

APLIKASI MOBILE SEBAGAI MEDIA PENDUKUNG DALAM MENGELOLA KECEMASAN SOSIAL

Ketut Dhea Ananda Putri Sutarja¹, I Nyoman Tri Anindia Putra²

^{1,2}Universitas Pendidikan Ganesha; Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali 81117; (0362) 25735

Received: 9 Maret 2025

Accepted: 29 Maret 2025

Published: 14 April 2025

Keywords:

Kecemasan sosial, Aplikasi Mobile, *System Usability Scale*

Correspondent Email:

ktdheaananda@gmail.com

Abstrak. Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang kerap dialami oleh suatu individu, terutama pada masa remaja dan dewasa, yang ditandai dengan rasa takut berlebihan saat melakukan interaksi sosial. Permasalahan ini menjadi lebih kompleks dikarenakan hambatan dalam mengakses layanan terapi, seperti keterbatasan waktu, biaya, dan informasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mengevaluasi sebuah aplikasi mobile sebagai media alternatif dalam membantu mengatasi kecemasan sosial. Metode pengujian menggunakan *System Usability Scale* (SUS) yang melibatkan 30 responden guna mengetahui tingkat kegunaan aplikasi dari sisi pengguna. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa aplikasi memperoleh skor SUS sebesar 78 yang tergolong dalam kategori *Good (B)*, mengindikasikan bahwa aplikasi mudah digunakan dan diterima oleh mayoritas pengguna. Temuan ini menunjukkan bahwa aplikasi mobile memiliki potensi besar sebagai solusi pendukung dalam mengatasi masalah psikologis secara mandiri. Oleh karena itu, pengembangan lebih lanjut dapat difokuskan pada peningkatan personalisasi konten dan perluasan fitur interaktif.

Abstract. *Social anxiety is a psychological condition frequently experienced by individuals, particularly during adolescence and adulthood, characterized by an excessive fear of engaging in social interactions. This issue becomes more complex due to obstacles in accessing therapeutic services, such as limitations in time, cost, and information. Therefore, this study aims to develop and evaluate a mobile application as an alternative medium to help address social anxiety. The testing method employed the System Usability Scale (SUS), involving 30 respondents to assess the application's usability from the user's perspective. The evaluation results showed that the application obtained a SUS score of 78, which falls into the "Good" category (B), indicating that the application is easy to use and well-accepted by most users. These findings suggest that mobile applications have great potential as a supportive solution for independently managing psychological issues. Consequently, further development can be focused on enhancing content personalization and expanding interactive features.*

1. PENDAHULUAN

Salah satu kesulitan manusia dalam berinteraksi sosial adalah adanya perasaan cemas. Perasaan cemas ini merupakan sebuah kecemasan sosial, yaitu sebuah gangguan psikologis yang membuat seseorang merasa cemas, takut, atau tidak nyaman dalam situasi

sosial. Kecemasan sosial akan membuat seseorang merasa bahwa orang lain sedang melihat, menilai dan mengamati dirinya dengan negatif atau buruk. Dengan kata lain, kecemasan sosial adalah ketakutan seseorang terhadap penilaian negatif dari orang lain [1] Misalnya, seseorang dengan kecemasan sosial dapat merasa cemas berlebihan ketika bicara di depan

umum atau saat bertemu orang baru. Kecemasan sosial dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola asuh orang tua, traumatik, keadaan lingkungan sosial, maupun faktor biologis dan psikologis. Individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti gugup, pemalu, pendiam dan menghindari interaksi dengan individu lain.[2] Orang dengan kecemasan sosial akan merasakan beberapa gejala seperti ketakutan, keringat dingin, mudah lelah, susah tidur dan lain sebagainya. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan sosial bisa saja berdampak negatif karena dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, akademik dan profesional seseorang.

Terdapat beberapa cara untuk dapat membantu kecemasan sosial, salah satunya adalah terapi kognitif perilaku. Menurut [3] terapi kognitif perilaku terdiri dari tindakan observasi, terapeutik, edukasi dan kolaboratif. Tindakan terapeutik adalah memberikan terapi kognitif perilaku dengan memberikan pelajaran dan cara untuk melakukan interaksi dan juga mengurangi kecemasan pada dirinya. Selain itu terdapat pula salah satu teknik dari terapi kognitif perilaku adalah restrukturisasi kognitif yaitu strategi untuk mengidentifikasi inti pikiran negatif gangguan emosional dan kemudian memperbaikinya dengan mengevaluasi kebenarannya dan menghasilkan cara berpikir alternatif yang adaptif dan juga alternatif yang bersaing dengan perspektif disfungsional. [4]

