

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengerjaan Tugas Akhir, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Aplikasi berbasis Android, StressCare, berhasil dirancang menggunakan metode DASS-42 untuk mendeteksi tingkat stres pengguna melalui serangkaian pertanyaan yang dianalisis secara efektif.
2. StressCare mampu memberikan rekomendasi terapi berdasarkan tingkat stres yang terdeteksi, seperti terapi musik, chatbot, dan kontak psikolog, yang membantu pengguna dalam mengatasi stres.
3. Pengguna aplikasi StressCare mendapatkan kemudahan dalam mengakses informasi terkait kesehatan mental dan terapi, meningkatkan literasi kesehatan mental serta kemampuan pengguna untuk mengelola stres.
4. Aplikasi StressCare dikembangkan melalui kolaborasi dengan psikolog profesional untuk memastikan keakuratan metode deteksi serta terapi stres yang diterapkan.

5. Berdasarkan hasil uji coba, StressCare terbukti layak digunakan untuk mendeteksi stres secara mandiri, serta memiliki potensi untuk mendukung kesehatan mental pengguna.

5.2 Saran

Aplikasi berbasis Android, StressCare yang telah dikembangkan ini tentu masih jauh dari kata sempurna dan memiliki kekurangan baik yang tidak disengaja maupun karena keterbatasan penulis. Oleh karena itu adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu:

1. Meskipun aplikasi sudah memiliki fitur terapi musik, chatbot dan adanya kontak psikolog, disarankan untuk menambah teknik terapi lain seperti mindfulness dan meditasi serta mengembangkan lebih lanjut panduan terapi yang lebih terarah berdasarkan tingkat stres pengguna.
2. Aplikasi StressCare saat ini berfokus pada platform Android. Diharapkan aplikasi ini dapat dikembangkan untuk platform iOS guna memperluas jangkauan pengguna, sehingga lebih banyak individu dapat merasakan manfaat dari aplikasi ini.