

## ANALISIS EFEKTIVITAS APLIKASI LUMINDS DALAM MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL GENERASI Z MENGGUNAKAN ANALISIS SWOT

Steve Ariyanto<sup>1\*</sup>, Farrell Ionwyn Eduardo<sup>2</sup>, Timothy Valentino<sup>3</sup>, William Stanislaw<sup>4</sup>, Julisen Delisia<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Program Studi Sistem dan Teknologi Informasi, Institut Teknologi dan Bisnis Sabda Setia

<sup>2</sup>Program Studi Kewirausahaan, Institut Teknologi dan Bisnis Sabda Setia

[steve.ariyanto@itbss.ac.id](mailto:steve.ariyanto@itbss.ac.id)

### INFORMASI ARTIKEL

#### Kata Kunci:

Luminds;  
Platform Konsultasi *Online*;  
Kesehatan Mental;  
Analisis SWOT;  
Generasi Z.

### ABSTRAK

Depresi dan kecemasan merupakan gangguan mental yang sering dialami oleh Generasi Z. Penelitian dari University College London pada tahun 2021 menemukan bahwa tingkat depresi di kalangan Generasi Z dua pertiga lebih tinggi dibandingkan dengan milenial, menunjukkan perlunya intervensi yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Luminds dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, menggunakan tinjauan literatur dan kuesioner yang dianalisis melalui analisis SWOT. Hasil penelitian berdasarkan data kuesioner dari 77 responden Generasi Z yang merupakan pengguna awal yang telah menggunakan *prototype* aplikasi Luminds menunjukkan bahwa Luminds berada pada kuadran 1 dengan koordinat (2.46, 2.458) pada diagram SWOT, mengindikasikan penerapan strategi agresif. Ini menunjukkan bahwa Luminds efektif dalam meningkatkan kesehatan mental Generasi Z. Kontribusi penting dari penelitian ini adalah menunjukkan bagaimana teknologi, khususnya platform konsultasi online seperti Luminds, dapat berfungsi sebagai alat yang efektif dalam mendukung dan meningkatkan kesejahteraan mental Generasi Z. Penelitian ini juga menyoroti urgensi pemanfaatan teknologi digital dalam penanganan kesehatan mental, mengingat tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan Generasi Z. Dampak signifikan dari studi ini adalah memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan lebih lanjut dan implementasi teknologi kesehatan mental, serta menawarkan solusi yang dapat diakses secara luas untuk mengatasi krisis kesehatan mental pada Generasi Z. Temuan ini membuka peluang baru untuk inovasi dalam layanan kesehatan mental digital dan dapat menjadi referensi penting bagi pembuat kebijakan, penyedia layanan kesehatan, dan peneliti di bidang kesehatan mental.

### ABSTRACT

*Depression and anxiety are mental disorders often experienced by Generation Z. Research from University College London in 2021 found that depression rates among Generation Z are two-thirds higher compared to millennials, pointing to the need for effective interventions. This study aims to analyze the effectiveness of Luminds in supporting Generation Z's mental health. The research method used is qualitative with a descriptive approach, using a literature review and questionnaires analyzed through SWOT analysis. The results of research based on questionnaire data from 77 Generation Z respondents who are early users who have used the Luminds application prototype show that Luminds is in quadrant 1 with coordinates (2.46, 2.458) on the SWOT diagram, indicating the implementation of an aggressive strategy. This suggests that Luminds is effective in improving Generation Z's mental health. An important contribution of this research is to show how technology, specifically online consultation platforms such as Luminds, can serve as an effective tool in supporting and improving Generation Z's mental well-being. This research also highlights the urgency of utilizing digital technology in mental health treatment, given the high prevalence of mental disorders among Generation Z. The significant impact of this study is that it provides a scientific basis for the further development and implementation of mental health technologies, as well as offering a widely accessible solution to address the mental health crisis in Generation Z. The findings open up new opportunities for innovation in digital mental health services and can serve as an important reference for policymakers, healthcare providers, and researchers in the field of mental health.*

#### Keywords:

Luminds;  
Online Consultation Platform;  
Mental Health;  
SWOT Analysis;  
Generation-Z.

Submitted : 16 Mei 2024  
Revised : 29 Mei 2024  
Accepted : 24 Juni 2024  
Published : 08 Juli 2024

\*Corresponding Author

Copyright ©2024 TECHBUS (Technology, Business and Entrepreneurs)

Published by LPPM Institut Teknologi dan Bisnis Sabda Setia, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia.

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental semakin penting di zaman sekarang, terutama bagi Generasi Z yang aktif menyuarakan dan menghapus stigma seputar masalah kesehatan mental (Heldiani, 2024). Konsep kesejahteraan mental mencakup kebahagiaan, ketahanan, dan kepercayaan diri (Nortje, 2021), menjadi fokus utama bagi generasi ini. Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022*, 15,5 juta atau 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah mental, dengan 2,45 juta atau 5,5% di antaranya mengalami gangguan mental (Kompas, 2023). Paradoks kesehatan remaja menambah kompleksitas, dengan angka kesakitan dan kematian meningkat hingga 200% di masa remaja akhir (Malik, 2023). Stigma terhadap kesehatan mental masih menjadi penghalang utama untuk mendapatkan bantuan profesional (Kawilarang, 2020). Namun, keterbukaan Generasi Z terhadap informasi melalui teknologi telah mendorong kesadaran mereka terhadap pentingnya isu kesehatan mental (Makarim, 2022), memperkuat urgensi penanganan masalah ini di kalangan mereka yang semakin terbuka dan peka terhadap kesehatan mental.

Dalam mendukung kesehatan mental, peran teknologi menjadi sangat signifikan. Data dari Ikatan Psikolog Klinis Indonesia menunjukkan bahwa hanya ada terdapat 2.808 psikolog klinis saat ini. Sementara penduduk Indonesia mencapai jumlah 270 juta orang, artinya hanya ada 1 psikolog klinis untuk setiap 96.100 orang, padahal rekomendasi WHO adalah 1 psikolog klinis untuk setiap 30.000 orang (Sutanto, 2022). Ini menciptakan tantangan signifikan dalam memenuhi kebutuhan layanan kesehatan mental di Indonesia. Dalam mengatasi keterbatasan ini, konsultasi melalui aplikasi *online* menjadi solusi efektif, terutama untuk mereka yang mengalami keterbatasan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental (Lisnarini, 2023). Dengan adanya teknologi, individu dapat mengakses berbagai layanan dan sumber daya yang mendukung manajemen kesehatan mental mereka, membantu mengatasi kesenjangan dalam pelayanan kesehatan mental.

Dalam konteks mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital, penggunaan teknologi memainkan peran yang penting dalam pemberian layanan kesehatan mental (Boydell, 2014). *Telemedicine* merupakan salah satu aspek dari penggunaan teknologi informasi dalam bidang kesehatan (Andrianto, 2022). Layanan *telemedicine* yang mudah diakses melalui *smartphone* menjadi langkah awal untuk menjadi solusi bagi permasalahan kesehatan mental (Kawilarang, 2020). Terlebih lagi, platform tersebut dapat memberikan fleksibilitas bagi pengguna untuk memilih jenis konsultasi yang sesuai dengan preferensi dan tingkat kebutuhan mereka. Dengan cara ini, teknologi informasi dapat diintegrasikan dengan layanan konsultasi kesehatan mental untuk membuka pintu bagi peningkatan kesadaran dan penerimaan masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental mereka, menjembatani kesenjangan antara kebutuhan akan layanan kesehatan mental dan keterbatasan aksesibilitas yang sering dihadapi oleh masyarakat Indonesia, terutama kalangan Generasi Z.

Dalam konteks peningkatan kebutuhan layanan kesehatan mental, Luminds muncul sebagai solusi inovatif dengan komitmen yang jelas untuk membantu individu yang terkendala oleh faktor harga dan aksesibilitas saat ingin mengakses layanan konsultasi kesehatan mental *online*. Mempertimbangkan aksesibilitas sebagai hal yang penting menunjukkan komitmen terhadap inklusivitas dan menghormati beragam pengguna yang akan menggunakan layanan (Marc, 2023). Selaras dengan hal komitmen tersebut, Luminds menawarkan pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan mental, tidak hanya berfokus pada layanan konsultasi *online* dengan profesional berlisensi, tetapi juga mengintegrasikan sesi *story sharing* dengan individu berpengalaman dan forum diskusi anonim. Keunggulan Luminds terletak pada kebijakan anonimitas yang dijamin, memberikan pengguna kebebasan dari stigma sosial negatif dan menawarkan layanan percobaan gratis bagi pengguna baru saat menggunakan layanan konsultasi *online*. Seseorang akan lebih nyaman untuk membagikan masalah pribadinya dengan psikolog melalui platform *online* yang memberikan privasi dan anonimitas (Putri, 2023). Inisiatif ini, selain memberikan peluang bagi pengguna untuk berbagi cerita dan pengalaman mereka, juga membentuk komunitas yang saling mendukung, menciptakan ruang yang aman dan terbuka khususnya bagi Generasi Z di era modern.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Luminds dalam mendukung peningkatan kesehatan mental Generasi Z. Mengingat kompleksitas permasalahan kesehatan mental yang melibatkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi di kalangan generasi ini, penelitian ini menjadi sangat relevan. Dengan memanfaatkan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengadopsi analisis SWOT sebagai instrumen utama survei untuk mengidentifikasi dampak positif platform Luminds terhadap kesehatan mental pengguna. Data dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai kontribusi Luminds dalam mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z. Signifikansi penelitian ini terletak pada pengembangan pengetahuan baru terkait integrasi teknologi, seperti Luminds, dalam mengatasi isu-isu kesehatan mental di era digital. Dengan demikian, penelitian ini menjadi landasan penting untuk menggali jawaban terhadap pertanyaan penelitian pokok, yaitu "Bagaimana Luminds dapat mendukung peningkatan kesehatan mental Generasi Z?".

