

APLIKASI MUDAH ALIH TERAPI DIRI (CALMA)

Nur Adlina Binti Ahmad Murad, Kauthar Mohd Daud

Fakulti Teknologi & Sains Maklumat, Universiti Kebangsaan Malaysia

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk membangunkan aplikasi mudah alih "Calma" yang bertujuan untuk membantu individu yang mengalami kegelisahan dalam mengawal emosi dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Aplikasi ini menyediakan terapi-terapi ringan yang meliputi muzik dan video yang menenangkan, petikan-petikan motivasi yang memotivasi, ujian tahap keresahan, serta latihan pernafasan yang memberi panduan untuk bernafas dengan baik. Pendekatan Agile digunakan dalam peringkat perancangan, analisis, reka bentuk, pembangunan, dan pengujian aplikasi ini. Metodologi yang digunakan melibatkan penggunaan teknologi mudah alih serta integrasi Cloud Firestore, Java, dan Android Studio untuk memastikan aplikasi ini memberikan akses mudah dan cepat kepada pengguna. Aplikasi Calma fokus pada memberikan bantuan dalam mengurangkan kegelisahan dan mencapai ketenangan, dengan tujuan membantu pengguna menghadapi tantangan emosi dengan lebih baik. Hasil kajian menunjukkan bahawa aplikasi Calma memberikan kelebihan kepada pengguna dengan menyediakan alat dan sumber yang mudah diakses untuk membantu mengurangkan keresahan. Melalui fungsi-fungsi yang disediakan, pengguna dapat mengakses koleksi petikan motivasi, menguji tahap keresahan, melakukan latihan pernafasan, dan mendengar muzik-muzik klasik yang menenangkan.

Kesimpulannya, aplikasi mudah alih Calma menawarkan solusi bagi mengurangkan keresahan dan membantu pengguna menghadapi tantangan emosi dengan lebih baik. Dengan menyediakan fungsi-fungsi yang berfokus pada pembangunan diri dan penjagaan kesihatan mental, aplikasi ini memberikan sumbangan yang penting dalam bidang kajian ini. Calma menjadi rakan yang dipercayai bagi individu yang menghadapi kegelisahan dalam mencapai ketenangan dan kesejahteraan mental yang lebih baik.

Pengenalan

Aplikasi mudah alih terapi diri Calma adalah sebuah inovasi yang bertujuan untuk memberikan bantuan dan sokongan kepada individu yang menghadapi masalah kegelisahan. Kegelisahan adalah isu yang semakin mendapat perhatian di kalangan masyarakat, dan aplikasi ini dihasilkan sebagai respons kepada keperluan untuk menyediakan satu pusat tunggal yang menyatukan maklumat penting berkaitan dengan pengurusan keresahan. Latar belakang kajian ini adalah untuk menyediakan terapi-terapi ringan dalam bentuk muzik dan video yang menenangkan, petikan-petikan pendek yang memberi motivasi, menguji tahap keresahan, serta latihan pernafasan yang memberikan bimbingan untuk bernafas dengan baik. Aplikasi ini beri bantuan kepada individu untuk mengurangkan gejala kegelisahan dan mencapai ketenangan.

Objektif utama aplikasi ini adalah untuk menyediakan platform yang mudah alih yang boleh diakses pada bila-bila masa dan di mana sahaja untuk membantu individu mengawal emosi mereka dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Skop aplikasi ini adalah untuk menyediakan fungsi-fungsi berkaitan keresahan seperti ujian tahap keresahan, latihan pernafasan, koleksi petikan motivasi, dan akses kepada muzik-muzik klasik yang menenangkan. Pembangunan

aplikasi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan Agile, yang melibatkan peringkat perancangan, analisis, reka bentuk, pembangunan, dan pengujian yang fleksibel dan berulang. Aplikasi ini memanfaatkan teknologi mudah alih untuk menyediakan pengguna dengan alat dan sumber yang mudah diakses dan senang untuk mengurus. Kajian ini bertujuan untuk menghadirkan aplikasi Calma sebagai alat bantu yang efektif dan penting bagi individu yang menghadapi kegelisahan, serta memberikan sumbangan yang berarti kepada bidang kesejahteraan mental. Dengan menawarkan fungsi-fungsi yang relevan dan berguna, aplikasi ini dapat menjadi kawan setia dalam perjalanan mereka mencapai ketenangan.

