

Aplikasi Digital *MindMe* untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Mental dan Wawasan *Self-Care*

Ardhan Nur Urfan¹ Imam Rusydi Ibrahim² Mohammad Rifqi Farhansyah³

Sekolah Teknik Elektro dan Informatika

Institut Teknologi Bandung, Jl. Ganesha 10 Bandung 40132, Indonesia

¹18221118@std.stei.itb.ac.id ²18221140@std.stei.itb.ac.id ³13521166@std.stei.itb.ac.id

Abstract—Pasca pandemik COVID-19, seluruh upaya telah dilakukan demi bisa kembali pada kebiasaan semula. Kegiatan-kegiatan semasa pandemik yang hampir seluruhnya dilakukan tanpa tatap muka serta mayoritas dikurangi kuantitasnya hendak dikembalikan pada era pra pandemik. Dunia digital hendak dijadikan sebagai katalis yang dapat mempercepat proses pengembalian tersebut. Hal ini karena dunia digital memiliki fleksibilitas yang sangat tinggi sehingga dapat didesain sedemikian rupa untuk menyesuaikan kebutuhan. Dengan melakukan rekayasa perangkat lunak melalui dunia digital, kami menawarkan sebuah inovasi aplikasi bernama *MindMe*. Aplikasi ini dikonsepkan sebagai solusi atas permasalahan kesehatan mental yang melanda masyarakat semasa pandemik berlangsung. Dengan bantuan aplikasi ini, kami berharap masyarakat akan lebih cepat untuk beradaptasi pada masa pasca pandemik serta melakukan upaya preventif untuk merawat kesehatan mental masyarakat.

Keywords—Aplikasi Digital, COVID-19, *Self-Care*, *Mental Health*.

I. DESKRIPSI SINGKAT

Aplikasi digital *MindMe* merupakan aplikasi yang kami kembangkan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental serta wawasan *self-care* bagi pengguna. Aplikasi ini kami kembangkan dengan menggunakan *framework flutter* dan ber-basis aplikasi android. *MindMe* tersusun atas beberapa fitur menarik yang jarang dimiliki oleh aplikasi-aplikasi lainnya (akan dijelaskan lebih lanjut pada bab lima). Fitur-fitur yang dibuat merupakan hasil dari proses *design thinking* melalui studi literatur dengan kata kunci *mental health* dan *self-care* serta survei singkat pada beberapa responden yang sesuai.

II. LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 telah mengubah begitu banyak aspek dalam hidup kita. Upaya perlindungan yang dapat kita lakukan untuk melindungi diri sendiri dan orang-orang sekitar kita adalah dengan menjaga jarak serta kita diharuskan mengurangi mayoritas dari kegiatan sosial yang sudah menjadi bagian esensial dari hidup kita. Sekolah dan universitas ditutup, organisasi dan kantor melakukan pengurangan pegawai, serta banyak usaha menengah kebawah yang terpaksa gulung tikar. Tingkat kecemasan, kegelisahan, serta depresi kian meningkat karena hal-hal tersebut. Menurut survei internasional terhadap anak-anak dan orang dewasa di 21 negara yang dilaksanakan oleh UNICEF dan Gallup serta telah dipublikasikan pada *The State of the World's Children 2021* – terdapat median 1 dari 5

anak muda usia 15-24 tahun yang menyatakan sering merasa depresi atau rendah minatnya untuk berkegiatan.

Dalam upaya untuk mengembalikan kegiatan-kegiatan yang biasanya dilakukan secara tatap muka, dunia mulai bertransisi ke media-media digital. Dewasa ini, media-media digital telah mengalami revolusi yang menyebabkan fitur-fitur baru terus bermunculan dalam gawai-gawai kita. Hal ini tentunya merupakan peluang yang sangat besar untuk melakukan inovasi terkait peningkatan kualitas hidup manusia.

Dengan memperhatikan turunnya tingkat kesehatan mental dan kurangnya *awareness* terhadap pentingnya *self-care* akibat COVID-19, serta peluang atas perkembangan teknologi yang sangat cepat, kami menawarkan sebuah inovasi berupa aplikasi digital *MindMe*. Aplikasi ini dapat digunakan untuk memperluas wawasan mengenai kesehatan mental dan *self-care* melalui beberapa fitur, antara lain: mencari informasi mengenai kanal media dan *hotline* kesehatan mental, melakukan *sharing* serta saling *support* atas permasalahan kesehatan mental, menulis jurnal harian, konsultasi kepada psikolog, serta membaca artikel atau menonton video mengenai *self-care*. Dengan aplikasi ini, kami berharap kualitas kesehatan mental pengguna dapat mengalami peningkatan, terutama bagi para pelajar dan mahasiswa.

