

# Perancangan dan Desain *Prototype* Aplikasi *Emodiary* sebagai Media Pencatatan Emosi Harian

Celine Aloyshima Haris\*, Giska Aswadinah, Zahwa Nur Aisyah, Zulfianty Azizah Putri, Aulia Nur Afifah, Chusnul Khatimah, Yunita Takarina, Muhammad Nabil, Muhammad Ananda Aditya Saputra, Muhammad Hilal Abqary

Universitas Mulawarman

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mendesain prototype aplikasi *Emodiary* sebagai media pencatatan emosi harian. Penelitian menggunakan pendekatan perancangan *prototype*, meliputi analisis kebutuhan dan pengembangan desain antarmuka menggunakan Figma hingga menghasilkan *high-fidelity prototype*. Hasil perancangan menunjukkan antarmuka yang intuitif dengan fitur utama seperti *mood tracking*, *mood calender*, *diary digital*, *chatbot*, dan rekomendasi aktivitas positif. Desain dibuat dengan mempertimbangkan prinsip *User Interface (UI)* dan *User Experience (UX)* sehingga tampilan konsisten, sederhana, dan mudah digunakan. *Prototype* ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan aplikasi fungsional pada penelitian selanjutnya untuk mendukung kesadaran emosional dan kesehatan mental pengguna. Metode perancangan dilakukan melalui identifikasi kebutuhan pengguna, analisis permasalahan, dan pemetaan alur interaksi untuk memastikan setiap fitur mampu menjawab kebutuhan pencatatan emosi secara praktis. Tahap desain meliputi pembuatan wireframe, pemilihan elemen visual, hingga pengujian tampilan melalui *high-fidelity prototype*. Setiap komponen diuji dari segi keterbacaan, kemudahan navigasi, serta konsistensi desain untuk memastikan pengalaman pengguna yang optimal. Hasil akhir *prototype* menggambarkan struktur aplikasi yang lebih jelas, alur penggunaan yang sistematis, dan representasi visual yang dapat digunakan sebagai acuan implementasi pengembangan aplikasi sebenarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *prototype* mampu membantu menghasilkan desain aplikasi yang terarah dan dapat divalidasi sejak tahap awal. Rancangan ini memberikan gambaran menyeluruh terkait interaksi pengguna dengan fitur utama, sehingga memudahkan pengembang untuk melanjutkan tahap implementasi teknis pada penelitian berikutnya.

**Kata kunci:** Desain Prototipe, Pencatatan Emosi, Kesehatan Mental, Aplikasi Digital

DOI:

<https://doi.org/10.53697/jkomitek.v5i2.3283>

\*Correspondence: Celine Aloyshima Haris

Email: [celine@fkip.unmul.ac.id](mailto:celine@fkip.unmul.ac.id)

Received: 22-10-2025

Accepted: 22-11-2025

Published: 22-12-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study aims to design a prototype of the *Emodiary* application as a daily emotion-tracking medium. The research employs a prototype design approach, including needs analysis and interface development using Figma, resulting in a high-fidelity prototype. The prototype features an intuitive user interface with key functions such as mood tracking, mood calendar, digital journaling, chatbot interaction, and positive activity recommendations. The design adheres to User Interface (UI) and User Experience (UX) principles to ensure clarity, consistency, and ease of use. This prototype is expected to serve as a foundation for future development of a functional application that supports emotional awareness and mental health. The design method was carried out through identifying user needs, analyzing problems, and mapping interaction flows to ensure each feature can meet the needs of recording emotions practically. The design stage included creating wireframes, selecting visual elements, and testing the display through a high-fidelity prototype. Each component was tested for readability, ease of navigation, and design consistency to ensure an optimal user experience. The final prototype results depict a clearer application structure, systematic usage flow, and visual representation that can be used as a reference for implementing actual application development. The results of the study show that the prototype approach is able to help produce a directed application design that can be validated from the early stages. This design provides a comprehensive picture of user interaction with key features, making it easier for developers to continue the technical implementation stage in subsequent research.