Meskipun kecemasan sosial merupakan masalah yang cukup mengganggu dan dialami oleh banyak orang, terutama dari kalangan remaja hingga dewasa, banyak orang yang kesulitan untuk melakukan terapi dikarenakan berbagai kendala seperti keterbatasan waktu, biaya, dan akses untuk mendapatkan informasi. Banyak terapi yang memerlukan interaksi tatap muka dengan seorang profesional, yang bisa menjadi hambatan bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil dan memiliki keterbatasan waktu. Meskipun saat ini banyak aplikasi mobile yang menawarkan dukungan kesehatan mental, Namun, masih sedikit aplikasi mobile yang dirancang secara khusus untuk membantu individu dengan kecemasan sosial dalam menjalani terapi secara mandiri.

Seiring dengan kemajuan teknologi di era Revolusi Industri 4.0, masyarakat semakin

terdorong untuk memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi di berbagai sektor. Teknologi ini memberikan berbagai manfaat, mulai dari pembuatan, pengolahan, penyimpanan, hingga penyebaran informasi [5] Salah satu perangkat yang berperan penting dalam komunikasi sehari-hari dan menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas manusia adalah *smartphone*. Dengan keunggulan dalam konektivitas dan akses informasi, *smartphone* membuka peluang besar dalam pengembangan aplikasi mobile yang dapat memberikan manfaat bagi penggunaannya, termasuk dalam bidang kesehatan mental.

Kemajuan teknologi penggunaan *smartphone* yang terus meningkat dapat memberikan peluang dalam menciptakan solusi untuk membantu seseorang dengan kecemasan sosial. Salah satu caranya yaitu dengan menciptakan aplikasi mobile untuk penderita kecemasan sosial yang mudah digunakan kapan dan dimana saja. Aplikasi ini dapat mengadopsi metode yang telah terbukti efektif seperti terapi kognitif perilaku, dengan menghadirkan fitur-fitur utama yang bermanfaat seperti terapi digital berbasis audio dan visual yang berguna untuk ketenangan, kutipan penuh motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pelatihan untuk menambah skill dalam berinteraksi sosial. Dengan fitur utama yang berguna seperti itu aplikasi ini dapat menjadi alat yang mudah diakses dan mendukung pemulihan secara mandiri, sehingga membantu pengguna menghadapi kecemasan sosial dengan lebih percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang dan mengevaluasi sebuah aplikasi mobile yang dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan sosial melalui pendekatan terapi mandiri. Fokus utama dari penelitian ini meliputi perancangan fitur inti, desain antarmuka pengguna (UI) dan juga pengalaman pengguna (UX), serta pelaksanaan uji coba awal untuk mengukur tingkat kegunaan aplikasi menggunakan metode System Usability Scale (SUS). Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan rancangan aplikasi mobile yang efektif, mudah digunakan dan relevan dengan kebutuhan pengguna yang mengalami kecemasan sosial.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aplikasi Mobile

Aplikasi mobile adalah program perangkat lunak yang dirancang untuk dijalankan pada sebuah perangkat mobile seperti handphone atau tablet yang dapat diunduh dengan tujuan untuk menjalankan fungsi aplikasi tersebut. [6]

2.2 Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan gangguan pada mental yang ditandai dengan perasaan takut secara berlebihan ketika berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan baru. [7]

2.3 Terapi Kognitif Perilaku

Terapi kognitif perilaku merupakan terapi yang bertujuan untuk menggantikan pola pikir dan keyakinan yang tidak rasional dengan cara berpikir yang lebih logis, sehat dan positif. [8]

2.4 Metode Waterfall

Metode waterfall merupakan salah satu metode SDLC yang biasa digunakan dalam pengembangan sistem informasi atau perangkat lunak, menggunakan pendekatan sistematis dan berurutan. [9]

2.5 Use Case Diagram

Use case diagram adalah gambaran mengenai fungsi-fungsi yang dimiliki oleh suatu system yang dilihat dari sudut pandang atau perspektif pengguna system. [10]

