

## Petunjuk Penggunaan Program “Mental Health Tracker”



### I. Tujuan Pembuatan Dokumen

Dokumen user manual program Mental Health Tracker ini dibuat untuk tujuan sebagai berikut:

- Menggambarkan dan menjelaskan penggunaan program “Mental Health Tracker”
- Sebagai panduan penggunaan program “Mental Health Tracker” ini.

### II. Deskripsi umum program

Mental health tracker merupakan project untuk membantu pengguna dalam memeriksa kesehatan mental mereka

### III. Menu dan Cara Penggunaan

#### Struktur Menu

Adapun struktur menu pada program “Mental Health Tracker” adalah sebagai berikut:

#### 1. Menu Tampilan Awal

#### 2. Menu Login/Register

#### 3. Menu Utama

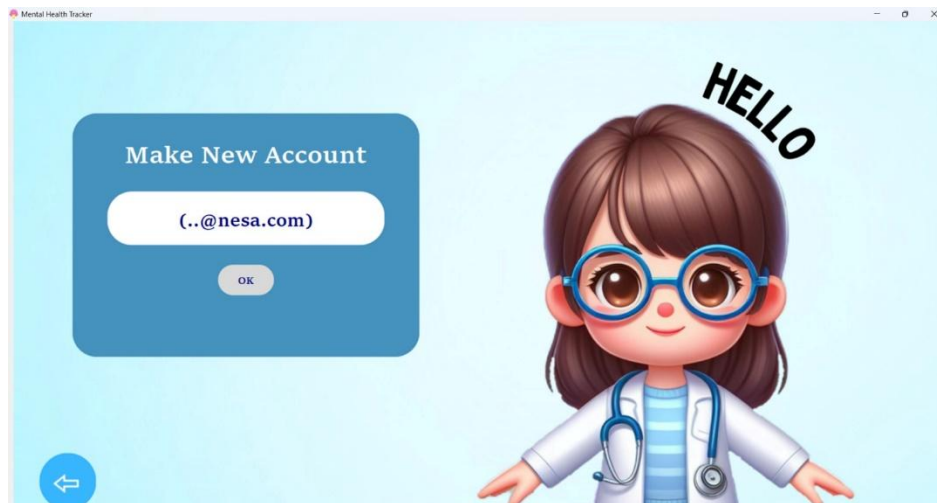
- Home
- Test
- History
- Journal
- Logout

### IV. Penggunaan

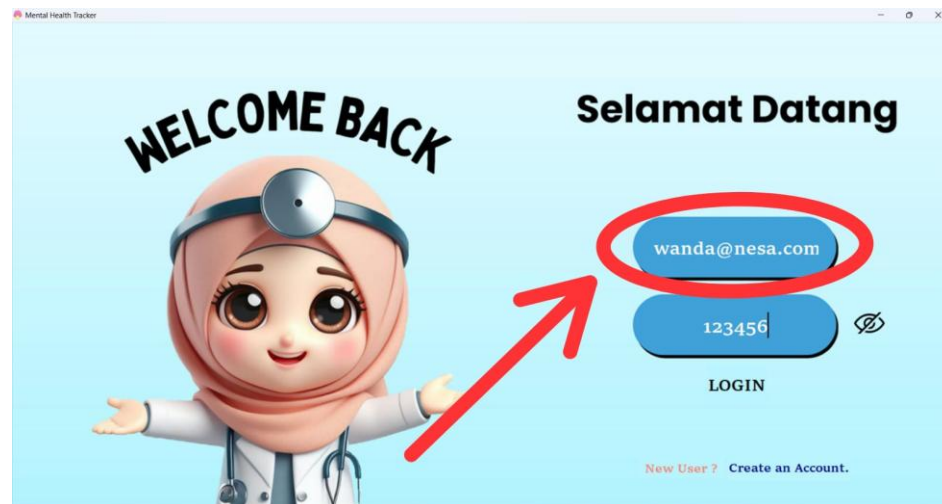
Pada bagian ini akan dijelaskan menu menu yang ada dalam program ini.