**Keywords:** Prototype Design, Emotion Tracking, Emotional Awareness, Mental Health Application

## Pendahuluan

Penelitian yang dilakukan oleh (Kinanti et al, 2024) menemukan bahwa masyarakat membutuhkan media yang aman untuk menucrahkan emosi sekaligus mendapatkan media yang aman untuk mencurahkan emosi sekaligus mendapatkan dukungan psikologis. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa layanan kesehatan mental berbasis aplikasi menjadi salah satu solusi yang efektif dalam membantu pengguna memantau kondisi emosinya. Hal ini sejalan dengan

Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan temuan (Rahmadi et al, 2024) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kualitas hidup. Emosi berperan sebagai aspek fundamental yang memengaruhi cara seseorang berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungannya (Rahmadi et al, 2024). Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif dikenal sebagai kecerdasan emosional yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan sosial individu.

Kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi tidak hanya berkaitan dengan kecerdasan emosional, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kondisi psikologis seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Emosi yang tidak terkelola dapat memengaruhi cara berpikir, perilaku, serta kualitas interaksi interpersonal seseorang, sehingga keterampilan regulasi emosi menjadi fondasi penting dalam menjaga keseimbangan mental dan sosial (Gunawan & Bintari, 2021). Senada dengan itu, (Amanullah, 2022) menjelaskan bahwa ketidakmampuan mengendalikan emosi dapat memicu munculnya berbagai respons negatif seperti stres, kecemasan, perilaku agresif, dan kesulitan dalam mengambil keputusan, sehingga dibutuhkan mekanisme pengendalian emosi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam aktivitas harian. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi secara sehat menjadi landasan penting dalam menjaga keseimbangan mental, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda.

Kesehatan mental menjadi isu yang semakin penting di Indonesia, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa sekitar 9,8% remaja mengalami gangguan mental emosional, sementara kasus bunuh diri masih banyak terjadi pada usia produktif. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya preventif dan kuratif melalui berbagai pendekatan, termasuk pemanfaatan teknologi digital. Organisasi Kesehatan Dunia menyebutkan bahwa lebih dari 300 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan depresi, dan digital intervention termasuk aplikasi mobile dianggap sebagai strategi yang potensial untuk mengatasi keterbatasan akses layanan kesehatan mental, terutama di negara berkembang (WHO, 2023).

Berbagai penelitian di Indonesia menegaskan peran media digital dan intervensi sederhana seperti musik dan menulis pengalaman pribadi dalam mendukung kesehatan mental. Misalnya, penelitian (Syahrabanu & Pranata, 2024) menunjukkan bahwa musik dapat menjadi media relaksasi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh (Amelia & Aryaneta, 2022), yang menyatakan bahwa

musik memiliki pengaruh signifikan terhadap emosi individu. Selain itu, menulis pengalaman pribadi terbukti membantu individu merefleksikan perasaan dan mengurangi kecemasan (Theophillia & Chandra, 2023). Beberapa penelitian juga mengembangkan sistem rekomendasi musik berbasis suasana hati, di mana pengguna menerima saran musik sesuai kondisi emosinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rekomendasi musik yang selaras dengan suasana hati dapat meningkatkan kepuasan dan keterlibatan pengguna terhadap platform.

