

APLIKASI MUDAH ALIH PENGURUSAN TEKANAN (DAILYCALM2)

NUR HAMIDATUR ROHMAH BINTI NURAHIM
NUR FAZIDAH ELIAS

Fakulti Teknologi dan Sains Maklumat, Universiti Kebangsaan Malaysia

ABSTRAK

Tekanan merujuk kepada emosi yang mengganggu perjalanan fikiran seseorang individu. Berdasarkan kajian, peningkatan jumlah tekanan terhadap individu bertambah terutama di kala dunia berhadapan dengan pandemik virus COVID-19 pada ketika ini. Masih ramai individu terutama remaja yang kurang pengetahuan tentang cara dan teknik yang betul dalam menguruskan tekanan. Jika tidak dibendung atau tidak diuruskan dengan baik, tekanan yang berlebihan akan memberi impak negatif terhadap kesihatan diri dan anggota badan, hubungan antara manusia dan juga terhadap prestasi pekerjaan atau pembelajaran. Sehubungan dengan itu, pengurusan tekanan sangat penting bagi setiap remaja agar lebih bersedia dari segi emosional, fizikal dan psikologi. Meskipun aplikasi DailyCalm telah dibangun dengan tujuan membantu golongan remaja dalam mengurangkan tekanan mereka, namun terdapat kekurangan yang dapat ditambahbaik di mana pengguna merasakan kelemahan dari segi pemantauan data dan reka bentuk aplikasi. Justeru itu, projek ini bertujuan untuk menambahbaik DailyCalm bagi mengatasi dan memperbaiki kekurangan tersebut. Aplikasi Pengurusan Tekanan ini membantu pengguna membuat pemantauan berdasarkan data penggunaan, membantu dalam membuat pelan perancangan serta menyediakan reka bentuk antara muka yang lebih menarik. Metodologi digunakan bagi pembangunan Aplikasi Pengurusan Tekanan ini adalah dengan menggunakan Model Pemikiran Rekaan. Aplikasi ini yang dibangun menggunakan perisian Android Studio diharapkan dapat membantu pengguna iaitu remaja dalam menangani dan mengatasi masalah pengurusan tekanan untuk menjamin kehidupan yang lebih tenang dan damai.

1 PENGENALAN

Setiap manusia pasti akan mengalami tekanan Selye (1956) mendefinisikan tekanan atau stres sebagai kejadian luaran atau dorongan dalaman yang mengancam untuk mengganggu keseimbangan organisma. MacGeorge, Samter dan Gilihan (2005) pula telah mentakrifkan bahawa tekanan yang terlampau banyak atau berlebihan boleh menyebabkan kemurungan dan mendatangkan penyakit fizikal yang lain.

Menurut kajian Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan di Malaysia, 1 daripada 10 rakyat Malaysia mengalami tekanan atas pelbagai faktor (Kementerian Kesihatan Malaysia 2017). Bahkan, berdasarkan kajian terbaru dari Harvard Medical School yang dibuat pada Mei 2020, peningkatan tekanan sebanyak hampir 55% dicatatkan dalam kalangan 1500 responden. Salah satu faktor peningkatan jumlah tekanan yang ketara ialah disebabkan ancaman virus COVID-19, ramai pelajar terpaksa belajar di rumah melalui pembelajaran secara terbuka dan jarak jauh tanpa bersemuka dengan pengajar mereka. Justeru itu bebanan pelajar terutama remaja bertambah kerana mereka harus membahagikan masa mereka untuk belajar dan menguruskan hal di rumah. Hal ini kerana, keadaan yang mereka lalui pada waktu ini merupakan perkara baharu yang tidak biasa mereka lalui justeru menyebabkan mereka mengalami tekanan yang berlebihan.

Walaupun beberapa tekanan dapat dihadapi atau dielakkan, keseimbangan tekanan yang baik dalam hidup seorang remaja penting dalam memastikan kesihatan yang baik, dan dapat berkembang dari segi fizikal, sosial, emosi dan intelektual. Oleh itu, pengurusan tekanan yang diperkenalkan ketika usia remaja mempunyai implikasi terhadap kesihatan sepanjang hayat. Terdapat beberapa aplikasi yang berkaitan pengurusan kesihatan tekanan boleh didapati di stor aplikasi, akan tetapi tidak semua aplikasi ini dapat memenuhi kehendak pengguna dari segi fungsi dan keberkesanan.

Menyedari kepentingan pengurusan tekanan dalam kalangan remaja, aplikasi DailyCalm telah dibangunkan oleh pelajar dan penyelidik di FTSM, UKM (Raja Anuar 2020). Aplikasi DailyCalm (DailyCalm 2020) dibangun berdasarkan keperluan dan maklum balas yang diberi oleh pakar kesihatan dan psikologi di Fakulti Perubatan dan FSSK. Aplikasi ini telah melalui ujian makmal bersama 80 orang remaja dan didapati aplikasi ini sangat berguna dan mudah digunakan. Walau bagaimanapun, keberkesanan aplikasi ini masih di peringkat pengujian kerana terdapat beberapa kekurangan yang perlu ditambahbaik. Kajian ini memberi

tumpuan untuk menambah baik aplikasi DailyCalm berdasarkan maklum balas yang diterima daripada pengguna awal aplikasi ini.

2 PENYATAAN MASALAH

Berdasarkan pemerhatian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kekurangan yang telah dikenalpasti. Antara maklum balas pengguna mengenai aplikasi DailyCalm ialah reka bentuk antara muka tidak menarik dan kurang interaktif untuk pengguna yang terdiri daripada golongan remaja. Aplikasi DailyCalm lebih memfokus dalam pengurusan tekanan melalui teknik relaksasi dan teknik pernafasan sahaja. Bukan itu sahaja, pengguna klinikal iaitu pentadbir bagi aplikasi DailyCalm mengalami kesulitan dalam memantau dan menjejaki penggunaan aplikasi pengurusan tekanan tersebut. Pentadbir sukar untuk mendapatkan maklumat seperti tempoh penggunaan teknik pengurusan tekanan. Seterusnya, berdasarkan kajian golongan remaja jarang membuat perancangan yang baik dalam kehidupan seharian mereka. Hal ini kerana, golongan remaja seringkali senang terleka sehingga terlupa untuk melaksanakan tugas mahupun keperluan yang penting. Hal ini boleh menimbulkan ketegangan dan peningkatan tahap tekanan jika remaja tidak dapat menyelesaikan tugas ataupun keperluan yang penting mengikut jangka masa yang ditetapkan.

