

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Stres di antara siswa dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kinerja akademik mereka [1]. Manajemen stres melibatkan penggunaan berbagai teknik untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan [2]. Aplikasi manajemen stres yang dirancang untuk masyarakat umum fokus pada teknik meditasi dan relaksasi, sedangkan aplikasi khusus untuk mahasiswa perlu mempertimbangkan tekanan akademik, manajemen waktu, dan hubungan sosial yang sering kali menjadi faktor dominan [3]. Aplikasi ini menunjukkan efek positif dari aplikasi kesehatan seluler, terutama yang berfokus pada meditasi *mindfulness*, dalam mengurangi stres [4]. Menurut peneliti, aplikasi manajemen stres mahasiswa dapat membantu dalam mengurangi stres yang dialami oleh individu [5]. Disamping itu, Jafari (2020) berfokus pada pengembangan dan evaluasi aplikasi web dengan menggunakan metode Prototype yang dirancang untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres yang mereka alami [6].

Manajemen stres pada mahasiswa tetap menjadi isu penting, terutama karena tantangan akademik, sosial, dan emosional yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari [7]. Penelitian difokuskan pada analisis strategi manajemen stres peserta didik serta cara mereka mengatasi stres selama masa pandemi Covid-19. Studi menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam mengelola stres mereka [8]. Pada penelitian lain, teknik manajemen stres yang efektif, seperti latihan pernapasan dan meditasi, dapat meningkatkan kesehatan mental dan tingkat stres peserta didik [2]. Disamping itu, survei yang dilakukan oleh Chupradit (2022) menyatakan bahwa program manajemen stres yang diterapkan oleh peserta didik dapat secara signifikan meningkatkan kinerja akademik mereka dan menurunkan tingkat stres mereka [9]. **Namun demikian, hasil penelitian hanya memberikan definisi dan pengertian stres serta strategi manajemen stres yang digunakan,**

**tetapi tidak memberikan contoh program manajemen stres yang efektif untuk peserta didik.**

Didalam penelitian Ibrahim (2022) [8], motivasi belajar dapat berperan sebagai strategi coping yang efektif dalam mengelola stres akademik yang dialami peserta didik selama pandemi Covid-19. Temuan Ibrahim (2022) memberikan wawasan penting mengenai cara peserta didik mengelola stres dan bagaimana penggunaan teknik manajemen stres beragam di berbagai populasi [8]. Frekuensi pemanfaatan teknik manajemen stres bervariasi di seluruh populasi yang berbeda. Studi penelitian lain menunjukkan bahwa teknik manajemen stres umumnya digunakan oleh peserta didik, untuk mengurangi kecemasan dan gejala terkait stres [2]. Oleh karena itu, strategi manajemen stres yang berfokus pada meningkatkan motivasi belajar dapat membantu peserta didik dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kualitas belajar mereka [8]. Hasil studi penelitian lain juga menunjukkan bahwa meningkatkan motivasi belajar dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengelola stres akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran peserta didik [9]. Selain itu, pentingnya pemahaman terhadap konteks pembelajaran juga terbukti berperan signifikan dalam pengelolaan stres peserta didik. **Namun demikian, hasil penelitian hanya menyoroti pentingnya motivasi belajar sebagai strategi untuk mengurangi stres akademik, tetapi belum memberikan langkah-langkah konkret atau saran praktis tentang cara mengintegrasikan strategi tersebut ke dalam kegiatan belajar sehari-hari.**

Tekanan dari berbagai aspek kehidupan memang berkontribusi terhadap stres peserta didik. Faktor-faktor seperti akademisi, beban kerja, hubungan dengan teman, teman sebaya, guru, orang tua, aspirasi pekerjaan dan karier, masalah keuangan, ketidakpastian tentang masa depan, dan kurangnya kepercayaan diri adalah sumber stres yang signifikan bagi peserta didik [10]. Pada penelitian lain, kehidupan akademik, kehidupan sosial, dan status keuangan telah diidentifikasi sebagai faktor kunci yang mempengaruhi kesehatan mental dan stres sosial di antara peserta didik [11]. Pada akhirnya, kombinasi tekanan pribadi, keluarga, psikososial, dan akademik secara signifikan berdampak pada kesejahteraan peserta didik dan kinerja akademik [12]. **Namun demikian, hasil penelitian hanya menyoroti faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres peserta didik, tetapi belum**