2.6 Activity Diagram

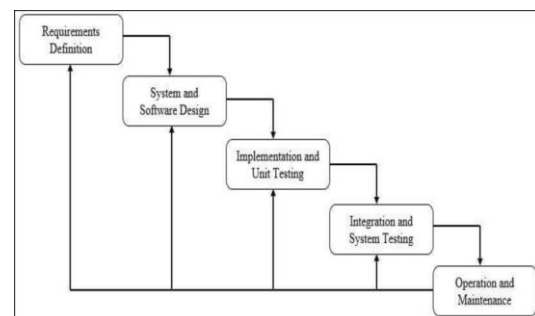
Activity diagram merupakan representasi visual yang menggambarkan alur aktivitas atau aliran fungsional untuk suatu system informasi. Diagram ini menjelaskan secara detail dari titik awal hingga akhir dari alur kerja (*workflow*), aktivitas yang berlangsung didalamnya serta urutan kejadian dari setiap aktivitas selama proses berlangsung. [11]

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, metode ini digunakan karena digunakan karena mampu memberikan pemahaman lebih mendalam terkait kebutuhan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui

wawancara langsung terhadap calon pengguna yang memiliki masalah kecemasan sosial. Wawancara ini dilakukan guna mendapatkan informasi lebih mengenai kebutuhan pengguna. [12]

Dalam pengembangan sistem untuk penelitian ini menggunakan metode waterfall berdasarkan pada karakteristik yang sistematis dan terstruktur. Metode ini dipilih karena Setiap tahap akan diselesaikan secara detail dan berurutan. Tahapan dalam metode ini meliputi analisis kebutuhan, perancangan, implementasi, pengujian, dan pemeliharaan. Dengan pendekatan ini, pengembangan aplikasi ini diharapkan dapat berjalan secara optimal dan sesuai dengan kebutuhan pengguna. Evaluasi aplikasi dilakukan menggunakan System Usability Scale (SUS) untuk menilai tingkat ketergunaan sistem, sehingga dapat diperoleh umpan balik yang objektif mengenai pengalaman pengguna dalam menggunakan aplikasi.



Gambar 1. Metode Waterfall

1. Analisis kebutuhan

Tahap pertama adalah analisis kebutuhan, yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi mengenai kecemasan sosial serta efektivitas terapi dalam membantu pengguna. Teknik pengumpulan data meliputi survei dan wawancara dengan calon pengguna yang mengalami kecemasan sosial guna mengenali kebutuhan mereka.

2. Perancangan Sistem

Tahap kedua adalah perancangan sistem, pada tahap ini akan mendesain struktur aplikasi termasuk alur kerja dan fitur utama, merancang antarmuka pengguna demi memastikan kemudahan dan kenyamanan pengguna, lalu membuat diagram arsitektur sistem untuk pemetaan aplikasi.

3. Implementasi

Tahap ketiga adalah implementasi akan mengembangkan aplikasi menggunakan framework *Flutter* dan bahasa pemrograman *Dart*. Proses ini melibatkan penerapan fitur yang telah dirancang sebelumnya serta integrasi antar komponen sistem.

4. Pengujian

Pada tahap pengujian sistem dilakukan menggunakan System Usability Scale (SUS) untuk menilai tingkat ketergunaan sistem.

5. Pemeliharaan

Terakhir pada tahap pemeliharaan melakukan pemantauan performa aplikasi dan menerapkan perbaikan keamanan jika diperlukan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Implementasi Fitur-Fitur Utama

Aplikasi ini dirancang sebagai media terapi digital yang bertujuan untuk membantu individu dengan kecemasan sosial dalam mengelola dan mengurangi rasa cemas mereka dalam berbagai situasi sosial. Dengan memanfaatkan teknologi mobile, aplikasi ini dirancang untuk memberikan panduan dan latihan yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja, sehingga pengguna memiliki fleksibilitas dalam menjalankan terapi mandiri tanpa harus merasa terbebani oleh pertemuan tatap muka yang dapat memicu kecemasan mereka.

Fitur-fitur dalam aplikasi ini dirancang berdasarkan kebutuhan pengguna yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial, dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan berbasis terapi digital, aplikasi ini diharapkan dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pengguna dan membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan sosial secara bertahap. Fitur utama dalam aplikasi ini meliputi :

1. Panduan Terapi Digital

Fitur ini nantinya berisi latihan-latihan terapi yang bertujuan untuk membantu pengguna dalam mengurangi kecemasan sosial. Terdiri

dari beberapa metode seperti latihan pernafasan, meditasi singkat, dan teknik relaksasi otot.

2. Motivasi Harian dan Kutipan Motivasi

Fitur motivasi harian terdapat pada *dashboard* bagian atas, dengan kata-kata penyemangat, kutipan inspiratif dan pesan positif yang berbeda-beda tiap harinya. Lalu terdapat juga fitur kutipan motivasi yang berisi kumpulan motivasi dengan berbagai macam tema. Fitur ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi sosial.

