



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di masa pandemi, masyarakat diharuskan untuk melakukan karantina demi pencegahan penyebaran virus COVID-19. Durasi karantina yang sangat lama tersebut tentu dapat membuat masyarakat merasa tertekan dan gelisah karena berbagai alasan, misalnya seperti pekerjaan, kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun kampus, keadaan orang yang dicintai, ataupun keinginan untuk bertemu dengan teman-teman atau sahabat. Selain itu, menurut artikel *Quarantine can have* (2020), sebuah penelitian dari *King's College London* membuktikan bahwa karantina dapat menyebabkan dampak negatif bagi kondisi psikologis manusia, misalnya gejala-gejala *Post-Traumatic Stress*, perasaan bingung, dan bahkan kemarahan.

Menurut Ruskandi (2021), remaja sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental di masa pandemi, khususnya kecemasan. Dalam jurnalnya, beliau menyatakan bahwa kebanyakan dari remaja tersebut memiliki tingkat kecemasan ringan, yang diikuti dengan kecemasan berat, kemudian sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekurangan informasi mengenai COVID-19 yang didapat, dan hubungan antara lingkungan sekitar. Hubungan tersebut berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang mereka alami. Selain itu, pada jurnal yang ditulis oleh Fitria dan Ifdil (2020), kecemasan yang dialami remaja tersebut akan berdampak pada waktu tidur, kemampuan mereka untuk fokus dan konsentrasi, daya ingat, dan juga tingkatan iritabilitas dan kemarahan. Isi jurnal yang telah dijabarkan sesuai dengan data dari kuesioner, yang menyatakan bahwa 83,3% dari total responden merasa bahwa kecemasan yang mereka alami berdampak pada kehidupan sehari-hari. Responden merasa bahwa kemampuan mereka untuk fokus dan konsentrasi saat melakukan pekerjaan

berkurang (73,8%), kurang atau terlalu banyak tidur (61,9%), dan mudah lelah (59,5%).

Menurut Fitria dan Ifdil (2020), hal-hal tersebut dapat diatasi dengan memberikan pelayanan konseling agar tingkat kecemasan remaja tersebut dapat berkurang. Namun, berdasarkan kuesioner yang telah disebar, meskipun 76,2% responden merasa bahwa mereka memerlukan layanan konsultasi dengan psikolog, masih terdapat 56,3% responden yang masih belum berkonsultasi dengan psikolog. Hal ini disebabkan karena mereka belum menemukan layanan psikolog yang tepat, tidak tahu cara mem-*booking* psikolog secara *online* maupun *offline*, dan layanan psikolog yang ada saat ini terlalu mahal.

Maka dari itu, dibutuhkan suatu aplikasi konsultasi psikologi khusus kecemasan sebagai sarana edukasi dan tindakan preventif bagi mereka yang mengalami kecemasan di masa pandemi. Hal ini juga diperkuat oleh artikel yang ditulis oleh Novotney (2016), yang menyatakan bahwa aplikasi dapat terus berjalan, terlepas dari ketersediaan psikolog yang bersangkutan, dan merupakan sumber informasi edukatif yang baik. Selain itu, berdasarkan penelitian Donker et al (2013), aplikasi memiliki potensial sebagai media yang efektif, dan dapat memudahkan akses bagi mereka yang ingin mencari bantuan secara mandiri untuk meringankan gangguan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana cara merancang media aplikasi untuk konsultasi psikologi khusus kecemasan yang dapat membantu klien dalam menghadapi kecemasan mereka?

1.3 Batasan Masalah

Dalam perancangan aplikasi ini, telah ditetapkan pembatasan dalam beberapa aspek untuk mencegah adanya penyimpangan, dan juga memfokuskan topik penelitian. Batasan-batasan yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut:

1.3.1. Demografis

Aplikasi ini ditujukan kepada pengguna semua jenis kelamin, berusia 17-25 tahun, yang menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2009 merupakan masa remaja akhir, merupakan siswa SMA maupun mahasiswa, dan termasuk dalam kelompok SES B-A, karena adanya biaya untuk menjalani sesi konsultasi dengan psikolog.

Usia yang telah ditentukan didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh *World's Health Organization* (n.d), yang menyatakan bahwa separuh dari seluruh penyakit mental dimulai pada usia 14 tahun, termasuk gangguan kecemasan. Namun, 14 tahun bukan usia yang sesuai untuk demografis dari aplikasi ini, karena menurut artikel yang ditulis oleh Solmi, et al. (2021), persentase mereka yang mengalami penyakit mental yang berhubungan dengan kecemasan dari usia 18 tahun (51,8%) dan 25 tahun (73,3%) lebih besar jika dibandingkan dengan mereka yang mengalami penyakit mental pada usia 14 tahun (38,1%), dan median dari hasil data tersebut berada pada usia 17 tahun.

Selain itu, menurut artikel yang ditulis oleh Paramita (2018), mereka yang sedang berada di fase remaja akhir sudah melalui masa peralihan dari berpikir konkrit di usia anak menjadi berpikir abstrak, sehingga sesuai dengan sifat abstrak dari psikologi itu sendiri. Hal ini juga dikuatkan oleh pernyataan narasumber psikolog yang telah diwawancarai oleh penulis sebelumnya, bahwa selain sudah memiliki kemampuan berpikir abstrak, mereka yang berusia 17-25 tahun juga memiliki kesadaran yang lebih mengenai kondisi psikologis mereka masing-masing, sehingga mereka tahu

kanan harus mencari dan mendapatkan bantuan profesional (Fiona Valentina Damanik, Komunikasi Pribadi, 2021, Oktober 15).

1.3.2. Geografis

Aplikasi ini ditujukan kepada pengguna yang bertempat tinggal di kawasan Jabodetabek.

1.3.3. Psikografis

Dalam segi psikografis, aplikasi ini ditujukan kepada mereka yang memiliki kecemasan di masa pandemi, terutama untuk datang ke tempat baru atau bertemu dengan orang-orang baru, mereka yang sudah terbiasa dengan kegiatan *online*, dan mereka yang memerlukan layanan konsultasi di masa pandemi, namun tidak atau belum melakukan hal tersebut.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan dari Tugas Akhir ini adalah perancangan media aplikasi untuk konsultasi psikologi khusus kecemasan yang dapat membantu klien dalam menghadapi kecemasan mereka.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dibagi menjadi tiga bagian: manfaat bagi penulis, bagi orang lain dan bagi universitas.

1. Manfaat bagi penulis
 - a. Menambah ilmu dan pengalaman penulis mengenai perancangan media aplikasi.
 - b. Menambah pengetahuan mengenai konsultasi psikologi, dan apa yang dibutuhkan oleh psikolog maupun klien yang membutuhkan layanan psikolog.
2. Manfaat bagi orang lain
 - a. Membantu klien yang membutuhkan layanan psikolog agar mereka mendapat bantuan sesuai kebutuhan mereka.
 - b. Membantu psikolog dalam mengoptimalkan sesi konsultasi secara *online*.

3. Manfaat bagi universitas

- a. Menambah hasil karya yang bermanfaat bagi universitas perihal perancangan aplikasi.
- b. Menambah referensi bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara mengenai perancangan aplikasi.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA