

Rancang Bangun Sistem Informasi Psikoedukasi Berbasis Web Cintadiri.id: Pencegahan dan Penanganan Self-harm

Bambang Riono Arsad¹, Aisyah Syihab², Andi Tenri Faradiba³

¹Fakultas Teknik Universitas Pancasila, Jl. Srengseng Sawah Jagakarsa, Jakarta, 12640, Indonesia

^{2,3}Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, Jl. Srengseng Sawah Jagakarsa, Jakarta, 12640, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received 2024-02-25

Revised 2025-02-21

Accepted 2025-01-31

Corresponding Author:

Bambang Riono Arsad

Email:

bambang.riono@univpancasila.ac.id



This is an open access
article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
license.

Abstract – Self-harm is an intentional act of self injury without suicidal intent. In Indonesia, self-harm is becoming an increasingly serious problem, especially among teenagers. Previous studies and surveys conducted by institutions shows quite significant results with relatively high numbers. Considering that the causes of self-harm are quite complex, there is a need for education about self-harm and access to mental health services. Based on aforementioned researches, a web-based information system was developed which the author called Cintadiri.id. Cintadiri.id was designed and developed as an innovative and comprehensive information system to help prevent and deal with self-harm behavior in Indonesia. This system hopes to help people who are struggling with self-harm behavior get the information and resources they need to get help and recover. Cintadiri.id information system was developed using SDLC Waterfall method, supported with PHP programming language, MySQL database and Laravel framework. Cintadiri.id provides various information and resources that can help people who are struggling with self-harm, including information about self-harm, resources and tools to help people who are struggling with self-harm behavior. It is hoped that Cintadiri.id can be a reference for the information and resources they need to get help.

Keywords: Information System; Web-Based Application; Psychology; Psychoeducation; Self-Harm

Abstrak – Self-harm atau melukai diri sendiri adalah perilaku atau tindakan yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti diri sendiri tanpa maksud bunuh diri. Di Indonesia, self-harm menjadi masalah yang semakin serius, terutama di kalangan remaja. Hasil penelitian-penelitian terdahulu dan survei oleh lembaga-lembaga menunjukkan hasil yang cukup signifikan dengan angka-angka yang relatif tinggi. Mengingat bahwa penyebab tindakan self-harm bersifat cukup kompleks, perlu adanya edukasi tentang self-harm serta akses terhadap layanan untuk kesehatan mental. Berlandaskan hal tersebut, dikembangkanlah sebuah sistem informasi berbasis web yang penulis namakan Cintadiri.id. Cintadiri.id dirancang dan dikembangkan sebagai sistem informasi yang inovatif dan komprehensif untuk membantu mencegah dan menangani perilaku self-harm di Indonesia. Sistem ini diharapkan dapat membantu orang-orang yang berjuang melawan perilaku self-harm supaya mendapatkan informasi dan sumber daya yang mereka butuhkan untuk mendapatkan bantuan dan memulihkan diri. Sistem informasi Cintadiri.id dikembangkan dengan metode SDLC Waterfall didukung oleh bahasa pemrograman PHP, basis data MySQL serta Laravel framework. Cintadiri.id menyediakan berbagai informasi dan sumber daya yang dapat membantu orang-orang yang sedang berjuang melawan self-harm, termasuk informasi tentang self-harm, sumber daya serta alat untuk membantu mereka. CINTADIRI.id diharapkan dapat menjadi acuan informasi dan sumber daya yang mereka butuhkan untuk mendapatkan bantuan.

Kata Kunci: sistem informasi, aplikasi berbasis web, psikologi, psikoedukasi, self-harm

I. PENDAHULUAN

Perilaku menyakiti diri sendiri atau yang dikenal dengan istilah *self-harm* adalah tindakan yang sengaja dilakukan oleh individu tanpa ada maksud untuk bunuh diri [1]. Angka-angka yang dihasilkan dari berbagai penelitian terkait menunjukkan jumlah yang cukup signifikan. Survei YouGov Omnibus menunjukkan bahwa 36% penduduk Indonesia pernah melakukan tindakan *self-harm* [2]. Survei pada penelitian yang dilakukan oleh Shafira dan Hargiana menunjukkan bahwa sebanyak 34,3% dari 236 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia pernah melakukan tindakan tersebut [3]. Penelitian yang dilakukan oleh Ross dan Heath menunjukkan prevalensi 14% [4].

Self-harm menggambarkan setiap perilaku yang menyebabkan seseorang menyakiti dirinya sendiri, biasanya sebagai cara untuk membantu mengatasi pikiran dan perasaan yang sulit atau menyusahkan [5]. Mental Health Foundation (United Kingdom) menggambarkan perilaku *self-harm* adalah sebuah siklus yang dapat berulang seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Siklus Self-harm menurut Mental Health Foundation UK [5]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Health Direct* Australia, disebutkan bahwa setiap orang memiliki alasan melakukan *self-harm* yang berbeda-beda. Alasan-alasan individu melakukan tindakan *self-harm* antara lain berusaha mengatasi perasaan atau ingatan yang menyusahkan, menghukum diri sendiri karena perasaan bersalah, malu, dan kesepian [6]. Untuk mengatasi perilaku *self-harm* dapat dimulai dengan mencari dukungan dari orang-orang terdekat atau dapat diatasi juga dengan mencari edukasi terkait bahaya perilaku tersebut.

