

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres. Sebab stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Lebih lanjut, Acevedo dan Ekkekakis [1] menyatakan bahwa stres dapat ditimbulkan oleh dua hal. Pertama oleh karakteristik bawaan yang merupakan predisposisi keturunan dan keterbatasan psikologis individu. Kedua, dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti kondisi dan situasi tempat tinggal serta pengalaman masa lalu individu. Dengan demikian munculnya stres dapat disebabkan oleh faktor dari dalam individu maupun faktor di luar individu.

Berdasarkan Survei Skor Kesejahteraan 360° yang dilakukan oleh Cigna khusus untuk Indonesia yang diadakan di tahun 2018, dari 1000 responden yang mengisi survei 75% diantaranya mengatakan bahwa mereka mengalami stres. Survei Skor Kesejahteraan 360° Cigna merupakan survei tahunan yang diadakan oleh Cigna untuk membantu masyarakat di negara tempat Cigna beroperasi memahami persepsi mereka sendiri mengenai kesehatan dan kesejahteraan. Dari hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa banyak sekali orang Indonesia yang sedang atau telah mengalami stres. "Survei kami mengungkapkan beberapa alasan penyebab stres, di antaranya hubungan yang buruk dengan atasan dalam pekerjaan dan ketidakmampuan untuk mengurus kebutuhan, kesehatan dan kesejahteraan orang tua", kata Ben Furneaux, Direktur dan CEO Cigna Indonesia.

Saat ini sudah banyak berbagai macam aplikasi yang memberikan cara-cara mengobati stres. Namun diantara semua aplikasi tersebut, belum ada aplikasi yang memberikan informasi mengenai stres, gejala stres dan penyebabnya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka kami akan membuat aplikasi untuk mengetahui gejala-gejala stres dan memberikan solusi untuk tingkat stres rendah dan sedang. Adapun untuk stres tingkat tinggi di dalam aplikasinya akan diarahkan

ke psikolog. Dalam aplikasi ini, bagi yang terkena gejala stres baik ringan, sedang, maupun berat dapat meminta solusi ke psikolog.

1.2 Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana cara menentukan tingkatan stres yang sedang dialami pengguna aplikasi ?
2. Bagaimana cara memberikan solusi untuk mengatasi gejala stres yang dialami pengguna aplikasi ?
3. Bagaimana mengakomodir interaksi antara user dengan psikolog melalui aplikasi ?

1.3 Batasan Permasalahan

Berikut adalah batasan masalah dari penelitian ini :

1. Aplikasi hanya tersedia di *smartphone* berbasis *Android*.
2. Alat ukur tingkatan gejala stres yang digunakan adalah *Kessler Pshycological Distress Scale (K10)*.
3. Aplikasi bersifat *online*, jadi perlu terkoneksi dengan internet untuk menjalankan aplikasi.
4. Fitur utama pada aplikasi hanya tiga, yaitu memberikan informasi gejala stres, mengisi kuesioner K10 untuk mengetahui tingkatan stres yang sedang dialami, dan menghubungi psikolog melalui email.

1.4 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Membangun sebuah aplikasi mobile berbasis *Android* yang dapat memberikan informasi mengenai stres.
2. Membangun sebuah aplikasi mobile berbasis *Android* yang dapat mengimplementasikan *Kessler Pshycological Distress Scale(K10)* pada aplikasi untuk mengetahui tingkatan stres yang sedang dialami pengguna aplikasi.
3. Memberikan gambaran solusi untuk stres tingkat rendah dan sedang kepada pengguna aplikasi.

1.5 Metode Penyelesaian Masalah

Berikut adalah metode penyelesaian masalah pada penelitian ini :

1. Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan merupakan tahap awal yang dimaksudkan untuk memahami berbagai gejala-gejala stres. Pada penelitian pendahuluan ini, kami juga mencari berbagai aplikasi yang bertemakan anti-stres.

2. Studi Pustaka

Setelah melakukan penelitian terhadap garis besar gejala-gejala stres dan mencari berbagai aplikasi bertemakan anti-stres, selanjutnya kami melakukan studi pustaka mengenai permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Adapun sumber yang dijadikan sebagai dasar untuk memecahkan permasalahan yang ada yaitu buku – buku literatur, jurnal – jurnal penelitian dan *internet*.

3. Identifikasi Permasalahan

Mengidentifikasi permasalahan yang muncul dalam penelitian, rumusan masalah dan ruang lingkupnya.

4. Pengumpulan Data

Mengumpulkan data – data terkait gejala stres yang diperlukan untuk kemudian diolah menjadi suatu informasi yang akan ditampilkan dalam aplikasi untuk memecahkan permasalahan yang sudah diidentifikasi sebelumnya. Data – data ini dikumpulkan dengan cara wawancara langsung dengan dosen psikologi di Universitas Bosowa yang sekaligus menjadi relawan layanan psikologi SEJIWA (Sehat Jiwa), ibu Titin Florentina, S.Psi.,M.Psi., Psikolog dan wakil dekan II Fakultas psikologi Universitas Bosowa, bapak A. Budhy Rahmat, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selain dari dosen psikologi, kami juga mewawancarai psikolog dari RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar, ibu Gilberta P. Mahanani, M.Psi., Psikolog dan Konselor SMAN 12 Makassar, ibu Herawaty, S.pd Gr.couns.

5. Pembuatan Aplikasi

Proses pembuatan aplikasi dimulai dari merancang desain tampilan aplikasi, kemudian memasukkan informasi terkait gejala stres yang telah diolah. Lalu sebuah algoritma dirancang di dalam aplikasi untuk mengolah informasi yang telah dimasukkan.

6. Pengujian Aplikasi

Setelah aplikasi selesai dibuat maka dilakukan pengujian kepada *user* aplikasi.

7. Tahap Pembuatan Laporan

Membuat laporan tugas akhir yang berisi dokumentasi tahap-tahap yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas akhir serta hasil analisisnya.

1.6 Pembagian Tugas Anggota

1. Muhammad Naufal Rabbani

Peran : *Project Manager* dan *Mobile Apps developer*

Tanggung Jawab:

- (a) *Coding* aplikasi
- (b) Menguji aplikasi
- (c) Desain algoritma aplikasi
- (d) Membuat Laporan
- (e) Mengatur jadwal pembuatan aplikasi
- (f) Melakukan penelitian

2. Lukman Nurwahidin

Peran : *UI/UX Designer* dan *Mobile Apps Developer*

Tanggung Jawab:

- (a) Merancang desain UI/UX aplikasi
- (b) *Coding* Aplikasi
- (c) Membuat poster
- (d) Desain algoritma aplikasi
- (e) Membuat laporan
- (f) Melakukan penelitian
- (g) Menguji aplikasi