

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gangguan Kecemasan sering terjadi dikalangan remaja. Gangguan kecemasan (termasuk rasa panik atau kekhawatiran yang berlebihan) paling sering terjadi pada kelompok usia ini dan lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua dibandingkan remaja. Diperkirakan 3,6% anak usia 10–14 tahun dan 4,6% anak usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja berusia 10–14 tahun, dan 2,8% pada remaja berusia 15–19 tahun. Depresi dan kecemasan memiliki beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga (WHO 2021).

Rasa cemas atau *anxiety* adalah suatu hal yang wajar, terutama jika dalam tekanan atau kondisi tertentu. Namun, jika rasa takut dan khawatir menjadi tidak terkendali, dan terlalu fokus akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari, maka hal ini bisa menjadi tanda gangguan kecemasan umum. Tanpa pengobatan, pasien gangguan kecemasan yang mengalami kecemasan berlebihan mungkin mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, memiliki kinerja yang buruk di tempat kerja atau sekolah, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain.

Gangguan kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan adanya rasa takut dan cemas berlebihan, perasaan diawasi, dihakimi, dan dipermalukan oleh semua orang. Dengan permasalahan-permasalahan yang ada di dalam lingkungan masyarakat maka dibuat sebuah solusi berupa media edukasi dan media untuk deteksi dini atau *screening* awal mengenai gejala *social anxiety disorder* berbasis website, yang dapat membantu masyarakat agar mengenal apa itu

social anxiety disorder dan sebagai media untuk masyarakat agar dapat mengetahui bahwa dirinya terindikasi atau tidak mengenai *social anxiety disorder*.

Terjadinya rasa takut yang berlebihan seringkali disebabkan oleh gangguan kecemasan. Tanpa pengobatan, pasien gangguan kecemasan yang mengalami kecemasan berlebihan mungkin mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, memiliki kinerja yang buruk di tempat kerja atau sekolah, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Wajar jika merasa karena hal ini terutama berlaku dalam tekanan atau situasi tertentu. Namun, jika perasaan takut dan khawatir tidak terkendali, dan terlalu fokus memperhatikan segala hal, mengucilkan diri, dan akhirnya mengganggu kehidupan sehari-hari, bisa jadi ini merupakan tanda gangguan kecemasan.

Salah satu upaya untuk mengenal gangguan kesehatan mental adalah dengan melakukan deteksi dini. Tujuan dari deteksi dini adalah untuk membantu masyarakat mengetahui gejalanya, mencari pengobatan sejak dini, dan menghindari penundaan pengobatan yang mereka butuhkan. Deteksi dini dengan mengisi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)-42* merupakan alat yang valid dan andal untuk menyaring gangguan kecemasan, stres, dan depresi. Saat ini teknologi internet berkembang pesat dan berpotensi menjadi media pendidikan dan solusi deteksi dini. Program pengujian berbasis komputer dan internet berpotensi membuat biaya pengujian menjadi lebih efisien, dan masyarakat tidak perlu lagi mengeluarkan biaya untuk mengunjungi pusat kesehatan atau rumah sakit. Beberapa layanan, seperti Halodoc, telah dikembangkan untuk membantu masyarakat mengakses informasi kesehatan dengan mudah. Namun, tidak ada informasi di beranda diagnosis kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan

memanfaatkan teknologi website untuk mendeteksi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi secara dini.

Untuk mencapai hal tersebut, maka dipilihlah metode perancangan dengan proses adalah metode *Design Thinking*. Metode *Design Thinking* adalah kerangka kerja proses lima langkah yang dapat berulang, dapat juga diterapkan ke semua industri dan organisasi untuk memperkuat inovasi, memecahkan masalah, memperkuat kepemimpinan dan meningkatkan kreativitas, sambil membantu pengguna lebih memahami kebutuhan pengguna mereka dan memberikan layanan terbaik dan solusi untuk pengguna (Gibbons 2016).

Metode *Design Thinking* terdapat lima fase yakni Emphasize, Define, Ideate, Prototype, Testing. Pendekatan *Design Thinking* untuk melakukan pemecahan masalah dapat menimbulkan inovasi. Pendekatan pemikiran desain terhadap pemecahan masalah mengarah pada inovasi, dan inovasi dapat menciptakan diferensiasi dan keunggulan kompetitif. Pendekatan pragmatis dan berpusat pada pengguna ini ditentukan oleh proses pemikiran desain. Proses berulang non-linier yang dirancang untuk memahami pengguna, mempertanyakan asumsi, mendefinisikan ulang masalah, dan menciptakan solusi inovatif untuk pembuatan prototipe dan pengujian (Gibbons 2016).

Dalam pembuatan website screening pertama ini, peneliti menggunakan satu metode yaitu *forward chaining*. *Forward chaining* merupakan suatu metode yang diawali dengan penyajian sekumpulan fakta atau data yang meyakinkan yang mengarah pada suatu kesimpulan akhir. Jalur berpikir ke depan dimulai dengan data dan mengarah pada tujuan. Pendekatan pelacakan ini dimulai dengan memasukkan

informasi dan mencoba menarik kesimpulan. Pelacakan maju mencari fakta yang sesuai dengan bagian IF dari aturan IF-THEN. Teknik *forward chaining* digunakan untuk mencari dan menampilkan titik awal dari sekumpulan fakta atau data kesimpulan akhir.

1.2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Masyarakat masih sulit memvalidasi gangguan kesehatan mental yang dirasakan.
- 2) Bagaimana Merancang dan mengimplementasikan sebuah website dengan menggunakan metode *Forward Chaining* dengan screening gangguan kesehatan mental secara efektif?
- 3) Bagaimana mengukur keberhasilan Screening nantinya dengan *Testing* menggunakan *Sistem Usability Scale* didalam proses Metode *Design Thinking*?

4) Batasan Penelitian

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut Perancangan dan pengimplementasian website adalah sebagai berikut:

- 1) Pada pengembangan platform screening ini pengimplementasiannya menggunakan platform berbasis website untuk melakukan screening kesehatan mental
- 2) Penelitian akan memusatkan perhatian pada metode screening tertentu, seperti kuisisioner *self-assessment*

- 3) Mengarahkan user untuk terhubung ke Psikolog jika hasil screening butuh penanganan khusus untuk di tindak lanjut

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah platform website dengan pendekatan menggunakan *Forward chaining* dengan metode *Design Thinking* yang diharapkan platform ini dapat membantu pasien untuk melakukan screening awal untuk mengecek kondisi kesehatan mental, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental, dan membantu untuk menjadi penghubung antara penderita gangguan kesehatan mental dengan psikolog langsung jika dibutuhkan penanganan khusus dengan para ahli.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan sebagai memberikan solusi tentang bagaimana cara melakukan screening awal untuk pasien yang mengalami gejala gangguan kesehatan mental, dan meningkatkan pengetahuan mereka tentang gangguan kesehatan mental, serta menjadi platform untuk menghubungkan antara pasien dan psikolog secara langsung para ahli.