



Projek Pemas MENTAL HEALTH TRACKER

Kelompok 6

Muhammad Zaky Taj Aldien
Sintiya Risla Miftaql Nikmah
Muhammad Marvin Rimbawan
Permata Witjaksana

Latar Belakang

Proyek mental health tracker didasarkan pada kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan dampaknya terhadap kualitas hidup. Dengan meningkatnya beban stres dan gangguan mental, perangkat lunak ini dirancang untuk memberikan alat pemantauan yang mudah digunakan. Tujuannya adalah memberikan individu kontrol lebih besar atas kesehatan mental mereka dengan memungkinkan mereka melacak jenis kepribadian dan tingkat kesehatan mental mereka. Dengan demikian, proyek ini bertujuan untuk memberdayakan pengguna untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam merawat kesehatan mental mereka sehari-hari.



Ide Projek

Kompas.com / Tren

**Kronologi Mahasiswi FKH Unair Ditemukan Tewas di Dalam Mobil,
Ada Surat Wasiat Berbahasa Inggris**

Kompas.com / Lestari / LSM/Figur

Kompas.com

BBC NEWS INDONESIA

Berita Pemilu 2024 Indonesia Dunia Viral Liputan Mendalam Majalah

**Insiden bunuh diri di
Indonesia bisa empat kali
'lebih tinggi dari data resmi',
menurut penelitian terbaru -
Apa imbasnya?**

LESTARI

**Ada 985 Kasus Bunuh Diri Remaja, Kesehatan Mental Penyebab
Utama**

Kompas.com - 17/12/2023, 16:27 WIB

Hilda D Alexander
Penulis

Berasal dari banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan masyarakat, salah satunya yang terjadi pada mahasiswa UNAIR yang meninggal karena bunuh diri. Hal itu di akibatkan karena kesehatan mentalnya terganggu karena kondisi lingkungan keluarganya. Dengan banyaknya kasus serupa, kami terinspirasi untuk membuat mental health tracker dimana dapat membantu masyarakat dalam mengetahui tingkat stress yang dialami dan memberikan solusi untuk masalah tersebut



Tujuan Proyek



Untuk mengetahui jenis kepribadian seseorang



Memberikan solusi dan rekomendasi terhadap masalah kesehatan mental yang terjadi pada user



Memberikan gambaran seseorang tentang kesehatan mentalnya



Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental user



Membuat seseorang peduli dengan kesehatan mentalnya, agar mencegah hal buruk terjadi.





Bagian Proyek

01

Registrasi

User membuat akun dengan memasukkan username, password dan konfirmasi password

02

Login

Apabila sudah melakukan registrasi, dan memiliki akun user bisa login dengan memasukkan username dan password

03

Main page

Alur dan petunjuk, tes Kepribadian, tes kesehatan mental, SAD(stress, anxiety, depresi)

04

SAD

Informasi lebih rinci tentang stres, anxiety, dan depresi

05

Hasil PDF

Berupa sertifikat yang berisi nama user, jenis kepribadian, dan tingkat kesehatan mental yang bisa di print dalam bentuk Pdf



Alur Tes



Tes Kepribadian

Berisi 15 soal dengan jawaban "Ya" atau "Tidak" dan akan muncul hasil antara Introvert atau Ekstrovert



Tes Kesehatan Mental

Berisi 10 pertanyaan dengan rentang 1-10 dan diisi sesuai dengan hasil pada tes kepribadian



Hasil Tes

Memberikan gambaran tingkat gangguan mental, rekomendasi terapi, dan saran





Proses Penilaian Tes

01



02



03

Input Jawaban

User memasukan nama terlebih dahulu, lalu menjawab “yes”/”no” dan nilai dari rentang 1-10

Penghitungan Nilai

Nilai diakumulasi dengan mengitung perbandingan “yes”/”no” dan penjumlahan rentang nilai

Hasil Tes PDF

Nilai persentase dan kepribadian yang telah didapatkan akan disimpan dalam bentuk PDF





