

**SISTEM PERAWATAN KESEHATAN MENTAL SECARA MANDIRI
BERBASIS *WEBSITE***



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menempuh Mata Kuliah Skripsi
Pada Program Studi Sarjana Terapan Teknik Informatika

Oleh:

Nama : Rafael Rinta Primadani

NIM : 21090078

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN TEKNIK INFORMATIKA
SEKOLAH VOKASI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
TEGAL
2025**

**SISTEM PERAWATAN KESEHATAN MENTAL SECARA MANDIRI
BERBASIS *WEBSITE***



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menempuh Mata Kuliah Skripsi
Pada Program Studi Sarjana Terapan Teknik Informatika

Oleh:

Nama : Rafael Rinta Primadani

NIM : 21090078

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN TEKNIK INFORMATIKA
SEKOLAH VOKASI UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
TEGAL
2025**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rafael Rinta Primadani

NIM : 21090078

Adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Teknik Informatika Sekolah Vokasi Universitas Harkat Negeri, dengan ini saya menyatakan bahwa laporan Skripsi yang berjudul:

**“SISTEM PERAWATAN KESEHATAN MENTAL SECARA MANDIRI
BERBASIS *WEBSITE*”**

Merupakan hasil pemikiran sendiri secara orisinil dan saya susun secara mandiri dengan tidak melanggar kode etik hak karya cipta. Pada laporan Skripsi ini juga bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik tertentu di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata laporan Skripsi ini terbukti melanggar kode etik karya cipta atau merupakan karya yang dikategorikan mengandung unsur plagiarisme, maka saya bersedia untuk melakukan penelitian baru dan menyusun laporannya sebagai laporan Skripsi, sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan sesungguhnya.

Tegal, 20 Oktober 2025

Yang membuat pernyataan



Rafael Rinta Primadani
NIM. 21090078

HALAMAN REKOMENDASI

Pembimbing Tugas Akhir memberikan rekomendasi kepada:

Nama : Rafael Rinta Primadani
NIM : 21090078
Program Studi : Sarjana Terapan Teknik Informatika
Judul Tugas Akhir : Sistem Perawatan Kesehatan Mental Secara Mandiri
Berbasis *Website*

Untuk mengikuti Ujian Skripsi karena telah memenuhi persyaratan yang telah ditentukan.

Tegal, 15 Juli 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dwi Intan Af'idah, S.T., M.Kom.

NIPY. 11.020.470



Sharfina Febbi Handayani, S.Kom., M.Kom.

NIPY. 08.020.451

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Rafael Rinta Primadani
NIM : 21090078
Program Studi : Sarjana Terapan Teknik Informatika
Judul Skripsi : Sistem Perawatan Kesehatan Mental Secara Mandiri
Berbasis *Website*

**Dinyatakan LULUS setelah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Teknik Informatika Sekolah Vokasi
Universitas Harkat Negeri**

Tegal, 1 Agustus 2025

Dewan Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Ir. Ginanjar Wiro Sasmito, S.Kom., M.Kom.	1. 
2. Anggota I	: Muhammad Fikri Hidayattullah, S.T., M.Kom.	2. 
3. Anggota II	: Sharfina Febbi Handayani, S.Kom., M.Kom.	3. 

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Teknik Informatika



Dyah Apriliani, S.T., M.Kom.

NIPY. 09.015.225

ABSTRAK

Kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial merupakan komponen dari kesehatan mental, yang memungkinkan seseorang untuk berkontribusi kepada masyarakat dan bekerja dengan baik. Berdasarkan survei I-NAMHS 2022, terdapat 15,5 juta remaja (34,9%) berhadapan dengan masalah kesehatan mental, di mana 2,45 juta (5,5%) menderita kondisi kesehatan mental, terutama depresi. Penyebabnya meliputi konflik keluarga, pola asuh buruk, perundungan, dan penggunaan media sosial berlebihan. Stigma seringkali menghambat pencarian bantuan, sehingga banyak dari masalah ini tidak terdeteksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sistem perawatan kesehatan mental secara mandiri berbasis *website*, yang dirancang sebagai sarana praktis dan mudah diakses untuk menjaga, memantau, serta meningkatkan kesehatan mental melalui fitur holistik. Metode *Unified Modelling Language* (UML) digunakan untuk merancang aplikasi ini, pada pengujian menggunakan *Selenium IDE* dan *Webqual 4.0*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sistem ini berfungsi dengan valid dan sangat baik, menjadikannya solusi praktis dan mudah diakses untuk pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental sejak dini.