**Cara Menggunakan program yaitu sebagai berikut:**

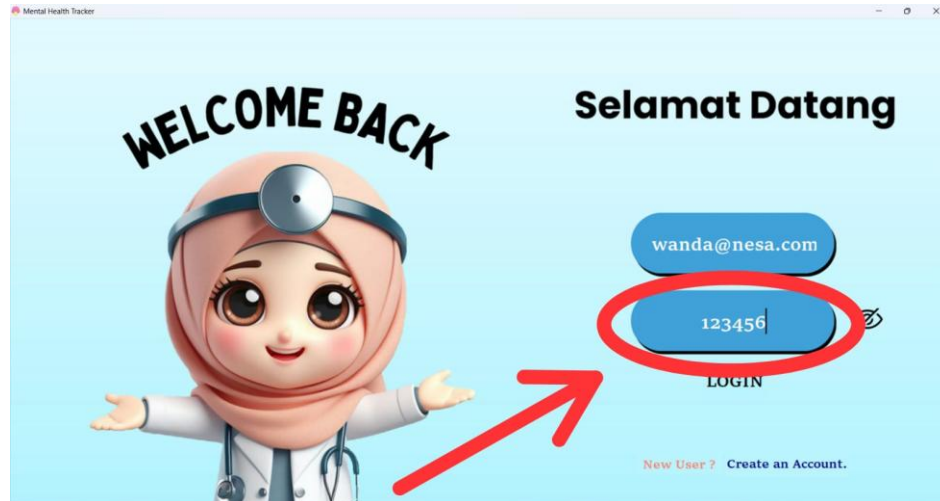
- Login / Register



- 1) Untuk masuk user harus memiliki akun terlebih dahulu, jika user belum memiliki akun maka user harus melakukan register dengan menginput email serta password dengan ketentuan:

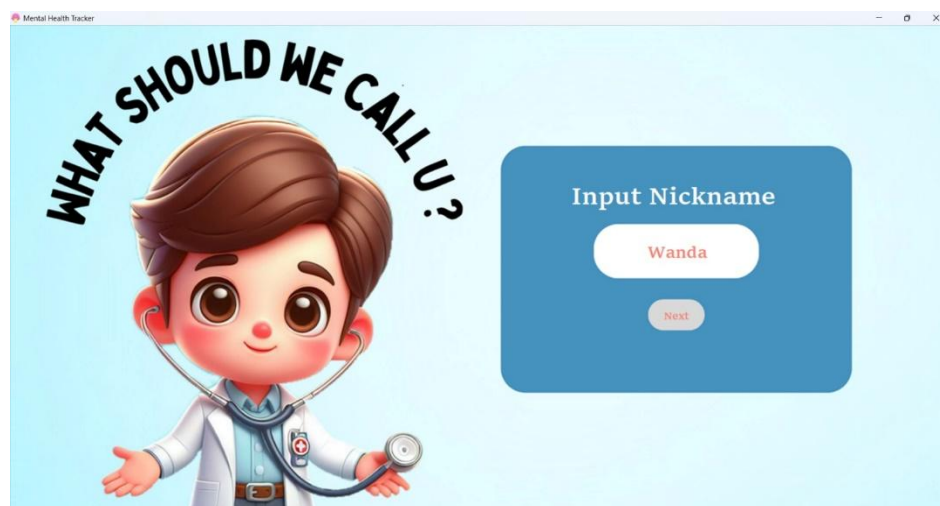


- Email : ...@nesa.com (contoh seperti gambar di atas)



- Password : 6 karakter (contoh seperti gambar di atas)

- 2) Setelah register atau jika user sudah memiliki akun, user melakukan login dengan memasukkan kembali email dan password sesuai ketentuan.



- 3) Setelah login, user akan diminta menginputkan username yang akan dipakai saat program dijalankan.
- 4) Setelah menginput username, user masuk ke halaman menu utama/main menu.

- Main Menu



Dalam halaman menu utama/main menu, terdapat beberapa menu yakni:

- 1) Daily Motivation (Tidak dapat ditekan)

Menu ini menyediakan motivasi bagi pengguna, motivasi akan selalu berganti setiap hari.

- 2) Jurnal

Menu ini bila ditekan akan membawa user masuk ke halaman Jurnal. Dimana user dapat menceritakan perasaannya dan mendapat saran serta advice yang sesuai dengan keadaannya.