Seiring meningkatnya penggunaan *smartphone*, aplikasi kesehatan mental menjadi salah satu alternatif solusi. Terdapat penelitian yang relevan, yaitu *Riliv* sebagai media edukasi kesehatan mental remaja (JPKM, 2023) serta *Soulution*, aplikasi *stress checker* untuk generasi Z (Maulana & Mujiastuti, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa desain aplikasi yang *user-friendly* dapat mempermudah masyarakat dalam mengelola kesehatan mentalnya secara mandiri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kauer et al. 2012) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat mobile sebagai media *self-monitoring* dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *emotional self-awareness* (ESA). Dalam studi tersebut, remaja yang melakukan peningkatan kemampuan dalam mengenali, memahami, serta mengidentifikasi pola perubahan suasana hati sehari-hari. Penggunaan perangkat mobile untuk *self-monitoring* emosi juga terbukti berdampak positif terhadap peningkatan regulasi emosi dan *self-awareness* pengguna (van der Watt & van der Merwe, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa mood tracking bukan sekadar pencatatan sederhana, tetapi dapat berperan sebagai intervensi psikologis ringan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang dan mendesain prototipe aplikasi *Emodiary* sebagai media pencatatan emosi harian. *Emodiary* dirancang tidak hanya untuk membantu pengguna mengenali pola emosi melalui *Mood Calender*, tetapi juga menyediakan fitur pendukung seperti aktivitas musik, podcast, permainan ringan, hingga *diary digital*. Dengan rancangan ini, diharapkan aplikasi dapat menjadi landasan awal untuk pengembangan media digital yang adaptif dalam membantu pengguna mengelola pencatatan kondisi emosionalnya.

## Metodologi

### 1. Landasan Teoritis

Penelitian ini berlandaskan pada teori emosi yang menjelaskan bahwa emosi merupakan aspek mendasar yang memengaruhi cara berpikir, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungan. Menurut (Sarasati & Nurvia, 2021), emosi terdiri atas lima emosi dasar yaitu marah, sedih, gembira, takut, dan muak. Goleman (dalam Sarasati & Nurvia, 2021) menegaskan bahwa emosi melibatkan perpaduan antara perasaan dan pikiran yang mendorong seseorang untuk bertindak. Pemahaman terhadap variasi emosi menjadi dasar penting dalam perancangan aplikasi *Emodiary* agar sistem mampu mengakomodasi kondisi emosional pengguna dan mendukung refleksi diri.

Selain itu, teori Figma digunakan sebagai dasar praktis dalam proses perancangan antarmuka. Figma merupakan alat desain berbasis *cloud* yang mendukung kolaborasi real-time dalam pembuatan desain *User Interface* (UI) dan *User Experience* (UX). Ramadhani &

Hidayati (2024) menjelaskan bahwa Figma memiliki keunggulan dalam kemudahan penggunaan dan fleksibilitas format, serta mendukung proses desain yang efisien melalui fitur *vector networks*, *prototyping*, dan *developer handoff*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani & Anggara, 2024) menunjukkan bahwa pengembangan aplikasi edukasi kesehatan mental berbasis android dapat menjadi mejadi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan pengguna mengenai kesehatan psikologis. Dalam studi tersebut, perancangan aplikasi *mental health* dilakukan melalui pemetaan kebutuhan pengguna, pembuatan antarmuka interaktif, serta penyesuaian materi kesehatan mental agar mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa aplikasi mobile dapat berfungsi sebagai sarana edukatif sekaligus pendukung kesehatan mental.

Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan *prototype design method* yang memungkinkan pengembangan rancangan aplikasi secara bertahap melalui model awal. Menurut (Sintawati, 2020), metode ini dapat diterapkan pada sistem kecil maupun besar dengan harapan agar proses pengembangan dapat berjalan dengan baik, tertata serta selesai tepat waktu.

## 2. Penelitian Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh (A. Maulana et al., 2023) mengembangkan aplikasi berbasis kecerdasan buatan (AI) berbahasa Indonesia yang berfungsi sebagai sarana dukungan emosional bagi pengguna. Aplikasi tersebut menggunakan pendekatan *mobile development* dengan fitur analisis teks dan pencatatan emosi harian untuk membantu pengguna mengekspresikan serta memahami kondisi emosionalnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan AI dapat meningkatkan efektivitas sistem dalam mendeteksi dan merespons ekspresi emosi pengguna secara tepat. Selain itu, desain antarmuka aplikasi dibuat dengan mempertimbangkan aspek kenyamanan visual dan kemudahan penggunaan, sehingga pengguna dapat mencatat dan memantau perubahan suasana hati dengan lebih konsisten (Maulana et al, 2023).