## 2. KAJIAN TEORITIS

*Technology Acceptance Model* (TAM) adalah teori yang dikembangkan oleh Davis pada tahun 1986, yang menjelaskan bagaimana pengguna menerima dan menggunakan teknologi. Teori ini mencakup beberapa konsep dasar seperti *perceived ease of use*, *perceived usefulness*, *intention to use*, dan *usage behaviour*. Menurut Wicaksono (2022), TAM adalah sebuah teori yang menjelaskan bagaimana pengguna dapat menerima dan menggunakan sebuah teknologi informasi. Dalam konteks Luminds, TAM penting karena teori ini membantu memahami bagaimana pengguna, khususnya Generasi Z, dapat menerima dan menggunakan platform Luminds untuk meningkatkan kesehatan mental. Analisis Efektivitas Aplikasi Luminds dalam Mendukung Kesehatan Mental Generasi Z Menggunakan Analisis SWOT, Ariyanto *et al.*

mereka. Penerapan TAM dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi niat pengguna untuk menggunakan Luminds, sekaligus menganalisis persepsi mereka terhadap kemudahan penggunaan dan manfaat yang diberikan oleh Luminds.

Menurut studi yang dilakukan oleh Blandford et al. (2021), *health technology theory* berfokus pada bagaimana teknologi, khususnya teknologi digital, dapat digunakan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu. Dalam konteks ini, teknologi kesehatan mencakup berbagai alat dan aplikasi yang dirancang untuk mendukung manajemen kesehatan individu, termasuk kesehatan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Torous et al. (2021), *health technology theory* juga mencakup pemahaman tentang bagaimana individu menggunakan teknologi kesehatan, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi adopsi dan penggunaan teknologi tersebut. Dalam konteks Luminds, teori ini relevan untuk memahami bagaimana Generasi Z dapat menggunakan platform digital Luminds untuk mendukung kesehatan mental mereka. Dengan memahami bagaimana teknologi kesehatan seperti Luminds dapat mendukung kesehatan mental, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana utilitas Luminds dapat secara konkret mendukung kesehatan mental Generasi Z. Oleh karena itu, penggunaan teori TAM dan *health technology theory* dalam penelitian ini memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk menganalisis bagaimana adopsi dan pemanfaatan Luminds dapat mempengaruhi kesehatan mental Generasi Z.

### 3. METODOLOGI

#### 3.1 Teknik penelitian

Teknik penelitian yang digunakan untuk menganalisis platform Luminds adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan *literature review*. Fadli (2021), menyatakan bahwa penelitian kualitatif dilakukan dengan desain penelitian yang temuan-temuannya tidak didapatkan melalui prosedur statistik atau dalam bentuk hitungan, melainkan bertujuan untuk memaparkan fenomena secara holistik-kontekstual dengan pengumpulan data dari latar alamiah dan memanfaatkan peneliti sebagai instrumen kunci dalam penelitian yang dilakukan. Gamal Thabroni (2022), menyatakan bahwa metode penelitian deskriptif kualitatif adalah jenis, desain, atau rancangan penelitian yang digunakan untuk meneliti objek penelitian yang alamiah atau dalam kondisi riil dan tidak disetting seperti yang dilakukan pada suatu eksperimen. Utami (2021), menyatakan bahwa penelitian kualitatif dilakukan dengan karakteristik yang mendeskripsikan fakta atau suatu keadaan yang sebenarnya dalam bentuk laporan yang konkret dengan memperhatikan interpretasi ilmiah. Selain itu, Ferdiansah (2023), menyatakan bahwa *literature review* adalah proses penelitian yang melibatkan peninjauan serta evaluasi kritis terhadap sumber literatur yang telah ada dan memiliki keterkaitan dengan suatu penelitian.

#### 3.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menganalisis platform Luminds adalah kuesioner. Sugiyono (2022), menyatakan bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan kepada responden melalui suatu media. Data dikumpulkan melalui distribusi kuesioner secara *online* untuk memastikan representasi yang lebih luas dari populasi target. Kuesioner ini dirancang untuk menggali informasi terkait pengalaman pengguna, persepsi, dan preferensi mereka terhadap fitur-fitur yang ada di platform Luminds. Data yang diperoleh dari kuesioner ini kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola yang relevan dengan penelitian.

#### 3.3 Instrumen Penelitian

Peneliti mengumpulkan data dari 77 responden melalui satu kuesioner yang telah disebar menggunakan Google Forms. Penelitian melibatkan 77 responden Generasi Z yang merupakan pengguna awal yang telah menggunakan *prototype* aplikasi Luminds, dengan rentang usia antara 12 hingga 23 tahun, yang sebagian besar merupakan pelajar dan mahasiswa. Data dari kuesioner tersebut kemudian diolah menggunakan metode SWOT, yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan gambaran tentang pendapat calon pengguna Luminds. Menurut Rangkuti (2013), berikut adalah langkah-langkah dalam menentukan nilai eksternal dan internal dari analisis SWOT.

1. Susun faktor-faktor dalam kolom masing-masing.
2. Berikan bobot pada masing-masing faktor dari 1 sampai 0, 1,0 berarti sangat penting dan 0,0 berarti tidak penting.
3. Hitung *rating* pada kolom 3 untuk masing-masing faktor dengan memberikan skala dari 4 sampai 1, 4 berarti *outstanding* dan 1 berarti *poor*. Skala diberikan sesuai dengan kondisi perusahaan yang bersangkutan. Pemberian nilai *rating* pada peluang diberi nilai 4 jika sangat berpengaruh dan nilai 1 untuk tidak berpengaruh, sedangkan untuk faktor ancaman diberi *rating* 1 jika sangat mengancam perusahaan dan diberi nilai 4 jika ancamannya sedikit.
4. Kalikan bobot pada kolom 2 dengan *rating* pada kolom 3, hasil dari perkalian ini adalah faktor pembobotan yang berada pada kolom 4. Faktor pembobotan memiliki nilai yang bervariasi dari 4 (*outstanding*) hingga 1 (*poor*).
5. Jumlahkan skor pembobotan pada kolom 4 untuk mendapatkan total skor pembobotan, nilai ini menunjukkan bagaimana perusahaan tertentu bereaksi terhadap faktor-faktor strategis yang diuji, total skor ini juga dapat digunakan perusahaan untuk membandingkan perusahaan dengan industri sejenis.

#### 4. HASIL

Kuesioner yang telah diisi oleh responden dianalisis menggunakan metode SWOT sehingga mendapatkan hasil perhitungan SWOT sebagai berikut.

Tabel 4.1. Tabel Data Kekuatan

Item	Subtotal Penelitian	Bobot	Rating	Skor
Platform yang <i>user friendly</i>	296	0.146971201	4	0.58788480
Menawarkan berbagai layanan yang berbeda	273	0.135551142	4	0.54220456
Menciptakan forum diskusi anonim	267	0.132571996	4	0.53028798
Menawarkan edukasi tentang kesehatan mental melalui webinar	279	0.138530288	4	0.55412112
Menyediakan layanan kesehatan mental yang terjangkau	279	0.138530288	4	0.55412115
Total	1394	0,692154915	20	2.7686196

Item yang digunakan untuk menguji kekuatan Luminds pada tabel di atas merupakan hal yang relevan karena mewakili keunggulan kompetitif dari Luminds dibandingkan dengan pesaing lainnya. Item pengujian 'platform yang *user friendly*' milik Luminds dan 'aplikasi mudah dioperasikan' milik Halodoc yang diteliti oleh Nathanael (2023) dalam 'Analisis Strategi Pemasaran Menggunakan Matriks SWOT Dalam Meningkatkan Jumlah Pengguna pada Aplikasi Halodoc di Masa Pandemi', memiliki relevansi satu sama lain karena keduanya berfokus pada kemudahan penggunaan. Namun, penting untuk mempertimbangkan aspek unik dari item pengujian lainnya sebagai diferensiasi. Misalnya, Luminds menawarkan edukasi tentang kesehatan mental melalui webinar dan forum diskusi anonim, yang merupakan kekuatan unik yang tidak dimiliki oleh Halodoc. Sebaliknya, Halodoc memiliki pelayanan medis yang lengkap dan promosi yang menarik minat konsumen, yang membedakannya dari Luminds.

Tabel 4.2. Tabel Data Kelemahan

Item	Subtotal Penelitian	Bobot	Rating	Skor
Bergantung pada koneksi internet yang stabil dan kuat	112	0.0556107249	1	0.055610724
Terdapat tantangan dalam mendapatkan cukup spesialis kesehatan mental	130	0.0645481628	1	0.064548162
Terdapat stigma sosial terkait dengan mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental	131	0.0650446871	1	0.065044687
Perlu investasi banyak waktu dan sumber daya	125	0.0620655412	1	0.062065541
Perlu berjuang untuk membangun dan mempertahankan reputasi	122	0.0605759682	1	0.060575968
Total	620	0.30784508	5	0.3078450

Item yang digunakan untuk menguji kelemahan Luminds pada tabel di atas merupakan hal yang relevan karena mewakili kelemahan potensial Luminds dibandingkan dengan pesaingnya. Item pengujian 'bergantung pada koneksi internet yang stabil dan kuat' milik Luminds dan 'sering terjadinya error saat menggunakan fitur di dalam aplikasi' milik Halodoc yang diteliti oleh Nathanael (2023) dalam 'Analisis Strategi Pemasaran Menggunakan Matriks SWOT Dalam Meningkatkan Jumlah Pengguna pada Aplikasi Halodoc di Masa Pandemi', memiliki relevansi satu sama lain karena keduanya berfokus pada kualitas pengalaman pengguna. Namun, penting untuk mempertimbangkan aspek unik dari item pengujian lainnya sebagai diferensiasi. Misalnya, Luminds menghadapi tantangan dalam mendapatkan cukup spesialis kesehatan mental dan stigma sosial terkait dengan mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental, yang merupakan kelemahan unik yang tidak dimiliki oleh Halodoc. Sebaliknya, Halodoc menghadapi masalah dengan jangkauan aplikasi yang belum luas dan kurangnya kerjasama dengan pelayanan kesehatan di kota kecil, yang membedakannya dari Luminds.



Tabel 4.3. Tabel Data Peluang

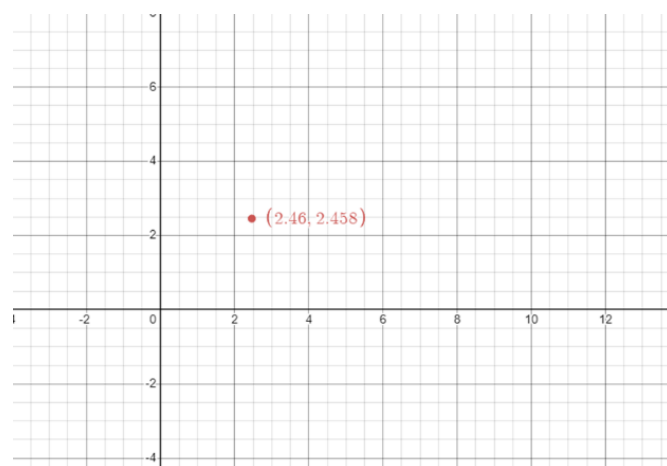
Item	Subtotal Penelitian	Bobot	Rating	Skor
Meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental	287	0.147709727	4	0.59083890
Dapat berkolaborasi dengan lebih banyak profesional kesehatan mental	253	0.130211013	4	0.52084405
Dapat memperluas layanan ke daerah terpencil	265	0.13638703	4	0.5455481
Dapat mencari pendanaan dan investasi	269	0.138445702	4	0.5537828
Dapat membangun kemitraan strategis	270	0.138960370	4	0.5558414
Total	1344	0.691713844	20	2.7668553

Item yang digunakan untuk menguji peluang Luminds pada tabel di atas merupakan hal yang relevan karena mewakili tren atau perubahan di pasar atau lingkungan bisnis yang dapat dimanfaatkan Luminds untuk meningkatkan posisinya. Item pengujian 'meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental' milik Luminds dan 'peningkatan jumlah pengguna baru' milik Halodoc yang diteliti oleh Nathanael (2023) dalam 'Analisis Strategi Pemasaran Menggunakan Matriks SWOT Dalam Meningkatkan Jumlah Pengguna pada Aplikasi Halodoc di Masa Pandemi', memiliki relevansi satu sama lain karena keduanya berfokus pada pertumbuhan pasar. Namun, penting untuk mempertimbangkan aspek unik dari item pengujian lainnya sebagai diferensiasi. Misalnya, Luminds memiliki peluang untuk berkolaborasi dengan lebih banyak profesional kesehatan mental dan memperluas layanan ke daerah terpencil, yang merupakan peluang unik yang tidak dimiliki oleh Halodoc. Sebaliknya, Halodoc memiliki peluang untuk menarik pihak lain untuk melakukan kerjasama dan didukung oleh pihak pemerintah, yang membedakannya dari Luminds.

Tabel 4.4. Tabel Data Ancaman

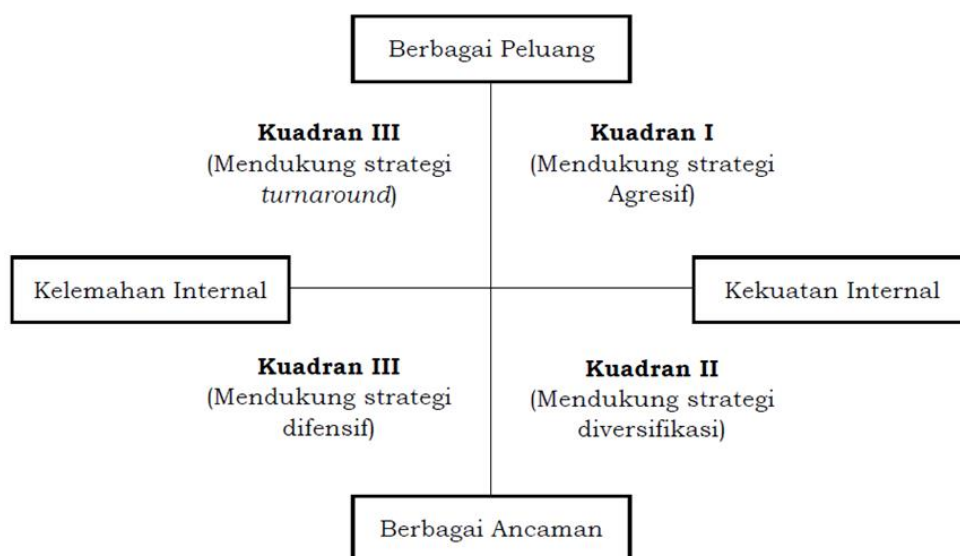
Item	Subtotal Penelitian	Bobot	Rating	Skor
Terdapat banyak layanan kesehatan mental <i>online</i>	112	0.057642820	1	0.0576428
Perubahan dalam peraturan pemerintah	128	0.065877509	1	0.0658775
Perubahan cepat dalam teknologi	124	0.063818836	1	0.0638188
Kurangnya profesional kesehatan mental	123	0.063304168	1	0.0633041
Ancaman keamanan siber	112	0.057642820	1	0.0576428
Total	599	0.308286155	5	0.3082861

Item yang digunakan untuk menguji ancaman Luminds pada tabel di atas merupakan hal yang relevan karena mewakili tren atau perubahan di pasar atau lingkungan bisnis yang dapat merugikan posisi Luminds. Item pengujian 'terdapat banyak layanan kesehatan mental *online*' milik Luminds dan 'banyak pendatang baru dibidang sejenis' milik Halodoc yang diteliti oleh Nathanael (2023) dalam 'Analisis Strategi Pemasaran Menggunakan Matriks SWOT Dalam Meningkatkan Jumlah Pengguna pada Aplikasi Halodoc di Masa Pandemi', memiliki relevansi satu sama lain karena keduanya berfokus pada kompetisi pasar. Namun, penting untuk mempertimbangkan aspek unik dari item pengujian lainnya sebagai diferensiasi. Misalnya, Luminds menghadapi ancaman seperti perubahan dalam peraturan pemerintah dan kurangnya profesional kesehatan mental, yang merupakan ancaman unik yang tidak dimiliki oleh Halodoc. Sebaliknya, Halodoc menghadapi ancaman seperti pesaing yang menawarkan tarif layanan yang lebih murah dan promosi yang dilakukan pesaing terlihat lebih menarik, yang membedakannya dari Luminds.



Gambar 4.1. Diagram SWOT Luminds

Setelah melakukan analisis SWOT, peneliti mendapatkan skor akhir untuk Luminds dengan mengurangi total skor dari faktor kekuatan internal dan faktor kelemahan internal, yang berfungsi sebagai koordinat sumbu-X dan menghasilkan nilai 2,46 setelah pembulatan. Selanjutnya, skor akhir lainnya diperoleh dengan mengurangi total skor dari peluang eksternal dan ancaman eksternal, yang berfungsi sebagai koordinat sumbu-Y dan menghasilkan nilai 2,458 setelah pembulatan. Hasil perhitungan ini kemudian dimasukkan ke dalam diagram SWOT, yang menunjukkan posisi Luminds dalam diagram SWOT. Dengan titik koordinat yang berada pada (2.46, 2.458), Luminds berada di daerah positif pada diagram SWOT, yang menunjukkan bahwa Luminds berada di kuadran pertama. Hasil penelitian tersebut menegaskan dominasi kekuatan dan peluang Luminds atas kelemahan dan ancamannya. Kekuatan internal Luminds, seperti antarmuka yang ramah pengguna, konten yang relevan, dan fitur interaktif, terbukti unggul dibandingkan kelemahannya. Secara bersamaan, peluang eksternal, termasuk meningkatnya kesadaran kesehatan mental dan adopsi teknologi di kalangan Generasi Z, memperkuat posisi Luminds untuk mencapai tujuan penelitian yang diangkat.



Gambar 4.2. Kuadran-kuadran Diagram SWOT

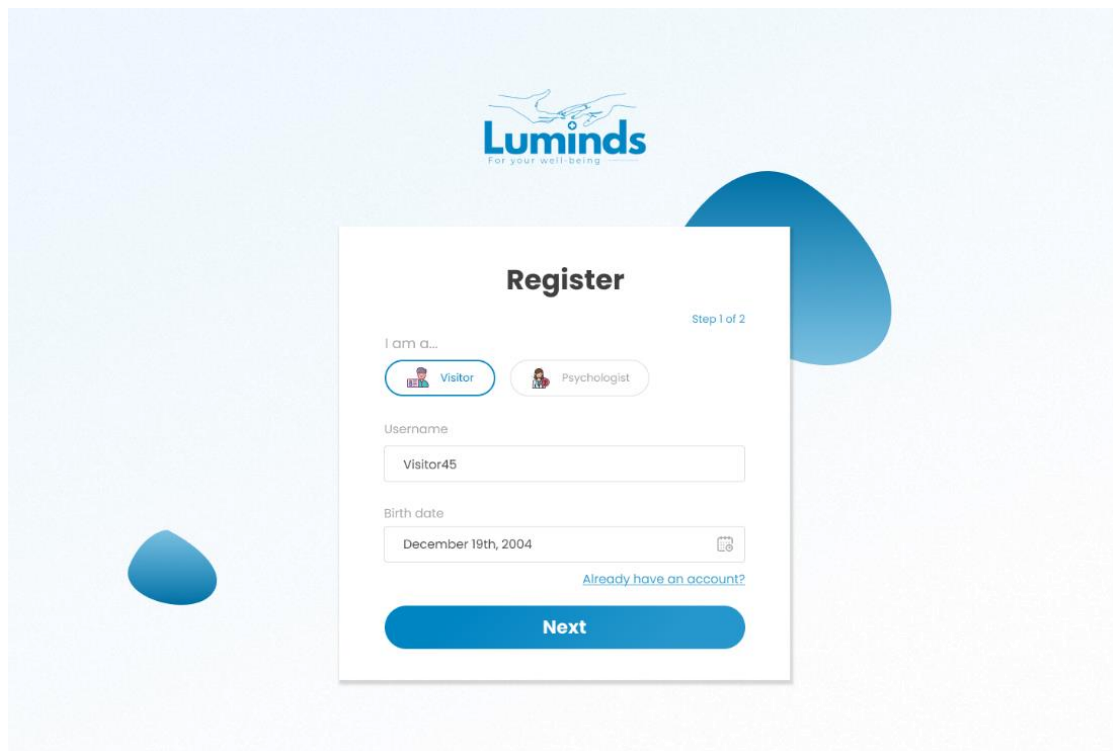
Kuadran pertama dalam diagram SWOT mencerminkan strategi agresif, dengan sumbu-X mewakili faktor internal dan sumbu-Y mewakili faktor eksternal. Menurut Ainul (2012), strategi yang harus diterapkan dalam kondisi ini adalah mendukung kebijakan pertumbuhan yang agresif (*growth-oriented strategy*). Strategi agresif dapat membantu Luminds untuk memfokuskan diri pada pengembangan dan ekspansi. Langkah-langkah konkret yang dapat diambil meliputi pengembangan fitur baru yang inovatif, riset mendalam untuk memahami kebutuhan, preferensi, dan tantangan pengguna, serta strategi pemasaran yang agresif melalui kampanye digital yang ditargetkan, kemitraan strategis, dan promosi khusus. Dengan demikian, Luminds dapat memanfaatkan kekuatan internal dan peluang eksternal untuk mencapai pertumbuhan dan kesuksesan dalam pasar yang kompetitif.

