

Perancangan Prototype RuangHasan sebagai Platform Digital Healing untuk Mengurangi Stres Mahasiswa

<http://dx.doi.org/10.28932/jutisi.vXiX.X>

Riwayat Artikel

Received: xx Bulan 20xx | Final Revision: xx Bulan 20xx | Accepted: xx Bulan 20xx

Creative Commons License 4.0 (CC BY – NC)



Haeva Salsabila^{✉#1}, Christine Cecylia Munthe^{*2}, Birru Muqdamien^{#3}

[#] Program studi Informatika, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Jl. Syech Nawawi Al-Bantani, Kota Serang, 42171, Indonesia

¹haevasalsabila333@gmail.com

²birru.aishiteru888@gmail.com

^{*} Badan Riset dan Inovasi Nasional
Serpong, Indonesia

²chri010@brin.go.id

[✉]Corresponding author: haevasalsabila333@gmail.com

Abstrak— Stres akademik merupakan permasalahan yang umum dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan pencapaian, dan keterbatasan manajemen waktu. Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa berada pada kisaran 36,7% hingga 71,6%, yang berdampak terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan merancang prototype platform digital RuangHasan sebagai media digital healing untuk membantu mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dalam mengelola stres akademik. Penelitian menggunakan metode Design Thinking yang terdiri atas tahapan empathize, define, ideate, prototype, dan test, serta didukung analisis tematik hybrid (induktif–deduktif) berbantuan Atlas.ti dengan landasan Transactional Model of Stress and Coping dan Technology Acceptance Model. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam terhadap 10 mahasiswa, serta kuesioner System Usability Scale (SUS). Hasil analisis mengidentifikasi 12 subtema yang dikelompokkan ke dalam tiga tema utama, yaitu Stressor Akademik, Penanganan Stres, dan Penerimaan Platform Digital. Berdasarkan temuan tersebut, prototype dikembangkan menggunakan Figma dengan empat fitur utama, yaitu AI chat empatik anonim, mood tracking, relaksasi digital, dan ruang spiritual. Hasil pengujian menggunakan SUS memperoleh rata-rata skor 72,25, yang termasuk dalam kategori Excellent, menunjukkan bahwa prototype memiliki tingkat usability yang sangat baik serta dapat diterima sebagai media digital healing bagi mahasiswa.

Kata kunci— Stres Akademik; Well-being; Platform Digital; HCI; Design Thinking

Designing RuangHasan Prototype as Digital Healing Platform to Reduce Student Academic Stress

Abstract — Academic stress is a common problem experienced by university students due to high academic demands, such as heavy coursework, achievement pressure, and poor time management. In Indonesia, the prevalence of academic stress among university students ranges from 36.7% to 71.6%, negatively affecting mental health, learning motivation, and quality of life. This study aims to design a prototype of RuangHasan, a digital healing platform, to help students of UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten manage academic stress. The study employed the Design Thinking approach, consisting of the empathize, define, ideate, prototype, and test stages, supported by hybrid thematic analysis (inductive–deductive) using Atlas.ti and grounded in the Transactional Model of Stress and Coping and the Technology Acceptance Model. Data were collected through observation, in-depth interviews with 10 students, and the System Usability Scale (SUS) questionnaire. The thematic analysis identified 12 subthemes, which were grouped into three main themes: Academic Stressors, Stress Management, and Digital Platform Acceptance. Based on these findings, the prototype was developed using Figma and incorporates four main features: an anonymous empathetic AI chat, mood tracking, digital relaxation, and a spiritual space. The SUS evaluation yielded an average score of 72.25, which falls into the Excellent category, indicating that the prototype demonstrates excellent usability and is acceptable as a digital healing platform for university students.

Keywords— Academic Stress; Wellbeing; Digital Platform; Human Computer Interaction; Design Thinking.

I. PENDAHULUAN

Berbagai beban tugas akademis dan kegiatan di luar perkuliahan menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang mudah tertekan [1]. Banyaknya beban tugas dan tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir menjadi pemicu utama stres akademik mahasiswa. Selain itu, kondisi ini juga diperburuk oleh lemahnya motivasi belajar dan ketidakmampuan mereka dalam mengelola diri dengan baik [2]. Berdasarkan data yang dipaparkan oleh Saifudin, Adawiyah, dan Mukhaira (2023), sekitar 38%–71% mahasiswa di berbagai negara mengalami stres akademik. Sementara itu, di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa berada pada kisaran 36,7% hingga 71,6% [3]. Kondisi ini dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional, dan perilaku sosial mahasiswa, seperti menurunnya daya ingat dan fokus, kesulitan berkonsentrasi, munculnya rasa sedih atau depresi, serta kecenderungan untuk menyendiri [4].

Dalam konteks pendidikan tinggi, *well-being* mahasiswa menjadi aspek yang sangat penting. *Well-being* berdampak positif terhadap prestasi akademik dan hubungan sosial mahasiswa [5], serta lebih mampu mereka mengatasi tekanan akademik dan membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik [6].