3 OBJEKTIF KAJIAN

Secara umumnya, kajian ini membangunkan dan menambah baik sebuah aplikasi mudah alih untuk membantu pengguna mengurus tekanan dengan lebih baik. Aplikasi ini dibina agar dapat memberi kemudahan kepada pengguna supaya mereka dapat mengakses maklumat rekod pengguna menggunakan aplikasi pengurusan tekanan ini. Bagi mencapai matlamat tersebut, terdapat beberapa objektif yang perlu dicapai.

1. Menenalpasti kelebihan dan kekurangan DailyCalm.
2. Mencadangkan penambahbaikan DailyCalm dan menambah fitur baharu.
3. Membangun DailyCalm versi 2 atau DailyCalm2 yang membantu dalam mengurus tekanan yang lebih efektif.

4 METOD KAJIAN

Berdasarkan penyelidikan daripada kajian awal, asas metodologi yang dipilih dalam membangunkan aplikasi mudah alih ialah Model Pemikiran Rekaan. Model Pemikiran Rekaan ini menfokuskan masalah yang wujud diselesaikan dengan membina satu rekaan untuk mereka yang mengalami masalah tersebut. Model ini mempunyai lima fasa iaitu fasa pemahaman, fasa pendefinisian, fasa penjanaan idea, fasa pembinaan prototaip dan fasa pengujian (Soegaard 2018). Metodologi ini terdapat beberapa fasa yang terlibat seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 1.1.



Rajah 1.1: Model Pemikiran Rekaan (Interaction Design Foundation 2020)

4.1 Fasa Empati

Fasa ini merupakan peringkat paling awal dan merupakan fasa mengenali pengguna utama yang menggunakan aplikasi DailyCalm2. Fasa ini sangat penting kerana aplikasi DailyCalm2 dibangun sebagai penyelesaian berdasarkan masalah yang dihadapi oleh pengguna bukannya berdasarkan rekaan fungsi semata-mata. Kaedah yang boleh dijalankan untuk mengesan sesuatu masalah adalah melalui kaedah temuramah, observasi, soal selidik dan pemerhatian. Oleh itu, kekurangan dan kelemahan aplikasi DailyCalm dapat dikenalpasti melalui fasa ini.

4.2 Fasa Pendefinisian

Fasa pendefinisian ini ialah di mana penyusunan dan penapisan masalah kepada lebih sistematik berdasarkan maklumat masalah-masalah yang telah direkodkan daripada penggunaan aplikasi DailyCalm. Melalui proses tapisan ini, kesesuaian fungsi-fungsi dalam aplikasi pengurusan tekanan DailyCalm2 ini dapat dibandingkan adalah bertepatan dengan tujuan asal aplikasi dibina ataupun sebaliknya. Sebagai contohnya, penambahbaikan dalam mendapatkan maklumat log penggunaan yang telah direkod bagi tujuan pemantauan.

4.3 Fasa Penjanaan Idea

Pada fasa ini, penjanaan idea dan inovasi penting berkaitan pengurusan tekanan dan stres telah dikenalpasti. Penghasilan reka bentuk dilakukan setelah mengetahui masalah sebenar yang ingin diselesaikan. Hal ini kerana, berdasarkan tinjauan dan temubual yang diperoleh dari Fasa 1, reka bentuk aplikasi yang menarik juga menjadi keperluan bagi pengguna. Rekaan asas lengkap dengan aspek teknikal dalam dilihat pada peringkat ini sebelum melangkah ke peringkat menghasilkan prototaip pembangunan aplikasi pengurusan tekanan DailyCalm2.

4.4 Fasa Pembinaan Prototaip

Gambaran mengenai idea penambahan dalam aplikasi pengurusan tekanan dan stres ini dihasilkan melalui pembangunan prototaip. Dalam fasa prototaip ini, aplikasi DailyCalm2 tidak semestinya lengkap kerana hanya menfokuskan kepada fungsi-fungsi kecil di dalam aplikasi berbanding keseluruhan. Fasa ini juga dapat memberikan kefahaman yang jelas kepada para pengguna tentang tujuan utama aplikasi DailyCalm2 dibangunkan. Proses ini juga dapat menjimatkan kos kerana tidak perlu menyiapkan keseluruhan produk melainkan sebahagian kecil fungsi utama. Bukan itu sahaja, jika terdapat kekurangan yang dilihat melalui fasa ini, fasa sebelumnya iaitu Fasa 3 dirujuk dan diubah mengikut kesesuaian dan keperluan pengguna. Aplikasi DailyCalm2 ini menggunakan Adobe XD sebagai perisian utama dalam membangunkan prototaip.

4.5 Fasa Pengujian

Fasa pengujian merupakan fasa akhir di mana aplikasi pengurusan tekanan stress ini diuji secara keseluruhan apabila telah selesai dibina. Pengesahan dilakukan di mana proses memeriksa objektif dan penyelesaian aplikasi dapat memenuhi syarat dan spesifikasi serta mencapai tujuan yang sebenar. Terdapat tiga pengujian yang dibuat di dalam fasa ini iaitu ujian unit, ujian sistem dan ujian penerimaan pengguna. Pengujian sistem dijalankan ke atas pengguna yang mengalami tekanan untuk membuktikan aplikasi ini berkesan ke atas mereka.