Hasil penelitian ini secara signifikan mendukung tujuan penelitian, yaitu menganalisis efektivitas Luminds dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z. Partisipasi 77 responden Generasi Z yang merupakan pengguna awal, dengan rentang usia antara 12 hingga 23 tahun, memberikan data kuantitatif yang kuat serta wawasan kualitatif yang mendalam melalui kuesioner SWOT. Kuesioner yang dirancang dengan cermat memungkinkan penilaian komprehensif terhadap persepsi pengguna tentang Luminds. Metodologi penelitian yang komprehensif, termasuk validasi item pengujian kuesioner sebelum distribusi dan analisis data kualitatif untuk memahami dampak Luminds terhadap kesadaran dan perilaku kesehatan mental, memperkuat validitas temuan penelitian.

Temuan ini secara tegas menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan efektivitas Luminds dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z. Peningkatan signifikan dalam kesadaran akan kesehatan mental dan minat mencari bantuan profesional pada pengguna Luminds, yang dapat dilihat dari perbandingan skor kekuatan Luminds yang lebih besar dari skor kelemahan Luminds ( $2.768 > 0.307$ ), membuktikan bahwa Luminds tidak hanya menyediakan akses terhadap alat bantu kesehatan mental yang mendukung, tetapi juga berhasil mereduksi stigma terhadap kesehatan mental. Validitas temuan ini diperkuat oleh analisis SWOT yang komprehensif terhadap item pengujian data kekuatan dan kelemahan terkait. Implikasi praktis dari temuan penelitian ini termasuk potensi pengembangan lebih lanjut aplikasi serupa untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental yang berkembang di kalangan generasi Z. Secara teoritis, pendekatan SWOT dalam penelitian ini mengilustrasikan keunggulan analisis tersebut dalam konteks evaluasi teknologi untuk kesehatan mental yang diuji efektivitasnya dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z, yakni Luminds.

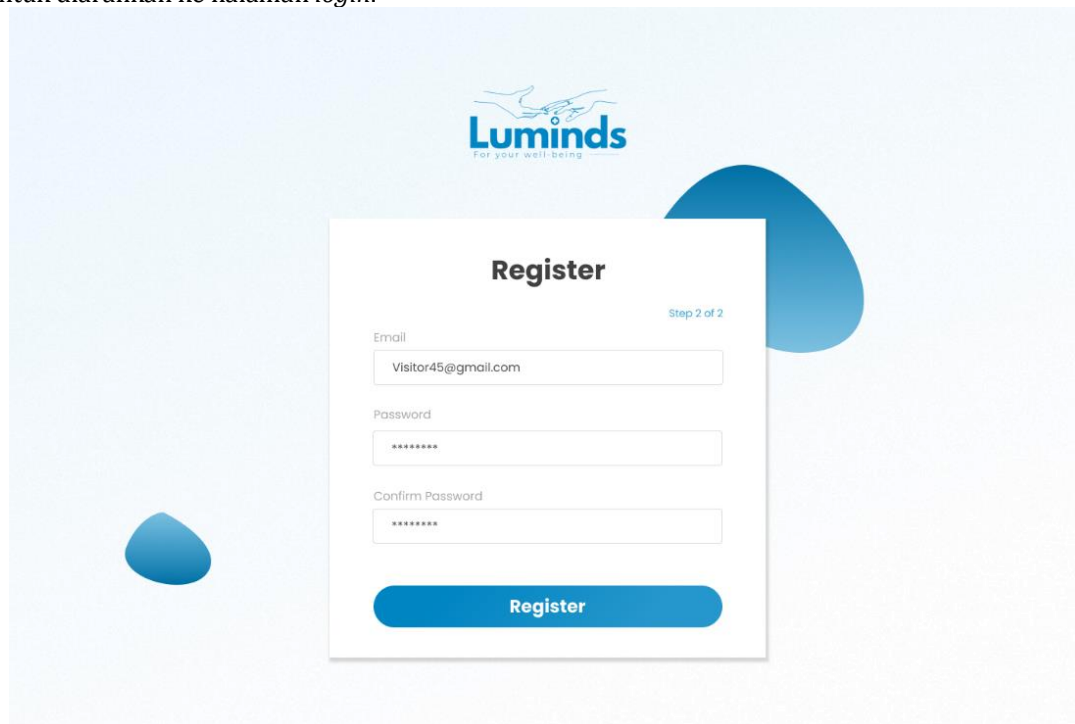
Luminds adalah platform konsultasi *online* berupa aplikasi berbasis *website*. Secara umum, keunggulan utama aplikasi berbasis web dibandingkan aplikasi *desktop* adalah kemudahan dalam penggunaan, spesifikasi, fitur, dan

utilitasnya (Deriota, 2022). Beberapa layanan yang ditawarkan oleh Luminds terdiri dari *online consultation*, *story sharing*, dan *anonymous forum*. Berikut ini adalah tampilan dari *website* Luminds.



Gambar 4.3. Register Step 1 Luminds

Gambar 4.3 menunjukkan halaman *register* Luminds, yang merupakan langkah pertama yang harus dilakukan oleh setiap pengguna atau psikolog yang belum memiliki akun. Halaman ini menampilkan kategori pengguna yang terdiri dari pengunjung dan psikolog, serta input untuk *username* dan tanggal lahir. Pengguna perlu memilih kategori, mengisi *username* dan tanggal lahir, lalu klik “Next”. Jika pengguna sudah memiliki akun, mereka dapat klik “Already have an account?” untuk diarahkan ke halaman *login*.

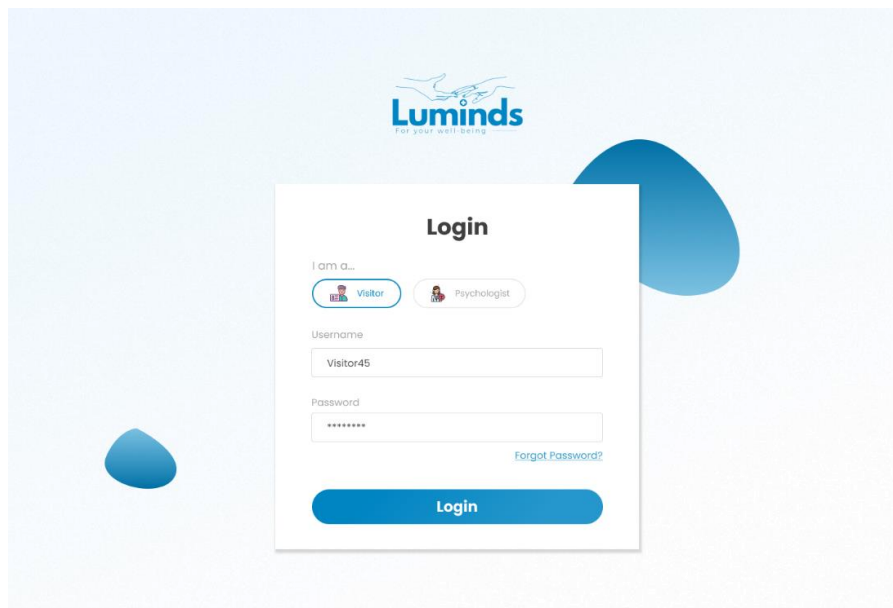


Gambar 4.4. Register Step 2 Luminds

Gambar 4.4 menunjukkan langkah kedua dari proses registrasi Luminds, yang hanya akan muncul setelah pengguna menyelesaikan langkah pertama. Halaman ini meminta pengguna untuk mengisi *email*, *password*, dan

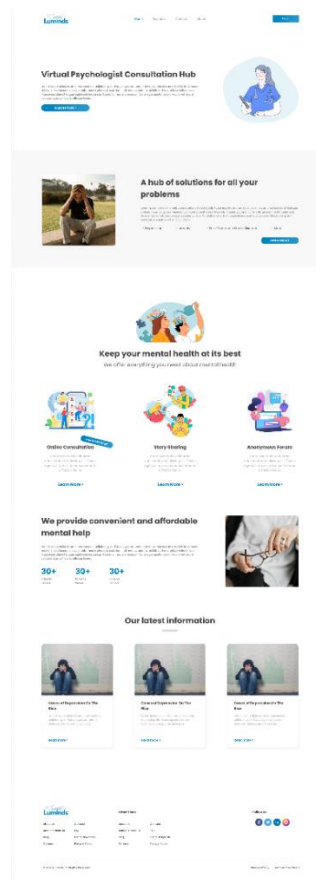
Analisis Efektivitas Aplikasi Luminds dalam Mendukung Kesehatan Mental Generasi Z Menggunakan Analisis SWOT, Ariyanto *et al.*

konfirmasi *password*. Setelah mengisi *form* dan klik “*Register*”, akun pengguna akan terdaftar dalam sistem dan sistem akan menampilkan halaman utama.



Gambar 4.5. Login Luminds

Gambar 4.5 menunjukkan halaman *login* Luminds, yang digunakan oleh pengguna yang sudah memiliki akun untuk mengakses *website*. Halaman ini meminta pengguna untuk memilih kategori pengguna dan mengisi *username* dan *password*. Jika pengguna lupa *password*, mereka dapat memilih “*Forgot Password?*”.

