LAMAN WEB RE-LIEF

Siti Nur Dinie Syazwanie & Siti Aishah Hanawi

Fakulti Teknologi & Sains Maklumat, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi,, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

Abstrak

Pelbagai jenis keadaan kesihatan mental gangguan yang memberi kesan kepada emosi, pemikiran dan tingkah laku anda dirujuk sebagai penyakit mental, kadangkala dikenali sebagai gangguan kesihatan mental. Kemurungan, gangguan kebimbangan, skizofrenia, gangguan makan dan tingkah laku kompulsif adalah beberapa contoh penyakit mental. Ramai orang kadangkala mengalami masalah dengan kesihatan mental mereka. Walau bagaimanapun, isu kesihatan mental bertukar menjadi penyakit mental apabila simptom yang berterusan menyebabkan anda mengalami banyak tekanan dan menjejaskan keupayaan anda untuk melakukan tugas harian. Penyakit mental boleh membuat hidup anda sengsara dan mengganggu aktiviti biasa termasuk kerja, sekolah dan perhubungan. Selalunya, gabungan ubat dan terapi bercakap (psikoterapi) boleh digunakan untuk mengawal gejala. Maka, laman web "RE-LIEF" dibangunkan supaya dapat membantu pengguna untuk membantu mereka cara mengurangkan dan menghadapi tekanan yang dialami mereka. Laman web "RE-LIEF" menggunakan perisian Sublime Text 3, Visual Studio Code dan menyimpan pangkalan data, phpMyAdmin. Manakala, bahasa pengaturcaraan yang digunakan ialah HTML, CSS, Javascript, dan PHP. Metodologi bagi membangunkan laman web ini adalah metodologi air terjun (waterfall methodology) di mana setiap fasa disiapkan satu demi satu sepanjang pembinaan projek. Secara ringkasnya, modul laman web ini terdiri daripada Kit Pertolongan Cemas Psikologi (Pernafasan), Video Meditasi, Blog, Pautan Khidmat Sokongan Psikologi, dan Profil Pengguna. Hasilnya, laman web ini meningkatkan kesedaran pengguna terhadap solusi bagi mengatasi masalah kesihatan mental dengan menggunakan medium teknologi secara atas talian.

Kata kunci: Kesihatan Mental, Stres, Psikologi

Copyright@FTSM UKM

Pengenalan

"Kesihatan mental" merujuk kepada kesejahteraan psikologi anda secara keseluruhan. Ia melibatkan harga diri anda, kualiti perhubungan anda, dan keupayaan anda untuk mengawal emosi anda dan

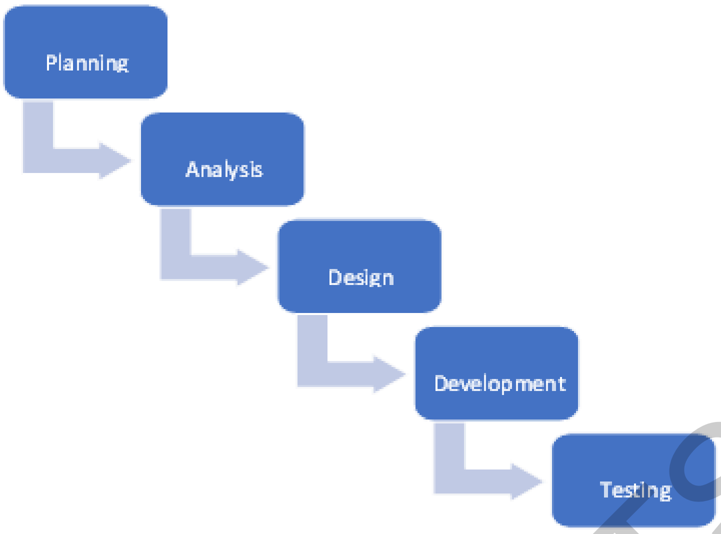
menangani halangan. Sesiapa sahaja boleh mengalami masalah kesihatan mental atau emosi, dan ramai di antara kita akan melakukannya sepanjang hayat kita. Menurut “Pusat Ketagihan dan Kesihatan Mental” (Centre for Addiction and Mental Health), satu daripada setiap lima orang Kanada mengalami gangguan mental setiap tahun. Pada usia 40 tahun, satu daripada setiap dua orang Kanada telah atau pernah mengalami penyakit mental. Kecenderungan seseorang untuk menamatkan riwayat hidup kebanyakan berpunca dari tekanan perasaan dan stres (distres) pada tahap yang melampau dan tidak mengetahui cara untuk mengatasi masalah dan menyebabkan kecelaruan pada otak. Hanya segelintir sahaja yang mendapatkan rawatan pakar untuk memastikan tahap kesihatan mentalnya berada pada tahap yang baik (Sofiah et al. 2020).

Bagi individu yang mempunyai kesukaran untuk meluahkan kebimbangan dan sukar untuk menguruskan tekanan masalah, ianya amat sukar bagi mereka untuk berkongsi tekanan yang dialami dengan keluarga mahupun rakan terdekat. Ramai pengguna sosial media sering kali menjadikan akaun peribadi sebagai tempat luahan namun ia sering mendapat reaksi yang malah memburukkan lagi keadaan. Justeru, secara tidak langsung individu ini berpotensi menjadi mangsa buli siber.

Metodologi Kajian

Metodologi ini merupakan penanda aras yang digunakan sebagai panduan dalam proses penyelesaian masalah. Teknik model Air Terjun (*Waterfall*) sesuai untuk diaplikasikan. Model ini bersifat linear kerana mempunyai proses kajian yang khusus bagi setiap fasa. Menggunakan metodologi ini, fasa projek diproses dan disiapkan satu demi satu dengan ketepatan yang mendalam. Ia juga berfungsi dengan baik untuk sistem atau projek kecil kerana ia memenuhi keperluan untuk laman web yang difahami dengan teliti. Hasilnya, pendekatan ini digunakan untuk mencipta laman web projek tahun akhir.

Copyright@FTSM UKM



Rajah 3.1 Kaedah Air Terjun (Waterfall methodology)
Sumber: TutorialsPoint 2022

Copyright@FTSM UKM

Fasa Perancangan

Pada permulaan projek, perancangan projek dilakukan untuk menyemak semua soalan, kaji selidik dan penyataan masalah berkaitan penjagaan kesihatan mental. Setelah pemilihan tajuk projek ditetapkan, pencarian data kajian bagi masalah yang dikenal pasti dilaksanakan. Sebagai contoh, maklumat laman web dan jurnal dalam talian dijadikan sebagai bahan rujukan. Selepas pengumpulan data yang diperlukan mencukupi, maklumat tersebut akan disusun mengikut perancangan pada fasa seterusnya.

Fasa Analisis

Tujuan fasa ini adalah untuk mentafsir maklumat yang dikumpul pada fasa sebelumnya dan dapat membangunkan laman web yang memenuhi spesifikasi dan keperluan pengguna. Semua kemungkinan untuk membangunkan keperluan sistem akan direkodkan dalam fasa ini dan didokumenkan dalam bahagian spesifikasi keperluan sistem.

Melalui fasa analisis, satu Rajah Aliran Data (*Data Flow Diagram*) di bina untuk menunjukkan carta aliran data sistem ini. Fasa ini adalah penting untuk sistem mengenal pasti kelemahan situasi atau senario masalah yang dialami. Dalam fasa ini juga, kajian literasi akan

dibuat dan menganalisis soal selidik unutk mengkaji sama ada pendekatan tersebut mampu memberi keberkesanan kepada pengguna.