Salah satu platform edukasi yang mudah didapatkan adalah dengan memanfaatkan teknologi informasi. Dengan memanfaatkan platform berbasis teknologi informasi, penyebaran edukasi dan dukungan terhadap individu yang melakukan tindakan *self-harm* diharapkan dapat teratasi. Penting untuk memberikan edukasi tentang *self-harm* dan menyediakan sumber daya yang mudah diakses untuk membantu orang-orang yang berjuang menghadapi perilaku ini. Sistem informasi psikoedukasi *Cintadiri.id* adalah sebuah sistem informasi berbasis web yang dirancang untuk membantu mencegah dan menangani *self-harm* di Indonesia. Adapun teknologi sistem informasi berbasis web dipilih karena memungkinkan akses dan fleksibilitas yang lebih luas melalui berbagai perangkat yang umum digunakan antara lain komputer pribadi atau PC, *laptop*, *smartphone* dan *tablet*.

Sistem informasi ini menyediakan berbagai informasi dan sumber daya yang dapat membantu orang-orang yang *struggling* dengan *self-harm*, termasuk:

1. Informasi tentang *self-harm* mencakup apa itu *self-harm*, penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya
2. Sumber daya untuk membantu orang-orang yang *struggling* dengan *self-harm*
3. Alat untuk membantu orang-orang yang *struggling* dengan *self-harm*

Cintadiri.id dibangun dengan menggunakan bahasa pemrograman PHP, basis data MySQL, dan Laravel framework. Sistem informasi ini dikembangkan menggunakan metode SDLC Waterfall. Pada website ini pula keamanan data dan privasi pengguna merupakan tanggung jawab tim peneliti dan pengelola web untuk memastikan bahwa tidak terjadi pelanggaran prinsip etika dan menghormati keterlibatan pengguna.

Dengan adanya sistem informasi ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wadah mengedukasi, pencegahan dan menjadi tempat penanganan bagi orang-orang yang melakukan perilaku *self-harm*. Website yang mengangkat tentang fenomena *self-harm* ini sebelumnya tidak terdapat di Indonesia, sehingga website ini merupakan website pertama di Indonesia yang membahas tentang fenomena *self-harm*. Website ini sendiri dinamai *Cinta Diri* karena sebagai bentuk afirmasi positif untuk calon pengguna dan juga pengguna diharapkan untuk mencintai dirinya sendiri sehingga mencegah atau menghilangkan perasaan yang dapat memicu perilaku *self-harm*. Sebagai unsur pendukung dari penelitian ini, Fakultas Psikologi Universitas Pancasila menyediakan layanan konseling gratis untuk mahasiswa dengan nama *Student Care and Share Center (SCSC)*. Adapun sumber jurnal yang mendasari penelitian kali ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Ananda Nur Shafira dan Giur Hargiana (2022) dengan judul “*Self-Harm Behavior* pada Mahasiswa Keperawatan” [3]. Data yang didapatkan dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk salah satu solusi meminimalisir risiko perilaku *self-harm* yaitu dengan kerja sama antara pihak universitas, fakultas dan profesional terkait kesehatan jiwa.
2. Penelitian oleh Thesalonika Tarigan dan Nurliana Cipta Apsari (2021) dengan judul “Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja” [7]. Pada penelitian ini, didapatkan bahwa pola

komunikasi yang baik sejak dini dapat menjadi salah satu solusi mengatasi risiko perilaku *self-harm* pada remaja.

3. Penelitian oleh Nabilla dan Arief Ichwani (2022) dengan judul “Sistem Informasi Layanan E-Konseling Psikologi Untuk Mahasiswa Berbasis Website dengan Metode Prototype” [8]. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sistem informasi layanan e-konseling psikologi berbasis *web* memberikan hasil yang baik dan dapat memudahkan klien dalam menjadwalkan dan menjalani konseling psikologi, di mana pada penelitian ini klien adalah mahasiswa.
4. Penelitian oleh Sutono, Tri Widayanti, dan Bety Agustina Rahayu dengan judul “Perancangan Sistem Informasi dan Sarana Pelaporan Kasus Bullying Berbasis Web Menggunakan Teknologi Pemograman PHP dengan Framework Laravel” [9]. Sistem informasi yang dibuat pada penelitian ini adalah sistem yang mudah diakses dengan jaminan kerahasiaan identitas pelapor tindakan perundungan atau *bullying*.
5. Penelitian oleh Maharani Ardi Putri (2022) dengan judul “Psikoedukasi Bahaya Gangguan Psikologis Non-Suicidal Self Injury” [10]. Dari penelitian ini didapatkan bahwa edukasi mengenai perilaku *self-harm* atau yang disebut juga dengan NSSI (*Non-Suicidal Self Injury*) sesuai definisi DSM-V dapat dilakukan secara *online* atau tatap muka (*on site*) dengan tujuan supaya menjangkau lebih banyak peserta.
6. Penelitian oleh Ines Rintera dan Sofia Retnowati (2020) dengan judul “Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru” [11]. Dari penelitian ini didapatkan bahwa *mindfulness* menjadi salah satu solusi mengatasi perasaan cemas.
7. Penelitian oleh Andi Tenri Faradiba dan Zainal Abidin (2022) dengan judul “Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm (DSH)” [15]. Melalui penelitian ini didapatkan bahwa intensitas dan variasi perilaku *self-harm* dikatakan dapat semakin meningkat hingga berpotensi meningkatkan risiko bunuh diri. Untuk itu, pemahaman bagaimana cara menyelesaikan konflik dan mengatasi emosi negatif sangatlah dibutuhkan.