**memberikan kerangka kerja yang jelas atau rekomendasi spesifik untuk mengelola tekanan dari berbagai aspek kehidupan tersebut secara efektif dalam konteks pendidikan.**

Manajemen waktu yang buruk merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap stres peserta didik [13]. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik pada peserta didik sering dikaitkan dengan masalah seperti kurangnya manajemen waktu, beban belajar yang tinggi, dan suku kata yang panjang [14]. Sebuah studi yang berfokus pada korelasi antara manajemen waktu dan stres akademik menemukan hubungan terbalik antara keduanya, menyoroti pentingnya manajemen waktu yang efektif dalam mengurangi tingkat stres [15]. Pada penelitian lain, program pelatihan manajemen waktu telah terbukti mengurangi stres yang dirasakan dan meningkatkan kontrol waktu yang dirasakan di antara peserta didik, menekankan manfaat potensial dari meningkatkan keterampilan manajemen waktu dalam mengurangi stres [16]. Oleh karena itu, mengatasi praktik manajemen waktu yang buruk dapat memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres peserta didik. **Namun demikian, hasil penelitian hanya menyoroti pentingnya manajemen waktu dalam mengurangi stres peserta didik, tetapi belum memberikan rincian spesifik mengenai strategi atau metode yang efektif untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik di kalangan peserta didik.**

Berbagai teknik relaksasi manajemen stres bermanfaat bagi peserta didik untuk mengurangi kecemasan, stres, dan gejala depresi, meningkatkan keterampilan sosial, mengurangi rasa sakit fisik terkait stres, dan meningkatkan kinerja akademik [2]. Pada penelitian lain, teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, dan musik telah terbukti efektif dalam mengelola stres peserta didik [2], seperti yang ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan di Universitas Lille di Perancis Utara [17]. Memasukkan praktik-praktik ini ke dalam rutinitas sehari-hari dapat meningkatkan stabilitas batin, kesadaran diri, dan kesejahteraan secara keseluruhan, penting untuk memerangi efek negatif stres pada kinerja akademik dan kesehatan mental. **Namun demikian, hasil penelitian hanya memberikan gambaran umum mengenai manfaat teknik relaksasi dalam mengurangi stres peserta didik, tetapi belum memberikan petunjuk konkret mengenai implementasi**

**dan integrasi teknik-teknik tersebut.**

Keterampilan manajemen waktu yang baik juga telah terbukti mengurangi stres di kalangan peserta didik [18]. Studi telah secara konsisten menyoroti dampak positif dari manajemen waktu yang efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan [19]. Misalnya, penelitian pada peserta didik keperawatan menunjukkan bahwa menerapkan strategi manajemen waktu menyebabkan tingkat stres yang lebih rendah dan kinerja akademik yang lebih baik [20]. Pada penelitian lain, ditemukan bahwa perilaku manajemen waktu memprediksi kualitas tidur yang lebih baik, menunjukkan hubungan antara manajemen waktu dan pengurangan stres [21]. Oleh karena itu, menumbuhkan keterampilan manajemen waktu yang baik sangat penting bagi peserta didik untuk mengurangi stres dan meningkatkan kinerja akademik mereka. **Namun demikian, hasil penelitian hanya menyoroti pentingnya keterampilan manajemen waktu dalam mengurangi stres di kalangan peserta didik, tetapi belum memberikan strategi atau panduan konkret tentang bagaimana mengembangkan dan mengimplementasikan keterampilan tersebut secara efektif.**