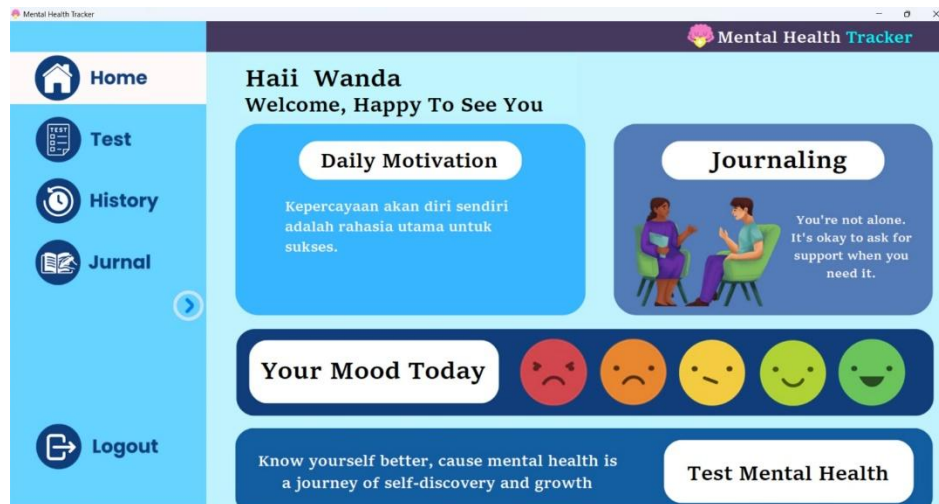
- 3) Mood Tracker

Menu ini menyediakan beberapa tingkatan mood yang dapat dipilih oleh user berdasarkan perasaannya hari itu. Bila ditekan akan membawa user ke link game. Dimana game yang ditautkan berbeda pada setiap mood, hal ini bertujuan untuk membantu user untuk memperbaiki ataupun meningkatkan moodnya hari itu.

- 4) Tes Mental Health

Menu ini bila ditekan akan membawa user masuk ke halaman Tes Mental Health. Dimana user dapat melakukan tes untuk mengetahui tingkatan kesehatan mentalnya.

- Pilihan Menu (terletak pada kiri atas halaman main menu)



Dalam pilihan menu ada beberapa opsi yang dapat dipilih antara lain:

1) Jurnal

Menu ini bila ditekan akan membawa user masuk ke halaman Jurnal. Dimana user dapat menceritakan perasaannya dan mendapat saran serta advice yang sesuai dengan keadaannya.

2) History

Menu ini bila ditekan akan membawa user masuk ke halaman History. Dimana user dapat melihat riwayat Tes Mental Health yang pernah ia lakukan sehingga dapat mengetahui perkembangan kesehatan mentalnya.

3) Home

Menu ini bila ditekan akan membawa user masuk ke halaman Main Menu.

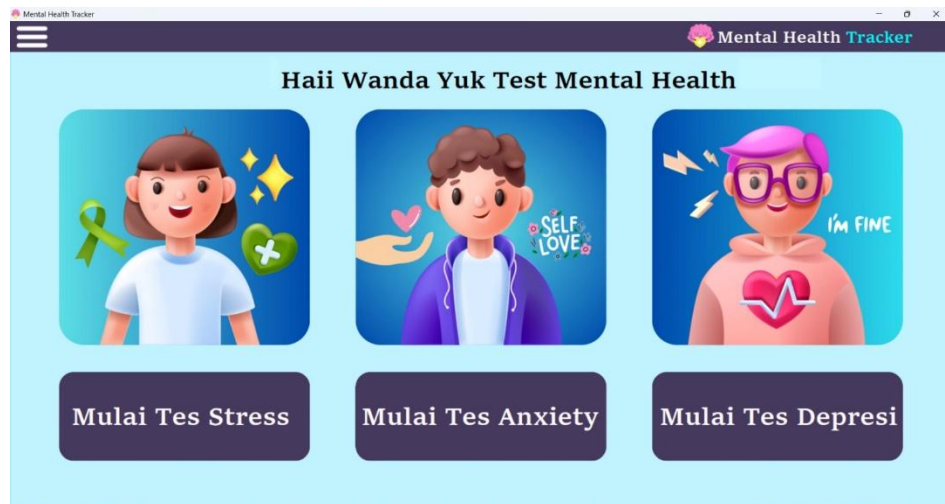
4) Tes Mental Health

Menu ini bila ditekan akan membawa user masuk ke halaman Tes Mental Health. Dimana user dapat melakukan tes untuk mengetahui tingkatan kesehatan mentalnya.

5) Logout

Menu ini bila ditekan akan membuat program keluar dari akun yang sedang digunakan user dan user kembali ke halaman Login/Register.

