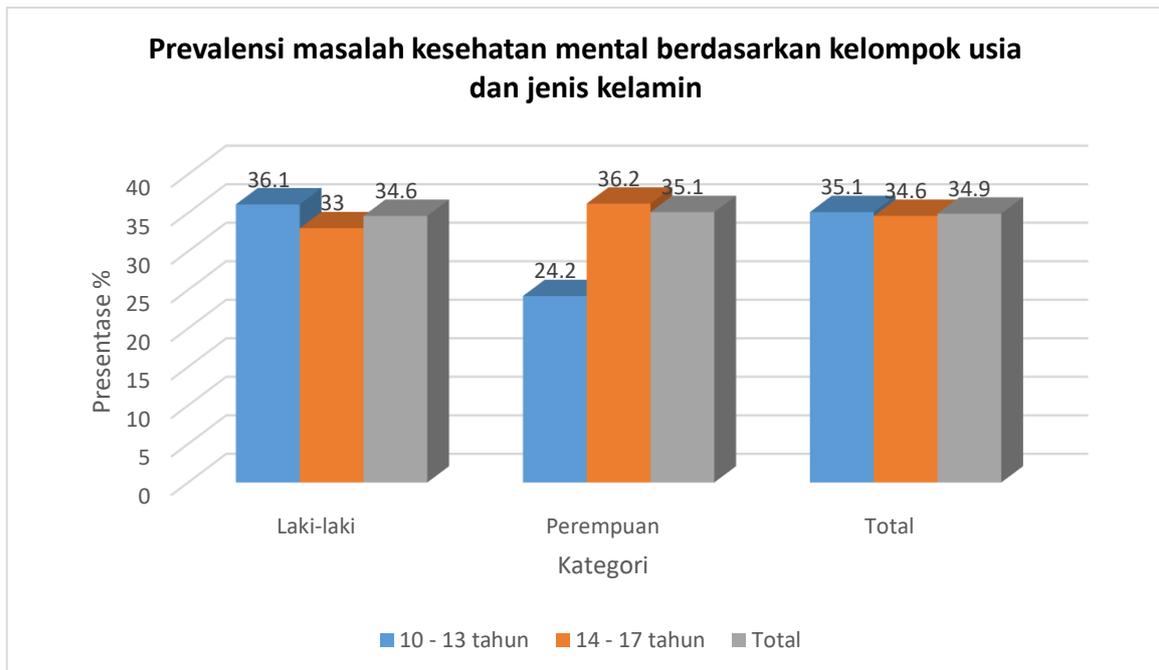


BAB I PENDAHULUAN

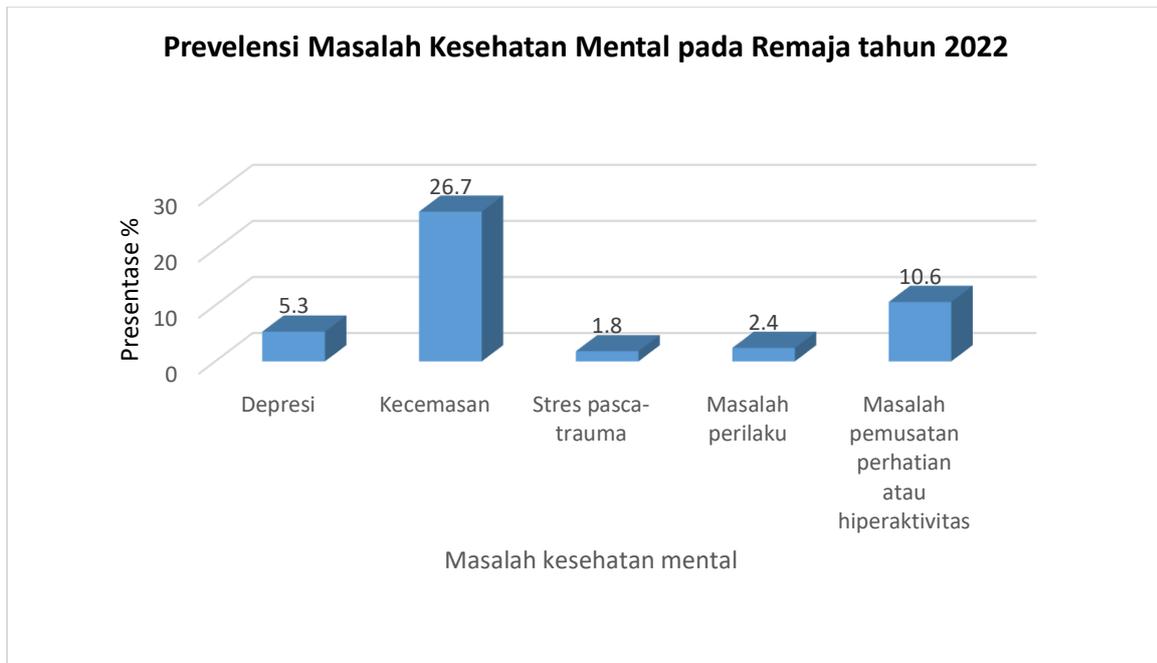
1.1 Latar Belakang

Menurut WHO 2022, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan hidupnya, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat berkontribusi pada komunitasnya [1]. Kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi cara seseorang untuk mengatasi stresnya, hubungan dirinya dengan orang lain dan bahkan memunculkan hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Namun data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan penduduk usia 15-24 tahun mengalami depresi sebanyak 6,1%, gangguan emosional 10,24% dan kematian yang disebabkan dengan bunuh diri sebanyak 10,6% [2]. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa usia remaja merupakan usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Riset lebih lanjut yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga remaja (34,9%) mengalami masalah mental dalam 12 bulan terakhir[3]. Grafik 1.1 di bawah ini menggambarkan prevalensi masalah kesehatan mental berdasar kelompok usia dan jenis kelamin:



Grafik 1.1 Prevalensi masalah kesehatan mental berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin remaja tahun 2022 I-NAMHS [3]

Pada grafik 1.1 menunjukkan bahwa terdapat prevalensi yang cukup signifikan dari masalah kesehatan mental, terutama di kalangan remaja laki-laki dan perempuan. Penelitian lebih lanjut menemukan bahwa masalah kesehatan mental yang paling tinggi pada remaja usia 10-17 tahun yaitu kecemasan, tercantum pada grafik 1.2 di bawah:



Grafik 1.2 Prevalensi masalah kesehatan remaja usia 10-17 tahun 2022 [3]

Pada grafik 1.2 menunjukkan gangguan kecemasan memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan gangguan kesehatan mental lainnya. Menurut data, hampir 26,7% dari total responden mengalami kecemasan dalam kurun waktu satu tahun. Untuk itu, saat ini diperlukan sebuah solusi yang dapat memberikan intervensi dini dan dukungan bagi remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental, khususnya gangguan kecemasan umum.

Didukung oleh perkembangan Indonesia yang telah memasuki era digital Industri 4.0, yang ditandai dengan peningkatan informasi, konektivitas, dan otomatisasi. Ini termasuk penggunaan konektivitas mobile untuk memantau dan mengendalikan proses produksi dari jarak jauh, memberikan fleksibilitas yang lebih besar dalam manajemen. Fenomena ini juga didukung oleh peningkatan signifikan penggunaan telepon pintar di Indonesia dari tahun ke tahun. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2022, penetrasi internet di Indonesia mencapai 77,02%, dengan 210 juta pengguna internet dari total populasi sekitar 272 juta jiwa [4]. Laporan dari Statista menunjukkan bahwa pada tahun 2022, terdapat sekitar 199,2 juta pengguna telepon pintar di Indonesia, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi lebih dari 230 juta pada tahun 2025 [5].

Selain itu berdasarkan survei yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia pada tahun 2020 menemukan bahwa 80% remaja berusia 10-19 tahun di Indonesia memiliki akses ke telepon pintar [6]. Penggunaan telepon pintar di kalangan remaja mencakup berbagai aktivitas seperti media sosial, pendidikan, dan hiburan, yang menunjukkan bahwa teknologi mobile menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka.

Dengan demikian, mengembangkan sebuah solusi melalui pemanfaatan telepon pintar dalam konteks kesehatan mental menggunakan teknologi android dapat memberikan potensi besar dalam hal dukungan dan intervensi kepada remaja. Melalui aplikasi kesehatan mental yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Pemanfaatan teknologi tersebut memiliki dampak besar dalam perubahan, dan salah satunya adalah dapat membantu mencari solusi inovatif untuk mengatasi masalah kesehatan mental khususnya pemantauan gangguan kecemasan umum di kalangan remaja.