Selanjutnya, penelitian oleh (Pratama et al, 2025) mengembangkan aplikasi *Mobile Programming Forum* untuk kesehatan mental mahasiswa menggunakan metode *prototyping*. Fokus penelitian ini adalah pada proses perancangan sistem yang dapat memfasilitasi pengguna untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mengakses informasi terkait kesehatan mental. Melalui pendekatan *prototype*, pengembang mampu menyesuaikan rancangan antarmuka berdasarkan masukan pengguna sebelum aplikasi diimplementasikan secara penuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *prototype* efektif dalam menciptakan desain aplikasi yang interaktif, komunikatif, serta sesuai dengan kebutuhan psikologis pengguna (Pratama et al, 2025).

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Analisa Kebutuhan

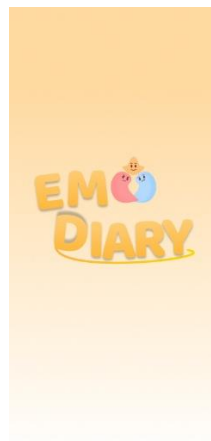
Tahap analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi fitur utama yang diperlukan dalam aplikasi *Emodiary* sebagai media pencatatan emosi harian. Berdasarkan studi literatur dan observasi terhadap aplikasi serupa, diperoleh bahwa pengguna membutuhkan fitur pencatatan emosi, refleksi harian, dan *Mood Calender* untuk memantau kondisi emosional. Desain aplikasi dirancang sederhana, menarik, dan mudah digunakan dengan skema warna yang menyesuaikan suasana hati pengguna. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam pembuatan rancangan antarmuka *Emodiary* agar fungsional sekaligus mendukung keseimbangan emosional pengguna.

### 2. Perancangan Desain *Prototype*

Perancangan desain dilakukan menggunakan perangkat lunak Figma, yang memungkinkan kolaborasi tim secara *real-time* dan efisien. Tahap ini menghasilkan *high-fidelity prototype* yang menggambarkan tampilan akhir aplikasi *Emodiary* secara visual dan interaktif. Desain dikembangkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan dengan memperhatikan prinsip *User Interface (UI)* dan *User Experience (UX)*.

*Prototype* terdiri atas beberapa halaman utama, yaitu:

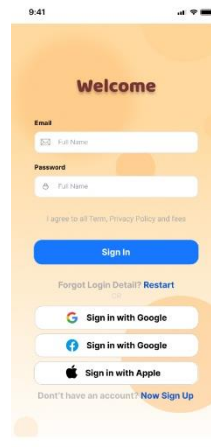
#### 1. Halaman *Splash*



Gambar 1. Halaman *Splash*

Pada gambar 1 di atas, menampilkan halaman *splash screen* dari aplikasi *Emodiary*. Pada halaman ini terdapat logo dan nama aplikasi yang disertai tiga ikon emosi, yaitu senang, sedih, dan marah. Ketiga ikon tersebut melambangkan variasi perasaan pengguna yang dapat dicatat dalam aplikasi. Warna lembut dan latar oranye memberikan kesan hangat serta menarik sebagai tampilan pembuka sebelum menuju halaman utama aplikasi.

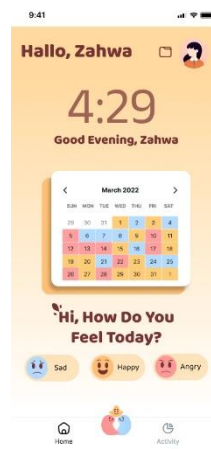
## 2. Halaman *Login*



Gambar 2. Halaman *Login* Aplikasi *Emodiary*

Pada gambar 2 di atas, menunjukkan halaman *login* pada aplikasi *Emodiary*. Pada halaman ini, pengguna dapat masuk ke akun mereka dengan mengisi alamat email dan kata sandi, atau menggunakan akun pihak ketiga seperti Google, Facebook, dan Apple. Tampilan halaman menggunakan warna oranye lembut dengan tombol *Sign In* berwarna biru untuk menonjolkan fungsi utama, serta memberikan kesan hangat dan mudah digunakan bagi pengguna.