Seiring perkembangan teknologi digital, berbagai platform kesehatan mental mulai dikembangkan sebagai media pendukung pengelolaan kesehatan mental. Penelitian sebelumnya oleh Darmawan (2025) melalui penelitian berjudul Penerapan Metode *Design Thinking* dalam Perancangan Aplikasi Mobile MindCare untuk Dukungan Kesehatan Mental di Indonesia berhasil merancang aplikasi dengan fitur utama MoodSync, MindScan, Community, dan Crisis Button. Hasil pengujian menunjukkan tingkat keberhasilan penggunaan sebesar 86,7%, yang mengindikasikan bahwa antarmuka aplikasi mudah digunakan oleh pengguna [7]. Selain itu, Purwaningrum (2022) menganalisis kebutuhan pengembangan platform digital untuk pengelolaan kesejahteraan psikologis guru Bimbingan dan Konseling melalui survei terhadap 152 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan platform digital sangat dibutuhkan untuk mendukung kesejahteraan psikologis pengguna [8]. Penelitian lain oleh Azhar dan Azhar (2025) merancang prototipe UI/UX aplikasi kesehatan mental berbasis mobile bagi mahasiswa kost menggunakan metode *Design Thinking*. Pengujian menggunakan *System Usability Scale* (SUS) memperoleh skor 80 yang menunjukkan bahwa aplikasi memiliki tingkat *usability* yang baik [9].

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada pengembangan aplikasi kesehatan mental secara umum dan belum secara khusus mengakomodasi kebutuhan emosional mahasiswa yang mengalami stres akademik. Selain itu, sebagian besar penelitian belum mengintegrasikan hasil eksplorasi kebutuhan pengguna melalui analisis tematik dengan pendekatan *Human-Computer Interaction* (HCI), serta belum mempertimbangkan karakteristik emosional, kebutuhan anonimitas, maupun aspek spiritual sebagai bagian dari mekanisme coping mahasiswa.

Berdasarkan observasi dan wawancara, mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengalami kesulitan manajemen waktu, tekanan deadline, dan keterbatasan mengekspresikan perasaan secara terbuka karena kekhawatiran akan penilaian sosial. Sebagian mahasiswa juga memanfaatkan pendekatan spiritual sebagai mekanisme coping. Temuan tersebut menunjukkan perlunya platform digital yang mampu menyediakan dukungan emosional, rasa aman, anonimitas, fleksibilitas, serta mengakomodasi kebutuhan spiritual mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan merancang *prototype* platform digital “RuangHasan” sebagai media digital healing menggunakan pendekatan HCI dan metode *Design Thinking*, serta analisis tematik hybrid berbantuan Atlas.ti yang dilandasi *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) dan *Technology Acceptance Model* (Davis, 1989).

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi dua kerangka teori psikologis dengan pendekatan *Human-Computer Interaction* (HCI) dan analisis tematik *hybrid* sebagai dasar perancangan fitur *prototype*. Berbeda dengan penelitian

sebelumnya, *prototype* RuangHasan dirancang berdasarkan kebutuhan nyata mahasiswa yang diperoleh melalui wawancara mendalam, sehingga menghasilkan fitur yang secara langsung merespons sumber stres akademik dan strategi *coping* mahasiswa, seperti AI chat empatik anonim, mood *tracking*, relaksasi digital, serta ruang spiritual yang kontekstual bagi mahasiswa Muslim.

II. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian implementatif yang menerapkan metode *Design Thinking* sebagai pendekatan penelitian [10] dengan pendekatan *Human Computer Interaction* (HCI). Metode ini digunakan untuk merancang *prototype* platform digital RuangHasan yang berfokus pada kebutuhan dan pemahaman terhadap kebutuhan pengguna, perumusan masalah yang berpusat pada pengguna, pengembangan berbagai ide solusi, serta pembuatan dan pengujian *prototype* melalui tahapan *empathize*, *define*, *ideate*, *prototype*, dan *test* [11].

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang pernah atau sedang mengalami stres akademik. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian [12]. Responden yang terlibat pada tahap eksplorasi kebutuhan berjumlah 10 mahasiswa yang diwawancarai secara mendalam untuk menggali pengalaman, permasalahan, serta kebutuhan terkait pengelolaan stres akademik. Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

TABEL 1
PROFILE RESPONDEN

Kode	Kelamin	Semester	Aktivitas
R1	Perempuan	6	Kuliah, Magang
R2	Laki-laki	8	Skripsi, Tes (TOEFL, TOAFL, dan tes bidang IT), Organisasi
R3	Laki-laki	6	Kuliah, Organisasi, Magang
R4	Laki-laki	6	Kuliah, Magang
R5	Perempuan	6	Kuliah, Organisasi, Magang

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas mahasiswa dalam menjalani kegiatan akademik yang berpotensi menimbulkan stres.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada beberapa mahasiswa untuk mengetahui pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik serta kebutuhan terhadap platform digital yang dapat membantu mengurangi stres.

3. Kuesioner (SUS)

Untuk mengukur tingkat kemudahan penggunaan dan kepuasan pengguna terhadap sistem yang dirancang.

D. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian ini menggunakan metode *Design Thinking* yang terdiri dari lima tahap, yaitu:

1. Emphatize

Tahap ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan kuesioner untuk memahami permasalahan dan kebutuhan mahasiswa terkait stres akademik [11].