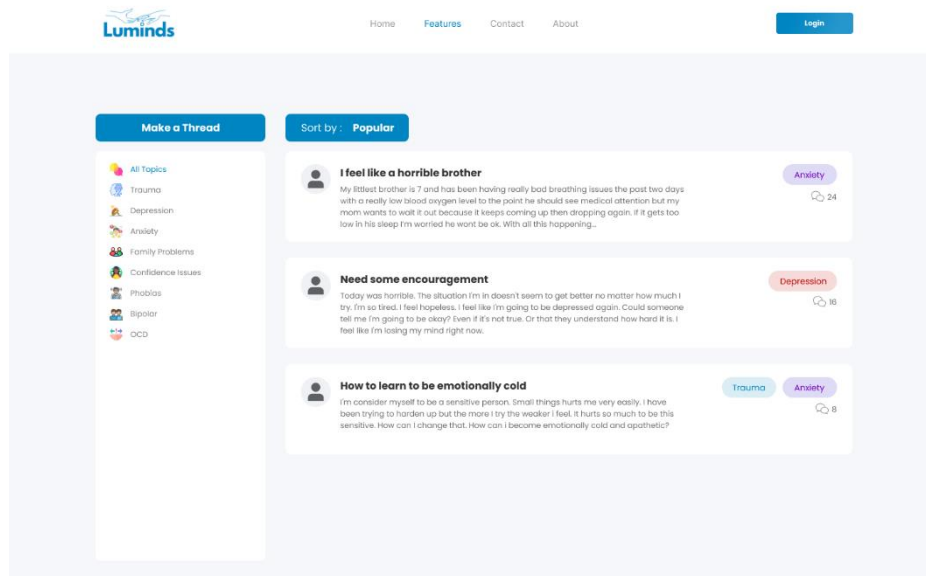


Gambar 4.6. Landing Page Luminds

Gambar 4.6 menunjukkan halaman utama atau *landing page* Luminds, yang terdiri dari beberapa bagian. Bagian atas memberikan opsi “*Explore Now*” yang akan mengarahkan pengguna ke halaman pencarian. Bagian kedua memberikan opsi “*Order Now*” yang juga mengarahkan pengguna ke halaman pencarian. Bagian ketiga memberikan Analisis Efektivitas Aplikasi Luminds dalam Mendukung Kesehatan Mental Generasi Z Menggunakan Analisis SWOT, Ariyanto *et al.*

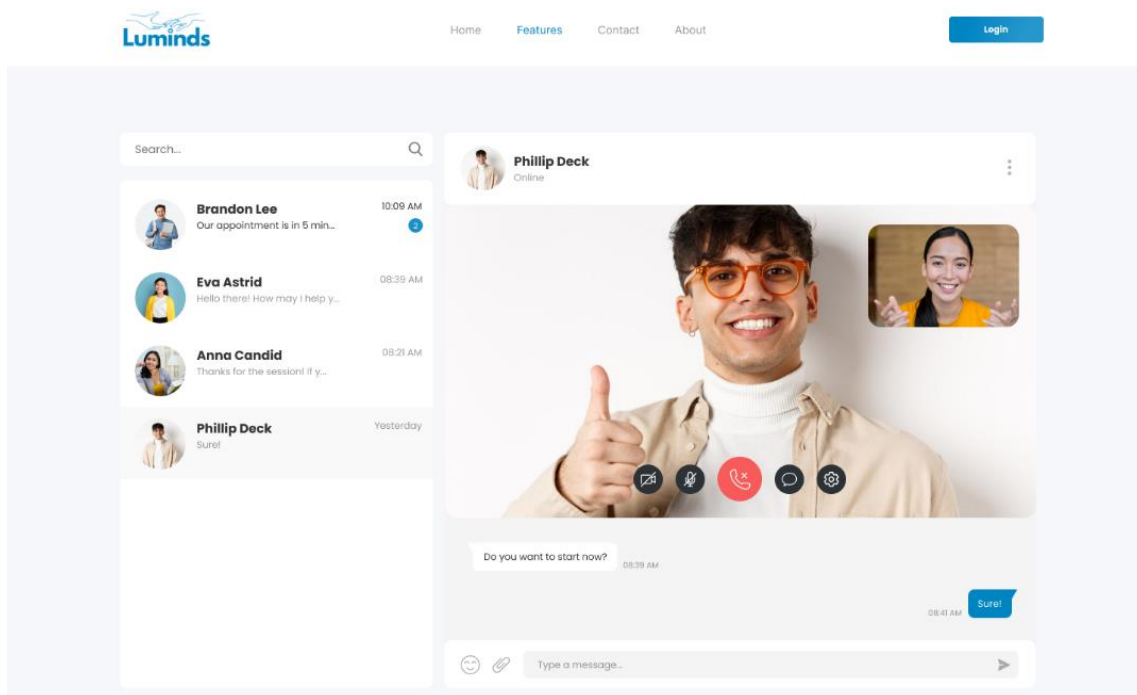


informasi tentang *online consultation*, *story sharing*, dan *anonymous forum*, dengan tombol “*Learn More*” yang akan mengarahkan pengguna ke halaman terkait.



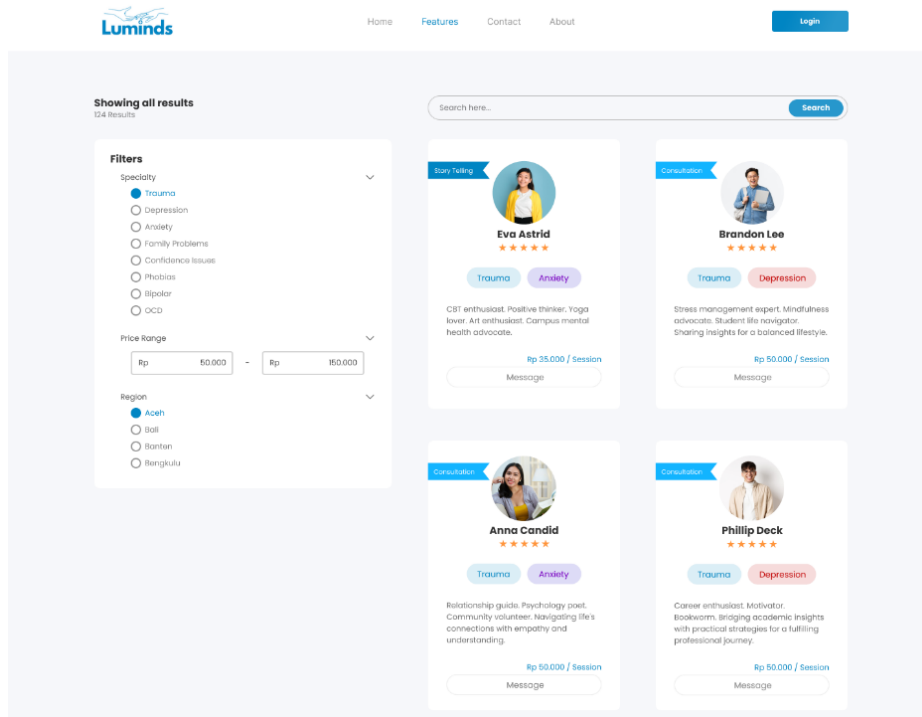
Gambar 4.7. *Anonymous Forum Luminds*

Gambar 4.7 menunjukkan halaman *anonymous forum* Luminds, tempat pengguna dapat menyampaikan pendapat tanpa diketahui identitasnya dan melihat pendapat orang lain. Pengguna dapat melihat pendapat berdasarkan kategori seperti trauma, depresi, dan lainnya, dan dapat membagikan pendapatnya dengan klik tombol “*Make a Thread*”. Halaman ini memberikan ruang bagi pengguna untuk berbagi dan belajar dari pengalaman orang lain dalam lingkungan yang aman dan mendukung.



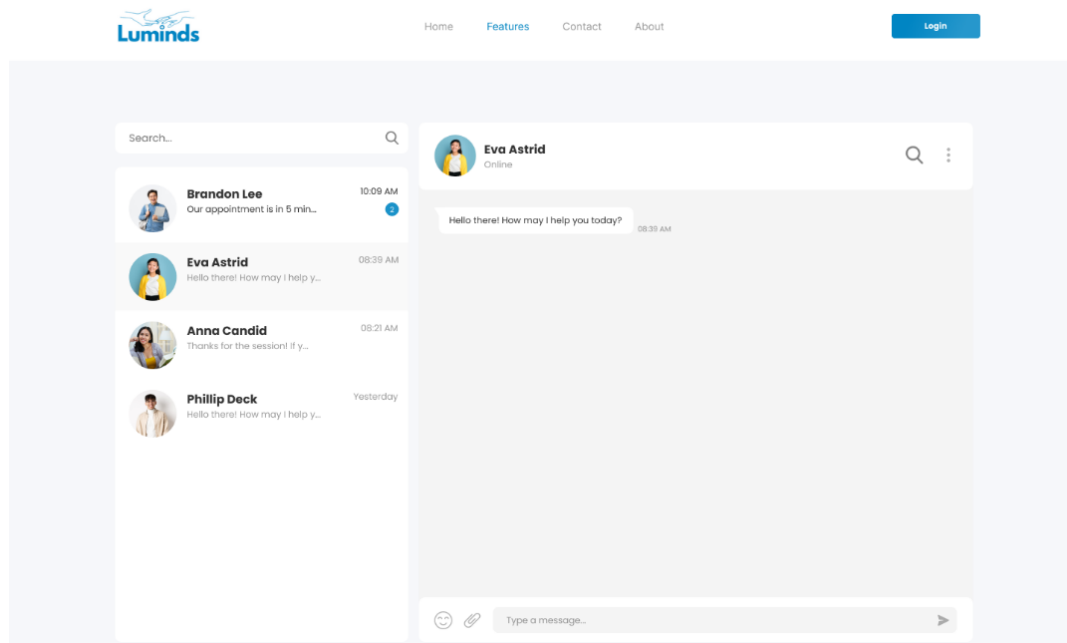
Gambar 4.8. *Online Consultation Luminds*

Gambar 4.8 menunjukkan halaman *online consultation* Luminds, tempat pengguna dapat melakukan konsultasi secara langsung dengan pakar melalui *chat* atau *video call*. Pengguna juga dapat melihat *history chat* yang pernah dilakukan dengan para pakar. Halaman ini memungkinkan pengguna untuk mendapatkan dukungan profesional yang mereka butuhkan, kapan pun mereka membutuhkannya.



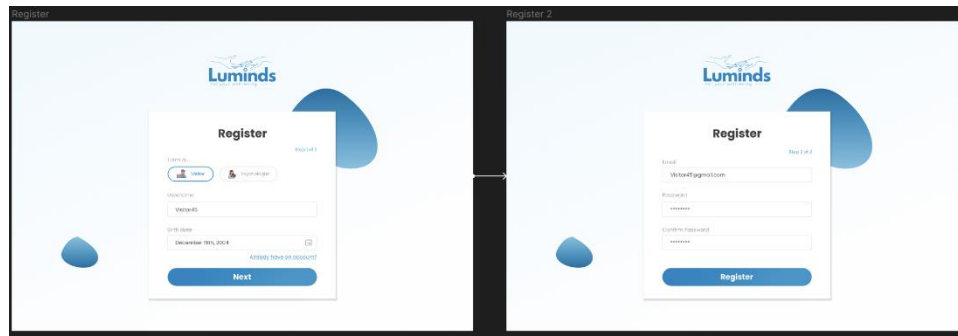
Gambar 4.9. Search Luminds

Gambar 4.9 menunjukkan halaman *search* Luminds, yang digunakan oleh pengguna untuk mencari pakar yang sesuai untuk konsultasi. Halaman ini memungkinkan pengguna untuk memfilter pakar berdasarkan spesialisasi, harga, dan wilayah, atau mencari pakar tertentu melalui kolom pencarian. Jika pengguna menemukan pakar yang sesuai, mereka dapat menekan tombol “Message” untuk memulai konsultasi, sehingga memfasilitasi interaksi langsung antara pengguna dan psikolog ataupun individu berpengalaman lainnya.