III. ANALISIS PERMASALAHAN

Dalam penyusunan jurnal ilmiah ini, kami telah melakukan riset melalui studi literatur dengan kata kunci *mental health* dan *self-care* serta survei singkat terhadap beberapa responden. Proses tersebut dilakukan melalui *design thinking* sebagai berikut:

A. *Emphatize*

Emphatize memiliki makna berempati. Hal yang dapat dilakukan untuk memenuhi langkah ini adalah melihat permasalahan dari sudut pandang target atau subjek pengamatan. Dalam tahap ini, penelitian berfokus untuk memahami kebutuhan dari *user/pengguna* agar kedepannya dapat mendefinisikan permasalahan serta merumuskan alternatif solusi yang mungkin. Pandemi yang sudah berlangsung selama dua tahun telah membuat banyak orang mengalami stres berat atau depresi. Beragam aspek dapat menjadi faktor yang menyebabkan hal tersebut, antara lain: faktor ekonomi, kurangnya sosialisasi, serta tekanan pekerjaan dan sekolah. Masalah-masalah yang dihadapi tersebut adalah hal yang kami targetkan untuk dapat diatasi agar pihak pengguna tidak mengalami depresi ataupun kecemasan berkelanjutan.

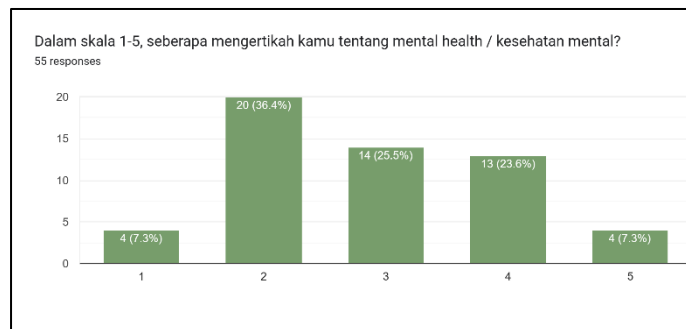
Berdasarkan survei yang telah dilakukan pada kalangan

mahasiswa dan pelajar di Bandung dan Yogyakarta, dari total 54 responden, 75.9% mengaku selama 3 bulan ke belakang pernah mengalami stress berat atau depresi.



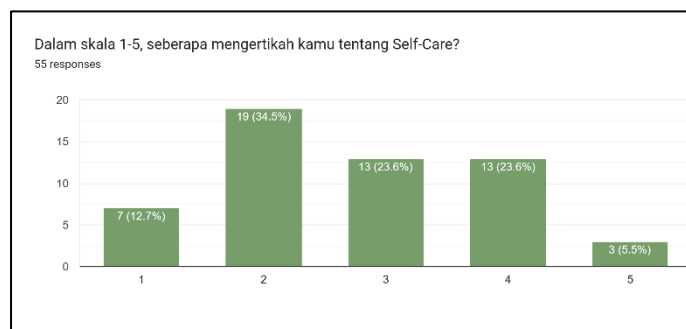
Gambar 3.1 Grafik Respon Depresi atau Stress Berat
Sumber: Dokumen Penulis

Mayoritas responden (secara kuantitatif dilihat dari jumlah yang menjawab angka 2 atau 3 pada butir pertanyaan di bawah ini) terlihat kurang begitu teredukasi oleh pengetahuan terkait dengan kesehatan mental / *mental health*.



Gambar 3.2 Grafik Respon Tingkat Pemahaman terkait Mental Health
Sumber: Dokumen Penulis

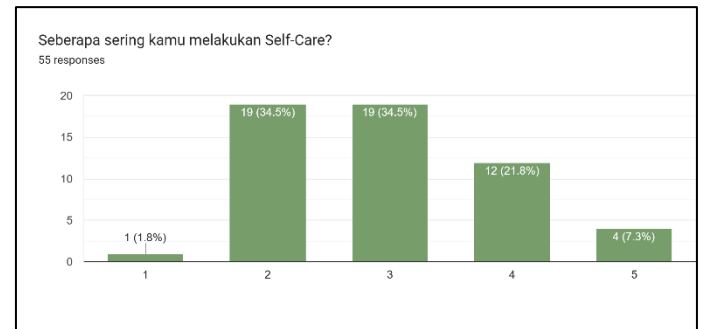
Selain itu, banyak responden (secara kuantitatif dilihat dari jumlah yang menjawab angka 2 atau 3 pada butir pertanyaan di bawah ini) juga kurang begitu memahami makna *Self-Care*.