2. Define
Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi permasalahan utama serta merumuskan kebutuhan pengguna [11].
3. Ideate
Pada tahap ini dilakukan perancangan ide solusi berupa fitur-fitur yang akan dikembangkan dalam platform RuangHasan.
4. Prototype
Ide yang telah dirancang kemudian diwujudkan dalam bentuk desain UI/UX dan *prototype* menggunakan Figma[11].
5. Test
Prototype yang telah dibuat diuji kepada pengguna untuk mengetahui tingkat kemudahan penggunaan dan pengalaman pengguna [11].

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis secara kualitatif menggunakan pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*), yaitu metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasikan pola atau tema dalam data [13]. Metode ini dipilih karena bersifat fleksibel dan mampu digunakan untuk memahami pengalaman serta kebutuhan pengguna berdasarkan data kualitatif. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *familiarisation data*, pembuatan kode (*coding*), pencarian tema, peninjauan tema, penamaan tema, serta penyusunan laporan hasil analisis [13].

Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar dalam perancangan fitur dan alur sistem platform RuangHasan. Sementara itu, data hasil pengujian *prototype* dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode *System Usability Scale* (SUS) untuk mengukur tingkat *usability* dan kepuasan pengguna terhadap *prototype* yang dikembangkan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Thematic

Analisis tematik dilakukan terhadap data wawancara dari 10 mahasiswa menggunakan Atlas.ti. Proses *coding* menghasilkan 99 kode awal. Tabel 2 menyajikan kutipan representatif wawancara sebagai representasi data mentah.

TABEL 2
KUTIPAN WAWANCARA RESPONDEN

Kutipan Jawaban	Kode
“Saya merasa butuh fitur curhat AI, karena tidak semua orang nyaman cerita langsung.”	R1
“Mahasiswa sekarang lebih suka mendengarkan lagu, scroll sosmed, kalau untuk membuka aplikasi lain sepertinya akan malas.”	R3
“Kadang takut dinilai buruk atau takut cerita kita disebar ke orang lain. Jadi lebih baik dipendam sendiri.”	R5
“Saya sering menunda-nunda tugas dan akhirnya keteteran.”	R1

Tabel 3 menyajikan distribusi frekuensi 12 sub tema hasil analisis Atlas.ti.

TABEL 3
DISTRIBUSI FREKUENSI SUB TEMA

Sub Tema	Frekuensi
Kebutuhan Fitur Platform	59
Faktor Internal Pemicu Stres	42
Penyebab Stres Akademik	34
Dukungan Sosial dan Emosional	32
Strategi Coping Mahasiswa	22
Persepsi terhadap AI	21
Aktivitas dan Peran Mahasiswa	21
Efektivitas dan Dampak Coping	17
Hambatan dalam Curhat	17
Persepsi dan Preferensi Media Curhat	13
Dukungan Profesional & Keamanan	4
Hambatan Penggunaan Platform	3

Sub tema Kebutuhan Fitur Platform (59 kutipan) dengan frekuensi tertinggi mengindikasikan ekspektasi spesifik mahasiswa terhadap platform. Faktor Internal Pemicu Stres (42 kutipan) menunjukkan prokrastinasi dan manajemen waktu buruk sebagai isu sentral. Rendahnya Hambatan Penggunaan Platform (3 kutipan) mengindikasikan keterbukaan mahasiswa terhadap platform digital.

Selanjutnya, 12 sub tema dipetakan terhadap dua kerangka teori acuan. Pemetaan disajikan pada Tabel 4.

TABEL 4
PEMETAAN SUB TEMA DENGAN TEORI ACUAN

Sub Tema	Konsep Teori	Sumber
Penyebab Stres Akademik	<i>Academic Stress</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14], Yang et al. (2021) [15]
Faktor Internal Pemicu Stres	<i>Primary Appraisal</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14], Obbarius et al. (2021) [16]
Aktivitas dan Peran Mahasiswa	<i>Primary Appraisal</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14], Obbarius et al. (2021) [16]
Strategi Coping Mahasiswa	<i>Emotion-focused Coping</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14], Virgianto et al (2023) [17]
Efektivitas dan Dampak Coping	<i>Outcome of Coping</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14]
Dukungan Sosial dan Emosional	<i>Secondary Appraisal</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14], Obbarius et al. (2021) [16]
Hambatan dalam Curhat	<i>Evasive Coping</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14]
Persepsi Media Curhat	<i>Perceived Usefulness</i>	Davis (1989) [18]
Persepsi terhadap AI	<i>Perceived Usefulness & Trust</i>	Davis (1989) [18]
Kebutuhan Fitur Platform	<i>Perceived Ease of Use</i>	Davis (1989) [18]

Hambatan Penggunaan Platform	<i>Perceived Ease of Use</i>	Davis (1989) [18]
Dukungan Profesional	<i>Instrumental/Professional Support-Seeking Coping</i>	Lazarus & Folkman (1984) [14]

Berdasarkan kesamaan domain konseptual, 12 subtema dikelompokkan menjadi tiga tema utama pada Tabel 5.

