

Abstrak

Stres merupakan sebuah kondisi yang tidak dapat dianggap remeh pada setiap individu. Namun, kebanyakan orang seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami stres hingga terlambat untuk ditanggulangi. Oleh karena itu, pada proyek akhir ini dibuat sebuah sistem pengendalian stres berdasarkan data yang didapat dari emotiv insight yang digunakan oleh user.

Jenis pengendalian berupa pemberian saran tentang cara mengurangi tingkat stres dengan hal yang disukai oleh user yang bersangkutan. Jenis pemberian saran berupa saran aktifitas berbentuk teks (berupa petunjuk yang harus dilakukan). Aplikasi ini dibangun dengan tiga komponen utama yaitu aplikasi *desktop*, cloud dan aplikasi *mobile*. Pengambilan keputusan didasarkan pada riwayat data user terkait selama proses penggunaan emotiv insight.

Kata kunci: Electroencephalogram, Emotiv Insight, Stres