5 HASIL KAJIAN

Bahagian ini membincangkan hasil daripada proses pembangunan Aplikasi Mudah Alih Pengurusan Tekanan DailyCalm2. Fasa pembangunan bagi aplikasi DailyCalm2 mempunyai beberapa pembangunan utama yang diperlukan untuk memastikan aplikasi DailyCalm2 dapat digunakan sepenuhnya bagi pengguna. Aplikasi ini dihasilkan dengan menggunakan Android Studio 3.0 bagi pengkodan fungsi dan pembinaan antara muka reka bentuk menggunakan bahasa pengaturcaraan Java.

Aplikasi ini dibina bersama dengan laman web untuk pentadbir membuat pemantauan. Pembangunan bagi laman web pula dilaksanakan dengan bantuan Sublime Text bagi proses pengkodan dan pengeditan bahasa pengaturcaraan PHP, HTML, Javascript dan CSS. Laman web aplikasi ini juga menggunakan Bootstrap 4 sebagai kerangka bagi papan muka pentadbir.

Aplikasi DailyCalm2 dan laman web pentadbir menggunakan 'Firebase' sebagai pangkalan data dan tempat penyimpanan data. Data yang diperoleh daripada pengguna aplikasi akan disimpan di pangkalan data dan dipanggil kembali untuk dipaparkan di laman web aplikasi DailyCalm2. Laman web ini memaparkan data yang telah dikumpulkan di pangkalan data berdasarkan penggunaan pengguna seperti soal selidik PSS, sosiodemografik dan juga jurnal sebelum dan selepas penggunaan.

Sepanjang fasa pembangunan, antara muka aplikasi juga telah dibangun dengan beberapa fungsi utama yang digunakan oleh pengguna aplikasi untuk mengurangkan tekanan atau ketegangan terhadap tekanan. Berikut ialah antara muka reka bentuk bagi aplikasi DailyCalm2 ini:

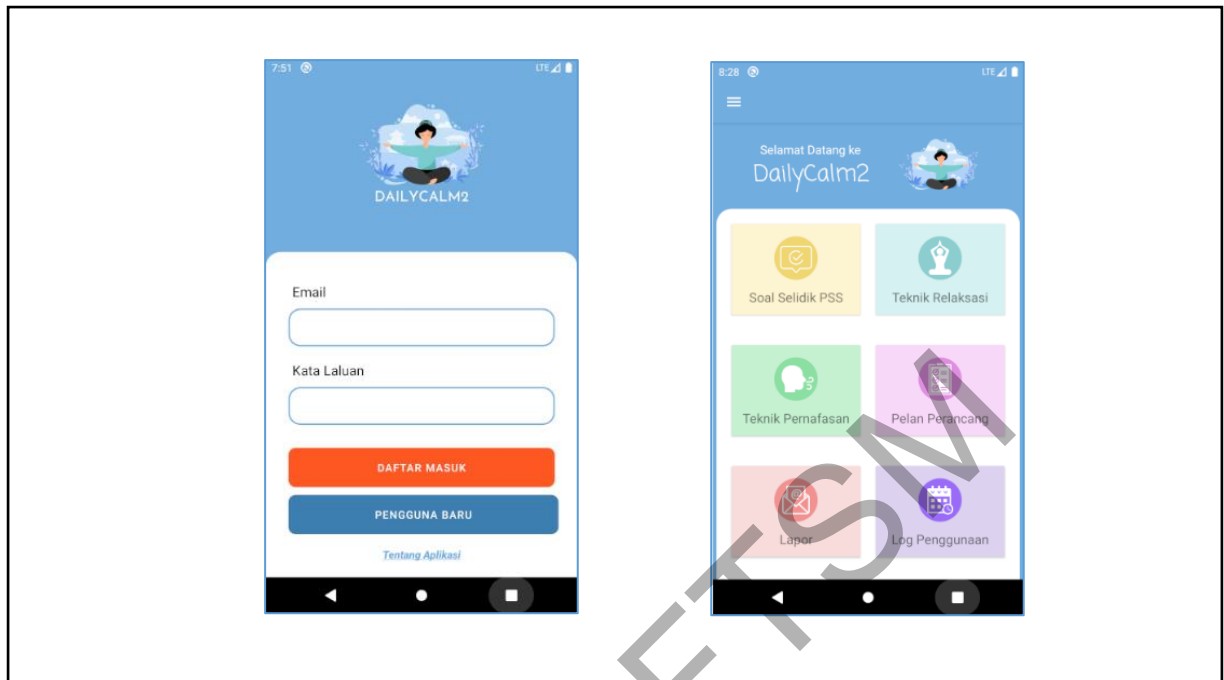
i) Sosiodemografik dan Daftar Akaun

Tidak seperti aplikasi DailyCalm versi yang pertama yang memerlukan pengguna mengisi maklumat bagi mendaftar akaun dan maklumat sosiodemografik secara berasingan, aplikasi DailyCalm2 ini telah dibina dengan menggabungkan kedua-dua borang tersebut untuk memudahkan dan menjimatkan masa pengguna. Hal ini kerana, maklumat ini hanya perlu diisi oleh pengguna sekali sahaja sepanjang menggunakan aplikasi ini. Rajah 5.1 menunjukkan aturcara mengenai pendaftaran akaun dan maklumat soal selidik sosiodemografi pengguna. Manakala rajah 5.2 menunjukkan antara muka daftar masuk dan halaman utama aplikasi.

The image displays three sequential screenshots of the 'Pendaftaran dan Sosiodemografi' (Registration and Sociodemographic) form in the DailyCalm2 application. The form is presented as a multi-step process with progress indicators at the top of each screen.

