

# PERANCANGAN MEDIA APLIKASI PENGELOLAAN DIRI SEBAGAI BENTUK PENGURANGAN GANGGUAN KECEMASAN UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Salma Nur Rizki<sup>1</sup>, Arry Mustikawan<sup>2</sup> dan Sri Soedewi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu - Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257  
[salmanurrizki@student.telkomuniversity.ac.id](mailto:salmanurrizki@student.telkomuniversity.ac.id), [arrysoe@telkomuniversity.ac.id](mailto:arrysoe@telkomuniversity.ac.id),  
[srisoedewi@telkomuniversity.ac.id](mailto:srisoedewi@telkomuniversity.ac.id)

**Abstrak:** Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dialami mahasiswa, khususnya pada masa akhir perkuliahan seperti saat menyusun tugas akhir. Sayangnya, masih banyak mahasiswa yang kesulitan mengelola kecemasan akibat stigma, kurangnya kesadaran, serta minimnya media pendukung yang sesuai. Perancangan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap penyebab dan dampak kecemasan serta menyediakan akses ke platform pengelolaan diri yang praktis dan sesuai kebutuhan. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, kuesioner, dan studi pustaka, dengan pendekatan *design thinking* dan analisis matriks perbandingan karya sejenis. Media utama yang dihasilkan berupa prototipe aplikasi bernama Kawan Jiwa yang dilengkapi fitur-fitur pendukung pengelolaan diri untuk mengatasi kecemasan. Berdasarkan hasil *uji coba* terhadap 15 mahasiswa melalui platform Maze, aplikasi ini terbukti mudah digunakan, *user-friendly*, dan sesuai dengan kebutuhan pengguna. Desain antarmuka (*User Interface*) yang sederhana serta alur penggunaan yang jelas turut memperkuat potensi aplikasi ini sebagai media pengelolaan diri yang efektif bagi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan. Diharapkan, *aplikasi ini* dapat menjadi alternatif solusi yang membantu mahasiswa dalam menghadapi, mengurangi dan mengelola kecemasan dalam kehidupan perkuliahan mereka.

**Kata kunci:** kecemasan, mahasiswa, aplikasi mobile, pengelolaan diri.

**Abstract:** Anxiety is one of the common mental health disorders experienced by university students, especially during the final stages of their academic journey, such as completing a thesis. Unfortunately many university students still struggle to manage anxiety, while also providing accessible and practical self-care tailored to their needs. The methods used include observation, interviews, questionnaires, and literature studies, with a design thinking analysis and comparative matrix analysis of similar works. The main outcome of this project is a self-care mobile application

*prototype called Kawan Jiwa, equipped with features to support anxiety management. Based on usability test involving 15 final year students conducted through Maze platform, the application proved to be easy to use, user-friendly, and aligned with students needs. It's simple user interface and clear user flow further enhance it's potential as an effective self-care medium for students dealing with anxiety. This application is expected to serve as an alternative solution to help students face, reduce, and manage anxiety throughout their academic life.*

**Keywords:** *anxiety, university students, application, self-care.*

## PENDAHULUAN

Gangguan mental seperti kecemasan dan depresi kini menjangkiti berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa, yang berada pada masa transisi penting dalam kehidupannya. Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes), prevalensi depresi di Indonesia mencapai 1,4%, dengan Jawa Barat sebagai provinsi tertinggi yaitu 3,3% (Muhamad, 2024). Salah satu faktor pemicu tingginya angka tersebut adalah gangguan kecemasan yang tidak tertangani dengan baik, di mana kecemasan berkepanjangan dapat berkembang menjadi depresi.

Fenomena ini turut terjadi pada mahasiswa di Kota Bandung. Berdasarkan survei dari Ruang Empati pada bulan September 2024 menyatakan bahwa 736 mahasiswa di Bandung, didapatkan angka gejala gangguan mental emosional termasuk depresi sebesar 48,6 persen (Zulhairil, 2024). Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk faktor genetik, hubungan pertemanan, kondisi keluarga, lingkungan sosial, gaya hidup, dan lainnya (Amalia Rochimah, 2020). Depresi dan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang paling umum dialami oleh mahasiswa.

Tingkat kecemasan akademik cenderung paling tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas

akhir sebagai syarat kelulusan (Humaira, 2024). Sayangnya, tidak semua mahasiswa mendapatkan dukungan yang tepat. Masih banyak yang enggan berkonsultasi karena stigma sosial, minimnya kesadaran, serta kurangnya fasilitas atau media pendukung dalam mengelola kecemasan. Melihat kondisi tersebut, diperlukan adanya upaya yang mampu membantu kebutuhan mahasiswa dalam mengelola kecemasan mereka.

Salah satu solusi yang dirancang oleh penulis yaitu mengenai perancangan aplikasi pengelolaan diri yang dirancang khusus untuk mahasiswa. Mengingat perkembangan teknologi yang semakin pesat dan tingginya konsumsi media digital di kalangan mahasiswa, aplikasi dinilai mampu memberikan manfaat signifikan dalam memantau kesehatan mental serta membantu mahasiswa (Susanti et al., n.d). Dengan adanya aplikasi, seluruh kegiatan dan aktifitas baik dalam bentuk administratif ataupun interaktif akan terjalankan dengan mudah dan praktis.

