

Diterima : February 01, 2021  
Disetujui : February 05, 2021  
Diterbitkan: February 24, 2021

Conference on Management, Business,  
Innovation, Education and Social Science  
<https://journal.uib.ac.id/index.php/combinest>

## **Perancangan Aplikasi *Mindfulness* Pada *Platform Ios* Untuk Pekerja Jarak Jauh Menggunakan Metodologi *Agile Scrum***

**Yefta Christian<sup>1</sup>, Alvin Matthew Pratama<sup>2</sup>**

Email korespondensi : yefta@uib.ac.id, 1731092.alvin@uib.edu

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Internasional Batam, Kota Batam, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Internasional Batam, Kota Batam, Indonesia

### **Abstrak**

Pekerja jarak jauh cenderung mengalami stres saat bekerja dikarenakan harus menghabiskan lebih banyak energi untuk berkomunikasi dan mengatur pekerjaan. Stres kerja dapat menyebabkan menurunnya produktivitas dan dapat berdampak pada kesehatan. *Mindfulness* merupakan sebuah konsep yang dapat membantu mengontrol stres dengan memusatkan perhatian terhadap apa yang terjadi saat ini. Pada penelitian ini akan dilakukan pengembangan aplikasi *mindfulness* untuk membantu pekerja jarak jauh mengontrol stres. Praktik yang diterapkan pada aplikasi adalah *mindful breathing* dengan teknik *box breathing*. Aplikasi akan dikembangkan pada *platform iOS* menggunakan metodologi *agile scrum*. Hasil penelitian berupa aplikasi *mindfulness* yang dirilis pada *App Store*.

### **Kata Kunci:**

*remote working, mindfulness, aplikasi iOS, agile, scrum*

### **Abstract**

*Remote workers tend to experience stress at work because they have to spend more energy communicating and managing work. Stress can cause decreased productivity and can have an impact on health. Mindfulness is a concept that can help manage stress by focusing awareness on the present moment. In this research will develop a mindfulness application to help remote workers control their stress. The practice applied in the application is mindful breathing with box breathing technique. The application will be developed on iOS platform using agile scrum methodology. The result of the study is mindfulness application released on the App Store.*

### **Keywords:**

*remote working, mindfulness, iOS application, agile, scrum*

### **Pendahuluan**

Perkembangan teknologi komunikasi telah memudahkan konsep kerja jarak jauh atau *remote working*. *Remote working* menggambarkan pekerjaan yang dilaksanakan tanpa kegiatan tatap muka secara fisik di tempat kerja dengan waktu dan tempat yang fleksibel (Nurbaya et al., 2020). Pekerja jarak jauh sering mengalami stres karena harus menghabiskan

lebih banyak waktu dan energi untuk berkomunikasi dengan rekan kerja, mendapatkan informasi dan persetujuan, mengatur pekerjaan, atau bahkan menyelesaikan tugas tanpa akses ke teknologi atau peralatan kantor (Perry et al., 2018). Stres kerja dapat mengurangi produktivitas kerja, sehingga berdampak pada menurunnya performa kerja (Hee et al., 2018).

*Mindfulness* merupakan kemampuan manusia untuk memusatkan perhatian terhadap keadaan saat ini (Sagui-Henson et al., 2018) dan berfungsi sebagai strategi untuk meningkatkan konsentrasi dan pengaturan emosi (Ireland et al., 2017). Intervensi *mindfulness* pada pekerjaan dapat membantu mengurangi sensitivitas stres, meningkatkan manajemen stres, meningkatkan produktivitas kerja dan ketahanan fisik (Janssen et al., 2018). *Mindfulness* memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan, namun dibutuhkan latihan untuk merasakan manfaat tersebut (Roquet & Sas, 2018).

Menurut Roquet & Sas (2018) aksesibilitas dari aplikasi *mobile* dapat membantu meningkatkan efektifitas latihan *mindfulness*. Aplikasi *mobile* merupakan aplikasi yang dapat digunakan pada *smartphone* yang beroperasi pada sebuah sistem operasi, seperti *iOS* dengan peringkat kedua pengguna terbanyak di Indonesia (Taufiqurrahman et al., 2019). Aplikasi *mobile* memiliki keunggulan seperti dapat berjalan secara *online* maupun *offline*, mudah dibawa dan digunakan, dan menyediakan akses untuk memanfaatkan perangkat keras seperti *touch screen*, kamera, dan lainnya (Tang & Kreindler, 2017).