- Screen 1 (5:58):** Shows the first step with fields for 'Nama Pengguna: *' (Username), 'Umur: *' (Age), and 'Tingkatan: *' (Level). Below these are radio buttons for 'Jantina: *' (Gender) with options 'Lelaki' (Male) and 'Perempuan' (Female), and radio buttons for 'Bangsa: *' (Ethnicity) with options 'Melayu' (Malay), 'Cina' (Chinese), 'India' (Indian), and 'Lain-lain' (Others). A note '* WAJIB diisi' (Mandatory) is present. A blue button labeled 'SETERUSNYA' (Next) is at the bottom.
- Screen 2 (6:00):** Shows the second step with radio buttons for 'Status Pendidikan Tertinggi Bapa: *' (Father's Highest Education Status) and 'Status Pendidikan Tertinggi Ibu: *' (Mother's Highest Education Status), both with options 'Rendah' (Low), 'Menengah' (Medium), 'Kolej/Universiti' (College/University), and 'Tiada' (None). Below is a radio button for 'Pendapatan Bulanan Keluarga: *' (Monthly Family Income) with options 'Bawah RM2,500', 'RM2,500 - RM4,800', 'RM4,800 - RM11,000', and 'Atas RM11,000'. A note '* WAJIB diisi' is present. A blue button labeled 'SETERUSNYA' is at the bottom.
- Screen 3 (6:00):** Shows the third step with radio buttons for 'Status Perkahwinan Ibu Bapa: *' (Parental Marital Status) with options 'Berkahwin' (Married), 'Berceraai' (Divorced), and 'Ibu/Bapa Tunggal' (Single Parent). Below is a text field for 'Bilangan Adik-Beradik: *' (Number of Siblings). Further down are text fields for 'No IC: *' (IC Number) with a note '*4 digit terakhir IC SAHAJA' (Last 4 digits of IC only), 'No Telefon: *' (Phone Number) with a note '*Tanpa '-' atau 'SPACE'' (Without '-' or 'SPACE'), 'Email: *', and 'Kata Laluan: *' (Password). A note '* WAJIB diisi' is present. A blue button labeled 'HANTAR' (Submit) is at the bottom.

Rajah 5.1 Antara muka soal selidik sosiodemografi dan daftar akaun pengguna.



Rajah 5.2: Antara muka bagi daftar masuk dan halaman utama aplikasi.

ii) Soal selidik 'Perceived Stress Scale' (PSS-10)

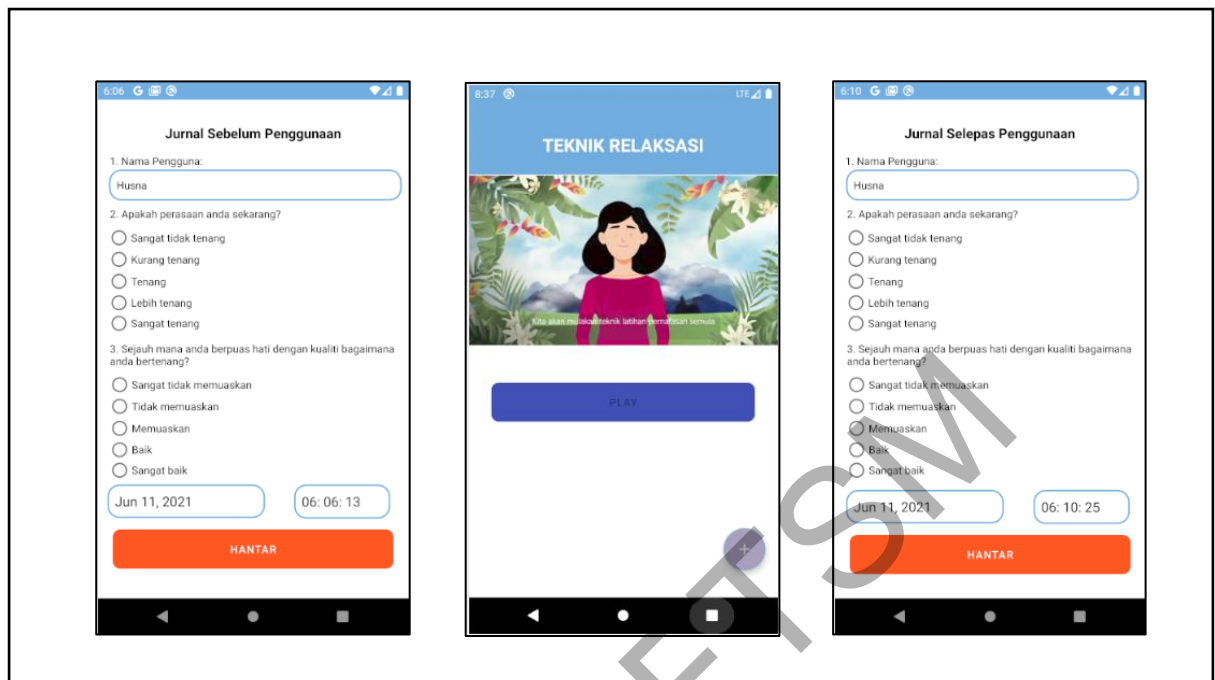
Antara fungsi utama aplikasi DailyCalm2 ini ialah pengguna dikehendaki mengisi soal selidik PSS-10 untuk mengetahui paras tekanan yang mereka hadapi. Pengguna dikehendaki menjawab soal selidik ini sebanyak dua kali iaitu pada kali pertama mendaftar masuk dan di akhir pemantauan. Soal selidik PSS-10 telah ditentukan oleh Al-Dubai et al. (2012), dan kebenaran untuk mengguna soal selidik PSS-10 telah diperolehi daripada penyelidikannya. Soal selidik PSS ini mempunyai sepuluh soalan yang telah ditapis dan juga diiringi dengan lima pilihan jawapan berdasarkan apa yang pengguna rasakan. Rajah 5.3 menunjukkan antara muka bagi halaman PSS-10.