Gambar 3.3 Grafik Respon Tingkat Pemahaman terkait Self-Care
Sumber: Dokumen Penulis

Oleh karena kurangnya pemahaman terkait *self-care* sesuai dengan hasil pada pertanyaan di atas, responden teranalisa juga kurang begitu sering melakukan *self-care* untuk dirinya sendiri. Hal ini dapat disimpulkan dari hasil survei pada pernyataan di bawah ini. Mayoritas responden (secara kuantitatif dilihat dari jumlah yang menjawab angka 2 dan 3 pada butir pertanyaan di bawah ini) jarang atau hanya terkadang saja melakukan kegiatan *self-care* untuk dirinya. Padahal kegiatan *self-care* sangat erat kaitannya untuk menjaga kesehatan mental seseorang dari

tekanan-tekanan eksternal maupun internal pada dirinya.



Gambar 3.4 Grafik Respon Frekuensi Responden Melakukan Self-Care
Sumber: Dokumen Penulis

B. Define

Cuplikan hasil survei yang telah kami bagikan dan jabarkan sebelumnya merupakan suatu upaya untuk melakukan langkah *empathize*. Dengan menganalisis jawaban-jawaban dari responden, kami dapat lebih memahami kebutuhan serta keadaan terkini dari distribusi target riset ini. Langkah berikutnya yang kami ambil adalah mendefinisikan permasalahan dan juga kebutuhan para target riset.

Kesehatan mental merupakan baik buruknya kondisi psikologis seseorang. Dengan memiliki mental yang sehat, orang-orang dapat berpikir dengan baik dalam menghadapi masalah dan melakukan kegiatan sehari-hari. Di tengah kesibukan sekolah, kuliah maupun kerja, kesehatan mental seringkali diabaikan. Padahal kesehatan mental memiliki peran krusial dalam performa kerja seseorang, sehingga perlu diberi perhatian lebih. Oleh karena itu, seringkali kita melihat orang-orang dengan tingkat kesibukan yang tinggi memiliki kesehatan mental yang kurang baik.

Berdasarkan informasi yang telah dijabarkan dan dipahami pada bagian sebelumnya, masyarakat perlu meningkatkan tingkat kesadaran serta kepedulian terhadap kesehatan mental supaya dapat berfungsi dan berkontribusi dalam kehidupan secara efektif. Definisi permasalahan ini didukung oleh respon survei yang menyatakan bahwa 45 dari 54 orang merasa sangat kesulitan untuk mencari informasi lengkap mengenai *self-care* dan 45 dari 54 orang juga bingung untuk mencari informasi *hotline mental health*. Padahal informasi tentang *self-care* dan sarana komunikasi kepada konsultan psikologi sangat memegang peranan penting pada penanganan masalah kesehatan mental.



Gambar 3.5 Grafik Respon Tingkat Kesulitan dalam Mencari Informasi mengenai Self-Care
Sumber: Dokumen Penulis



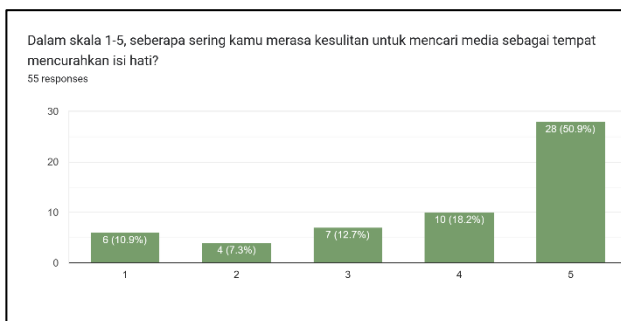
Gambar 3.6 Grafik Respon Tingkat Kesulitan dalam Mencari Informasi mengenai Hotline Mental Health
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 3.9 Grafik Respon Populasi Pilihan Responden
Sumber: Dokumen Penulis

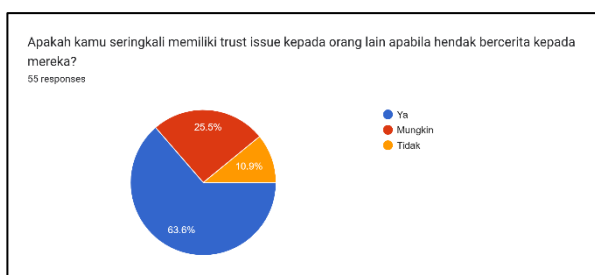
C. Ideate

Dari permasalahan yang kami temukan, solusi yang diformulasikan adalah perancangan sebuah aplikasi dengan beragam fitur untuk membantu pengguna dalam mempelajari lebih dalam mengenai kesehatan mental dan mempraktikkan *self-care*, bernama *MindMe*. Pada salah satu butir analisis survei di bawah ini yaitu responden seringkali kesulitan untuk mencari media sebagai tempat mencurahkan isi hati, kami menginisiasi pembuatan fitur tertentu sebagai bentuk realisasi solusi permasalahan.



