

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan implementasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengembangan aplikasi web interaktif untuk edukasi dan pemantauan diri dalam mendukung kesehatan mental Generasi Z telah berhasil direalisasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Aplikasi ini dirancang menggunakan metode RAD (*Rapid Application Development*) dan dikembangkan dengan teknologi HTML (*HyperText Markup Language*), CSS (*Cascading Style Sheets*), *Bootstrap*, serta *framework* CodeIgniter, yang mendukung struktur pengembangan secara modular dan efisien.

Fitur-fitur utama seperti artikel edukatif penyakit, serta sistem diagnosa berbasis aturan (*rules*) telah berjalan dengan baik sesuai dengan metode penelitian RAD (*Rapid Application Development*) yang telah dibuat. Pengguna dapat berinteraksi dengan sistem secara fleksibel, melakukan refleksi diri, serta mengakses informasi seputar kesehatan mental dengan mudah. Di sisi lain, admin dapat mengelola data gejala, penyakit, aturan diagnosa, serta akun pengguna melalui *dashboard* yang telah disediakan.

Hasil uji coba aplikasi yang melibatkan 50 responden mahasiswa Generasi Z menunjukkan temuan yang signifikan. Sebanyak 82% responden menyatakan bahwa aplikasi ini memiliki tingkat kemudahan penggunaan (*usability*) yang tinggi. Selain itu, 76% responden merasa aplikasi ini membantu dalam mengenali tingkat stres pribadi, sedangkan 70% responden menyebutkan aplikasi ini mendorong mereka untuk melakukan refleksi diri setelah penggunaan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa aplikasi tidak hanya berfungsi secara teknis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis bagi pengguna. Persentase yang tinggi pada indikator *usability*, *awareness*, dan *self-reflection* menjadi bukti bahwa aplikasi ini relevan dengan kebutuhan Generasi Z yang cenderung mencari solusi digital dalam mendukung kesehatan mental mereka.

Secara keseluruhan, data survei mengindikasikan bahwa aplikasi ini fungsional, sesuai dengan tujuan pengembangan, serta memiliki reliabilitas awal yang baik sebagai media edukasi kesehatan mental digital. Dengan demikian, aplikasi berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai salah satu alternatif inovasi teknologi dalam mendukung pemantauan diri dan peningkatan kesadaran mental health di kalangan Generasi Z.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan implementasi yang telah dilakukan, penulis menyampaikan beberapa rekomendasi untuk pengembangan dan studi lanjutan agar aplikasi ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas dan maksimal.

Pertama, pengembangan aplikasi sebaiknya dilanjutkan dengan menambahkan fitur konsultasi langsung bersama tenaga profesional di bidang psikologi, atau mengintegrasikannya dengan layanan konseling daring. Fitur ini akan membantu pengguna mendapatkan bimbingan yang lebih personal dan akurat, mengingat fungsi utama aplikasi saat ini masih sebatas edukasi dan refleksi, bukan sebagai alat diagnosis klinis.

Kedua, dibutuhkan uji coba lanjutan dengan melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai latar belakang untuk memperoleh data evaluasi yang lebih mewakili. Evaluasi jangka panjang juga diperlukan guna mengukur efektivitas aplikasi dalam membentuk kebiasaan refleksi diri serta menjaga kesehatan mental secara konsisten.

Ketiga, pengembangan aplikasi dalam bentuk mobile menjadi langkah strategis untuk memperluas jangkauan pengguna, terutama karena mayoritas Generasi Z lebih aktif menggunakan perangkat seluler. Aksesibilitas yang lebih mudah diharapkan mampu meningkatkan interaksi dan keterlibatan pengguna.

Terakhir, keamanan data pribadi pengguna harus terus ditingkatkan, terutama jika aplikasi dikembangkan lebih lanjut dan menyimpan informasi sensitif

terkait kondisi psikologis. Penerapan sistem enkripsi dan autentikasi ganda dapat memperkuat perlindungan terhadap privasi pengguna.

