

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan dapat menggantikan generasi terdahulu dengan kinerja dan kualitas mental yang lebih baik. Masa remaja dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dimulai pada usia 13 tahun sampai 17 tahun, pada masa ini terdapat perubahan fisik yang sangat cepat, ketidakstabilan emosi dan pencarian identitas diri (Octavia, 2020). Ketidakstabilan emosi ini dapat mempengaruhi terhadap perkembangan remaja, tidak sedikit remaja yang terjerumus ke dalam hal-hal yang tidak diinginkan. Maka dari itu perhatian dari orang tua merupakan suatu hal yang penting dalam perkembangan remaja.

Pada masa remaja ini terdapat tugas-tugas perkembangan yang diistilahkan “*Developmental Task*” yang salah satunya adalah mampu menerima keadaan fisiknya dan mencapai keemosionalan mandiri (Octavia, 2020). Untuk mencapai itu remaja cenderung untuk mencoba-coba, pada saat mencoba-coba ini hal yang paling rawan jika tidak diawasi oleh orang tuanya.

Berdasarkan data KPAI dari tahun 2016 sampai 2020 kasus anak sebagai pelaku kekerasan di Sekolah (*bullying*) di Indonesia mencapai 437 orang, tidak hanya di sekolah saja terdapat juga kasus anak sebagai pelaku *bullying* di media sosial mencapai 360 orang. Selain itu terdapat banyak kasus lain yang sangat memprihatinkan seperti pelaku kekerasan seksual, pembunuhan, pencurian. Ini tidak hanya terjadi di sekolah umum namun di lingkungan pondok pesantren pun terjadi hal demikian, meskipun di pesantren tempatnya anak-anak mencari ilmu agama, tetapi tetap saja terdapat perilaku-perilaku yang menyimpang, melanggar aturan, melanggar kesusilaan dan perilaku-perilaku tidak bermoral yang dilakukan oleh kaum santri.

Peneliti telah melakukan wawancara yang dapat dilihat pada Lampiran 1 dengan salah satu guru di Mts XYZ dimana membahas mengenai keadaan kesehatan mental siswa Mts XYZ dan kenakalan yang biasanya dilakukan oleh siswa. Dalam wawancara tersebut dijelaskan bahwa pihak sekolah juga memperhatikan keadaan kesehatan mental siswa dengan mengadakan kelas bimbingan konseling untuk melakukan evaluasi dan *sharing* tentang keadaan siswa di Mts XYZ. Terdapat beberapa keluhan yang biasanya disampaikan yaitu tentang permasalahan di asrama, tidak betah di asrama, merasa rendah diri karena materi, tidak percaya diri karena nilainya lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya, merasa tidak dianggap oleh orang tuanya. Siswa yang merasa tidak dianggap oleh orang tuanya biasanya dikarenakan siswa tersebut memiliki keluarga yang kurang harmonis, orang tuanya bercerai. Selain perasaan tidak dianggap itu juga berdampak kepada kegiatan sosial siswa tersebut. Siswa tersebut cenderung lebih pendiam, menyendiri, tidak mau bergaul dengan teman-temannya sehingga hampir tidak memiliki teman sama sekali. Pihak Sekolah biasanya memberikan masukan dan pengertian kepada siswa-siswa yang memberikan keluhan tersebut. Selain itu pada wawancara tersebut juga dijelaskan mengenai kenakalan apa saja yang biasanya dilakukan oleh siswa, yaitu merokok, kabur dari sekolah, berkata kasar bahkan sampai perundungan dan menjauhi temannya. Ada beberapa penyebab terjadinya perilaku-perilaku menyimpang yang dilakukan kaum santri diantaranya perilaku tidak baik yang sudah ada sebelum masuk pesantren, adanya paksaan dan keterpaksaan ketika masuk pesantren, kebosanan, aturan yang terlalu ketat, aturan yang terlalu longgar, lingkungan pesantren yang tidak nyaman, pengaruh lingkungan perkawanan (Rahmatullah & Purnomo, 2020).

