

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Dalam era perkembangan teknologi yang sangat pesat saat ini, teknologi telah memberikan manfaat yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah Satu contohnya adalah pelayanan kesehatan digital (*E-health*), akibat dari pecahnya pandemi *COVID-19* di tahun 2020 layanan kesehatan digital ini mulai banyak digunakan. Mulai dari layanan kesehatan fisik hingga terapi kesehatan mental mengetahui karena pada saat itu interaksi sosial sangat terbatas.

Pada kehidupan masyarakat Indonesia saat ini kesehatan mental merupakan isu kesehatan yang sering dijumpai terutama pada kalangan remaja yang sedang dalam masa pubertas. Menurut pernyataan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, selama masa pandemi angka kecemasan pada remaja meningkat sebesar 6,8%. Dr. Juzi Delianna, M.Epid, Sub Koordinator Substansi Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Kemenkes mencatat bahwa selama pandemi dan pasca pandemi angka kecemasan dan depresi pada anak dan remaja di Indonesia meningkat sebesar 8,5%[1]. Berdasarkan data dari databoks yang merupakan penelitian dari Erlina F. Santika, menjelaskan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja di Indonesia adalah gangguan kecemasan (*anxiety*), yang merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh sebesar 3,7%[ 2]. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan penderita gangguan kecemasan terhadap remaja.

Salah satu cara untuk mengatasi *anxiety* atau kecemasan adalah dengan melakukan konseling dengan psikolog atau psikiater. Namun menurut penelitian yang dilakukan oleh Nabilah Muhammad pada tahun 2023, data menunjukkan bahwa hanya sekitar 15.9% masyarakat Indonesia yang mencari bantuan dari profesional tersebut. Kendala biaya dan minimnya informasi layanan kesehatan mental menjadi hambatan utama dalam mengakses bantuan profesional [3]. Berdasarkan penelitian Surantara et al, ditemukan bahwa konseling diri dapat menjadi alternatif yang efektif [4]. Karena itu banyak aplikasi dan sarana penanganan mandiri yang muncul sebagai solusi. Meskipun demikian, hasil wawancara dengan seorang remaja yang

mengungkapkan bahwa aplikasi yang sudah ada saat ini masih memiliki kendala. Terdapat kesulitan dalam penggunaan karena fitur yang kurang jelas dan antarmuka pengguna yang kurang menarik. Hal ini menyebabkan kurangnya minat remaja untuk menggunakan aplikasi tersebut.

Maka dari itu, dengan mempertimbangkan kendala-kendala tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *Aplikasi Self-Help Therapy* berbasis *mobile* yang mudah difahami dan digunakan sehingga dapat menjadi solusi awal bagi remaja dalam mengatasi gejala *anxiety*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan analisis kebutuhan sistem, perancangan database yang efisien, dan integrasi sistem yang baik menjadi fokus utama dalam pengembangan solusi ini. Untuk mendapatkan luaran yang sesuai dengan kebutuhan pengguna, maka selama proses pengembangan aplikasi, peneliti melakukan konsultasi dengan seorang pakar di bidang psikologi remaja untuk memastikan bahwa setiap fitur yang dikembangkan relevan dan sesuai dengan pendekatan psikologis yang tepat.

Pada penelitian ini penulis akan menggunakan metode *Extreme Programming (XP)*. *XP* merupakan salah satu metode *agile* yang banyak digunakan karena memiliki sifat yang *flexible* sehingga dapat memudahkan penyesuaian kebutuhan pengguna dalam proses pengembangan [5]. Untuk mendapatkan sistem yang sesuai dengan kebutuhan pengguna dan dapat berjalan secara keseluruhan dari segi fungsionalitasnya, pada akhir penelitian ini akan dilakukan pendekatan metode *black box testing* dan *user acceptance testing*. metode *black box testing* dipilih karena pengujian dilakukan hanya berdasarkan input yang diberikan serta output yang dihasilkan tanpa perlu memahami bagaimana perangkat lunak mencapai hasil tersebut. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi terhadap masalah tersebut.

Meskipun aplikasi ini dirancang untuk membantu remaja dalam menghadapi kecemasan, namun aplikasi ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti terapi profesional. Aplikasi ini menggunakan pendekatan *self-help* berbasis *Psychological First Aid (PFA)*, yang bertujuan memberikan dukungan awal psikologis, membantu pengguna dalam mengenali dan mengelola emosi, serta memahami respons diri terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Pendekatan ini dipilih agar aplikasi

