

## ABSTRAK

Saat ini banyak orang yang merasakan gejala stres dikarenakan berbagai hal. Baik itu dikarenakan tugas yang terlalu berat, pekerjaan yang bertumpuk, hubungan cinta yang tidak berjalan dengan baik dan masih banyak lagi. Orang – orang yang mengalami gejala stress ini kadang-kadang tidak tahu apa saja yang menjadi gejala-gejala stress mereka. Mereka mengesampingkan hal ini yang kemudian bisa saja berlanjut ke tahap depresi.

Untuk mengetahui gejala stres dibutuhkan sebuah kuesioner atau tes untuk mengetahui tingkatan stres yang dialami, salah satunya dengan menggunakan kuesioner *Kessler Pshycological Distress Scale (K10)*. K10 adalah sebuah test untuk mengukur tingkatan stres tanpa mengidentifikasi penyebabnya. K10 terdiri dari sepuluh pertanyaan tentang tekanan psikologis.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dikembangkanlah sebuah aplikasi berbasis android yang dapat membantu pengguna aplikasi untuk mengetahui tingkatan stres yang dialami sehingga pengguna dapat mengetahui gejala stres yang dialami dan solusi untuk menghadapi gejala stres tersebut.

Kata Kunci: stres, kuesioner, *Kessler Pshycological Distress Scale*, K10, android.