## 3. Halaman Beranda



Gambar 3. Halaman Beranda

Pada gambar 3 di atas, menampilkan halaman utama aplikasi *Emodiary* setelah pengguna berhasil masuk. Pada halaman ini terdapat sapaan pribadi kepada pengguna, jam, dan kalender bulanan yang menampilkan catatan emosi setiap hari dengan warna berbeda. Di bawahnya terdapat tiga pilihan emosi *Sad*, *Happy*, dan *Angry* yang dapat dipilih sesuai perasaan pengguna pada hari tersebut. Desain halaman ini dibuat sederhana dan interaktif agar memudahkan pengguna dalam mencatat serta memantau suasana hati mereka. Selain faktor desain, keterlibatan pengguna (*user engagement*) menjadi aspek penting dalam keberhasilan aplikasi kesehatan mental; pengguna cenderung lebih aktif saat aplikasi memberikan fitur personalisasi dan pengingat harian (Widyastuti & Harimurti, 2023).

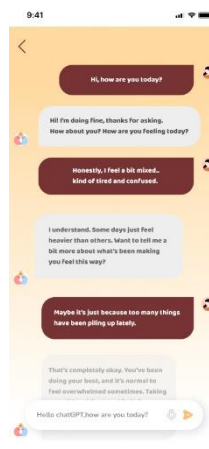
#### 4. Halaman Riwayat Emosi



Gambar 4. Halaman Riwayat Emosi

Pada gambar 4 di atas, menampilkan halaman riwayat emosi (*history*) pada aplikasi *Emodary*. Halaman ini berfungsi untuk menampilkan rekaman suasana hati pengguna setiap harinya dalam bentuk daftar tanggal dengan ikon emosi yang sesuai. Setiap warna latar mewakili jenis emosi yang berbeda, seperti kuning untuk senang, biru untuk sedih, dan merah untuk marah. Di bagian atas juga terdapat ringkasan singkat yang memberikan umpan balik tentang kecenderungan emosi pengguna selama periode tertentu.

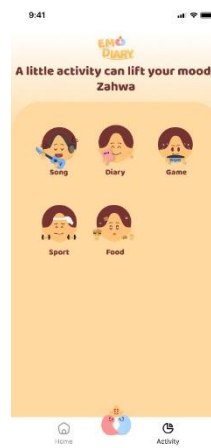
#### 5. Halaman *Chatbot*



Gambar 5. Halaman *Chatbot*

Pada gambar 5 di atas, menampilkan halaman *chatbot* pada aplikasi *Emodiary*. Fitur ini memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dan berbagi perasaan mereka melalui percakapan dengan sistem berbasis AI. *Chatbot* memberikan respons empatik dan membantu pengguna mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Tampilan percakapan dibuat dengan desain balon chat dua arah yang sederhana dan warna lembut agar memberikan kesan nyaman serta mendukung suasana reflektif bagi pengguna.

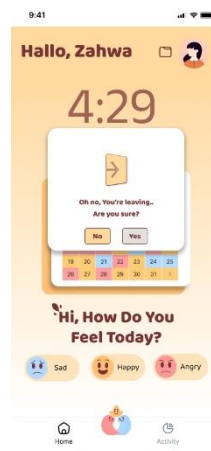
## 6. Halaman Aktivitas



Gambar 6. Halaman Aktivitas

Pada gambar 6 di atas, menampilkan halaman aktivitas pada aplikasi *Emodiary*. Pada halaman ini, pengguna diberikan rekomendasi berbagai kegiatan yang dapat membantu memperbaiki suasana hati, seperti *song*, *diary*, *game*, *sport*, dan *food*. Setiap ikon menggambarkan jenis aktivitas dengan ilustrasi ekspresif yang menyenangkan. Desain halaman ini bertujuan untuk memotivasi pengguna agar melakukan kegiatan positif yang dapat meningkatkan mood dan kesejahteraan emosional.