dapat menjadi alternatif awal, terutama bagi remaja yang belum atau tidak memiliki akses langsung ke layanan psikologis. Aplikasi-aplikasi yang sudah tersedia di pasar seperti *Riliv*, *Mindshift CBT*, dan *Headspace* memiliki fitur yang jauh lebih lengkap, profesional, dan telah melalui proses pengembangan skala besar. Fitur-fitur seperti konseling langsung dengan psikolog, latihan *CBT* lanjutan, hingga meditasi terpandu menjadi nilai unggul yang belum dapat dicapai oleh aplikasi. Namun, aplikasi SELF tidak ditujukan untuk menjadi pesaing dari aplikasi-aplikasi tersebut. Sebaliknya, aplikasi ini dikembangkan sebagai solusi awal dan prototipe sederhana yang berfokus pada remaja Indonesia, khususnya mereka yang belum memiliki akses terhadap layanan psikologis profesional. Aplikasi *Self-Help Therapy* menekankan pada kemudahan akses, bahasa yang ramah remaja, dan pendekatan *Psychological First Aid (PFA)* yang ringan dan tidak memerlukan supervisi ahli. Dengan fitur-fitur dasar seperti pengisian asesmen kecemasan (*GAD-7*), pencatatan suasana hati (*mood tracking*), latihan sederhana, serta artikel edukatif, aplikasi *Self-Help Therapy* bertujuan untuk mendorong remaja agar mulai mengenali dan merespons kecemasannya secara mandiri. Meski masih memiliki keterbatasan dari sisi fitur dan skala uji coba, Aplikasi *Self-Help Therapy* merupakan langkah awal menuju pengembangan aplikasi dukungan psikologis yang lebih relevan dan terjangkau di masa depan.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang aplikasi *self-help therapy* untuk mengatasi anxiety pada remaja berbasis *mobile* sesuai dengan kebutuhan pengguna?
2. Bagaimana mengembangkan aplikasi *self-help therapy* untuk mengatasi *anxiety* pada remaja berbasis *mobile* menggunakan metode *Extreme Programing*?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merancang aplikasi *self-help therapy* untuk mengatasi *anxiety* pada remaja berbasis mobile sesuai dengan kebutuhan pengguna
2. Mengembangkan aplikasi *self-help therapy* untuk mengatasi *anxiety* pada remaja berbasis *mobile* menggunakan metode *Extreme Programing*.

#### **1.4. Batasan dan Asumsi Penelitian**

Penelitian ini memiliki cakupan batasan masalah dalam pelaksanaannya. Berikut ini merupakan batasan masalah yang digunakan:

1. Penelitian hanya akan dilakukan sampai tahap pengembangan sistem, tanpa dilanjutkan hingga pemeliharaan sistem.
2. Pengujian sistem akan dilakukan dengan metode *black box testing* dan *User Acceptance Testing (UAT)*.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Menghasilkan aplikasi *Self - Help Therapy* yang mudah dipahami dan digunakan serta terintegrasi.
2. Aplikasi dapat memberikan manfaat kepada pengguna dalam hal ini remaja yang memiliki gejala *anxiety*

#### **1.6. Sistematika Penulisan**

Penelitian ini diuraikan dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

##### **Bab I                   Pendahuluan**

Bab ini menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode yang digunakan, serta sistematika penulisan laporan.

##### **Bab II                  Tinjauan Pustaka**

Bab ini memuat teori-teori dan konsep yang menjadi dasar dalam perancangan dan pengembangan aplikasi *Self-Help Therapy*. Pembahasan diawali dengan teori terkait kecemasan (*anxiety*) sebagai fokus utama aplikasi. Kemudian dilanjutkan dengan

pemahaman tentang alat bantu pemodelan sistem seperti UML dan diagram robustness. Bab ini juga menguraikan kerangka kerja (framework) *Flutter* sebagai teknologi utama pengembangan aplikasi, serta Firebase sebagai backend dan basis data. Selain itu, dibahas pula metode pengembangan Extreme Programming yang digunakan dalam proyek ini, serta metode pengujian yang diterapkan, yaitu *Black Box Testing* dan *User Acceptance Testing (UAT)*.

**Bab III      Metodologi Penelitian**

Bab ini menjelaskan prosedur penelitian, tahapan pengembangan sistem, serta alat bantu

**Bab IV      Perancangan Sistem**

Bab ini menyajikan proses perancangan sistem berdasarkan pendekatan *Extreme Programming* yang dibagi dalam tiga iterasi. Setiap iterasi mencakup penyusunan *user stories*, *release plan*, perancangan diagram, dan *mock up* antarmuka pengguna.

**Bab V      Implementasi dan Pengujian Sistem**

Bab ini menjelaskan proses implementasi sistem berdasarkan tahapan iterasi yang telah dirancang sebelumnya. Setiap iterasi mencakup pengembangan fitur serta pengujian menggunakan metode *Black Box Testing* untuk memastikan fungsionalitas berjalan sesuai yang diharapkan. Setelah seluruh iterasi selesai, dilakukan juga pengujian keseluruhan sistem menggunakan *User Acceptance Testing (UAT)* sebagai evaluasi akhir terhadap kesesuaian sistem dengan kebutuhan pengguna.

**Bab VI      Kesimpulan dan Saran**

Bab ini memuat kesimpulan dari seluruh proses penelitian dan pengembangan sistem, serta saran yang dapat digunakan untuk pengembangan sistem lebih lanjut di masa mendatang.