

ABSTRAK

Janrel George'gi Fenanlampir, 2024. **Aplikasi Deteksi dan Terapi Stres Menggunakan Metode DASS-42 Berbasis Mobile**. Tugas Akhir, Program Studi Informatika (S1), Sekolah Tinggi Informatika & Komputer Indonesia, Pembimbing: Eva Handriyantini

Kata kunci: Stres, DASS-42, Kesehatan Mental

Aplikasi Deteksi dan Terapi Stres Menggunakan Metode DASS-42 Berbasis Mobile dikembangkan sebagai solusi untuk membantu individu dalam mendeteksi dan mengelola stres secara mandiri. Dengan menggunakan metode DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42), aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk menjawab serangkaian pertanyaan yang dapat mendeteksi tingkat stres mereka. Berdasarkan hasil deteksi, aplikasi memberikan rekomendasi terapi yang meliputi terapi musik, chatbot, dan kontak dengan psikolog. Pengembangan aplikasi ini melibatkan kolaborasi dengan psikolog profesional untuk memastikan akurasi deteksi dan efektivitas terapi. Aplikasi ini dirancang untuk platform Android dan diimplementasikan menggunakan bahasa pemrograman Dart. Melalui uji coba menggunakan Black Box Testing, hasil pengujian fitur mencapai 100% sesuai harapan. Aplikasi terbukti berfungsi dengan baik dalam mendeteksi stres dan memberikan solusi yang relevan.

ABSTRACT

Janrel George'gi Fenanlampir, 2024. **Stress Detection and Therapy Application Using the Mobile-Based DASS-42 Method.** Final Assignment, Informatics Study Program (S1), Indonesian College of Informatics & Computers, Supervisor: Eva Handriyantini

Keyword: Stress, DASS-42, Mental Health

The Stress Detection and Therapy Application Using the Mobile-Based DASS-42 Method was developed as a solution to help individuals detect and manage stress independently. Using the DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) method, this application allows users to answer a series of questions that can detect their stress level. Based on the detection results, the application provides therapy recommendations which include music therapy, chatbots, and contact with a psychologist. The development of this application involved collaboration with professional psychologists to ensure accuracy of detection and effectiveness of therapy. This application is designed for the Android platform and implemented using the Dart programming language. Through trials using Black Box Testing, the feature testing results reached 100% as expected. The application is proven to work well in detecting stress and providing relevant solutions.