- Tes Mental Health



Dalam halaman Tes Mental Health diberikan 3 pilihan tes yang dapat dilakukan yaitu tes stress, tes anxiety/kecemasan serta tes depresi. Dimana apabila tombol ditekan, akan membawa user ke halaman tes yang berisi 14 soal di masing-masing tes. Pada tes disediakan 4 tingkatan jawaban dengan skor berbeda-beda yaitu

- Tidak ada atau tidak pernah
- Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
- Sering
- Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

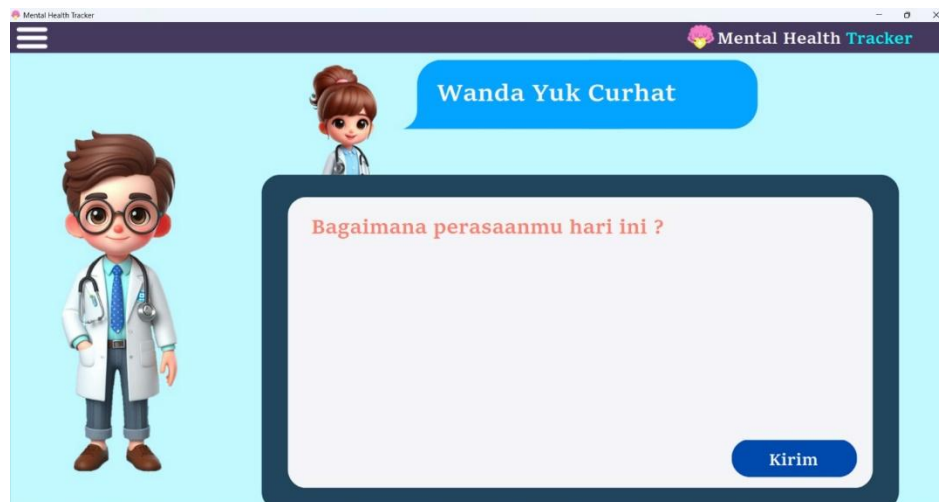
Setelah user mengisi semua soal yang disediakan, program akan memunculkan hasil berupa skor, indikasi tingkat kesehatan mental serta advice bagi user. Hasil ini kemudian akan tersimpan di halaman history.

- History



Dalam halaman history disediakan riwayat hasil tes kesehatan mental user sehingga user dapat mengetahui perkembangan kesehatan mentalnya. Halaman ini dapat di scroll menggunakan alat scroll disebelah kanan.

- Jurnal



Dalam halaman Jurnal, user dapat menceritakan perasaannya dengan menginput beberapa kalimat. Kemudian program akan mendeteksi perasaan user dan alasan user mengalami perasaan itu, sehingga setelah user menginput ceritanya program memberikan saran dan advice sesuai kondisi user. Ada 2 tombol yang dapat dipilih user setelah program memberikan saran/advice yaitu:

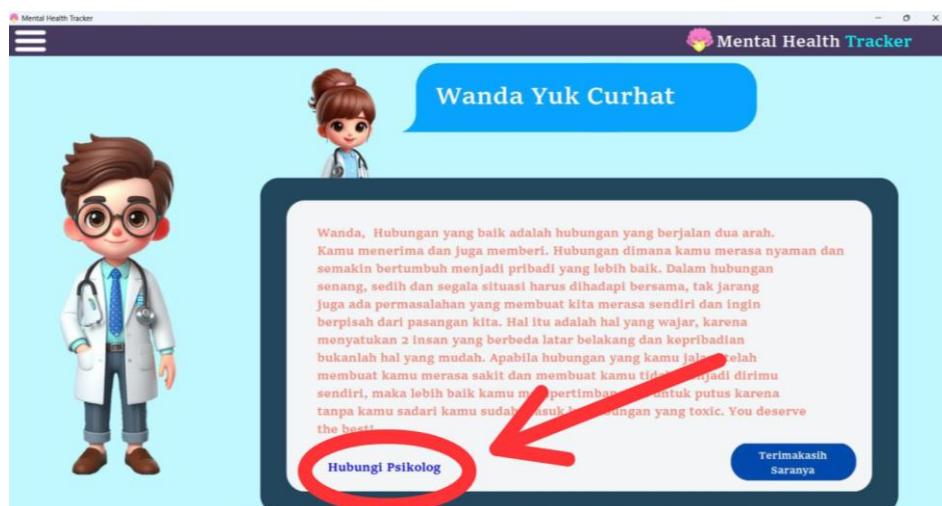


- Terimakasih sarannya



Apabila user menekan tombol ini, maka user akan kembali ke tampilan awal halaman Jurnal dan user dapat bercerita lagi.

- Tanya Psikolog



Apabila user menekan tombol ini, maka user akan masuk ke link nomor whatsapp psikolog yang disediakan.