TABEL 5
HASIL TEMA AKHIR

Tema	Kode	Sub Tema	Deskripsi
Stres Akademik	SA1	Penyebab Stres Akademik	Faktor eksternal: tugas, deadline
	SA2	Faktor Internal Pemicu Stres	Prokrastinasi, manajemen waktu
	SA3	Aktivitas dan Peran Mahasiswa	Beban aktivitas mahasiswa
Penanganan Stres	PS1	Strategic Coping	Cara mengatasi stres
	PS2	Efektivitas Coping	Dampak strategi coping
	PS3	Dukungan Sosial	Sumber dukungan mahasiswa
	PS4	Hambatan Curhat	Faktor penghambat keterbukaan
Penerimaan Platform Digital	PPD1	Persepsi Media Curhat	Pilihan media curhat
	PPD2	Persepsi terhadap AI	Penilaian terhadap AI
	PPD3	Kebutuhan Fitur	Fitur yang diharapkan
	PPD4	Hambatan Platform	Alasan tidak pakai aplikasi
	PPD5	Dukungan Profesional	Kebutuhan keamanan & profesional

Tema Stres Akademik (SA1–SA3) menggambarkan berbagai tekanan akademik yang berasal dari faktor eksternal, seperti beban tugas dan *deadline*, maupun faktor internal, seperti prokrastinasi dan rendahnya kemampuan manajemen waktu. Temuan ini selaras dengan konsep *academic stress* dan *primary appraisal* dalam *Transactional Model of Stress and Coping* yang menjelaskan bahwa individu terlebih dahulu menilai suatu situasi sebagai ancaman sebelum memunculkan respons stres [14], dan diperkuat oleh Obbarius et al. (2021) [16] serta Yang, Chen, & Chen (2021) [15] yang secara empiris mengonfirmasi peran *academic stress* dan *primary appraisal* terhadap tingkat stres mahasiswa. Tema Penanganan Stres (PS1–PS4) menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping, seperti distraksi positif, mencari dukungan sosial, maupun pendekatan spiritual. Namun, sebagian responden juga mengalami hambatan untuk bercerita karena takut dihakimi sehingga memilih menghindari interaksi sosial. Temuan tersebut sesuai dengan konsep *emotion-focused coping*, *secondary appraisal*, dan *evasive coping* yang dijelaskan oleh Lazarus & Folkman [14], diperkuat secara empiris oleh Obbarius et al. (2021) [16], serta oleh penelitian Virgianto dkk. (2023) [17]. Tema Penerimaan Platform Digital (PPD1–PPD5) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap penggunaan platform digital sebagai media pendukung kesehatan mental. Kebutuhan terhadap fitur yang mudah digunakan, bermanfaat, aman, dan mampu menjaga anonimitas pengguna sejalan dengan konstruk *Perceived Usefulness*, *Perceived Ease of Use* pada *Technology Acceptance Model* (TAM) yang dikemukakan Davis [18].

B. Hasil Perancangan Prototype

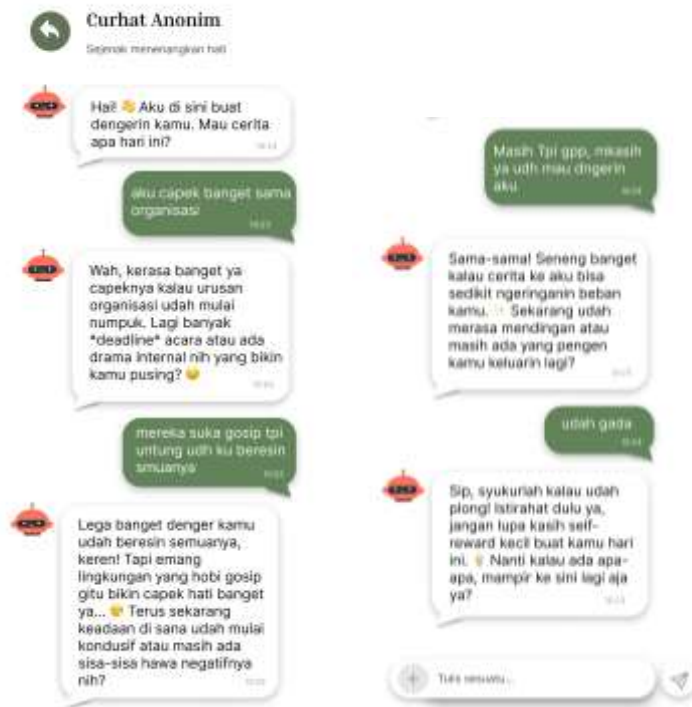
Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, prototype RuangHasan dirancang menggunakan Figma dengan mengintegrasikan empat fitur utama yang memperhatikan prinsip *Human-Centered Design* (HCD). Alur penggunaan aplikasi dimulai dari halaman pembuka (*onboarding*) yang mengarahkan pengguna langsung menuju dashboard utama, dirancang dengan navigasi sederhana untuk meminimalkan hambatan penggunaan awal.



Gambar 1. Halaman Onboarding dan Dashboard Utama

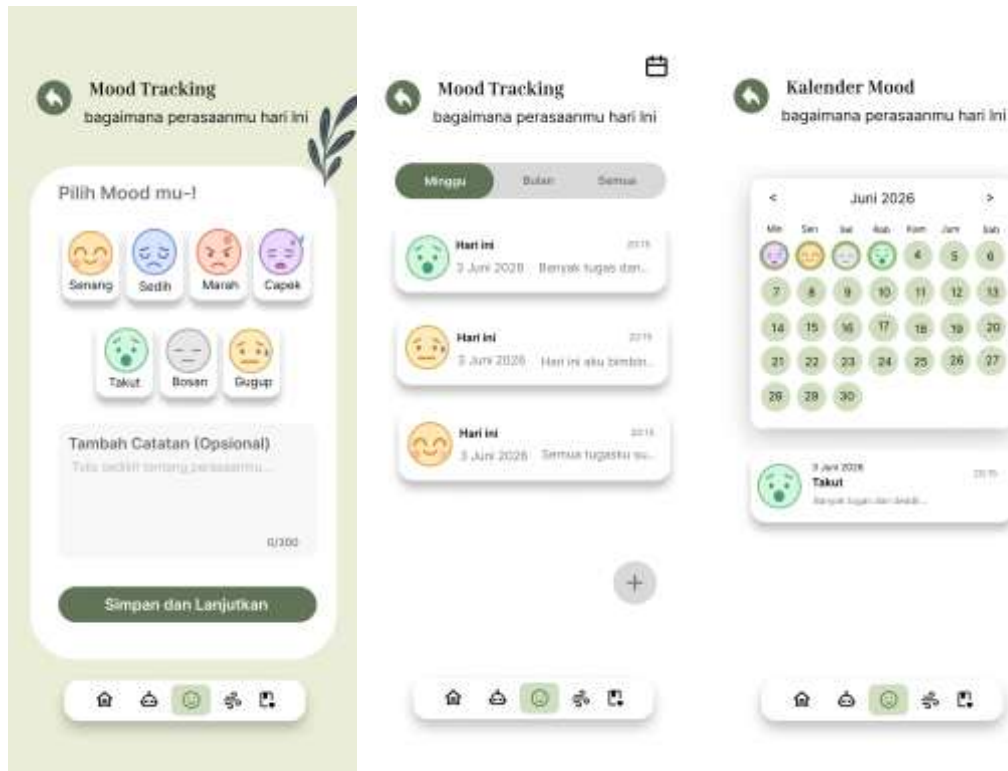
Halaman *onboarding* dirancang minimalis dengan satu tombol interaksi utama untuk langsung mengarahkan pengguna ke dashboard, tanpa proses registrasi atau langkah tambahan yang rumit. Desain ini merespons konstruk *Perceived Ease of Use* pada *Technology Acceptance Model* (Davis, 1989) [18], yang menekankan bahwa kemudahan penggunaan sistem sejak interaksi pertama berperan penting dalam penerimaan teknologi oleh pengguna. Alur *onboarding* beserta keempat fitur tersebut merupakan hasil sintesis antara kebutuhan pengguna yang diperoleh melalui analisis tematik dengan landasan teori *Transactional Model of Stress and Coping* serta *Technology Acceptance Model*.

(1) Fitur Curhat Anonim (AI Chat Empatik): memungkinkan mahasiswa mengekspresikan perasaan secara anonim tanpa rasa takut dihakimi. AI memberikan respons empatik yang memvalidasi emosi sebelum memberikan saran, menjawab hambatan utama berupa rasa takut penilaian sosial (PS4).



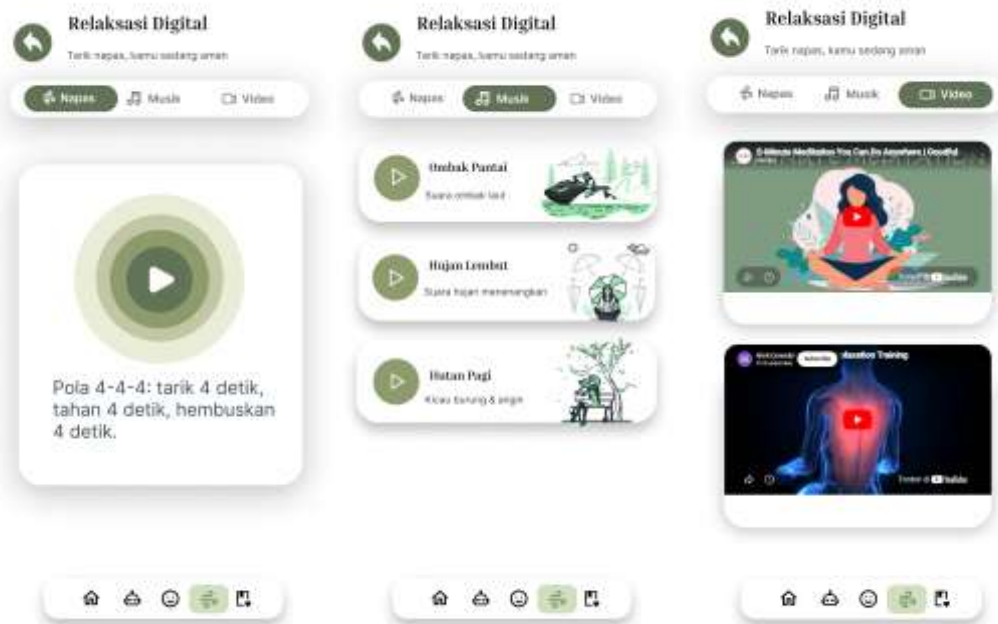
Gambar 1. Fitur Curhat Anonim (AI Chat Empatik)

(2) Fitur *Mood Tracking*: memungkinkan pemantauan kondisi emosional secara berkala untuk meningkatkan *emotional self-awareness* dan mengidentifikasi pola stres berulang. Tampilan visual dan intuitif merespons kebutuhan kemudahan penggunaan (PPD3).



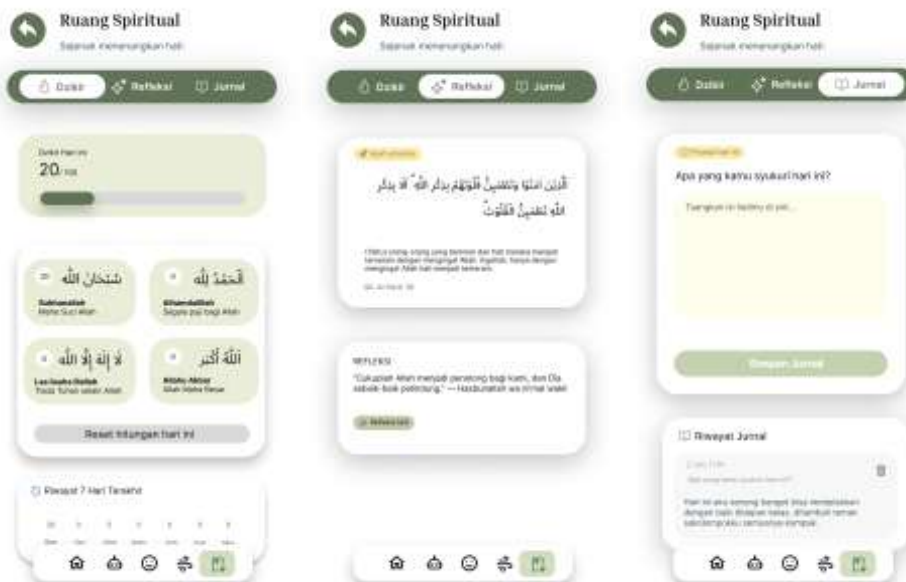
Gambar 2. Fitur *Mood Tracking*

(3) Fitur Relaksasi Digital: menyediakan konten relaksasi berupa panduan pernapasan, stres ambient, dan visualisasi stress. Teknik relaksasi berbasis digital terbukti efektif menurunkan tingkat stress akut, merespons pola *coping* distraksi positif mahasiswa (PS1).



Gambar 3. Fitur Relaksasi Digital

(4) Fitur Ruang Spiritual: mengakomodasi preferensi mahasiswa yang menggunakan pendekatan spiritual sebagai *coping*, menyediakan konten refleksi, doa, dan dzikir. Religiusitas berperan signifikan sebagai pelindung terhadap dampak stres akademik pada populasi mahasiswa Muslim (PS3, PPD5).



Gambar 4. Ruang Spiritual

Keempat fitur tersebut merupakan hasil sintesis antara kebutuhan pengguna yang diperoleh melalui analisis tematik dengan landasan teori *Transactional Model of Stress and Coping* serta *Technology Acceptance Model*. Dengan demikian, fitur yang dihasilkan tidak hanya didasarkan pada teori, tetapi juga berasal dari kebutuhan nyata mahasiswa sebagai calon pengguna.

C. Hasil Pengujian Prototype (System Usability Scale)

Pengujian *prototype* dilakukan kepada 10 responden mahasiswa menggunakan metode *System Usability Scale* (SUS). SUS merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *usability* suatu sistem melalui 10 item pernyataan menggunakan skala Likert 1–5. Pada penelitian ini, skala Likert terdiri atas 1 (sangat tidak setuju/*strongly disagree*) hingga 5 (sangat setuju/*strongly agree*), di mana semakin tinggi nilai yang diberikan responden menunjukkan tingkat kepuasan dan penerimaan yang semakin baik terhadap *prototype* yang diuji [19]. Dalam metode SUS, pernyataan bernomor ganjil (Q1, Q3, Q5, Q7, dan Q9) merupakan pernyataan positif sehingga skor kontribusinya diperoleh dengan mengurangi nilai jawaban responden sebesar 1, sedangkan pernyataan bernomor genap (Q2, Q4, Q6, Q8, dan Q10) merupakan pernyataan negatif sehingga skor kontribusinya dihitung dengan mengurangi nilai 5 dengan nilai jawaban responden [20]. Selanjutnya, seluruh skor kontribusi dijumlahkan dan hasilnya dikalikan dengan 2,5 untuk memperoleh skor SUS pada rentang 0–100 [20]. Interpretasi skor SUS pada penelitian ini mengacu pada kategori penilaian, yaitu skor ≥ 86 (Best Imaginable), 72–85 (Excellent), 52–71 (Good), 38–51 (OK/Fair), 25–37 (Poor), dan < 25 (Worst Imaginable) [21]. Hasil pengujian usability menggunakan metode SUS ditampilkan pada Tabel 8.

TABEL 6
HASIL SKOR SUS PER RESPONDEN

Responden	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Skor SUS
R1	3	2	5	2	5	2	5	2	5	2	82,5
R2	4	4	5	2	5	1	4	2	4	4	72,5
R3	4	5	5	4	5	1	5	1	4	4	70,0
R4	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	72,5
R5	4	2	4	1	3	1	4	2	4	3	75,0
R6	3	1	5	2	5	2	5	2	3	2	80,0
R7	4	3	4	1	4	3	4	2	4	1	75,0
R8	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	60,0
R9	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	60,0
R10	4	3	4	1	4	1	4	1	4	4	75,0
Rata-rata											72,25

Rata-rata skor SUS yang diperoleh adalah 72,25 sehingga termasuk dalam kategori *Excellent* (Grade B). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *prototype* RuangHasan memiliki tingkat *usability* yang sangat baik dan dapat diterima oleh pengguna. Distribusi skor berkisar antara 60,0 (R8 dan R9) hingga 82,5 (R1), mengindikasikan variasi dalam persepsi kemudahan penggunaan antara responden.