II. METODE

A. Identifikasi Masalah

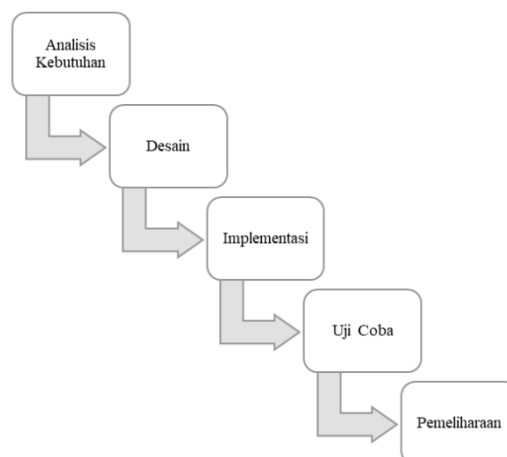
Masalah perilaku *self-harm* yang juga disebut dengan NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) sesuai definisi dari DSM-V [12] kian menjadi masalah serius seiring dengan peningkatan tiap tahun [10]. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, dikembangkanlah sistem informasi Cintadiri.id sebagai media edukasi pencegahan dan penanganan perilaku *self-harm*.

B. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung ke calon pengguna bersama tim pengembang sistem informasi. Kegiatan ini dilakukan untuk menganalisis kebutuhan fitur apa saja yang harus tersedia. Dalam kegiatan ini juga dilakukan penyusunan pertanyaan terbuka yang akan disediakan oleh sistem informasi Cintadiri.id.

C. Pengembangan Sistem Informasi

Sistem ini dikembangkan dengan menggunakan metode Waterfall. Waterfall adalah metode pengembangan perangkat lunak klasik, sistematis dan sekuensial [13]. Berdasarkan definisi dari Pfleeger dan Atlee [14], Waterfall terdiri dari lima tahap yang dapat dilihat pada Gambar 2:



Gambar 2. Tahap Waterfall berdasarkan Pfleeger dan Atlee [14]

Pada pengembangan sistem Cintadiri.id, tahap-tahap dari metode Waterfall-nya dijabarkan sebagai berikut:

1. *Analisis Kebutuhan (Requirement Analysis)*

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data untuk analisis kebutuhan pengguna Cintadiri.id dan kemampuan serta batasan dari sistem.

2. *Desain (Design)*

Desain awal dari *User Interface* (UI) dan *User Experience* (UX) dibuat dengan menggunakan aplikasi Canva lalu dikembangkan menggunakan aplikasi Figma. Tahap ini menghasilkan komponen-komponen apa saja yang akan digunakan di dalam sistem untuk kemudian diimplementasikan ke dalam bentuk kode program (*source code*) pada tahap berikutnya.

3. *Implementasi (Implementation)*

Pada tahap ini dilakukan penulisan *source code* menggunakan bahasa pemrograman PHP yang dibangun dengan Laravel *framework* dan implementasi basis data MySQL. Implementasi hasil dari tahap Desain dilakukan dengan menggunakan *tools* antara lain Visual Studio Code untuk *text editor* dan XAMPP sebagai paket *server*.

4. *Uji Coba (Testing)*

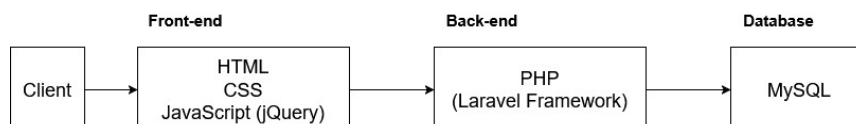
Pada tahap ini dilakukan pengujian sistem untuk memastikan kebutuhan pengguna Cintadiri.id telah terpenuhi dan sistem telah berjalan sebagaimana mestinya. Pengolahan data hasil survei dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 20.

5. *Pemeliharaan (Operation and Maintenance)*

Pada tahap akhir dilakukan pemeliharaan sistem untuk memastikan keterbaruan sistem tetap terjaga dan *bugs* dapat segera diperbaiki.

