

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental penting dijaga selayaknya kesehatan fisik, kesehatan mental sangat berpengaruh dalam hal produktivitas dan bersosial. Salah satu dari gangguan kesehatan mental adalah depresi, cemas, dan *stress* (Kemenkes, 2018). Tingkat gangguan kesehatan mental sering terjadi pada remaja, karena masa remaja adalah masa peralihan dari dewasa ke anak-anak. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan remaja berusia antara 10-19 tahun. Terdapat beberapa faktor yang menunjang terjadinya masalah gangguan kesehatan mental seperti pola asuh orang tua, obat-obatan terlarang, dan lingkungan. Depresi pada remaja berawal dari stress yang tidak diatasi dan stress yang berat sering dianggap masalah kecil yang dapat hilang dengan sendirinya (Widians, et al, 2017). Gangguan kesehatan mental pada negara berpendapatan rendah hingga sedang seperti Indonesia sangat tinggi. Menurut (Peltzer and Pengpid, 2018) ada sekitar 24.4% pelajar di Jakarta mengalami gangguan kesehatan mental. Menurut WHO (2017) diperkirakan 4,4% populasi di dunia dari usia 15 - 80 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Sedangkan di Indonesia gangguan kesehatan mental sebesar 22% populasi (Peltzer and Pengpid, 2018). Kesadaran akan kesehatan mental di Indonesia sangat rendah bisa dilihat dari data Kemenkes RI (2018) bahwa hanya 9% penderita depresi di Indonesia yang melakukan pengobatan.

Analisis tingkat kesehatan mental pada remaja penting untuk diketahui. Hasil dari analisis kesehatan mental menggunakan *Depression Stress Anxiety Scale* (DASS) menentukan pada tingkat mana kesehatan mental remaja. Hasilnya remaja dengan gangguan kesehatan mental akan diberikan terapi untuk mengurangi dampak dari gangguan kesehatan mental. Sehingga memperbesar kemungkinan untuk sembuh agar pengguna tidak berada pada tingkat di atasnya. Seperti kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri, keinginan untuk bunuh diri dan bahkan bunuh diri. Analisis kesehatan mental harus dilakukan sedini mungkin namun banyak yang belum sadar akan hal ini. Sebelumnya analisis kesehatan mental dilakukan dengan menyebar pertanyaan berupa kuesioner. Penulis

mengembangkan aplikasi Galaw V.2 guna memudahkan para peneliti mendapatkan data hasil dari masukan responden. Penulis membangun aplikasi dengan konsep media sosial agar remaja tertarik untuk menggunakan aplikasi agar hasil dari analisis menjadi lebih akurat. Dengan penambahan fitur cerita diharapkan pengguna merasa aman dan lega saat bercerita kesehariannya pada fitur *diary*.

Sistem analisis gangguan kesehatan mental pernah dilakukan oleh Darmawanto (2019) menggunakan DASS dengan berbasis *android*. Sistem analisis ini menggunakan pendekatan *gamification* untuk mendapatkan data dari responden dan melakukan kalkulasi data pada proses *inputnya*. Hasil dari penelitian tersebut mampu menambah variasi dalam pengambilan data yang selama ini menggunakan wawancara, kuesioner, dan observasi. Penelitian Tirtan (2020) merupakan sistem analisis kesehatan mental berbasis *website* dengan menggunakan DASS dimana pada bagian *stress scaling*, hasil dari responden akan disimpulkan tingkat kesehatan mentalnya. Berbeda dari penelitian sebelumnya sistem analisis ini menyediakan media penyembuhan atau pengurangan efek dari gangguan kesehatan mental menggunakan terapi. Terapi yang digunakan adalah terapi musik dan terapi pernapasan dalam.

Pada penelitian kali ini penulis akan mengembangkan dan melakukan integrasi kedua penelitian di atas menjadi satu *platform* yaitu *android*. Penulis akan melakukan perubahan pada sisi *user interface* sesuai dengan Nielsen's 10 *Usability Heuristic*. Aplikasi yang dibangun menggunakan warna yang tenang, dan *simple* namun menyenangkan. Sistem aplikasi ini dibuat dengan *platform android* dan pengguna dapat menjalankan sistem aplikasi pada *smartphone* dan melakukan *test* dengan DASS42 yang dipecah menjadi 3 bagian yaitu *stress*, kecemasan (*anxiety*), dan depresi. Namun pengguna wajib melakukan *test* pada stres untuk bisa melakukan *test* ke jenjang berikutnya. Penelitian ini merupakan payung penelitian dari Dr. Ummi Azizah R, S.Kom., M.Kom, Dr. Octaviani Indrasari Ranakusuma, M.Si., Psi, dan Nova Eka Diana, S.Kom., M.Eng.