Metod Kajian

Metod Kajian yang digunakan dalam pembangunan aplikasi mudah alih terapi diri (Calma) ini melibatkan pendekatan Agile yang fleksibel dan berulang. Pendekatan ini dipilih kerana membolehkan adaptasi dan penambahbaikan berterusan mengikut keperluan pengguna.

Model proses pembangunan yang digunakan adalah Model Agile, yang memberi kebebasan untuk mengatur kembali dan menyusun semula tugas dan ciri aplikasi mengikut keutamaan dan kesesuaian. Model ini dipilih kerana ia membolehkan memahami keperluan pengguna, dan menghasilkan prototaip untuk mendapatkan maklum balas segera.

Kajian ini mengumpulkan data melalui borang soal selidik untuk memahami keperluan pengguna dalam mengatasi kegelisahan dan mencapai kesejahteraan mental dengan menggunakan aplikasi Calma. Selain itu, analisis kuantitatif juga dilakukan untuk menyusun dan menginterpretasi maklum balas dari pengguna. Borang soal selidik membantu mengukur tingkat kepuasan pengguna terhadap aplikasi Calma dan merupakan maklum balas yang penting untuk

perbaikan di masa depan. Data dari borang soal selidik ini merupakan sumber untuk memahami persepsi dan keperluan pengguna terhadap aplikasi ini. Secara keseluruhan, metod kajian yang digunakan dalam projek ini bantu untuk memahami dengan lebih mendalam tentang keperluan dan kehendak pengguna, serta memastikan aplikasi Calma sesuai dengan tujuan dan sasaran untuk membantu individu mengatasi kegelisahan.

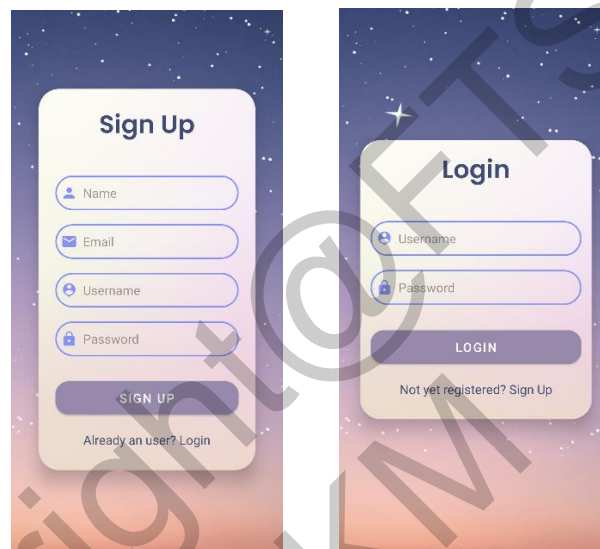
Keputusan dan Perbincangan

Pembangunan aplikasi Calma dilakukan dengan memenuhi keperluan dan reka bentuk yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses ini berlangsung di Android Studio, yang merupakan Persekitaran Pembangunan Bersepadu atau *Integrated Development Environment* (IDE) utama untuk pembangunan aplikasi. Bahasa pengaturcaraan yang digunakan adalah Java. Data disimpan melalui *Cloud Firestore*, sebuah sistem pengurusan pangkalan data. Beberapa ciri penting yang disediakan oleh Google Firebase, seperti Pengesahan Firebase (*Firebase Authentication*), *Realtime Database*, dan *Storage*, juga diimplementasikan dalam aplikasi ini. Hasil kajian akan dibincangkan berdasarkan modul yang dikenal pasti.

Pembangunan Fungsi Pendaftaran dan Log Masuk Pengguna

Dalam aplikasi Calma, kaedah pendaftaran yang digunakan adalah menggunakan akaun e-mel berserta kata laluan. Pengguna dikehendaki untuk mengisi butiran maklumat pengguna, akaun e-mel, dan kata laluan semasa mendaftar akaun baru. Untuk log masuk, pengguna perlu mengemukakan bukti kelayakan pengesahan berupa alamat e-mel dan kata laluan yang telah didaftarkan semasa pendaftaran. Setelah itu, sistem akan memproses bukti kelayakan tersebut

melalui SDK Pengesahan Firebase untuk pengesahan yang selanjutnya dilakukan oleh perkhidmatan bahagian belakang Firebase. Setelah pengguna berjaya log masuk, mereka akan diberikan ID Pengguna (UID) untuk mengenal pasti dan membezakan setiap pengguna dalam aplikasi. Rajah 1 memaparkan antara muka fungsi pendaftaran dan log masuk pengguna dalam aplikasi Calma.