Gambar 3.7 Grafik Respon Tingkat Kesulitan dalam Mencari Media Tempat Mencurahkan Isi Hati
Sumber: Dokumen Penulis

Realisasi fitur kemudian kami coba untuk gali lebih dalam melalui beberapa butir pernyataan lanjutan. Hal tersebut dilakukan untuk menganalisis kebutuhan yang esensial bagi pengguna. Dari hasil survei, 35 dari 55 orang memiliki *trust issue* kepada orang lain apabila hendak bercerita kepada mereka secara langsung. Selain itu, 47 dari 55 orang merasa bahwa lingkungan dengan populasi kecil lebih sesuai untuk mengungkapkan perasaan mereka.



Gambar 3.8 Grafik Respon Tingkat Kepercayaan Responden Pada Orang Lain
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 3.10 Grafik Respon Pilihan Metode Edukasi
Sumber: Dokumen Penulis

Berdasarkan hasil tersebut, kami memiliki ide untuk membuat sebuah fitur *social* yang dapat digunakan pengguna untuk mengungkapkan isi hatinya secara *anonym* atau dengan menyebutkan identitas aslinya. Hal ini tentunya akan memfasilitasi dua kelompok, yaitu: orang yang memiliki tingkat kepercayaan rendah untuk bercerita masalah-nya kepada orang lain serta orang-orang yang mudah terbuka untuk menceritakan masalah-nya pada khalayak umum.

Fitur lanjutan dari *social* adalah fitur bernama *chat*. Fitur ini dapat dimanfaatkan oleh pengguna untuk melakukan percakapan secara privat dengan pengguna lain, sehingga setelah seorang pengguna menuliskan isi hati-nya pada fitur *social*, pengguna lain dapat menanggapi unggahan tersebut secara privat melalui fitur *chat*. Interaksi tersebut tentunya akan sangat berdampak baik bagi kesehatan mental kedua pengguna karena adanya pertukaran energi positif satu sama lain.

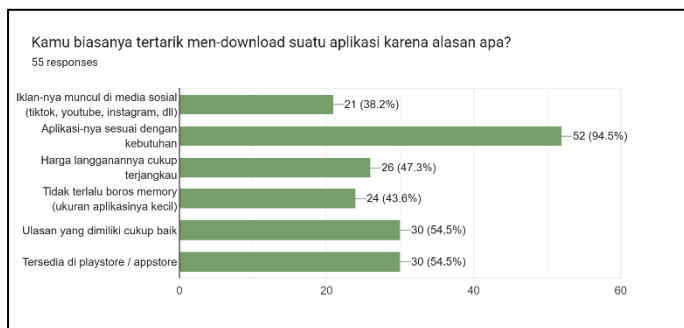
Selain itu, kami juga memiliki inovasi fitur bernama jurnal harian bagi orang-orang yang lebih menyukai populasi kecil untuk bercerita tetapi juga memiliki tingkat kepercayaan rendah kepada orang lain. Fitur jurnal harian dapat digunakan sebagai sarana untuk menuliskan kondisi hati-nya pada hari tersebut tanpa dapat diakses oleh orang lain. Kesehatan mental pengguna akan sangat terjaga karena segala beban pikiran telah dituliskan dalam bentuk tulisan.

MindMe tidak hanya berfokus pada penanganan kuratif terhadap masalah kesehatan mental pengguna saja. *MindMe* juga melakukan upaya preventif dalam bentuk edukasi terkait kesehatan mental dan *self-care* kepada pengguna. Fitur yang direalisasikan untuk masalah ini adalah halaman kumpulan artikel-artikel dan video terkait kesehatan mental dan *self-care*. Melalui survei yang dilakukan, responden memberikan respon baik dengan 30 dari 55 orang memilih halaman video dan 25 dari 55 orang memilih halaman artikel. Video dan artikel yang diberikan juga sangat ilmiah dan dapat dipercaya karena ditulis langsung oleh para konsultan yang telah diverifikasi kredibilitasnya dalam penanganan masalah terkait.

IV. SASARAN PENGGUNA DAN STRATEGI PEMASARAN APLIKASI

MindMe merupakan aplikasi yang berfokus untuk menangani permasalahan kesehatan mental bagi para pelajar dan mahasiswa. Hal ini muncul karena keresahan kami pada banyaknya kasus pasca pandemik, dimana kesehatan mental para pelajar dan mahasiswa seringkali terganggu karena adanya perubahan kebiasaan yang dilakukan oleh mereka. Selain itu, intensitas angka bunuh diri pelajar dan mahasiswa akibat depresi juga sangat tinggi. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 5.787 angka korban bunuh diri maupun percobaan bunuh diri di Indonesia. Salah satunya adalah kasus yang menimpa seorang mahasiswa S2 ITB pada Agustus 2021. Mahasiswa tersebut ditemukan gantung diri di depan kos tempat tinggalnya.

