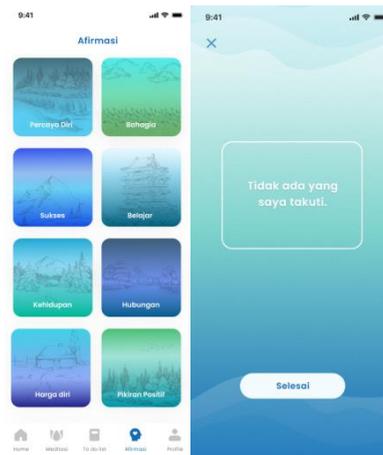
Halaman utama berisi fitur-fitur yang terdapat pada aplikasi *life boost*, meliputi fitur meditasi, spiritual, afirmasi, *to do list*, dan *diary*. Berikut merupakan tampilan halaman utama aplikasi *life boost*.



Gambar 6. Halaman Utama

4. Halaman Menu Afirmasi

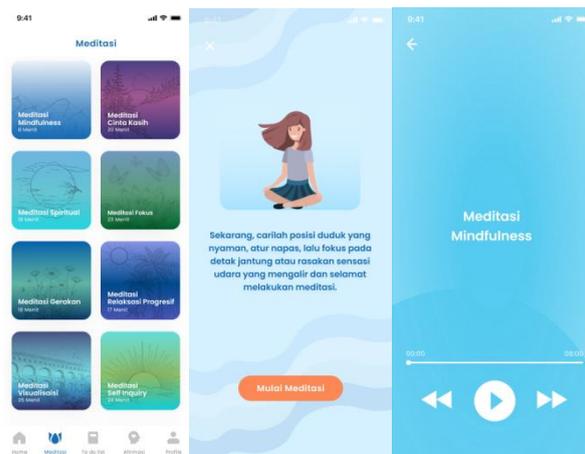
Halaman ini berisi informasi beberapa kategori kata afirmasi atau motivasi. Pengguna dapat memilih salah satu tema afirmasi. Setelah itu, aplikasi akan menyajikan kata-kata afirmasi atau motivasi yang dapat dibaca oleh pengguna untuk meningkatkan motivasi dan memberikan afirmasi positif pada pengguna.



Gambar 7. Halaman Afirmasi

5. Halaman Menu Meditasi

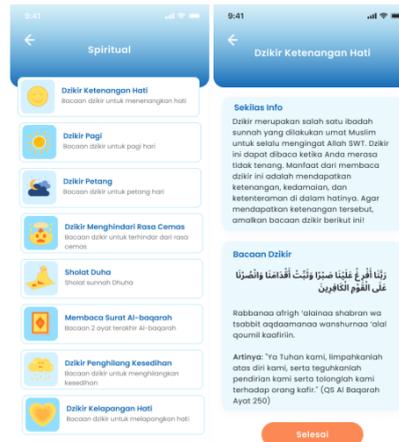
Halaman ini berisi informasi beberapa kategori kata afirmasi atau motivasi. Pengguna dapat memilih salah satu jenis meditasi. Setelah itu, aplikasi akan menunjukkan jenis-jenis meditasi yang dapat membantu pengguna dalam melakukan meditasi.



Gambar 8. Halaman Meditasi

6. Halaman Menu Rekomendasi Ibadah

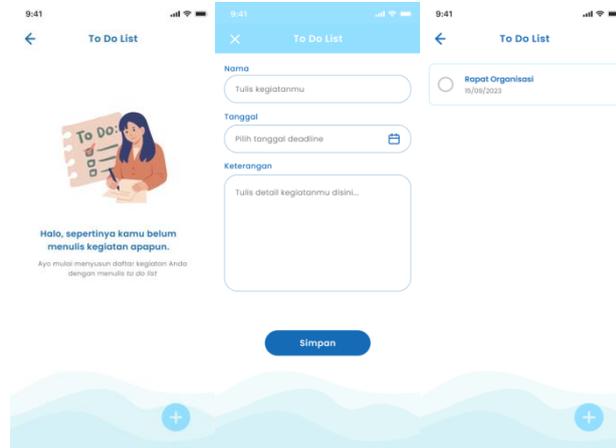
Halaman ini berisi informasi mengenai beberapa rekomendasi ibadah. Pengguna dapat memilih salah satu jenis rekomendasi ibadah yang tersedia. Setelah itu, aplikasi akan menampilkan detail informasi rekomendasi ibadah yang dipilih berupa manfaat dan panduan. Pengguna dapat membaca dan mengikuti panduan ibadah tersebut untuk meningkatkan aspek spiritual.