Menurut Karabulut & Ergun (2018) saat ini banyak perusahaan mencoba lebih dinamis dalam mengembangkan aplikasi untuk mencapai ekspektasi penggunaannya, maka dari itu dibutuhkan manajemen yang dapat beradaptasi dengan perubahan. Metodologi *Agile Scrum* merupakan metodologi dan kerangka kerja yang menawarkan efektifitas dalam mengatasi setiap perubahan yang cepat terutama pada proses pengembangan aplikasi yang berkelanjutan (Karabulut & Ergun, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi *mindfulness* pada *platform iOS* untuk membantu pekerja jarak jauh mengontrol stres dengan menggunakan metodologi *Agile Scrum*. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pekerja jarak jauh, dan dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya dalam mengembangkan aplikasi yang dapat membantu kehidupan manusia.

## Tinjauan Pustaka

Pada perancangan aplikasi, ada beberapa teori-teori dari penelitian sebelumnya seperti penelitian berjudul "The Implementation of Scrum Framework for Developing Fundraising Mobile Applications" yang dilakukan oleh (Sasmito & Fauzan, 2020) membahas tentang pengembangan aplikasi penggalangan dana dengan mengimplementasikan *Scrum* dalam proses pengembangan aplikasi. Peneliti menyimpulkan proses pengembangan aplikasi dengan *scrum* dapat diselesaikan dengan cepat, hanya 35 hari kerja untuk menyelesaikan semua pekerjaan. Peneliti juga mengatakan dengan keterlibatan tim *scrum* dalam proses penyelesaian aplikasi membuat data dapat terintegrasi dengan baik dan masalah selama pengembangan dapat diselesaikan dengan lebih cepat.

Selanjutnya penelitian dari Hsu (Hsu et al., 2019) yang berjudul "Practicing Scrum in Institute Course" membahas tentang praktik dari *Scrum* dalam pengembangan proyek berjangka di *Feng Chia University*. Penelitian ini melibatkan 5 kelompok mahasiswa, salah satu kelompok mengembangkan aplikasi *iOS* untuk meramal cuaca local dengan menerapkan alur pengembangan *Scrum* dimulai dari *sprint planning* dan diakhiri dengan *sprint review* dan *retrospective*. Hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa *sprint retrospective* dari *Scrum*

sangat berpengaruh besar dalam proyek berjangka, terutama dalam mengubah strategi pengembangan aplikasi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik di *sprint* berikutnya.

Salah satu penelitian yang membahas bahwa scrum dapat mengantisipasi perubahan yang terjadi pada saat proses pengembangan aplikasi adalah penelitian yang dilakukan oleh Karmila dkk. (Karmila et al., 2019) yang berjudul "*Application Point of Sales EATMORE Using Scrum Based on Website and Mobile (Case Study : Rumah Makan Pulen Bandung)*". Penelitian ini membahas tentang pengembangan aplikasi *point of sale* untuk Rumah Makan Pulen Bandung dengan menggunakan *Scrum* pada proses pengembangan dan manajemen proyek. Peneliti menyimpulkan *Scrum* membantu dalam hal kecepatan waktu pengembangan karena dapat mengantisipasi perubahan yang terjadi pada saat proses pengembangan aplikasi.