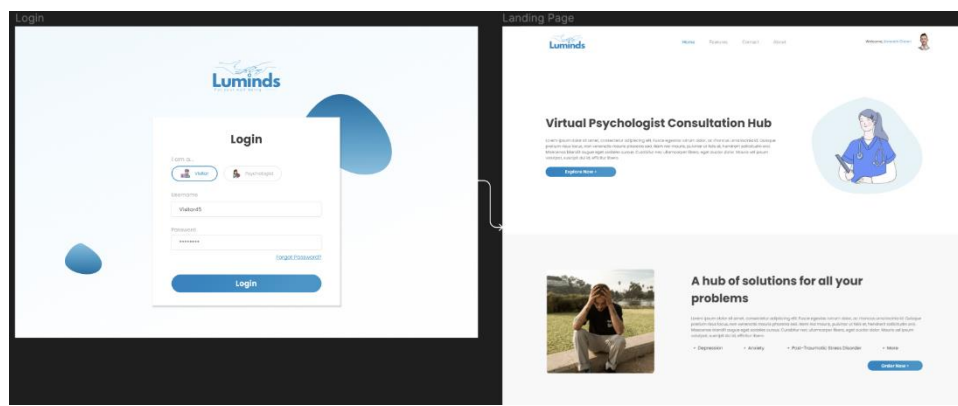
Gambar 4.10. Story Sharing Luminds

Gambar 4.10 menunjukkan halaman *story sharing* Luminds, tempat pengguna dapat membagikan ceritanya dengan orang-orang yang berpengalaman di bidang psikologi atau memiliki kompetensi tertentu di luar profesional secara anonim. Halaman ini menyediakan platform bagi pengguna untuk berbagi pengalaman mereka dengan individu yang dipilih, memungkinkan mereka untuk mendapatkan wawasan atau tanggapan pribadi terhadap cerita mereka. Oleh karena itu, halaman ini memfasilitasi ruang yang aman dan mendukung bagi pengguna yang ingin berbagi cerita permasalahan mereka melalui pendekatan personal.



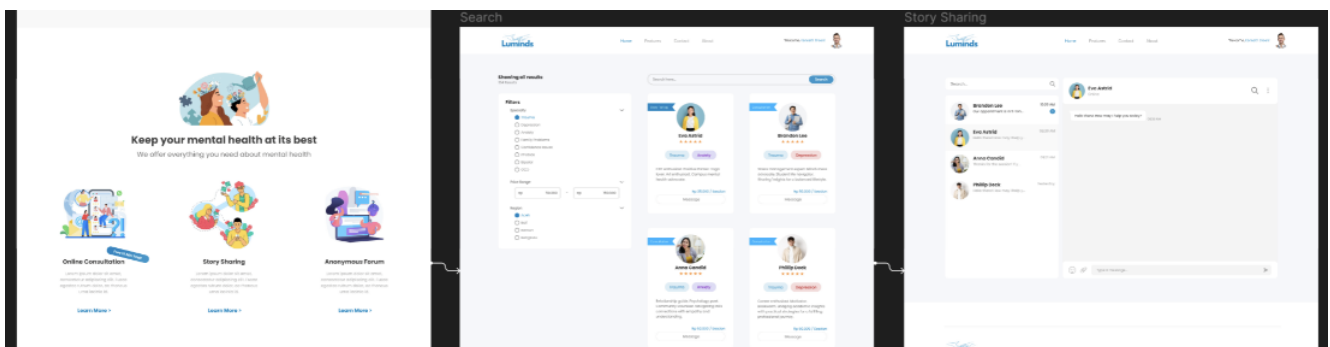
Gambar 4.11 Flow Register Luminds

Langkah pertama yang harus dilakukan oleh pengguna baru dari Luminds adalah mendaftar. Proses ini terdiri dari dua tahapan. Pada tahap pertama, pengguna perlu memilih kategori pengguna, mengisi *username* dan tanggal lahir, lalu menekan tombol “Next”. Setelah menyelesaikan tahap pertama, sistem akan melanjutkan ke tahap kedua di mana pengguna perlu mengisi email, *password* dan konfirmasi *password*, lalu menekan tombol “Register”. Setelah menyelesaikan kedua tahapan ini, akun pengguna baru sudah terdaftar dalam sistem.



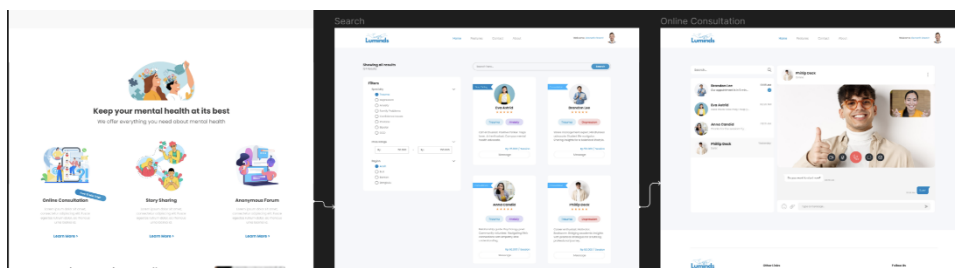
Gambar 4.12. Flow Login Luminds

Pengguna yang telah memiliki akun dapat melakukan *login* terlebih dahulu. Proses ini dimulai dengan memilih kategori pengguna dan mengisi *username* dan *password*. Jika sistem memverifikasi bahwa akun ini terdaftar, maka sistem akan menampilkan halaman utama yang menampilkan nama dan foto profil pengguna. Jika pengguna lupa kata sandi yang telah dibuat, mereka dapat menekan “Forgot Password?”, lalu mengganti kata sandi dan melakukan *login* ulang.



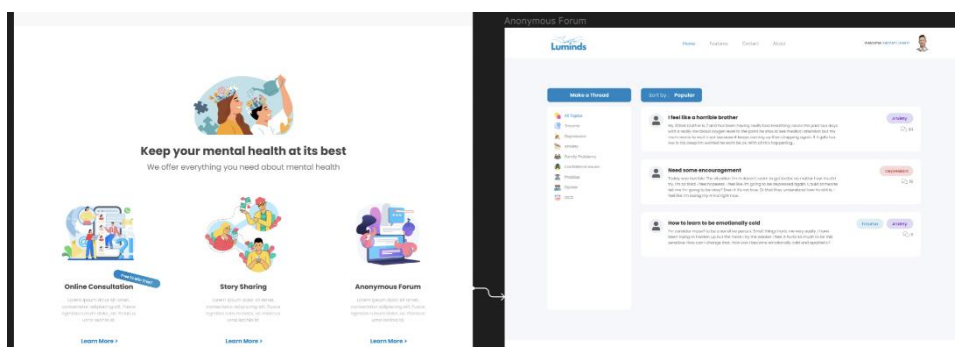
Gambar 4.13. Flow Story Sharing Luminds

Pengguna dapat berbagi cerita dengan pakar melalui *website* Luminds mengenai kesehatan mental. Proses ini dimulai dengan memilih “Learn More” pada bagian *story sharing*. Sistem kemudian akan menampilkan halaman pencarian, di mana pengguna dapat memilih individu yang ingin diajak berbagi cerita. Setelah menemukan pakar yang sesuai, pengguna akan diarahkan ke halaman *story sharing*. Halaman ini menyediakan platform bagi pengguna untuk berbagi pengalaman mereka dengan individu yang dipilih, memungkinkan mereka untuk mendapatkan wawasan atau tanggapan pribadi terhadap cerita mereka.



Gambar 4.14. Flow Online consultation Luminds

Pengguna juga dapat melakukan konsultasi online dengan psikolog yang terpercaya melalui *website* Luminds. Proses ini dimulai dengan memilih "*Learn More*" pada bagian *online consultation*. Sistem kemudian akan menampilkan halaman pencarian, di mana pengguna dapat memilih psikolog yang ingin diajak konsultasi. Setelah menemukan psikolog yang sesuai, pengguna akan diarahkan ke halaman *online consultation*. Di halaman ini, pengguna dapat melakukan *chat*, *voice call*, dan *video call* dengan psikolog yang telah dipilih.



Gambar 4.15. Flow Anonymous Forum Luminds

Pengguna dapat menyampaikan pendapatnya mengenai kesehatan mental melalui forum anonim yang dapat digunakan oleh setiap pengguna Luminds. Proses ini dimulai dengan memilih "*Learn More*" pada bagian *anonymous forum* kemudian memilih "*Make a Thread*", lalu pengguna dapat menuliskan pendapatnya. Jika pengguna hanya ingin membaca pendapat orang lain, mereka dapat memfilternya berdasarkan kategori yang telah disediakan atau berdasarkan tingkat popularitas. Oleh karena itu, halaman ini memberikan ruang bagi pengguna untuk berbagi dan belajar dari pengalaman orang lain dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

## 5. PEMBAHASAN

Dalam era digital yang terus berkembang, peningkatan kebutuhan akan layanan kesehatan mental di kalangan Generasi Z menjadi suatu isu yang sangat penting untuk dipahami. Data mengenai prevalensi masalah mental yang signifikan di kalangan remaja Indonesia, mencapai 34,9% (I-NAMHS, 2022), memberikan gambaran nyata akan urgensi isu ini. Paradoks kesehatan remaja yang kompleks, dengan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, menegaskan bahwa solusi inovatif dan pendekatan holistik diperlukan dalam menanggapi isu ini. Ketika remaja yang termasuk di kalangan Generasi Z memiliki gangguan mental, maka kalangan tersebut akan mengalami gangguan atau kesulitan dalam melakukan kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan mental yang kalangan tersebut miliki (Wilopo, 2022). Teknologi informasi, seperti aplikasi Halodoc, telah memberikan akses cepat dalam menanggapi isu ini, namun tantangan aksesibilitas dan stigma tetap menjadi kendala. Dalam konteks ini, Luminds muncul sebagai solusi yang tidak hanya berfokus pada konsultasi *online*, tetapi juga menawarkan pendekatan holistik melalui *story sharing* dan forum diskusi anonim untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental Generasi Z yang terus bertambah kebutuhan dan preferensinya secara progresif.