Oleh karena itu, target pemasaran aplikasi kami adalah pelajar dan mahasiswa yang cakap dengan teknologi serta seringkali memiliki permasalahan terkait kesehatan mental. Aplikasi ini memiliki pasar yang cukup baik dengan menimbang beberapa faktor yang telah dijabarkan di atas. Antusiasme yang cukup tinggi merupakan salah satu faktor pendukung yang dapat menjadi nilai jual aplikasi *MindMe*. Berdasarkan survei yang kami lakukan, 52 dari 55 orang menyatakan bahwa ketertarikan mereka terhadap suatu aplikasi berkaitan dengan kesesuaian akan kebutuhannya.



Gambar 4.1 Grafik Respon Alasan Responden Memilih Suatu Aplikasi
Sumber: Dokumen Penulis

Sementara itu, untuk strategi pemasaran yang akan diterapkan oleh kami adalah dengan melakukan iklan pada media-media sosial seperti instagram, tiktok, youtube, twitter, dll. Hal ini didukung dengan angka penggunaan media sosial yang cukup tinggi oleh kalangan pelajar dan mahasiswa Indonesia sebesar 87%. Selain itu, hasil survei kami juga menunjukkan bahwa 21 dari 55 orang responden melakukan pengunduhan pada aplikasi yang diiklankan di media-media sosial.

MindMe juga akan melakukan perluasan pasar kepada para target pemasaran sekunder, yaitu para pengguna gawai secara keseluruhan dengan melakukan ekspansi pemasaran melalui *playstore* dan *appstore*. Keputusan perluasan pasar ini didukung dengan data responden sebanyak 54,5% melakukan pengunduhan aplikasi yang tersedia di *playstore* dan *appstore*.

Kami juga akan melakukan kolaborasi dengan para *influencer* yang cukup dekat dengan kehidupan pelajar atau mahasiswa untuk mempopulerkan aplikasi *MindMe*. Rancangan ini diproyeksikan tidak akan terlalu mengganggu keuangan pengadaan aplikasi *MindMe* karena seringkali beberapa *influencer* dengan kepekaan sosial tinggi rela terlibat dalam

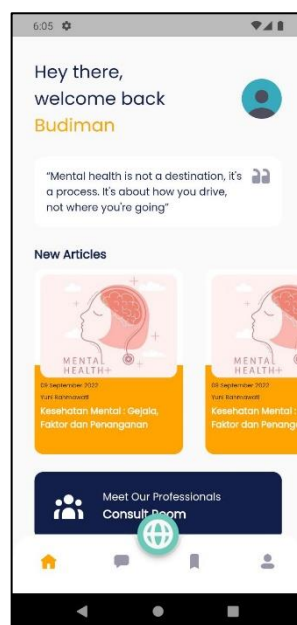
proyek sukarela. Hal ini pernah dilakukan oleh salah satu *influencer* Pandji Pragiwaksono yang melakukan promosi terhadap *start-up* dengan misi penanganan para penyandang kanker.

V. FITUR APLIKASI

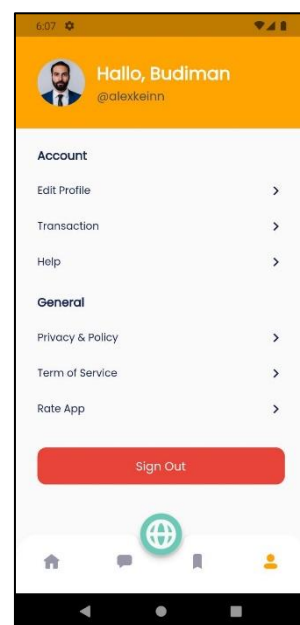
A. Mock Up Solution

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan pada Bab 3, dirancang sebuah solusi untuk membuat aplikasi dengan ragam fitur untuk membantu menyelesaikan permasalahan mental.