3. Jurnal Perasaan

Pengguna bisa mencatat perasaan mereka tiap harinya dan menambahkan catatan mengenai pengalaman sosial yang mereka alami. Riwayat jurnal ini dapat diakses yang nantinya bisa digunakan untuk refleksi diri dan melacak perkembangan emosional.

4. Tips dan Trik

Fitur ini memberikan tips dan trik untuk menghadapi berbagai situasi sosial dengan lebih percaya diri, seperti cara berkenalan dengan orang baru, cara berbicara di depan banyak orang, cara menghadapi situasi wawancara kerja, dan lain sebagainya.

5. Komunitas dan Dukungan

Forum diskusi dengan pengguna lain yang mengalami kecemasan sosial, dimana para pengguna dapat berbagi tips, dan dukungan sosial satu sama lain.

6. Favorit

Fitur ini berfungsi untuk menyimpan panduan terapi, kutipan motivasi, tips dan trik yang disukai, agar langsung dapat diakses oleh pengguna dengan mudah.

4.2 Use Case Diagram

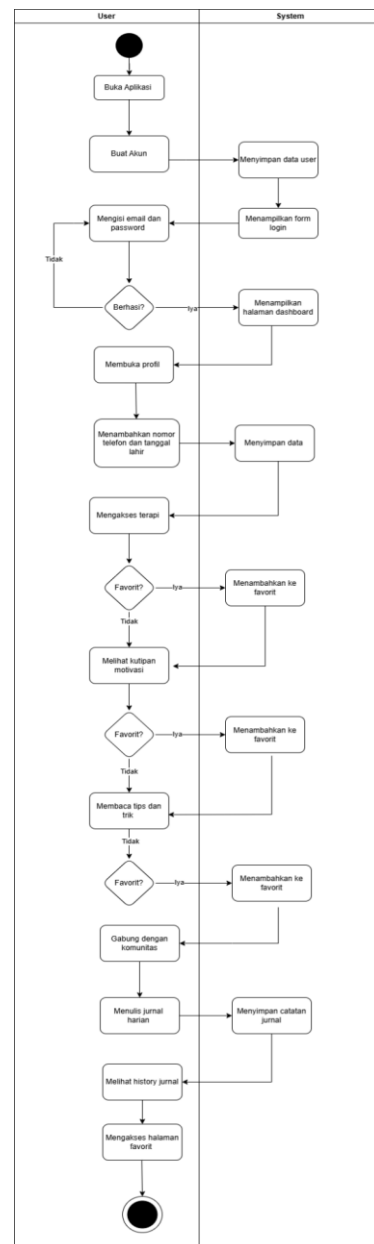
Diagram use case untuk aplikasi ini menggunakan 1 aktor yaitu (pengguna) yang akan berinteraksi langsung dengan berbagai fitur pada aplikasi ini.



Gambar 2. Use Case Diagram

4.3 Activity Diagram

Activity Diagram berguna untuk menggambarkan alur penggunaan aplikasi ini, mulai dari membuka aplikasi, membuat akun, dan *login*. Setelah berhasil masuk, pengguna dapat mengelola profil dengan menambahkan nomor telepon dan tanggal lahir. Aplikasi ini menyediakan fitur akses terapi, melihat kutipan motivasi, serta membaca tips dan trik, dan masing-masing dapat ditandai sebagai favorit dan disimpan oleh sistem. Pengguna juga dapat bergabung dengan komunitas, menulis jurnal harian yang akan disimpan dalam sistem, serta melihat riwayat jurnal yang telah dibuat. Selain itu, tersedia halaman khusus untuk mengakses daftar favorit yang telah ditandai sebelumnya. Proses berakhir ketika pengguna selesai menggunakan aplikasi.