Fasa Reka Bentuk

Dalam fasa ini, reka bentuk projek adalah komponen utama untuk memberikan gambaran keseluruhan rangka kerja sistem yang akan dibina. Laman web yang di bina perlu mengetahui keberkesanan interaksi sistem laman web dengan pengguna sebagai contoh antara muka yang menunjukkan kefungsian laman web. Ia akan memudahkan pengguna untuk mengakses laman web dan menyediakan perkhidmatan yang mesra pengguna.

Fasa Pembangunan

Pembinaan laman web dan reka bentuk akan ditentukan pada fasa ini mengikut kefungsian yang telah ditetapkan dalam fasa reka bentuk. Laman web ini di bina menggunakan perisian Sublime Text Editor dengan bahasa pengaturcaraan HTML, JavaScript, CSS dan PHP. Ia bagi memastikan pembangunan modul laman web dapat membina menggunakan perkakasan dan perisian sistem yang memenuhi keperluan spesifikasi.

Fasa Pengujian

Laman web "RE-LIEF" perlu menguji kefungsian yang disediakan seperti fungsi Chatbot, Blog, Profil pengguna, dan pemberitahuan yang dibangunkan di fasa pembangunan. Ujian laman web dilakukan oleh pentadbir dan pengguna memastikan laman web berfungsi mengikut kehendak dan mencapai kepuasan.

Copyright@FTSM UKM

Keputusan dan Perbincangan

Implementasi laman web dijalankan mengikut keperluan dan reka bentuk fungsian yang dikenal pasti dalam fasa reka bentuk. Implementasi "RE-LIEF" adalah berasaskan dan Pelayar Web. Pelantar perisian pengaturcaraan yang digunakan ialah Visual Studio Code dan Subime Text 3 dan Visual

Studio Code. Bahasa pengaturcaraan yang digunakan dalam projek ini ialah PHP, HTML, CSS, MySQL dan JavaScript.

Rajah 3.7 Hierarki Pengguna Laman Web "RE-LIEF"
Sumber: Visual Paradigm2022

Tiga laman web yang sedia ada mempunyai ciri dan nilai tersendiri. Oleh itu, dalam kajian ini terdapat pelbagai ciri seperti platform, bahasa, fungsi, dan elemen multimedia diguna untuk perbandingan.

Kajian Lepas

Jadual **Error! No text of specified style in document.**.1 Perbandingan antara laman web sedia ada

Ciri	**MMHA**	**Relate Malaysia**	**Befrienders Malaysa**
Platform	Laman web	Laman web	Laman web
Bahasa	Bahasa Inggeris	Bahasa Inggeris	Bahasa Melayu dan Inggeris
Bantuan Perkhidmatan	Menyediakan perkhidmatan dalam talian.	Menyediakan perkhidmatan secara atas talian	Menerusi panggilan talian hotline.
Blog	Tidak disediakan	Tidak disediakan	Tidak disediakan
Ujian Kesihatan Mental	Disediakan bagi pelbagai kategori masalah kesihatan.	Disediakan bagi kategori masalah kemurungan dan kebimbangan.	Tidak disediakan

Copyright@FTSM UKM

Perkongsian Maklumat	Disediakan dengan ringkas dan padat.	Maklumat lengkap disediakan.	Disediakan dengan banyak maklumat yang mencukupi.
Antara Muka	Grafik kelihatan sedikit menarik tetapi mengelirukan pengguna.	Teks terlalu mengelirukan.	Warna yang sesuai dan maklumat grafik yang ditunjuk kelihatan menarik.

Sumber: Google 2022

Berdasarkan kepada Jadual 2.1, fungsi dan ciri unik setiap laman web ditunjukan. Ketiga-tiga laman web ini menggunakan platform dan bahasa pengantar yang sama, iaitu laman web dan Bahasa Inggeris.

Dari segi fungsi, terdapat perbezaan antara ketiga-tiga laman web iaitu MMHA dan Relate Malaysia merupakan laman web yang mengfokuskan objektif untuk memberi panduan dan sokongan merangkumi pelbagai masalah kesihatan mental manakala Befrienders adalah laman web yang bertujuan untuk meningkatkan kesedaran pengguna membuat panggilan untuk berkongsi tentang perasaan bunuh diri. Seterusnya, perbandingan antara muka dalam laman web turut dianalisis. MMHA mempunyai antara muka dengan kombinasi warna yang menenangkan hati, ini memastikan pengguna tidak berasa beban untuk melayari laman web tersebut.

Manakala, Relate Malaysia merupakan laman web yang mempunyai tahap interaktif yang sederhana berbanding ketiga-tiga laman web. Pengguna dapat belajar 26 pengurusan stres dan perkara ini memudahkan pengguna untuk memahami ilmu pengetahuan tentang pengurusan mental tanpa perasaan bosan. Selain itu, laman web “RE-LIEF” yang dibangun mengandungi beberapa fungsi yang diperlukan. Pertamanya, blog untuk pengguna meluahkan tentang perasaan. Seterusnya, carian maklumat mengenai topik stress dan kit penjagaan kesihatan mental dimana pengguna dapat mengetahui tekanan yang dialami serta cara untuk mengatasi sebagai langkah pemantauan.

Copyright@FTSM UKM

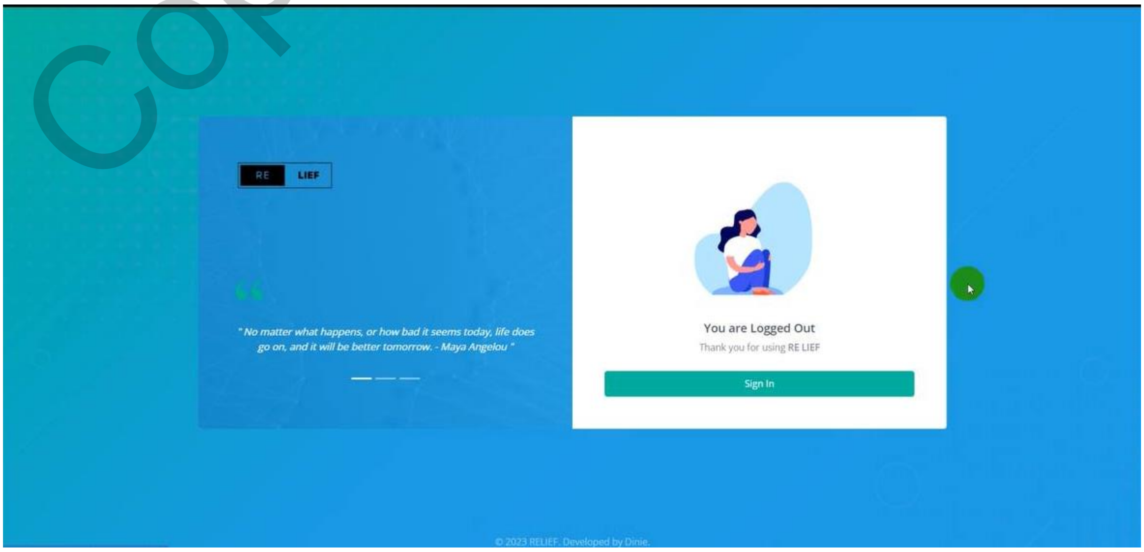
Panduan tentang khidmat bantuan juga disediakan melalui pautan link kepada laman web yang menyediakan khidmat yang bersesuain supaya pengguna dapat dibimbing dengan berkesan terutama dalam keadaan panik atau gelisah. Selain daripada fungsi yang dinyatakan, kebolehgunaan laman web juga diberi perhatian. Kaedah penggunaan laman web harus mesra pengguna supaya tidak mengelirukan pengguna semasa melayari laman web. Antara muka yang direka bentuk juga harus dipertimbangkan dari segi penggunaan warna, grafik dan media yang berkenaan.

Implementasi Latihan Kawalan Pernafasan (Breathing) dan Kit Pertolongan Cemas Psikologi

a. Aktiviti *Login*

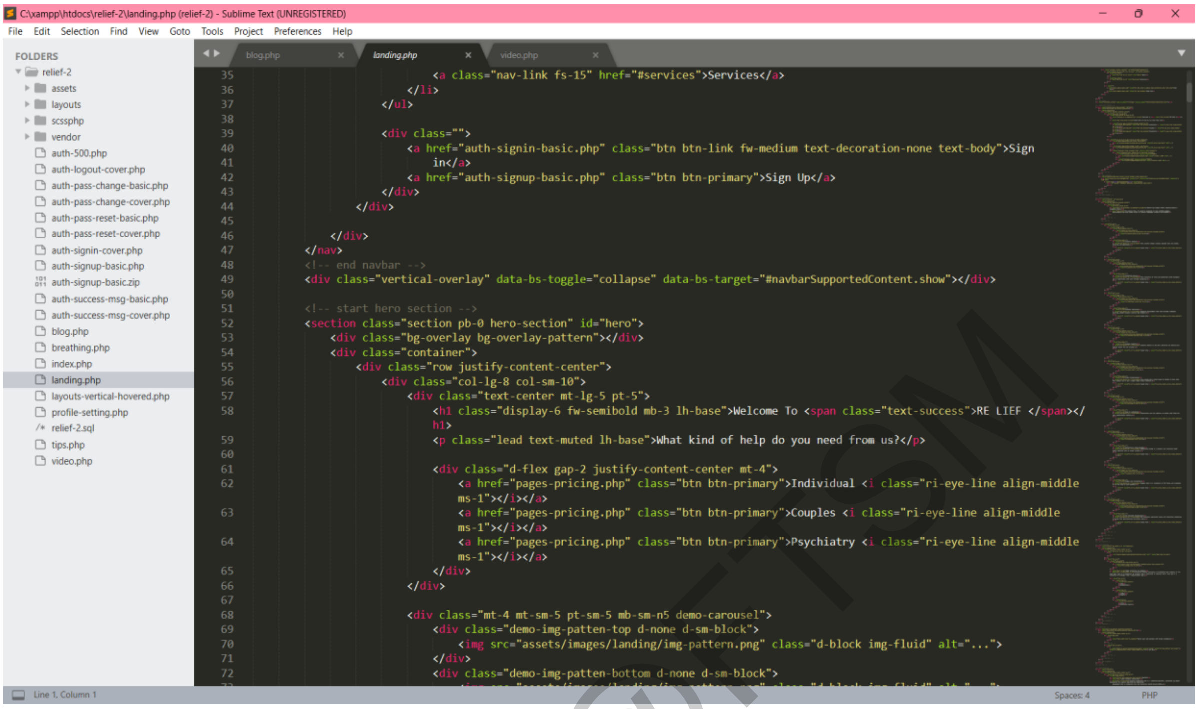
Pengguna diminta memasuk e-mel dan kata kunci yang didaftar supaya memasuk ke laman web dengan rekod aktiviti sebelumnya. Selapas menekan butang *Login*, maklumat yang diisi akan disah melalui localhost phpMyAdmin untuk mengesahkan pengguna.

Antara muka aktiviti *Login* telah ditunjuk dalam Rajah 4.2 manakala pengaturcaraan bagi aktiviti ini juga ditunjuk dalam Rajah 4.3.



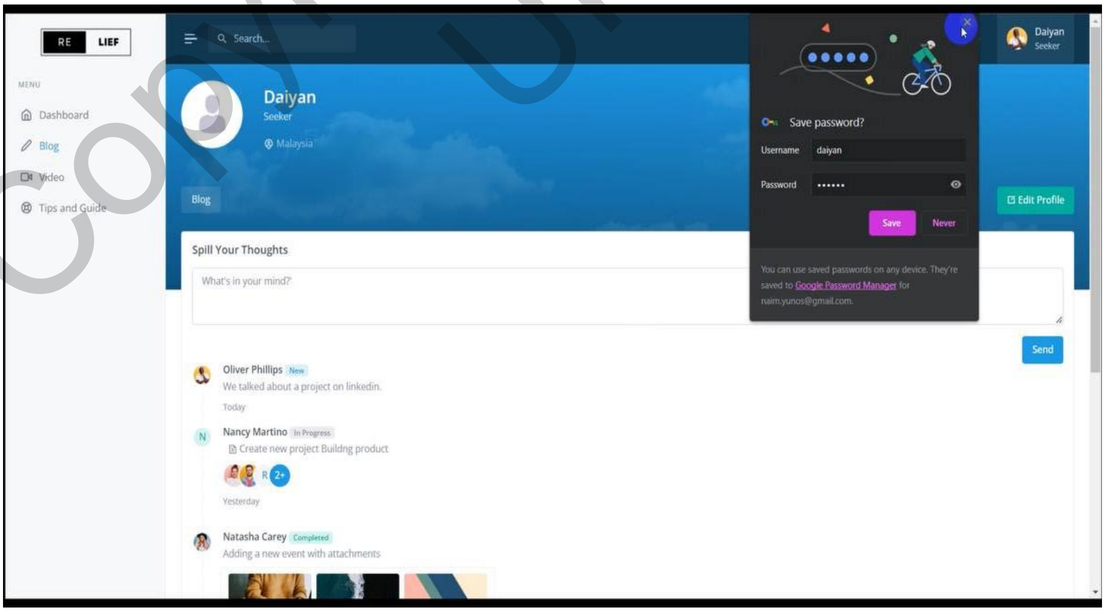
Rajah 4.2 Antara Muka Log Masuk
Sumber: RE-LIEF 2023