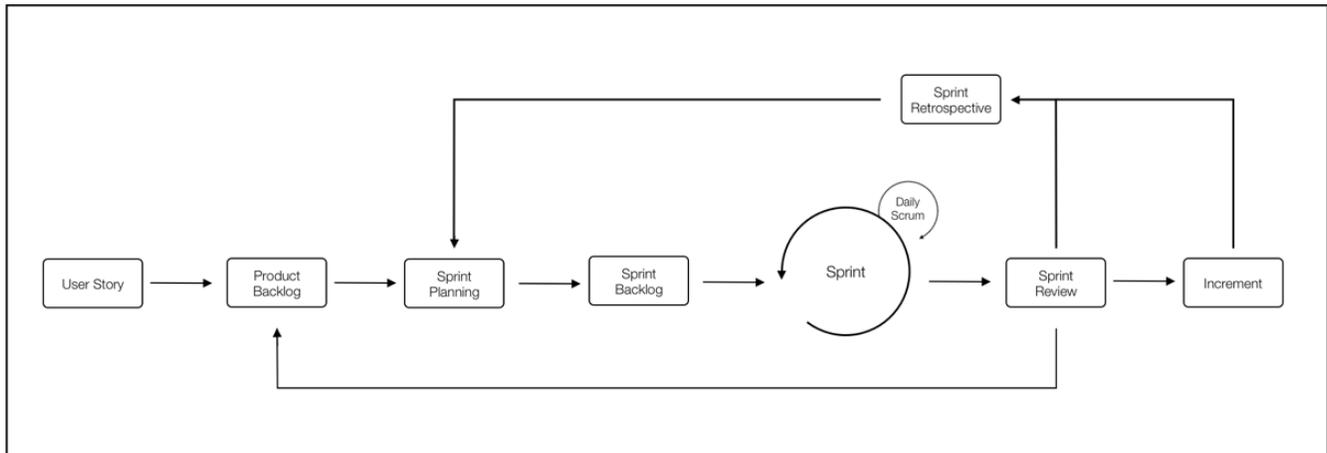
Penelitian berjudul "Aplikasi Monitoring Perkembangan Janin (Antenatal Care) Dengan Metode Scrum Berbasis Perangkat Mobile" yang dilakukan oleh (Imaduddin et al., 2019) juga membahas bahwa Agile Scrum dapat mengatasi perubahan pada saat pengembangan aplikasi. Peneliti melakukan perancangan aplikasi monitoring perkembangan janin menggunakan metode *Agile Scrum*. Peneliti menyimpulkan metode *Agile Scrum* dapat mengatasi permasalahan kompleks yang selalu berubah pada saat mengembangkan aplikasi.

Menurut A. Santos (A. Santos et al., 2016) dalam penelitian berjudul "*Investigating the adoption of agile practices in mobile application development*" yang membahas tentang penerapan metode *Agile* pada pelatihan pengembangan aplikasi *iOS*. Peneliti menegaskan sebagian besar peserta pelatihan menggunakan praktik *daily scrum* untuk membantu melacak aktivitas dan komunikasi proyek. Hasil penelitian menunjukkan tantangan utama saat mengembangkan aplikasi *mobile* adalah menentukan *UI/UX* yang diikuti dengan ekspektasi yang berbeda-beda, dengan keunggulan dari metode *Agile*, peserta dapat meningkatkan manajemen dan kontrol serta kecepatan waktu pengembangan aplikasi. Peneliti juga menegaskan praktik dari metode *Agile* merupakan pendekatan terbaik untuk pengembangan aplikasi *mobile*.

Tidak mengecualikan penelitian berjudul "*Combining challenge-based learning and scrum framework for mobile application development*" yang dilakukan oleh Santo (A. R. Santos et al., 2015) membahas tentang penerapan kombinasi CBL dan *Scrum* dalam pengembangan aplikasi *iOS* dengan 94 mahasiswa selama 6 bulan. Dalam konteks penggunaan *Scrum*, 76% mahasiswa menegaskan *Scrum* telah meningkatkan efektifitas dalam proses pengembangan aplikasi, 78% menegaskan *Scrum* mempercepat performa pengembangan, dan 80% menegaskan *Scrum* dapat memfasilitasi pengembangan aplikasi *mobile* dengan baik.

## Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode *agile* dan kerangka kerja *scrum*. *Agile* merupakan metode pengembangan perangkat lunak yang didasarkan pada pengembangan berulang dan bertahap secara dinamis. *Scrum* merupakan kerangka kerja yang biasanya digunakan dalam mengembangkan perangkat lunak yang memberikan manajemen dengan tim yang dinamis untuk bertahan dan sukses dalam mengatasi perubahan yang cepat. Pada gambar 1 adalah alur penelitian yang dilakukan pada penelitian ini.