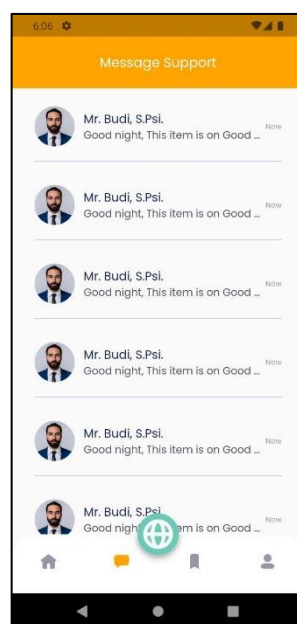
Aplikasi yang dibuat adalah aplikasi gawai dengan fitur yang membantu pengguna untuk dapat memahami lebih dalam mengenai kesehatan mental dan juga *self-care*. Adapun rincian dari rancangan aplikasi tersebut adalah sebagai berikut:



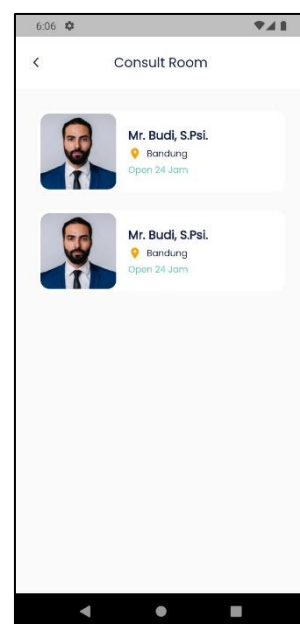
Gambar 5.1 HomePage
Sumber: Dokumen Penulis



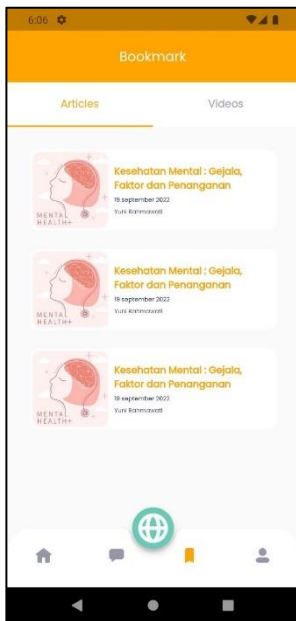
Gambar 5.2 ProfilePage
Sumber: Dokumen Penulis



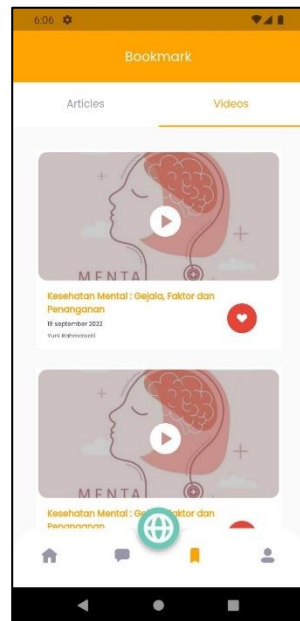
Gambar 5.3 ChatRoom Page
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 5.4 ConsultRoom Page
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 5.5 Article Page
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 5.6 Video Page
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 5.7 Social Page
Sumber: Dokumen Penulis



Gambar 5.8 Social Comment Page
Sumber: Dokumen Penulis

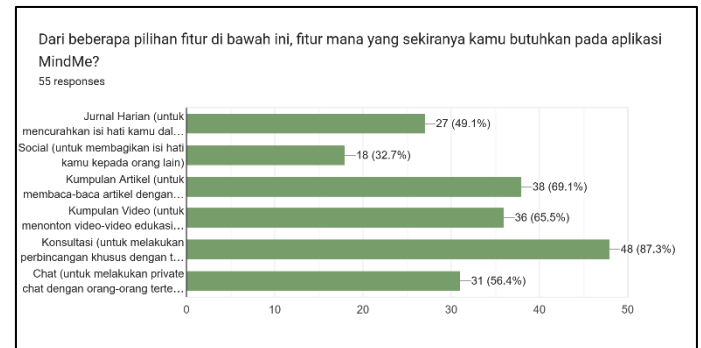
Source code program secara keseluruhan dapat diakses melalui pranala berikut [ini](#).

B. Permasalahan yang Diselesaikan

MindMe dibuat dengan tujuan untuk membantu meningkatkan kesadaran generasi muda, seperti pelajar dan mahasiswa pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya tentang pentingnya kesehatan mental setiap orang. Ada berbagai fitur dari *MindMe* yang dapat membantu berbagai aspek kesehatan mental yang dibutuhkan oleh setiap orang. Oleh karena itu, diharapkan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat diringankan atau bahkan diselesaikan dengan adanya *MindMe*. Namun, tentu saja untuk penanganan yang lebih lanjut dan intens, setiap orang dihibau

dan disarankan untuk mencari pertolongan dari pihak-pihak yang lebih profesional serta ahli dalam bidangnya agar dapat memperoleh penanganan yang tepat dan sesuai.

Kami telah melakukan survei terhadap 55 responden untuk menimbang apakah fitur-fitur yang kami tawarkan memiliki pasar minat di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hasil survei menunjukkan bahwa semua fitur yang ditawarkan oleh *MindMe* mendapatkan respon positif dari pengguna, mulai dari fitur *social* yang diminati oleh 18 dari 55 orang hingga fitur konsultasi yang diminati oleh 48 dari 55 orang.