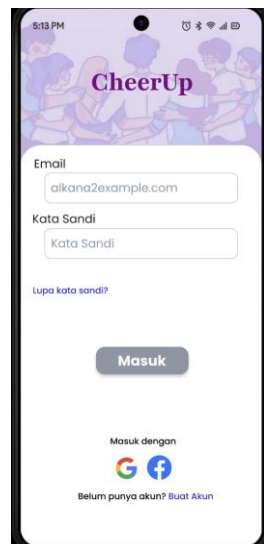
Gambar 3. Activity Diagram

4.4 Rancangan Tampilan Aplikasi

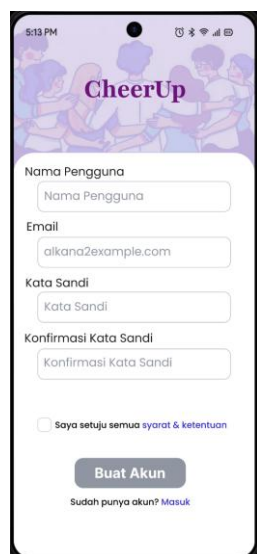
Aplikasi ini bernama CheerUp yang dipilih untuk mencerminkan tujuan utama dari aplikasi ini yaitu, memberikan dukungan emosional dan meningkatkan semangat bagi pengguna dengan kecemasan sosial. Aplikasi ini juga didominasi dengan warna ungu lavender karena warna ini merupakan warna yang lembut dan menenangkan sehingga diharapkan dapat menciptakan suasana yang nyaman, aman dan damai bagi pengguna. Berikut merupakan beberapa tampilan dari aplikasi ini.

perlu untuk menyetujui syarat dan ketentuan yang ada.

1. Tampilan Masuk dan Buat Akun



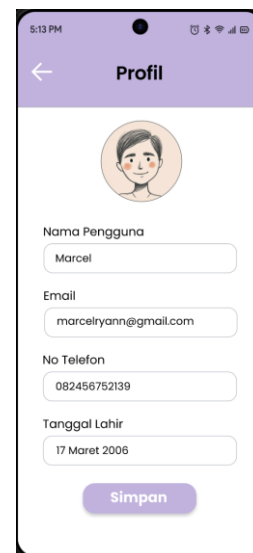
Gambar 4. Tampilan Masuk



Gambar 5. Tampilan Buat Akun

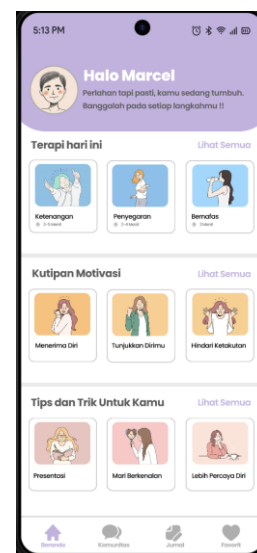
Pada gambar 4 tampilan masuk. Di bagian ini pengguna harus memasukkan email dan juga kata sandi. Selain itu kita juga dapat masuk dengan menggunakan google atau facebook. Jika belum memiliki akun kita harus buat akun terlebih dahulu. Gambar 5 merupakan tampilan buat akun dimana kita harus melengkapi nama pengguna, email, dan kata sandi. pengguna juga

2. Tampilan Profil Pengguna



Gambar 6. Tampilan Profil Pengguna

3. Tampilan Beranda

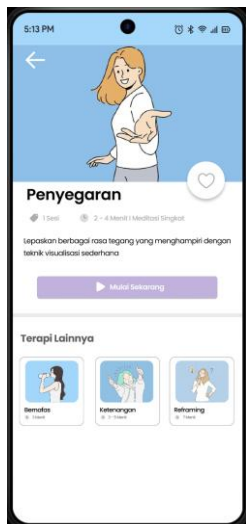


Gambar 7. Tampilan Beranda

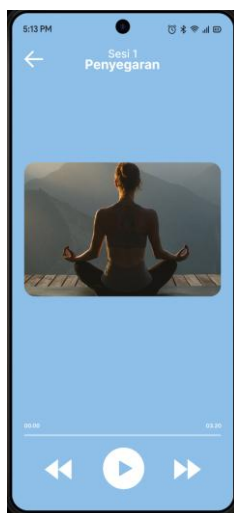
Gambar 6 merupakan tampilan beranda. Pada bagian atas berisi kata sapaan untuk pengguna agar aplikasi ini terkesan akrab bagi pengguna. selain itu terdapat pula kata-kata motivasi yang akan berbeda-beda tiap harinya. lalu di bagian beranda terdapat fitur terapi, kutipan motivasi,

tips dan trik yang bisa langsung diakses oleh pengguna.

4. Tampilan Terapi



Gambar 8. Tampilan Terapi



Gambar 9. Tampilan Terapi

Gambar 7 dan 8 merupakan tampilan dari fitur terapi. Terdapat informasi mengenai nama terapi, durasi terapi, ikon hati yang melambangkan fitur favorit, serta deskripsi singkat mengenai terapi. Terapi ini akan dilakukan dengan teknik audio dan visual untuk memberikan pengalaman yang lebih interaktif dan efektif bagi pengguna.