**Gambar 1. Alur Penelitian**

Tahap pertama yang dilakukan pada penelitian ini adalah membuat *user story*. *User story* dibuat berdasarkan hasil wawancara dan *user confirmation testing* dengan menunjukkan prototipe *low-fidelity* untuk menunjukkan konsep solusi yang akan ditawarkan. Kemudian *user story* dikumpulkan dan diolah menjadi *product backlog*. *Product backlog* akan berisi *user story*, tugas *teknis*, dan prioritas pekerjaan dan akan selalu ditambah selama pengembangan. *Product backlog* akan selalu berubah dan ditambahkan pada *sprint* selanjutnya. Setelah *product backlog*, berikutnya akan diadakan pertemuan *sprint planning*. *Sprint planning* digunakan untuk menentukan tujuan dari *sprint* atau waktu pengerjaan dimana beberapa *user story* dari *product backlog* akan dikerjakan pada saat *sprint berlangsung*. Hasil pertemuan *sprint planning* adalah *sprint backlog*. Penelitian ini dilakukan selama empat *sprint*, sehingga terdapat empat *sprint backlog*. Berikut adalah *sprint backlog* dari *sprint* terakhir.

**Tabel 1. Sprint Backlog Sprint 4**

User story	Tugas	Prioritas
Sebagai pengguna, saya merasa terganggu dengan menunggu selesai aktivitas, saya ingin indikasi lain yang dapat menentukan bahwa saya telah selesai melakukan aktivitas.	Menghapus <i>countdown timer</i>	Utama
	Melakukan pengkodean untuk menghitung berapa set <i>box-breathing</i> yang diselesaikan pada halaman utama	Utama
	Melakukan pengkodean untuk mengubah halaman <i>result</i> untuk menampilkan informasi berdasarkan set <i>box-breathing</i> yang diselesaikan	Utama
Sebagai pengguna, saya merasa malas untuk mengatur <i>reminder</i> , saya ingin memiliki notifikasi harian yang mengingatkan saya latihan.	Menghapus halaman <i>reminder</i> dan <i>API</i> dari <i>iCalendar</i>	Utama
	Melakukan pengkodean untuk notifikasi harian	Utama
Sebagai pengguna, saya merasa tidak fokus karena lingkaran indikasi bernafas yang bergerak-gerak, saya ingin lingkaran tidak bergerak sehingga saya lebih fokus dan tidak terganggu.	Melakukan pengkodean untuk membuat lingkaran tetap di tengah halaman utama	Utama
	Melakukan pengkodean untuk mendeteksi jari pengguna agar tetap di dalam area lingkaran indikasi bernafas	Utama
	Melakukan pengkodean untuk membuat instruksi suara	Utama

Sebagai pengguna, saya ingin ada instruksi suara yang membimbing saya, sehingga saya dapat mendengar instruksi.	Melakukan pengkodean untuk membuat suara berdasarkan bahasa yang digunakan pada pengaturan <i>iPhone</i>	Utama
Saya ingin mengetahui apakah saya fokus terhadap aktivitas <i>mindfulness</i> yang saya lakukan.	Melakukan pengkodean untuk mendeteksi pergerakan jari yang meninggalkan layar dan keluar dari area lingkaran	Utama
	Melakukan pengkodean untuk membuat tampilan informasi hasil deteksi fokus	Utama
Sebagai pengguna, saya ingin ada pengaturan untuk menghidupkan atau mematikan <i>haptic</i> dan musik latar, sehingga saya dapat mengatur sesuai preferensi saya.	Melakukan pengkodean untuk menghidupkan atau mematikan <i>haptic</i> , musik latar, instruksi suara dan notifikasi	Utama
Sebagai pengguna, saya ingin mengetahui instruksi lebih baik, sehingga saya dapat melakukan aktivitas dengan mengetahui apa yang saya lakukan.	Membuat desain antarmuka halaman tutorial	Utama
	Melakukan pengkodean tampilan antarmuka halaman tutorial	Utama