Pengembangan aplikasi kesehatan mental seperti MentalS App berbasis mobile menjadi langkah yang relevan dan strategis, terutama mengingat sulitnya akses ke klinik kesehatan mental yang dapat terhalang oleh waktu, jarak, dan biaya. MentalS App didesain dengan tujuan membantu individu, khususnya generasi Z untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental mereka. Aplikasi ini dapat diakses kapanpun dengan gratis. Fitur jurnal harian, tes evaluasi awal, dan fungsi pemantauan gangguan kecemasan umum untuk memberikan gambaran yang tentang kondisi awal kesehatan mental pengguna. Melalui fitur-fitur ini, aplikasi diharapkan dapat memberikan bantuan awal, rekomendasi yang relevan, dan mengarahkan pengguna untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan serta memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan membantu remaja dalam mengelola kesehatan mental mereka.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara merancang dan membangun sebuah aplikasi yang berguna untuk pemantauan gangguan kecemasan umum pengguna?
2. Bagaimana membangun antarmuka aplikasi MentalS App yang ramah dan mudah dipahami untuk pengguna?
3. Bagaimana aplikasi dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental pengguna?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam pembuatan aplikasi ini adalah:

1. Aplikasi diimplementasikan pada *smartphone* Android minimal versi Lollipop.
2. Aplikasi MentalS hanya sebagai upaya pertama untuk menjaga kesehatan mental bukan sebagai diagnosis gangguan.
3. Kategori Pengguna Aplikasi MentalS mengarah pada umur 15 tahun ke atas.
4. Fokus aplikasi adalah pada Gangguan Kecemasan Umum, dengan penekanan pada pemantauan dan dukungan awal, serta memberikan kriteria yang umum pada gejala.

1.4 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, tujuan yang akan dicapai adalah:

1. Merancang dan membangun MentalS App yang berguna untuk pemantauan kesehatan mental pengguna berbasis *mobile*.
2. Membangun pengalaman antarmuka aplikasi MentalS App yang *immersive* dan

mudah dipahami untuk pengguna.

3. Membantu pengguna dalam menjaga kesehatan mental pengguna khususnya remaja 15 tahun ke atas.

1.5 Metode Penyelesaian Masalah

Berikut adalah metodologi penyelesaian masalah yang digunakan dalam proyek akhir ini.

1. Studi Literatur

Mencari referensi yang berhubungan dengan topik proyek akhir ini tentang masalah kesehatan mental yang memiliki dampak yang serius pada kehidupan sehari-hari individu dalam bentuk buku, jurnal, paper, dan sumber tertulis lainnya. Selain itu, juga mempelajari dan memahami materi yang berhubungan dengan topik proyek akhir seperti platform Android dan database yang akan dipakai.

2. Analisis Kebutuhan

Melakukan komunikasi dengan Psikolog untuk memahami masalah dan kebutuhan sehingga akan didapatkan data yang sesuai dengan permasalahan yang dialami pengguna. Selain itu juga untuk membantu dalam menentukan fitur yang dibutuhkan oleh pengguna pada aplikasi yang akan dikembangkan.

3. Perancangan Aplikasi

Melakukan perancangan aplikasi MentalS App berdasarkan analisa kebutuhan dan studi literatur yang telah dilakukan. Di tahap ini paling tidak akan ditentukan fitur-fitur yang akan diimplementasikan dalam aplikasi, rancangan tampilan aplikasi, dan struktur basis data yang akan dipakai di aplikasi.

4. Pembuatan Aplikasi

Pada tahap ini melakukan pembuatan aplikasi dengan cara koding sesuai dengan perancangan aplikasi yang telah dibuat. Dalam proses pembuatan aplikasi, tools yang digunakan meliputi Android Studio, Firebase dan menggunakan bahasa Kotlin serta arsitektur MVVM.

5. Pengujian Aplikasi

Pada tahapan ini dilakukan pengujian untuk mengobservasi kesalahan yang mungkin terjadi pada aplikasi, sehingga dapat dipastikan aplikasi berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Pengujian dilakukan dua tahap, pertama oleh developer aplikasi, kemudian dengan mitra dan pengguna lainnya.

1.6 Pembagian Tugas Anggota

Berikut adalah pembagian tugas tim proyek akhir:

a. Nadhila Mizaya Asriel

Peran: *Mobile Developer (Full Stack), UI/UX Designer, Database.*

Tanggung Jawab :

- Membuat antarmuka aplikasi
- Membuat rancangan database
- Membuat fungsi admin & client
- Membuat video promosi
- Membuat dokumen

b. Dwi Syifa Novia Herdiyanti

Peran : *Mobile Developer (Full Stack), UI/UX Designer, Testing App.*

Tanggung Jawab :

- Membuat antarmuka aplikasi
- Membuat fungsi admin & client
- Testing aplikasi
- Membuat poster
- Membuat dokumen