

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu pada suatu waktu tertentu kemungkinan besar akan mengalami tekanan atau ketegangan, yang secara umum dikenal sebagai stres. Stres dapat dialami oleh siapa pun dan dapat timbul kapan saja, mengingat stres merupakan bagian integral dari kehidupan manusia yang sulit untuk dihindari. (Muslim, 2015). Definisi stres menurut (WHO, 2023) stres dapat didefinisikan sebagai keadaan khawatir atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit. Stres dalam jumlah yang sesuai dengan ambang toleransi individu dapat berkontribusi pada peningkatan kewaspadaan kognitif yang memungkinkan peningkatan dalam penyelesaian tugas sehari-hari. Namun, stres yang melebihi batas toleransi dapat memicu berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Mengembangkan strategi untuk mengelola stres secara efektif dapat membantu meringankan beban dan mendukung kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara mental maupun fisik.

Mengacu pada uraian paragraf awal, Stres dapat memiliki dampak signifikan baik pada kondisi fisik maupun psikologis individu. Secara fisik, stres dapat meningkatkan tekanan darah, mempercepat detak jantung, dan mengganggu sistem pencernaan, yang dapat berujung pada masalah seperti maag, mual, atau bahkan penyakit serius seperti gagal ginjal dan stroke jika berlangsung lama. Secara psikologis, stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan

emosi lainnya, serta memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari. Stres juga dapat memicu perilaku negatif, seperti agresi atau kecanduan, terutama ketika seseorang kesulitan menghadapinya. (Sukadiyanto, 2010).

Dalam penelitian ini, Penulis berfokus pada pengembangan aplikasi deteksi dan terapi stres berbasis mobile sebagai respons terhadap kebutuhan akan akses yang lebih mudah dan cepat terhadap sumber bantuan kesehatan mental. Dengan adanya aplikasi ini, diharapkan individu dapat dengan cepat mendeteksi stres dan menerima panduan serta saran terapi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, penulis juga berkomitmen untuk memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi sebagai sarana untuk mendukung peningkatan kesadaran akan kesehatan mental serta mengurangi stigma terkait stres dan gangguan mental lainnya. Melalui pengembangan aplikasi ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan dan pengelolaan stres secara efektif, serta meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat secara luas.

Untuk mendukung upaya deteksi stres, penulis menjalin kolaborasi dengan seorang psikolog berpengalaman, Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog, yang memiliki keahlian dalam bidang kesehatan mental. Kerjasama ini bertujuan untuk membantu penulis merancang strategi yang efektif dalam mengidentifikasi stres. Dalam konteks ini, penulis bermaksud menerapkan metode DASS-42 sebagai dasar dalam pengembangan aplikasi untuk menilai tingkat stres pada individu berdasarkan berbagai gejala fisik dan psikologis yang diamati. Sebagai contoh, ketika aplikasi mendeteksi gejala yang mengarah pada stres, skor DASS-42 akan

dihitung untuk mengevaluasi sejauh mana gejala tersebut mendukung atau menentang keberadaan stres. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih akurat mengenai tingkat stres yang dialami oleh pengguna. Seiring dengan perkembangan teknologi, melalui tugas akhir ini, penulis berencana untuk menciptakan aplikasi deteksi dan terapi stres berbasis mobile yang menggunakan metode DASS-42.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan dibahas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara merancang sebuah aplikasi mobile deteksi dan terapi stres yang mudah dimengerti?.
2. Bagaimana menggunakan metode DASS-42 dalam aplikasi mobile agar penilaian stres menjadi lebih terstruktur dan akurat?

1.3 Tujuan

Berpedoman pada rumusan masalah, tujuan yang hendak dicapai adalah:

1. Merancang dan membangun aplikasi mobile yang dapat mendeteksi tingkat stres pengguna dengan menggunakan metode DASS-42.
2. Menyediakan solusi berbasis mobile yang mudah diakses kapan saja dan di mana saja, sehingga pengguna memiliki akses cepat terhadap deteksi dini dan rekomendasi terapi stres.

1.4 Manfaat

1.4.1. Manfaat untuk pengguna

Manfaat bagi pengguna :

1. Memudahkan pengguna dalam mengakses informasi tentang cara terapi stres dan membantu pengguna untuk mendeteksi stres yang di alami.
2. Aplikasi ini dapat memberikan panduan tentang terapi seperti mendengarkan lagu klasik dan chatbot yang dapat membantu pengguna meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

1.4.2. Manfaat untuk penulis

Manfaat bagi penulis :

1. Meningkatkan keterampilan teknis dan kreativitas. Pengerjaan aplikasi ini dapat membantu penulis mengembangkan keterampilan teknis dalam pengembangan aplikasi mobile, serta mengasah kreativitas dalam merancang fitur-fitur yang efektif dan menarik bagi pengguna.
2. Meningkatkan pemahaman tentang stres dan penanganannya. Dalam proses pengembangan aplikasi ini, penulis akan mempelajari tentang teknik-teknik terapi stres dan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai stres dan terapinya, yang memiliki manfaat praktis dalam aktivitas sehari-hari.

