

PERANCANGAN UI/UX PADA APLIKASI MINDEASE DENGAN METODE DESIGN THINKING

Chandra Gunawan Wijaya^{1*}, Wilfrida Sisilia², Fatimah Tuzzahra Maulidiya³, Ivan Armando Jauhari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Multi Data Palembang; Jl. Rajawali No.14, 9 Ilir, Kec. Ilir Tim. II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30113; Telp. (0711) 376 400

Keywords:

Aplikasi seluler; Kelelahan; Pemikiran design; Kesehatan mental; Mahasiswa

Correspondent Email:

wilfridasisilia_2327250005@mhs.mdp.ac.id



JITET is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Abstrak. MindEase adalah aplikasi kesehatan mental yang dirancang khusus untuk mahasiswa yang sering mengalami *burnout* akibat tekanan akademik. aplikasi ini bertujuan untuk memberikan dukungan psikologis serta membantu mengelola emosi, stress, dan kecemasan pada mahasiswa. Berbasis *mobile* untuk mempermudah akses yang dikembangkan menggunakan metode *Design Thinking* dalam perancangan UI/UX (*User Interface/User Experience*) sehingga pengalaman pengguna dapat dioptimalkan dan memberikan kenyamanan bagi para mahasiswa.

Abstract. *MindEase is a mental health application specifically designed for university students who frequently experience emotional exhaustion due to academic pressure. This application aims to provide psychological support while helping students manage their emotions, stress, and anxiety more effectively. Developed as a mobile-based platform to ensure greater accessibility, MindEase adopts the Design Thinking methodology in its UI/UX design process to deliver an optimized, user-centered experience that fosters comfort and emotional well-being among students.*

1. PENDAHULUAN

Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental masih tergolong rendah. Hal ini sangat relevan, terutama bagi mahasiswa, karena kesehatan mental berperan penting dalam mendukung pencapaian akademik dan membangun kehidupan sosial yang seimbang. Tekanan akademik yang tinggi seringkali menjadi sumber stres berlebihan yang dapat berkembang menjadi kondisi *burnout* jika tidak segera ditangani. Situasi ini semakin diperumit oleh minimnya dukungan dari lingkungan sekitar, adanya stigma terhadap layanan kesehatan mental profesional, serta rasa enggan atau malu untuk membicarakan permasalahan pribadi. Hal ini membuat banyak mahasiswa merasa kesulitan dalam mencari bantuan, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis

mereka. Keterbatasan akses dan kurangnya dukungan menjadi dasar perlunya dilakukan penelitian ini, dengan tujuan mengidentifikasi berbagai kendala dan merumuskan solusi yang efektif guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan mental.

Berdasarkan data dari *Medical Center* di salah satu universitas, tercatat sebanyak 165 kunjungan layanan psikologis oleh 115 klien selama periode 2016 hingga 2019. Sebanyak 26 kasus berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, menjadikannya fakultas dengan laporan terbanyak. Sebagian besar klien berada dalam rentang usia 21 hingga 23 tahun, yang umumnya menunjukkan bahwa mereka sedang menjalani tahap akhir dalam masa studi perkuliahan [1]. Tidak sedikit mahasiswa yang memilih untuk menangani masalah mental secara mandiri, meskipun pendekatan ini

berisiko memperparah kondisi yang dialami. Psikoterapi dan konseling menjadi pendekatan individual utama dalam menangani masalah seperti depresi, stres, kecemasan, kesedihan, serta rendahnya kepercayaan diri, tentunya dengan bantuan tenaga profesional [2]. Psikoterapi bertujuan untuk membantu individu maupun kelompok memahami diri mereka secara lebih mendalam. Namun, menurut Prawitasari (2003), pendekatan ini memiliki keterbatasan, seperti cakupan yang sempit, waktu penanganan yang panjang, dan biaya yang cukup besar [3].

Dalam konteks globalisasi saat ini, aplikasi digital telah menjadi elemen penting yang tidak terpisahkan dari rutinitas harian masyarakat. Aplikasi digital, yakni perangkat lunak yang dirancang untuk menjalankan fungsi tertentu di perangkat elektronik, telah memberikan pengaruh signifikan di berbagai bidang, termasuk dalam sektor pendidikan dan layanan kesehatan [4]. Kelebihan utama teknologi ini adalah fleksibilitasnya, yang memungkinkan pengguna mengaksesnya kapan pun dan di mana pun, sehingga dapat menghemat waktu dan meningkatkan produktivitas. Perkembangan teknologi digital membuka peluang luas untuk merancang aplikasi *mobile* sebagai alternatif solusi terhadap keterbatasan waktu dan biaya dalam memperoleh layanan kesehatan mental.