Aplikasi ini tidak hanya membantu dalam konteks akademik, tetapi juga diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Melalui pendekatan desain komunikasi visual yang empatik dan *user-friendly*, diharapkan dengan adanya perancangan aplikasi ini, dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk lebih memahami dan menyadari dalam mengelola kecemasan mereka dengan lebih mudah dan efektif.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada perancangan aplikasi ini diawali dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, studi pustaka, serta penyebaran kuesioner kepada mahasiswa di Kota Bandung. Observasi dilakukan dengan mengunjungi salah satu Biro Psikolog di Kota Bandung yaitu Biro Psikologi Psy Center untuk mengamati suasana ruang konseling

mahasiswa yang ingin mencari bantuan professional dalam mengatasi gangguan kecemasan yang mereka alami.

Observasi juga dilakukan melalui pengamatan pada ruang belajar mahasiswa yang merupakan salah satu representasi bagaimana mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi menjalani rutinitasnya sehari-hari, khususnya dalam konteks akademik. Observasi terhadap ruang belajar ini memberikan *insight* tambahan bahwa lingkungan fisik juga berkontribusi terhadap kondisi psikologis mahasiswa, baik sebagai pemicu kecemasan maupun sebagai tempat yang nyaman untuk mengisolasi diri. Selain itu, observasi juga dilakukan dengan pengamatan melalui media sosial seperti aplikasi X dan Tiktok.

Pengambilan data wawancara juga dilakukan melalui beberapa narasumber yaitu Psikolog Klinis Anak dan Dewasa, Founder Social Connect (komunitas kesehatan mental online terbesar di Indonesia), dan mahasiswa tingkat akhir sebagai target user di perancangan ini. Sedangkan data kuesioner dilakukan secara online melalui form yang dibagikan kepada responden mahasiswa tingkat akhir berusia 21-24 tahun di Kota Bandung. Hasilnya, terdapat 77 responden yang mengisi form tersebut. Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa tingkat akhir mengenai dampak dan akibat dari kecemasan serta penggunaan dan ketertarikan mahasiswa pada aplikasi pengelolaan diri untuk mengelola kecemasan tersebut.

Perancangan ini juga menggunakan metode analisis *design thinking* dan matriks perbandingan sejenis. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan metode design thinking dalam perancangan mobile aplikasi atau website terbukti efektif dalam memenuhi kebutuhan pengguna. Seperti pada penelitian (Wisnu et al., 2023) menjelaskan bahwa perancangan aplikasi self-care berbasis mobile merupakan media yang tepat

untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini dikarenakan aplikasi dapat dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan pengguna, serta menyediakan fitur-fitur yang relevan, sehingga dapat membantu mereka dalam mengelola kesehatan mental secara efektif.

Terdapat lima tahapan pada metode design thinking, diantaranya *emphatize, define, ideate, prototype* dan *test*. Proses Design Thinking dapat dilakukan berulang kali hingga mendapatkan hasil desain yang optimal. Tahap *emphatize*, yang melibatkan observasi dan wawancara, menjadi langkah krusial dalam menentukan konsep serta perancangan aplikasi mobile atau website. Oleh karena itu, observasi dan wawancara yang mendalam sangat disarankan agar semua kebutuhan pengguna dapat teridentifikasi, sehingga memberikan pengalaman yang nyaman saat mengakses aplikasi atau website (Soedewi et al., n.d).

Adapun matriks perbandingan sejenis digunakan untuk perbandingan antara satu karya dengan beberapa karya sejenis lainnya dengan tujuan untuk mengenali faktor kebutuhan serta manfaat dari karya tersebut. Karya sejenis tersebut diantaranya adalah aplikasi Riliv, Stoic dan Calmer.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Data dan Analisis**

Melalui hasil data wawancara dapat disimpulkan bahwa isu kecemasan memang sangat penting untuk dibahas terutama pada mahasiswa. Baik dari sudut pandang ahli maupun pengalaman pribadi mahasiswa, seluruh narasumber sepakat bahwa kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental dan produktivitas. Metode penanganan yang efektif seperti konseling psikolog,

teknik relaksasi, journaling, hingga dukungan komunitas dinilai sangat membantu. Oleh karena itu, kehadiran aplikasi pengelolaan diri dinilai sangat relevan dan dibutuhkan, selama dirancang secara sederhana, memiliki fitur yang sesuai kebutuhan, serta mampu menjadi ruang aman dan nyaman bagi mahasiswa untuk mengenali dan mengelola kecemasannya secara mandiri.