Copyright@FTSM UKM

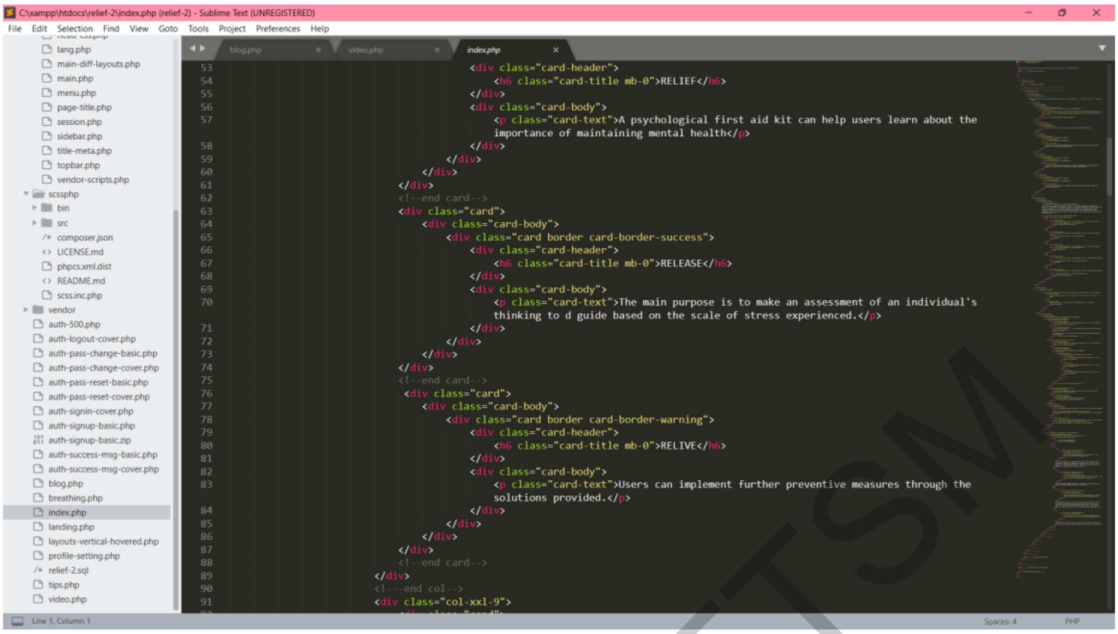


Rajah 4.3 Kod Log Masuk/Daftar
Sumber: RE-LIEF 2023

Copyright@FTSM UKM

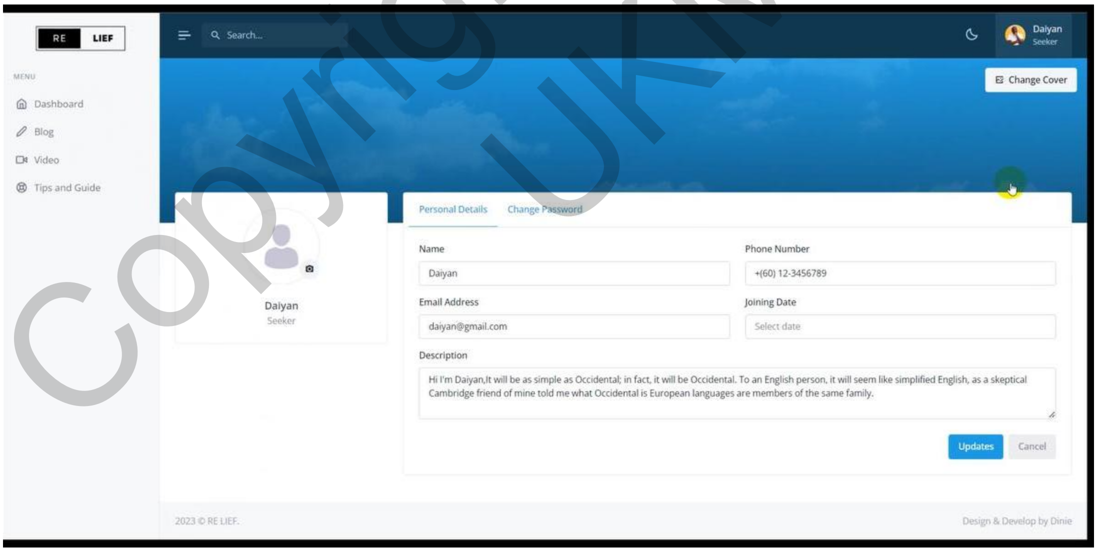


Rajah 4.4 Antara Muka Halaman Utama (*Dashboard*)
Sumber: RE-LIEF 2023

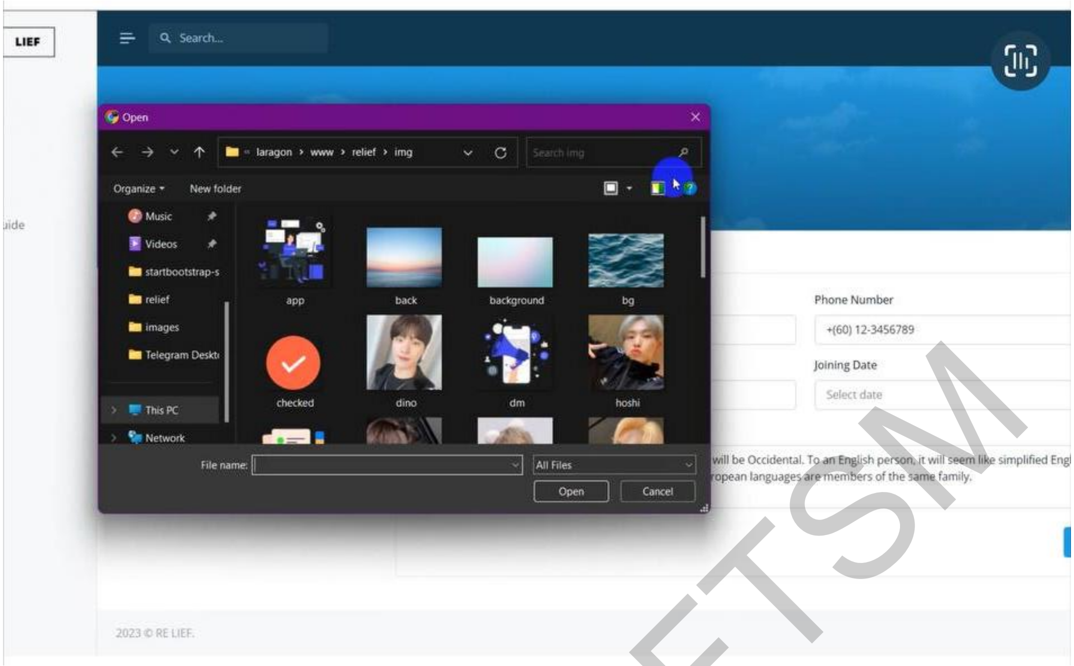


Rajah 4.5 Kod Halaman Utama (*Indeks*)
