

ABSTRAK

Stres merupakan perasaan yang muncul ketika kita berada dibawah tekanan yg tidak biasa atau tidak bisa kita hadapi sendiri. Tanpa mampu mengelola stres dengan baik, akan mengakibatkan depresi bahkan tidak menutup kemungkinan bunuh diri. Untuk menghindari terjadinya stres, maka perlu mengetahui penyebab, dampak dan gejala stres. Penelitian ini bertujuan untuk membuat aplikasi mobile berbasis Android untuk membantu pengguna mengenali stres dan tips pencegahannya. Serta dapat membantu pengguna mengetahui tingkatan stresnya dengan metode *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). Dan dapat membantu pengguna mendapatkan kontak psikolog profesional untuk penanganan stres lebih lanjut. Metode penyelesaian yang digunakan merupakan analisis kebutuhan, studi literatur, perancangan aplikasi, pembuatan aplikasi, pengujian aplikasi.

Berdasarkan aplikasi yang telah dibangun dan pengujian yang telah dilakukan, aplikasi Calmify merupakan media pencegahan dan edukasi stres yang bagus dan dapat membantu pengguna mengenali stres dan tips pencegahannya, juga dapat membantu pengguna mengetahui tingkatan stres yang dialaminya dengan metode *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21). Aplikasi ini juga dapat membantu pengguna mendapatkan kontak psikolog profesional untuk penanganan stres lebih lanjut. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa, 96.7% pengguna sangat setuju bahwa aplikasi Calmify sangat efektif sebagai media pencegahan dan edukasi stres, berkat fitur edukasi dan tips pencegahan stres ini pengguna dapat mengenal informasi - informasi terkait stres.

Kata kunci: DASS-21, stres, tingkatan stres, pencegahan