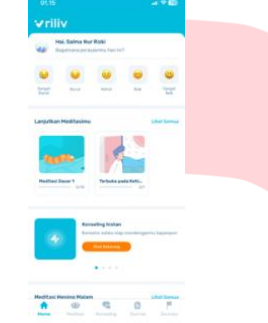
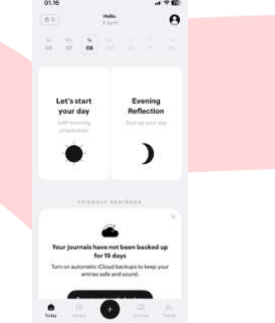
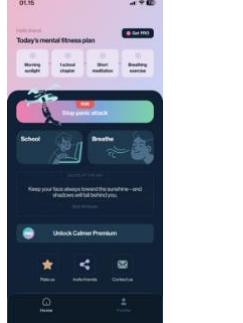
Hal ini pun didukung juga melalui data kuesioner responden mahasiswa tingkat akhir dengan usia 21-24 tahun di Kota Bandung. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (88,3%) pernah mengalami gangguan kecemasan, terutama yang berkaitan dengan tekanan akademik dan kekhawatiran akan masa depan. Bentuk kecemasan yang paling sering dirasakan yaitu kebiasaan menunda tugas dan *overthinking*. Mayoritas responden menyadari kondisi ini melalui artikel edukasi dan self-diagnose, serta cenderung mengatasinya dengan berbagi cerita kepada orang terdekat. Berdasarkan hal tersebut, sebanyak 97,4% responden menyatakan ketertarikan untuk menggunakan aplikasi pengelolaan diri, dengan fitur-fitur yang mendukung seperti konseling dengan psikolog, journaling, reminder harian, dan to-do list, yang dianggap dapat membantu mengelola kecemasan secara efektif.

Analisis dalam perancangan ini dilakukan menggunakan pendekatan *design thinking*, yang terdiri dari lima tahapan yaitu *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Pada tahap *empathize* mereka (mahasiswa) membutuhkan dukungan emosional dan pengelolaan diri yang baik untuk mengelola kecemasan. Oleh karena itu, dengan adanya perancangan media aplikasi pengelolaan diri ini diharapkan dapat menjadi solusi yang relevan dan mudah digunakan, dengan fitur yang sesuai kebutuhan mahasiswa. Selanjutnya, di tahap *define* penulis membuat user persona sebagai bentuk menjelaskan apa yang diperlukan, kebutuhan, hingga melihat kebiasaan mahasiswa sehari-hari. Setelah itu, pada tahap *ideate* penulis membuat *user*



design dan prototipe aplikasi terasa sangat mudah digunakan, simpel, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Selain *design thinking*, penulis juga menggunakan analisis matriks perbandingan sejenis sebagai berikut.

Nama Aplikasi Sejenis	Riliv	Stoic	Calmer
Beranda Utama			
Analisis Logo	<p>Aplikasi Riliv menggunakan campuran antara <i>logogram</i> dan <i>logotype</i>. Riliv menggunakan logotype sans-serif menunjukkan bahwa logo tersebut simpel atau sederhana seperti aplikasi yang disajikan.</p>	<p>Aplikasi Stoic menggunakan logogram dan logotype sans-serif. Walau logotype tersebut hanya menampilkan huruf "S" namun, hal itu menunjukkan makna dari aplikasi tersendiri yaitu "Stoic" yang filosofis serta minimalis.</p>	<p>Aplikasi Calmer menggunakan logogram yang membentuk huruf "C" namun dipadukan dengan ilustrasi seperti air yang tenang, menunjukkan makna nama aplikasi tersendiri "Calmer" yang memiliki arti "Ketenangan".</p>
<i>User Interface (UI)</i>	<p>Riliv memiliki konsep tampilan yang clean dan rapi. Pada laman beranda utama langsung disambut dengan nama pengguna serta menanyakan apa yang pengguna</p>	<p>Stoic memiliki tampilan antarmuka yang sangat minimalis, sederhana serta menyediakan banyak ruang kosong berwarna monokrom (putih /hitam) yang memberikan kesan</p>	<p>Calmer memiliki konsep UI yang lebih ekspresif karena cukup banyak memakai ilustrasi namun tetap memberikan kesan yang simpel dan tidak terlalu penuh.</p>

## PERANCANGAN MEDIA APLIKASI PENGELOLAAN DIRI SEBAGAI BENTUK PENGURANGAN GANGGUAN KECEMASAN UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

