

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah kondisi terbebas dari gejala gangguan mental dalam bentuk apapun yang dialami oleh seseorang (Ridha dkk., 2023). Kesehatan mental dapat diartikan secara luas, bukan hanya sebatas kasus gangguan jiwa berat. Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, kesehatan jiwa/mental merupakan kondisi dari individu yang berkembang secara mental, fisik, spiritual dan sosial sehingga dapat menyadari kemampuan yang dipunyai untuk mengatasi tekanan, mampu produktif bekerja, mampu berkontribusi untuk masyarakat atau kelompoknya (Duriana Wijaya dkk., 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental ialah kondisi kesejahteraan individu yang menyadari akan potensi yang dimiliki, dapat mengatasi dengan normal tekanan kehidupan, produktif dalam bekerja, dan dapat berkontribusi pada kelompoknya (Yusrani, 2023). Kesehatan mental ini merupakan aspek penting yang dapat mewujudkan kesehatan yang maksimal pada setiap individu.

Di Indonesia kesehatan mental masih menjadi masalah yang serius. Berdasarkan data yang dimiliki oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa adanya peningkatan sebesar 6.5% penderita gangguan mental dalam waktu 2020-2021 (Septianingrum & Nadia, 2022). Dalam 12 bulan terakhir, *Indonesia-National Adolescent Mental health Survey* menyatakan bahwa 15,5 Juta atau 34,9% dengan kata lain satu dari 3 remaja memperlihatkan gejala gangguan jiwa dan hal tersebut tidak menjamin dapat didiagnosis gangguan mental (Wahdi dkk., 2023).

Pada dasarnya gangguan kesehatan mental ini dimulai dengan kecemasan yang mulai menguasai diri. Penderita kesehatan mental tentunya akan merasa tidak tenang dalam menjalankan aktivitasnya sehingga akan menyebabkan turunya produktivitas seseorang. Gangguan kesehatan mental memiliki dampak yang sangat berbahaya jika terus dibiarkan. Akibat dari kesehatan mental ini juga akan memberikan dampak bagi kesehatan fisik. Gangguan kesehatan mental seperti depresi dapat menyebabkan kematian dua kali lebih tinggi dari serangan jantung.

Dari hal tersebut dapat diartikan bahwa psikolog sangat dibutuhkan untuk menangani psikologis seseorang. Namun, tak jarang dari setiap individu tersebut seringkali mengabaikan kesehatan mentalnya. Ada pula orang yang sudah menyadari mengalami gangguan kesehatan mental namun malu untuk berkonsultasi pada ahlinya.

Seiring dengan berkembangnya zaman dengan munculnya teknologi dan internet yang dapat menjadi sarana dalam memudahkan kebutuhan masyarakat. Hal tersebut dapat digambarkan mulai dari cara berinteraksi. Teknologi sudah diterapkan dalam berbagai bidang salah satunya pada bidang Kesehatan. Contoh dalam memudahkan kebutuhan masyarakat salah satunya dapat memudahkan dalam mengakses layanan konseling pribadi. Bahkan orang pun bisa jadi tidak mengetahui bahwa kita pernah melakukan konseling pribadi. Setelah adanya wawancara, diperoleh data bahwa sejumlah 30 dari 35 orang yang menyatakan mengalami *overthinking*, *burnout*, dan sakit mental lainnya. Untuk itu, dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan *Mobile* Aplikasi “Prevent” sebagai Mental Health Care. Tujuan penelitian lainnya adalah menguji keandalan sistem. Aplikasinya dapat digunakan untuk berkonsultasi via chat dan telepon yang nantinya akan diberikan resep obat ataupun terapi lainnya. Dengan adanya aplikasi ini, diharapkan masyarakat dapat lebih peduli akan kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan pada sub-bab sebelumnya, maka rumusan masalahnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana cara meningkatkan kesadaran kesehatan mental?
2. Bagaimana desain teknologi yang ramah pengguna dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental?
3. Apakah penggunaan metode design thinking efektif dalam pembuatan desain aplikasi mental health care?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diidentifikasi, maka tujuan penelitiannya yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui caranya meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

2. Menghasilkan dan mengetahui desain teknologi yang ramah pengguna dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.
3. Mengetahui keefektifan dari metode design thinking dalam pengembangan pembuatan desain aplikasi mental health care.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan dalam dunia pendidikan khususnya dalam pengembangan teknologi. Selain itu, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi setiap pembaca dalam menambah ilmu pengetahuan dalam bidang teknologi khususnya bidang desain *user interface/ user experice mobile application* sehingga dapat menghasilkan karya yang sesuai dengan kebutuhan pengguna.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, diantaranya:

1. Diharapkan agar dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa dalam belajar mengenai teknologi khususnya mengenai desain UI/UX.
2. Diharapkan agar dapat dijadikan referensi bagi *developer* dalam mengembangkan aplikasi yang akan dibuat.
3. Diharapkan peneliti dapat mengimplementasikan ilmu yang telah didapatkan dalam kegiatan studi independen di Alterra Academy program *UI/UX Designer*.
4. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian dengan tema yang sama namun memebrikan sudut pandang yang berbeda.