Rajah 5.3: Antara muka halaman untuk bagi soal selidik PSS-10.

iii) Teknik Relaksasi dan Jurnal Penggunaan

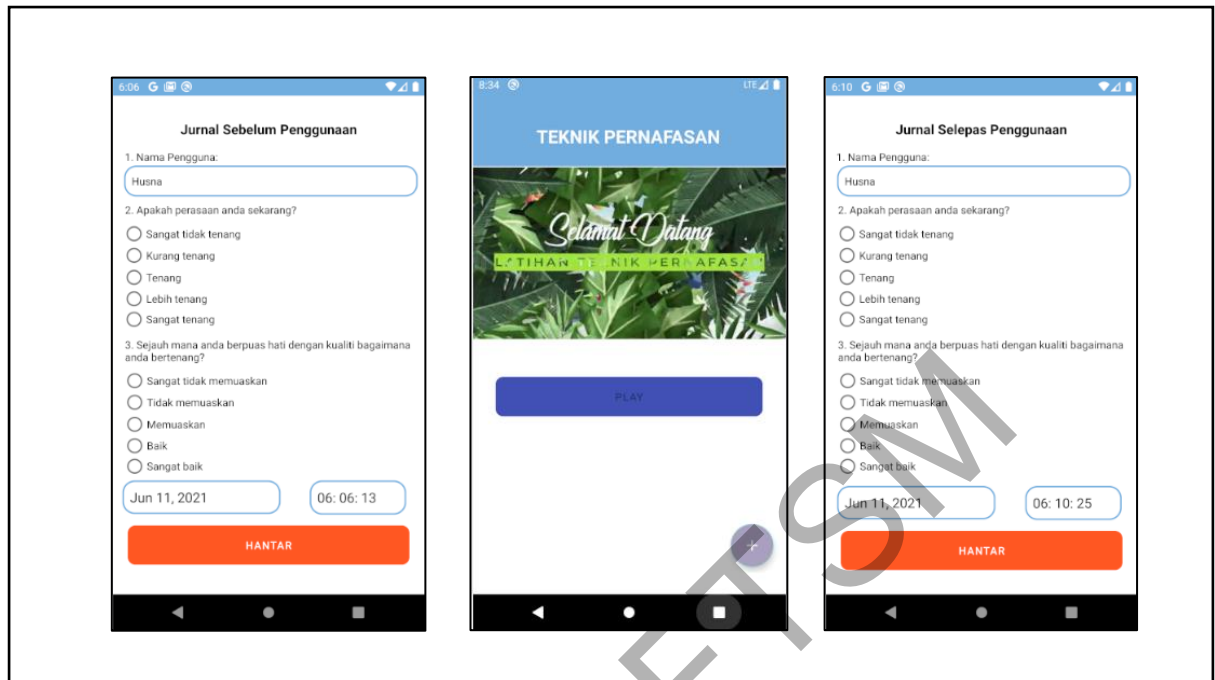
Aplikasi DailyCalm2 ini menyediakan video dan panduan bagi melakukan teknik relaksasi yang boleh digunakan oleh pengguna. Bagi bahagian pemantauan pula, pengguna dikehendaki untuk menjawab jurnal sebelum penggunaan atau memainkan panduan video untuk direkod ke pangkalan data. Jurnal sebelum ini penting untuk memastikan pengguna berjaya menonton video teknik relaksasi. Setelah itu, pengguna dikehendaki mengisi jurnal selepas penggunaan bagi merekodkan pengguna telah berjaya melakukan dan menonton panduan yang disediakan sehingga selesai. Rajah 5.4 memaparkan halaman antara muka bagi jurnal sebelum, menonton video dan juga jurnal selepas penggunaan.



Rajah 5.4: Antara muka halaman untuk teknik relaksasi.

iv) Teknik Pernafasan dan Jurnal Penggunaan

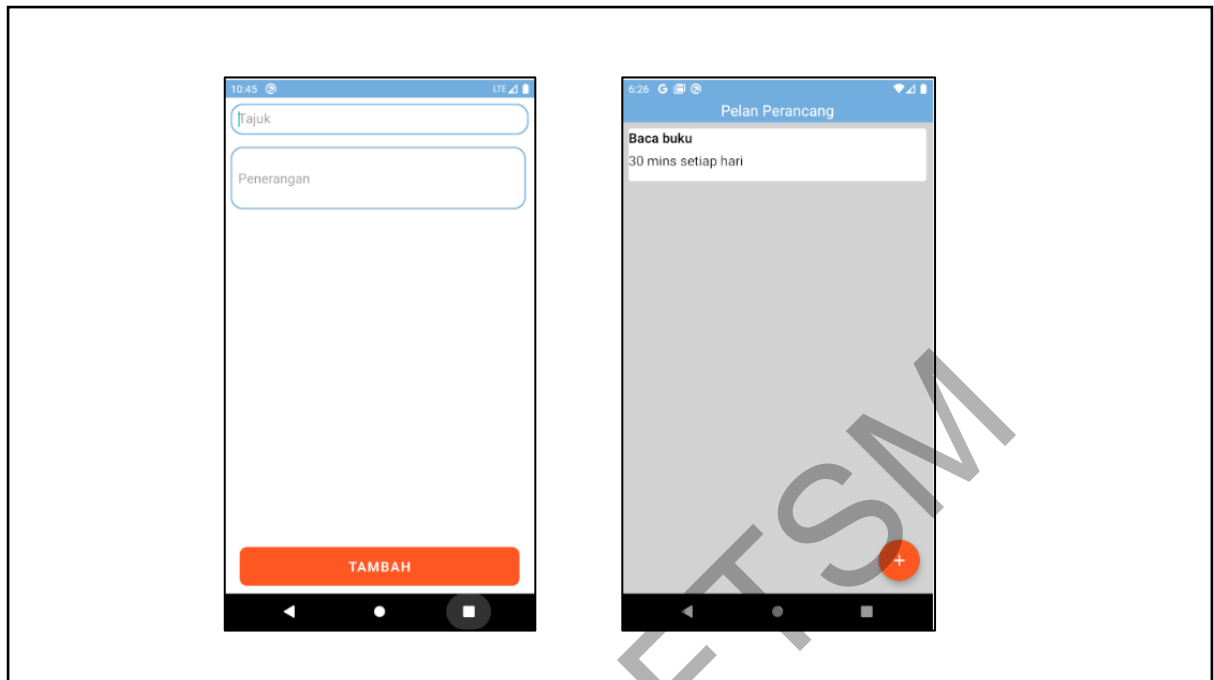
Selain itu, aplikasi DailyCalm2 juga menyediakan video panduan bagi pengguna melakukan teknik pernafasan dengan cara betul yang dapat menenangkan pengguna daripada tekanan. Sama seperti teknik relaksasi pengguna dikehendaki untuk menjawab jurnal sebelum penggunaan atau memainkan panduan video untuk direkod kedalam pangkalan data. Jurnal sebelum ini penting untuk merekodkan keberadaan pengguna ketika di dalam aplikasi DailyCalm2 ini. Seterusnya barulah video teknik pernafasan dapat ditonton dan dapat lakukan oleh pengguna pengguna. Setelah itu, pengguna dikehendaki mengisi jurnal selepas penggunaan bagi merekod pengguna telah berjaya melakukan teknik tersebut sehingga selesai. Rajah 5.5 menunjukkan halaman antara muka bagi jurnal sebelum, menonton video dan juga jurnal selepas penggunaan.