## 7. Halaman Logout



Gambar 7. Halaman Logout

Pada gambar 7 di atas, menampilkan halaman *Logout* pada aplikasi *Emodiary*. Pada halaman ini, pengguna diberikan pilihan iya atau tidak untuk keluar dari aplikasi *emodiary*.

## Diskusi

Hasil perancangan *prototype Emodiary* memperlihatkan bahwa kombinasi fitur pencatatan harian (*diary*), visualisasi pola suasana hati (*Mood Calender*), dan rekomendasi aktivitas positif berpotensi meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan regulasi emosi pengguna. Temuan ini konsisten dengan bukti empiris di konteks Indonesia yang menunjukkan bahwa kegiatan pencatatan emosi secara rutin dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, meskipun efektivitasnya bisa bervariasi antar-individu (Tito et al, 2024). Dalam penelitian tersebut, penggunaan *emotion diary* pada anak usia dini

meningkatkan skor regulasi emosi secara bermakna meskipun tidak selalu efektif untuk semua partisipan, yang menegaskan bahwa format pencatatan yang ramah pengguna dan dukungan konteks misalnya bimbingan guru atau pendamping menjadi faktor penting untuk keberhasilan intervensi semacam ini (Tito et al., 2024). Oleh karena itu, desain *Emodiary* yang mengutamakan antarmuka intuitif, ikon atau emoji untuk mempermudah penandaan perasaan, serta ringkasan tren harian atau bulanan sesuai dengan praktik yang direkomendasikan agar pengguna tetap konsisten dan terlibat. Studi lain menunjukkan bahwa visualisasi data emosi melalui grafik atau kalender emosional dapat membantu pengguna lebih mudah mengidentifikasi pola emosi yang berulang dan menentukan langkah regulasi diri secara mandiri (Setyaningrum, 2022).

'Prototipe *emodiary* selaras dengan temuan (JMIR Mental Health 2021), yang menyatakan bahwa aplikasi yang memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental harus memenuhi aspek efektivitas, keamanan, dan kejelasan tujuan intervensi. Dengan menerapkan fitur mood tracking dan pencatatan emosi harian, *Emodiary* menyediakan media bagi pengguna untuk melakukan monitoring emosional yang aman dan terukur. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dalam studi tersebut bahwa aplikasi psikologis perlu membantu pengguna memahami pola emosinya.

Selain fungsi pencatatan, fitur pendukung seperti *expressive writing* (diary terbimbing) dan rekomendasi aktivitas relaksasi misalnya musik dan game ringan turut didukung oleh beberapa studi yang menunjukkan manfaat menulis ekspresif dan intervensi aktivitas relaksasi dalam meningkatkan regulasi emosi. Penelitian tentang *expressive writing* di beberapa populasi Indonesia menunjukkan perbaikan kemampuan regulasi emosi setelah intervensi menulis terstruktur, sehingga memasukkan modul pencatatan harian yang mendorong refleksi mendalam dapat menjadi elemen terapeutik non-formal pada *Emodiary* (Nur et al., 2022). Begitu pula, penelitian mengenai musik sebagai media relaksasi menemukan hubungan kuat antara musik yang didengar dan pengurangan tanda-tanda stres pada mahasiswa (Syahrabanu & Pranata, 2024), yang mendukung ide menambahkan akses cepat ke rekomendasi musik sesuai suasana hati di aplikasi. Dengan demikian, kombinasi pelacakan mood + pencatatan harian + aktivitas relaksasi dalam satu aplikasi dapat menyediakan intervensi ringan yang mudah diakses untuk pengguna sehari-hari. Aplikasi berbasis mobile yang menggabungkan komponen tracking dan intervensi seperti meditasi, journaling, atau musik terbukti memiliki tingkat retensi pengguna lebih tinggi dibanding aplikasi dengan fitur tunggal (Hidayat & Firmansyah, 2022).