	<p>rasakan. Hal ini menunjukkan kepedulian yang utama bagi pengguna yang ditawarkan dari aplikasi Riliv. Tampilan Riliv juga sudah memiliki kategori tersendiri, seperti fitur konseling, meditasi, jurnal, serta journey yang ditawarkan dari Riliv terhadap pengguna.</p>	<p>lapang dan nyaman bagi mata. Tampilan UI yang sederhana dan langsung ke inti, sangat cocok untuk pengguna yang ingin fokus melakukan <i>self-care</i> tanpa distraksi visual.</p>	<p>Beranda UI Calmer sangat sedikit karena langsung dialihkan kepada fitur yang sudah tersedia. Namun, kebanyakan fitur yang ditampilkan oleh Calmer ini berbayar.</p>
<p>User Experience (UX)</p>	<p>UX pada aplikasi Riliv tergolong memiliki navigasi yang mudah, jelas dan fokus terhadap pengguna. Seluruh proses pada pendaftaran hingga berhasil masuk kedalam aplikasi cukup memakan waktu yang lama karena pengguna harus mengisi beberapa data diri serta pertanyaan seputar kesehatan mental dari Riliv yang nantinya, Riliv akan memberikan rekomendasi fitur apa saja yang harus digunakan oleh pengguna.</p>	<p>UX pada Stoic memiliki konsep minimal interaksi, dimana hanya fitur tertentu saja yang ditampilkan. Namun walaupun memiliki minimal interaksi dengan pengguna, aplikasi ini lebih terfokuskan kepada <i>tracking journey</i> serta refleksi diri pengguna setiap harinya.</p>	<p>UX Calmer memiliki konsep yang tersusun rapi dari tiap fitur yang disediakan. Hal ini memudahkan dalam hal yang dibutuhkan oleh pengguna. Namun, mungkin bagi pengguna baru hal tersebut akan menimbulkan kebingungan untuk memulainya darimana.</p>
<p>Tataletak</p>	<p>Tataletak pada aplikasi Riliv tergolong rapi dan seimbang antara teks dengan gambar.</p>	<p>Tataletak pada aplikasi Stoic cenderung tersusun secara sejajar dengan menggunakan</p>	<p>Tataletak aplikasi Calmer memiliki tataletak yang dinamis, visual yang cukup tertata namun</p>

		prinsip hierarki yang jelas secara vertical dan horizontal.	teratur tersusun dengan rapi.
Warna	Riliv dominan memakai warna biru dan putih. Perpaduan antara warna biru dan putih memiliki makna ketenangan, kepercayaan dan rasa aman. Untuk button yang Riliv gunakan menggunakan warna oranye yang memberikan kesan tidak monoton selain dari warna utama Riliv.	Seluruh tampilan aplikasi dari aplikasi Stoic memakai warna monokrom yaitu hitam, putih dan abu-abu. Penggunaan warna tersebut memberikan kesan yang stabil dan dewasa seperti filosofis dari aplikasi Stoic sendiri yaitu Stoicism.	Warna yang ditampilkan oleh aplikasi Calmer yaitu warna gradasi antara ungu, biru, pink dan hijau yang memberikan kesan <i>playful</i> namun tetap tenang.
Gambar, Ilustrasi	Penggunaan ilustrasi pada aplikasi Riliv cenderung menggunakan ilustrasi yang <i>playful</i> namun tetap fokus dengan topik kesehatan mental. Contohnya yang disajikan pada fitur meditasi. Adapun penggunaan gambar hanya digunakan pada fitur artikel riliv yang menyajikan berita atau edukasi seputar kesehatan mental.	Aplikasi Stoic dominan menggunakan <i>flat illustration</i> yang ditampilkan pada aplikasi atau berbagai fitur. Ilustrasi yang tidak terlalu banyak dan padat namun secukupnya.	Ilustrasi yang digunakan pada Calmer cukup kompleks dan lebih detail. Dari setiap fitur yang ditampilkan, terdapat ilustrasi yang berbeda namun tetap menyesuaikan dengan isi materi yang terdapat pada fitur tersebut.
Tipografi	Menggunakan font sans-serif serta memiliki unsur keterbacaan ( <i>readability</i> ) dan	Menggunakan font sans-serif serta memiliki unsur keterbacaan ( <i>readability</i> ) dan	Menggunakan font sans-serif serta memiliki unsur keterbacaan

	kejelasan ( <i>legibility</i> ). Secara keseluruhan ukuran font masih terbaca dengan jelas, namun pada bagian judul di fitur artikel masih terlalu kecil.	kejelasan ( <i>legibility</i> ). Ukuran font pada aplikasi Stoic sangat nyaman untuk dibaca karena tidak terlalu besar namun tidak juga terlalu kecil.	( <i>readability</i> ) dan kejelasan ( <i>legibility</i> ). Namun, masih terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan tebal dan tipisnya font di beranda aplikasi.
Ikon	Konsisten menggunakan flat ikon dengan warna yang senada.	Minim penggunaan ikon, lebih banyak menggunakan perpaduan antara ilustrasi dan teks.	Ikon yang ekspresif dan tidak konsisten dalam penggunaan warna ikon.
Sistem Grid	Menggunakan column grid dengan konsisten sehingga aplikasi tampak terlihat beraturan.	Menggunakan row grid karena dominan dengan bentuk yang vertikal.	Menggunakan column grid namun lebih fleksibel dan dinamis dari tampilan antar elemen.
<b>Kesimpulan</b>			
Secara umum aplikasi pengelolaan diri untuk kesehatan mental saat ini sudah menampilkan visual serta fungsi yang menarik dengan berbagai fitur yang tersedia. Namun masih ditemukan kekurangan seperti alur navigasi yang membingungkan pada aplikasi Stoic, visual yang kurang konsisten dari aplikasi Calmer, serta fitur yang terkadang terlalu kompleks bagi pengguna baru seperti pada aplikasi Riliv. Dari hasil perbandingan ini bisa dijadikan peluang untuk merancang aplikasi yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan pengguna khususnya untuk mahasiswa sebagai target utama pengguna. Seperti UI yang menarik, user-friendly, konten edukatif serta sistem navigasi yang mudah dipahami.			

Tabel 1. Analisis Matriks Perbandingan Sejenis

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

### Konsep Pesan

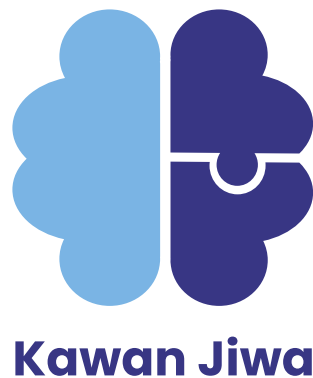
Selanjutnya, pesan utama yang ingin disampaikan pada perancangan ini yaitu sebagai media pendamping digital yang responsif dan komunikatif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan. Aplikasi ini tidak hanya menyadarkan pengguna akan pentingnya kesehatan mental, tetapi juga mendorong proses refleksi diri serta mengajak mereka untuk lebih mengenali, menerima, dan mengelola kondisi emosionalnya secara bertahap dan mandiri.

### Konsep Kreatif

Konsep kreatif aplikasi ini dirancang dengan visual yang sederhana dan navigasi yang *user-friendly* agar nyaman digunakan mahasiswa. Pemilihan warna lembut, ilustrasi secukupnya, serta bahasa empatik digunakan untuk menciptakan rasa tenang pada pengguna yaitu mahasiswa.

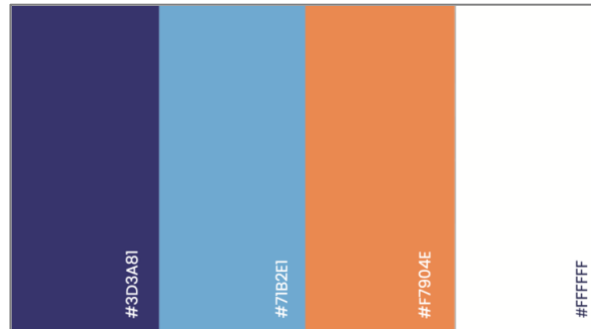
### Konsep Visual

Dalam proses perancangan aplikasi ini, dibutuhkan elemen visual yang kuat dan konsisten untuk membangun identitas serta memperkuat pengalaman pengguna. Oleh karena itu, dirancanglah elemen-elemen visual seperti logo, palet warna, dan UI style guide sebagai dasar utama dalam menjaga keselarasan tampilan antarmuka aplikasi Kawan Jiwa.



Gambar 2. Logo Aplikasi  
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

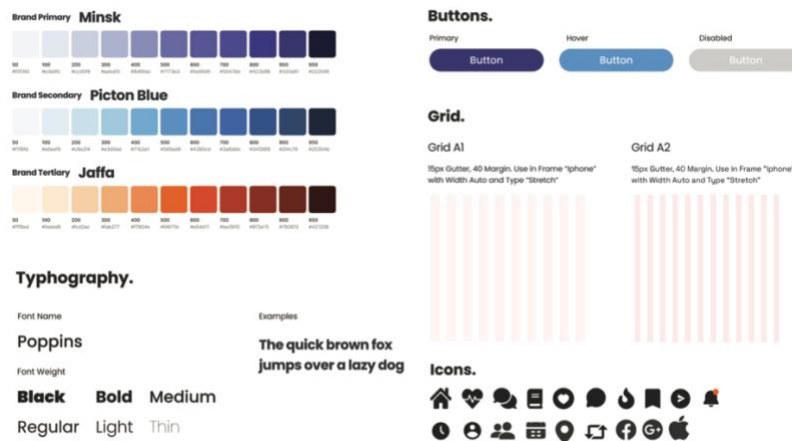
Secara keseluruhan logo aplikasi ini menggambarkan proses pengelolaan diri agar kembali utuh dan seimbang secara mental.



Gambar 3. Palet Warna

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

Adapun pemilihan warna meliputi warna ungu yang sering dikaitkan dengan dunia psikologi, warna biru memiliki makna aman dan tenang, serta oranye memiliki makna yang hangat dan percaya diri.



Gambar 4. Palet Warna

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

Selain itu terdapat UI Style Guide yang disusun sebagai acuan visual agar tampilan antarmuka aplikasi tetap konsisten, mudah dikenali, dan selaras dengan identitas brand Kawan Jiwa. Panduan ini mencakup elemen-elemen seperti tipografi, warna, ikon, dan gaya komponen antarmuka.

### Konsep Komunikasi (Strategi AISAS)

AISAS	Media	Penempatan Media
Attention	Poster Booth event X-Banner	Working space, coffee shop, dan tempat umum sekitar kampus.
Interest	Media Sosial (Instagram Feeds) Booth event	Kampus (Lobby Fakultas, Perpustakaan, Taman, Area sekitar kampus), serta acara atau event kesehatan mental seperti saat diadakannya seminar atau pameran.
Search	Media sosial (Instagram Ads)	Media sosial aplikasi ditargetkan untuk Mahasiswa.
Action	Voucher Workshop	Kampus (Lobby Fakultas, Perpustakaan, Taman, Area sekitar kampus), serta acara atau event kesehatan mental seperti saat diadakannya seminar atau pameran.
Share	Notebook Kalender Stiker Lanyard	Kampus (Lobby Fakultas, Perpustakaan, Taman, Area sekitar kampus), serta acara atau event kesehatan mental seperti saat diadakannya seminar atau pameran.