Gambar 5.1 Grafik Respon Terhadap Fitur Aplikasi *MindMe*
Sumber: Dokumen Penulis

VI. BATASAN SISTEM

Aplikasi *MindMe* memiliki keterbatasan yaitu hanya bisa dijalankan pada *OS 4.0 Ice Cream Sandwich* dan tingkatan *operating system* yang berada di atasnya. Selain itu, fitur konsultasi yang kami tawarkan belum memiliki konsultan psikolog sebenarnya. Hal ini disebabkan oleh aplikasi *MindMe* yang masih dalam tahap pengembangan dan belum dikomersilkan. Oleh karena itu, pada fitur artikel dan video juga belum memuat hasil tulisan dari konsultan psikolog internal aplikasi *MindMe*. Halaman artikel dan video masih berisikan *dummy data* yang kami susun berdasarkan studi literatur.

VII. KEUNIKAN APLIKASI

Keunikan dari aplikasi *MindMe* dibandingkan dengan aplikasi-aplikasi serupa adalah fitur *social*, dimana fitur ini akan menjembatani hubungan antar pengguna untuk saling memberikan *support* satu sama lain. Aplikasi serupa jarang sekali memberikan fitur ini, padahal pada beberapa kelompok tertentu, *support* antar penyandang masalah kesehatan mental sangatlah diperlukan. Semangat yang diberikan antar sesama orang yang mengalami masalah kesehatan mental memiliki dampak yang lebih masif dibandingkan dengan perkataan psikolog, bagi kelompok tersebut. Hal ini disebabkan perspektif yang dipakai oleh psikolog dan penyandang masalah kesehatan mental tentunya berbeda. Para psikolog belum tentu pernah berada pada posisi yang dirasakan oleh korban sehingga terkadang solusi yang diberikan cenderung teoritis.

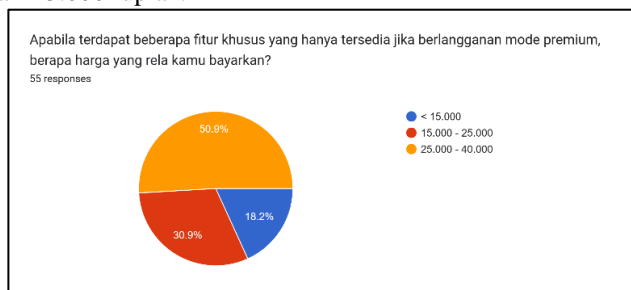
Fitur artikel dan video juga merupakan keunikan yang ditawarkan oleh aplikasi *MindMe*. Langkah preventif seringkali dikesampingkan oleh beberapa aplikasi lain yang serupa. Dengan melakukan edukasi kepada para pengguna terkait kesehatan mental dan *self-care*, resiko terjadinya gangguan pada *mental health* dapat diminimalisir oleh pengguna itu sendiri.

Pada aplikasi lain yang serupa, upaya yang ditekankan biasanya adalah langkah kuratif. Padahal kuratif merupakan suatu upaya terakhir yang bisa saja terlambat dalam menangani permasalahan kesehatan mental seseorang.

Selain itu, fitur konsultasi yang ditawarkan oleh *MindMe* juga merupakan keunikan dari aplikasi ini. Pengguna bisa saja salah memahami sebuah artikel atau video edukasi yang diberikan oleh *MindMe* sehingga diperlukan tenaga ahli sebagai konsultan permasalahan tersebut. Pada aplikasi lain serupa, konsultasi yang tersedia biasanya hanya terkait dengan keluhan-keluhan kesehatan fisik. Kami hampir tidak menemukan aplikasi yang memiliki fokus pada penanganan kesehatan mental memberikan fitur konsultasi langsung dengan psikolog.

VIII. MODEL BISNIS APLIKASI

Model bisnis yang diterapkan pada aplikasi *MindMe* adalah paket berlangganan premium untuk melakukan akses pada fitur konsultasi psikolog. Ide bisnis ini diproyeksikan dapat berjalan dengan baik, menimbang antusiasme fitur tertinggi diraih pada fitur konsultasi psikolog (sesuai dengan gambar 5.1). Selain itu, kami juga melakukan survei lain terhadap 55 responden mengenai harga paket berlangganan yang sesuai dengan mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa 50.9% dari keseluruhan responden menyetujui harga berlangganan sebesar 25.000 hingga 40.000 rupiah. Sementara 30.9% memilih harga 15.000 hingga 25.000 rupiah dan sisanya memilih rentang harga kurang dari 15.000 rupiah.