5. Tampilan Kutipan Motivasi



Gambar 10. Tampilan Kutipan Motivasi

Gambar 10 merupakan tampilan dari kutipan motivasi, dengan judul motivasi dan ikon hati yang melambangkan fitur favorit. Tampilan ini juga dilengkapi dengan gambar animasi yang menarik.

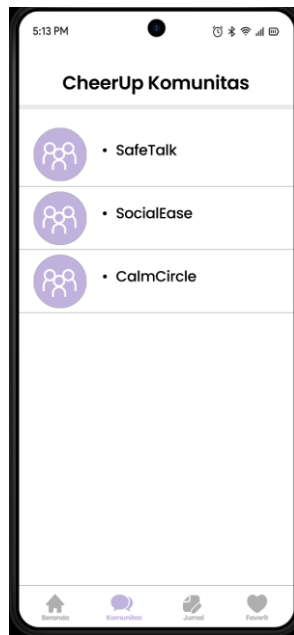
6. Tampilan Tips dan Trik



Gambar 11. Tampilan Tips dan Trik

Gambar 11 menunjukkan tampilan dari fitur Tips dan Trik, dengan judul dan ikon hati yang melambangkan fitur favorit. Tulisan pada tampilan ini berwarna-warni dengan tujuan menarik minat pengguna.

7. Tampilan Komunitas



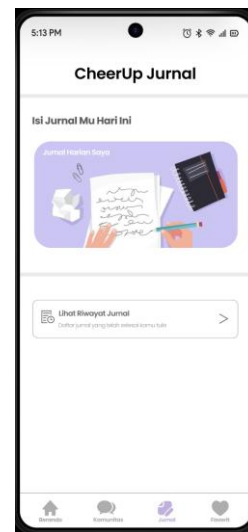
Gambar 12. Tampilan Komunitas



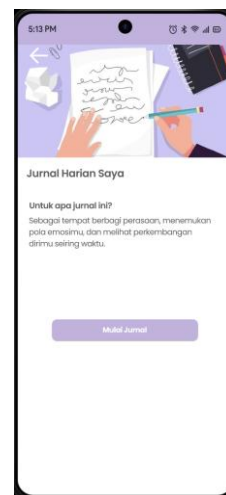
Gambar 13. Tampilan Komunitas

Gambar 12 dan 13 menunjukkan tampilan fitur komunitas dalam aplikasi ini. Pada gambar 12, pengguna dapat memilih berbagai kelompok komunitas sesuai minat mereka dan langsung bergabung dengan kelompok yang diinginkan.

8. Tampilan Jurnal



Gambar 13. Tampilan Jurnal



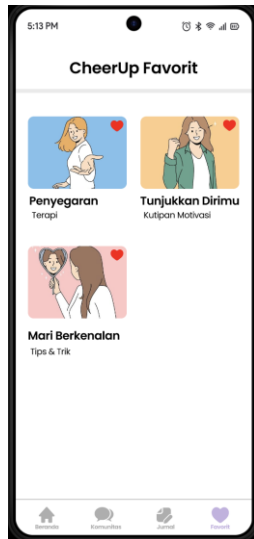
Gambar 14. Tampilan Jurnal



Gambar 15. Tampilan Jurnal

Gambar 13, 14 dan 15 menunjukkan tampilan dari fitur jurnal, pengguna dapat menulis jurnal tiap harinya dan juga melihat riwayat jurnal yang pernah ditulis sebelumnya.

9. Tampilan Favorit



Gambar 16. Tampilan Favorit

Gambar 16 menunjukkan tampilan favorit berisi kumpulan konten yang disukai atau ditandai oleh pengguna.

4.5 Pengujian Sistem

Pengujian sistem ini dilakukan menggunakan metode *System Usability Scale* (SUS) untuk mengevaluasi tingkat kegunaan (*usability*) dan pengalaman pengguna terhadap tampilan serta fungsi aplikasi. Metode SUS terdiri dari 10 pernyataan yang dirancang untuk mengukur persepsi pengguna secara menyeluruh terhadap kemudahan penggunaan sistem. Berikut merupakan rumus yang digunakan dalam metode ini

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

$\bar{x}$ = Skor rata-rata

$\sum x$ = Jumlah skor SUS

n = Jumlah responden

Gambar 17. Rumus *System Usability Scale*

Nilai	Keterangan
1	Sangat Tidak Setuju (STS)
2	Tidak Setuju (TS)
3	Ragu-ragu (RG)
4	Setuju (S)
5	Sangat Setuju (SS)

