

Ada 4 role, yaitu:

#### 1. User (Pasien)

- Mendaftar sebagai user --> Tersimpan ke database
- Melakukan segala macam fitur di dalam web
- Memberikan feedback terhadap web, fasilitator, dan psikolog

#### 2. Admin

- Melakukan manajemen data (CRUD) apapun itu entah data user, data psikolog, dll
- Melakukan seleksi sekaligus acc untuk calon fasilitator dan psikolog
- Memberikan link telegram dan list peserta kepada fasilitator
- Melakukan perubahan pada konten web, misal mengubah atau menambahkan video Yoga
- Menampilkan dan mengedit katalog Psikolog
- Melakukan evaluasi berdasarkan feedback user, misal ada psikolog yang kurang kompeten, maka admin bisa menghapus nama tersebut dari katalog psikolog

#### 3. Fasilitator

- Mendaftar sebagai fasilitator --> Tersimpan ke database
- Mengetahui dan mendapatkan link telegram dan list peserta
- Melakukan checking untuk peserta apakah sudah boleh lanjut ke tahap berikutnya (Bikinkan sistem absensi sebanyak 8x pertemuan saja, jadi kalo peserta A ikut pertemuan pertama, maka fasilitator mencentang absen berupa checkbox untuk pertemuan pertama)

#### 4. Psikolog


- Mendaftar sebagai psikolog --> Memenuhi kriteria → Tersimpan ke database
- Terdaftar di dalam katalog sebagai mitra

- Mengetahui informasi pasien

Peran AI:

1. Analisis hasil CBT/TF-CBT/REBT/ACT (Yes / No)
  - Misal ada user teridentifikasi ada indikasi bunuh diri, muncul halaman buat telpon ke pihak berwenang (contohnya 119 extension 8 → khusus emergency kesehatan mental, polisi, lembaga perlindungan anak, atau himpunan psikologi indonesia)

Penjabaran Flow:

1. Login / Sign-Up
  - Bisa register (email, password, confirm password) → username (optional)
  - User pasien
  - Pake Database
2. Informed Consent
  - link:  Informed Consent
3. Isi Data Diri
  - Nama
  - Jenis Kelamin
  - Usia
  - Alamat (Provinsi, Kota, Kabupaten)
  - Tanda Tangan → Optional
  - Pendidikan (Tingkat, Nama Sekolah)
  - Nomor HP
  - Foto
  - Checkbox (Berisi pernyataan bahwa data sudah diisi dan benar adanya) → Submit

#### 4. Screening

Link:

Aturan:

1. Kalo misal NO semua di bagian 1, langsung ke **pemulihan**
2. Kalo misal ada satu YES di bagian 1, maka lanjut ke bagian 2

3. Kalo misal udah di bagian 2, maka otomatis terdeteksi PTSD, jadi harus kenali diri buat lihat tingkat parahnya

Isi:

- Berisi pertanyaan singkat (Bagian 1)

Ada 15 pertanyaan yes or no. Apabila yes (berlaku secara keseluruhan, bukan parsial) ada pertanyaan tambahan (yes or no juga).

- A severe natural disaster such as a flood, tornado, hurricane, earthquake, or fire
- Serious accident or injury caused by a car or bike crash, being bitten by a dog, or caused by playing sports
- Being robbed by threat, force, or weapon
- Being slapped, punished, or beaten by a relative
- Being slapped, knifed, or beaten by a stranger
- Seeing a relative get slapped, punished, or beaten
- Seeing somebody in your community being slapped, punished, or beaten
- Being touched in your sexual/private parts by an adult/someone older who should not be touching you there
- Being forced/pressured to have sex at a time when you could not say no
- A family member or somebody close dying suddenly or in a violent way
- Being attacked, shot, stabbed, or seriously injured
- Seeing someone be attacked, shot, stabbed, or seriously injured or killed
- Having a stressful or frightening medical procedure
- Being around a war
- Any other stressful or frightening event (ada textbox buat deskripsiin

Which of these events bothers you most? (text box)

- Bagian 2

Ada 4 pertanyaan yes or no.