Code Tes kepribadian

```
global total_yes, total_no
pertanyaan_index = 0
total_yes = 0
total_no = 0
pertanyaan = [
    "1. Apakah Anda senang berinteraksi dengan orang lain? ",
    "2. Apakah Anda merasa senang bekerja secara berkelompok dengan teman-teman Anda?",
    "3. Apakah Anda mudah bergaul dengan orang lain?",
    "4. Apakah Anda mudah terbuka terhadap perubahan dan hal baru? ",
    "5. Apakah Anda merasa diri Anda adalah orang yang sangat bersemangat dan energik? ",
    "6. Apakah Anda lebih senang bercerita kepada teman Anda mengenai kegiatan sehari-hari Anda? ",
    "7. Apakah Anda suka datang ke pesta ulang tahun dan bersenang-senang dengan teman Anda? ",
    "8. Apakah Anda lebih suka telepon dengan orang lain dari pada chatting dengan orang lain? ",
    "9. Apakah Anda lebih suka mengutarakan apa yang Anda pikirkan dari pada memendamnya sendiri? ",
    "10. Apakah Anda sering menjadi ketua dalam tugas kelompok? ",
    "11. Apakah Anda sering mengeluarkan pendapat Anda meskipun harus berdebat dengan orang lain?",
    "12. Apakah Anda lebih suka berbincang dengan topik ringan dari pada topik berat?",
    "13. Apakah fokus Anda sering pecah saat ada sesuatu yang mendistraksi Anda?",
    "14. Apakah Anda pandai mencari topik dan mencairkan suasana?",
    "15. Apakah teman Anda sering mengatakan bahwa Anda memiliki public speaking yang bagus?"
]

def kembali():
    global pertanyaan_index
    if pertanyaan_index > 0:
        pertanyaan_index -= 1
        label_pertanyaan.config(text=pertanyaan[pertanyaan_index])

def selanjutnya():
    global pertanyaan_index, total_yes, total_no
    jawaban = answer_var.get()

    if jawaban == "Yes":
        total_yes += 1
    elif jawaban == "No":
        total_no += 1


    pertanyaan_index += 1
```

Variabel ini digunakan melacak indeks dimulai dari nol, dalam mencari jumlah perbandingan

Pertanyaan-pertanyaan

Kembali ke pertanyaan sebelumnya dengan menggunakan config yang mengubah nilai indeks code dikurang 1

Menghitung jumlah "Yes" dan "No" dengan penjumlahan if else, Lalu di code selanjutnya akan dibandingkan



Code Tes Kesehatan Mental

```
pertanyaan_index_intro = 0
pertanyaan_intro = [
    "1. Seberapa sering Anda merasa cemas atau stress saat berada di lingkungan sosial yang ramai? ",
    "2. Seberapa sering Anda merasa sedih dan tak berdaya? ",
    "3. Seberapa sering Anda mengalami gangguan makan seperti tidak nafsu makan? ",
    "4. Seberapa sering Anda merasa overthinking dalam kegiatan sehari-hari? ",
    "5. Seberapa sering Anda merasa tertekan dengan keadaan sosial yang terjadi di sekitar Anda? ",
    "6. Seberapa sering Anda tidak bisa tidur atau insomnia? ",
    "7. Seberapa sering Anda merasa ingin melukai diri sendiri? ",
    "8. Seberapa sering Anda ingin mengkritisi diri sendiri? ",
    "9. Seberapa sering Anda ingin mengisolasi diri dari dunia luar? ",
    "10. Seberapa sering Anda merasa ketakutan dan ingin mengakhiri hidup? "
]

def kembali_intro():
    global pertanyaan_index_intro
    if pertanyaan_index_intro > 0:
        pertanyaan_index_intro -= 1
        label_pertanyaan.config(text=pertanyaan[pertanyaan_index_intro])

def selanjutnya():
    global pertanyaan_index_intro, total_skor_intro
    skor_pertanyaan = skala_var.get()
    total_skor_intro += skor_pertanyaan

    # Pindah ke pertanyaan berikutnya
    pertanyaan_index_intro += 1

    if pertanyaan_index_intro < len(pertanyaan_intro):
        label_pertanyaan.config(text=pertanyaan_intro[pertanyaan_index_intro])
        skala_var.set(1.0) # Reset nilai slider ke default
        if pertanyaan_index_intro == len(pertanyaan_intro) - 1:
            tombol_next.config(text="Submit")
        else:
            # Hitung tingkat stres berdasarkan total skor
            tingkat_stres = hitung_tingkat_stres(total_skor_intro)

            # Tampilkan pesan hasil dan rekomendasi
            hasil_rekomendasi_intro(tingkat_stres)
            # messagebox.showinfo("Saved", f"Jawaban Anda telah tersimpan")
```

Variabel ini digunakan melacak indeks dimulai dari nol, dalam mencari penjumlahan nilai

Pertanyaan antara introvert dan ekstrovert berbeda

Global digunakan dalam mengambil pertanyaan_index_intro di luar def()

Nilai yang diinputkan user akan dijumlahkan setiap berganti pertanyaan

Tombol selanjutnya akan berubah menjadi submit Ketika mencapai pertanyaan terakhir