Dari sisi edukasi dan pencegahan, intervensi regulasi emosi melalui media juga terbukti efektif menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan kompetensi emosional pada kelompok sekolah dan komunitas (Ellyanto & Rejeki, 2023). Ini mengindikasikan bahwa *Emodiary* bukan hanya alat monitoring personal, tetapi berpotensi berfungsi sebagai media edukatif pencegahan jika dikembangkan dengan modul psikoedukasi dan panduan penggunaan yang sesuai target misalnya remaja, mahasiswa, atau kelompok rentan. Selain itu, penelitian pada populasi difabel menegaskan bahwa peningkatan keterampilan regulasi emosi dapat memperkuat efikasi diri; dengan adaptasi aksesibilitas, *Emodiary* bisa menjadi alat pemberdayaan emosional bagi kelompok-kelompok khusus (Putri, 2020).

Dalam konteks edukasi, integrasi modul psikoedukasi berbasis mobile terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental mahasiswa dan menurunkan stigma terhadap pencarian bantuan profesional (Nasution, Kurniawan, & Lestari, 2023). Penelitian ini berfokus pada tahapan perancangan desain antarmuka aplikasi melalui metode prototyping. Tahapan ini selaras dengan Maulana et al. (2023) yang menegaskan bahwa proses perancangan visual merupakan langkah awal penting sebelum aplikasi dikembangkan dan diuji dengan pengguna. Sejalan dengan itu, Pratama et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pendekatan prototyping memungkinkan peneliti menghasilkan rancangan yang sesuai kebutuhan pengguna sebelum memasuki tahap implementasi. Dengan demikian, penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi implementasi desain ini ke dalam aplikasi yang berfungsi penuh, sehingga dapat dilakukan pengujian pengalaman pengguna secara lebih mendalam.

### **Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa peneliti mampu mengembangkan desain *prototype* aplikasi *emodiary* sebagai salah satu media pencatatan emosi harian yang dirancang untuk membantu pengguna memahami, memantau, dan mengekspresikan kondisi emosinya melalui fitur *mood tracking*, *diary*, kalender emosi, *chatbot*, serta rekomendasi aktivitas pendukung. Proses perancangan dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan dan prinsip antarmuka yang intuitif sehingga menghasilkan tampilan yang konsisten, sederhana, dan mudah digunakan. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena masih berada pada tahap pengembangan desain visual tanpa implementasi fungsional. Konsekuensinya, efektivitas maupun keterterimaan aplikasi belum dapat dievaluasi secara empiris. Oleh karena itu, desain *prototype* ini dapat berfungsi sebagai dasar bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada implementasi dan pengujian pengalaman pengguna, sehingga potensi aplikasi sebagai media pendukung regulasi emosi dapat dinilai secara lebih komprehensif.