D. *Arsitektur Sistem*

Arsitektur sistem Cintadiri.id dirancang dengan model Client-Server, yaitu pengguna dapat berinteraksi melalui *interface* yang didesain dengan menggunakan HTML, CSS, dan JavaScript (jQuery). Desain tampilan dibuat responsif yang bertujuan untuk memastikan aksesibilitas pada berbagai perangkat, dan konsistensi desain yang diharapkan membuat pengguna nyaman dalam mengunjungi website Cintadiri.id. Kemudian pada *backend* dikelola menggunakan PHP dengan framework Laravel untuk menangani logika pemrograman serta penyimpanan data pada basis data MySQL. Gambar 3 menunjukkan arsitektur sistem Cintadiri.id:



Gambar 3. Diagram Arsitektur Sistem Cintadiri.id

Untuk memastikan seluruh fitur utama Cintadiri.id dapat diakses dengan mudah oleh pengguna, dibuatlah algoritma yang mengatur rute alur aplikasi secara dinamis untuk menyesuaikan jenis pengguna dan respons masing-masing pengguna. Alur aplikasi diawali oleh pertanyaan terbuka. Melalui algoritma ini diharapkan tujuan utama masing-masing pengguna pada Cintadiri.id dapat tercapai dengan mudah.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. *Fitur-fitur Utama*

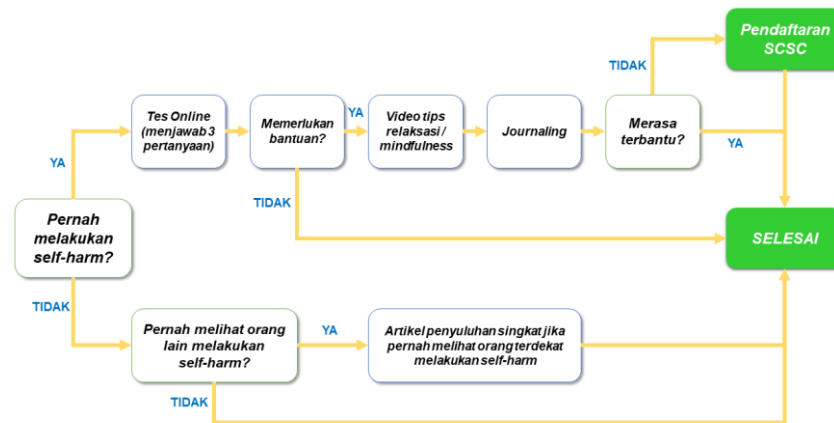
Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan desain, Cintadiri.id menyediakan fitur-fitur yang diharapkan dapat membantu mencegah dan menangani *self-harm* sebagai berikut:

1. Artikel pengertian *self-harm*.
2. Artikel cara mengatasi *self-harm*.
3. Pertanyaan terbuka yang bisa diisi oleh para pengguna *website* baik bagi yang pernah melakukan tindakan tersebut atau pernah melihat orang di dekatnya melakukan *self-harm*. Pada para pengguna yang pernah melihat orang lain melakukan *self-harm* akan diberikan artikel penyuluhan singkat dalam berhadapan dengan kondisi tersebut.

4. Video *mindfulness* sebagai salah satu cara mengatasi perilaku *self-harm*.
5. Halaman *journaling* yang berfungsi untuk menuangkan apa yang sedang dirasakan.
6. Akses ke layanan SCSC Fakultas Psikologi Universitas Pancasila jika pengguna merasa masih perlu mendapatkan bantuan lainnya.

B. Alur Rute Aplikasi

Fitur-fitur utama Cintadiri.id dapat diakses dengan beberapa cabang alur rute aplikasi seperti yang terlihat pada Gambar 4.



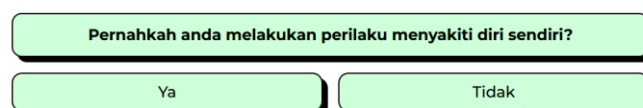
Gambar 4. Alur Rute Aplikasi Cintadiri.id

Pada Gambar 4, dapat dilihat bahwa Cintadiri.id terdiri dari beberapa cabang rute dengan cabang utamanya adalah sebagai pengguna yang sedang berjuang menghadapi *self-harm* dan sebagai pengguna yang pernah melihat orang lain melakukan tindakan *self-harm*. Masing-masing rute terbagi lagi menjadi apakah sudah merasa terbantu atau belum. Gambar 5 menunjukkan tampilan saat pengunjung membuka halaman utama Cintadiri.id.



Gambar 5. Tampilan Halaman Utama Cintadiri.id

Gambar 5 menunjukkan tampilan halaman utama Cintadiri.id. Pengguna website dapat membuka artikel-artikel dengan klik salah satu *banner* atau langsung mengisi pertanyaan terbuka di bagian bawah *banner carousel*. Di sini pengguna *website* dapat memulai rute aplikasinya dengan memilih jawaban Ya atau Tidak seperti ditunjukkan pada Gambar 6.



Gambar 6. Pertanyaan Apakah Pengguna Pernah Melakukan Self-harm atau Tidak

Bagi pengguna yang merasa pernah melakukan tindakan *self-harm* dan menjawab Ya maka akan diarahkan ke aplikasi pertanyaan terbuka (*tes online*) seperti ditunjukkan pada Gambar 7 di bawah ini:

**Selamat datang, terima kasih telah berani untuk jujur,
tenang anda tidak sendiri, kami akan membantu
anda, untuk mengetahui bagaimana anda melakukan
perilaku menyakiti diri sendiri, anda boleh ke
halaman berikutnya**

Selanjutnya ->

Gambar 7. Halaman Pembuka Tes Online Cintadiri.id

Jika pengguna klik tombol Selanjutnya maka tes *online* siap dimulai dan pengguna diminta untuk menjawab tiga pertanyaan.