Setelah *sprint backlog* dibuat berikutnya pengembangan aplikasi akan dilakukan, yang pada kerangka kerja *scrum* disebut dengan *sprint*. *Sprint* adalah periode waktu saat tim *scrum* bekerja sama untuk membangun fitur yang telah ditentukan pada *sprint planning*. Selama *sprint* berlangsung akan dilakukan *daily stand up* atau *daily scrum* yang merupakan pertemuan singkat yang membahas refleksi pekerjaan sebelumnya, menyampaikan masalah atau kesulitan yang dihadapi dan membuat rencana kerja untuk dua puluh empat jam kedepan. Berikut adalah jadwal pelaksanaan *sprint* pada penelitian ini.

**Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan *Sprint***

No	Keterangan	Oktober 2020				November 2020				Desember 2020			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Sprint 1	■	■										
2	Sprint 2			■	■								
3	Sprint 3					■	■						
4	Sprint 4							■	■				

Pelaksanaan dilakukan rata-rata dua minggu dengan tujuan untuk mendapatkan umpan balik dan peluang untuk mengembangkan aplikasi dengan cepat. Diakhir *sprint* akan diadakan *sprint review*. *Sprint review* dilakukan untuk memutuskan apakah *increment* atau hasil pengembangan pada *sprint* dapat dirilis atau tidak dengan cara demonstrasi kepada pemangku kepentingan. Pada penelitian dilakukan *usability testing* dengan pengguna pada *sprint review*, kemudian hasil *usability testing* akan digunakan untuk menambah *user story* pada *product backlog* dengan tujuan untuk pengembangan aplikasi selanjutnya. Berikut adalah hasil *usability testing* pada *sprint* terakhir.