Dalam proses perancangan aplikasi *mobile*, aspek UI/UX menjadi sangat krusial. UX (*User Experience*) berfokus pada bagaimana pengguna merasakan dan berinteraksi dengan aplikasi secara keseluruhan, sementara UI (*User Interface*) lebih menitikberatkan pada aspek visual serta elemen interaktif dari aplikasi [5]. Aplikasi MindEase dirancang dengan menggunakan pendekatan Design Thinking, dengan tujuan untuk menghasilkan solusi yang tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan serta permasalahan yang dihadapi oleh pengguna.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aplikasi Mobile

Aplikasi *mobile* adalah perangkat lunak yang dirancang untuk perangkat seluler guna menyediakan fungsi spesifik, seperti dukungan kesehatan mental [6]. Aplikasi ini menawarkan

akses fleksibel dan anonim, yang penting bagi mahasiswa dengan jadwal padat [7]. Teori *Technology Acceptance Model* (TAM) menyatakan bahwa penerimaan aplikasi bergantung pada persepsi kemudahan dan manfaat, yang menjadi dasar pengembangan UI/UX MindEase [8].

2.2 Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional dan psikologis yang memengaruhi kemampuan individu untuk mengelola stres dan berinteraksi sosial [9]. Penggunaan aplikasi kesehatan mental sebagian besar ditujukan untuk mengatasi stres (6,4%), kecemasan (6,3%), dan masalah tidur (3,6%), dengan hanya 2,1% fokus pada pelacakan emosi [10], mengindikasikan kebutuhan fitur yang beragam pada aplikasi seperti MindEase.

2.3 Cognitive Behavioral Therapy

Terapi Perilaku Kognitif atau *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah perawatan psikologis yang banyak digunakan dan berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres [11]. Pendekatan ini diintegrasikan ke dalam fitur MindEase, seperti latihan relaksasi dan pelacakan suasana hati, untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara efektif.

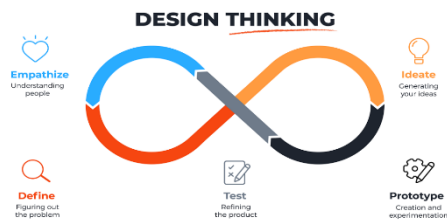
2.4 Design Thinking

Design Thinking adalah proses berulang di mana kita mencoba memahami pengguna, menantang asumsi, dan mendefinisikan kembali masalah untuk menemukan strategi dan solusi alternatif yang mungkin tidak segera terlihat pada tingkat pemahaman awal [12]. *Design Thinking* memiliki banyak keunggulan, salah satunya adalah pendekatannya yang berpusat pada user, yang berarti solusi yang dibuat lebih relevan dan efektif [13].

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Design Thinking*, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam kebutuhan serta keinginan pengguna [14]. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin berfokus pada kebutuhan nyata pengguna dan memberikan solusi yang tepat sasaran terhadap permasalahan yang dihadapi. *Design Thinking* dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan melalui proses *reframing*, yaitu

teknik dalam psikologi yang bertujuan mengubah sudut pandang seseorang terhadap suatu situasi berdasarkan emosi dan respons mereka, sehingga dapat mendorong perubahan dalam reaksi emosional maupun perilaku [15]. Pendekatan ini terdiri atas lima tahap utama, yaitu: *Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, dan *Test*, sebagaimana diperlihatkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Design Thinking

3.1. Empathize

Pada tahap *empathize*, eksplorasi masalah dilakukan melalui wawancara dengan narasumber untuk memahami permasalahan yang dihadapi dan kebutuhan yang diperlukan [16]. Pada tahap ini, peneliti fokus mengumpulkan informasi berdasarkan aktivitas dan interaksi pengguna, dengan tujuan membangun empati yang mendalam sehingga permasalahan dapat dilihat dari perspektif pengguna, bukan berdasarkan asumsi pribadi.

3.2. Define

Pada tahap ini, peneliti difokuskan untuk menganalisis informasi yang didapatkan pada tahap *Empathize* sehingga dapat menjadi referensi untuk mengumpulkan ide untuk membangun fitur dan fungsi sesuai dengan kebutuhan nyata pengguna [14]. Hasil dari tahap *empathize* dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. *Empathize* Pengguna Mahasiswa

No	Pertanyaan	Tanggapan 1	Tanggapan 2	Tanggapan 3
1	Apa yang kamu rasakan saat menghadapi tekanan akademik? Bagaimana	Cemas, marah, sedih, marah marah sendiri	Pusing, lelah, rasa ingin terjun, tidur dan makan	Campur aduk, tegang dan deg-degan, bercanda dengan ai

	na cara kamu mengahapinya?			
2	Apa yang biasa kamu lakukan saat stres karena kuliah?	Tidur, main voli, nonton vidio ringan,	Menden garkan podcast, Menden gar musik,	Melakuka n journaling , berdoa dan menditasi
3	Apakah bantuan dari profesional penting dalam kesehatan mental, apakah ada kendala dalam mengakses bantuan tersebut	Penting banget, tapi pusing harus gimana mulainya	Menurut aku sih penting, tapi aku belum coba sama sekali sih	Sangat sangat penting tapi aku kadang ragu dan takut untuk terbuka ke orang asing
4	Apabila ada aplikasi yang membantu mengelola stres dan emosi, fitur apa yang paling diperlukan?	Ringkas an aktivitas , suara menenangkan, refleksi diri	Podcast, artikel	Music, journaling , meditasi, chat ai, mood tracking

3.3. Ideate

Setelah mengumpulkan dan menganalisis informasi yang ada, dilanjutkan dengan pembentukan ide untuk memberikan solusi baru untuk permasalahan yang terjadi [14]. Di tahap ini dilakukannya diskusi untuk menghasilkan

ide-ide yang inovatif dan efektif untuk digunakan. Berikut pada table 2 rangkuman masalah dan solusi dari tahap *define*.

Tabel 2. Tabel Masalah dan Solusi

NO	Masalah	Jawaban
1	Pengguna merasa kewalahan menghadapi tekanan akademik yang menimbulkan cemas dan depresi	Memberikan fitur manajemen stress yaitu journaling, meditasi, serta music relaksasi
2	Pengguna lebih sering menghindari daripada mengelola stress dengan baik	Memberikan aktivitas positif seperti olahraga, refleksi diri dan podcast.
3	Pengguna menyadari pentingnya bantuan dari professional namun memiliki kendala tertentu	Memberikan “psikologi digital” seperti edukasi, artikel tentang kesehatan mental dan juga akses konsultasi dengan para ahli

3.4. Prototype

Hasil diskusi yang telah dilakukan pada tahap *Ideate* akan dirancang menjadi sebuah design *prototipe*. Prototipe ini merupakan model atau rancangan awal yang dibuat sebagai representasi akan aplikasi yang sedang dibuat [17]. Hal ini dilakukan agar dapat menemukan solusi terbaik dari setiap masalah yang ditemukan pada 3 tahapan awal

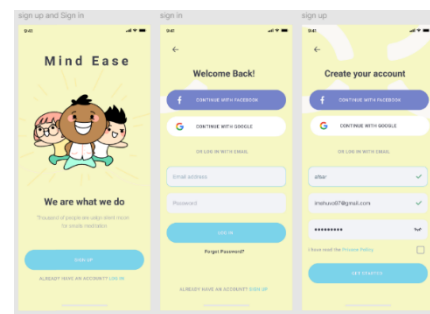
3.5. Test

Tes adalah metode penilaian yang digunakan untuk mengevaluasi, di mana responden diberikan serangkaian pertanyaan atau tugas untuk diselesaikan guna menilai apakah prototipe yang telah dibuat sudah memadai atau masih memerlukan perbaikan, serta untuk mengumpulkan umpan balik dari pengguna guna pengembangan produk di masa depan [18]. Tahap ini melibatkan pengujian langsung prototipe kepada pengguna untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang produk dan interaksi pengguna. Selama fase ini,

penyempurnaan dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang ditemukan.

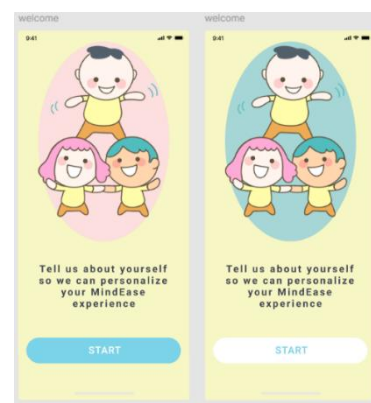
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan aplikasi MindEase menggunakan metode *Design Thinking* dengan tahapan *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*. Pendekatan ini mengoptimalkan desain antarmuka (UI) dan pengalaman pengguna (UX) yang berfokus pada kebutuhan mahasiswa. Hasilnya didapatkan *prototype* antarmuka MindEase sebagai berikut.



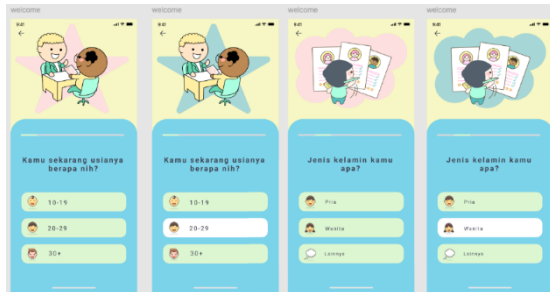
Gambar 2. Halaman *Sign Up* dan *Sign In*

Gambar 2 menampilkan *prototype* halaman *sign up* dan *sign in* dari aplikasi MindEase. Halaman *sign up* untuk pengguna baru mendaftar dan halaman *sign in* untuk pengguna yang telah memiliki akun.

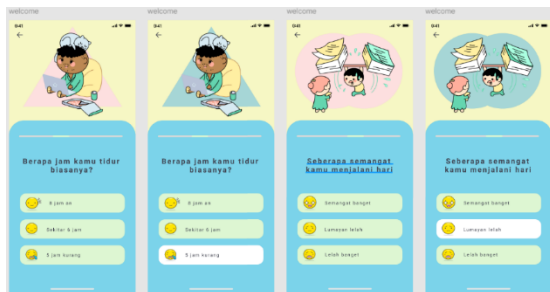


Gambar 3. Halaman *Start*

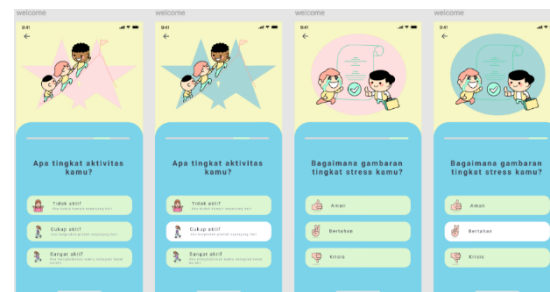
Gambar 3 menampilkan *prototype* halaman start aplikasi dari MindEase. Pada halaman ini pengguna diarahkan untuk menekan tombol “Start” guna memulai proses personalisasi.



