

**SKRIPSI**  
**PENERAPAN METODE *HARS* SEBAGAI APLIKASI PENGUKUR**  
**TINGKAT KECEMASAN BERBASIS ANDROID**



**AMIR MAFRUDHOH**

**NIM: 155410189**

**PROGRAM STUDI INFORMATIKA**  
**PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI**  
**UNIVERSITAS TEKNOLOGI DIGITAL INDONESIA**  
**YOGYAKARTA**

**2023**

**SKRIPSI**  
**PENERAPAN METODE *HARS* SEBAGAI APLIKASI PENGUKUR**  
**TINGKAT KECEMASAN BERBASIS ANDROID**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi**



**Program Sarjana**  
**Program Studi Informatika**  
**Fakultas Teknologi Informasi**  
**Universitas Teknologi Digital Indonesia**  
**Yogyakarta**

**Disusun Oleh**

**AMIR MAFRRUDHOH**

**NIM: 155410189**

**PROGRAM STUDI INFORMATIKA**  
**PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS TEKNOLOGI INFORMASI**  
**UNIVERSITAS TEKNOLOGI DIGITAL INDONESIA**  
**YOGYAKARTA**

**2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah skripsi/tugas akhir ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Komputer di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sah diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 27 Februari 2023



AMIR MAFRUDHOH  
NIM : 155410189

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kehadiran Illahi Rabbi Alhamdulillah skripsi ini penulis persembahkan untuk:

- ❖ Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah memberikan nikmat berupa kekuatan dan kemampuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
- ❖ Kedua orang tua terhormat, Annas Salim dan Yurwanti serta kakak saya Siti Masula Ulfa dan Imam Hadi Kuswanto yang selalu memberikan segenap dukungan kepada saya serta memberikan perhatiannya kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Segenap teman-teman yang sudah ikut berkontribusi Ines Fatika, Baital Hakiki, Rifki Dermawan, Robby Dahriansyah. Terimakasih atas segala kerjasama dalam membantu dan memberikan perhatian yang diberikan.
- ❖ Untuk segenap jajaran HMJ-TI (Himpunan Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika) atas pengalaman yang luar biasa serta kebersamaan yang selalu dibangun begitu hangat.
- ❖ Kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam memberikan solusi dalam penyusunan skripsi dan program yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun kebaikan kalian akan terus mengalir dan selalu saya ingat dikemudian hari.

## HALAMAN MOTTO

“Terdapat beberapa jenis manusia di muka bumi ini, orang-orang baik yang berbuat baik. Dan orang-orang jahat yang berbuat jahat, selebihnya adalah orang-orang yang tidak punya prinsip dan tidak mengetahui dimana mereka berpihak.”

~ Amir M ~

“Angin tidak berhembus untuk menggoyahkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.”

~ Ali bin abi Thalib ~

*“The best way to get started is to quit talking and begin doing”*

~ Walt Disney ~

*“If A equals success, then the formula is  $A = x + y + z$ . “x” is work, “y” is play, and “z” is keep your mouth shut up.”*

~ Albert Einstein ~

“Usaha dan doa tergantung pada cita-cita. Manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.”

~ Jalaluddin Rumi ~

“Hatiku tenang, karena mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.”

~ Umar bin Khattab ~

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Penerapan Metode HARS Sebagai Aplikasi Pengukur Tingkat Kecemasan Berbasis Android.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu wujud implementasi dari ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan di Program Studi Teknik Informatika UTDI Yogyakarta. Selesaiannya tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih teramat jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis berharap dapat lebih dalam lagi untuk mengimplementasikan ilmu yang diperoleh. Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bimbingan, masukan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan syukur dan terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Ir. Totok Suprawoto, M.M., M.T selaku Rektor Universitas Teknologi Digital Indonesia.
2. Ibu Dini Fakta Sari, S.T., M. T. Selaku Ketua Program Studi Informatika Universitas Teknologi Digital Indonesia.
3. Ibu Femi Dwi Astuti S.Kom., M.Cs. Selaku sekretaris program studi Informatika sekaligus pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan selama pengerjaan skripsi.
4. Bapak Y. yohakim Marwanta, S.kom., M.Cs. Selaku dosen wali.
5. Ibu Erna Hadianin, P., S.Si., M.Si. Selaku dosen penguji I pada sidang skripsi.

6. Ibu Sumiyatun, S.Kom., M.Cs. Selaku penguji II pada sidang skripsi.
7. Untuk segenap jajaran HMJ-TI (Himpunan Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika) atas pengalaman yang luar biasa serta kebersamaan yang selalu di bangun begitu hangat.
8. Kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam memberikan solusi dalam penyusunan skripsi dan program yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun kebaikan kalian akan terus mengalir dan selalu saya ingat dikemudian hari.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini agar dapat menjadi lebih baik. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri serta pembaca dan semua yang turut membantu selama ini mendapat balasan yang berlimpah dari Tuhan, amin.

Yogyakarta, .....