Hasil dari *test* akan masuk ke *database* dan selanjutnya sistem aplikasi akan mengarahkan pengguna untuk lanjut ke fitur *heal*. Fitur *heal* sendiri merupakan fitur terapi sebagai upaya penyembuhan pada gangguan kesehatan mental dan upaya pengurangan efek samping dari gangguan kesehatan mental. Penanganan

pada setiap gangguan kesehatan berbeda dan mempunyai tingkatan masing masing pada DASS42. Pada kasus gangguan kesehatan mental yang paling ringan yaitu stres terdapat tiga fase yang ada untuk mengurangi efek sampingnya yaitu dengan membaca kata-kata positif, mendengarkan nada musik yang menenangkan dan video yang mengajarkan untuk mengatur pernafasan. Kecemasan dan depresi memiliki fase yang hampir sama. Pada kecemasan terdapat fase pertama agar pengguna tidak melakukan diagnosis sendiri dengan memberikan penjelasan apa saja gejala dan tipe-tipe kecemasan, selanjutnya akan dialihkan ke fitur berikutnya yaitu hal-hal yang mungkin bisa membantu dan selanjutnya melakukan konsultasi ke klinik psikologi YARSI atau melakukan *test* ulang. Pada depresi ada yang berbeda karena menurut pakar, depresi tergolong penyakit gangguan mental yang paling rumit untuk disembuhkan. Namun ada cara yang mungkin bisa membantu yaitu melakukan penulisan cerita sehari-hari atau yang penulis sebut fitur *diary*. Fitur ini memungkinkan psikolog yang menangani pengguna mengetahui apa saja yang dialami pengguna pada suatu waktu tertentu.

Data yang diperoleh bisa dilihat pada *website admin* untuk melakukan pemantauan. *Website* dibuat sederhana guna memudahkan admin melakukan pendataan. *Website* menggunakan framework *bootstrap* dengan integrasi menggunakan *firebase*.

Penulis berharap dengan menggunakan sistem aplikasi ini pengumpulan data bertambah dan bisa membantu mengurangi efek gangguan kesehatan mental secara mandiri dari jarak jauh. Sistem ini memudahkan pengumpulan data karena pengguna hanya menjawab apa yang ia rasakan tanpa perlu ditanya oleh para psikolog yang menangani.

Penelitian ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* atau DASS42 sebagai acuan melakukan *test* gangguan mental. Peneliti menggunakan kuesioner 10 *Nielsen Usability Heuristics* dan diujikan kepada pakar *user interface design*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Membangun desain dan melakukan integrasi aplikasi deteksi dan terapi terapi untuk depresi, *stress*, dan *anxiety*.
2. Melakukan uji coba sistem dan evaluasi *user experience* pada aplikasi deteksi dan terapi terapi untuk depresi, *stress*, dan *anxiety*.

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Membuat aplikasi deteksi depresi, *stress*, *anxiety* berdasarkan Nielsen's 10 *Usability Heuristic*.
2. Membuat aplikasi deteksi depresi, *stress*, *anxiety* dengan integrasi pada bagian tahap pengurangan efek dari gangguan kesehatan mental
3. Mengetahui hasil dari uji coba sistem aplikasi deteksi depresi, *stress*, *anxiety*
4. Mengetahui hasil dari *user experience* terhadap aplikasi deteksi depresi, *stress*, *anxiety*

1.4 Manfaat

Manfaat yang diambil dari penelitian ini adalah :

1. Aplikasi deteksi depresi, *stress*, *anxiety* membantu pengambilan data pada responden
2. Integrasi aplikasi deteksi depresi, *stress*, *anxiety* menjadi lebih efisien dalam melakukan deteksi dan penanganan.

1.5 Batasan Masalah

Batasan masalah yang terdapat pada aplikasi ini.

1. Aplikasi dibuat berbasis *android* dan *website*.
2. UX dibuat dengan beberapa point dari Nielsen's 10 *Usability Heuristic*.
3. Integrasi menggunakan *Android Studio*