Rajah 5.5: Antara muka halaman untuk teknik pernafasan.

v) Pelan Perancang

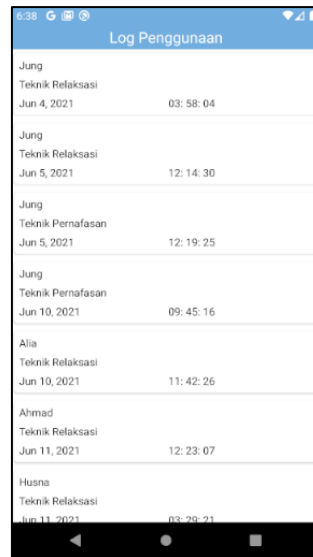
Aplikasi DailyCalm2 juga menyediakan pelan perancang untuk digunakan sebagai cara bagi menyenaraikan tugas pengguna di dalam aplikasi. Pengguna boleh menambah pelan baru dan menyimpan pelan tersebut di dalam aplikasi. Pengguna juga boleh mengemas kini pelan yang mereka inginkan selain dapat memadam pelan tersebut. Data bagi pelan perancang ini tidak disimpan di pangkalan data utama dan hanya disimpan di dalam pangkalan data telefon pintar aplikasi itu sendiri. Rajah 5.6 menunjukkan antara muka bagi halaman pelan perancang.



Rajah 5.6: Antara muka halaman untuk pelan perancang

vi) Log Penggunaan

Bagi pengguna yang menggunakan aplikasi ini, setiap teknik relaksasi dan teknik pernafasan yang telah dilakukan direkod berdasarkan jurnal sebelum dan selepas penggunaan. Log penggunaan yang ada di aplikasi DailyCalm2 ini hanya memaparkan jenis teknik yang lengkap beserta tarikh dan masa penggunaan sahaja. Oleh itu, pengguna boleh melihat adakah mereka sudah menonton video teknik relaksasi atau pernafasan pada hari tersebut. Rajah 5.7 memaparkan bagi antara muka halaman log penggunaan aplikasi DailyCalm2.



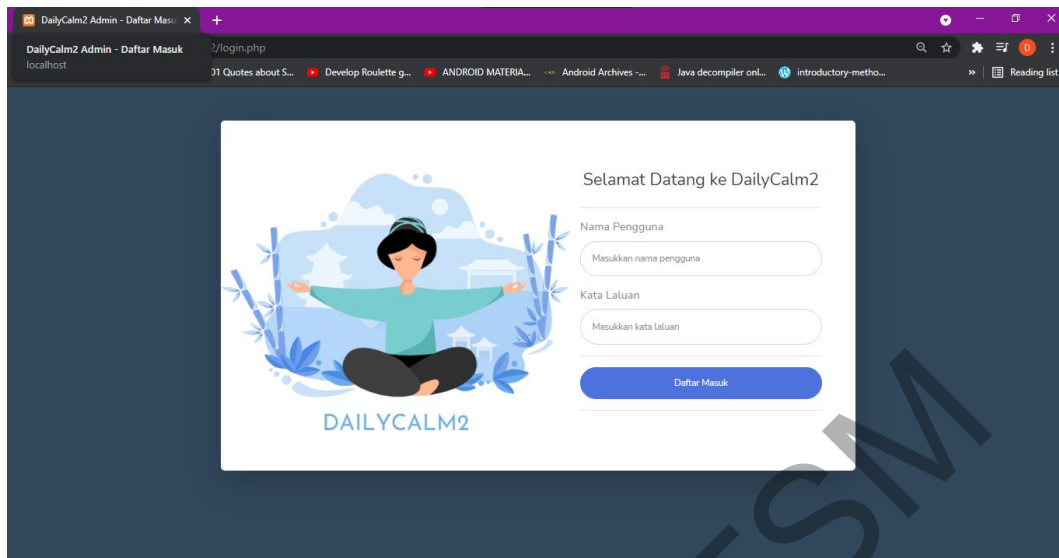
Log Penggunaan		
Jung	Teknik Relaksasi	03: 58: 04
Jun 4, 2021		
Jung	Teknik Relaksasi	12: 14: 30
Jun 5, 2021		
Jung	Teknik Pernafasan	12: 19: 25
Jun 5, 2021		
Jung	Teknik Pernafasan	09: 45: 16
Jun 10, 2021		
Alia	Teknik Relaksasi	11: 42: 26
Jun 10, 2021		
Ahmad	Teknik Relaksasi	12: 23: 07
Jun 11, 2021		
Husna	Teknik Relaksasi	03: 20: 21
Jun 11, 2021		