Skor terendah (60,0) ditemukan pada R8 dan R9, yang meskipun masih dalam kategori *OK*, menunjukkan adanya ruang perbaikan, terutama terkait konsistensi antarmuka dan kompleksitas navigasi. Skor tertinggi (82,5) diperoleh dari R1, yang mengindikasikan bahwa sebagian pengguna menemukan sistem ini sangat mudah dan nyaman digunakan.

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian kuat antara temuan lapangan dan kerangka teori. Dalam perspektif *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) [14], sebagaimana diperkuat oleh temuan Obbarius et al. (2021) [16] mengenai proses *primary appraisal* dan *secondary appraisal*, stres akademik mahasiswa bersumber dari stres eksternal (beban tugas, deadline, hambatan akses dosen) dan internal (prokrastinasi, manajemen waktu buruk, motivasi rendah) yang saling memperkuat dan menghasilkan tekanan kumulatif signifikan. Sumber stres eksternal ini konsisten dengan penelitian Yang, Chen, & Chen (2021) [15] yang mengonfirmasi *academic stress* (beban akademik) sebagai salah satu prediktor utama tingkat stres pada mahasiswa.

Mahasiswa cenderung menggunakan *emotion-focused coping* berupa distraksi yang memberikan efek relaksasi cepat namun sementara, sejalan dengan pola strategi *coping* yang ditemukan Virgianto et al. (2023) [17] pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hambatan dalam pemanfaatan dukungan sosial seperti rasa takut dihakimi sejalan dengan konsep *evasive coping* dalam model Lazarus & Folkman.

Dari perspektif *Technology Acceptance Model* (Davis, 1989) [18], mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap platform digital (*perceived usefulness*) namun terdapat kekhawatiran terhadap kemudahan penggunaan (*perceived ease of use*) terkait navigasi. Keempat fitur RuangHasan merespons kedua dimensi TAM dengan antarmuka intuitif yang menjawab kebutuhan emosional pengguna.

Skor SUS sebesar 72,25 menunjukkan bahwa *prototype* RuangHasan memiliki tingkat *usability* yang baik dan dapat diterima oleh pengguna. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan *Design Thinking* mampu menghasilkan rancangan antarmuka yang memenuhi kebutuhan pengguna berdasarkan hasil eksplorasi kebutuhan pada tahap *empathize* dan *define*.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini berhasil merancang *prototype* platform digital “RuangHasan” sebagai media digital healing untuk mengurangi stres akademik mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten menggunakan *Design Thinking* dengan analisis tematik hybrid berbantuan Atlas.ti. Analisis terhadap 10 mahasiswa menghasilkan 12 subtema dalam tiga tema utama: Stres Akademik, Penanganan Stres, dan Penerimaan Platform Digital, dilandasi *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) dan *Technology Acceptance Model* (Davis, 1989). *Prototype* mengintegrasikan empat fitur utama curhat anonim berbasis AI chat empatik, *mood tracking*, relaksasi digital, dan ruang spiritual yang secara langsung merespons kebutuhan spesifik mahasiswa. Hasil pengujian SUS menghasilkan rata-rata skor 72,25 (kategori “Excellent”), mengindikasikan *prototype* memiliki tingkat kegunaan yang sangat baik dan dapat diterima sebagai media digital healing. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengimplementasikan platform secara penuh dan mengukur dampaknya terhadap tingkat stres akademik mahasiswa secara terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), Kelompok Riset Human Computer Interaction & Visualisation (KR HCIV), atas bimbingan selama pelaksanaan magang, kepada Christine Cecylia Munthe, S.Kom., M.T.I selaku pembimbing lapangan, serta kepada seluruh responden mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. U. N. Erindana, H. F. Nashori, and M. N. F. Tasaufi, “PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA,” *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, vol. 4, no. 1, p. 11, Apr. 2021, doi: [10.31293/mv.v4i1.5303](https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303).
- [2] R. K. Djoar and A. P. M. Anggarani, “FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR,” *Jambura Health and Sport Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 52–59, Feb. 2024, doi: [10.37311/jhsj.v6i1.24064](https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064).
- [3] N. L. K. D. D. L. Antara, K. I. Purnomo, and M. K. W. Giri, “HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI MAHASISWA S1 DI INDONESIA : TINJAUAN LITERATUR,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 6, no. 4, pp. 16390–16396, Dec. 2025, doi: [10.31004/jkt.v6i4.53348](https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.53348).
- [4] A. Rachmawati, S. Suhadianto, and H. Pratikto, “Stres akademik dan cyberslacking pada mahasiswa,” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 2, no. 2, May 2024, doi: [10.30996/jiwa.v2i2.10713](https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10713).