Rajah 1 Antara Muka Pendaftaran dan Log Masuk Pengguna

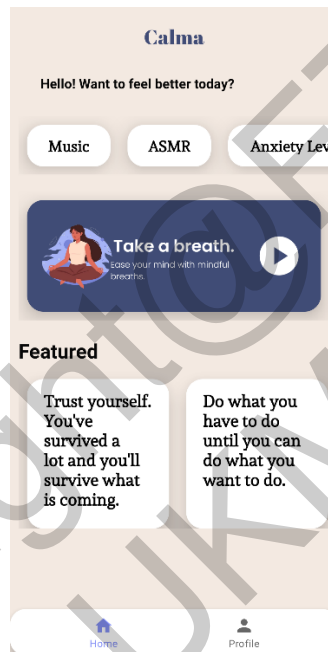
Pembangunan Paparan Skrin Utama

Skrin utama merujuk kepada paparan pertama yang ditampilkan setelah pengguna log masuk ke aplikasi Calma. Tujuan utama dalam pembangunan paparan skrin utama adalah untuk menyediakan antara muka yang mudah, efisien, dan penggunaan yang intuitif bagi para pengguna. Pengguna akan dapat dengan jelas melihat dan mengakses pelbagai fungsi dan kandungan penting seperti profil, terapi-terapi ringan, video “ASMR”, latihan pernafasan, dan banyak lagi melalui paparan skrin utama.

Antara muka paparan skrin utama ini didesain agar pengguna dapat merasai pengalaman yang

menyenangkan dan memberikan kemudahan dalam mengendalikan aplikasi. Fungsi-fungsi utama seperti pelayaran profil, terapi-terapi ringan, video “ASMR”, ujian tahap keresahan, dan fungsi lain disusun dengan jelas untuk memudahkan pengguna mencapai tujuan mereka dengan mudah.

Rajah 2 menunjukkan antara muka paparan skrin utama aplikasi Calma.

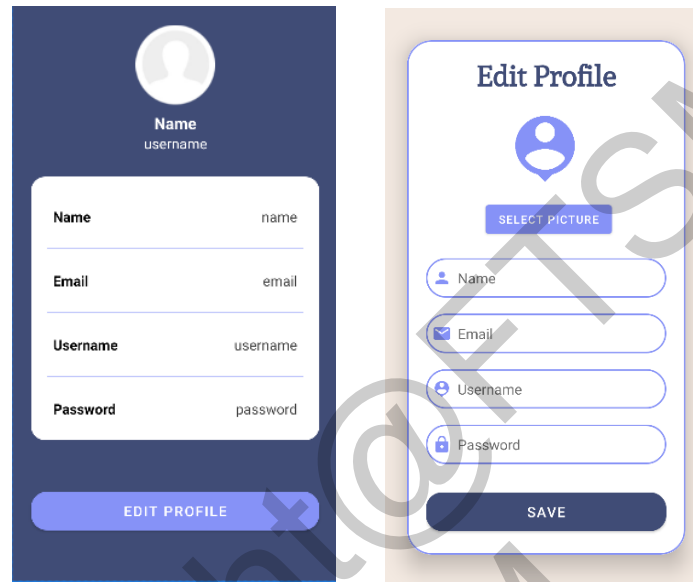


Rajah 2 Antara Muka Paparan Skrin Utama

Pembangunan Fungsi Melayari dan Mengemaskini Profil

Fungsi ini membolehkan pengguna menyimpan maklumat peribadi seperti nama, emel, nama pengguna, dan kata laluan dengan mudah. Selain itu, pengguna juga boleh mengemaskini maklumat profil mereka apabila diperlukan. Keupayaan untuk menguruskan maklumat peribadi ini memberikan pengalaman yang selamat dan disesuaikan dengan keperluan individu, menjadikan aplikasi ini lebih mesra pengguna. Dengan pengemaskinian profil yang mudah, pengguna dapat

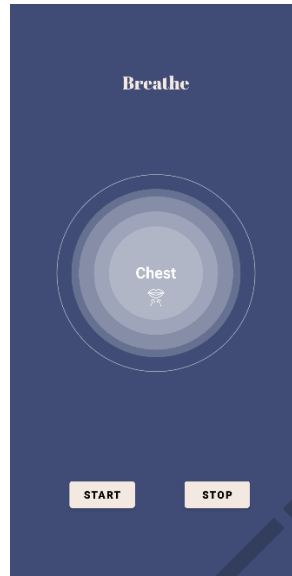
menyesuaikan aplikasi Calma mengikut keperluan dan kesukaan mereka, meningkatkan kesan terapi diri secara keseluruhan.