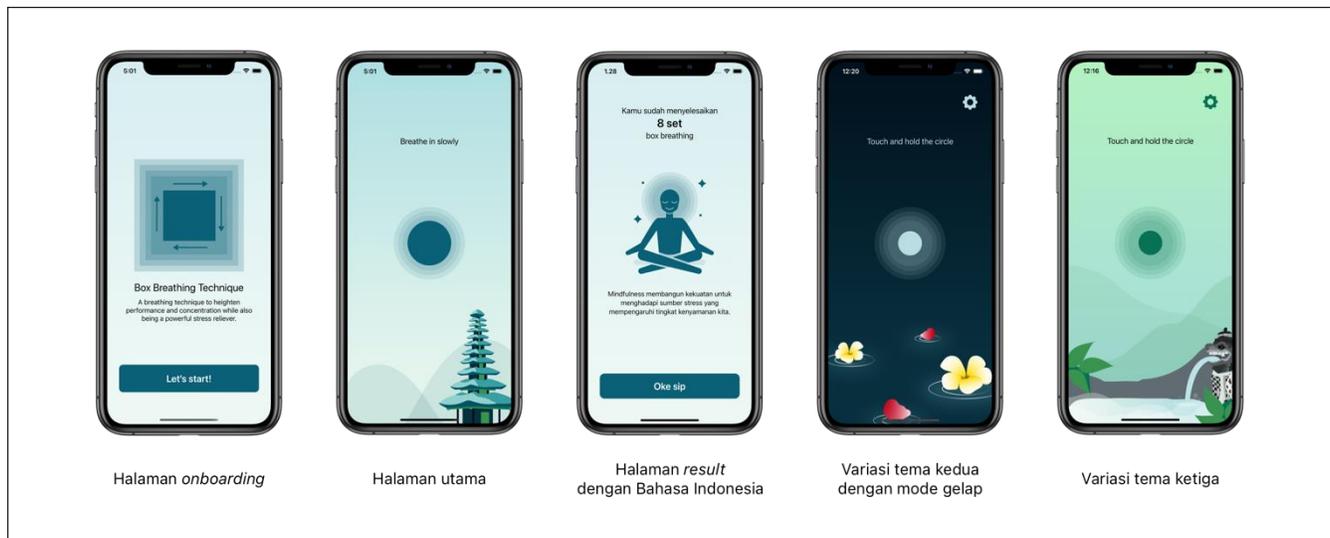
**Tabel 3. Usability Testing Sprint 4**

No	Pengguna	Deskripsi Pengguna	Tugas							Catatan
			Melakukan aktivitas bernafas	Menggunakan instruksi suara	Menghidupkan / mematikan Haptic	Menghidupkan / mematikan musik latar	Menghidupkan / mematikan notifikasi	Mengganti tema	Koneksi ke Apple Health	
1	Pengguna 1	21 tahun; perempuan; web developer	Berhasil menyelesaikan ≥ 4 set	Berhasil menyelesaikan	Dilakukan tanpa mencoba di aktivitas bernafas	Dilakukan tanpa mencoba di aktivitas bernafas	Tidak dilakukan	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Getaran terlalu keras
2	Pengguna 2	20 tahun; perempuan; admin	Tidak fokus	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Dilakukan tanpa mencoba di aktivitas bernafas	Tidak dilakukan	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Setelah mengganti tema harus kembali ke main screen, mungkin bisa dibuat halaman khusus tema
3	Pengguna 3	22 tahun; laki-laki; CSO	Berhasil menyelesaikan < 4 set	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Dilakukan tanpa mencoba di aktivitas bernafas	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Halaman setting terlalu banyak white space
4	Pengguna 4	24 tahun; laki-laki; iOS developer	Berhasil menyelesaikan < 4 set	Dilakukan tanpa mencoba di aktivitas bernafas	Dilakukan tanpa mencoba di aktivitas bernafas	Dilakukan tanpa mencoba di aktivitas bernafas	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Halaman tutorial dan onboarding kurang membantu pengguna mengerti manfaat minfulness
5	Pengguna 5	21 tahun; laki-laki; iOS developer	Berhasil menyelesaikan < 4 set	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Tidak dilakukan	Berhasil menyelesaikan	Berhasil menyelesaikan	Halaman onboarding kurang memberi informasi kenapa harus melatih mindfulness untuk mengurangi stres

Selain *sprint review*, *sprint retrospective* juga dilakukan diakhir *sprint* dengan tujuan untuk melakukan refleksi terhadap *sprint* sebelumnya dan mengatur strategi baru untuk *sprint* berikutnya. Setelah *sprint retrospective*, berikutnya akan dilakukan *sprint planning* kembali untuk menyiapkan *sprint* selanjutnya.

**Hasil dan Pembahasan**

Aplikasi dikembangkan pada empat *sprint*, setiap *sprint* menghasilkan *increment* yang dirilis pada *platform* distribusi aplikasi. Hasil pengembangan aplikasi dari *sprint* pertama sampai ketiga didistribusikan pada *testflight* dengan tujuan untuk melakukan *testing* eksternal dengan target pengguna untuk mengumpulkan umpan balik dan saran untuk pengembangan aplikasi. Pada *sprint* terakhir aplikasi sudah siap untuk digunakan secara luas dan dirilis pada *App Store*. Berikut adalah beberapa tampilan hasil pengembangan aplikasi.



**Gambar 2. Tampilan Aplikasi**

Aplikasi memiliki beberapa halaman, halaman pertama adalah halaman *onboarding* yang berfungsi untuk menyambut pengguna baru dengan tujuan untuk memberikan gambaran aplikasi. Halaman *onboarding* dibuat pada *sprint* pertama dan dikembangkan atau dimodifikasi pada setiap *sprint* menyesuaikan perubahan fitur aplikasi. Selanjutnya ada halaman tutorial digunakan untuk memberikan informasi bagaimana cara melakukan aktivitas didalam aplikasi. Halaman tutorial dikembangkan pada *sprint* keempat berdasarkan hasil umpan balik yang diterima pada *sprint review* sebelumnya.

Aplikasi pada penelitian ini bertujuan untuk membantu pekerja jarak jauh dengan praktik *mindfulness*. Praktik *mindfulness* yang digunakan adalah *mindful breathing* dengan teknik *box breathing* yang diimplementasikan pada halaman utama aplikasi. Halaman utama dibuat pada *sprint* pertama dimana dilakukan pengkodean untuk membuat *countdown timer*, instruksi, animasi, teknik bernapas, *hand gesture* dan *haptic feedback*. Kemudian dikembangkan pada *sprint* berikutnya berdasarkan umpan balik yang didapatkan dari *sprint review* *sprint* sebelumnya. Pada *sprint* ketiga dilakukan beberapa perubahan seperti *countdown timer* diubah menjadi *breathing cycles*, penambahan variasi tema, musik latar dan instruksi suara. Pada *sprint* keempat juga dilakukan pengembangan didasarkan pada saran dan umpan balik dari hasil *sprint* sebelumnya. Selanjutnya terdapat halaman *result* yang digunakan untuk memberi informasi banyaknya set bernapas yang telah diselesaikan, edukasi singkat mengenai *mindfulness* dan deteksi *mind wandering* melalui *hand gesture*. Halaman *result* sudah dikembangkan dari *sprint pertama* sampai terakhir. Pengembangan halaman *result* berdasarkan umpan balik, saran dan perubahan fitur pada halaman utama.

Pengguna memiliki preferensi yang berbeda-beda dalam melakukan aktivitas. Dalam mengatasi hal tersebut, di buat halaman pengaturan dengan tujuan agar pengguna dapat mengatur preferensi seperti menghidupkan atau mematikan musik latar, instruksi suara, *haptic feedback* dan mengganti tema. Halaman pengaturan dibuat pada *sprint* kedua dengan pengaturan hanya untuk mengatur lama waktu beraktivitas dan mengganti tema. Pada *sprint* ketiga dikembangkan fitur untuk koneksi ke *Apple Health* agar pengguna dapat riwayat dan proses latihan *mindfulness* pada aplikasi *Apple Health*. Pada *sprint* keempat dikembangkan fitur untuk menghidupkan atau mematikan instruksi suara, musik latar, dan *haptic feedback*. Notifikasi juga dikembangkan pada *sprint* keempat dengan tujuan untuk mengingatkan pengguna untuk tetap rutin latihan *mindfulness* agar lebih bisa mengontrol stres yang dialami.

Selain preferensi pengaturan, pada *sprint* kedua sampai keempat dikembangkan preferensi tema pada aplikasi, sehingga pengguna dapat mengubah tema sesuai dengan suasana hati. Terdapat tiga tema berbeda dengan musik latar menyesuaikan tema untuk meningkatkan pengalaman pengguna saat menggunakan aplikasi. Aplikasi juga menyediakan Bahasa Indonesia dan bahasa inggris yang dikembangkan pada *sprint* ketiga dengan tujuan agar aplikasi dapat diakses lebih banyak pengguna. Pada *sprint* ketiga juga dikembangkan mode gelap untuk pengguna yang lebih nyaman melihat mode gelap. Tidak hanya pada *iPhone*, aplikasi juga dikembangkan pada *Apple Watch* agar aplikasi dapat terasa lebih personal dan dapat digunakan di waktu yang sibuk.

Aplikasi sudah dicoba oleh 55 *tester* dari *Testflight* dan sudah diunduh oleh 22 pengguna pada *App Store*. Hasil usability testing pada saat *sprint view* pada *sprint* 4 mendapatkan respon yang positif dan ada pengguna yang mengatakan menggunakan aplikasi untuk menenangkan pikiran ketika sedang merasa tertekan dengan pekerjaan atau keadaan lainnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengembangan aplikasi *mindfulness* yang dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Mindfulness* merupakan salah satu cara bagi orang yang ingin mengontrol stres yang dialami, dengan latihan rutin, perlahan stres yang dialami akan mulai terkontrol.
2. *Software development kit* (SDK) dan API yang disediakan *platform iOS* membantu untuk meningkatkan pengalaman pengguna dalam aplikasi *mindfulness*, seperti *haptic* dan *gesture*, *healthkit* dan *cloudkit*.
3. Metodologi *agile scrum* sangat membantu dalam merencanakan proyek berjangka, membuat kecepatan pengembangan aplikasi lebih cepat dan membantu mengatur rencana kerja untuk periode pengembangan berikutnya.
4. Aplikasi didistribusikan kepada 55 *tester* melalui *Testflight* dan diunduh oleh 22 pengguna melalui *App Store* dan mendapat respon yang baik dalam membantu mengontrol stres.

