

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu topik yang menjadi perhatian global adalah kesehatan mental yang mengalami peningkatan karena pengaruh dari perubahan gaya hidup, tekanan sosial, dan dinamika lingkungan yang terus berkembang (Kurniawan & Sulistyarini, 2020). Kesehatan mental memiliki peran yang setara dengan kesehatan fisik sehingga menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan (Abukhair et al., 2022). Menurut WHO kesehatan mental merujuk pada keadaan individu yang merasa bahagia, mampu memanfaatkan kemampuan potensi diri secara efektif, dapat mengatasi stres, mampu bekerja produktif, serta memberikan kontribusi positif pada masyarakat (Muhammad et al., 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi gangguan kesehatan mental meningkat secara signifikan sehingga menimbulkan dampak yang begitu besar terhadap kualitas dan produktivitas seseorang dari remaja hingga dewasa tanpa memandang gender, usia, pekerjaan, status sosial, dan ekonomi (Ashari, 2023). Pada remaja kasus gangguan kesehatan mental mengalami peningkatan yang pesat setiap tahunnya. Pada tahun 2022 berdasarkan data dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental sedangkan 2,45 juta (5,5 persen) mengalami gangguan mental (Nababan, 2023). 3,7% gangguan kecemasan, 1% gangguan depresi mayor, 0,9% gangguan perilaku, dan 1,5% gangguan stres pasca trauma serta gangguan pemusatan perhatian dan

hiperaktivitas merupakan masalah gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja (Santika, 2023).

Dengan banyaknya kasus gangguan kesehatan mental pada remaja, dari survei yang dilakukan I-NAMHS tahun 2022 menunjukkan hanya 2,6% dari remaja yang telah memanfaatkan layanan kesehatan mental atau konseling untuk menangani masalah emosi dan perilaku yang dialami. Namun, sebanyak 43.8% remaja memilih untuk menangani masalah tersebut sendiri atau dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman sehingga tidak mencari bantuan dari profesional (Gloriabarus, 2022).

Pelayanan kesehatan mental terutama di Indonesia memiliki beberapa kendala seperti keterbatasan jumlah tenaga kesehatan yang terlatih, dukungan pemerintah yang kurang dalam menyediakan fasilitas kesehatan mental yang memadai, dan stigma negatif terhadap gangguan kesehatan mental di masyarakat (Radiani, 2019). Banyak remaja merasa takut saat mengunjungi psikolog karena stigma negatif yang ada di masyarakat seperti kurang iman kepada Tuhan dan roh halus yang menguasai orang tersebut (Krisantyo & Hidayat, 2021). Padahal, faktor genetika, lingkungan, dan hormon dapat menyebabkan gangguan jiwa sehingga peran psikolog dalam proses penyembuhan dibutuhkan.

Dari permasalahan yang telah dipaparkan maka aplikasi kesehatan mental menjadi solusi untuk membantu individu dalam mengelola kesehatan jiwa dan memberikan penanganan dini untuk permasalahan kesehatan jiwa. Oleh karena itu untuk mengatasi tantangan ini, perancangan antarmuka pengguna (UI) dan

pengalaman pengguna (UX) menjadi kunci dalam membangun aplikasi kesehatan mental yang efektif dan ramah pengguna sehingga membuat pengguna merasa nyaman dan termotivasi untuk terus menggunakan aplikasi kesehatan mental.

Pada penelitian ini, dibuatlah perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental dengan menambahkan inovasi baru berupa gamifikasi yang mana di dalamnya terdapat fitur- fitur yang disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Oleh karena itu, dengan adanya aplikasi kesehatan mental dengan gamifikasi ini diharapkan dapat membantu pengguna untuk meningkatkan kesadaran tentang kondisi kesehatan mental dan memberikan penanganan dini untuk masalah kesehatan mental yang dialami.

Gamifikasi sebagai penerapan elemen-elemen permainan dalam konteks non-permainan, telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan pengguna. Penggunaan gamifikasi pada suatu aplikasi dapat menimbulkan efek ke pengguna seperti menambah daya tarik dan membuat penggunaan aplikasi lebih menyenangkan. Efek tersebut dapat terjadi karena adanya elemen-elemen *game* seperti *reward*, *challenge*, *point*, *level*, *achievement*, dan lainnya (Prakarsa, 2021). Dengan menggabungkan gamifikasi ke dalam perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi pengguna untuk aktif berpartisipasi dalam perjalanan kesehatan mental mereka.

Pemilihan metode *design thinking* sebagai pendekatan untuk perancangan UI/UX ini karena menempatkan pengguna sebagai fokus utama mulai dari

memahami kebutuhan pengguna hingga menerapkan solusi yang inovatif dan relevan (Defriani et al., 2022). Dengan melalui kombinasi metode design thinking dan pemanfaatan gamifikasi pada perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental ini diharapkan dapat memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi pengguna. Dengan demikian, perancangan UI/UX aplikasi ini tidak hanya akan menciptakan antarmuka yang estetis dan mudah digunakan, tetapi juga akan merangsang pengguna untuk aktif terlibat dalam pemeliharaan kesehatan mental mereka secara berkelanjutan.

Pendekatan melalui metode *design thinking* telah digunakan pada penelitian terdahulu untuk *redesign*, analisa, perancangan, dan implementasi dalam bidang perbankan (Sugiyarti et al., 2023), website provinsi daerah (Mandala & Indah, 2023), aplikasi pemesanan (Purbaningrum & Mustika, 2023), website umkm (Indriyana et al., 2023), website jual beli barang bekas (Putra et al., 2021), dan lainnya. Sementara itu gamifikasi dalam UI/UX pada penelitian terkait diterapkan pada media pembelajaran pramuka terhadap siswa agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik (Prakarsa, 2021), memberikan pengalaman pengguna yang interaktif dan meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran online melalui e-learning (Azis et al., 2020), dan mengedukasi masyarakat mengenai sampah dan pengelolaannya (Mardiana et al., 2022).