PERTANYAAN 1/3
**PERILAKU MENYAKITI DIRI APA YANG SERING ANDA
LAKUKAN?**

Handwritten text area for answer

Selanjutnya ->

Gambar 8. Pertanyaan 1 dari 3 pada Tes Online Cintadiri.id

Gambar 8 menunjukkan pertanyaan pertama untuk mengetahui tindakan *self-harm* macam apa yang pernah atau sering dilakukan.

PERTANYAAN 2/3
**SEBERAPA SERING KAMU MELAKUKAN PERILAKU
TERSEBUT?**

☐ 1x dalam seminggu

☐ 3-4x dalam seminggu

☐ > 5x dalam seminggu

Selanjutnya ->

Gambar 9. Pertanyaan 2 dari 3 pada Tes Online Cintadiri.id

Gambar 9 menunjukkan pertanyaan kedua untuk mengetahui frekuensi seberapa sering pengguna melakukan tindakan *self-harm*. Jawaban terdiri dari tiga pilihan yaitu 1x dalam seminggu, 3-4x dalam seminggu dan lebih dari 5x dalam seminggu.

PERTANYAAN 3/3

KAPAN TERAKHIR KALI ANDA MELAKUKAN HAL TERSEBUT?

Contoh: 1 Minggu yang lalu

Selanjutnya ->

Gambar 10. Pertanyaan 3 dari 3 pada Tes Online Cintadiri.id

Gambar 10 menunjukkan pertanyaan ketiga untuk mengetahui kapan terakhir kali pengguna melakukan *self-harm*. Pengguna dapat mengisinya sesuai petunjuk, misalnya “kemarin” atau “seminggu lalu”.

APAKAH ANDA MEMERLUKAN BANTUAN?

Ya

Tidak

Gambar 11. Pertanyaan Apakah Pengguna Memerlukan Bantuan atau Tidak

Gambar 11 menunjukkan pertanyaan untuk mengetahui apakah pengguna memerlukan bantuan atau tidak. Jika pengguna menjawab Ya maka Cintadiri.id akan mengarahkan pengguna ke halaman dengan video *mindfulness*.

Salah satu hal yang dapat membantu anda untuk mengatasi stres, kecemasan serta emosi negatif yang anda rasakan adalah dengan *mindfulness*.

Mindfulness ini dapat dilakukan dengan cara meditasi. Ikuti instruksi yang terdapat pada video di bawah ini.

Teknik Relaksasi
Box breathing
Napas segi empat

Selanjutnya ->

Gambar 12. Halaman Video *Mindfulness* Cintadiri.id

Gambar 12 adalah halaman yang berisi video *mindfulness*, salah satu solusi yang diharapkan dapat membantu pengguna untuk mengatasi perasaan cemas, stres serta emosi negatif.

Salah satu hal yang dapat membantu anda untuk mengatasi stres, kecemasan serta emosi negatif yang anda rasakan adalah dengan mindfulness.

Selain meditasi, mindfulness juga dapat dilakukan dengan cara journaling. Tuangkanlah apa yang sedang anda rasakan saat ini, agar anda dapat merasa lega atas emosi-emosi yang sedang anda rasakan.

Tulis jurnal disini ...

Selanjutnya ->

Gambar 13. Halaman Journaling Cintadiri.id

Gambar 13 adalah halaman *journaling*, di mana pengguna diberi kesempatan untuk menuangkan apa yang sedang dirasakan. Melalui *journaling*, diharapkan pengguna dapat merasa lebih lega atas perasaan negatifnya.

APA CARA TERSEBUT MEMBANTU ANDA ?

Ya

Tidak

Gambar 14. Pertanyaan Apakah Sudah Terbantu atau Belum

Gambar 14 adalah pertanyaan kepada pengguna, apakah sudah merasa terbantu atau belum. Jika pengguna memilih jawaban Ya, maka Cintadiri.id akan menampilkan halaman dengan kalimat motivasi kepada para pengguna.

Terimakasih Telah Mengunjungi cintadiri.id

Kamu adalah pejuang yang tangguh. Meskipun menghadapi rintangan yang sulit, setiap hari adalah langkah kecil menuju kesembuhan. Kamu memiliki kekuatan untuk mengubah arah hidupmu. Percayalah pada proses kesembuhanmu, dan ingat, kamu tidak sendiri.

Kembali ke Homepage

Gambar 15. Halaman Motivasi Kepada Pengguna Cintadiri.id

Gambar 15 adalah halaman berisi kalimat penyemangat kepada para pengguna Cintadiri.id yang telah berani terbuka.