1.5 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam pembuatan aplikasi :

1. Aplikasi diimplementasikan pada smartphone Android minimal versi 11.
2. Pendeteksian stres dilakukan melalui metode yang melibatkan penyampaian pertanyaan kepada pengguna untuk dijawab.
3. Fitur terapi dilaksanakan dengan memanfaatkan fitur musik dan chatbot.
4. Metode DASS-42 ini secara khusus digunakan untuk mendeteksi tingkat stres
 - Tingkat stres
 - Tidak stres
 - Stres ringan
 - Stres sedang
 - Stres berat

1.6 Metodologi Penelitian

1.6.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di STIKI Malang, sementara pengumpulan data mengenai deteksi stres dilaksanakan di Fakultas Psikologi UIN Malang. Penelitian ini diterapkan dengan metode mengumpulkan literatur dari artikel jurnal ilmiah dan melibatkan interaksi diskusi dengan psikolog terkait guna mendalami proses deteksi stres. Penelitian ini dilakukan pada semester ganjil genap tahun ajaran 2023/2024.

1.6.2. Bahan dan Alat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan bahan dan alat sebagai berikut:

1. Perangkat keras
 - Laptop ROG Strix G531GD_G531GD
 - Hp Samsung galaxy A6 & ROG Phone 5
2. Fungsi perangkat keras yang di gunakan
 - Hp, digunakan untuk mencari informasi dan untuk menjalankan aplikasi
 - Laptop, digunakan untuk mencari informasi dan membuat aplikasi
3. Perangkat lunak
 - Windows 11
 - Google chrome
 - Visual Studio Code

1.6.3. Pengumpulan Data dan Informasi

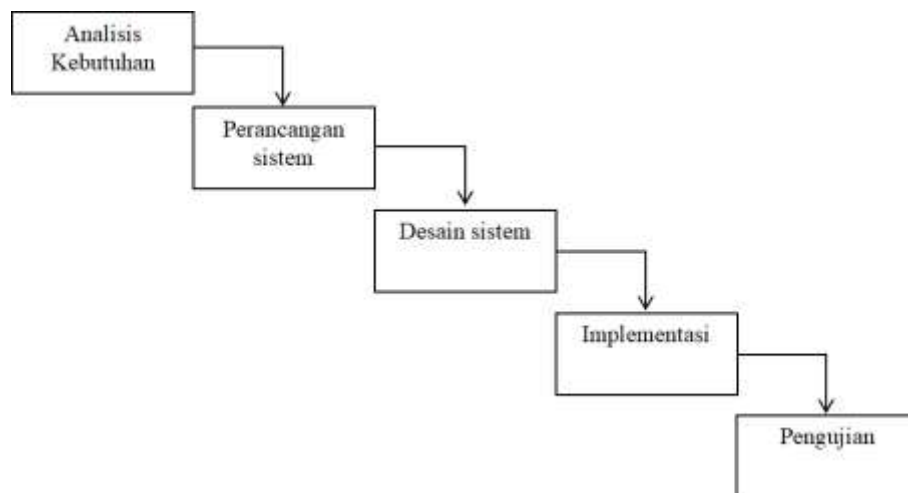
Dalam proses pengumpulan data, langkah-langkah yang diambil meliputi konsultasi dengan psikolog mengenai data yang akan digunakan untuk deteksi stres serta pembacaan artikel yang terkait dengan pemilihan masalah dan sistematika program. Informasi yang diterima bersumber dari artikel jurnal dan media sosial.

1.6.4. Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan mengumpulkan artikel jurnal dan laporan terdahulu serta mencari referensi mengenai aplikasi untuk mendeteksi dan terapi stres.

1.6.5. Prosedur Penelitian

Metode waterfall digunakan untuk penulis sebagai acuan pembuatan program, karena metode ini memiliki pendekatan sequential dan sistematis dimulai dari kebutuhan hingga pengujian sistem.



Gambar 1.1 Diagram Alir Penelitian

1.7 Sistematika Penulisan

Bab 1 Pendahuluan

- Berisi penjelasan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, batasan masalah, metode dan sistematika penulisan.

Bab 2 Tinjauan pustaka

- Berisi tentang uraian penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.
- Berisi teori yang terkait dengan pembahasan model sistematis masalah yang diteliti.

Bab 3 analisis dan perancangan

- Bab ini berisi tentang pembuatan program mengenai analisa perancangan dan gambaran umum dalam pembuatan program.

Bab 4 Pembahasan

- Pada bab ini berisi penjelasan mengenai gambaran umum objek penelitian, implementasi program, serta hasil uji coba fitur-fitur yang terdapat pada aplikasi, termasuk sumber media yang digunakan untuk terapi musik dan video edukasi.

Bab 5 Penutup

- Bab ini menyajikan kesimpulan dari hasil pengembangan aplikasi dan memberikan saran untuk pengembangan lebih lanjut.