Sumber: RE-LIEF 2023

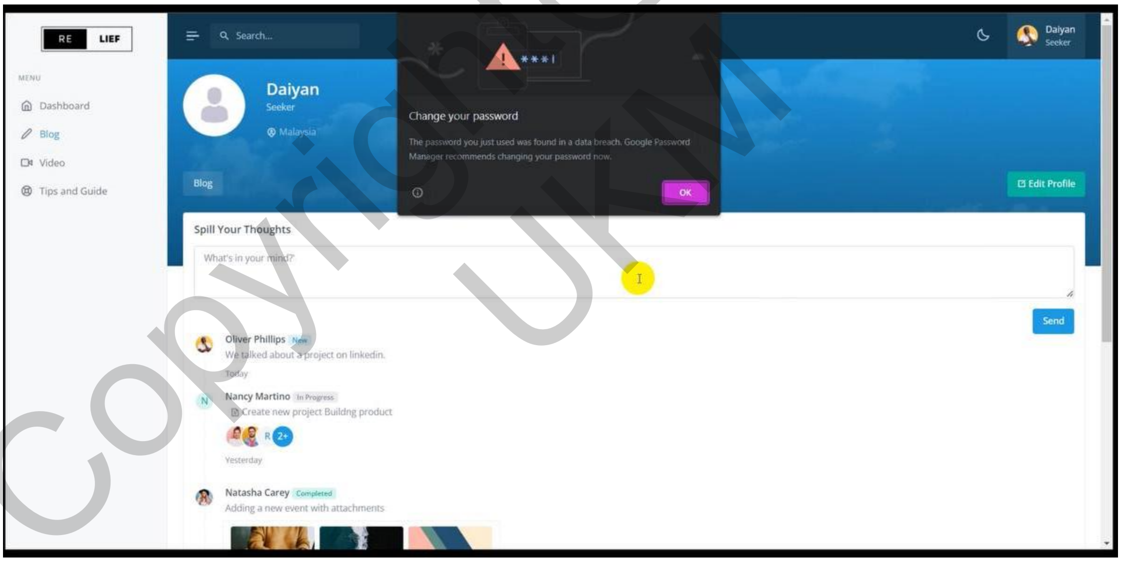
Copyright@FTSM UKM



Rajah 4.6 Halaman Tetapan Profil Pengguna
Sumber: RE-LIEF 2023



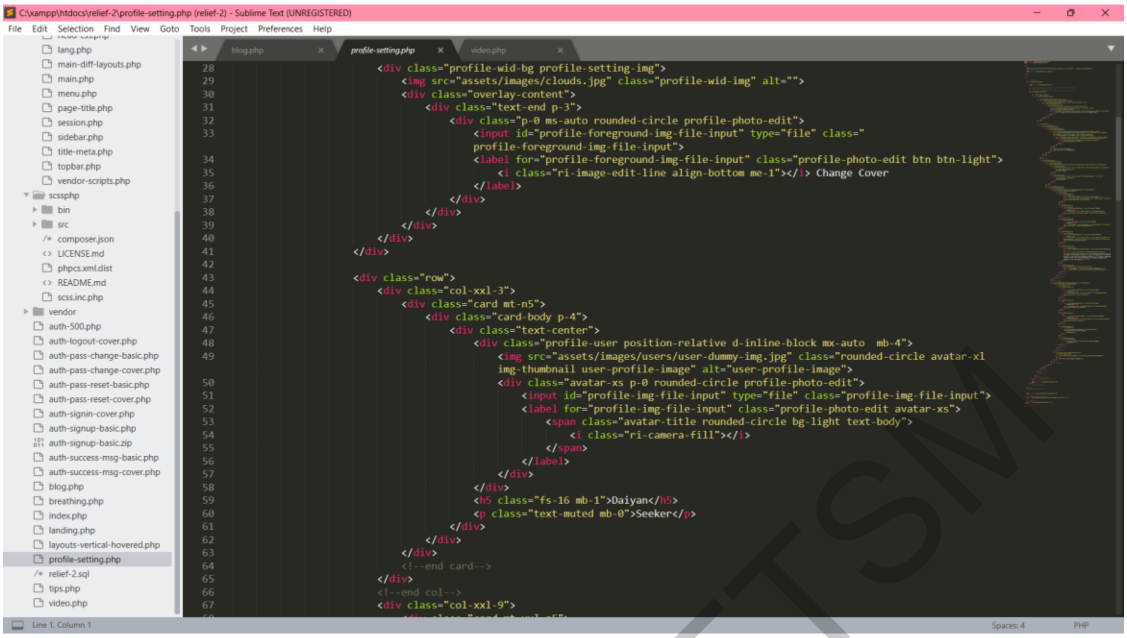
Rajah 4.7 Memuat Naik Gambar Ke Profil
Sumber: RE-LIEF 2023



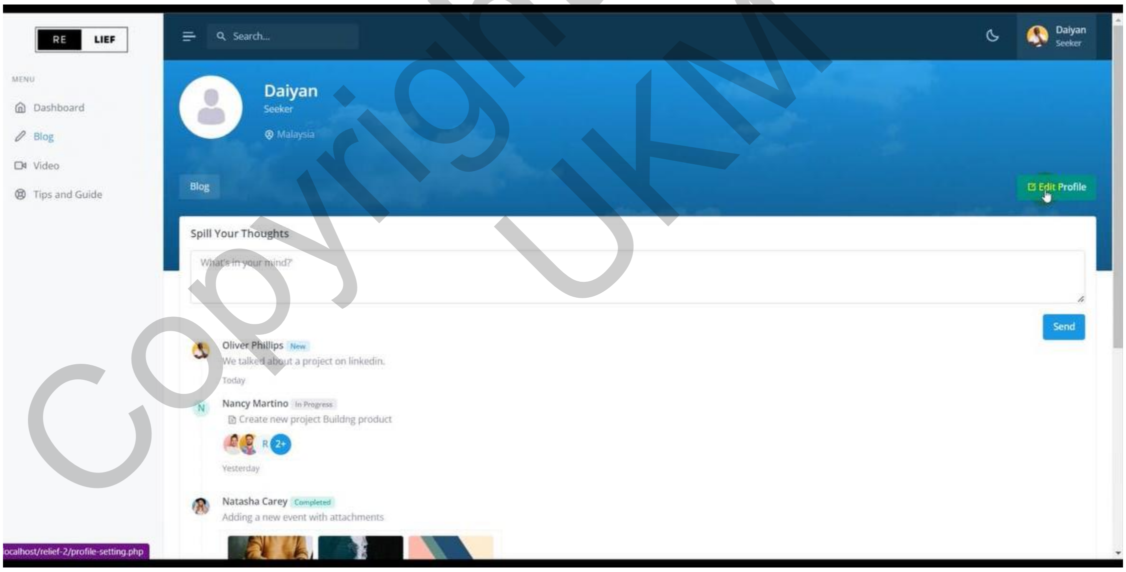
Rajah 4.8 Tetapan Profil Pengguna Kata Laluan

Sumber: RE-LIEF 2023

Copyright@FTSM UKM

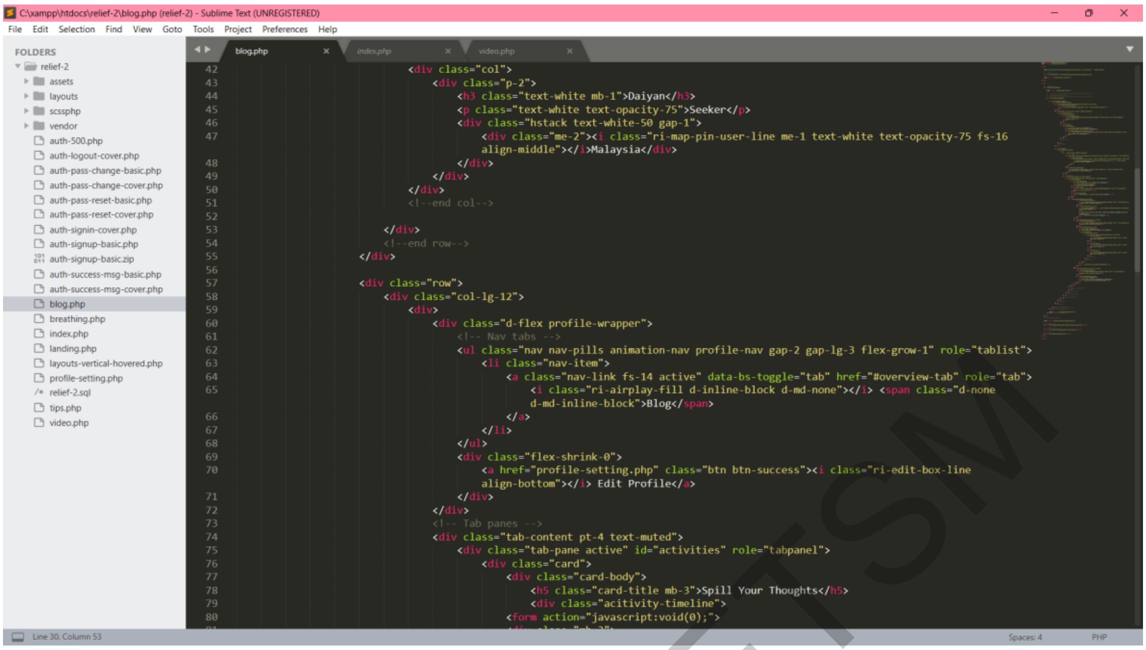


Rajah 4.9 Kod Tetapan Profil Pengguna
Sumber: RE-LIEF 2023

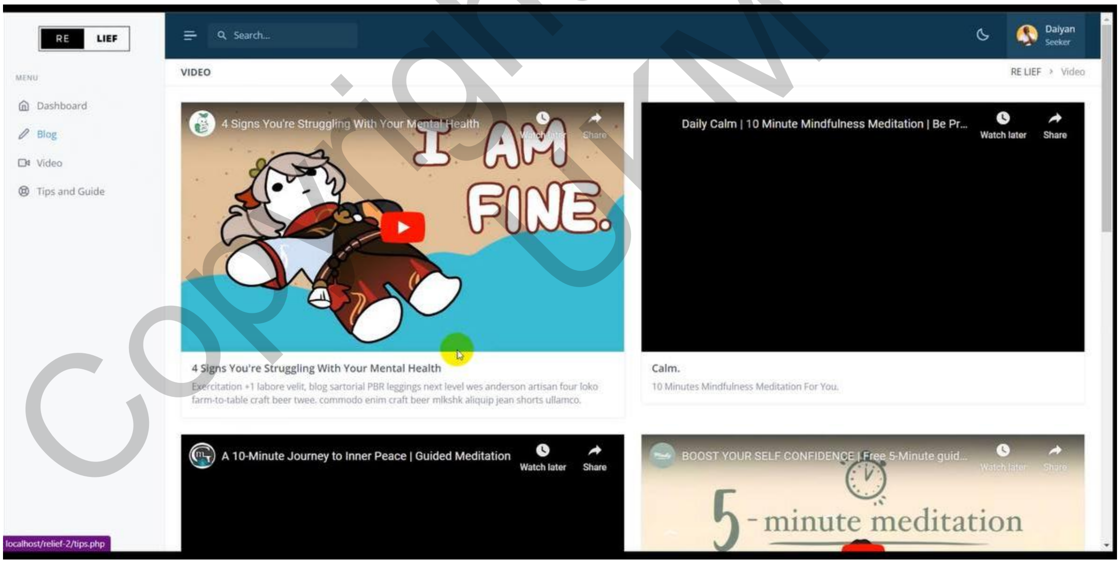


Rajah 4.10 Antara Muka Halaman Blog
Sumber: RE-LIEF 2023

Copyright@FTSM UKM

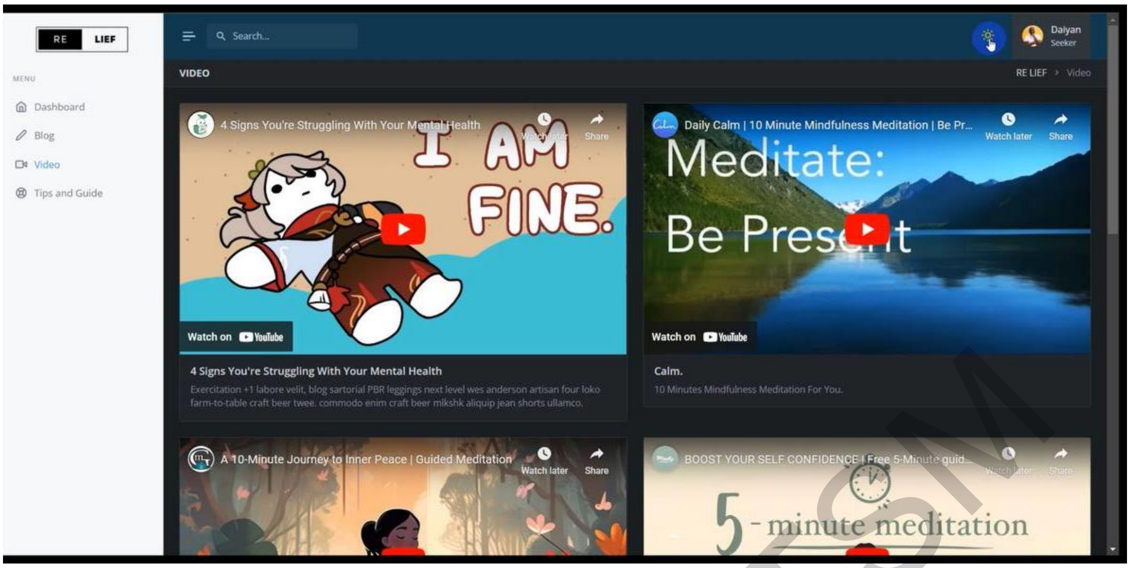


Rajah 4.11 Penulisan Kod Blog (PHP, HTML)
Sumber: RE-LIEF 2023

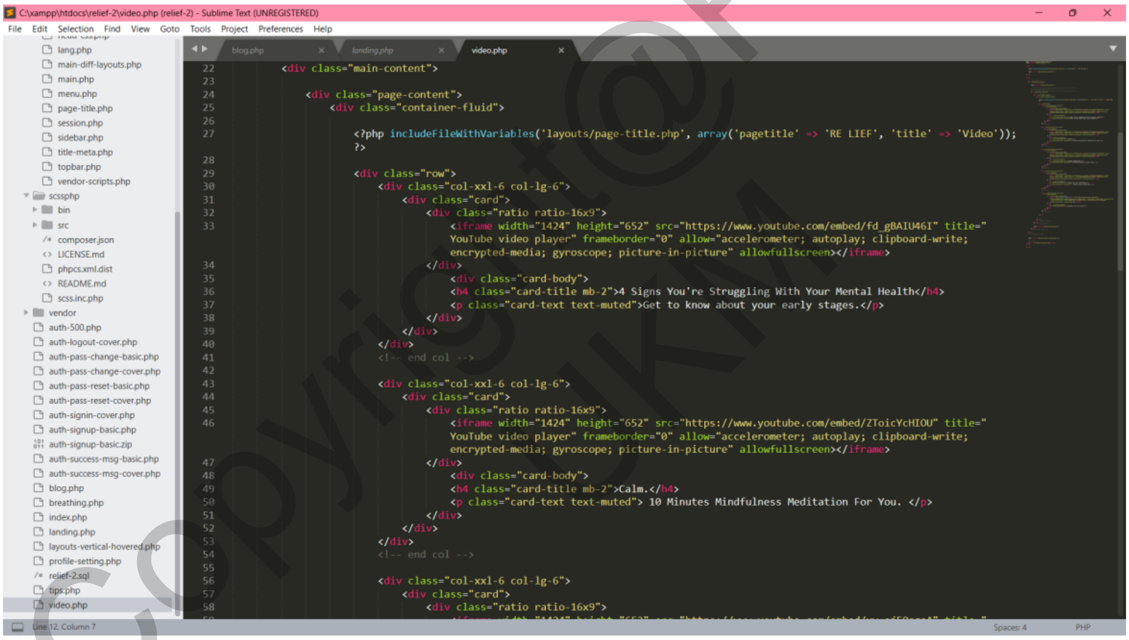


Rajah 4.12 Halaman Video Meditasi “RE-LIEF”
Sumber: RE-LIEF 2023

Copyright@FTSM UKM



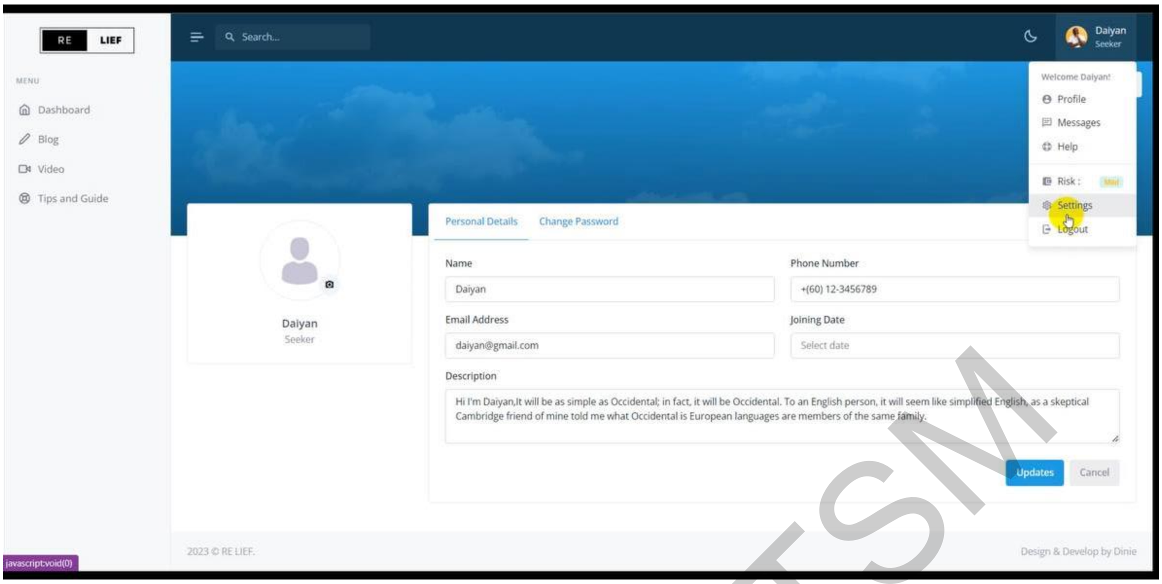
Rajah 4.13 Halaman Video Meditasi Tetapan Mod Gelap (Dark-Mode)
Sumber: RE-LIEF 2023



Rajah 4.14 Halaman Kod Video Meditasi

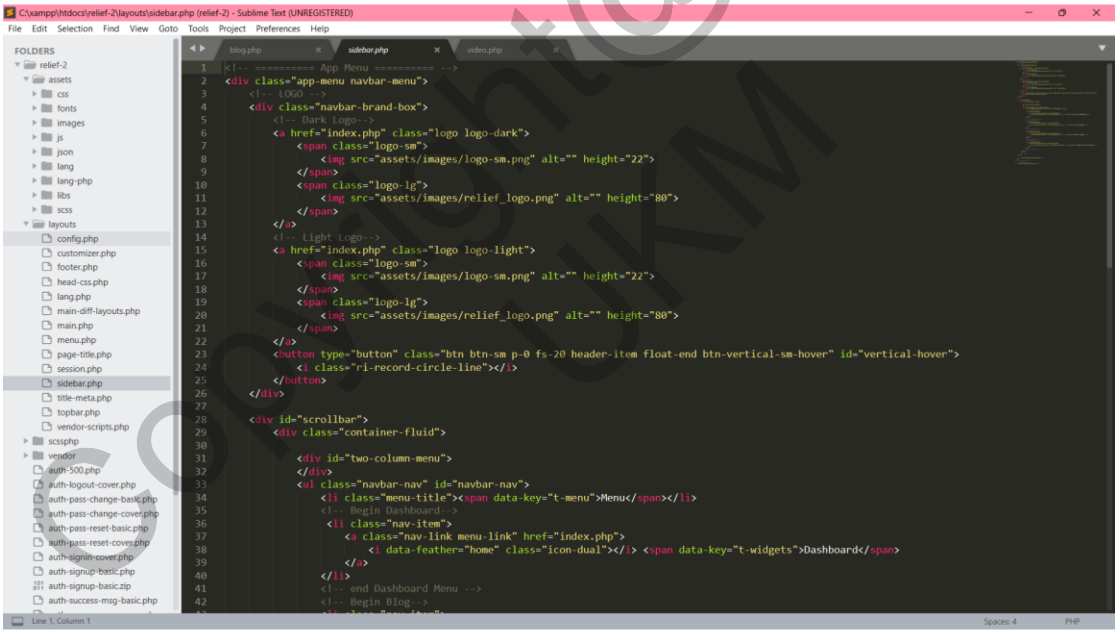
Sumber: RE-LIEF 2023