Rajah 5.7: Antara muka halaman untuk log penggunaan

Pembangunan laman web difokuskan sepenuhnya bagi keperluan pentadbir untuk memantau pengguna dalam menggunakan aplikasi DailyCalm2. Pentadbir dapat melihat semua data yang telah dimasukkan oleh pengguna bersama maklumat penting seperti tarikh dan masa penggunaan. Berikut ialah antara muka reka bentuk bagi laman web pemantauan aplikasi DailyCalm2 ini:

i) Daftar Masuk

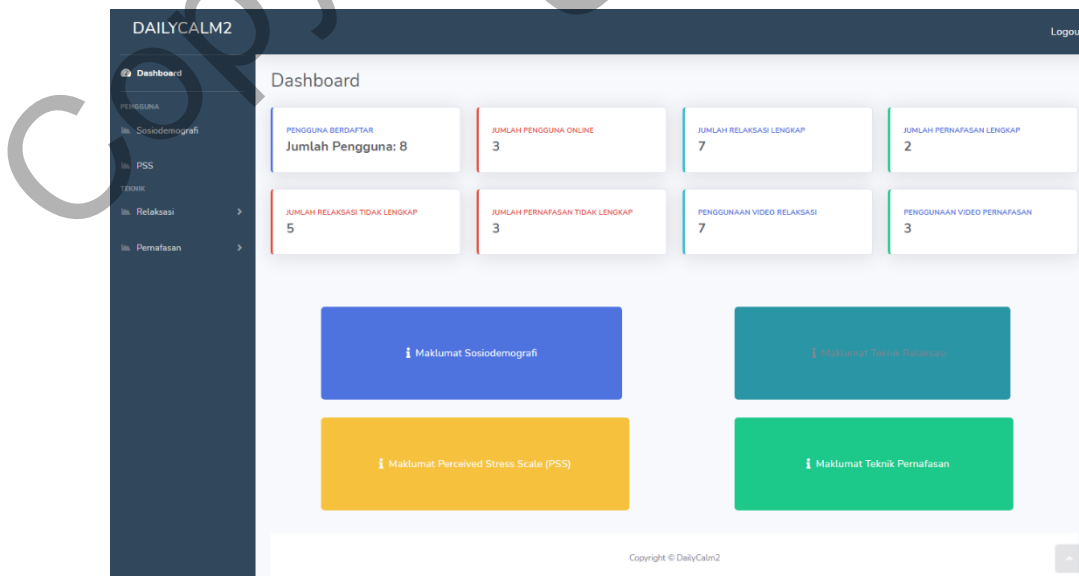
Pentadbir perlu mendaftar masuk terlebih dahulu sebelum mengakses laman web DailyCalm2 ini. Pentadbir dikehendaki memasukkan nama pengguna dan kata laluan yang telah didaftarkan di dalam sistem. Rajah 5.8 menunjukkan antara muka daftar masuk bagi laman web DailyCalm2.



Rajah 5.8: Antara muka daftar masuk bagi laman web DailyCalm2

ii) Papan pemuka

Laman web ini mengandungi papan pemuka yang berhubung dengan pangkalan data secara langsung. Melalui papan pemuka ini, pentadbir dapat melihat bilangan jumlah keseluruhan pengguna yang berdaftar dan juga bilangan pengguna yang sedang online secara langsung. Bukan itu sahaja, papan pemuka ini juga memaparkan ringkasan nilai jumlah data yang telah direkod bagi setiap teknik sama ada yang telah lengkap ataupun sebaliknya. Rajah 5.9 menunjukkan antara muka bagi papan pemuka laman web pemantauan DailyCalm2.



Rajah 5.9: Antara muka papan pemuka bagi laman web pemantauan DailyCalm2

- iii) Maklumat Data Sosiodemografi, PSS-10, Teknik Relaksasi dan Teknik Pernafasan.

Maklumat yang pengguna telah hantar melalui aplikasi akan dipaparkan di laman web ini untuk tujuan pemantauan dari pihak pentadbir yang juga pengguna klinikal. Pentadbir akan dapat melihat data setiap pengguna dan juga boleh mencari maklumat pengguna. Selain itu, pentadbir juga dapat muat turun setiap data dalam bentuk 'Excel' atau CSV disamping boleh mencetak secara langsung. Rajah-rajah di bawah menunjukkan antara muka setiap halaman data bagi pengguna aplikasi DailyCalm2.

DAILYCALM2

Logout

Dashboard

DailyCalm2 : Sosiodemografi

Maklumat Data Sosiodemografi

Bil Jumlah: 4

Copy CSV Excel Print Search:

Bit	Nama Pengguna	Email	Umur	Tingkatan	Jantina	Bangsa	Pendidikan Bapa	Pendidikan Ibu	Pendapatan	Bil. Adi Ber
1	Alia	alia@gmail.com	15	3	Perempuan	Melayu	Kolej/Universiti	Menengah	Atas RM11,000	2
2	Ahmad	ahmad@gmail.com	16	4	Lelaki	Melayu	Kolej/Universiti	Menengah	RM4,800 - RM11,000	2
3	Husna	husna@gmail.com	16	4	Perempuan	Melayu	Kolej/Universiti	Kolej/Universiti	Atas RM11,000	3
4	Jung	jung@gmail.com	15	3	Lelaki	Lain-lain	Kolej/Universiti	Kolej/Universiti	Atas RM11,000	2

Showing 1 to 4 of 4 entries Previous 1 Next

Copyright © DailyCalm2

Rajah 5.10: Antara muka halaman bagi maklumat Sosiodemografi pengguna aplikasi DailyCalm2

DAILYCALM2

Logout

Dashboard

DailyCalm2 : PSS

Maklumat data soal selidik 'Perceived Stress Scale'

Bil Jumlah: 4

Copy CSV Excel Print Search:

