

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Rasa stres akan dirasakan oleh setiap orang, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan penelitian skripsinya [1]. Usia 21 tahun hingga 25 tahun merupakan rentang usia mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi [2]. Sumber penyebab stres yang diderita oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berasal dari kegiatan akademik yang mereka lakukan[1]. Hal itu juga didukung oleh wawancara yang telah dilakukan terhadap mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom, faktor utama yang menyebabkan mereka mengalami stres yaitu terkait tugas akhir yang mereka ambil, yang mana tingkat stres mereka ada pada tingkatan sedang. stres yang berasal dari akademik dapat terjadi dikarenakan individu tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan dan kemampuan yang mereka punya[3]. Stres yang berasal dari akademik dapat terjadi karena mahasiswa dirasa memiliki kemampuan untuk memenuhi semua materi perkuliahan yang mana kesulitan tiap tahunnya akan mengalami peningkatan[3]. Jika tingkat stres sudah melebihi batas kapasitas akan mengganggu kesehatan fisik dan mental individu tersebut[3]. Namun tingkat stres tersebut bukan berarti tidak dapat diminimalisir, sebagai langkah awal dalam mencegah gangguan kesehatan fisik dan mental yang disebabkan oleh stres, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *self care* atau perawatan diri[4].

Self care merupakan bentuk suatu perilaku atau tindakan yang dikerjakan oleh individu untuk menjaga dan merawat dirinya sendiri, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stres, mengontrol keadaan mental, serta meningkatkan kesejahteraan seseorang melalui berbagai kegiatan positif[5]. *Self care* memiliki manfaat untuk kesejahteraan hidup individu, mengisi ulang tenaga yang telah habis, mencegah terjadinya stres dan *countertransference*, serta dapat menambah rasa percaya diri[6]. Oleh karena itu, metode *self care* cocok dijadikan metode untuk

pengecahan gangguan kesehatan fisik dan mental akibat stres. Kegiatan *self care* yang dilakukan oleh setiap individu sangatlah beragam, tergantung pada kebutuhan masing-masing individu [6]. Secara garis besar ruang lingkup *self care* mencakup: kebersihan tubuh, seperti membasuh tangan, membasuh muka, membasuh kaki, menggosok gigi serta buang air kecil, aktivitas lainnya juga adalah makan dan minum secara teratur, berpenampilan, bersosialisasi dan memanfaatkan waktu luangnya dengan bermacam kegiatan yang berguna[5]. Dengan era teknologi yang semakin berkembang, aplikasi pada perangkat *mobile* tentu dapat membantu melaksanakan kegiatan *self care*. Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyatakan bahwa menggabungkan teknologi dengan kesehatan mental dapat dijadikan suatu alternatif yang sangat tepat, mengingat tingginya stigma terhadap kesehatan mental dan keterbatasan layanan kesehatan mental di Indonesia[7].

Berdasarkan pengujian aplikasi yang telah dilakukan kepada mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom terhadap aplikasi *self care* yang telah tersedia pada *playstore*, yaitu Aplikasi *Self Care – Live Healthy* dan *selfcare* masih terdapat kekurangan dari kedua aplikasi tersebut, kedua aplikasi tersebut memiliki kekurangan dari aspek kemudahan (*ease of use*) mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom masih mengalami kesulitan dalam memahami tampilan antarmuka sehingga berpengaruh dalam kemudahan mengerjakan tugas yang diberikan. Hal ini berhubungan ketika mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom mencoba melakukan kegiatan *self care* pada kedua aplikasi, selain kesulitan memahami tampilan antarmuka mereka juga menyatakan bahwa isi konten dari kegiatan juga belum tersampaikan dengan baik kepada mereka, karena isi penjelasan dari konten kegiatan *self care* tersebut masih kurang tersusun dan kurang lengkap.

Berdasarkan masalah tersebut diperlukan suatu rancangan *user interface* yang berfokus kepada kebutuhan mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom. Dalam penelitian ini, digunakan metode *User Centered Design* karena prototipe aplikasi *self care* dirancang dengan memperhatikan

kebutuhan pengguna, baik dari segi tampilan antarmuka pengguna, konten, maupun kegiatan *self care* yang belum memenuhi kebutuhan mereka. Maka oleh karena itu *User Centered Design* digunakan dalam studi ini karena metode ini berpusat pada pengguna, dan dirancang khusus untuk sesuai dengan kebutuhan pengguna[8]. Sehingga dapat menghasilkan sebuah model *user interface* yang tepat bagi pengguna. Pengujian terhadap hasil model *user interface* akan menggunakan SEQ (*Single Ease Question*) karena SEQ memungkinkan untuk mendapatkan banyak informasi kualitatif dan mengetahui perasaan yang dirasakan oleh pengguna tentang tugas yang diberikan, serta untuk mengukur berapa sulit tugas yang dikerjakan oleh pengguna[9].

1.2. Perumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan, penulis ingin menjawab beberapa pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini, yang antara lain seperti:

1. Bagaimana membuat rancangan tampilan *user interface* pada aplikasi *self care* yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom yang telah memenuhi aspek kemudahan dalam menggunakan aplikasi (*ease of use*), konten kegiatan *self care* yang tersusun dengan baik dan lengkap menggunakan metode *User Centered Design*?
2. Bagaimana hasil analisis tingkat *usability* aplikasi *self care* dengan menggunakan metode SEQ (*Single Ease Question*)?

1.3. Tujuan

Mengacu dari perumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini dapat dirumuskan seperti:

1. Membuat rancangan tampilan *user interface* pada aplikasi *self care* yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom yang telah memenuhi aspek kemudahan dalam

menggunakan aplikasi (*ease of use*), konten kegiatan *self care* yang tersusun dengan baik dan lengkap menggunakan metode *User Centered Design*.

2. Memperoleh hasil analisis tingkat *usability* aplikasi *self care* dengan menggunakan metode SEQ (*Single Ease Question*).

1.4. Batasan Masalah

Berikut merupakan batasan masalah yang diberlakukan dalam penelitian ini, seperti:

1. Subjek observasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester tujuh jurusan informatika Universitas Telkom dengan usia berkisar antara 21 hingga 25 tahun.
2. Analisis tingkat *usability* menggunakan metode SEQ (*Single Ease Question*) digunakan untuk mengukur seberapa sulit tugas yang dikerjakan oleh pengguna.
3. Hasil dari penelitian ini adalah model *user interface* dan prototipe aplikasi *mobile*.

1.5. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini sistematika penulisan dibagi kedalam beberapa bagian sebagai berikut:

1. Bab 1 Pendahuluan

Pada bab 1 ini menjelaskan tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan dan batasan masalah.

2. Bab 2 Kajian Pustaka

Pada bab 2 ini menjelaskan dasar dan teori untuk mendukung penelitian ini.

3. Bab 3 Alur Pemodelan

Pada bab 3 ini menjelaskan sistem apa saja yang dibangun dalam penelitian ini.

4. Bab 4 Pengujian Dan Analisis

Pada bab 4 ini menjelaskan pengujian dan analisis dari penelitian ini.

5. Bab 5 Kesimpulan Dan Saran

Pada bab 5 ini menjelaskan kesimpulan dan saran pada penelitian ini.