- Fear that you were going to die or be seriously injured?
- Fear that someone else was seriously hurt?
- Unable to help yourself?

- Shame or disgust?

Ada 2 kondisi, PTSD dan NON-PTSD, kalo PTSD ke Kenali Diri kalo Non ke Pemulihan.

#### 5. Kenali Diri (Deteksi PTSD)

Link:

Sebelum masuk ke 20 pertanyaan, ada textbox gede yang berisi jawaban dari pertanyaan “Please write down the scary or upsetting thing that bothers you the most when you think about it (this should be the event you listed in the Trauma Screen, if the Trauma Screen was used)” → **gausah di analisis** lebih lanjut, cukup sebagai alat bantu buat ngisi pertanyaan di bawah.

Ada 20 pertanyaan, skala 0-4. (tidak sama sekali), jarang (Sekali seminggu), terkadang (3x seminggu), sering (4-5x seminggu), selalu.

Ada 7 pertanyaan, yes or no. Kasi instruksi pengerjaan.

- PTSD Ringan (11-20) → Sehat Pikiran
- PTSD Sedang (21-40) → Sehat Pikiran
- PTSD Berat (41-80) → Psikolog / Psikiater
- Non PTSD (0-10) → Pemulihan

Bagian B:

- Repeated, disturbing, and unwanted memories of the stressful experience?
- Repeated, disturbing dreams of the stressful experience?
- Suddenly feeling or acting as if the stressful experience were actually happening again (as if you were actually back there reliving it)?
- Feeling very upset when something reminded you of the stressful experience?
- Having strong physical reactions when something reminded you of the stressful experience (for example, heart pounding, trouble breathing, sweating)?

Bagian C

- Avoiding memories, thoughts, or feelings related to the stressful experience?
- Avoiding external reminders of the stressful experience (for example, people, places, conversations, activities, objects, or situations)?

Bagian D

- Trouble remembering important parts of the stressful experience?
- Having strong negative beliefs about yourself, other people, or the world (for example, having thoughts such as: I am bad, there is something seriously wrong with me, no one can be trusted, the world is completely dangerous)?
- Blaming yourself or someone else for the stressful experience or what happened after it?
- Having strong negative feelings such as fear, horror, anger, guilt, or shame?
- Loss of interest in activities that you used to enjoy?
- Feeling distant or cut off from other people?
- Trouble experiencing positive feelings (for example, being unable to feel happiness or have loving feelings for people close to you)?

#### Bagian E

- Irritable behavior, angry outbursts, or acting aggressively?
- Taking too many risks or doing things that could cause you harm?
- Being “superalert” or watchful or on guard?
- Feeling jumpy or easily startled?
- Having difficulty concentrating?
- Trouble falling or staying asleep?

[PASTI ADA] Have the problems above been getting in the way of these parts of your life IN THE PAST MONTH?

Yes or No

- Fun things you want to do
- Doing your chores
- Relationships with your friends
- Praying
- Schoolwork
- Relationships with your family
- Being happy with your life

#### 6. Sehat Pikiran

Di awal user tidak memilih tapi dipilih. Ada peran AI (by sistem).

- a. CBT (cenderung Ringan)

Cocok untuk gejala PTSD ringan dan di tiap gejala balance. Lebih general, tidak spesifik seperti poin kedua

b. TF - CBT (cenderung Sedang)

Cocok untuk semua gejala yang lebih berat (fokus ke trauma)

c. REBT (Ringan - Sedang)

Cocok untuk gejala bagian E (dalam artian skor di bagian E tinggi bgt).

Nampilin video (sebagai alat bantu secara visual)

d. ACT (Ringan - Sedang)

Cocok untuk gejala bagian C dan D

Tujuan Akhir : Nah nanti, di akhir keempat metode di atas, tujuannya buat nentuin apakah dia udah bisa lanjut ke tahap berikutnya (Interaksi Komunitas). Jadi, nanti jawabannya di antara Yes or No dan ini ada peran AI.

## 7. Psikolog /Psikiater

- user milih
- Psikolog boleh nolak.
- Konsepnya sama kek bicarakan.id.
- Diarahkan ke WA setelah psikolog ACC.
- (KONTAK DOSEN)

Formulir Pendaftaran Psikolog (Min S2), (Terdaftar sebagai Mitra, pembayaran ada di luar sistem tergantung psikolog yang dihubungin):

1. Nama
2. SIPP
3. Spesialisasi (perkembangan remaja, trauma masa anak-anak dan remaja, masalah pergaulan remaja, masalah perilaku remaja)
4. Alamat praktik
5. Kontak
6. Pengalaman Praktik (Lama Tahun Praktik, kalo 5 tahun ke atas disebut psikolog senior → lebih mahal, 5 tahun ke bawah disebut psikolog muda → harga lebih murah)
7. CV
8. File Tambahan (Ijazah, Sertifikasi, dll)

#### Formulir Pendaftaran Fasilitator (Volunteer) :

1. Nama
2. Kontak
3. Alamat
4. CV
5. File tambahan (bukti sertifikat, dll)

#### 8. Interaksi Komunitas

Menghubungkan para pengguna yang domisilinya berdekatan. pake grup Tele. Kelompokkan berdasar alamat terdekat.

- a. Kecil  
Kalo kecil anggotanya 3-8 orang + 2 fasilitator
- b. Besar  
Kalo besar anggotanya 8-12 orang + 2 fasilitator

#### 9. Pemulihan / Restorasi

Bagi PTSD, baru bisa diambil ketika sudah selesai semua.

- a. Journaling  
Nulis diary di webnya
- b. Shambhavi Mudra  
Nonton video orang Yoga

Tambahan : balik ke kenali diri buat bandingin pre-test sama post-test buat ngeliat progress. Nanti masuk di fitur pendukung Perjalananku.

Kasi ucapan selamat.

#### Fitur Pendukung

1. Reminder → Optional  
Pake Google Calendar
2. Sekitar Saya → Optional  
Pake Google Maps (ga ditampilkan di user)
3. Perjalananku  
Isinya progress. Kalo bisa interaktif dan menarik.

### Special Req:

1. Sebelum login, ada penjelasan tentang appnya  
Link: [☰ Penjelasan APP dan Tujuan](#)
2. Ketika sehabis login, ada ucapan Welcome to XXX.  
Link: [☰ Ucapan Selamat Datang](#)
3. Ada berita + artikel edukasi  
Link: [W Berita dan Edukasi buat Web.docx](#)
4. Ada lagu ketika buka web (instrumental), kasi option buat turn on-off lagu

#### List lagu:

- Lagu 1 :  
<https://youtu.be/g354CJEDUyg>
  - Lagu 2 :  
<https://youtu.be/NxojQZa6mRg>
  - Lagu 3 :  
<https://youtu.be/1fCUBmKmfEo>
  - Lagu 4:  
<https://youtu.be/8z4v1qIRVYg>
  - Lagu 5:  
<https://youtu.be/1shZObJdO64>
5. Setelah menyelesaikan program sampe akhir ada ucapan selamat  
Link: [☰ Ucapan Selamat Telah Selesai Programnya](#)

### Referensi Template Tampilan User:

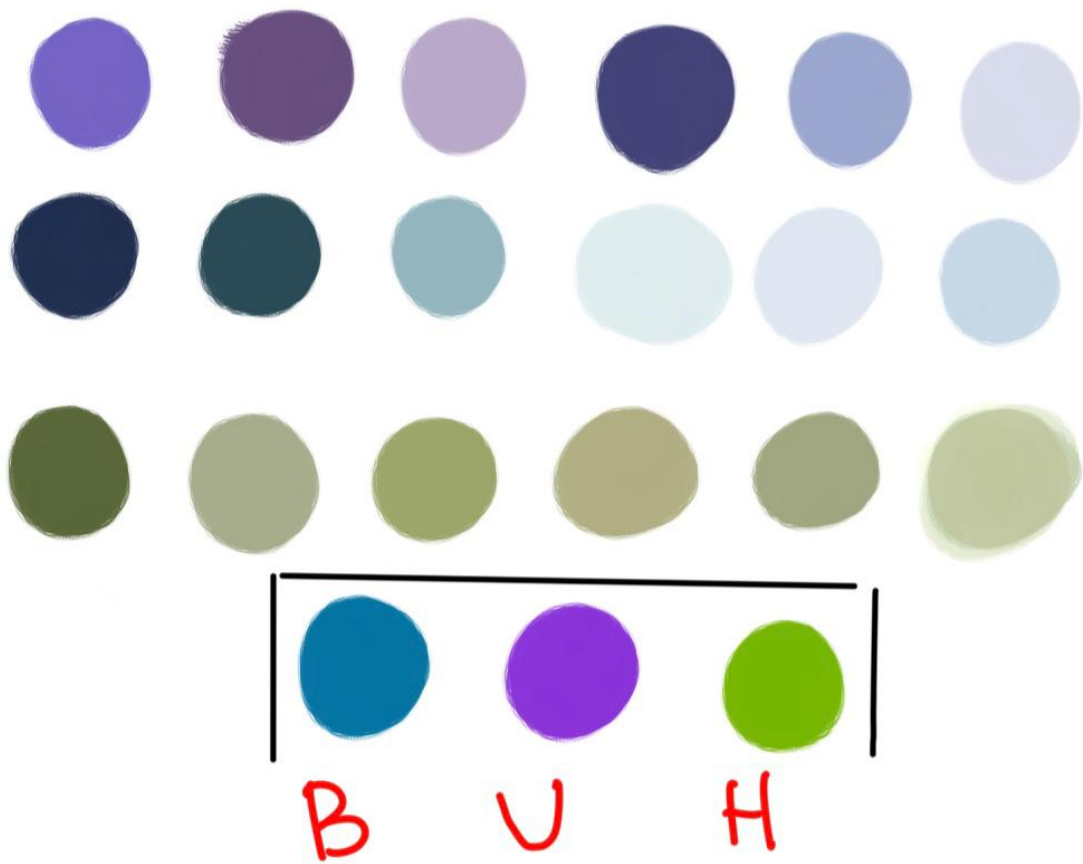
<https://github.com/BootstrapDash/star-admin2-free-admin-template>

### Referensi Template Home Page:





<https://www.tooplate.com/view/2098-health>


















- Bagian Make Appointment sama Our Doctors dihapus aja





## Palet Warna

Warna	Hexcode
Pixel Color 	#7564C2
Pixel Color 	#694F7F
Pixel Color 	#B9A8CA
Pixel Color 	#424278

Pixel Color 	#9BA7D1
Pixel Color 	#D6DCE8
Pixel Color 	#202F4E
Pixel Color 	#2B4B56
Pixel Color 	#94B6BF
Pixel Color 	#DFEDEE
Pixel Color 	#E0E6F2
Pixel Color 	#C7D9E7
Pixel Color 	#5B683C
Pixel Color 	#A8AD8D
Pixel Color 	#9DA76B
Pixel Color 	#B1AE83
Pixel Color 	#A1A781
Pixel Color 	#BFC69D
Pixel Color 	#0474A2
Pixel Color 	#8932D9
Pixel Color 	#75B600

Pertanyaan:

1. Kalo terdiagnosa PTSD Berat, kan user ke psikolog di mana dia harus milih. Nah psikolog punya kewenangan ga buat nolak?
2. Jatah pasien yang ditangani psikolog berapa maksimal?