Dalam mengukur efektivitas Luminds terhadap peningkatan kesehatan mental Generasi Z, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan analisis SWOT. Pendekatan ini memberikan gambaran mendalam dan kontekstual tentang bagaimana Luminds berkontribusi terhadap kesehatan mental melalui evaluasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang dimiliki oleh Luminds melalui kuesioner yang dibuat dengan pendekatan analisis SWOT. Untuk meningkatkan kedalaman analisis dan memastikan relevansi penelitian terkait pengaruh utilitas Luminds terhadap peningkatan kesehatan mental Generasi Z, peneliti menggunakan *literature review* untuk meningkatkan pemahaman tentang penelitian sebelumnya di bidang yang diteliti, untuk lebih mudah mengidentifikasi celah dalam literatur, dan memastikan potensi jalur untuk penelitian masa depan (Kraus, 2022). Penggunaan *literature review* dan kuesioner dalam penelitian ini telah memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi efektivitas suatu penelitian dengan lebih efektif (Laidre, 2022). Tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis

efektivitas Luminds dalam meningkatkan kesehatan mental di kalangan Generasi Z, yang dapat diukur dengan kuesioner SWOT sebagai instrumen utama penelitian.

Menurut hasil tanggapan responden kuesioner berbasis SWOT pada penelitian ini, kekuatan utama Luminds terletak pada antarmuka yang ramah pengguna dan kebijakan anonimitas yang dijamin. Antarmuka yang ramah pengguna ini memudahkan pengguna mendapatkan apa yang mereka inginkan di platform tersebut (Ginee, 2021). Selain itu, platform yang *user friendly* ini tidak hanya mempermudah penggunaan platform, tetapi juga menciptakan pengalaman yang nyaman dan aman bagi pengguna. Sebagai tambahan, Luminds juga memberikan layanan percobaan gratis yang ramah pengguna, sehingga membuka pintu bagi pengguna baru untuk mencoba layanan Luminds tanpa beban finansial. Dengan demikian, Luminds menunjukkan komitmennya untuk memberikan pengalaman yang optimal bagi penggunanya dalam rangka meningkatkan kesehatan mental Generasi Z melalui utilitasnya.

Meskipun Luminds memiliki kekuatan yang signifikan, hasil tanggapan responden kuesioner berbasis SWOT pada penelitian ini menyoroti bahwa stigma sosial terkait dengan mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental dapat menjadi kelemahan potensial yang perlu diperhatikan. Kesadaran mengenai kesehatan mental seringkali menimbulkan stigma buruk terhadap masalah kesehatan mental (Khansa, 2022). Urgensi isu ini didukung oleh data yang berkaitan dengan tiga hambatan utama yang dihadapi Generasi Z dalam mencari bantuan kesehatan mental: stigma (40%), permasalahan biaya (35%), dan kurangnya informasi mengenai layanan (25%) (Shabrina, 2021). Dalam konteks ini, strategi potensial yang dapat diterapkan adalah melibatkan kerja sama dengan organisasi kesehatan mental untuk memberikan sesi edukasi berupa webinar dan pelatihan, serta kampanye sosial untuk mengurangi stigma terkait kesehatan mental, khususnya di kalangan Generasi Z.

Mempertimbangkan status quo dan hasil tanggapan responden kuesioner berbasis SWOT pada penelitian ini, peluang Luminds terletak pada meningkatnya kesadaran tentang kesehatan mental di masyarakat. Kesadaran masyarakat terhadap kualitas kesehatan mental yang semakin meningkat (Indraswari, 2023), membuat utilitas Luminds dapat lebih relevan seiring dengan peningkatan kebutuhan layanan kesehatan mental yang selaras dengan peningkatan kesadaran kesehatan mental. Indonesia sendiri mengambil posisi keenam, dengan proporsi 90% pada survei lembaga riset pasar dunia Ipsos di 34 negara pada 2022 yang bertujuan untuk mengukur tingkat persetujuan warga di suatu negara untuk menjaga kesehatan mentalnya (Santika, 2023). Pendekatan holistik melalui fitur *story sharing* dan forum diskusi anonim yang ditawarkan oleh Luminds, sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang semakin sadar akan pentingnya aspek kesehatan mental. Dengan demikian, Luminds memiliki peluang untuk memenuhi kebutuhan ini dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental Generasi Z.

Melalui hasil tanggapan responden kuesioner berbasis SWOT pada penelitian ini, diakui bahwa perubahan dalam peraturan pemerintah merupakan ancaman potensial yang dihadapi oleh Luminds. Jika perubahan ini mempengaruhi proses bisnis Luminds, platform ini perlu memiliki strategi adaptasi yang cepat. Kebijakan pemerintah yang mengubah status quo dapat menimbulkan ancaman bagi bisnis perusahaan (Hartanto, 2016). Ancaman ini menekankan pentingnya fleksibilitas dan kesiapan Luminds dalam menghadapi perubahan regulasi yang ada dengan melakukan manajemen risiko yang efektif. Dengan manajemen risiko perusahaan yang efektif, Luminds bisa mengembangkan strategi pencegahan dan mitigasi yang tepat untuk mencapai tujuan bisnis dengan lebih terkontrol (Wian, 2023).

Hasil akumulasi tanggapan responden kuesioner berbasis SWOT pada penelitian ini menunjukkan bahwa koordinat SWOT Luminds berada di kuadran Kekuatan-Peluang. Ini menunjukkan bahwa strategi agresif menjadi landasan rekomendasi dalam proses bisnis Luminds saat menyediakan layanan. Fokus pada pengembangan fitur inovatif, riset intensif untuk memahami kebutuhan pengguna, dan strategi pemasaran digital yang agresif menjadi langkah-langkah konkret. Dengan memanfaatkan kekuatan internal dan peluang eksternal yang telah disimpulkan melalui kuesioner berbasis SWOT, Luminds dapat mengintegrasikan strategi agresif ini dengan memberikan daya saing yang tinggi saat menghadapi kompetitor lain menggunakan pendekatannya yang eksklusif seperti pemberian layanan percobaan gratis yang ramah pengguna dan mengatasi kendala aksesibilitas yang sering dihadapi oleh masyarakat, khususnya kalangan Generasi Z saat ingin melakukan konsultasi kesehatan mental karena terhambat oleh stigma sosial dengan platformnya yang *user friendly*. Dengan demikian, Luminds telah menunjukkan efektivitasnya dalam mendukung peningkatan kesehatan mental Generasi Z, berkontribusi pada isu kesehatan mental di era digital ini.

## 6. KESIMPULAN

Penelitian ini mengonfirmasi peran krusial Luminds sebagai platform konsultasi *online* yang efektif dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z. Melalui analisis SWOT yang komprehensif, terungkap bahwa Luminds memiliki keunggulan yang signifikan, baik dari segi kekuatan internal maupun peluang eksternal. Dari segi kekuatan internal, Luminds memiliki antarmuka yang intuitif dan mudah dinavigasi, konten yang relevan dan informatif mengenai kesehatan mental, serta fitur interaktif yang mendorong partisipasi pengguna. Faktor-faktor ini menjadi kunci dalam menarik dan mempertahankan pengguna dari kalangan Generasi Z. Selain itu, Luminds juga berhasil memanfaatkan peluang eksternal yang muncul seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan generasi muda. Semakin banyak individu dari Generasi Z yang terbuka untuk mencari bantuan dan informasi terkait kesehatan mental, dan Luminds hadir sebagai platform yang aman dan nyaman untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Hasil pengolahan data dari 77 responden Generasi Z, yang merupakan pengguna awal *prototype* aplikasi Luminds, semakin memperkuat temuan ini. Hasil analisis SWOT menunjukkan bahwa skor kekuatan Luminds jauh melampaui skor kelemahannya, mengindikasikan bahwa platform ini berhasil memenuhi kebutuhan dan harapan pengguna. Selain itu, Analisis Efektivitas Aplikasi Luminds dalam Mendukung Kesehatan Mental Generasi Z Menggunakan Analisis SWOT, Ariyanto *et al.*



analisis kualitatif terhadap umpan balik pada kuesioner yang diisi oleh responden mengungkapkan bahwa Luminds berkontribusi dalam mengurangi stigma yang terkait dengan isu kesehatan mental. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa Luminds merupakan platform yang efektif dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z. Keberhasilan Luminds dalam mengintegrasikan kekuatan internal, memanfaatkan peluang eksternal, serta memenuhi kebutuhan dan harapan pengguna menjadikannya sebagai salah satu pionir dalam pemanfaatan teknologi untuk meningkatkan kesejahteraan mental generasi muda. Penelitian ini juga memberikan kontribusi metodologis yang berharga dalam penerapan analisis SWOT untuk mengevaluasi efektivitas teknologi kesehatan mental, yang dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian serupa di masa depan.

## 7. IMPLEMENTASI

Dalam upaya meningkatkan basis penggunaanya, Luminds dapat memanfaatkan promosi melalui media sosial dan teknologi digital secara intensif dan terarah. Luminds juga akan memastikan setiap fitur layanan disertai dengan penjelasan layanan yang jelas untuk memastikan pengguna memahami apa yang mereka dapatkan. Keamanan identitas pengguna juga menjadi prioritas, dengan menjamin bahwa identitas pengguna tetap anonim, Luminds dapat membangun kepercayaan dan membuat pengguna merasa aman saat menggunakan layanan. Selanjutnya, Luminds juga menyediakan antarmuka yang simpel dan ramah pengguna, hal ini penting untuk memudahkan pengguna dalam mengakses fitur-fitur layanan. Dengan demikian, Luminds dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan individu dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental. Ini sangat relevan, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh di era digital dan cenderung peka terhadap berbagai isu yang muncul di era digital yang transformatif.