Gambar 8.1 Grafik Respon Terhadap Harga Berlangganan Paket Premium
Sumber: Dokumen Penulis

Selain itu, alasan penerapan fitur konsultasi dengan paket premium karena dalam pengaplikasiannya diperlukan bantuan tenaga ahli psikolog sebagai konsultan bagi para pengguna. Biaya jasa untuk tenaga ahli tentu saja tidak murah sehingga diperlukan bantuan dana eksternal dari pengguna itu sendiri. Namun, tentunya harga yang kami tawarkan jauh lebih murah dibandingkan dengan biaya apabila seseorang harus melakukan konsultasi langsung kepada psikolog. Hal ini karena penerapan sistem aplikasi yang akan digunakan secara bersamaan, sehingga biaya yang dikenakan kepada pengguna hanya sebagian saja dari harga asli konsultasi. Dengan demikian, peluang aplikasi *MindMe* sangat besar untuk bersaing di pasar tersebut.

Penerapan paket premium juga dapat digunakan sebagai solusi atas sumber keuangan eksternal yang diperlukan dalam proses pengembangan aplikasi *MindMe*. Sebagai contoh, dalam melakukan ekspansi pemasaran, penambahan fitur-fitur terkait, dan lain sebagainya. Sumber keuangan eksternal dapat dijadikan sebagai tumpuan utama perputaran roda keuangan pada internal

pengembang aplikasi *MindMe*.

IX. KESIMPULAN

MindMe merupakan suatu aplikasi yang dihasilkan dari design thinking akan pentingnya kesehatan mental, yang mana dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang, termasuk performa kerjanya. Aplikasi ini hadir untuk membantu para konsumennya, terutama mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka melalui berbagai fitur yang disediakan pada aplikasi. Selain *login* dan pengaturan profil lainnya pada aplikasi, *MindMe* dapat menjadi wadah penulisan jurnal, penjadwalan janji temu *hotline*, ataupun jika diinginkan, wadah untuk para pengguna membaca berita atau tips baru mengenai kesehatan mental. Selain itu, *MindMe* juga dilengkapi dengan fitur *social* di mana para penggunanya dapat berbagi permasalahan mereka kepada orang lain pada saat itu. Dengan adanya *MindMe*, diharapkan rakyat Indonesia, khususnya para mahasiswa, dapat memiliki kondisi mental yang lebih sehat dan terjaga. Hal ini penting khususnya di tengah pandemi, di mana aktivitas terbatas dan minimnya interaksi langsung dengan sesama makhluk sosial, seseorang mungkin akan merasa lebih sesak dan terbatas, yang dapat berujung pada kondisi mental kian memburuk. Dengan demikian, *MindMe* hadir sebagai solusi untuk mengupayakan akses kesehatan mental yang lebih menjangkau semua orang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Widati, Sri. 2021. *Mental Health During COVID-19: An Online Mass Media Indonesia*. https://repository.unair.ac.id/116507/10/1_Korespondensi.pdf, diakses pada 20 Desember 2022.
- [2] Badan Pusat Statistik Indonesia. 2022. *Indeks Kebahagiaan Menurut Provinsi 2014-2021*. <https://www.bps.go.id/indicator/34/601/1/indeks-kebahagiaan-menurut-provinsi.html>, diakses pada 20 Desember 2022.
- [3] World Population Review. 2022. *Suicide Rate by Country 2022*. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-country>, diakses pada 20 Desember 2022.
- [4] Unicef. 2021. *Dampak COVID-19 terhadap Rendahnya Kesehatan mental Anak-anak dan Pemuda Hanya 'Puncak Gunung Es'*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>, diakses pada 20 Desember 2022.
- [5] Julia, Salsabila. 2022. *Indonesia Darurat Isu Kesehatan Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir Menjadi Korban*. <https://kumparan.com/salsabila-julia-permata/indonesia-darurat-isu-kesehatan-mental-mahasiswa-tingkat-akhir-menjadi-korban-1xoiteErh4w#:~:text=Tiga%20kasus%20tersebut%20merupakan%20sebagian%20kecil%20dari%20kasus-kasus,di%20Indonesia.%20Angka%20tersebut%20bukanlah%20angka%20yang%20kecil>, diakses pada 21 Desember 2022.
- [6] Firdausya, Ihfa. 2022. *Survei: 87% Anak Indonesia Main Medsos*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/398511/survei-87-anak-indonesia-main-medsos-sebelum-13-tahun>, diakses pada 22 Desember 2022.

PERNYATAAN

Dengan ini kami menyatakan bahwa yang kami tulis ini adalah tulisan kami sendiri, bukan saduran, atau terjemahan dari karya orang lain, serta bukan plagiasi.

Yogyakarta, 21 Desember 2022

Ttd

Ketua TIM – Ardhan Nur Urfan