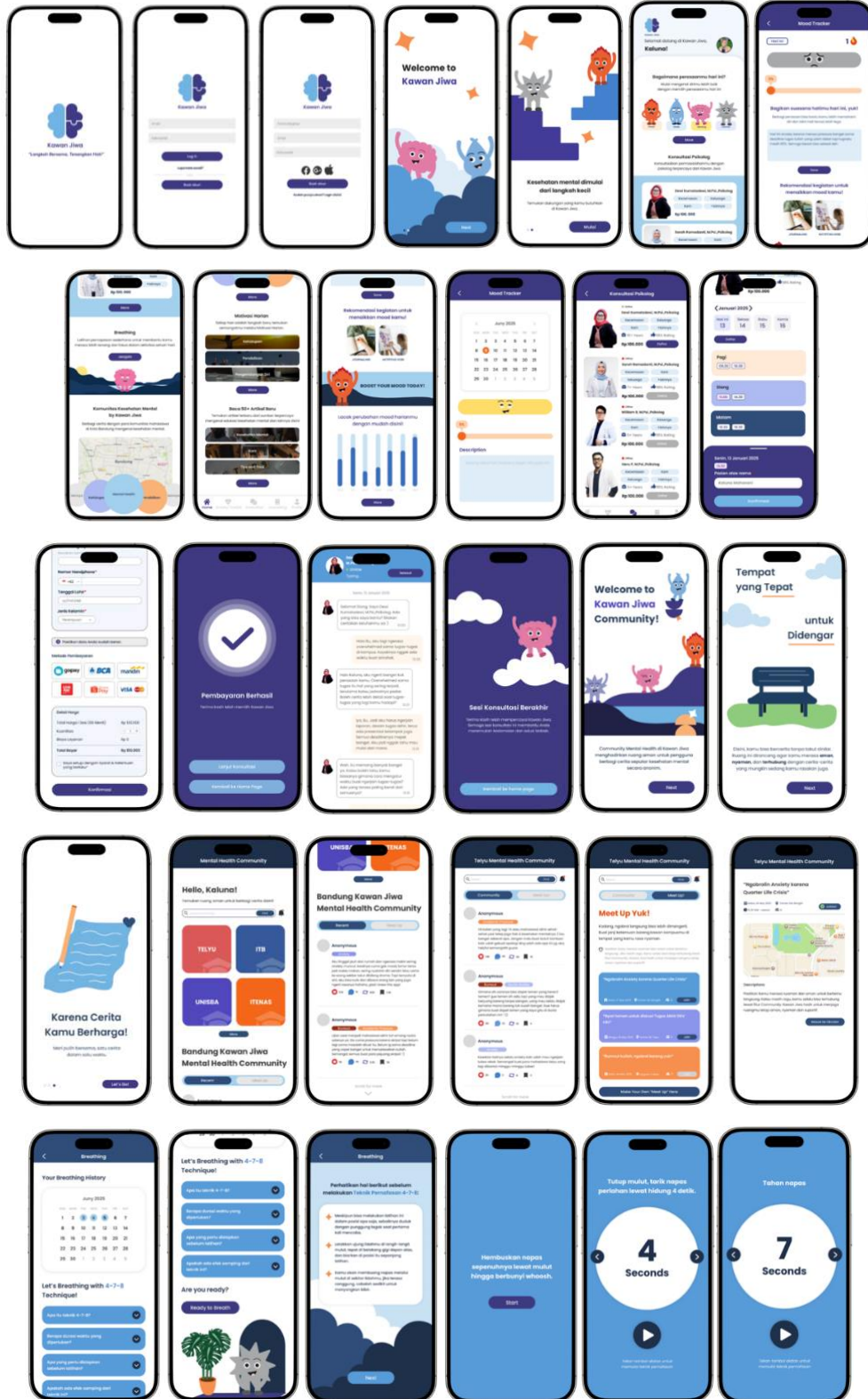
Tabel 2. Strategi AISAS

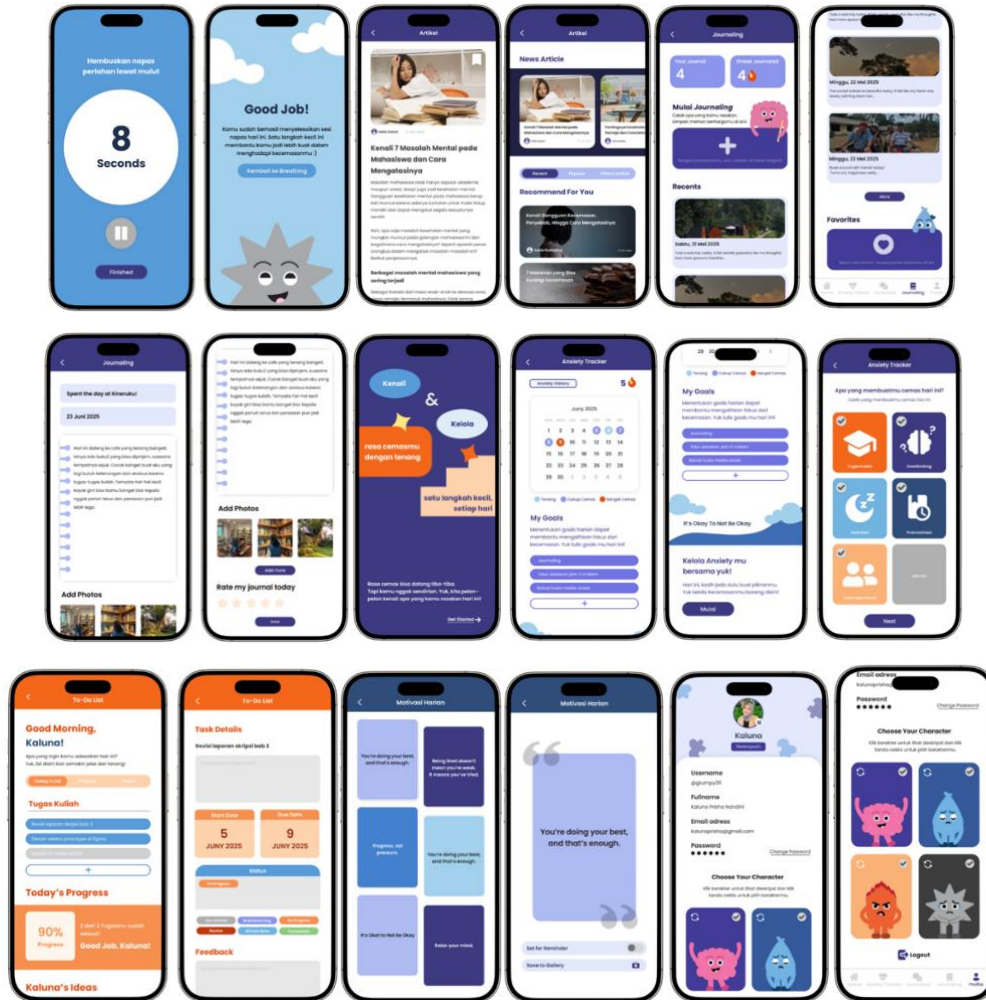
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

### Hasil Perancangan

Berikut adalah hasil rancangan prototipe aplikasi Kawan Jiwa yang telah disusun dengan berbagai fitur pendukung di dalamnya.

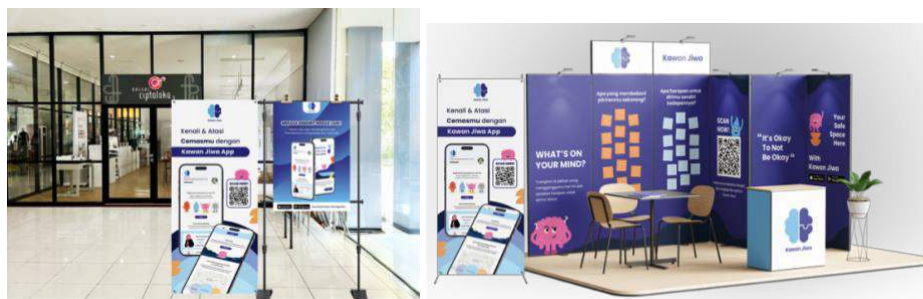
PERANCANGAN MEDIA APLIKASI PENGELOLAAN DIRI SEBAGAI BENTUK PENGURANGAN GANGGUAN KECEMASAN UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