Adanya kasus *bullying* di sekolah menunjukkan adanya tindak agresivitas yang dilakukan oleh remaja di sekolahnya. *Bullying* dikategorikan dalam perilaku agresivitas (Krahe, 2005). Agresivitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *inferiority feeling* sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Noviekayati et al., 2021) terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *inferiority feeling* terhadap perilaku *bullying* melalui perantara dorongan agresi. Penelitian lainnya juga dilakukan (Istanti & Yuniardi, 2018) pada 150 pelaku *bullying* yang merupakan siswa SMP menunjukkan bahwa *inferiority* mempengaruhi perilaku

Tasya Shofa Fauziah, 2023

**PENGEMBANGAN WEBSITE KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN METODE UX DESIGN THINKING DAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI SEBAGAI ALAT BANTU SISWA YANG MENGALAMI INFERIORITY FEELING STUDI KASUS : MTS XYZ**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*bullying* remaja melalui dorongan agresi. Remaja yang memiliki perasaan rendah diri, lemah, tidak mampu melakukan suatu hal akan cenderung memiliki dorongan agresi untuk melakukan kekerasan berupa perilaku *bullying* kepada teman sebayanya.

*Inferiority feeling* merupakan teori Alfred Adler yang menjadi dasar dalam psikologi individual. *Inferiority feeling* ada pada diri setiap individu tanpa terkecuali karena setiap manusia terlahir dengan *inferiority feeling* (merasa kurang mampu dan kurang kompeten) jika dibandingkan dengan orang dewasa (Bischof, 1970). *Inferiority feeling* seperti pisau bermata dua yaitu bisa menjadi penuntun dalam kesuksesan hidup namun juga bisa membuat individu menjadi tidak normal. *Inferiority feeling* yang normal selalu menuju kearah peningkatan yang positif. Sedangkan yang abnormal menjurus kepada hal-hal yang negatif yang mengakibatkan gaya hidup yang salah, misalnya perkelahian, bunuh diri, pelarian, keraguan-keraguan, egois, serta minat sosial yang kurang (Bischof, 1970).

Perkembangan teknologi saat ini sangat berkembang pesat, teknologi memberikan kemudahan akses oleh setiap orang, pada era digital ini banyak sekali media yang digunakan untuk memberikan informasi mengenai kesehatan mental mulai dari aplikasi berbasis *android/ios*, *website*, *video streaming* dan masih banyak lagi yang bisa diakses melalui *gadget* yang digunakan sehari-hari. Psikoedukasi dan pengobatan yang bisa diakses melalui *platform* kesehatan digital merupakan salah satu peluang untuk lebih menghemat biaya dengan cara yang nyaman dan lebih privasi (Jarman et al., 2022). Jumlah aplikasi kesehatan yang berfokus pada kesehatan mental telah meningkat dengan cepat, berdasarkan survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2015 terhadap 15000 aplikasi kesehatan mental mengungkapkan bahwa 29% berfokus pada diagnosis kesehatan mental, perawatan dan dukungan kesehatan mental. Selain itu organisasi kesehatan masyarakat seperti NHS dan NIMH telah menunjuk aplikasi kesehatan mental sebagai solusi yang hemat biaya untuk mengatasi kesenjangan perawatan kesehatan mental. Namun meskipun terdapat banyak sekali aplikasi kesehatan mental, kemanjuran dari aplikasi kesehatan mental tersebut masih diperdebatkan. Lalu apa dan mana aplikasi kesehatan mental yang terbukti efektif dan apa yang membuat

Tasya Shofa Fauziah, 2023

**PENGEMBANGAN WEBSITE KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN METODE UX DESIGN THINKING DAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI SEBAGAI ALAT BANTU SISWA YANG MENGALAMI INFERIORITY FEELING STUDI KASUS : MTS XYZ**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