## Daftar Pustaka

- Hee, O. C., Yan, L. H., Rizal, A. M., Kowang, T. O., & Fei, G. C. (2018). Factors Influencing Employee Job Satisfaction: A Conceptual Analysis. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(6). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i6/4207>
- Hsu, H.-J., Lin, E., Chang, K., & Hsiao, E. (2019). Practicing Scrum in Institute Course. *Proceedings of the 52nd Hawaii International Conference on System Sciences*, 6, 7770–7778. <https://doi.org/10.24251/hicss.2019.935>
- Imaduddin, Z., Saptono, H., Fauziah, S. T., Tawakal, H. A., & Hamzah, D. (2019). Aplikasi Monitoring Perkembangan Janin (Antenatal Care) Dengan Metode Scrum Berbasis Perangkat Mobile. *Jurnal Teknologi Terpadu*, 5(1), 34–41.
- Ireland, M. J., Clough, B., Gill, K., Langan, F., O'Connor, A., & Spencer, L. (2017). A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners. *Medical Teacher*, 39(4), 409–414. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1294749>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: A systematic review. In *PLoS ONE* 13(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Karabulut, A. T., & Ergun, E. (2018). A NEW WAY OF MANAGEMENT : A SCRUM MANAGEMENT Ahu Tu ğ ba Karabulut , ( PhD ) Jel Classification : M10 International Journal of Commerce and Finance 2 . The Concept of An Agile. *International Journal of Commerce and Finance*, 4(2), 108–117.
- Karmila, I., Prastiawan, H., Lutfia D, C., & Citra A K S, M. (2019). Application Point of Sales EATMORE Using Scrum Based on Website and Mobile (Case Study : Rumah Makan Pulen Bandung). *International Journal of Computer Techniques*, 6(1), 45–50.
- Nurbaya, S., Wahyu, E. E., Kurniawan, C. N., Malang, P. N., Malang, P. N., & Brawijaya, U. (2020). ANALISIS STRATEGIC FLEXIBILITY DALAM MELAKUKAN PENYESUAIAN FUNGSI HRD DALAM MASA COVID-19. *Seminar Nasional Administrasi Bisnis Dan Manajemen*, 6, 60–68.
- Perry, S. J., Rubino, C., & Hunter, E. M. (2018). Stress in remote work: two studies testing

- the Demand-Control-Person model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(5), 577–593. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1487402>
- Roquet, C. D., & Sas, C. (2018). Evaluating mindfulness meditation apps. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings, 2018-April*, 1–6. <https://doi.org/10.1145/3170427.3188616>
- Sagui-Henson, S. J., Levens, S. M., & Blevins, C. L. (2018). Examining the psychological and emotional mechanisms of mindfulness that reduce stress to enhance healthy behaviours. *Stress and Health*, 34(3), 379–390. <https://doi.org/10.1002/smi.2797>
- Santos, A., Kroll, J., Sales, A., Fernandes, P., & Wildt, D. (2016). Investigating the adoption of agile practices in mobile application development. *ICEIS 2016 - Proceedings of the 18th International Conference on Enterprise Information Systems, 1(Iceis)*, 490–497. <https://doi.org/10.5220/0005835404900497>
- Santos, A. R., Sales, A., Fernandes, P., & Nichols, M. (2015). Combining challenge-based learning and scrum framework for mobile application development. *Annual Conference on Innovation and Technology in Computer Science Education, ITICSE, 2015-June*, 189–194. <https://doi.org/10.1145/2729094.2742602>
- Sasmito, G. W., & Fauzan, A. (2020). The Implementation of Scrum Framework for Developing Fundraising Mobile Applications. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(1), 1654–1663.
- Tang, W., & Kreindler, D. (2017). Supporting Homework Compliance in Cognitive Behavioural Therapy: Essential Features of Mobile Apps. *JMIR Mental Health*, 4(2), e20. <https://doi.org/10.2196/mental.5283>
- Taufiqurrahman, A., Pradana, F., & Bachtiar, F. A. (2019). Pengembangan Aplikasi Native Pelaporan Kerusakan Jalan Pada Platform iOS. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 3(3), 2328–2334.