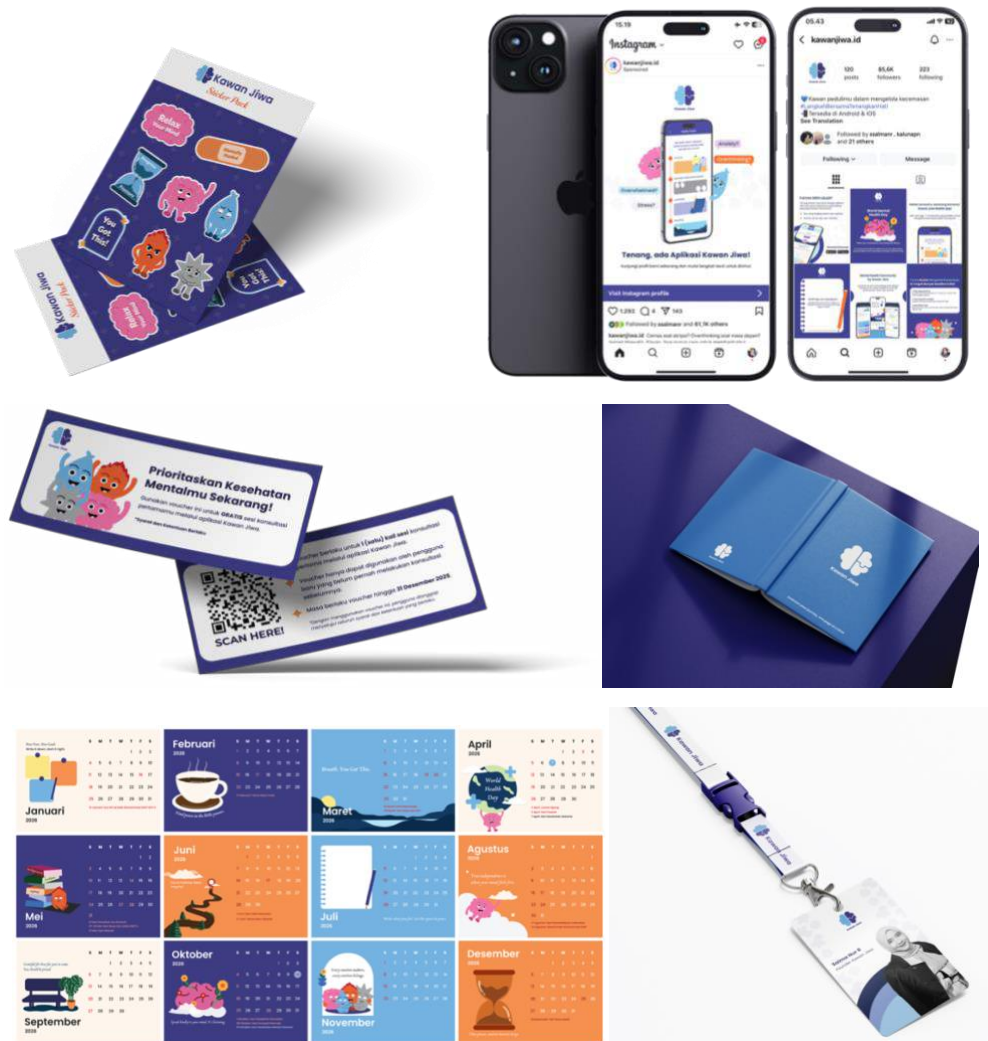




Gambar 5. Prototype Aplikasi Kawan Jiwa  
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

### Media Pendukung





Gambar 6. Media Pendukung Kawan Jiwa

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

## KESIMPULAN

Masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan tanpa menyadari kondisi tersebut atau merasa bingung mengenai langkah yang tepat untuk mengatasinya. Rendahnya tingkat kesadaran, keterbatasan media pendukung, serta minimnya platform digital yang sesuai kebutuhan membuat permasalahan ini terus berlanjut tanpa solusi yang efektif. Oleh karena itu, dibutuhkan perancangan aplikasi pengelolaan diri (self-care) yang

dapat menjadi wadah mahasiswa dalam mengelola kecemasan secara mandiri, simpel, mudah dan praktis.

Aplikasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Melalui pendekatan desain komunikasi visual diharapkan dengan adanya perancangan aplikasi ini, dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk lebih memahami dan menyadari dalam mengelola kecemasan mereka dengan lebih mudah dan efektif.

Sebagai desainer, penting untuk terus mengembangkan pendekatan desain yang empatik, adaptif, dan berbasis riset, agar setiap elemen visual dan fitur dalam aplikasi benar-benar menjawab kebutuhan emosional dan fungsional pengguna. Ke depannya, desain aplikasi semacam ini diharapkan tidak hanya berfungsi sebagai solusi jangka pendek, tetapi juga mendorong terciptanya lingkungan berbasis digital yang lebih peduli terhadap isu kesehatan mental khususnya kecemasan di kalangan mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia Rochimah, F. (2020). *DAMPAK KULIAH DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI*.
- Humaira, Z. H. (2024). *MENGETAHUI PENGARUH KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU DAN TINGKAT AKHIR*.
- Muhamad, N. (2024, June 14). *Jawa Barat, Provinsi dengan Angka Depresi Tertinggi*.
- Soedewi, S., Mustikawan, A., & Swasty, W. (n.d.). *Penerapan Metode Design Thinking Pada Perancangan Website UMKM Kirihiuci*.

Susanti, N., Melisa Putri, D., Hirdanti, D., Syaibah Nasution, N., Maritho Lauchan, A., & Wahyudi Putra, S. M. (n.d.). *MENINGKATKAN MANAJEMEN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA MAHASISWA.*

Wisnu, G., Bagaskara, C., Voutama, A., & Ridha, A. A. (2023). *PERANCANGAN TAMPILAN ANTARMUKA APLIKASI SELF-CARE BERBASIS MOBILE UNTUK MENGATASI KESEHATAN MENTAL DENGAN METODE DESIGN THINKING. INFORMATION MANAGEMENT FOR EDUCATORS AND PROFESSIONALS, 7(2), 124–133.*

Zulkhairil, A. (2024, October 18). *736 Mahasiswa di Bandung, 48,6 persennya Bergejala Gangguan Mental.* IDN Times JABAR. <https://jabar.idntimes.com/news/jabar/azzis-zilkhairil/736-mahasiswa-di-bandung-48-6-persennya-bergejala-gangguan-mental>