Rajah 3 Antara Muka Melayari dan Mengemaskini Profil

Pembangunan Fungsi Melayari Latihan Pernafasan

Fungsi ini dalam aplikasi Calma membolehkan pengguna mengakses latihan pernafasan dengan mudah melalui butang Start bagi memulakan latihan dan Stop untuk memberhentikan latihan. Ketika melaksanakan latihan, pengguna akan dibimbing oleh bulatan putih yang disebut "Breath Guide" yang akan mengembang dan menguncup bagi memberi panduan latihan pernafasan yang betul.

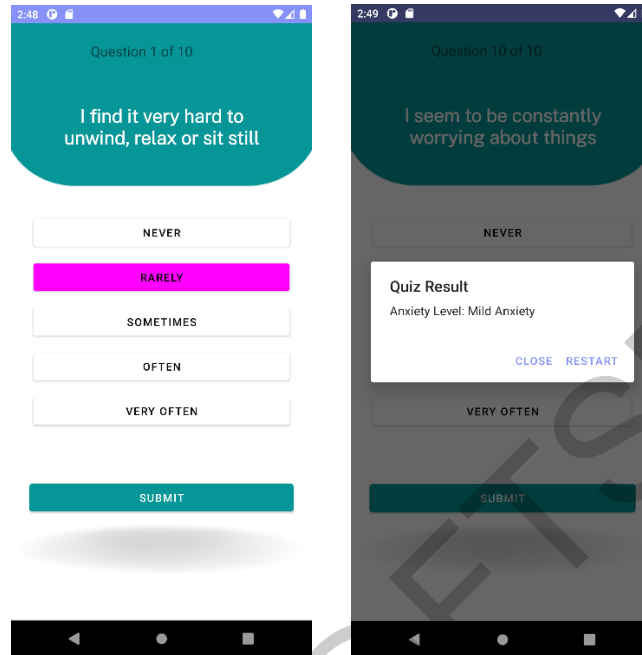


Rajah 4 Antara Muka Melayari Latihan Pernafasan

Pembangunan Fungsi Ujian Tahap Keresahan

Fungsi ini adalah untuk pengguna menguji tahap kebimbangan mereka. Pengguna ditanya beberapa soalan yang berkaitan dengan kebimbangan, dan mereka boleh memilih jawapan daripada skala pilihan yang terdiri daripada "*Never*", "*Rarely*", "*Sometimes*", "*Often*", dan "*Very Often*".

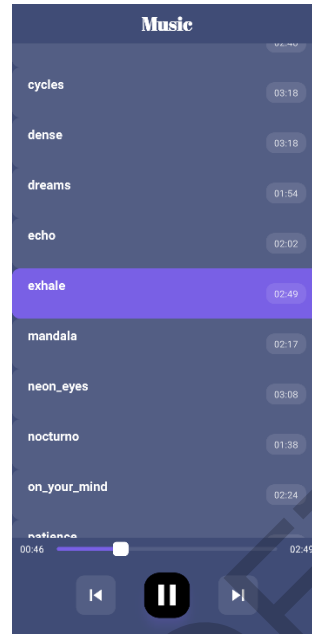
Selepas pengguna selesai menjawab soalan-soalan ini, keputusan ujian akan dipaparkan sertamerta. Maklumat ini memberikan gambaran yang jelas tentang tahap kebimbangan yang dialami oleh pengguna.