aplikasi kesehatan mental itu efektif. Karena pengguna biasanya menggunakan aplikasi sesuai dengan waktu mereka sendiri tanpa pengawasan klinis, maka aplikasi harus dibuat se nyaman mungkin sehingga pengguna bisa tertarik untuk menggunakan aplikasi secara terus menerus (Chandrashekar, 2018). Untuk membuat sebuah aplikasi yang nyaman digunakan pengguna tentunya tidak sembarang. Metode *UX Design Thinking* merupakan pendekatan baru untuk pemecahan masalah yang melibatkan empati dengan pengguna, mendefinisikan masalah, memberi ide dan menguji konsep awal, dan mengulanginya hingga produk memenuhi kebutuhan pengguna. Tahap *empathize* merupakan tahap awal dalam kerangka *design thinking*. Hal ini biasanya diawali dengan wawancara bersama pengguna, tujuannya adalah untuk memahami dan mengetahui pengalaman pengguna, setelah wawancara peneliti mengembangkan *empathy map* untuk setiap pengguna untuk menggambarkan secara visual mengenai pengalaman pengguna termasuk apa yang mereka lihat, dengar, katakan, lakukan, pikirkan, dan rasakan. Kemudian hasil dari wawancara akan digunakan untuk mendapatkan solusi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pengguna. Metode *UX Design Thinking* terbukti efektif di berbagai bidang contohnya di bidang kesehatan mental berdasarkan penelitian dengan judul “*Informing mHealth and Web-Based Eating Disorder Interventions: Combining Lived Experience Perspectives With Design Thinking Approaches*” *design thinking* efektif untuk memahami dan berempati dengan pengguna yang mengalami gangguan makan untuk mengidentifikasi kebutuhan pengguna dan preferensi pengguna untuk intervensi awal (Jarman et al., 2022). Dan juga terdapat penelitian di bidang kesehatan dengan judul “*The Development of a Mobile Health App for Breast Cancer Self-Management Support in Taiwan: Design Thinking Approach*” yang bertujuan untuk mencari informasi mengenai kebutuhan wanita yang mengalami kanker payudara di Taiwan untuk pengembangan aplikasi pendukung manajemen diri. Dengan pendekatan *design thinking* berhasil mendapatkan 8 tema yang mencakup perawatan, aktivitas fisik, emosi, diet, catatan kesehatan, sumber daya sosial, berbagi pengalaman dan konsultasi ahli (Hou et al., 2020).

Maka dari itu peneliti membuat sebuah *website* kesehatan mental menggunakan metode *UX Design Thinking* dan teknik manajemen diri sebagai alat bantu siswa-

Tasya Shofa Fauziah, 2023

**PENGEMBANGAN WEBSITE KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN METODE UX DESIGN THINKING DAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI SEBAGAI ALAT BANTU SISWA YANG MENGALAMI INFERIORITY FEELING STUDI KASUS : MTS XYZ**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

siswi di kalangan remaja yang mengalami *inferiority feeling* sehingga bisa menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, fokus terhadap tujuan yang ingin siswa capai dan menghindari berperilaku menyimpang dari norma yang dapat merugikan dirinya, keluarganya atau orang lain.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di latar belakang masalah. Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana membangun *website* kesehatan mental menggunakan metode *UX Design Thinking* dan teknik manajemen diri sebagai alat bantu siswa yang mengalami *inferiority feeling*?
2. Bagaimana mengukur tingkat efektivitas *website* dengan menggunakan *User Experience Questionnaire* (UEQ) dan *System Usability Scale* (SUS)?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Membangun *website* kesehatan mental menggunakan metode *UX Design Thinking* dengan mengimplementasikan teknik manajemen diri sebagai alat bantu siswa yang mengalami *inferiority feeling*.
2. Menganalisis data pengguna *website* menggunakan *User Experience Questionnaire* (UEQ) dan *System Usability Scale* (SUS)

## 1.4. Batasan Penelitian

1. Menggunakan *User Experience Questionnaire* (UEQ) dan *System Usability Scale*(SUS) untuk menilai *user experience* pada sebuah *website*.
2. Menggunakan metode *UX Design Thinking* dan metode *prototyping* untuk mengembangkan *website* kesehatan mental.
3. Menggunakan metode Teknik Manajemen Diri untuk mengetahui sisi psikologi dalam *website* Berharga.