Copyright@FTSM UKM



Rajah 4.15 *Navigation Sidebar/Drop-Down* Menu Profil Pengguna

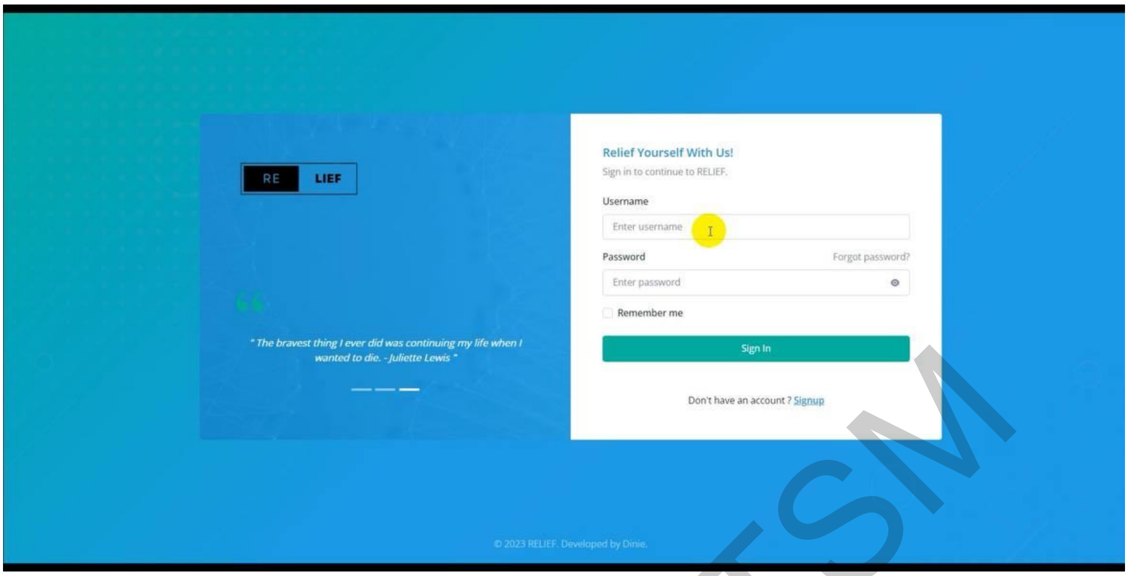
Sumber: RE-LIEF 2023



Rajah 4.16 Pengekodan *Navigation Sidebar/ Drop-Down Menu*

Sumber: RE-LIEF 2023

Copyright@FTSM UKM



Rajah 4.17 Halaman Utama Setelah Log Keluar

Sumber: RE-LIEF 202

Copyright@FTSM UKM

Kesimpulan

Penambahbaikan Masa Depan

Berdasarkan cadangan daripada pengujian laman web dan kelemahan yang dikenal pasti, beberapa penambahbaikan harus dilakukan supaya laman web ini dapat mencapai objektifnya dengan lebih berkualiti dan berfungsi. Kandungan bagi maklumat tentang kesihatan mental harus ditambah dan sentiasa dikemaskini supaya pengguna dapat menerima ilmu pengetahuan yang tepat dan cukup.