3. Di sini ada sistem tarif ga? Misal kek halodoc kan bayar 50k tiap konsultasi. Nah apakah berlaku di kita juga apa bagaimana

Jawaban:

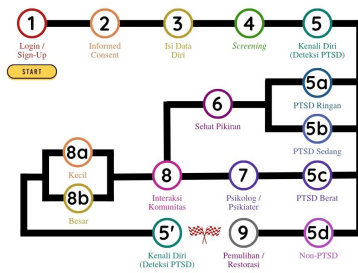
1. Bisa, karena kan kita ngasih kontak psikolog terdekat aja, bukan psikolog yang emang mitranya kita gitu
2. Maksimalnya itu gaada patokan, sesanggupnya si psikolog ngambil berapa pasien dalam satu waktu, dan itu gaisa kita urus karena psikolog juga punya pasien2 dari tempat lain (kek gak mungkin kan kita track satu2)
3. Ada biaya, dan biaya tiap psikolog bisa beda, karena kalo PTSD berat kita cuman merekomendasikan kontak, jadi urusan biaya ditanggung pengguna sendiri sama psikolog bersangkutan

Logo:



**REMEDY**

## OPTIONAL PLAN



Pengganti metode nomor 6

- Journaling (PILGAN, MILIH 1)

Pasien mendeskripsikan:

1. Peristiwa (1 pertanyaan)
2. Pikiran (3 pertanyaan)
3. Perasaan/Mood (1-2 pertanyaan)
4. Respons Perilaku (1-2 pertanyaan)

- Shambavi Mudra

Isinya video yoga. Di akhir, dikasi pertanyaan PILGAN

1. apa manfaat?
2. kesulitannya apa?
3. bagaimana kamu mengatasi?
4. apa pikiran yg muncul selama melakukan? (3 pertanyaan)

- Mindfulness

User melakukan step by step mindfulness. Opsinya masuki audio/video dan user tinggal ngikutin. Akhir muncul pertanyaan PILGAN:

1. apa manfaat?
2. kesulitannya apa?
3. bagaimana kamu mengatasi?
4. apa pikiran yg muncul selama melakukan? (3 pertanyaan)

- Deep Breathing

User melakukan step by step DEEP BREATHING. Opsinya masuki audio/video dan user tinggal ngikutin. Akhir muncul pertanyaan PILGAN:

1. apa manfaat?
2. kesulitannya apa?
3. bagaimana kamu mengatasi?
4. apa pikiran yg muncul selama melakukan? (3 pertanyaan)

- Progressive Muscle Relaxation

User melakukan step by step DEEP BREATHING. Opsinya masuki audio/video dan user tinggal ngikutin. Akhir muncul pertanyaan PILGAN:

1. APA MANFAAT?
2. kesulitannya apa?
3. bagaimana kamu mengatasi?
4. apa pikiran yg muncul selama melakukan? (3 pertanyaan)

- Visual Imagery

User melakukan step by step visual imagery. Opsinya masuki audio/video dan user tinggal ngikutin. Akhir muncul pertanyaan PILGAN:

1. APA MANFAAT?
2. kesulitannya apa?
3. bagaimana kamu mengatasi?
4. apa pikiran yg muncul selama melakukan? (3 pertanyaan)

## ANALISIS SECARA KESELURUHAN

Sebelum terapi, ada 5 pertanyaan:

1. Peristiwa
2. Pikiran Otomatis
3. Emosi
4. Respons Perilaku
5. Apakah membantu trauma?

Sesudah terapi, muncul jawaban 1-5 sebelumnya dan muncul 2 pertanyaan:

1. Apa pengganti pikiran no 2
2. Respons perilaku apa yang lebih baik
3. Manfaat apa yang kamu peroleh