Kata kunci: kesehatan mental, perawatan mandiri, *phq-9*, *website*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Maha Pengasih, dan Maha Penyayang karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan Skripsi ini dengan judul "Sistem Perawatan Kesehatan Mental Secara Mandiri Berbasis *Website*". Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan dalam mencapai gelar Sarjana Terapan Teknik Informatika di Sekolah Vokasi Universitas Harkat Negeri. Dalam proses penyusunan laporan ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Sudirman Said, Ak., M.B.A, selaku Rektor Sekolah Vokasi Universitas Harkat Negeri.
2. Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc., selaku Dekan Sekolah Vokasi Universitas Harkat Negeri.
3. Ibu Dyah Apriliani, S.T., M. Kom., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Teknik Informatika Sekolah Vokasi Universitas Harkat Negeri.
4. Ibu Dwi Intan Af'idah, S.T., M.Kom., selaku Dosen Pembimbing.
5. Ibu Sharfina Febbi Handayani, S.Kom., M.Kom., selaku Dosen Pembimbing II.
6. Mubasirin, Rositah dan Nayla selaku kedua orang tua dan adik yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan tanpa henti.

7. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan motivasi dan bantuan dalam menyelesaikan proses perkuliahan hingga Skripsi ini.
8. Terakhir, Rafael Rinta Primadani, selaku penulis laporan ini karena telah bertahan sejauh ini, meskipun sering putus asa. *Everything is broken, but we're still alive. I wanna thank me for everything and let it rip.*

Semoga laporan Skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang perawatan kesehatan mental.

Tegal, 20 October 2025

Penulis



Rafael Rinta Primadani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN REKOMENDASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan dan Manfaat.....	4
1.2.1 Tujuan	4
1.2.2 Manfaat	4
1.3 Tinjauan Pustaka.....	5
1.4 Data Penelitian	11
1.4.1 Dataset	11
1.4.2 Alat Penelitian.....	13
BAB II PRODUK.....	15
2.1 Perancangan.....	15
2.1.1 <i>Use Case Diagram</i>	16
2.1.2 <i>Activity Diagram</i>	17
2.1.3 <i>Sequence Diagram</i>	22
2.1.4 <i>User Interface</i>	28
2.1.5 <i>Class Diagram</i>	35
2.1.6 <i>Database dan Back-end</i>	35
2.1.7 Implementasi Sistem.....	39