## 8. LIMITASI PENELITIAN

Penelitian ini telah memberikan wawasan berharga, namun masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, fokus pada Luminds bersifat statis artinya hanya mencerminkan kondisi Generasi Z pada saat penelitian dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana peran Luminds dapat mengakomodasi perubahan dinamika pada kecenderungan Generasi Z di masa depan. Kedua, penggunaan metode pengumpulan merupakan sampel yang masih sederhana dalam menguji persepsi dan kecenderungan Generasi Z terhadap kesadaran dan kesehatan mental sehingga dapat membatasi generalisasi hasil penelitian pada kelompok yang mungkin memiliki karakteristik yang bervariasi. Dengan menerapkan metode pengumpulan sampel yang terdiversifikasi, penelitian dapat lebih dalam mengeksplorasi efektivitas Luminds dalam meningkatkan kesejahteraan Generasi Z secara lebih holistik pada berbagai jenis dinamika. Keterbatasan ini harus dipertimbangkan untuk memastikan bahwa hasil penelitian ditafsirkan dengan tepat dan kesimpulan ditarik serta didukung oleh hasil penelitian yang tersedia.

## 9. FUTURE RESEARCH

Penelitian masa depan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang adaptabilitas Luminds dalam konteks kesehatan mental Generasi Z yang dinamis dan relevan untuk menghadapi tantangan masa depan. Hal ini dapat dicapai melalui penelitian longitudinal untuk melacak perubahan dalam persepsi Generasi Z mengenai layanan konsultasi kesehatan mental *online* di masa depan, khususnya Luminds dalam meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, penelitian dapat memperluas sampel untuk mendapatkan data yang lebih general dan relevan. Penelitian masa depan juga dapat menggunakan metode analisis lain untuk mengetahui kebutuhan pengguna, sehingga pengembang dapat mengidentifikasi fitur yang diperlukan untuk memastikan Luminds dapat memenuhi harapan pengguna. Dengan demikian, penelitian masa depan dapat memberikan kontribusi signifikan layanan konsultasi *online* dalam meningkatkan kesehatan mental Generasi Z melalui pendekatan yang telah terdiversifikasi dan diperluas.

## Acknowledgment

Ucapan terima kasih disampaikan peneliti kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## Conflict of interest

Para peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Andrianto, Wahyu, & Amira Budi Athira. (2022). Telemedicine (Online Medical Services) dalam Era New Normal Ditinjau Berdasarkan Hukum Kesehatan (Studi: Program Telemedicine Indonesia/Temenin di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo). *Jurnal Hukum & Pembangunan*. Vol. 52, No. 1, Article 11.

Ardhi, Satria. (2022). Stigma Buruk Gangguan Kesehatan Mental Hambatan Pemulihan Pasien. Diakses pada 22 Januari 2024, dari <https://ugm.ac.id/id/berita/22185-stigma-buruk-gangguan-kesehatan-mental-hambat-pemulihan-pasien/>

Analisis Efektivitas Aplikasi Luminds dalam Mendukung Kesehatan Mental Generasi Z Menggunakan Analisis SWOT, Ariyanto *et al.*

- Arif, Ahmad. (2023). Krisis Kesehatan Mental di Kalangan Remaja Dilaporkan di Sejumlah Negara. Diakses pada 19 Januari 2024, dari <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/18/krisis-kesehatan-mental-di-kalangan-remaja-dilaporkan-di-sejumlah-negara>.
- Blandford, Ann, Janet Wesson, Rene Amalberti, Read AlHazme, & Ragad Allwihan. (2020). Opportunities and Challenges for TeleHealth Within, and Beyond, a Pandemic. *Lancet Glob Health*, Vol. 8, No. 11, 2020.
- Boydell, Katherine M., Michael Hodgins, Antonio Pignatiello, John Teshima, Helen Edwards & David Willis. (2014). Using Technology to Deliver Mental Health Services to Children and Youth: A Scoping Review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Vol. 23, No. 2, Article 87–99.
- Dahuri, Deri & Atalya Puspa. (2022). Satu dari Tiga Remaja Indonesia Miliki Masalah Kesehatan Mental. Diakses pada 21 Januari 2024, dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/532268/satu-dari-tiga-remaja-indonesia-miliki-masalah-kesehatan-mental>.
- Deriota. (2022). Aplikasi Berbasis Web dan Berbagai Kemudahan yang Diberikan. Diakses pada 20 Januari 2024, dari <https://deriota.com/news/read/715/aplikasi-berbasis-web-dan-berbagai-kemudahan-yang-diberikan.html>.
- Fadli, Muhammad Rijal. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, Vol. 21, No. 1, 2021.
- Ferdiansah, Rudi. (2023). Literature Review. Diakses pada 19 Januari 2024, dari <https://internationaljournallabs.com/blog/literature-review/>.
- Ginee. (2021). User Friendly Adalah Sifat Wajib yang Harus Ada di Website! Diakses pada 20 Januari 2024, dari <https://ginee.com/id/insights/user-friendly-adalah/>.
- Hartanto, Cahya Fajar Budi. (2016). Strategi Perusahaan Menghadapi Regulasi dan Perkembangan Teknologi Informasi. *Gema Maritim*, Oktober 2016.
- Heldiani, Elda. (2024). Gen Z: Sebagai Pembawa Perubahan Kesehatan Mental. Kampus Inovatif. Diakses pada 21 Juni 2024, dari <https://kampusinovatif.id/artikel/gen-z-sebagai-pembawa-perubahan-kesehatan-mental>.
- Indraswari, Debora Laksmi. (2023). Kesadaran tentang Kesehatan Mental Mulai Tumbuh. Diakses pada 22 Januari 2024, dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2023/07/10/kesadaran-tentang-kesehatan-mental-mulai-tumbuh>.
- Kraus, Sascha, Matthias Breier, Weng March Lim, Marina Dabic, Satish Kumar, Dominik Kanbach, Bebmalya Mukherjee, Vincenzo Corvello, Juan Pineiro-Chousa, Eric Ligouri, Daniel Palacios-Marques, Francesco Schiavone, Alberto Ferraris, Cristina Fernandes, & Joao J. Ferreira. (2022). Literature Reviews as Independent Studies: Guidelines for Academic Practice. <https://doi.org/10.1007/s11846-022-00588-8>.
- Lisnarini, Naurah, Jenny Ratna Suminar, & Yanti Setianti. (2023). Keunggulan dan Hambatan Komunikasi dalam Layanan Kesehatan Mental pada Aplikasi *Telemedicine* Halodoc. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 4, No. 3, September 2023.
- Makarim, Fadhli Rizal. (2022). Ini Alasan Gen Z Lebih Terbuka Soal Kesehatan Mental. Halodoc. Diakses pada 21 Juni 2024, dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-gen-z-lebih-terbuka-soal-kesehatan-mental>
- Marc. (2023). Making accessibility a priority in your UX design process. Diakses pada 23 Januari 2024, dari <https://www.hubledigital.com/blog/accessibility-in-ux>
- Moerdijat, Lestari. (2023). Ancaman Kesehatan Mental Remaja Harus Ditangani Secara Serius. Diakses pada 22 Januari 2024, dari <https://www.mpr.go.id/berita/Ancaman-Kesehatan-Mental-Remaja-Harus-Ditangani-Secara-Serius>.
- Nathanael, Alan, & Ety Dwi Susanti. (2023). Analisis Strategi Pemasaran Menggunakan Matriks SWOT dalam Meningkatkan Jumlah Pengguna pada Aplikasi Halodoc di Masa Pandemi. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, Vol. 5, No. 4, 2023.
- Nortje, Alicia. (2021). What Is Mental Wellbeing? A Psychologist Explains. Diakses pada 23 Januari 2024, dari <https://positivepsychology.com/what-is-mental-wellbeing/>
- Ogasa, Nikk. (2022). Some Polar Bears in Greenland Survive on Surprisingly Little Sea Ice. Diakses pada 21 Januari 2024, dari <https://www.sciencenews.org/article/polar-bear-greenland-sea-ice-glacial-melange-climate-change>

- Putri, Ganesha. (2023). *Konseling Online dengan Psikolog di Indonesia*. Diakses pada 23 Januari 2024, dari <https://jagaddhita.org/konseling-online-dengan-psikolog-di-indonesia/>
- SA'ADAH, AI NUR (2023) *PENGARUH GAYA HIDUP, TEMAN SEBAYA, DAN UANG SAKU TERHADAP POLA KONSUMSI MAHASISWA (Survey Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Angkatan 2019)*. Sarjana thesis, Universitas Siliwangi. : <http://repository.unsil.ac.id/10374/>
- Santika, Erlina F. (2023). *Survei Ipsos: Prioritas Menjaga Kesehatan Mental Sangat Tinggi untuk Banyak Orang di Dunia*. Diakses pada 21 Januari 2024, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/27/survei-ipsos-prioritas-menjaga-kesehatan-mental-sangat-tinggi-untuk-banyak-orang-di-dunia>.
- Shabrina, Arina, Ahmad Gimmy Prathama, & Retno Hanggarani Ninin. (2021). Persepsi Stigmatisasi dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, Vol. 17, No. 1, Juni 2021.
- Tarmizi, Siti Nadia. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Diakses pada 19 Januari 2024, dari <https://www.kemkes.go.id/eng/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>.
- Thabroni, Gamal. (2022). *Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif (Konsep & Contoh)*. Diakses pada 19 Januari 2024, dari <https://serupa.id/metode-penelitian-deskriptif-kualitatif-konsep-contoh/>
- Torous, John, Keris Jan Myrick, Natali Rauseo-Ricupero, & Joseph Firth. *Digital Mental Health and COVID-19: Using Technology Today to Accelerate the Curve on Access and Quality Tomorrow*. <https://doi.org/10.2196/18848>.
- Utami, Destiani Putri, Dwi Melliani, Fermim Niman Maolana, Fitriana Marliyanti, & Asep Hidayat. (2021). Iklim Organisasi Kelurahan dalam Perspektif Ekologi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 1, No. 12, Mei 2021.
- Wian, Atalya. (2023). *Manajemen Resiko Perusahaan: Strategi, Manfaat, dan Tantangan*. Diakses pada 22 Januari 2024, dari <https://mekari.com/blog/proses-manajemen-risiko-perusahaan/>.
- Wicaksono, Soetam Rizky. (2022). *Teori Dasar Technology Acceptance Model*. Indonesia:CV.Seribu Bintang.
- Yusra, Yenny. (2020). *Halodoc Launches Mental Health Consulting Service*. Diakses pada 19 Januari 2024, dari <https://dailysocial.id/post/halodoc-launches-mental-health-consulting-service>.