Gambar 4. Halaman Welcome

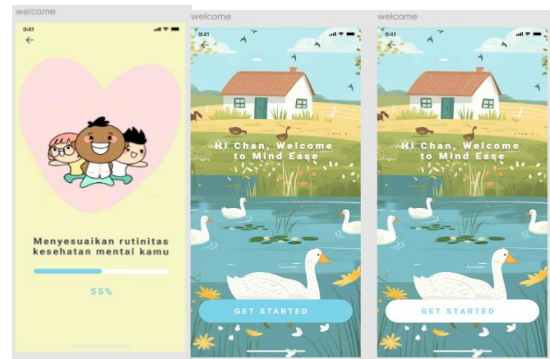


Gambar 5. Halaman Welcome



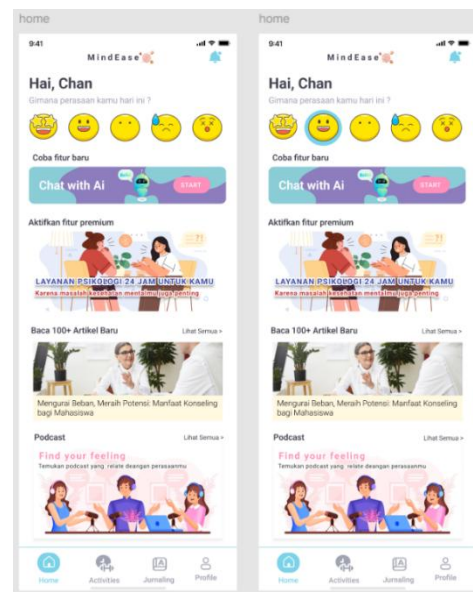
Gambar 6. Halaman Welcome

Gambar 4, gambar 5, dan gambar 6 menampilkan *prototype* halaman *welcome* dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna akan melakukan konfigurasi awal di mana pengguna diminta menjawab pertanyaan personalisasi seperti “Kamu sekarang usianya berapa nih?” (10-19, 20-29, 30+), “Jenis kelamin kamu apa?” (Pria, Wanita, Lainnya), “Apa tingkat aktivitas kamu?” (Tidak aktif, Cukup aktif, Sangat aktif), dan “Bagaimana gambaran tingkat stres kamu?” (Aman, Bertahan, Krisis) yang disajikan dalam antarmuka berbasis kartu dengan ilustrasi untuk memperkuat elemen visual dan membuat proses personalisasi lebih menarik.



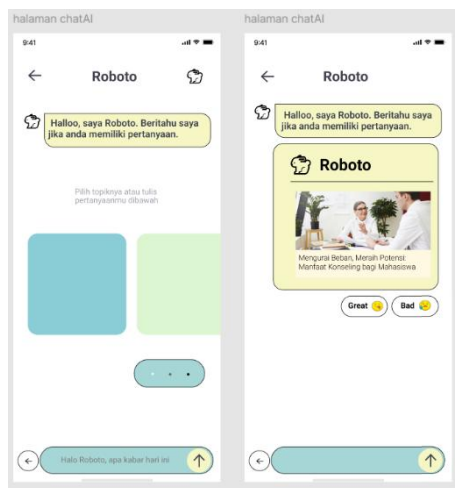
Gambar 7. Halaman Konfigurasi

Gambar 7 menampilkan *prototype* halaman konfigurasi dan *get started* dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini aplikasi akan mengkonfigurasi personalisasi berdasarkan jawaban yang diberikan pengguna, lalu pengguna akan diarahkan pada halaman *get started* untuk masuk ke bagian *home*.



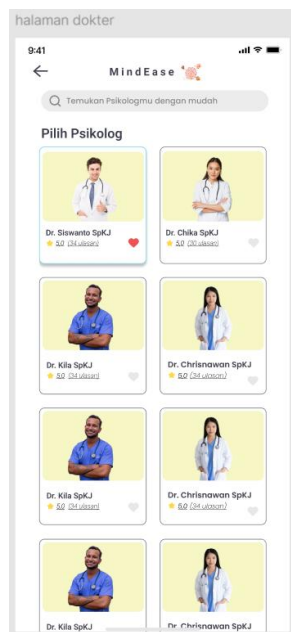
Gambar 8. Halaman Home

Gambar 8 menampilkan *prototype* halaman *home* dari aplikasi MindEase. Fitur utama meliputi “Mood Hari Ini” dengan ikon emosi, “Chat with AI” gratis untuk seluruh pengguna, konsultasi dengan psikolog profesional untuk pengguna berlangganan, kumpulan artikel mengenai kesehatan mental, serta podcast yang membahas tentang isu kesehatan mental.