Seterusnya, ujian yang merangkumi pelbagai kategori masalah kesihatan mental harus ditambah dalam laman web supaya pengguna dapat mengenali diri dengan lebih keseluruhan dan memantau diri ikut keperluan masalah.

Selain itu, kualiti laman web boleh ditingkat lagi dengan mencapai kerjasama dengan pakar psikologi supaya mereka dapat memberi bantuan atau khidmat kepada pengguna yang

perlu secara atas talian. Ini membolehkan laman web ini lebih berfungsi dan berkesan. Pilihan bahasa pengantar juga boleh ditambah seperti Bahasa Malaysia supaya dapat memanfaatkan gologan yang lebih luas.

Secara keseluruhannya, Laman Web "RE-LIEF" berjaya dibangun dengan mencapai objektif yang ditetapkan. "RE-LIEF" dapat menjadi alat pembelajaran tentang pengurusan stres dan juga alat pemantauan diri bagi para pengguna. Semoga dengan hasil laman web ini dapat memanfaatkan pengguna yang mengalami masalah kesihatan mental terutamanya yang disebab oleh stres dan turut menyumbang tenaga bagi mengatasi isu kesihatan mental dan meningkatkan kesedaran pengguna terhadap isu kesihatan mental dalam komuniti.

Penghargaan

Assalamualaikum dan Bismillahirahmanirahim. Alhamdullilah, bersyukur saya kehadrat ilahi kerana dengan limpahan rahmat dan limpah rahmat yang dikurniakan oleh-Nya, saya dapat menyiapkan tugasan ini dengan jayanya. Sekalung penghargaan ingin saya ucapkan kepada penyelia saya, Ms. Siti Aishah Hanawi kerana dengan tunjuk ajar serta bimbingan daripadanya membuka ruang untuk saya menyiapkan tugasan ini tepat pada masanya. Jutaan terima kasih juga ingin saya ucapkan kepada kedua ibu bapa saya yang banyak memberikan sokongan moral dan galakan sepanjang proses menyiapkan kerja kursus ini.

Tidak lupa juga, ucapan penghargaan ini saya tujukan kepada rakan-rakan yang turut memberi peringatan dan sebagai pemudahcara. Mereka membantu saya dengan menjawab setiap kemusykilan umum yang saya utarakan. Akhir kata, saya ucapkan terima kasih kepada semua yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung sepanjang pembikinan kerja kursus ini. Terima kasih setinggi langit. Saya amat menghargainya.

Copyright@FTSM UKM

RUJUKAN

Abdul Aziz, A. R., & Ab Razak, N. H. 2021. Satu Tinjauan Terhadap Pemikiran Dan Idea Bunuh Diri Dalam Kalangan pelajar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH), 6(7), 12–26. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i7.909

Adamopoulou, E., & Moussiades, L. 2020. *Chatbots: History, technology, and applications*. *Machine Learning with Applications*, *2*, 100006. https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2020.100006

Befrienderskl. (n.d.). Retrieved November 10, 2022, from https://www.befrienders.org.my/ Home. RELATE. (n.d.). Retrieved November 10, 2022, from https://relate.com.my/

Department of Health & Human Services. (n.d.). Breathing to reduce stress. Better Health Channel. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/breathing-to-reduce-stress

Natasya A. & Noor Dzuhaidah, O. 2021, March 2. Tangani Kes Bunuh Diri. Bernama. Retrieved November 16, 2022, from https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1927958

Hassan, M. F., Hassan, N. M., Kassim, E. S., & Hamzah, M. I. 2018. *Issues and challenges of mental health in Malaysia. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences,* 8(12). https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i12/5288

Hingrajia, M. 2022, October 3. *How do chatbots work? A guide to the chatbot architecture. Maruti Techlabs*. Retrieved November 10, 2022, from https://marutitech.com/chatbots-work-guidechatbot-architecture/

Maulidina M. 2022. *What is a blog? definition, blog types, and benefits explained*. Hostinger Tutorials. Retrieved November 10, 2022, from https://www.hostinger.com/tutorials/what-is-a-blog#What_Is_a_Blog

MentalHealthTX. 2021, October 18. Gangguan bipolar: Kesihatan Mental Texas: Keadaan Kesihatan mental Yang Biasa. Mental Health TX. Retrieved December 23, 2022, from https://mentalhealthtx.org/ms/keadaan-biasa/gangguan-bipolar/#signs

Mmha. Malaysian Mental Health Association. (n.d.). Retrieved November 10, 2022, from https://mmha.org.my/

Pamela. 2022 Mengenal Apa Itu Chatbot, Fungsi, Dan Cara Kerjanya. Qontak.com. Retrieved November 10, 2022, from https://qontak.com/blog/apa-itu-chatbot/

Pharamond, C. 2017 Apa Yang Anda perlu Tahu Mengenai Bunuh Diri: Naluri. EAP Providers. Retrieved December 23, 2022, from https://www.naluri.life/ms/article/what-you-need-to-know-about-suicide

Kheng, O. Y. 2021. Aplikasi Chatbot Untuk Pengurusan Tekanan Dengan Menggunakan Teknik Pemprosesan Bahasa Tabii.

Copyright@FTSM UKM

Ley, K. J. 2019. Aplikasi Pengurusan Stres Secara Interaktif (COTTON).

Sofiah, Nurul & Malek, Ahmad & Abdol Raop, Noraini & Hassan, PhD, Mohd. 2020. Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. 5. 87-99.

SDLC - Waterfall Model. Tutorials Point. (n.d.). Retrieved November 10, 2022, from https://www.tutorialspoint.com/sdlc/sdlc_waterfall_model.htm

Manual Perisian

Device name Asus TUF-Gaming

Processor Intel(R) Core (TM) i5-10300H CPU @ 2.50GHz 2.50 GHz

Installed RAM 16.0 GB (15.8 GB usable)

Device ID 62E6B36D-CCE5-4480-B393-F7A86E627085

Product ID 00356-24629-99751-AAOEM

System type 64-bit operating system, x64-based processor

Pen and touch No pen or touch input is available for this display.

Perisian

(Visual Studio Code/VS 2023)

Version: 1.80.1 (user setup)

Commit: 74f6148eb9ea00507ec113ec51c489d6ffb4b771

Date: 2023-07-12T17:22:07.651Z

Electron: 22.3.14

ElectronBuildId: 21893604

Chromium: 108.0.5359.215

Node.js: 16.17.1

V8: 10.8.168.25-electron.0

OS: Edition Windows 11 Home Single Language

Version: 22H2

Copyright@FTSM UKM

Installed on23/11/2022.

OS build: 22621.1928

Experience: Windows Feature Experience Pack 1000.22644.1000.0

(FileZilla 2023)

FileZilla. 2023. Product *Version 3.65.0* Copyright Tim Kosse,

Client for Windows (64bit x86)

Date modified 20/7/2023 5:54 PM

Original filename: FileZilla_3.65.0_win32-setup.exe

(XAMPP 2023) Control Panel. Ink

XAMPP for Windows x64 *version 8.2.4-0VS16*

Date modified 13/6/2023.

(Sublime Text 3 2023) *version: Build 3211*

Sublime Text 3. Ink Windows 64 bit – portable version

Date modified 14/6/2023.

Copyright@FTSM
UKM

Siti Nur Dinie Syazwanie Samsuddin (A182606)
Ms. Siti Aishah Hanawi
Fakulti Teknologi & Sains Maklumat,
Universiti Kebangsaan Malaysia