Rajah 5 Antara Muka Melayari Ujian Tahap Keresahan

Pembangunan Fungsi Muzik

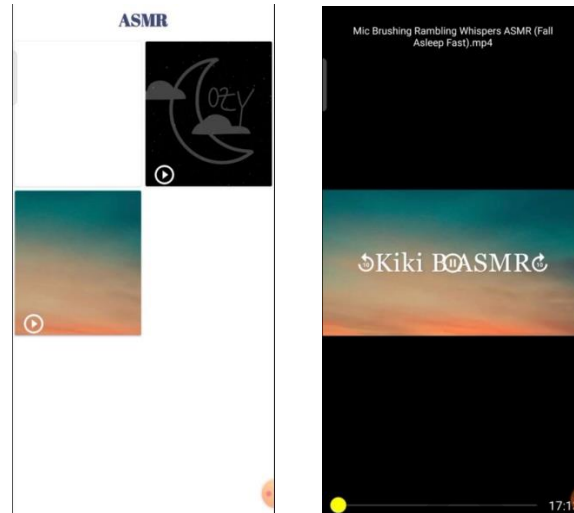
Fungsi ini membolehkan pengguna memilih lagu dari pilihan yang disediakan dan menekan butang "Play" untuk memulakan mainan lagu, serta "Pause" untuk menghentikan mainan. Pengguna juga boleh menggunakan butang "Next" untuk memainkan lagu seterusnya dan "Previous" untuk memainkan lagu sebelumnya. Dengan kemudahan ini, pengguna dapat mengatur dan menikmati sesi mendengarkan lagu yang sesuai dengan keperluan mereka.



Rajah 6 Antara Muka Melayari Muzik

Pembangunan Fungsi Melayari Video “ASMR”

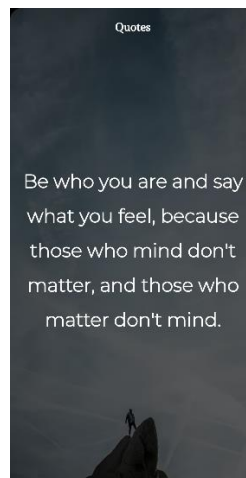
Dalam fungsi ini, pengguna diberi kebebasan untuk memilih video yang ingin ditonton. Video akan dimainkan setelah pengguna membuat pilihan. Selain itu, pengguna boleh mengendalikan mainan video dengan mudah melalui butang “*Forward*”, yang memajukan video 10 saat ke hadapan, dan butang “*Rewind*”, yang mengundur video 10 saat ke belakang. Pengguna juga boleh menghentikan mainan video dengan menekan butang “*Pause*”, dan untuk meneruskan mainan semula, pengguna hanya perlu menekan butang “*Play*”. Fungsi ini memudahkan pengguna untuk menyesuaikan dan mengawal pemutaran video “ASMR” sesuai dengan keperluan dan keselesaan mereka, untuk mencipta pengalaman yang lebih menenangkan dan membantu mengurangkan kegelisahan.



Rajah 7 Antara Muka Melayari Video “ASMR”

Pembangunan Fungsi Melayari Petikan Motivasi

Fungsi ini membolehkan pengguna mengakses petikan-petikan motivasi dengan cara yang mudah dan intuitif. Pengguna hanya perlu melakukan skrol ke atas atau ke bawah pada antara muka paparan untuk melayari petikan motivasi seterusnya. Penggunaan fungsi skrol ini memastikan pengalaman pengguna yang lancar dan efisien ketika mencari inspirasi dan motivasi dalam aplikasi.



Rajah 8 Antara Muka Melayari *Help Center*

Analisis Keputusan

Dalam aplikasi Calma, kedua-dua pendekatan Pengujian Kes Guna (Use Case Testing) dan Pengujian Kebolehgunaan (Usability Testing) digunakan untuk memastikan keberkesanan dan kemesraan pengguna aplikasi.

Dalam Pengujian Kes Guna, kes-kes guna berkaitan seperti mendaftar masuk ke aplikasi, mengakses petikan motivasi, latihan pernafasan, muzik dan video yang menenangkan dan ujian tahap keresahan. Senario ujian dirangka untuk merangkumi pelbagai kawasan dan variasi dalam setiap kes guna. Pengujian dilakukan secara sistematik, membandingkan hasil sebenar dengan hasil yang dijangkakan, dan masalah yang dihadapi dicatat untuk penyelesaian kelak. Pengujian kes guna memastikan aplikasi berfungsi seperti yang diharapkan dan memenuhi keperluan pengguna dengan baik.

Pengujian Kebolehgunaan, pula, dilakukan untuk menilai kemesraan antara muka dan reka bentuk aplikasi Calma. Matlamat kebolehgunaan, seperti navigasi, antara muka pengguna, dan kepuasan pengguna, akan ditentukan. Pengguna, terutamanya mereka yang mengalami kegelisahan, diminta untuk menggunakan aplikasi tanpa bimbingan, dan maklum balas dikumpul untuk menilai pengalaman mereka. Hasil pengujian kebolehgunaan membantu mengenal pasti isu-isu pengguna dan memprioritaskan penambahbaikan untuk meningkatkan keseluruhan pengalaman pengguna dengan aplikasi Calma.

Hasil kajian menunjukkan bahawa setiap fungsi aplikasi berfungsi dengan lancar dan memuaskan pengguna. Analisis kebolehgunaan menunjukkan pengguna berpuas hati dengan

aplikasi. Semua ini menegaskan bahawa aplikasi Calma memberikan manfaat yang positif dan memberikan sokongan kepada individu yang mencari ketenangan dan kesejahteraan mental.

Perbandingan dengan Kajian Lepas

Pelbagai penyelidikan dan pemerhatian intensif telah dilakukan pada aplikasi sedia ada bagi membuat perbandingan. Dalam membandingkan hasil kajian ini dengan kajian yang telah dilakukan oleh penyelidik lain dalam bidang yang sama, terdapat beberapa persamaan dan perbezaan yang perlu diambil kira. Beberapa kajian lepas yang serupa telah menunjukkan kesan positif aplikasi terapi mental dalam mengurangkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Seperti hasil kajian lain, kajian kami juga menunjukkan bahawa aplikasi Calma memberikan manfaat yang signifikan kepada individu yang menghadapi kegelisahan.

Namun, terdapat perbezaan tertentu dengan kajian lepas yang patut diambil perhatian. Beberapa kajian sebelum ini mungkin menumpukan kepada aplikasi terapi mental yang lebih umum tanpa penekanan khusus kepada pengurusan kecemasan. Di sisi lain, kajian ini dengan aplikasi Calma difokuskan khas kepada sokongan dan latihan pernafasan yang efektif bagi mengatasi kecemasan. Ini menjadikan Calma sebagai aplikasi yang sesuai bagi individu yang ingin mendapatkan alat bantu khusus dalam menghadapi situasi kecemasan. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan aplikasi Calma membantu mengurangkan tahap kecemasan dalam kalangan individu yang mengalami keresahan. Implikasi dari hasil kajian ini menunjukkan bahawa aplikasi terapi mental seperti Calma memainkan peranan penting dalam memberikan alat bantu dan sokongan yang efektif dalam menghadapi kecemasan. Penggunaan aplikasi ini boleh memberi kesan positif dalam bidang kesejahteraan mental bagi keresahan. Hal ini memberikan

peluang untuk lebih meneroka potensi aplikasi terapi mental dalam membantu individu mencapai kesejahteraan mental bagi keresahan yang lebih baik.

Meskipun hasil kajian ini menunjukkan kesan yang positif, terdapat keperluan untuk kajian lanjut yang lebih mendalam bagi mengukuhkan keberkesanan aplikasi Calma dalam jangka masa panjang. Kajian masa hadapan dapat memperluas skop penyelidikan dan menyelidik tentang kesan jangka panjang penggunaan aplikasi ini dalam membantu mengurangkan keresahan. Selain itu, kajian masa hadapan juga dapat menilai kesan aplikasi ini terhadap kelompok pengguna yang berbeza dan menilai faktor-faktor yang mempengaruhi keberkesanannya secara lebih mendalam. Dengan cadangan kajian masa hadapan yang berteraskan maklumat yang relevan dan sahih, aplikasi terapi mental seperti Calma dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat.

Jadual 2.1 Perbezaan ciri-ciri sistem sedia ada dan Calma

Kriteria	Calm	MindShift CBT	HeadSpace	Calma: Aplikasi Mudah Alih Terapi Diri
Teknik Pernafasan	Ada	Tiada	Ada	Ada
Podcast/Muzik	Ada	Tiada	Ada	Ada
Petikan motivasi	Tiada	Tiada	Tiada	Ada
Antara muka	Tersusun, menarik dan mudah difahami	Tersusun dan mudah difahami	Tersusun, menarik dan mudah difahami	Tersusun, menarik dan mudah difahami.
Platform	Aplikasi Mudah Alih & LamanWeb	Aplikasi Mudah Alih	Aplikasi Mudah Alih & Laman Web	Aplikasi Mudah Alih

Elemen Multimedia	Teks, grafik, ilustrasi dan audio.	Teks, grafik dan ilustrasi.	Teks, grafik, ilustrasi, animasi dan audio.	Teks, grafik, ilustrasi, video dan audio.
Skop Pengguna	Umum	Umum	Umum	Umum
Sistem Operasi	Android & iOS	Android & iOS	Android & iOS	Android
Perkakasan	Telefon Pintar & Desktop	Telefon Pintar	Telefon Pintar & Desktop	Telefon Pintar
Bahasa Pengantara	Bahasa Inggeris	Bahasa Inggeris	Bahasa Inggeris	Bahasa Inggeris

