

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan data survei yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang meneliti tentang perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami masalah psikologis yaitu cemas, depresi dan trauma sebagai dampak dari adanya pandemi ini. Hasil survei menunjukkan, sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19. Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stres berat dialami 46% responden, gejala stres sedang dialami 33% responden, gejala stres ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala. Adapun gejala stres yang menonjol yaitu merasa berjarak dan terpisah dari orang lain serta merasa terus waspada, berhati-hati, dan berjaga-jaga. Selain itu ada pula gejala lain seperti mati rasa, ledakan kemarahan atau mudah kesal, sulit tidur, dan memiliki masalah konsentrasi [1].

Stres dapat terjadi pada setiap orang dan pada setiap waktu, karena stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindarkan. Pada umumnya orang menyadari adanya stres, namun ada juga yang tidak menyadari bahwa dirinya stres. Stres secara umum merupakan perasaan yang muncul ketika kita berada dibawah tekanan yg tidak biasa atau tidak bisa kita hadapi sendiri. Selama dalam kondisi stres, tubuh akan merespon dengan melepaskan hormon yang bisa memicu perubahan fisik dan perilaku seperti detak jantung meningkat, keringat dingin, banyak makan, tidur seharian, mudah marah dan kesal. Hal itu sinyal bahwa tubuh dalam kondisi siaga untuk menghadapi stres atau mungkin lari dari masalah penyebab stres. Tanpa mampu mengelola stres dengan baik, akan mengakibatkan depresi bahkan tidak menutup kemungkinan bunuh diri. Untuk menghindari terjadinya stres, maka perlu mengetahui penyebab, dampak dan gejala stres [2].

Oleh karena itu dibuatlah aplikasi yang bernama Calmify, yang merupakan pengembangan dari aplikasi yang telah ada sebelumnya (No-Stress). No-Stress memiliki 3 fitur utama yaitu, memberikan informasi mengenai stres, *screening test* untuk mengukur tingkat stres yang dialami pengguna dengan menggunakan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) dan email psikolog.

Pada pengembangan ini, aplikasi No-Stress yang baru (Calmify) memiliki fitur edukasi tips dan latihan pernapasan untuk membantu pengguna mencegah dan mengurangi stres, *Screening test* menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) dan Riwayat Tes untuk membantu pengguna memantau perkembangannya, dan fitur kontak psikolog yang melakukan praktik di rumah sakit atau mandiri.

1.2 Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana membantu pengguna untuk mengenali stres dan tips pencegahannya?
2. Bagaimana membantu pengguna untuk mengetahui tingkatan stres yang dialaminya?
3. Bagaimana membantu pengguna untuk mendapatkan kontak psikolog guna penanganan stres lebih lanjut?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam pembuatan aplikasi ini adalah:

1. Aplikasi diimplementasikan pada *smartphone* Android minimal versi Lollipop (5.0).
2. Metode *screening test* yang digunakan sesuai dengan kesepakatan Psikolog yaitu *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)*.
3. Aplikasi bersifat online, jadi pengguna perlu terkoneksi dengan internet untuk menjalankan aplikasi.
4. Aplikasi ini bukan alat diagnostik, alat diagnostik sesungguhnya tetap yang dilakukan oleh psikolog atau dokter.

1.4 Tujuan

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

1. Membuat aplikasi *mobile* berbasis Android untuk membantu pengguna mengenali stres dan tips pencegahannya.
2. Membantu pengguna mengetahui tingkatan stres yang dialaminya dengan metode *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)*.
3. Membantu pengguna untuk mendapatkan kontak psikolog untuk penanganan stres lebih lanjut.

1.5 Metode Penyelesaian Masalah

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

1. Analisis Kebutuhan

Melakukan komunikasi dengan dokter psikolog profesional mengenai stres, seperti gejala - gejala stres, dampak, penyebab, cara pencegahannya dan alat ukur apa yang tepat untuk mengetahui gejala stres. Selain itu juga untuk membantu dalam menentukan fitur yang dibutuhkan oleh pengguna pada aplikasi yang akan dikembangkan.

2. Studi Literatur

Mencari referensi yang berhubungan dengan topik proyek akhir ini seperti kondisi gejala - gejala stres, dampak, penyebab dan cara pencegahannya. Mencari referensi berbagai aplikasi yang berhubungan dengan stres. Selain itu, juga mempelajari dan

memahami materi yang berhubungan dengan topik proyek akhir seperti platform Android dan database yang akan dipakai.

3. Perancangan Aplikasi

Melakukan perancangan aplikasi Calmify berdasarkan analisis 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, dan Firebase dengan menggunakan bahasa Kotlin dan 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 Metode Penyelesaian Masalah

Berikut adalah pembagian tugas tim proyek akhir:

a. Akhmad Faqih Anshory Fathahilah

Peran : Mobile Developer

Tanggung Jawab :

- Merancang alur aplikasi
- Membuat fungsi aplikasi
- Membuat rancangan database
- Membuat dokumen
- Membuat jurnal

b. Anipah

Peran : UI/UX Designer

Tanggung Jawab :

- Membuat mockup aplikasi
- Membuat antarmuka aplikasi
- Membuat poster
- Membuat video promosi
- Membuat dokumen
- Membuat jurnal