

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa pandemi *Corona Virus* (COVID) yang meluas dan jumlah pasien yang selalu bertambah, sama halnya dengan anak remaja yang sering mengalami stres karena kuliah atau sekolah, tentunya tidak sedikit dari kita yang mengalami gangguan kesehatan mental sehingga menurunkan imunitas tubuh. Pentingnya kesehatan mental merupakan hal yang belum tentu disadari oleh banyak orang, namun dengan adanya pandemik ini dalam jangka waktu yang cukup panjang membuat setiap individu lebih sadar akan pentingnya menjaga kondisi mental mereka untuk tetap sehat [1].

Dampak yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 telah menyebabkan banyak negara didunia mengalami kerugian baik secara fisik maupun non-fisik. Menurut para ahli, pandemi memberikan dampak yang sangat besar bagi kesehatan mental manusia [2]. Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting karena kesehatan berperan penting dalam semua aspek kehidupan bagi masyarakat. Undang-undang kesehatan No. 23 tahun 1992 menyatakan: bahwa kesehatan adalah salah satu keadaan dimana jiwa, badan, dan sosial sejahtera yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial ekonomis [3].

Pada masa remaja dapat dikatakan sebagai masa “badai emosi dan stres”. Dimana, remaja sering mengalami perubahan emosi yang mengalami naik-turun, bahkan sulit untuk mengontrolnya. Remaja sering kali menghadapi stres baik secara fisik maupun dari lingkungan sekitar. Akibat stres, sering muncul rasa gelisah dan tidak nyaman. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia diketahui bahwa gangguan psikologis paling banyak di derita pada remaja adalah tekanan stres. Stres remaja selalu meningkat dari tahun ke tahun. Dari 64 juta remaja di Indonesia yang berusia >15 tahun, sebanyak 38 juta jiwa (60%) mengalami tekanan stres [4].

Stres adalah sebuah gangguan mental yang sering dialami pada seseorang karena adanya tekanan yang biasanya sering muncul dari kecemasan atau perasaan yang khawatir berlebihan akan suatu hal. Stres ini dapat memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Stres yang berkepanjangan akan mengganggu kesehatan fisik serta dapat melemahkan daya tahan tubuh seseorang. Selain itu stress juga dapat mengganggu sistem pencernaan dan bahkan seseorang yang mengalami stress berkepanjangan biasanya juga akan mengalami kesulitan saat tidur [5].

Manusia memiliki kecerdasan emosional yang rendah maka cenderung sulit untuk rileks dan memperhatikan pikiran secara jelas dan sistematis. Hal ini dapat disebabkan oleh karena pikiran manusia yang disibukkan dengan berbagai aktivitas yang menyita waktu dan tenaga [6]. Meditasi merupakan proses lebih lanjut dari dharana yang artinya berkonsentrasi atau pemusatan perhatian dan pikiran pada suatu objek baik itu di dalam tubuh maupun di luar tubuh [7].

Meditasi berperan sebagai *mind body medicine* yang menciptakan efek placebo yang mampu memberikan berbagai efek positif terhadap kehidupan seseorang melalui mekanisme yang akan merubah persepsi dan keyakinannya. Oleh karena itu meditasi sebagai *mind body medicine* adalah sebuah praktik yang sangat penting untuk dilaksanakan demi menciptakan kesehatan pikiran, mental serta fisik demi kehidupan yang sehat dan harmonis [8].

Menurut (Gilberta Permata Mahanani S.Psi, M.Psi, Psikolog) masalah yang terdapat dalam kalangan remaja sangat beragam. Dari beberapa proses psikoterapi, hanya sebagian orang saja yang dapat melakukan meditasi. Dalam melakukan meditasi banyak pendekatan yang dapat dilakukan, akan tetapi belum tentu semua orang mendapatkan hasil yang mereka harapkan. Proses meditasi yang dilakukan tentu saja tidak langsung menurunkan stres. Sehingga perlu melakukan meditasi secara rutin agar stres dapat berkurang. Pada kondisi tertekan seringkali membuat remaja merasa stres secara intens dan berkepanjangan Selain tertekan dan lelah, stres dapat menyebabkan gangguan mental insomnia, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, hingga depresi [9].

Berdasarkan realitas kehidupan sehari-hari, terdapat beberapa gejala kesehatan mental yang melekat pada diri remaja seperti: Pertama, kecemasan (anxietas). Kedua, depresi dengan timbulnya perasaan hilangnya semangat dalam diri remaja. Ketiga, pola tidur yang tidak teratur. Keempat, perilaku menyakiti diri sendiri, hingga ada dorongan untuk melakukan bunuh diri. Semua ini disebabkan oleh tahap perkembangan usia remaja yang mengalami begitu banyak perubahan dan juga munculnya permasalahan-permasalahan yang mulai banyak dialami. Akibatnya, kondisi emosional dalam diri remaja menjadi begitu besar dan tidak terkendali [10].