Kami menyediakan layanan konseling, bagi anda yang membutuhkan layanan konseling dapat mengklik logo berikut

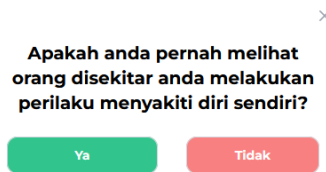
 SCSC
Student Care and Support Center
Bina Kemandirian dan Rasa Percaya Diri

Selanjutnya ->

Gambar 16. Halaman Referensi SCSC

Gambar 16 adalah halaman yang tampil jika pengguna menjawab Tidak karena merasa belum terbantu. Pada halaman ini terdapat *link* untuk menghubungi SCSC Fakultas Psikologi Universitas Pancasila. Apabila

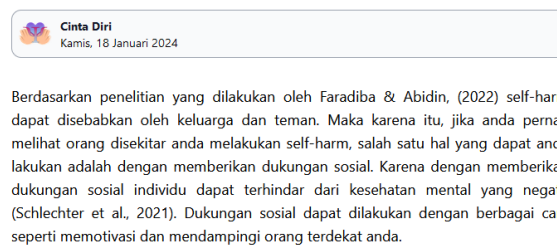
pengguna mengalami kesulitan untuk mengakses *link* tersebut, pengguna dapat menggunakan alternatif *link* berikut: <https://bit.ly/FormPendaftaranSCSCUP>.



Gambar 17. Pertanyaan Rute Alternatif Pengguna

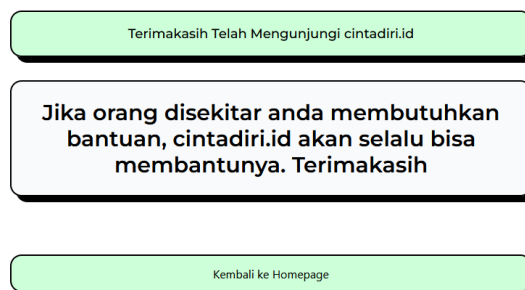
Gambar 17 menunjukkan jika pada halaman utama Cintadiri.id pengguna menjawab Tidak, maka akan tampil kotak dialog berisi pertanyaan apakah pengguna pernah melihat orang lain melakukan *self-harm* atau tidak.

Apakah Anda Pernah Melihat Orang Disekitar Anda Melakukan Perilaku *Self-Harm* ?



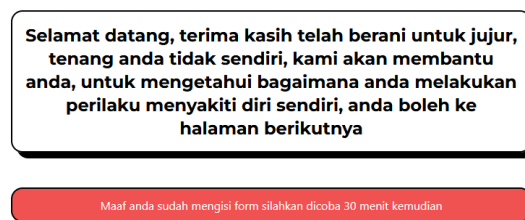
Gambar 18. Artikel Penyuluhan Singkat Mengenai Self-harm

Gambar 18 adalah halaman yang berisi artikel penyuluhan singkat apabila Anda pernah melihat orang di sekitar melakukan tindakan *self-harm*. Melalui artikel ini, diharapkan para pengguna yang pernah melihat orang-orang di sekitarnya melakukan *self-harm* dapat segera memberikan bantuan.



Gambar 19. Halaman Penutup Rute Alternatif Cintadiri.id

Gambar 19 adalah halaman penutup dari rute alternatif aplikasi tes *online* Cintadiri.id. Apabila setelah ini pengguna mencoba salah satu rute aplikasi kembali, pengguna akan melihat notifikasi seperti pada Gambar 20.



Gambar 20. Notifikasi Masa Tunggu Sesi Pengisian *Form* Cintadiri.id

Saat ini Cintadiri.id mengimplementasikan aturan pembatasan masa tunggu pengisian *form* selama 30 menit antara tiap sesi. Fitur ini berfungsi untuk mengurangi beban *traffic* pada aplikasi *web* Cintadiri.id. Gambar 19 menunjukkan notifikasi masa tunggu 30 menit kepada para pengunjung Cintadiri.id.

Dalam perspektif teknis, secara singkat pengelolaan data dan penampilan fitur aplikasi Cintadiri.id adalah sebagai berikut:

1. Pengguna mengirimkan permintaan/request melalui web browser;
2. Front-end menerima request dari pengguna kemudian mengirimkannya ke Back-end;
3. Pada back-end, program PHP yang didukung oleh Laravel memroses request, mengakses basis data kemudian mengirimkan respons kembali ke front-end;
4. Front-end menampilkan respons kepada pengguna.

Website Cintadiri.id dapat diakses melalui URL <https://www.cintadiri.id>. Pada saat peluncuran *website*, pengujian dilakukan oleh total 30 orang dengan menggunakan *platform* dan sistem operasi yang berbeda. Terdapat 30 responden yang terdiri dari 22 perempuan (73.3%) dan 8 laki-laki (26.7%) . Rentang usia responden adalah 17 tahun hingga 21 tahun, dengan responden 17 tahun 1 orang (3,3%), 18 tahun 3 orang (10%), 19 tahun 10 orang (33,3%), 20 tahun 12 orang (40%), dan 21 tahun sebanyak 4 orang (13,3%).

Uji kelayakan Cintadiri.id dilakukan melalui survei berisi 6 (enam) pertanyaan dengan hasil tiap pertanyaan dinilai dari skala 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Adapun pertanyaan-pertanyaannya adalah sebagai berikut:

1. *Pertanyaan 1: Apakah website Cintadiri.id sudah berjalan dengan baik?*

Berdasarkan penilaian responden, didapatkan nilai rata-rata sebesar 4,43 (dari skala 1 sampai 5). Artinya *website* Cintadiri.id dinilai sudah berjalan dengan baik

2. *Pertanyaan 2: Seberapa menarik desain website Cintadiri.id?*

Pada pertanyaan ini didapatkan nilai rata-rata 4,23 (skala 1 sampai 5) yang sekaligus menandakan bahwa tampilan *website* Cintadiri.id sudah menarik.

3. *Pertanyaan 3: Seberapa berguna website Cintadiri.id?*

Website cintadiri.id dinyatakan berguna berdasarkan nilai rata rata pada pertanyaan ini yaitu 4,23.

4. *Pertanyaan 4: Apakah menurut anda website Cintadiri.id dapat mencegah perilaku self-harm?*

Berdasarkan penilaian responden, didapatkan nilai rata-rata 3,73 yang menunjukkan bahwa *website* Cintadiri.id sudah cukup untuk mencegah *self-harm*.

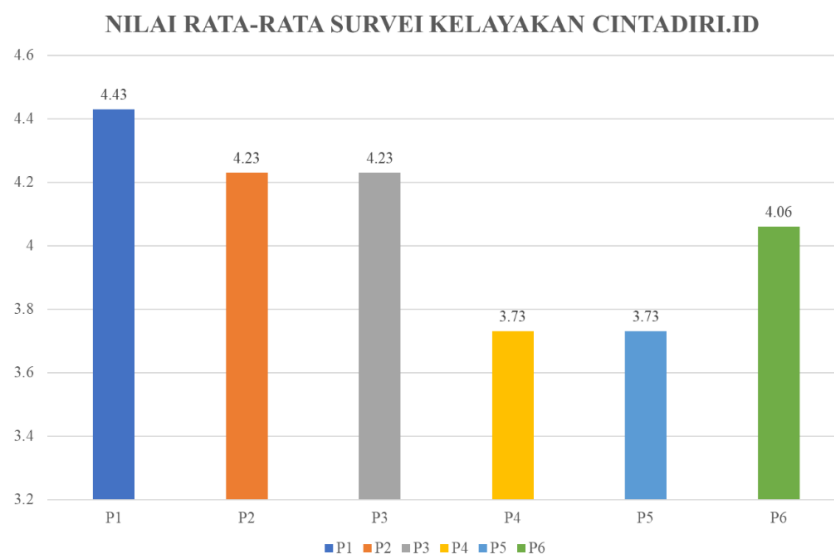
5. *Pertanyaan 5: Apakah menurut anda website Cintadiri.id dapat membantu menangani seseorang yang pernah melakukan self-harm?*

Nilai rata rata pertanyaan ini adalah 3,73. *Website* Cintadiri.id sudah cukup membantu penanganan individu yang melakukan *self-harm*.

6. *Pertanyaan 6: Seberapa besar kemungkinan anda untuk merekomendasikan website Cintadiri.id kepada orang lain?*

Sesuai hasil penilaian responden, nilai rata-rata 4,06 menunjukkan bahwa *website* Cintadiri.id sangat mungkin direkomendasikan kepada orang lain.

Representasi hasil penilaian responden dapat dilihat pada Gambar 21.



Gambar 21. Grafik Total Nilai Responden Cintadiri.id

Berdasarkan hasil akhir, P1 yang mewakili nilai rata-rata Pertanyaan 1 menunjukkan bahwa poin tertinggi dari Cintadiri.id adalah fungsionalitasnya. Kemudian disusul oleh P2 dan P3 masing-masing mewakili Pertanyaan 2 dan 3 menunjukkan bahwa Cintadiri.id memiliki tampilan menarik dan bermanfaat.

C. Evaluasi Sistem

Pada perspektif kinerja sistem, melalui tool PageSpeed Insights diperoleh hasil uji coba performa website Cintadiri.id yang dikelompokkan menjadi dua yaitu desktop dan mobile. Tiap kelompok mencakup uji coba pada beberapa kategori yaitu Performance, Accessibility, Best Practices dan SEO (Search Engine Optimization).

Pada kelompok desktop, hasil pada kategori Performance dan Accessibility masing-masing adalah 80 dan 87. Angka-angka tersebut menunjukkan performa dan aksesibilitas Cintadiri.id sudah baik namun berikutnya diperlukan beberapa perbaikan untuk lebih meningkatkan nilainya. Hasil pada kategori Best Practices dan SEO masing-masing menunjukkan 96 dan 100, yang dapat disimpulkan pada elemen-elemen web Cintadiri.id sudah mengimplementasikan best practices seperti mencantumkan meta viewport dan doctype pada HTML-nya, penulisan link secara deskriptif serta elemen-elemen gambar yang mencantumkan teks alternatif.

Pada kelompok mobile, hasil pada kategori Performance dan Accessibility masing-masing menunjukkan angka 66 dan 87. Angka-angka pada hasil tersebut menunjukkan performa dan aksesibilitas Cintadiri.id pada perangkat mobile sudah baik namun beberapa elemen seperti resolusi gambar yang terlalu tinggi dapat menyebabkan response time menjadi lambat. Hasil pada kategori Best Practices dan SEO di kelompok mobile adalah sama seperti pada kelompok desktop yaitu 96 dan 100.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa Sistem Informasi Psikoedukasi Cintadiri.id berjalan dengan baik pada *multi-platform*, mudah diakses dan bermanfaat baik sebagai wadah edukasi mengenai tindakan *self-harm* khususnya dalam penanganan dan pencegahan. Hasil survei Cintadiri.id dapat disimpulkan ke dalam beberapa aspek antara lain aspek teknis yaitu fungsionalitas dan desain tampilan, serta manfaat dari Cintadiri.id.