2.1.8 Pengujian	44
2.2 Kesimpulan dan Saran.....	55
2.2.1 Kesimpulan	55
2.2.2 Saran	56
BAB III HKI	57
3.1 Proses.....	57
3.2 Identitas HKI	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	A-1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kuis PHQ-9.....	12
Gambar 2. 1 Arsitektur Perancangan Sistem	15
Gambar 2. 2 <i>Use Case Diagram User</i>	16
Gambar 2. 3 <i>Activity Diagram Landing Page</i>	17
Gambar 2. 4 <i>Activity Diagram Register</i>	17
Gambar 2. 5 <i>Activity Diagram Login</i>	18
Gambar 2. 6 <i>Activity Diagram Dashboard</i>	18
Gambar 2. 7 <i>Activity Diagram Jurnal</i>	19
Gambar 2. 8 <i>Activity Diagram Tes Depresi</i>	19
Gambar 2. 9 <i>Activity Diagram Relaksasi Pernapasan</i>	20
Gambar 2. 10 <i>Activity Diagram Musik Ketenangan</i>	21
Gambar 2. 11 <i>Activity Diagram Afirmasi Positif</i>	21
Gambar 2. 12 <i>Activity Diagram Rekap</i>	22
Gambar 2. 13 <i>Sequence Diagram Landing Page</i>	23
Gambar 2. 14 <i>Sequence Diagram Register</i>	23
Gambar 2. 15 <i>Sequence Diagram Login</i>	24
Gambar 2. 16 <i>Sequence Diagram Dashboard</i>	24
Gambar 2. 17 <i>Sequence Diagram Jurnal</i>	25
Gambar 2. 18 <i>Sequence Diagram Tes Depresi</i>	26
Gambar 2. 19 <i>Sequence Diagram Relaksasi Pernapasan</i>	26
Gambar 2. 20 <i>Sequence Diagram Musik</i>	27
Gambar 2. 21 <i>Sequence Diagram Afirmasi Positif</i>	27
Gambar 2. 22 <i>Sequence Diagram Rekap</i>	28
Gambar 2. 23 Tampilan <i>Landing Page</i>	29
Gambar 2. 24 Tampilan Halaman <i>Register</i>	30
Gambar 2. 25 Tampilan Halaman <i>Login</i>	30
Gambar 2. 26 Tampilan Halaman <i>Dashboard</i>	31
Gambar 2. 27 Tampilan Halaman <i>Jurnal</i> Harian.....	32
Gambar 2. 28 Tampilan Halaman <i>Tes Depresi</i>	32

Gambar 2. 29 Tampilan Halaman Relaksasi Pernapasan	33
Gambar 2. 30 Tampilan Halaman Musik Ketenangan	33
Gambar 2. 31 Tampilan Halaman Afirmasi Positif.....	34
Gambar 2. 32 Tampilan Halaman Rekap	35
Gambar 2. 33 <i>Class Diagram</i>	35
Gambar 2. 34 <i>Database</i>	36
Gambar 2. 35 <i>Interface Landing Page</i>	39
Gambar 2. 36 <i>Interface Register</i>	40
Gambar 2. 37 <i>Interface Login</i>	40
Gambar 2. 38 <i>Interface Dashboard</i>	41
Gambar 2. 39 <i>Interface Jurnalng Harian</i>	41
Gambar 2. 40 <i>Interface Tes Depresi</i>	42
Gambar 2. 41 <i>Interface Relaksasi Pernapasan</i>	42
Gambar 2. 42 <i>Interface Musik Ketenangan</i>	43
Gambar 2. 43 <i>Interface Afirmasi Positif</i>	43
Gambar 2. 44 <i>Interface Rekap</i>	44
Gambar 2. 45 <i>Diagram Usability Quality</i>	52
Gambar 2. 46 <i>Diagram Information Quality</i>	53
Gambar 2. 47 <i>Diagram Service Interaction Quality</i>	54
Gambar 2. 48 <i>Diagram Satisfaction Quality</i>	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Gap Penelitian	5
Tabel 1. 2 Alat Penelitian	13
Tabel 2. 1 Tabel <i>Users</i>	36
Tabel 2. 2 Tabel <i>depression_tests</i>	37
Tabel 2. 3 Tabel <i>Journals</i>	38
Tabel 2. 4 Tabel <i>breathing_exercises</i>	38
Tabel 2. 5 Hasil Pengujian	45
Tabel 2. 6 Tabel Pertanyaan <i>Webqual 4.0</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Kesepakatan Bimbingan Skripsi	A-1
Lampiran 2. Surat Pernyataan Pengajuan HKI	B-1
Lampiran 3. Surat Pengalihan HKI	C-1
Lampiran 4. Manual Book dan Dokumen Teknikal	D-1
Lampiran 5. Sertifikat HKI	E-1
Lampiran 6. Pengujian Selenium	F-1
Lampiran 7. Lembar Bimbingan	G-1