Meditasi secara positif dapat membantu mengurangi stres yang menjadi salah satu penyebab turunnya imunitas tubuh, sehingga menyarankan untuk melakukan meditasi sebagai bagian kegiatan rutin. Tidak sedikit yang sudah mencoba latihan meditasi akibat stres, salah satunya adalah untuk menenangkan batin. Cara melakukan meditasi salah satu jenis meditasi yang paling mudah dan umum dilakukan yaitu *Mindfulness meditation* adalah teknik meditasi yang berfokus pada perhatian dan kesadaran diri secara penuh [10].

Dari masalah yang ada, penulis tertarik untuk merancang sebuah aplikasi yang bertujuan guna mengatasi kesehatan mental seperti stres melalui meditasi. Tujuan ini melatih meditasi secara mandiri dengan teknik yang benar dan rutin agar dapat merasakan manfaat dari meditasi. Aplikasi ini digunakan untuk media yang efektif guna membantu dalam mengelola pikiran dengan baik sehingga sehat secara emosional, fisik, dan mental. Penelitian ini penulis menggunakan metode *User Centered Design* untuk melakukan sebuah perancangan desain aplikasi.

Pada penelitian ini metode *User Centered Design* adalah metode yang akan digunakan untuk perancangan desain tampilan aplikasi meditasi. Tujuan menggunakannya metode UCD untuk mengatasi suatu masalah pengguna dalam ketidapahaman mengenai sebuah tampilan desain aplikasi yang tidak sesuai apa yang diharapkan. Metode UCD ini akan melibatkan beberapa pengguna pada proses perancangan sehingga pengguna dengan mudah memberikan saran mengenai antarmuka aplikasi serta hasil akhir dari perancangan desain aplikasi,

hal ini diharapkan dapat menghasilkan desain solusi sesuai dengan kebutuhan pengguna [11].

Pengguna yang dimaksudkan terlibat dalam pembuatan rancangan design aplikasi Meditasi dengan metode *User Centered Design* yaitu remaja yang membutuhkan media untuk melakukan Meditasi secara rutin. Harapan dari penelitian ini nantinya akan menghasilkan sebuah rekomendasi yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang didapat dari hasil evaluasi serta dapat menghasilkan tampilan design aplikasi yang lebih baik pada sisi *user interface* serta dapat direalisasikan oleh pengguna aplikasi Meditasi dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh *user*. Pada metode UCD terdapat tahap evaluasi setelah perancangan selesai. Pada tahap ini bertujuan guna untuk mengevaluasi sistem dengan melihat dari sudut pandang pengguna. Tahap evaluasi ini yang akan menentukan apakah dilakukan iterasi untuk perbaikan tampilan atau tidak. Pada tahap evaluasi peneliti akan menggunakan SUS (*System Usability Scale*) untuk mengukur tingkat kepuasan pengguna saat menggunakan aplikasi.

Pada metode UCD dinilai efektif untuk melakukan penelitian ini dikarenakan menitik beratkan pada kebutuhan pengguna yang akan menggunakan aplikasi ini sehingga memungkinkan *User Interface* yang dihasilkan tidak hanya mudah untuk digunakan (*user friendly*) tetapi juga dapat menarik minat pengguna. Sedangkan jika dibandingkan dengan metode lain seperti metode *Human Centerd Design* (HCD) yang memiliki fokus pada dua komponen yaitu pengguna yang akan menggunakan aplikasi dan pengguna yang tidak akan menggunakan aplikasi, hal itu tidak sesuai dengan apa yang di fokuskan pada penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat di ketahui permasalahan yaitu :

1. Bagaimana memahami kebutuhan pengguna pada aplikasi meditasi menggunakan metode *User Centerd Design*.
2. Bagaimana mengukur keberhasilan aplikasi meditasi setelah menggunakan metode *User Centeree Design*.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Merancang tampilan desain aplikasi meditasi menggunakan metode UCD (*User Centerd Design*)
2. Memahami kebutuhan pengguna dalam perancangan aplikasi meditasi menggunakan metode UCD (*User Centerd Design*)
3. Mengukur hasil rancangan tampilan desain menggunakan metode UCD (*User Centerd Design*)

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka batasan – batasan masalah dari penelitian yaitu :

1. Aplikasi yang dibangun adalah berbasis Android
2. Metode yang digunakan pada perancangan ini menggunakan metode *user centered desgn* (UCD).
3. Perancangan aplikasi hanya sebatas tahap *frontend*.
4. Perancangan aplikasi melibatkan para remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu :

1. Memberikan kemudahan bagi pengguna dalam mengakses aplikasi.
2. Dapat membantu untuk kemudahan remaja mendapatkan panduan mengenai cara bermeditasi.
3. Membantu memberikan solusi design pada aplikasi Meditasi.