

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental dan jasmani merupakan aspek penting dalam menjalani kehidupan. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menyadari potensi diri, beraktivitas secara produktif, dan menyadari potensi mereka. Namun, jika individu tidak memiliki kesehatan mental yang baik akan mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menyebabkan efek yang lebih buruk dikemudian hari jika tidak diberi penanganan. Maka dari itu gangguan kesehatan mental tidak bisa dianggap sepele, karena jumlah penderitanya tinggi. Terdapat sekitar 450 juta orang yang menderita penyakit gangguan mental. Menurut data WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO), kasus dengan jumlah gangguan depresi terbanyak terdapat pada negara India, yakni sebanyak 56.675.969 kasus, dan terendah terdapat pada negara Maldives dengan 12.739 kasus. Di Indonesia sendiri terdapat 9.162.886 kasus atau 3.7% dari populasi yang ditemukan (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018).

Maka dari itu berbagai penelitian mengembangkan cara untuk menangani depresi stres dan kecemasan, di antaranya adalah menggunakan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*). CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dianggap sebagai metode yang efektif untuk memecahkan masalah seperti ini karena jenis perawatannya yang berfokus pada pola pikiran, kepercayaan dan sikap yang mempengaruhi masalah yang berbeda.

Dengan teknologi yang semakin berkembang pesat banyak metode kesehatan yang menggunakan teknologi sebagai media perawatannya. Skripsi ini bertujuan untuk membuat sebuah aplikasi *Stress Healing* dengan *Computerized Cognitive Behavioral Therapy* berbasis web untuk membantu terapi bagi penderita penyakit gangguan kesehatan mental stress dengan menggunakan teknik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*).

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat didapatkan perumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana membuat aplikasi yang terkomputerisasi untuk melakukan *Cognitive Behavioral Therapy* pada penderita penyakit mental stres?
2. Bagaimana aplikasi *Stress Healing* dengan Metode *Cognitive Behavioral Therapy* menurut pandangan Islam?
3. Bagaimana hasil *user experience* terhadap aplikasi *Stress Healing*?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari skripsi ini adalah:

1. Membuat aplikasi untuk membantu penderita stres untuk menangani tingkat stres yang terdeteksi oleh aplikasi dengan *Cognitive Behavioral Therapy*.
2. Mengetahui pandangan Islam terhadap pembuatan aplikasi *Stress Healing* dengan *Computerized Cognitive Behavioral Therapy*.
3. Mengetahui hasil *user experience* terhadap aplikasi *Stress Healing*.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian skripsi ini adalah untuk membantu penderita stres untuk mengidentifikasi dan mengurangi tingkat stres.

1.5. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah yang dilakukan pada penelitian ini adalah :

1. Hanya mengidentifikasi tingkat stres.
2. Aplikasi Ruang Sandar difokuskan kepada para siswa SMA.
3. Teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik pendekatan emosional, musik dan video relaksasi.
4. Kuesioner memiliki 14 pertanyaan berdasarkan dari DASS.