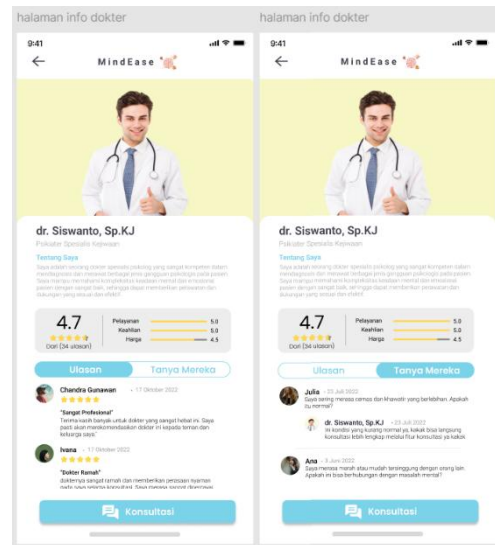
Gambar 9. Halaman Chat AI

Gambar 9 menampilkan *prototype* halaman chat berbasis AI (*Artificial Intelligence*) dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat berkeluh-kesah, bercerita, dan berinteraksi dengan bot aplikasi MindEase yang bernama roboto. Roboto hadir untuk semua pengguna (non-premium) dan akan membantu pengguna untuk mengatasi permasalahan yang ada.



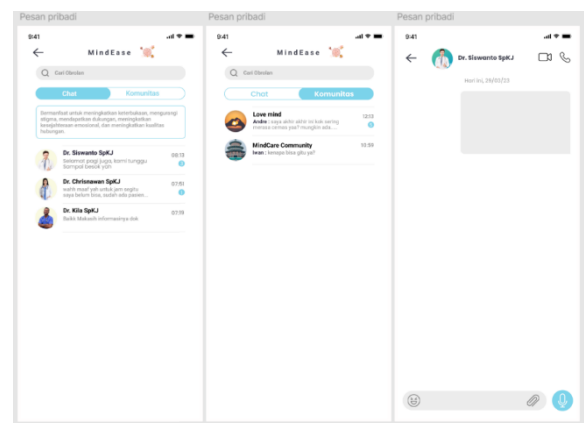
Gambar 10. Halaman Dokter

Gambar 10 menampilkan *prototype* halaman dokter dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat memilih dokter untuk pengguna melakukan konsultasi secara online.



Gambar 11. Halaman Informasi Dokter

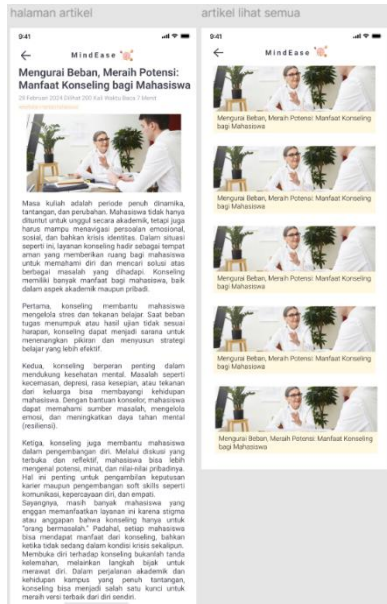
Gambar 11 menampilkan *prototype* halaman informasi dokter dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat mengakses informasi lengkap tentang dokter yang dipilih, termasuk deskripsi diri, ulasan dari pengguna lain dan komentar, serta fitur tanya jawab untuk interaksi langsung dengan pasien dokter. Selain itu, terdapat tombol “Konsultasi” yang memungkinkan pengguna melanjutkan ke sesi konsultasi pribadi.



Gambar 12. Halaman Chat

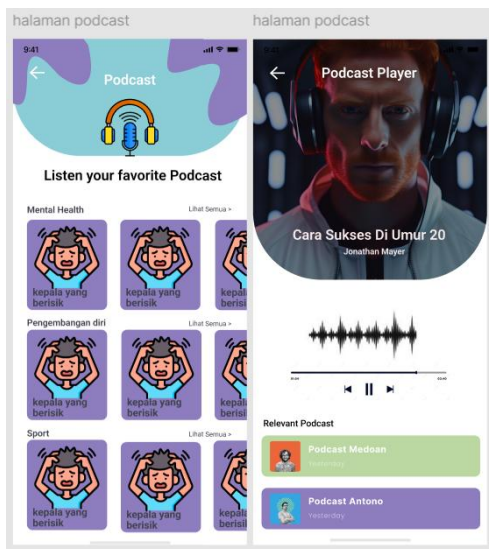
Gambar 12 menampilkan *prototype* halaman pesan pribadi dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini, pengguna dapat melihat daftar percakapan dengan dokter atau komunitas. Tab “Chat” menampilkan daftar pesan antara pasien dan dokter, sedangkan tab “Komunitas” menampilkan daftar diskusi publik. Selain itu juga ada halaman obrolan dengan dokter terkait

untuk konsultasi langsung, didalamnya terdapat opsi panggilan video dan suara.



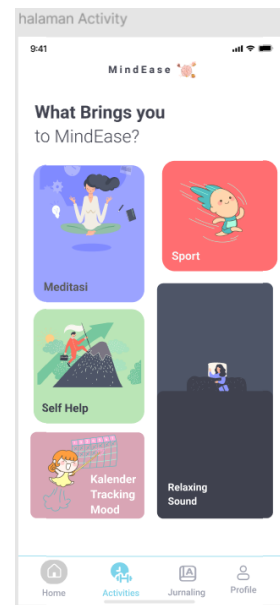
Gambar 13. Halaman Artikel

Gambar 13 menampilkan *prototype* halaman artikel dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat membaca berbagai artikel dari banyak penulis terkait pentingnya menjaga kesehatan mental.



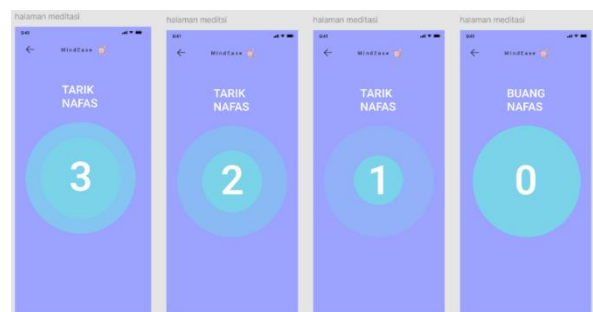
Gambar 14. Halaman Podcast

Gambar 14 menampilkan *prototype* halaman podcast dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat memilih dan mendengarkan podcast dari berbagai pembicara dengan topik pembahasan yang beragam.



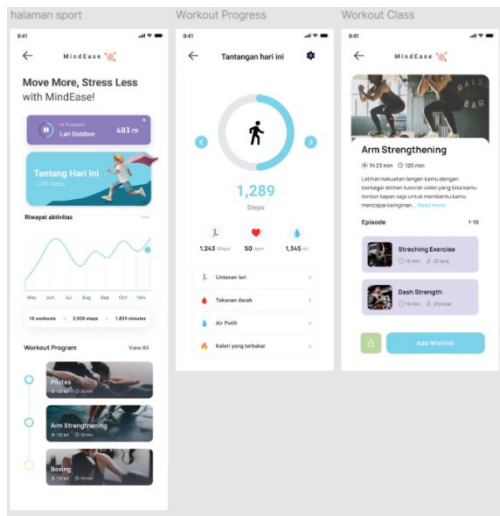
Gambar 15. Halaman Activities

Gambar 15 menampilkan *prototype* halaman activities dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna akan disajikan oleh berbagai pilihan aktivitas untuk dilakukan, seperti meditasi, sport, self help, kalender mood tracking, dan relaxing sound.



Gambar 16. Halaman Meditasi

Gambar 16 menampilkan *prototype* halaman meditasi dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna akan diarahkan untuk melakukan meditasi pernafasan, yang bisa digunakan juga oleh pengguna untuk mengatasi masalah seperti anxiety ataupun panic attack.



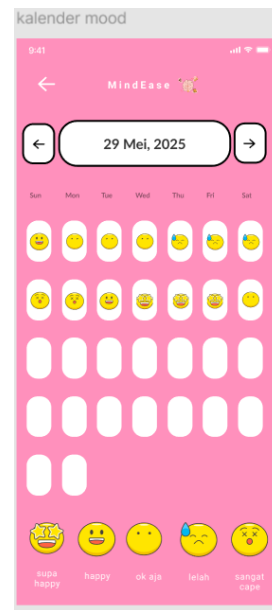
Gambar 17. Halaman Sport

Gambar 17 menampilkan *prototype* halaman *sport* dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat melihat bagaimana riwayat aktivitas pengguna, aktivitas olahraga apa yang sedang pengguna lakukan, rekomendasi olahraga untuk pengguna dan tantangan jalan setiap harinya untuk pengguna.



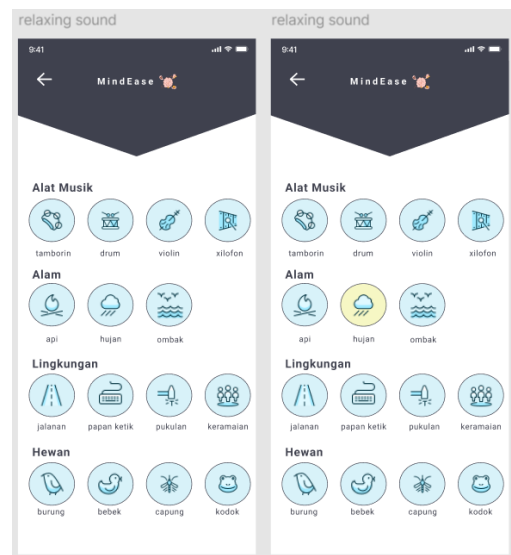
Gambar 18. Halaman Self Help

Gambar 18 menampilkan *prototype* halaman *self help* dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat melakukan berbagai aktivitas untuk mengatasi ataupun meredakan permasalahan terkait mentalnya. Kegiatan pada halaman *self help* dirancang untuk pengguna agar lebih tenang dan menghargai dirinya sendiri.



Gambar 19. Halaman Kalender Mood Tracking

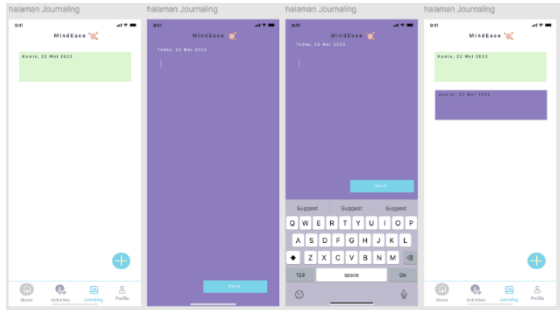
Gambar 19 menampilkan *prototype* halaman kalender mood tracking dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat melihat bagaimana *mood* atau perasaan pengguna selama satu bulan secara keseluruhan.



Gambar 20. Halaman Relaksasi Suara

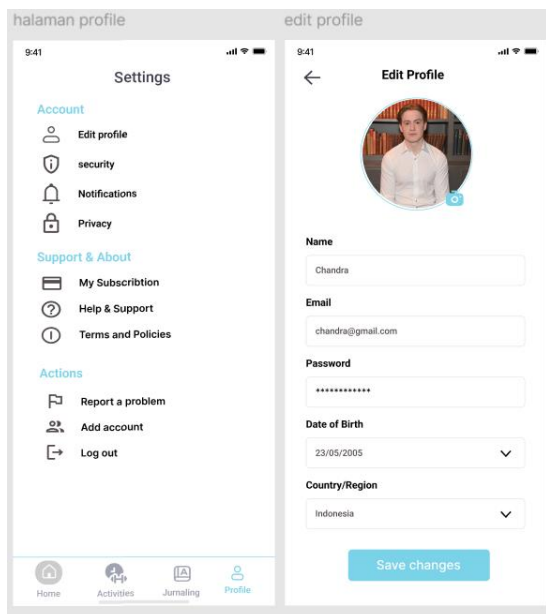
Gambar 20 menampilkan *prototype* halaman relaksasi suara dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat memilih bunyian

untuk didengarkan, terdapat banyak sekali bunyian dari berbagai kategori untuk pengguna nikmati sebagai salah satu cara untuk relaksasi diri.



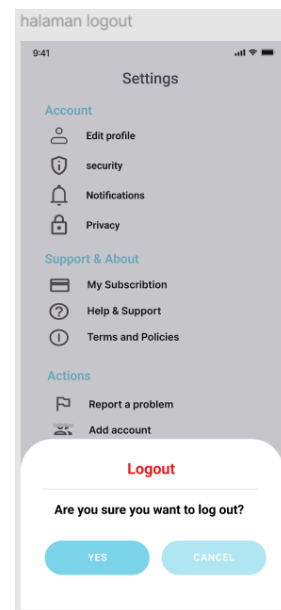
Gambar 21. Halaman Journaling

Gambar 21 menampilkan *prototype* halaman *journaling* dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat menuliskan bagaimana hari yang dilaluinya melalui fitur *journaling*. Ketika pengguna menekan tombol “Send” maka otomatis *journaling* baru akan *terupdate* dan tersimpan.



Gambar 22. Halaman Profile

Gambar 22 menampilkan *prototype* halaman profile dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat mengatur kembali peraturan terkait aplikasi termasuk identitas diri pengguna melalui fitur *edit profile*.

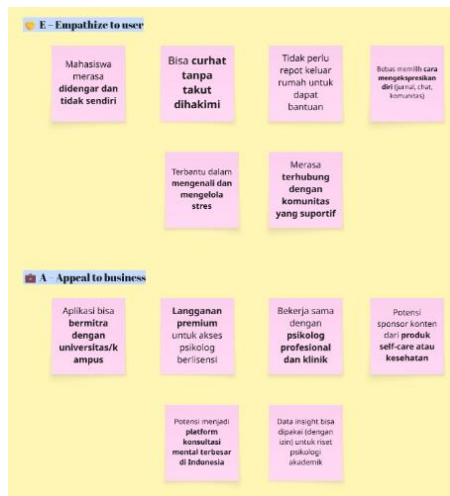


Gambar 23. Halaman Logout

Gambar 23 menampilkan *prototype* halaman logout dari aplikasi MindEase. Pada halaman ini pengguna dapat melakukan logout ketika pengguna ingin keluar dari aplikasi.



Gambar 24. IDEAL Aplikasi MindEase



Gambar 25. IDEAL Aplikasi MindEase



Gambar 26. IDEAL Aplikasi MindEase

Gambar 24, 25, dan 26 menampilkan papan Miro IDEAL untuk aplikasi MindEase, yang menggambarkan alur kerja kolaboratif dalam pengembangan fitur kesehatan mental dengan metode *Design Thinking*, meliputi tahapan *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test*, sehingga memastikan desain yang berpusat pada kebutuhan pengguna dan mendukung pengalaman pengguna yang optimal bagi mahasiswa.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan aplikasi MindEase sebagai solusi digital untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan proses pengembangan dan tujuan penelitian, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

- Aplikasi MindEase dirancang menggunakan metode *Design Thinking* untuk mengatasi stres dan kelelahan emosional mahasiswa akibat tekanan akademik.
- Tahapan *Design Thinking* (*Empathize*, *Define*, *Ideate*, *Prototype*, *Test*) memastikan

UI/UX yang berpusat pada pengguna, meningkatkan kenyamanan dan kemudahan akses.

- MindEase menawarkan solusi kesehatan mental yang personal dan fleksibel, mendukung mahasiswa dalam mengelola emosi, stres, dan kecemasan.
- Sebagai sarana pendukung psikologis berbasis digital, MindEase memiliki potensi untuk menjadi alat yang adaptif dan efisien untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada yang terhormat Dr. M. Rizky Pribadi, S.Kom., M.Kom., selaku dosen di mata kuliah Interaksi Manusia dan Komputer, yang telah memberikan bimbingan, saran berharga, dan motivasi selama proses perancangan, pengembangan, serta pengujian *prototype* aplikasi ini. Dukungan beliau, baik melalui diskusi mendalam mengenai desain antarmuka pengguna (UI) maupun pengalaman pengguna (UX), telah menjadi landasan penting dalam memastikan bahwa setiap tahap, mulai dari tahap *empathize* hingga *test* dalam metode *Design Thinking*, dapat dilaksanakan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. C. U. S. Maret, "Laporan pendampingan kasus psikologis tahun 2016-2019," Medical Center Universitas Sebelas Maret, 2020.
- [2] N. A. o. M. H. (NAMI), College students speak: A survey report on mental health, NAMI, 2012.
- [3] J. E. Prawitasari, "Psikologi Klinis: Dari Terapan Mikro ke Makro," *Anima*, vol. 18, no. 3, pp. 215-228, 2003.
- [4] T. A. F. Muhammad, "Memahami Apa Itu Aplikasi dan Fungsinya di Era Digital," 2024. [Online]. Available: <https://dif.telkomuniversity.ac.id/memahami-apa-itu-aplikasi-dan-fungsinya-di-era-digital/>. [Accessed 29 May 2025].
- [5] F. Suryaningrum, "Apa itu UI UX? Pengertian, Perbedaan Utama, dan Fungsinya," 2021. [Online]. Available: <https://aksaradata.id/blog/ui-ux-adalah/>. [Accessed 29 May 2025].

- [6] C. L. Ventola, "Mobile Devices and Apps for Health Care Professionals: Uses and Benefits," *P&T*, vol. 39, no. 5, p. 356–364, 2014.
- [7] C. Oliveira, A. Pereira, P. Vagos, C. Nóbrega, J. Gonçalves and B. Afonso, "Effectiveness of Mobile App-Based Psychological Interventions for College Students: A Systematic Review of the Literature," *Frontiers in Psychology*, vol. 12, May 2021.
- [8] F. D. Davis, "Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology: A Review and Future Directions," *MIS Quarterly*, vol. 45, no. 3, p. 319–340, 2021.
- [9] W. H. Organization, "WHO Fact Sheet," June 2022. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [Accessed June 2025].
- [10] J. B. L. J. e. a. E. F. Gbolle, "Intention to Use Digital Mental Health Solutions: A Cross-Sectional Survey of University Students Attitudes and Perceptions Toward Online Therapy, Mental Health Apps, and Chatbots," *DIGITAL HEALTH*, vol. 9, p. 1–12, 2023.
- [11] S. Benhard, "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Digital Interventions: Peran Teknologi dalam Kesehatan Mental," 2025.
- [12] A. Fauzansyah, "RE-DESIGN UI/UX APLIKASI PNM DIGI KARYAWAN DENGAN METODE DESIGN THINKING UNTUK MENINGKATKAN KEPUASAN PENGALAMAN PENGGUNA," *Junal Vokasi Indonesia*, vol. 11, no. 2, March 2024.
- [13] M. I. sain, M. m. a. rahmat and Maulana, "OPTIMALISASI PENGALAMAN PENGGUNA: REDESIGN UI/UX WEBSITE SIMAKIP UHAMKA DENGAN METODE DESIGN THINKING," *JITET (Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan)*, vol. 13, no. 1, p. 44, 2025.
- [14] A. Swarnadwitya, "Design Thinking: Pengertian, Tahapan dan Contoh Penerapannya," 2020. [Online]. Available: <https://sis.binus.ac.id/2020/03/17/design-thinking-pengertian-tahapan-dan-contoh-penerapannya/>. [Accessed 28 May 2025].
- [15] F. P. Samodra, "Reframing Adalah: Teknik Mengubah Perspektif untuk Hidup Lebih Positif," 2024. [Online]. Available: <https://www.liputan6.com/feeds/read/5779684/reframing-adalah-teknik-mengubah-perspektif-untuk-hidup-lebih-positif>. [Accessed 29 May 2025].
- [16] A. Rachman, B. S. Salim, A. Sodik, J. Iswanto, A. R. Vanchapo and M. A. Manuhutu, "Pemodelan User Interface dan User Experience Menggunakan Design Thinking," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 7, no. 2, pp. 9281-9289, 2023.
- [17] J. Y. Bahtiar, "Apa itu Prototype? – Fungsi, Metode, Tahapan, dan Contohnya," 2023. [Online]. Available: <https://www.sekawanmedia.co.id/blog/apa-itu-prototype/>. [Accessed 29 May 2025].
- [18] M. A. D. Pratama, Y. R. Ramadhan and T. I. Hermanto, "Rancangan UI/UX Design Aplikasi Pembelajaran Bahasa Jepang Pada Sekolah Menengah Atas Menggunakan Metode Design Thinking," *JURIKOM (Jurnal Riset Komputer)*, vol. 9, no. 4, p. 980, Aug 2022.