Amir Mafrudhoh

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
<b><u>BAB I</u></b> PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Ruang Lingkup .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
<b><u>BAB II</u></b> TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	7
2.1 Tinjauan Pustaka.....	7



2.2	Dasar Teori .....	10
2.2.1	Definisi Kecemasan .....	10
2.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11
2.2.3	Tingkat Kecemasan.....	12
2.2.4	Instrumen Yang Digunakan Untuk Mengukur Tingkat Kecemasan.....	14
2.2.5	Stres.....	16
2.2.6	Kecemasan .....	16
2.2.7	HARS .....	17
<b><u>BAB III METODE PENELITIAN</u></b> .....		19
3.1	Analisis Sistem .....	19
3.1.1	Kebutuhan Masukan.....	20
3.1.2	Kebutuhan Proses.....	20
3.1.3	Kebutuhan Keluaran.....	20
3.1.4	Kebutuhan Perangkat Lunak.....	21
3.1.5	Kebutuhan Perangkat Keras.....	21
3.2	Perancangan Sistem .....	21
3.2.1	<i>Use Case</i> Diagram.....	21
3.2.2	<i>Sequence</i> Diagram.....	23
3.2.2.2	<i>Sequence</i> Diagram Uji Tingkat Kecemasan.....	23
3.2.3	<i>Activity</i> Diagram .....	24
3.2.4	Perancangan Antarmuka .....	26
<b><u>BAB IV IMPLEMENTASI DAN PEMBAHASAN SISTEM</u></b> .....		33
4.1	Implementasi Sistem.....	33

4.1.1 Splash Screen.....	33
4.1.2 Menu Saran.....	34
4.1.3 Menu Kecemasan .....	35
4.1.4 Menu Bantuan.....	36
4.1.5 Menu Info Aplikasi.....	36
4.1.6 Peringatan untuk melakukan pengujian kecemasan .....	37
4.2 Pembahasan.....	38
<b><u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u></b> .....	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 <i>Usecase</i> diagram.....	22
Gambar 3. 2 Sequence diagram mulai aplikasi.....	23
Gambar 3. 3 Sequence diagram uji tingkat kecemasan.....	24
Gambar 3. 4 <i>Activity</i> Diagram Uji Tingkat Kecemasan .....	25
Gambar 3. 5 Halaman splash screen .....	26
Gambar 3. 6 Halaman menu .....	27
Gambar 3. 7 Mengisi kuesioner gejala kecemasan.....	28
Gambar 3. 8 Hasil Tingkat Kecemasan dan saran.....	29
Gambar 3. 9 Menu saran dan hasil tingkat kecemasan .....	30
Gambar 3. 10 Tampilan awal menu bantuan .....	31
Gambar 3. 11 Tampilan awal menu info aplikasi.....	31
Gambar 4. 1 Splash Screen .....	33
Gambar 4. 2 Menu Saran.....	34
Gambar 4. 3 Menu Kecemasan .....	35
Gambar 4. 4 Menu Bantuan .....	36
Gambar 4. 5 Menu Info Aplikasi.....	37
Gambar 4. 6 Fitur toast sebagai peringatan .....	37
Gambar 4. 7 Splash Screen .....	38
Gambar 4. 8 Menampillkan fitur toast untuk membuat peringatan .....	39
Gambar 4. 9 Menampilkan item yang ada pada menu saran .....	40
Gambar 4. 10 Memilih menu kecemasan.....	41
Gambar 4. 11 Tes kecemasan.....	41
Gambar 4. 12 Tombol untuk mengarahkan ke menu bantuan.....	42
Gambar 4. 13 Menu bantuan.xml .....	43
Gambar 4. 14 Memiih menu info aplikasi.....	43
Gambar 4. 15 <i>Source code</i> tentang.xml.....	45

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2. 1 Tabel Tinjauan Pustaka.....	8
Tabel 2. 2 Tabel Gejala – Gejala Kecemasan .....	14

## INTISARI

Seiring dengan meningkatnya isu kesehatan mental yang terjadi pada saat ini, maka pada tugas akhir ini saya berusaha membantu masyarakat untuk lebih peduli akan kesehatan mental, sehingga dapat menjalankan kehidupan yang seimbang. Dengan meningkatnya pengguna ponsel android saat ini menjadi salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut dengan membuat Aplikasi Pengujian Kecemasan Berbasis Android. Perbedaan sistem ini dengan komersial adalah sistem ini menggunakan aplikasi android untuk melakukan pengesanan dengan metode yang sudah diterapkan pada kesehatan.

Proses jalannya aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk melakukan pengesanan kecemasan dengan mengisi kuesioner sesuai dengan gejala yang dirasakan oleh pengguna aplikasi kemudian pengguna akan diberikan hasil tingkat kecemasan dan saran dari aplikasi. Pengguna diberikan petunjuk cara pengisian kuesioner pada menu aplikasi. Metode yang diterapkan pada aplikasi yang digunakan untuk merancang aplikasi ini adalah metode HARS.

Pada tahap implementasi, pada sisi aplikasi yang akan di bangun ini menggunakan bahasa pemrograman Kotlin. *Software Development Kit* (SDK), dan Android Studio. Untuk uji penggunaannya menggunakan *smartphone* yang berbasis android.

Kata kunci: Adroid Studio, HARS, Kecemasan.

## ABSTRACT

Along with the increasing issues of mental health that occur at this time, in this final project I try to help people to be more concerned about mental health, so they can live a balanced life. With the increasing number of Android phone users, it is becoming one the way to overcome this is by making an Android-Based Anxiety Testing Application. The difference between this system and the commercial one is that this system uses an android application to carry out tests using methods that have been applied to health.

The process of running this application allows the user to carry out anxiety testing by filling out a questionnaire according to the symptoms felt by user then the user will be given the results of the level of anxiety and suggestions from the application. Users are given instructions how to fill out the questionnaire on the application menu. The method applied to the application used to design this application is the HARS method.

At the implementation stage, the application side that will be built uses the Kotlin programming language, *Software Development Kit* (SDK), and Android Studio. To test its use using android *smartphone*.

*Keyword: Android Studio, Anxiety, HARS*