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah meningkatkan kesadaran remaja terhadap kondisi kesehatan mental mereka, memberikan layanan kesehatan mental yang lebih efektif, efisien, yang dapat dijangkau dengan mudah berbentuk aplikasi kesehatan mental dengan gamifikasi sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup remaja secara

keseluruhan, dan membantu mengatasi beberapa kendala dalam pelayanan kesehatan mental, seperti keterbatasan jumlah tenaga kesehatan, keterbatasan akses fasilitas kesehatan mental, dan stigma negatif yang terjadi.

Berdasarkan uraian data dan permasalahan di atas, maka dibuat suatu perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental dengan menambahkan unsur gamifikasi dan wawasan ahli psikologis menggunakan metode design thinking sehingga diangkatlah penelitian yang berjudul **“PERANCANGAN UI/UX APLIKASI KESEHATAN MENTAL UNTUK REMAJA DENGAN INTEGRASI METODE DESIGN THINKING, GAMIFIKASI, DAN WAWASAN AHLI PSIKOLOGIS”**

## 1.2 Identifikasi Masalah

1. Belum adanya *prototype* perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental dengan gamifikasi.
2. Belum adanya perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental dengan gamifikasi dan wawasan psikologis ahli menggunakan metode *design thinking*

## 1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana membuat *prototype* perancangan UI/UX aplikasi untuk kesehatan mental dengan gamifikasi?
2. Bagaimana membuat perancangan UI/UX aplikasi untuk kesehatan mental dengan gamifikasi dan wawasan ahli psikologis menggunakan metode *design thinking* yang mudah dipahami oleh remaja?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

1. Membuat *prototype* perancangan UI/UX aplikasi untuk kesehatan mental dengan gamifikasi
2. Membuat perancangan UI/UX aplikasi untuk kesehatan mental dengan gamifikasi dan wawasan ahli psikologis menggunakan metode *design thinking* yang mudah dipahami oleh remaja

#### 1.5 Batasan Masalah

1. Perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental dengan gamifikasi akan dikembangkan sampai ke tahap prototipe.
2. Gamifikasi dalam penelitian ini dilihat dari sudut pandang UI/UX untuk meningkatkan pengalaman pengguna.
3. Psikolog memberikan masukan dan saran berdasarkan wawasannya dalam proses perancangan UI/UX.

#### 1.6 Metode Penelitian

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap data kasus gangguan kesehatan mental dan lingkungan sekitar serta wawancara terhadap calon pengguna mengenai kebutuhan dan keinginan dan juga terhadap tenaga ahli yaitu psikolog mengenai desain UI/UX dan fitur-fitur yang ada pada aplikasi dengan kesehatan mental. Lalu, dilakukan juga studi literatur untuk mencari informasi yang relevan dengan tujuan penelitian yang didapatkan dari berbagai referensi seperti buku, jurnal, situs internet, dan lain sebagainya.

### 1.7 Manfaat Penelitian

1. Dengan adanya perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental ini, diharapkan agar pemerintah dapat menyediakan pelayanan kesehatan mental yang dibutuhkan masyarakat dan menjadi solusi dalam mengatasi kendala pelayanan kesehatan mental di Indonesia.
2. Pada bidang kesehatan mental, penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap bidang kesehatan mental dengan merancang sebuah aplikasi yang tidak hanya memfasilitasi pemantauan kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna melalui penggunaan gamifikasi
3. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, memudahkan mencari akses bantuan psikologis, serta meningkatkan kualitas hidup individu yang menggunakannya.
4. Bagi psikolog, dengan adanya penelitian ini dapat memperoleh sekumpulan data tentang gejala-gejala tertentu pada gangguan kesehatan mental sehingga bisa dikembangkan penanganan yang lebih efektif.

### 1.8 Sistematika Penulisan

Pada sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari 5 bab yang membahas mengenai beberapa hal yaitu pendahuluan, tinjauan pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan dan saran.

## **BAB I PENDAHULUAN**

Menjelaskan mengenai pendahuluan penelitian yang terdiri dari latar belakang permasalahan mengenai kasus terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, metode penelitian yang akan digunakan, dan manfaat dari penelitian yang dilakukan.

## **BAB II LANDASAN TEORI**

Berisi penelitian terdahulu yang terkait dengan UI/UX, *design thinking*, dan gamifikasi. Selain itu juga terdapat landasan teori mengenai penjelasan konsep, analisa, dan teori yang relevan dengan penelitian ini.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ketiga berisi metode penelitian yang membahas mengenai objek dari penelitian ini serta metode penelitian yang digunakan yaitu *design thinking*. Di bab ketiga ini, terdapat penjelasan mengenai metode pengumpulan data serta proses analisis yang digunakan.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Membahas proses perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental menggunakan *design thinking*. Pada bagian ini menjelaskan proses awal tahap *design thinking* yaitu *define* hingga sampai ke tahap *test* kepada target calon pengguna yaitu remaja. Setelah itu, akan dilakukan evaluasi mengenai hal yang masih menjadi kendala dari hasil *test* calon pengguna.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**



Berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran mengenai perbaikan atau rekomendasi terkait perancangan UI/UX aplikasi kesehatan mental dengan gamifikasi untuk remaja dari hasil evaluasi yang telah dilakukan untuk dilakukan kemudian hari.