Berdasarkan beberapa solusi dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya, menunjukkan betapa pentingnya penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode UX Journey untuk menganalisis kebutuhan pengguna menjadi sebuah solusi desain [22]. Metode ini adalah metode terintegrasi antara penggalian kebutuhan dan memahami pengalaman pengguna [22]. UX Journey merupakan teknik terintegrasi pengembangan dari Design Thinking yang memberikan solusi desain dengan menyeimbangkan antara mengimplementasikan pemikiran konvergen dan divergen [22]. Tujuan dari hal tersebut adalah untuk mengatasi tantangan yang dihadapi pengembang dalam memenuhi kebutuhan pengguna dan memberikan solusi yang efektif [22]. Salah satu solusi yang diusulkan adalah menggabungkan kebutuhan pengguna dan pengalaman pengguna ke dalam pendekatan UX Journey, yang dapat meningkatkan produktivitas dan kepercayaan diri pengembang dalam pengembangan perangkat lunak [22]. Dengan memfokuskan pada fitur yang sejalan dengan kebutuhan pengguna dan meningkatkan efisiensi dalam menyelesaikan masalah selama proses pengembangan, pendekatan ini memberikan pengembang kepercayaan diri yang

lebih besar dalam kemampuan untuk menghasilkan perangkat lunak berkualitas tinggi [22]. Dalam pengembangan perangkat lunak, terdapat dua pendekatan yang berbeda, yaitu kebutuhan pengguna dan pengalaman pengguna. Kebutuhan pengguna fokus pada memenuhi harapan dan permintaan pelanggan untuk solusi perangkat lunak, sedangkan pengalaman pengguna mencakup semua aspek interaksi antara pengguna dan perangkat lunak [22]. Agar nilai perangkat lunak dapat meningkat, perangkat lunak harus memiliki fitur yang mudah digunakan dan ramah pengguna dengan desain atau lingkungan kerja yang menarik dan sesuai dengan perilaku pengguna [22].

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kebutuhan perangkat lunak dan solusi desain pada permasalahan manajemen stres pada peserta didik yang dilakukan dengan menggunakan metode UX Journey untuk mengatasi masalah menerapkan strategi manajemen stres, mengukur frekuensi penggunaan teknik atau metode manajemen stres, mengevaluasi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, mengoptimalkan manajemen waktu, menerapkan teknik relaksasi, dan meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Dengan menggunakan UX Journey dalam penelitian ini, penulis mengharapkan memperoleh informasi lebih lengkap dan terperinci tentang karakteristik dari pengguna terlebih lagi, bukan hanya memahami kebutuhan pengguna tetapi juga memahami emosi dan pengalaman pengguna.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan penelitian dari yang menggambarkan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yakni:

1. Bagaimana metode UX Journey dapat digunakan untuk menganalisis kebutuhan pengguna dalam merancang solusi desain aplikasi manajemen stres untuk mahasiswa?
2. Bagaimana bentuk solusi desain aplikasi manajemen stres yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa berdasarkan hasil analisis menggunakan metode UX Journey?

3. Bagaimana melakukan validasi dan verifikasi terhadap desain solusi aplikasi manajemen stres dengan menggunakan user requirement metric, acceptance criteria, dan use case logic?

### **1.3 Tujuan**

Rumusan penelitian dari yang menggambarkan tujuan yang akan diteliti dalam penelitian ini yakni:

1. Menganalisis kebutuhan pengguna dalam perancangan aplikasi manajemen stres untuk mahasiswa menggunakan metode UX Journey.
2. Merancang solusi desain aplikasi manajemen stres yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa berdasarkan hasil analisis UX Journey.
3. Melakukan validasi dan verifikasi terhadap desain solusi aplikasi manajemen stres menggunakan user requirement metric, acceptance criteria, dan use case logic.

### **1.4 Batasan Masalah**

1. Menjelaskan langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah dengan metode UX Journey.
2. Solusi yang diberikan dalam bentuk solusi desain, User Stories, dan desain Prototype perangkat lunak.
3. Kualitas desain dan kebutuhan di validasi dan verifikasi dengan metode yang menunjukkan kualitas perangkat lunak.