Hasil dari penjumlahan ketika soal sudah habis





Code Hasil Tes PDF



```
from reportlab.pdfgen import canvas  
from reportlab.lib.pagesizes import letter
```

Library reportlab digunakan dalam memanipulasi PDF dan akan diedit di bagian canvas untuk menambahkan elemen


```
def save_to_pdf(tingkat_stres):  
    pdf_filename = "hasil_kuesioner_2.pdf"  
  
    nama_pengguna = nama_pengguna_var.get()  
  
    c = canvas.Canvas(pdf_filename, pagesize=(1060, 630))  
    c.setFont("Helvetica-Bold", 30)  
  
    img_path = 'introvert.png'  
    c.drawImage(img_path, 0, 0, width=1060, height=630)  
    c.drawString(67, 287, f"{tingkat_stres}%")  
  
    c.drawString(67, 452, f"{nama_pengguna}")  
  
    c.save()
```

Memasukan nama yang diinputkan dengan entry ke dalam PDF

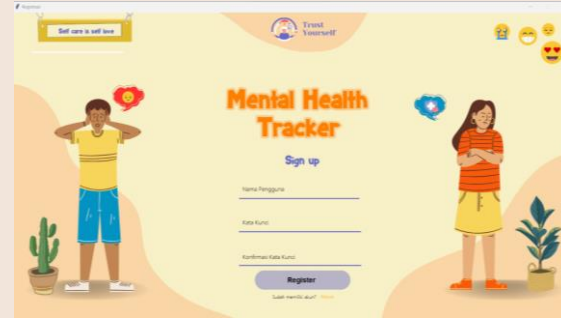
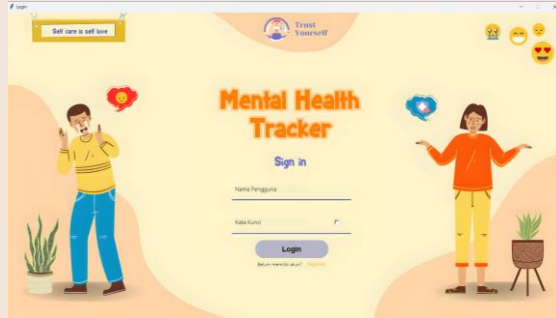
Mengedit canva PDF yaitu nama file, gambar, ukuran gambar, Tingkat stress, kepribadian dan tata letaknya

```
save_to_pdf(tingkat_stres)
```

Menyimpan hasil dari tes , letaknya dibagian hasil tes



Contoh Halaman GUI



Hasil Tes PDF



Hasil Tes

Hasil tes atas nama:

Nama Lengkap

Memiliki kepribadian:

Ekstrovert

Memiliki tingkat gangguan kesehatan mental:

58.0%

Tetap jaga kesehatan mental! Anda ya, lakukanlah konsultasi ke ahlinya jika mengalami penyakit mental!!!! Semangat

DISCLAIMER!!
Hasil tes ini tidak dapat mendiagnosis penyakit mental Anda, yang dapat mengancam hidup. Segera hubungi 199 jika mengalami krisis psikologi



Hasil Ekstrovert



Hasil Tes

Hasil tes atas nama:

Nama Lengkap

Memiliki kepribadian:

Introvert

Memiliki tingkat gangguan kesehatan mental:

59.6%

Tetap jaga kesehatan mental! Anda ya, lakukanlah konsultasi ke ahlinya jika mengalami penyakit mental!!!! Semangat

DISCLAIMER!!
Hasil tes ini tidak dapat mendiagnosis penyakit mental Anda, yang dapat mengancam hidup. Segera hubungi 199 jika mengalami krisis psikologi



Hasil Introvert





Hasil Tes





Kesimpulan

Kesimpulan dari proyek ini adalah hasil mental health tracker yang dimana program ini dapat mendeteksi jenis kepribadian seseorang dan kemudian juga terdapat tes kesehatan mental yang dapat diisi sesuai dengan jenis kepribadian user. Akan ditampilkan pula hasil tes kepribadian dan tes kesehatan mental user dalam bentuk file pdf yang bisa di print out. Adapun manfaat dari proyek ini adalah dapat membantu Anda memantau dan memahami perubahan suasana hati serta tingkat stres. Dengan memantau pola-pola ini, Anda dapat mengidentifikasi faktor-faktor pemicu dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesejahteraan mental Anda. Selain itu, melihat perkembangan positif dari waktu ke waktu dapat memberikan motivasi dan pemahaman lebih dalam tentang diri Anda sendiri.





THANK YOU!

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**