Tabel 1. Skala Likert [13]

Adapun daftar pernyataan yang digunakan dalam pengujian ini adalah sebagai berikut:

No	Pernyataan
1.	Saya berpikir akan menggunakan sistem ini lagi
2.	Saya merasa sistem ini rumit untuk digunakan
3.	Saya merasa sistem ini mudah digunakan
4.	Saya membutuhkan bantuan dari orang lain atau teknisi dalam menggunakan sistem ini
5.	Saya merasa fitur-fitur sistem ini berjalan dengan semestinya
6.	Saya merasa ada banyak hal yang tidak konsisten (tidak serasi pada sistem ini)
7.	Saya merasa orang lain akan memahami cara menggunakan sistem ini dengan cepat
8.	Saya merasa sistem ini membingungkan
9.	Saya merasa tidak ada hambatan dalam menggunakan sistem ini
10.	Saya perlu membiasakan diri terlebih dahulu sebelum menggunakan sistem ini

Tabel 2. Daftar Pertanyaan Kuesioner

Selanjutnya terdapat 30 responden yang telah berpartisipasi mengisi kuesioner ini. Berikut merupakan hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh responden yang mengacu pada metode pengujian SUS seperti pada tabel 1.

No	Responden	Skor Asli (Data Contoh)									
		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
1	Responden 1	5	1	5	1	5	2	5	1	4	1
2	Responden 2	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3
3	Responden 3	4	2	4	2	3	2	3	2	4	2
4	Responden 4	5	3	5	3	5	2	5	3	5	3
5	Responden 5	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
6	Responden 6	4	2	4	2	5	1	5	2	5	2
7	Responden 7	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2
8	Responden 8	5	2	5	2	5	3	5	2	3	2
9	Responden 9	4	2	4	2	5	3	5	2	4	2
10	Responden 10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
11	Responden 11	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2
12	Responden 12	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2
13	Responden 13	5	1	5	1	5	1	5	1	4	1
14	Responden 14	4	2	4	2	5	2	5	2	4	2
15	Responden 15	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
16	Responden 16	5	1	5	1	4	1	4	1	4	1
17	Responden 17	4	2	4	2	5	2	5	2	4	2
18	Responden 18	5	2	5	2	5	1	5	2	3	2
19	Responden 19	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3
20	Responden 20	5	2	5	2	4	2	4	2	4	2
21	Responden 21	4	2	5	1	5	2	4	1	4	3
22	Responden 22	3	2	4	2	4	3	5	2	5	2
23	Responden 23	5	1	5	1	5	2	3	1	4	2
24	Responden 24	4	3	4	2	3	2	4	2	5	1
25	Responden 25	3	2	5	2	3	2	3	3	4	2
26	Responden 26	5	1	3	1	5	1	4	3	3	3
27	Responden 27	4	3	5	2	4	2	5	2	4	2
28	Responden 28	4	2	4	2	4	1	5	1	5	1
29	Responden 29	5	2	5	3	5	2	4	2	4	1
30	Responden 30	4	2	5	2	5	1	4	2	5	1

Tabel 3. Hasil Kuesioner SUS

Skor Hasil Hitung (Data Contoh)										Jumlah	Nilai (Jumlah x 2.5)
Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10		
4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	38	95
4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	28	70
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	28	70
4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	31	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	75
3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	34	85
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29	73
4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	32	80
3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	31	78
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21	53
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	73
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29	73
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	39	98
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	32	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	75
4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	37	93
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	32	80
4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	34	85
2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	24	60
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	32	80
3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	33	78
2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	30	77
4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	35	77
3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	30	77
2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	27	77
4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	31	77
3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	31	77
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35	77
4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	33	77
3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	35	77
Skor Rata-rata (Hasil Akhir)											78

Tabel 4. Hasil Pengolahan Data

Setelah merata-rata penilaian skor sus masing-masing responden, diperoleh rata-rata sebesar 78, yang menunjukkan bahwa tampilan dari sistem ini memenuhi standar kegunaan yang baik, karena termasuk dalam kategori *Good* [14] sehingga dapat disimpulkan pengguna merasa cukup puas terhadap tampilan dari aplikasi ini.

5. KESIMPULAN

Perancangan aplikasi mobile ini diharapkan dapat membantu para pengguna dengan kecemasan sosial. Aplikasi ini dilengkapi fitur-fitur yang dirancang untuk mendukung pengalaman pengguna secara holistik. Berdasarkan hasil pengujian dengan metode System Usability Scale (SUS) diperoleh skor sebesar 78 yang menunjukkan bahwa aplikasi ini dalam kategori baik dan dapat diterima oleh pengguna.

Kelebihan dalam aplikasi ini terletak pada antarmuka yang sederhana, kemudahan navigasi, terapi yang praktis dan relevan dengan kebutuhan pengguna. Namun masih terdapat keterbatasan seperti belum adanya fitur personalisasi terapi berdasarkan tingkat gangguan pengguna serta keterbatasan jumlah responden dalam proses evaluasi. Oleh karena itu, dibutuhkan perancangan lebih lanjut yang dapat difokuskan pada peningkatan fitur

berbasis AI yang bisa integrasi langsung dengan tenaga profesional, serta pengujian lebih luas untuk memastikan efektivitas aplikasi dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini termasuk juga kepada responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dalam tahap pengujian aplikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Pratiwi, R. Mirza, and M. El Akmal, "Kecemasan sosial ditinjau dari harga diri pada remaja status sosial ekonomi rendah," *Al-Irsyad J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 9, no. 1, pp. 21–34, 2019, [Online]. Available: www.news.okezone.com
- [2] S. F. Soliha, "Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial," *J. Interak.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–10, 2015.
- [3] J. Fauziah and F. Kesumawati, "Terapi Kognitif Perilaku Dapat Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Pasien Waham : Literature Review," *J. Borneo Cendekia*, vol. 5, no. 1, pp. 133–136, 2021.
- [4] M. Haikal, "Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan," *Procedia Stud. Kasus dan Interv. Psikol.*, vol. 10, no. 2, pp. 47–52, 2022, doi: 10.22219/procedia.v10i2.19215.
- [5] I. D. G. A. Pandawana, M. L. Radhitya, I. M. S. Sandhiyasa, and B. T. Bramstya, "Aplikasi E-Sewa Barang Berbasis Mobile," *J. Krisnadana*, vol. 1, no. 3, pp. 26–36, 2022, doi: 10.58982/krisnadana.v1i3.190.
- [6] M. Irsan, "Rancang Bangun Aplikasi Mobile Notifikasi Berbasis Android Untuk Mendukung Kinerja Di Instansi Pemerintahan," *J. Penelit. Tek. Inform.*, vol. 1, no. 1, pp. 115–120, 2015, [Online]. Available: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/justin/article/view/9984/9752>
- [7] S. L. Pratiwi, R. N. Ramdhani, A. Taufiq, and D. Sudrajat, "Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Bandung," *KONSELING EDUKASI "Journal Guid. Couns."*, vol. 7, no. 1, p. 94, 2023, doi: 10.21043/konseling.v7i1.18595.
- [8] A. Asrori and N. ui Hasanat, "Terapi Kognitif Perilaku Intuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 3, no. 1, pp. 89–107, 2022.

- [9] A. A. Wahid, “Analisis Metode Waterfall Untuk Pengembangan Sistem Informasi,” *J. Ilmu-ilmu Inform. dan Manaj. STMIK*, vol. 1, no. October, 2020.
- [10] L. Setiyani, “Desain Sistem : Use Case Diagram Pendahuluan,” *Pros. Semin. Nas. Inov. Adopsi Teknol. 2021*, no. September, pp. 246–260, 2021, [Online]. Available: <https://journal.uui.ac.id/AUTOMATA/article/view/19517>
- [11] L. P. Dewi, U. Indahyanti, and Y. H. S., “Pemodelan Proses Bisnis Menggunakan Activity Diagram Uml Dan Bpmn (Studi Kasus Frs Online),” *Informatika*, pp. 1–9, 2021.
- [12] M. Mulyadi, “Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian,” *J. Stud. Komun. dan Media*, vol. 16, no. 1, p. 71, 2013, doi: 10.31445/jskm.2012.160106.
- [13] E. I. Prayoga and T. Kristiana, “Evaluasi Usability Pada Aplikasi Hrmwincorp Menggunakan Metode System Usability Scale (Sus),” *J. Inform. dan Tek. Elektro Terap.*, vol. 12, no. 2, 2024, doi: 10.23960/jitet.v12i2.4094.
- [14] M. A. Kosim, S. R. Aji, and M. Darwis, “Pengujian Usability Aplikasi Pedulilindungi Dengan Metode System Usability Scale (Sus),” *J. Sist. Inf. dan Sains Teknol.*, vol. 4, no. 2, pp. 1–7, 2022, doi: 10.31326/sistek.v4i2.1326.