## Daftar Pustaka

- Amanullah, A. S. (2022). *Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling*. 02(01), 1–13.
- Amelia, C., & Aryaneta, Y. (2022). *p - ISSN: 2654-8496 e - ISSN: 2798-9321*. 4, 1–6.
- Ellyanto, A., & Rejeki, A. (2023). Edukasi Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa Melalui UPP Sang Surya. *Jipsi*, 5(2), 87–96. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v5i2.771>
- Fitriani, A. Z., & Anggara, A. (2024). Pembuatan Aplikasi Edukasi Kesehatan Mental “Up Mind” Berbasis Android. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi dan Sistem Informasi*, 4(2), 24-39.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19. 10(1), 51–64.
- Hidayat, S., & Firmansyah, D. (2022). *Analisis Retensi Pengguna Aplikasi Kesehatan Mental Berbasis Mobile dengan Fitur Intervensi Emosional*. *Jurnal Sistem Informasi dan Kesehatan*, 9(3), 75–82.
- Kauer, S. D., Reid, S. C., Crooke, A. H. D., Khor, A., Hearps, S. J. C., Jorm, A. F. & Patton, G. (2012). Self-monitoring using mobile phones in the early stages of adolescent depression: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 14(3), e1858.
- Kinanti, D. P., Anggina, A., Rasyad, I. H., & Prayoga, J. (2024). Perancangan Prototype Aplikasi Mind Space untuk Manajemen Risiko Kesehatan Mental Berbasis Mobile. *Jurnal IPTEK Bagi Masyarakat*, 4(2), 71-80.
- Maulana, A., Justin Khomali, C., Taai, D., Siahaan, M., Simanjuntak, F., & Yulianto, A. (2023). Pengembangan Aplikasi Mobile Phone AI Berbahasa Indonesia untuk Dukungan Emosional. *Journal of Information System and Technology*, 04(03), 439–446. <https://journal.uib.ac.id/index.php/joint/>
- Maulana, M., & Mujiastuti, R. (2024). Pengembangan Aplikasi Stress Checker ( Solution ) Untuk Mencegah Masalah Kesehatan Mental Gen Z. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta*, p-ISSN :(e-ISSN : 2460 – 8416), 1–10.
- Nasution, F., Kurniawan, D., & Lestari, R. (2023). *Pengaruh Modul Psikoedukasi Mobile terhadap Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 101–113.
- Nur, A., Mardiana, S., & Ridfah, Ah. (2022). Expressive Writing Dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana. 3(2), 110–121.
- Pratama, M. F., Anggraini, N., Senubekti, M. A., & Usman, M. S. (2025). *Jurnal Teknologi Sistem Informasi dan Sistem Komputer TGD Aplikasi Mobile Programming Forum Kesehatan Mental dengan Framework Flutter Metode Prototyping* *Jurnal Teknologi Sistem Informasi dan Sistem Komputer TGD*. 8, 156–164.
- Putri, D. R. (2020). Implementasi regulasi emosi dalam meningkatkan efikasi diri difabel. *JURNAL AT-TAUJIH*, 3(2), 68–80.

- Rahmadi, M. A., Nasution, H., & Sari, M. (2024). Kecerdasan emosional dan kualitas hidup: Meta-analisis. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 7, 145–159. <https://doi.org/10.30649/jpp.v7i2.152>
- Ramadhani, S., & Hidayati, R. (2024). Analisis Kepuasan Mahasiswa terhadap Penggunaan Aplikasi Figma dalam Desain UI / UX dengan Pendekatan End-User Computing Satisfaction ( EUCS ). 4(2), 1132–1139.
- Sarasati, B., & Nurvia, O. (2021). EMOSI DALAM TULISAN *Emotion in Writing*. 14(1), 40–48. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Setyaningrum, D. (2022). Pengaruh Visualisasi Data Emosi terhadap Kesadaran Diri Pengguna Aplikasi Mobile. *Jurnal Desain Interaktif*, 6(1), 21–30.
- Sintawati, I. D. (2020). Penerapan Metode Prototype Untuk Sistem Informasi Pengadaan Barang Berbasis Web. *Jurnal AKRAB JUARA*, 2(November), 1–9.
- Six, S. G., Byrne, K. A., Tibbett, T. P., & Pericot-Valverde, I. (2021). Examining the effectiveness of gamification in mental health apps for depression: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 8(11), e32199.
- Syahrabanu, I., & Pranata, R. (2024). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 1658–1668. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Theophillia, G., & Chandra, C. (2023). Perancangan Aplikasi Kesehatan Mental berbasis Mobile Menggunakan Metode Design Thinking. *Journal of Digital Ecosystem for Natural Sustainability*, 3(2), 28–34. <https://doi.org/10.63643/jodens.v3i2.146>
- Tito, H. T., Syamsuddin, M. M., & Sholeha, V. (2024). Efektivitas Penggunaan Emotion Diary Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak. *Jurnal Kumara Cendekia*, 12(1), 44–54.
- WHO. (2023). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. World Health Organization
- Widyastuti, S., & Harimurti, R. (2023). User Engagement dalam Aplikasi Kesehatan Mental Digital: Studi Kasus pada Mahasiswa. *Jurnal Psikoinformatika*, 5(1), 44–52.