Nama Pengguna	Markah	Tarikh	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
Ahmad	40	Jun 11, 2021	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap
Alia	26	Jun 10, 2021	Sangat kerap	Agak kerap	Kadang-kadang	Sangat kerap	Sangat kerap	Agak kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Sangat kerap	Agak kerap
Husna	10	Jun 11, 2021	Agak kerap	Kadang-kadang	Agak kerap	Agak kerap	Kadang-kadang	Agak kerap	Agak kerap	Kadang-kadang	Sangat kerap	Agak kerap
Jung	16	Jun 10, 2021	Agak kerap	Kadang-kadang	Sangat kerap	Agak kerap	Agak kerap	Sangat kerap	Agak kerap	Agak kerap	Kadang-kadang	Sangat kerap

Showing 1 to 4 of 4 entries Previous 1 Next

Copyright © DailyCalm2

Rajah 5.10: Antara muka halaman bagi maklumat PSS-10 pengguna aplikasi DailyCalm2

DAILYCALM2 Logout

DailyCalm2 : Teknik Relaksasi (Lengkap)
Maklumat data jurnal lengkap bagi teknik relaksasi.

Bil Jumlah: 6

Copy CSV Excel Print Search:

Bil	Nama Pengguna	Sebelum				Selepas			
		Tarikh	Masa	Perasaan Semasa	Kualiti Bertenang	Tarikh	Masa	Perasaan Semasa	Kualiti Bertenang
1	Jung	Jun 4, 2021	03: 54: 03	Lebih tenang	Memuaskan	Jun 4, 2021	03: 58: 04	Tenang	Memuaskan
2	Jung	Jun 5, 2021	12: 09: 54	Tenang	Memuaskan	Jun 5, 2021	12: 14: 30	Tenang	Baik
3	Alia	Jun 10, 2021	11: 26: 22	Tenang	Memuaskan	Jun 10, 2021	11: 42: 26	Lebih tenang	Baik
4	Ahmad	Jun 11, 2021	12: 20: 11	Lebih tenang	Baik	Jun 11, 2021	12: 23: 07	Tenang	Memuaskan
5	Husna	Jun 11, 2021	03: 26: 25	Kurang tenang	Tidak memuaskan	Jun 11, 2021	03: 29: 21	Tenang	Memuaskan
6	Husna	Jun 11, 2021	06: 06: 13	Tenang	Memuaskan	Jun 11, 2021	06: 10: 25	Tenang	Baik

Showing 1 to 6 of 6 entries Previous Next

Copyright © DailyCalm2

Rajah 5.11: Antara muka halaman bagi maklumat teknik relaksasi pengguna aplikasi DailyCalm2

DAILYCALM2 Logout

DailyCalm2 : Teknik Pernafasan (Lengkap)
Maklumat data jurnal lengkap bagi teknik pernafasan.

Bil Jumlah: 2

Copy CSV Excel Print Search:

Bil	Nama Pengguna	Sebelum				Selepas			
		Tarikh	Masa	Perasaan Semasa	Kualiti Bertenang	Tarikh	Masa	Perasaan Semasa	Kualiti Bertenang
1	Jung	Jun 5, 2021	12: 16: 59	Lebih tenang	Memuaskan	Jun 5, 2021	12: 19: 25	Tenang	Memuaskan
2	Jung	Jun 10, 2021	09: 42: 39	Lebih tenang	Memuaskan	Jun 10, 2021	09: 45: 16	Kurang tenang	Memuaskan

Showing 1 to 2 of 2 entries Previous Next

Copyright © DailyCalm2

Rajah 5.12: Antara muka halaman bagi maklumat teknik pernafasan pengguna aplikasi DailyCalm2

6 KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, aplikasi DailyCalm2 ini telah berjaya dibangun dengan memenuhi semua objektif seperti yang ditetapkan di dalam fasa perancangan awal iaitu memperbaiki kelemahan daripada aplikasi DailyCalm versi pertama dengan memaparkan data rekod penggunaan pengguna, mengubahsuai reka bentuk antara muka menjadi lebih interaktif serta menyediakan kaedah baru dalam pengurusan tekanan iaitu perancang untuk memudahkan pengguna merancang pelan atau aktiviti. Aplikasi DailyCam2 ini mempunyai beberapa kelebihan yang tersendiri daripada versi sebelumnya. Hal ini kerana, tidak banyak aplikasi pengurusan tekanan yang mengfokus secara langsung terhadap golongan remaja. Aplikasi ini telah diuji dan beroperasi dengan baik memenuhi syarat untuk digunakan oleh golongan remaja sebagai salah satu metod untuk mengawal dan mengurus tekanan mereka untuk memastikan kehidupan yang lebih sihat dan tenang.

7 RUJUKAN

Selye, H. 1956. *The stress of life*. McGraw-Hill.

MacGeorge, Erina & Samter, Wendy & Gillihan, Seth. 2005. Academic Stress, Supportive Communication, and Health. *Communication Education - COMMUN EDUC*. 54. 365-372. 10.1080/03634520500442236.

Kementerian Kesihatan Malaysia 2017 Kajian Kesihatan dan Morbiditi Nasional 2017: Adolescent Mental Health (DASS-21).

Anuar, R. N. N. 2019. Aplikasi Mudah Alih Pengurusan Stress (DailyCalm). University Kebangsaan Malaysia.

DailyCalm. 2020. Version 1.0. Bangi: University Kebangsaan Malaysia.

Soegaard, M. 2018. *The Basics of User Experience Design: A UX Design Book* by the Interaction Design Foundation. INTERACTION-DESIGN.ORG.

Interaction Design Foundation. 2021. *5 Stages in the Design Thinking Process*. The

Interaction Design Foundation. <https://www.interaction-design.org/literature/article/5-stages-in-the-design-thinking-process>

Al-Dubai SAR, Alshagga MA, Rampal KG, Sulaiman NA. 2012. Factor Structure and Reliability of the Malay Version of the Perceived Stress Scale among Malaysian Medical Students. *Malays. J Med Sci.* Jul-Sep 2012, 19(3): 43-49.

Copyright@FTSM
UKM