Implikasi dan Kesimpulan

Kesimpulan kajian ini menunjukkan bahawa aplikasi Calma bertujuan untuk membantu mengurangkan keresahan. Hasil kajian menunjukkan bahawa penggunaan aplikasi Calma memberi kesan positif dalam bidang kesejahteraan mental bagi individu yang menghadapi keresahan. Dengan menyediakan alat bantu dan sokongan yang relevan, aplikasi ini dapat membantu individu mengatasi keresahan mereka dengan lebih baik. Objektif yang telah ditetapkan dalam bahagian Pengenalan telah dicapai melalui kajian ini, di mana aplikasi Calma telah berjaya menjadi alat bantu yang efektif bagi individu yang mengalami kegelisahan dan ingin mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

Impak dan implikasi hasil kajian ini adalah aplikasi Calma dapat memberikan sumbangan yang berarti kepada bidang kesejahteraan mental. Dengan menyediakan alat bantu yang relevan dan berguna, aplikasi ini dapat menjadi kawan setia bagi individu yang menghadapi kegelisahan dan ingin mencapai ketenangan dan kebahagiaan. Meskipun kajian ini menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa kelemahan dalam kajian ini yang perlu diperhatikan. Kajian masa hadapan boleh

menumpukan kepada memperbaiki kelemahan ini dan mengkaji aspek lain yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Ringkasan keseluruhan dari kajian ini adalah aplikasi Calma berpotensi menjadi alat bantu yang efektif untuk mengurangkan keresahan. Dengan hasil yang positif, aplikasi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan kepada masyarakat dalam bidang kesejahteraan mental bagi penyakit keresahan.

Cadangan Masa Hadapan

Cadangan penambahbaikan untuk aplikasi Calma adalah fokus pada peningkatan fungsi sedia ada berdasarkan maklum balas pengguna untuk meningkatkan kepuasan secara keseluruhan. Melalui tinjauan dan kajian, aplikasi perlu terus memahami keperluan dan harapan pengguna serta mengintegrasikan pembaruan yang relevan untuk memenuhi keperluan mereka. Selain itu, perbaiki reka bentuk dan antara muka aplikasi menjadi penting untuk meningkatkan pengalaman pengguna. Pertimbangkan aspek ergonomik untuk memastikan aplikasi mudah diakses dan digunakan tanpa kesulitan. Estetika visual juga perlu diambil kira untuk mencipta antara muka yang menarik dan menyenangkan.

Kehadiran fungsi sosial seperti forum perbincangan atau kumpulan sokongan dapat mencipta persekitaran yang lebih interaktif dan menyokong bagi pengguna. Ini membolehkan mereka berinteraksi, berkongsi pengalaman, dan memberikan sokongan emosional satu sama lain, mencipta komuniti yang lebih berdaya dan peduli. Selanjutnya, aplikasi perlu sering dinilai dan dikemas kini dengan relevan. Penggunaan mekanisme penilaian dan pemantauan prestasi aplikasi akan membantu memahami sejauh mana keberkesanannya dalam memenuhi keperluan pengguna. Kemas kini berkala dan berdasarkan maklum balas pengguna akan memastikan aplikasi terus relevan dan memberikan manfaat yang bermanfaat bagi pengguna yang mungkin mengalami

perubahan keperluan dari semasa ke semasa.

Dengan menerapkan cadangan penambahbaikan ini, aplikasi Calma dapat terus meningkatkan mutu dan memberikan manfaat yang lebih besar kepada pengguna dalam membantu mengurangkan keresahan.

Kesimpulan

Dalam kesimpulannya, aplikasi Calma bertujuan untuk membantu individu mengurangkan keresahan. Hasil kajian menunjukkan bahawa penggunaan aplikasi Calma dapat memberikan kesan positif dalam bidang kesejahteraan mental bagi individu yang menghadapi keresahan. Fungsi-fungsi aplikasi ini memberikan manfaat dalam membantu pengguna mengatasi keresahan dan mencapai ketenangan.

Objektif yang ditetapkan dalam pengenalan telah dicapai dalam kajian ini, di mana aplikasi Calma telah berjaya menjadi alat bantu yang efektif bagi individu yang mengalami keresahan. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa aplikasi Calma memiliki potensi yang besar dalam bidang kesejahteraan mental bagi *anxiety*. Penggunaan teknologi mudah alih dalam aplikasi ini memudahkan pengguna untuk mengakses maklumat dan alat bantu keresahan pada bila-bila masa dan di mana sahaja. Implikasi aplikasi ini adalah dapat memberi sokongan kepada individu yang mempunyai keresahan. Walaupun aplikasi Calma telah mencapai objektif utamanya, terdapat kelemahan dalam pendedahan dan bimbingan yang dapat diperbaiki pada masa hadapan.

Cadangan untuk kajian masa hadapan termasuk peningkatan fungsi sedia ada berdasarkan maklum balas pengguna, perbaiki reka bentuk dan antara muka aplikasi, serta pertimbangkan

pembangunan fungsi sosial seperti forum perbincangan atau kumpulan sokongan untuk meningkatkan pengalaman pengguna. Secara keseluruhan, aplikasi Calma adalah alat bantu yang efektif bagi individu yang mengalami kegelisahan dan ingin mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Dengan menyediakan fungsi-fungsi relevan dan berguna, aplikasi ini dapat menjadi kawan setia bagi individu yang menghadapi keresahan dan ingin mencapai ketenangan.

Penghargaan

Pertama sekali, saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada penyelia saya, Dr. Kauthar Mohd Daud. Beliau telah memberi sokongan dan bimbingan yang sangat membantu sepanjang pembangunan projek ini. Pada masa yang sama, beliau juga telah memberikan cadangan dan bantuan yang amat kritikal terhadap saya sepanjang pembangunan projek ini, tidak terhad kepada pembangunan projek malah dari semua segi. Pengetahuan dan pengalaman Dr. Kauthar yang sudi berkongsi kepada saya adalah amat berharga bagi saya dan telah memberikan motivasi kepada saya sepanjang pembangunan projek. Saya mampu belajar banyak teknik serta pengetahuan daripada beliau.

Saya turut ingin menunjukkan penghargaan saya kepada pensyarah-pensyarah Fakulti Teknologi dan Sains Maklumat (FTSM), UKM atas bimbingan mereka sepanjang pengajian Ijazah Sarjana Muda saya. Tanpa pengajaran mereka, kemahiran yang diperlukan untuk pembangunan projek ini tidak akan saya kuasai. Selain itu, tidak akan lupa ahli keluarga dan rakan sekalian yang menghulurkan bantuan dan sokongan sepanjang pengajian saya, terutamanya semasa pembangunan projek ini.

Akhirnya, saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua individu yang dengan sukarela mengambil bahagian dalam pengujian sistem dan memberikan maklum balas berharga tentang kebolegunaan dan fungsi sistem. Kritikan dan cadangan mereka adalah amat penting dalam menghaluskan sistem ini dan memastikan keberkesanannya sistem ini pada masa yang akan datang.

RUJUKAN

APLIKASI MUDAH ALIH DAPAT MEMBANTU MENGURUS DAN MENYOKONG

KESIHATAN MENTAL, EMOSI - PSIKOLOGI-DAN-MENTAL-KESIHATAN-

BERITA - 2023. (n.d.). [https://ms.goodlifestudio.net/itemprop-headline-name-class-](https://ms.goodlifestudio.net/itemprop-headline-name-class-MZ4)

MZ4

Balaskas, A., Schueller, S. M., Cox, A. L., & Doherty, G. (2022). Understanding users' perspectives on mobile apps for anxiety management. *Frontiers in Digital Health, 4*. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.854263>

Chandrashekar P. (2018). Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps. *mHealth, 4*, 6. <https://doi.org/10.21037/mhealth.2018.03.02>

Haekal, M. M. (2021). Apa Itu Agile? Pengertian, Prinsip, Metode, dan Kelebihan [Terlengkap]. *Niagahoster Blog*. <https://www.niagahoster.co.id/blog/agile-adalah/>

Jiwadamai, P. P. P. (2022, September 8). Gangguan keseimbangan : keresahan melampau.

Pusat Pakar Psikologi Jiwadamai. <https://jiwadamai.com/2020/10/09/gangguan-keimbangan-keresahan-melampau/>

Team, T. T. (2023, March 17). Important test cases for mobile applications -

TestScenario. *Testscenario*. <https://www.testscenario.com/test-cases-for-mobile-application/>

Nur Adlina Binti Ahmad Murad (A183011)
Dr. Kauthar Mohd Daud
Fakulti Teknologi & Sains Maklumat,
Universiti Kebangsaan Malaysia