Gambar 9. Halaman Rekomendasi Ibadah

7. Halaman Menu *To do list*

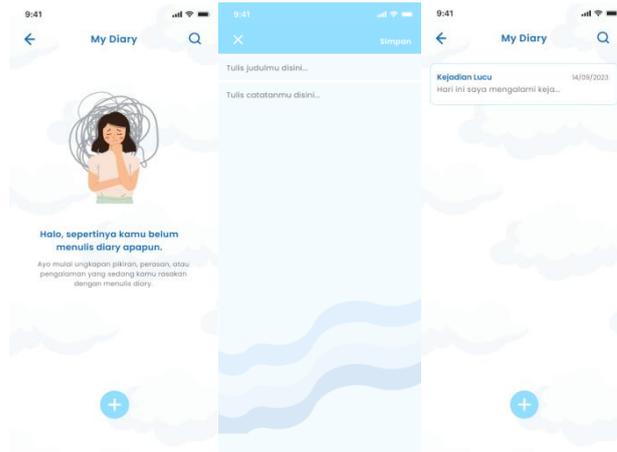
Pada halaman ini, pengguna dapat mencatat kegiatan yang ingin dilakukan, lalu menyimpannya. Untuk mulai menyusun kegiatan, pengguna perlu mengisi beberapa informasi, seperti nama kegiatan, tanggal, dan keterangan kegiatan. Selain itu, pengguna juga dapat melihat kembali seluruh daftar kegiatan yang telah disimpan sebelumnya. Hal ini akan membantu pengguna untuk lebih produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari.



Gambar 10. Halaman *To do list*

8. Halaman Menu *Diary*

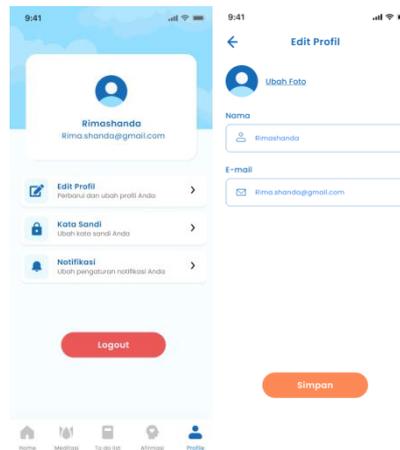
Pada halaman ini, pengguna dapat menulis perasaan, pikiran, dan pengalaman yang sedang dialami, lalu menyimpannya. Pengguna juga dapat melihat kembali seluruh daftar kegiatan yang telah disimpan sebelumnya. Hal ini dapat membantu pengguna dalam mengekspresikan dan merefleksikan perasaan, pikiran, atau pengalaman mereka.



Gambar 11. Halaman *Diary*

9. Halaman Profil

Halaman ini merupakan halaman profil pengguna. Pengguna dapat melakukan beberapa aktivitas pada halaman ini, meliputi edit profil, ubah kata sandi, ubah pengaturan notifikasi, dan *log out*. Pada saat pengguna memilih tombol edit profil, maka pengguna akan diarahkan ke halaman edit profil. Pengguna dapat mengedit informasi pribadi seperti ubah foto, nama, dan *email*.



Gambar 12. Halaman Profil

Setelah perancangan *prototype*, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian. Pengujian ini dilakukan menggunakan pendekatan *usability testing* dengan mengukur aspek efektivitas, efisiensi, dan kepuasan pengguna. Pelaksanaan pengujian dilakukan secara langsung kepada lima responden yang telah dipilih untuk menyelesaikan seluruh tugas. Berikut merupakan enam tugas yang diberikan kepada responden.

Tabel 4. Tugas

Kode	Tugas
ST1	Melihat dan memilih kategori afirmasi atau motivasi

ST2	Memilih salah satu jenis meditasi
ST3	Menyelesaikan proses meditasi sesuai arahan aplikasi
ST4	Melihat dan memilih salah satu rekomendasi ibadah
ST5	Mencatat dan menyimpan daftar kegiatan
ST6	Mencatat dan menyimpan <i>diary</i>

Setelah melakukan pengujian terhadap lima responden dengan menyelesaikan seluruh tugas, maka selanjutnya dilakukan proses perhitungan dan analisis data. Berikut ini merupakan hasil perhitungan dan analisis data pengujian.

Hasil Pengujian Efektivitas

Metrik efektivitas dihitung berdasarkan tingkat keberhasilan responden saat menyelesaikan seluruh tugas. Metrik ini dihitung dengan menggunakan persamaan *success rate*. Terdapat tiga indikator pada perhitungan *success rate* yaitu S jika responden berhasil menyelesaikan tugas, P jika responden menyelesaikan tugas dengan sedikit kesalahan, dan F jika responden gagal dalam menyelesaikan tugas. Berikut merupakan tabel hasil tingkat keberhasilan dari lima responden yang mengikuti pengujian.

Tabel 5. *Success Rate*

Responden	Tingkat Keberhasilan					
	ST 1	ST 2	ST 3	ST 4	ST 5	ST 6
R1	S	S	S	S	P	S
R2	P	S	S	S	S	S
R3	P	S	S	S	P	S
R4	P	S	S	S	S	S
R5	S	S	S	S	P	S

Dari data tersebut, maka diperoleh perhitungan *success rate* seperti di bawah ini.

$$Success Rate = \frac{(Tugas yang berhasil + (Tugas yang berhasil sebagian \times 0,5))}{Total tugas} \times 100\%$$

$$Success Rate = \frac{(24 + (6 \times 0,5))}{6 \times 5} \times 100\% = 90\%$$

Berdasarkan perhitungan *success rate* yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil pengujian efektivitas dari lima responden dan enam tugas adalah sebesar 90%. Menurut Sauro dalam Rokhmawati dkk., persentase minimum yang dapat menyatakan keberhasilan dalam pengukuran efektivitas adalah sebesar 78% (Rokhmawati et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa nilai efektivitas aplikasi penanganan gangguan kecemasan ini berada di atas rata-rata atau dapat dikatakan baik.

Hasil Pengujian Efisiensi

Metrik efisiensi diukur berdasarkan keberhasilan dan durasi yang dibutuhkan partisipan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Metrik ini dihitung dengan menggunakan persamaan *time based efficiency*. Berikut merupakan tabel hasil pengujian efisiensi dari lima responden yang mengerjakan enam tugas.

Tabel 6. TBE

Responden	Tugas					
	ST1	ST2	ST3	ST4	ST5	ST6
R1	0,04	0,14	0,03	0,17	0,05	0,09
R2	0,05	0,1	0,04	0,13	0,06	0,06
R3	0,02	0,2	0,03	0,11	0,04	0,1
R4	0,02	0,14	0,03	0,13	0,04	0,11
R5	0,03	0,14	0,05	0,2	0,05	0,06
Total Per Task	0,16	0,72	0,18	0,74	0,24	0,42
Total Keseluruhan	2,46					

Dari data tersebut, maka diperoleh perhitungan *time based efficiency* secara keseluruhan seperti berikut ini.

$$\begin{aligned}
 \text{Time based efficiency} &= \frac{\sum_{j=1}^R \sum_{i=1}^N \frac{nij}{tij}}{NR} \\
 &= \frac{2,46}{30} \\
 &= 0,082 \text{ goals/sec}
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *time based efficiency* yang dilakukan, maka didapatkan hasil pengujian efisiensi sebesar 0,082 *goals/sec*.

Hasil Pengujian Kepuasan Pengguna

Metrik kepuasan pengguna diukur berdasarkan hasil kuesioner SUS yang diisi oleh responden. Untuk mengukur kepuasan pengguna, diberikan 10 pernyataan yang akan diisi menggunakan skala likert 1 sampai 5 dimana angka 1 menyatakan “sangat tidak setuju” dan angka 5 menyatakan “sangat setuju”. Berikut merupakan tabel hasil pengujian kepuasan pengguna dari lima responden yang telah mengisi kuesioner SUS.

Tabel 6. SUS

Responden	Nilai SUS
R1	95
R2	97,5
R3	90

R4	87,5
R5	92,5
Rata-Rata Nilai SUS	91

Dari hasil perhitungan nilai SUS, didapatkan rata-rata nilai SUS sebesar 91. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai kepuasan pengguna saat menggunakan aplikasi *life boost* tergolong dalam kategori “*excellent*” dengan skala penilaian “A” sehingga dapat dikatakan sangat baik.

Pembahasan

Perancangan *prototype* aplikasi *lifeboost* menjadi solusi yang tepat untuk membantu dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sudah banyak penelitian terkait aplikasi kesehatan mental berbasis *mobile*. Namun, tidak banyak penelitian yang mengembangkan aplikasi kesehatan mental dengan fokus utama gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk merancang sebuah aplikasi penanganan gangguan kecemasan berbasis *mobile* dengan menggunakan metode *design thinking*.

Terdapat beberapa penelitian terkait aplikasi kesehatan mental berbasis *mobile* yang telah dikembangkan. Salah satunya pernah dilakukan oleh Yulianti Siti dan Ayung Candra yang berjudul “Perancangan UI dan UX Aplikasi Say.co” (Jamilah & Padmasari, 2022). Tujuan penelitiannya adalah mengembangkan aplikasi kesehatan mental berbasis *mobile* untuk membantu individu yang mengalami gangguan kesehatan mental dalam berkonsultasi dengan psikolog. Selain itu, aplikasi tersebut menyediakan beberapa solusi yang berfokus pada penerapan pola hidup sehat, seperti fitur rekomendasi kegiatan, rekomendasi makanan, rekomendasi lagu, *chat bot*, *mood board*, konsultasi, dan informasi terkait kesehatan mental.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Laila Choirunnah dan Marko Ferdian Salim yang berjudul “Perancangan Aplikasi Mobile Kesehatan Mental Day Journal” (Salim & Choirunnah, 2021). Perancangan aplikasi tersebut bertujuan untuk membantu pengguna dalam mencatat jurnal, melacak perubahan suasana, dan memberikan solusi untuk mengurangi gejala kecemasan ringan. Selain itu, penelitian lainnya juga dilakukan oleh Ganes Wisnu Cahya, Apriade Voutama, dan Azhari Ali Ridha yang berjudul “Perancangan Tampilan Antarmuka Aplikasi Self-Care Berbasis *Mobile* untuk Mengatasi Kesehatan Mental dengan Metode *Design Thinking*” (Wisnu et al., 2023).

Penelitian tersebut bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi stres, mengelola emosi, memperbaiki kualitas tidur, dan memperbaiki kesehatan mental. Penggunaan metode *design thinking* pada penelitian tersebut memperlihatkan bahwa hasil perancangan menghasilkan *prototype* aplikasi yang sesuai dengan kebutuhan pengguna. Penelitian-penelitian tersebut akan menjadi acuan dalam proses pembuatan *prototype* aplikasi *lifeboost*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa perancangan desain aplikasi *life boost* dengan menggunakan metode *design thinking* telah sesuai dengan kebutuhan pengguna dalam mengatasi gangguan kecemasan dan memiliki *user experience* yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pengujian aspek efektivitas, efisiensi, dan kepuasan pengguna. Pada pengujian efektivitas, mendapatkan hasil sebesar 90% yang telah melebihi standar minimum keberhasilan pengujian efektivitas. Pengujian efisiensi menghasilkan nilai 0,0834 *goals/sec*. Sementara itu, uji kepuasan pengguna memperoleh rata-rata SUS sebesar 91. Dengan kata lain, aplikasi ini termasuk dalam kategori “*excellent*” dengan skala penilaian “A”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, yaitu psikolog sebagai narasumber dan mahasiswa UII sebagai responden. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada pihak Universitas Islam Indonesia dan dosen pembimbing yang telah membantu dalam penyelesaian jurnal ini.

DAFTAR RUJUKAN

- adaa.org. (n.d.). *Tips and Strategies to Manage Anxiety and Stress*.
<http://www.adaa.org/>
- Alda, M. (2023). Pengembangan Aplikasi Pengolahan Data Siswa Berbasis Android Menggunakan Metode Prototyping. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 13(1), 11–23. <https://doi.org/10.34010/jamika.v13i1.8216>

- Audina, S. T., Narulita, S., & Manurung, S. (2020). *the Correlation Between Anxiety Level and Sleep Quality of Final Regular Students At Binawan University Jakarta*. 2, 341–346.
- Dhinata, K., & Lumbuun, N. (2021). Prevalensi Faktor Risiko Ansietas Di Mahasiswa Fakultas Kedokteran (Fk). *Researchgate.Net*, December. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16551.88480>
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, T. R. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 11(3), 137–143.
- Jamilah, Y. S., & Padmasari, A. C. (2022). Perancangan User Interface Dan User Experience Aplikasi Say.Co. *Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 9(2), 73–78. <https://ojs.unm.ac.id/tanra/article/view/29458>
- Lutfi, L., & Sukoco, I. (2019). Organum: Jurnal Saintifik Manajemen dan Akuntansi. *Organum Jurnal Saintifik Manajemen Dan Akuntansi*, 02(01), 1–11. <https://doi.org/10.35138/organu>
- Muhammad, F. A., Kharisma, A. P., & Sianturi, R. S. (2022). Perancangan User Experience Aplikasi Konsultasi Kesehatan Mental Online di Masa Pandemi berbasis Mobile menggunakan Metode Design Thinking. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 6(7), 3111–3121. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Novianti, A. (2022). *Literature Review : Analisis Metodologi Dan Bidang Penerapan Dalam Perancangan Aplikasi Mobile*. April, 1–6.
- Pratiwi, A. (2020). *Implementasi Metode Pendekatan Design Thinking dalam Pembuatan Aplikasi Happy Class Di Kampus UPI Cibiru*.
- Rokhmawati, R. I., Widiyanto, A., & Rachmadi, A. (2023). *Awareness dan Metode Design Thinking di SMKN 2 Malang*. 10(08), 17–26.
- Rustam, M. Z. A., & Nurlela, L. (2021). Gangguan Kecemasan dengan Menggunakan Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) di Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 39.
<https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.5752>
- Sakti, R. Y. (2023). PERANCANGAN APLIKASI BERGERAK MECHA PADA BIDANG OTOMOTIF DENGAN METODE DESIGN THINKING. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 10(3), 1199–1211.
- Salim, M. F., & Choirunnah, L. (2021). *Perancangan Aplikasi Mobile Kesehatan Mental DayJournal*. 11(2009), 79–80.
<http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/199932>
- Setiawansyah, S., Adrian, Q. J., & Devija, R. N. (2021). Penerapan Sistem Informasi Administrasi Perpustakaan Menggunakan Model Desain User Experience. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 11(1), 24–36.
<https://doi.org/10.34010/jamika.v11i1.3710>
- Syabana, R. I., Saputra, P. Y., & Anugrah, N. (2020). Penerapan Metode Design Thinking Pada Perancangan User Interface. *E-Conversion - Proposal for a Cluster of Excellence*, 40–60.
<http://jurnalti.polinema.ac.id/index.php/SIAP/article/view/719>
- Wisnu, G., Bagaskara, C., Voutama, A., & Ridha, A. A. (2023). Perancangan Tampilan Antarmuka Aplikasi Self-Care Berbasis Mobile Untuk Mengatasi Kesehatan Mental Dengan Metode Design Thinking. *Information Management for Educators and Professionals*, 7(2), 124–133.
- Wulandari, K., & Voutama, A. (2023). Perancangan UI Aplikasi Konsultasi Kesehatan Mental Berbasis Mobile Menggunakan Metode User Centered Design (UCD). *Jurnal Teknologi Sistem Informasi Dan Sistem Komputer TGD*, 6, 445–451.