

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di beberapa negara, kesehatan mental dipandang sebagai isu serius yang dapat mengganggu kehidupan sosial, pendidikan, pekerjaan dan bahkan kesehatan fisik [1]. Penelitian yang dilakukan oleh Gamble (2020) penyakit mental seperti depresi, *skizofrenia*, gangguan bipolar, kecemasan dan psikosis lainnya bisa dialami oleh individu berusia 10-24 tahun, masalah kesehatan mental ini sering berujung pada tindakan menyakiti diri sendiri hingga kematian, termasuk kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa oleh karena itu, pentingnya aplikasi kesehatan mental menyediakan opsi bagi individu yang tidak ingin berkonsultasi langsung dengan dokter tentang masalah pribadi yang dialami [1]. Menurut American Psychological Association (APA) yang dikutip oleh (Chatham, 2017) sebagai berikut :

““As the presence of successful adjustment or the absence of psychopathology” dan “ as a state in which there is an absence of dysfunction in psychological, emotional, behavioral, and sosial spheres””. (Artinya kesehatan mental adalah sebagai wujud karena adanya penyesuaian diri yang berhasil atau tidak adanya psikopatologi dan sebagai keadaan dimana seseorang digambarkan tidak memiliki gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku, dan sosial) [2].

Pada rentang usia remaja (15-24 tahun), sekitar 6,2% mengalami stres, depresi berat sering kali meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri dan bunuh diri, diperkirakan 80-90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan [3]. Oleh karena itu untuk mencegah depresi sangat penting untuk melakukan pengelolaan stres [3]. Beberapa orang mungkin memilih melakukan aktivitas yang mereka sukai seperti hobi, bermain dengan teman, mendengarkan musik, melakukan kegiatan *refreshing*, serta berbagi cerita dengan orang lain untuk meringankan beban stres pada remaja [3]. Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang sering kali berdampak pada berbagai masalah kesehatan mental [4]. Penelitian ini menunjukkan upaya deteksi kesehatan jiwa dengan melibatkan unsur-unsur yang ada didalamnya dengan kolaborasi program

edukasi dan deteksi kasus secara dini [4]. **Proses deteksi memerlukan banyak waktu dan kesulitan mengkolaborasikan unsur-unsur yang ada sehingga kurang efektif dan efisien** [4]. Oleh karena itu perlu dilakukan Pengembangan kegiatan deteksi dini dengan menggunakan sebuah sistem aplikasi kesehatan mental agar proses edukasi dan deteksi kesehatan mental dapat dengan mudah tersampaikan kepada remaja.

Mood booster adalah sesuatu hal atau aktivitas yang bisa mengembalikan semangat dan meningkatkan suasana hati, setiap orang punya *mood booster* yang berbeda, ada yang memilih untuk membaca, beraktivitas di alam atau berolahraga [5]. Media sosial sudah menjadi faktor penting bagi manusia untuk meningkatkan suasana hati mereka [6]. Perubahan *mood* secara cepat dan sering membuat remaja mengalami perubahan perasaan senang dan sedih yang tidak terkontrol, terjadi perilaku sedentari, impulsif, sensitif atau mudah tersinggung, gangguan tidur, serta rusaknya hubungan dengan orang terdekat sehingga perlu ditindak lebih lanjut [6]. **Dengan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perubahan *mood*, maka diperlukan desain penelitian yang lebih tinggi dalam mendeteksi *mood* pengguna dan menemukan variabel baru yang dapat mempengaruhi *mood* dengan lebih banyak populasi. Seperti tersedianya aplikasi yang menyediakan e-konseling dan juga fitur lainnya seperti meditasi untuk deteksi *mood*** [6].

Pengertian konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu *consilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami [7]. Dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari kata "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan" [7]. Konseling bertujuan membantu seseorang menyelesaikan masalah terkait perasaan, emosi, sosial, dan perilaku [8]. Konseling juga efektif dalam mengatasi kesedihan, kecemasan, ketakutan berlebih atau kebiasaan buruk yang di alaminya [8]. Menjaga kesehatan mental perlu dilakukan dengan menerapkan konseling, salah satunya konseling sebaya. Hal tersebut timbul dikarenakan remaja memiliki ketertarikan, komitmen, serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat erat. Remaja merasa bahwa orang yang berbeda rentang usia tidak dapat memahami permasalahan yang sedang dirasakannya. Melalui teman sebaya, individu belajar menginterpretasikan

dan mengungkapkan pendapat, menghargai perspektif sebaya, mendiskusikan penyelesaian polemik secara kooperatif, dan mengubah perilaku yang diterima oleh sebaya. Konseling sebaya menunjukkan hasil yang efektif dalam upaya penguatan kesehatan mental remaja [9]. **Dengan melihat efektifitas dari kegiatan konseling sebaya dalam suatu komunitas, maka peneliti merasa konseling juga dapat berjalan efektif untuk digunakan oleh individu diluar komunitas. Karena kebutuhan kesehatan mental diperlukan setiap individu tanpa terkecuali [9].** Oleh karena itu perlu untuk disediakan media yang dapat mempermudah kegiatan konseling yang dapat diakses oleh semua kalangan pengguna. Seperti disediakan aplikasi e- konseling dengan fitur-fitur yang mudah dipahami pengguna.

Untuk mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan remaja dan mahasiswa, pengembangan aplikasi kesehatan mental yang komprehensif dan aman sangat penting, termasuk fitur meditasi, *mood tracking* dan konsultasi dengan profesional [10]. Fasilitasi aktivitas *mood booster* seperti olahraga dan hobi, serta kampanye pengelolaan stres melalui *workshop*, dapat membantu mengurangi stres [10]. Selain itu, menyediakan fasilitas olahraga, kegiatan hobi, dan *workshop* pengelolaan stres, serta layanan konseling sangat penting, kolaborasi dengan pemerintah dan LSM, akan mendukung upaya ini [11].

Penelitian ini menggunakan metode UX Journey dalam menganalisis kebutuhan pengguna [12]. UX Journey merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk secara langsung memahami kebutuhan pengguna [13]. Hal ini tercermin dalam pengalaman pengguna saat berinteraksi dengan aplikasi atau perangkat lunak yang memberikan kemudahan dan kenyamanan [13].

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana aplikasi kesehatan mental dapat membantu remaja mengelola stres dan depresi. Pengembangan aplikasi ini mencakup fitur seperti meditasi, mood tracking, konsultasi profesional, serta aktivitas mood booster. Selain itu, layanan konseling online maupun tatap muka juga disediakan untuk mendukung kesehatan mental pengguna. Dengan pendekatan UX Journey, pengembang dapat lebih memahami dan memenuhi kebutuhan pengguna, sehingga meningkatkan efektivitas aplikasi. Oleh karena itu,

penelitian ini mengusung judul “Solusi Desain Aplikasi Kesehatan Mental Menggunakan Metode UX Journey.”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini mencerminkan masalah yang akan diselidiki dalam penelitian, antara lain:

1. Bagaimana melakukan analisa dan implementasi metode UX Journey pada solusi desain aplikasi kesehatan mental?
2. Bagaimana solusi dalam penyelesaian permasalahan pada solusi desain aplikasi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan pengguna?
3. Bagaimana melakukan validasi dan verifikasi dari permasalahan pengguna solusi desain aplikasi kesehatan mental dengan menggunakan *requirement metric, acceptance criteria* dan *use case logic*?

1.3 Tujuan

Rumusan penelitian ini menjelaskan tujuan yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu:

1. Menyelesaikan permasalahan pada solusi desain UX aplikasi kesehatan mental dengan melakukan analisa dan implementasi metode UX Journey
2. Memberikan solusi terkait perbaikan desain UX aplikasi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan pengguna.
3. Melakukan validasi dan verifikasi dari permasalahan penggunaan solusi desain aplikasi kesehatan mental dengan menggunakan *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 use case logic*.
3. Kualitas desain dan kebutuhan divalidasi dan verifikasi dengan metode yang menunjukkan kualitas perangkat.