

## ABSTRAK

Nama : Eresha Tirtan (140 2015 036)  
Program Studi : S- 1 Teknik Informatika  
Judul : Aplikasi *Stress Healing* dengan *Computerised Cognitive Behavioral Therapy* Serta Tinjauan Menurut Agama Islam

Kesehatan mental dan jasmani merupakan aspek penting dalam menjalani kehidupan individu, dengan memiliki kesehatan mental yang baik dan jasmani yang baik, manusia akan beraktivitas secara produktif, dan akan lebih baik dalam menyadari potensi diri yang dimiliki. Namun jika individu tidak memiliki mental dan jasmani yang baik akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari secara sadar maupun tidak disadari. Untuk memenuhi pengerjaan *Stress Healing*, penulis menggunakan metode penelitian *prototyping* dalam memenuhi pengerjaan *Stress Healing*. Penulis melakukan empat metode dalam *prototyping*, yaitu *Requirement*, *Design*, *Implementasi*, dan *Pengujian*. Tujuan melakukan empat metode ini ialah agar waktu dalam pengembangan aplikasi ini lebih efisien dalam hal pengerjaan serta dapat disempurnakan seiring penelitian berlanjut. Aplikasi *Stress Healing* dengan metode *Computerised Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu terapi bagi penderita penyakit gangguan mental stres. dengan menggunakan metode CBT dianggap mampu sebagai metode yang efektif untuk memecahkan masalah pada gangguan mental stres karena jenis perawatannya yang berfokus pada terapi relaksasi, teknik bernafas dan pendekatan kepada penderita. Keunggulan metode ini ialah terkomputerisasi yakni murah, mudah diakses dan efisien dalam waktu memberi terapi. Aplikasi berbasis web yang memudahkan pengobatan dalam memecahkan masalah gangguan mental stres, yang diharapkan aplikasi *Stress Healing* ini dapat membantu pengguna dalam mengobati dan memecahkan masalah gangguan mental stres yang diderita. Aplikasi ini bermanfaat dan sesuai dengan ajaran agama Islam, karena dengan adanya aplikasi ini penderita stres mendapatkan ketenangan dan dapat menjalankan perintah-perintah Allah SWT untuk beribadah kepada Allah SWT dengan tenang dan khusyuk.

**Keywords:** *Cognitive Behavioral Therapy, Prototyping, Stress Healing, Terapi Relaksasi*