- [5] L. Anggraeni, “KAJIAN KEPUSTAKAAN SISTEMATIS (SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW) TENTANG KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (SUBJECTIVE WELL-BEING) MAHASISWA PERGURUAN TINGGI DI NEGARA BERKEMBANG & MAJU DARI TAHUN 2020 – S/D. 2024,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, vol. 10, no. 1, pp. 38–77, May 2024, doi: [10.56861/jikkbh.v10i1.134](https://doi.org/10.56861/jikkbh.v10i1.134).
- [6] E. S. Gisela, E. A. Kinkie, A. Sabbilla, and U. Subroto, “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus,” *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, vol. 5, no. 1, pp. 331–341, Jan. 2025, doi: [10.37481/jmh.v5i1.1179](https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179).
- [7] N. Darmawan, “PENERAPAN METODE DESIGN THINKING DALAM PERANCANGAN APLIKASI MOBILE MINDCARE UNTUK DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL DI INDONESIA,” *Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan*, vol. 13, no. 3S1, Nov. 2025, doi: [10.23960/jitet.v13i3S1.8278](https://doi.org/10.23960/jitet.v13i3S1.8278).
- [8] R. Purwaningrum, “Pengembangan Platform Digital Terpadu Untuk Pengelolaan Kesejahteraan Psikologis Guru BK: Analisis Kebutuhan,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, vol. 11, no. 2, pp. 113–121, 2022, doi: [10.15294/ijgc.v11i2.60855](https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60855).
- [9] I. Rahmat Azhar and N. Chalik Azhar, “PERANCANGAN UI/UX APLIKASI KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN METODE DESIGN THINKING STUDI KASUS MAHASISWA KOST UHAMKA,” *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, vol. 9, no. 3, pp. 4310–4317, May 2025, doi: [10.36040/jati.v9i3.13641](https://doi.org/10.36040/jati.v9i3.13641).
- [10] Handika Wahyu Jatmiko, Yudi Wibowo, and Arif Yulianto, “Penerapan Metode Design Thinking untuk Perancangan Prototipe Learning Management System Prakerja di HiColleagues,” *Jurnal Riset Rumpun Seni, Desain dan Media*, vol. 4, no. 1, pp. 191–210, Apr. 2025, doi: [10.55606/jurrsendem.v4i1.4964](https://doi.org/10.55606/jurrsendem.v4i1.4964).
- [11] R. F. Dam, “The 5 Stages in the Design Thinking Process.” Accessed: Apr. 20, 2026. [Online]. Available: <https://ixdf.org/literature/article/5-stages-in-the-design-thinking-process>
- [12] Ulva Putri Ramadani, Raudhotul Muthmainnah, Nisa Ulhilmah, Azzah Wazabirah, Rully Hidayatullah, and H. Harmonedi, “Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Antara Validitas dan Representativitas,” *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, vol. 3, no. 2, pp. 574–585, May 2025, doi: [10.61104/jq.v3i2.1021](https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1021).
- [13] BINUS Higher Education, “Memahami Thematic Analysis: Panduan Praktis untuk Mahasiswa,” BINUS Higher Education. Accessed: Apr. 27, 2026. [Online]. Available: <https://binus.ac.id/malang/communication/2025/03/01/memahami-thematic-analysis-panduan-praktis-untuk-mahasiswa/>
- [14] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. Springer, 1984.
- [15] C. Yang, A. Chen, and Y. Chen, “College students’ stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion,” *PLoS One*, vol. 16, no. 2, p. e0246676, Feb. 2021, doi: [10.1371/journal.pone.0246676](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676).
- [16] N. Obbarius, F. Fischer, G. Liegl, A. Obbarius, and M. Rose, “A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample,” *Front. Psychol.*, vol. 12, Mar. 2021, doi: [10.3389/fpsyg.2021.584333](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333).
- [17] F. A. Virgianto, J. Pranida, M. A. Liana, M. Z. D. Atmaja, and M. H. Avezahra, “Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang,” *Flourishing Journal*, vol. 2, no. 9, pp. 625–633, Mar. 2023, doi: [10.17977/um070v2i92022p625-633](https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633).
- [18] F. D. Davis, “Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology,” *MIS Quarterly*, vol. 13, no. 3, pp. 319–340, Sep. 1989, doi: [10.2307/249008](https://doi.org/10.2307/249008).
- [19] Y. Widyastuti and S. Hidayatulloh, “Analisa Usability Testing Pada Aplikasi Mobile Penjualan Retail Menggunakan Metode System Usability Scale (SUS),” *Reputasi: Jurnal Rekayasa Perangkat Lunak*, vol. 4, no. 2, pp. 74–83, Dec. 2023, doi: [10.31294/reputasi.v4i2.2341](https://doi.org/10.31294/reputasi.v4i2.2341).
- [20] H. Wijayanto, Y. K. Kumarahadi, and I. A. Prabowo, “IMPLEMENTASI MODEL WATERFALL DAN PENGUJIAN SYSTEM USABILITY SCALE (SUS) PADA PEMBUATAN WEBSITE PROGRAM STUDI INFORMATIKA BERBASIS WORDPRESS,” *Indonesian Journal of Business Intelligence (IJUBI)*, vol. 6, no. 1, Jun. 2023, doi: [10.21927/ijubi.v6i1.3375](https://doi.org/10.21927/ijubi.v6i1.3375).
- [21] M. Akbar, “Evaluasi menggunakan metode System Usability Scale (SUS) pada Website Swajar MOOC PPPK,” *Jurnal Sistem Informasi (TEKNOFILE)*, vol. 3, pp. 283–290, 2025.