## 1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu, antara lain:

### 1. Bagi Peneliti

Mendapat pengetahuan baru mengenai cara membangun sebuah aplikasi yang sesuai dengan kebutuhan pengguna.

### 2. Bagi Pengguna/Siswa

Membantu siswa melalui sebuah *website* kesehatan mental yang menjadi fasilitator untuk melakukan manajemen diri dalam perubahan perilaku/perasaan/pikiran bagi siswa yang mengalami *inferiority feeling*.

### 3. Bagi Guru BK

Dapat memberikan arahan dan membantu siswa yang mengalami *inferiority feeling*.

## 1.6. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada skripsi ini adalah sebagai berikut:

### BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan yang digunakan dalam penyusunan skripsi. Dalam bab ini, peneliti menjelaskan kondisi perundungan di Indonesia, *inferiority feeling* dan dampaknya, peranan teknologi di bidang kesehatan utamanya di bidang kesehatan mental, dan pentingnya melibatkan pengguna dalam membangun sebuah *website* yang sesuai dengan kebutuhan pengguna. Penelitian ini berfokus pada *website* kesehatan mental pada studi kasus Mts XYZ dengan menggunakan *design thinking* dan teknik manajemen diri untuk membantu siswa yang mengalami *inferiority feeling*.

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab ini berisi teori yang melandasi penulisan skripsi serta informasi yang berkaitan dengan *user experience*, *design thinking*, *inferiority feeling*, teknik manajemen diri, serta penelitian terdahulu.

### BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan tahapan-tahapan pada penelitian yang dilakukan peneliti, mulai dari mengidentifikasi masalah, kemudian tahap pengembangan

*website*, tahap evaluasi, dan tahap kesimpulan penelitian. Pada bab ini terdapat bahasan mengenai instrumen penelitian seperti validasi pada *user experience*, validasi psikolog, dan kuesioner penilaian *website* Berharga. Terdapat juga alat, bahan, populasi dan sampel penelitian yang digunakan peneliti. Alur atau tahapan penelitian dijelaskan pada bab ini, dimulai dari mengidentifikasi masalah, kemudian pengumpulan data yaitu dengan melakukan kajian pustaka, observasi, dan wawancara. Kemudian, masuk pada tahap *design thinking* yang pertama yaitu *empathize*, dengan melakukan wawancara langsung kepada pengguna yaitu siswa kemudian hasil analisis dari wawancara akan digambarkan dalam bentuk peta empati, dan persona. Kemudian masuk pada tahap kedua yaitu tahap *define* dengan membuat *How Might We*. Kemudian masuk tahap ketiga yaitu *ideate* dengan membuat *navigation map* dan *wireframe*, kemudian tahap ke empat yaitu *prototype* dengan membuat desain *website* di figma, kemudian hasil dari desain yang telah dibuat akan diimplementasikan ke dalam sebuah kode program menggunakan bahasa pemrograman PHP dan framework *CodeIgniter 4*, dan akan dilakukan validasi pada *user experience* dan validasi psikolog. Lalu tahap terakhir pada metode *design thinking* yaitu pengujian pada pengguna dan menentukan nilai UEQ dan SUS pada *website*.

#### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu mulai dari pengumpulan data dengan melakukan wawancara, observasi dan kajian pustaka, hasil dari penerapan *design thinking* mulai dari tahap *empathize* dengan melakukan wawancara yang kemudian hasil dari wawancara akan dianalisis dan membuat *empathy map* dan *user persona* kemudian tahap *define* yaitu dengan membuat *how might we*, lalu tahap *ideate* dengan membuat *navigation map* dan *wireframe*, *prototype* dengan membuat desain di figma, lalu tahap terakhir yaitu *testing* dengan menggunakan metode *system usability scale* dan *user experience questionnaire*.

#### BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran bagi peneliti selanjutnya dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

Tasya Shofa Fauziah, 2023

**PENGEMBANGAN WEBSITE KESEHATAN MENTAL MENGGUNAKAN METODE UX DESIGN THINKING DAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI SEBAGAI ALAT BANTU SISWA YANG MENGALAMI INFERIORITY FEELING STUDI KASUS : MTS XYZ**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu