

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan Mental adalah kondisi individu yang memiliki gejala-gejala gangguan kejiwaan. Terdapat berbagai unsur penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental pada seseorang, gangguan kesehatan mental ini dibagi menjadi 3 (tiga) kategori penyebab yakni faktor-faktor *somatogenik*, *psikogenik*, dan *sosiogenik* (Putri, et al, 2015). Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka akan timbul gangguan mental atau penyakit mental.

Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis. et al, 2015).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2008 menjelaskan kriteria orang yang sehat jiwanya adalah orang yang dapat melakukan hal berikut :

1. Menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk.
2. Merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan.
3. Memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya.
4. Merasa lebih puas untuk memberi dari pada menerima.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Mempunyai daya kasih sayang yang besar.
7. Menerima kekecewaan untuk digunakan sebagai pelajaran di kemudian hari.
8. Mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif

*Anxiety Disorder* atau Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering disertai oleh sensasi fisik seperti jantung berdebar, nafas pendek atau nyeri dada (Rahayu, 2016). Gangguan ini memang terlihat sepele bagi sebagian orang, namun penyakit mental ini akan mengganggu aktivitas dan menyebabkan stres ringan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kondisi psikis dan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga produktivitas seseorang akan menurun atau

berkurang. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. (Diferiansyah *et al.*, 2016). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tingkat kecenderungan kasus gangguan kesehatan mental (emosional) yang ditunjukkan melalui gejala seperti depresi dan panik/kecemasan adalah sebanyak 6% pada kalangan 15 tahun ke atas (sekitar 14 juta orang). (Soebiantoro, 2017). Diagnosis gejala kecemasan seseorang dapat dilakukan sedini mungkin menggunakan terapi kognitif perilaku atau *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah bentuk terapi yang cukup efektif dalam mengobati penderita *Anxiety Disorder*.

Untuk membantu Psikolog dalam melakukan diagnosis dan mengurangi gejala *Anxiety Disorder*, maka peneliti ingin membuat suatu sistem aplikasi yang dapat melakukan diagnosa dan mengurangi penderita gangguan *Anxiety Disorder* menggunakan terapi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* berbasis *Android mobile*.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka penulis dapat merumuskan suatu perumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana membangun aplikasi yang dapat melakukan *Cognitive Behavioral Therapy* pada seorang yang memiliki gejala *Anxiety Disorder*?
2. Bagaimana melakukan implementasi aplikasi *Anxiety Healing* dan integrasi sistem menggunakan metode *Cognitive Behavioral Therapy*?
3. Bagaimana uji coba aplikasi dilakukan?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menghasilkan sebuah aplikasi berbasis *Android mobile* yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat *Anxiety Disorder* dengan DASS dan dapat melakukan terapi kognitif perilaku atau *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.
2. Mengetahui hasil kesehatan mental seseorang, khususnya kecemasan berlebih setelah menggunakan aplikasi GALAW V.2.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Sebagai media untuk melakukan diagnosa mengenai tingkat *Anxiety Disorder*.
2. Membantu mengurangi tingkat cemas pada penderita *Anxiety Disorder*.

3. Membantu Psikolog untuk melakukan komunikasi dengan penderita *Anxiety Disorder* melalui aplikasi.

### **1.5 Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah yang dilakukan pada penelitian ini adalah:

1. Aplikasi dibuat berbasis Android dan *Web*.
2. Aplikasi ini hanya dapat digunakan pada OS (*Operating System*) Android versi *jelly bean 4.3* (minimal).