Pada aspek fungsionalitas, seluruh fitur Cintadiri.id berfungsi dengan baik. Pengguna dapat mengakses seluruh fitur dengan mudah, yang dapat diakses melalui beberapa rute. Pada aspek desain tampilan, Cintadiri.id memiliki tampilan yang menarik. Di luar dari aspek teknis, Cintadiri.id mempunyai manfaat yang baik dalam memberikan edukasi kepada pengunjung-pengunjung yang pernah melakukan tindakan *self-harm*, pengunjung yang tidak pernah melakukannya, dan pengunjung yang pernah melihat orang lain melakukan tindakan *self-harm*. Selain itu, Cintadiri.id dapat dikatakan sudah dapat membantu menangani seseorang yang pernah melakukan *self-harm*, mencegah perilaku *self-harm* serta sangat mungkin untuk direkomendasikan oleh pengguna kepada calon pengguna lainnya.

Adapun saran untuk penelitian lebih lanjut yaitu sistem dapat dikembangkan menjadi mobile application iOS atau Android supaya dapat mencapai pengguna yang lebih luas dan lebih fleksibel. Saran berikutnya yaitu bekerja sama dengan pihak eksternal seperti Pusat Kajian Psikologi Terapan (PKPT) supaya masyarakat umum bisa mendapatkan layanan konsultasi terkait kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, khususnya Tim SCSC Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Pancasila kelas Cyberpsychology semester gasal 2023-2024, tim kreatif video *mindfulness* dan mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Pancasila Program Studi Teknik Informatika sebagai anggota tim pengembang sistem informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. R. Favazza, *Bodies Under Siege: Self-mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*, 2nd ed. Johns Hopkins University Press, 1996.
- [2] K. Ho, "Seperempat Orang Indonesia Pernah Memiliki Pikiran untuk Bunuh Diri," YouGov Omnibus. Accessed: Feb. 17, 2024. [Online]. Available: <https://business.yougov.com/content/23995-seperempat-orang-indonesia-pernah-memiliki-pikiran>
- [3] A. N. Shafira and G. Hargiana, "Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan," *Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 2, pp. 123–134, Dec. 2022, doi: 10.46815/jk.v11i2.83.
- [4] S. Ross and N. Heath, "A Study of the Frequency of Self-Mutilation in a Community Sample of Adolescents," *J Youth Adolesc*, vol. 31, no. 1, pp. 67–77, Feb. 2002, doi: 10.1023/A:1014089117419.
- [5] C. Richardson, K. Morgan, and C. Walsh, "The Truth About Self-harm," Mental Health Foundation. Accessed: Feb. 17, 2024. [Online]. Available: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/truth-about-self-harm>
- [6] Healthdirect Australia, "Self-harm." Accessed: Feb. 17, 2024. [Online]. Available: <https://www.healthdirect.gov.au/self-harm>
- [7] T. Tarigan and N. C. Apsari, "Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm Or Self-Injuring Behavior By Adolescents)," *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, vol. 4, no. 2, p. 213, Feb. 2022, doi: 10.24198/focus.v4i2.31405.

- [8] N. Nabilla and A. Ichwani, "Sistem Informasi Layanan E-Konseling Psikologi Untuk Mahasiswa Berbasis Website Dengan Metode Prototype," *Jurnal Mnemonic*, vol. 5, no. 2, pp. 191–198, Sep. 2022, doi: 10.36040/mnemonic.v5i2.5244.
- [9] Sutono, Tri Widayanti, and Bety Agustina Rahayu, "Perancangan Sistem Informasi dan Sarana Pelaporan Kasus Bullying Berbasis Web Menggunakan Teknologi Pemograman PHP dengan Framework Laravel," *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, vol. 10, no. 2, pp. 44–48, Sep. 2020, doi: 10.47701/infokes.v10i2.1032.
- [10] M. A. Putri, "Psikoedukasi Bahaya Gangguan Psikologis Non-Suicidal Self Injury (Peningkatan Kesadaran Mengenai Perilaku Menyakiti Diri Sendiri)," *CAPACITAREA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 01, pp. 33–41, May 2022, doi: 10.35814/capacitarea.2022.002.01.5.
- [11] I. Rinera and S. Retnowati, "Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, vol. 6, no. 2, p. 205, Oct. 2020, doi: 10.22146/gamajpp.56658.
- [12] American Psychiatric Association and American Psychiatric Association DSM-5 Task Force, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*, 5th ed. American Psychiatric Association, 2013.
- [13] R. S. Pressman, *Software Engineering: A Practitioner's Approach*, 6th ed. McGraw-Hill, 2004.
- [14] S. L. Pfleeger and J. M. Atlee, *Software Engineering: Theory and Practice*, 3rd ed. Pearson Prentice Hall, 2006.
- [15] A. T. Faradiba and Z. Abidin, "Pengalaman Remaja Perempuan Melakukan Deliberate Self-Harm: Sebuah Kajian Fenomenologis," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, vol. 4, no. 2, Aug. 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i2.280.