

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Emosi memiliki pola reaksi yang kompleks, dan melibatkan unsur pengalaman, perilaku, dan fisiologis yang digunakan oleh suatu individu dalam menangani masalah pribadi [1]. Secara singkat, manusia menghadapi beragam macam situasi dan peristiwa dengan cara menginterpretasikan respon perasaannya melalui emosi. Emosi relatif berlangsung secara cepat [2].

Emosi dan suasana hati (*mood*) saling berkaitan satu sama lain. Suasana hati atau *mood* adalah kecenderungan untuk merespon secara emosional tanpa mengetahui objek pemicunya [1]. Dalam teori *Plutchik's Wheel of Emotions*, dirumuskan terdapat delapan emosi primer, yaitu *joy, sadness, acceptance, disgust, fear, anger, surprise*, dan *anticipation* [3].

Mood bersifat fana dan biasanya merupakan kumpulan dari beberapa emosi [4]. *Mood* terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama, dapat berlangsung dalam hitungan jam, harian, bahkan mingguan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *mood* adalah lingkungan (cuaca, orang-orang disekitar), fisiologi (makanan yang dikonsumsi, pola hidup), dan keadaan mental (pusat perhatian dan kondisi emosi) [5]. Karena ketidakjelasan faktor pemicunya, *mood* dapat bersifat mengganggu. Gangguan ini disebut dengan *mood disorders*, yang juga dapat memicu hal negatif lainnya, seperti depresi dan gangguan *bipolar (bipolar disorder)* [6].

Depresi merupakan penyakit umum yang mendunia. Diperkirakan 280 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi [7]. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) pada tahun 2018 menyebutkan bahwa, prevalensi pada remaja dengan umur lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional sebesar 9,8%. Persentase ini meningkat sebesar 6% dari tahun 2013. Pada tahun 2019, Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, Anung Sugihantono mengatakan bahwa, kehidupan seseorang dapat terancam apabila tidak menangani gangguan kejiwaan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskedas)

pada tahun 2018, gangguan depresi dialami sebanyak lebih dari 12 juta penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun. Kemudian berdasarkan Sistem Registrasi Sampel oleh Badan Litbangkes pada tahun 2016, diperoleh data dalam setahun sebanyak 1.800 orang melakukan bunuh diri dan 47,7% korban bunuh diri adalah pada rentang usia anak remaja dan usia produktif (10-39 tahun).

Sebuah survei diadakan pada usia remaja di periode transisi (16-24 tahun) menunjukkan bahwa sebanyak 88% remaja pernah mengalami depresi [8]. Pemahaman untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental sejak dini pada masa remaja dinilai sangat penting. Permasalahan ini dapat memiliki resiko lebih buruk jika tidak ditangani dengan baik.

Dari beberapa penderita depresi dan gangguan kecemasan, hanya sepertiga yang mencari bantuan profesional [9]. Dalam proses pemantauan (*self-monitoring*) penanganan masalah kesehatan mental, aplikasi *mobile* dinilai dapat membantu meningkatkan penanganan kesehatan mental yang berkualitas dan mengatasi tantangan lainnya [10].

Salah satu alat yang dapat digunakan untuk pencatatan dalam memantau keadaan penderita adalah *mood tracker*. *Mood tracker* adalah alat yang digunakan secara berkala untuk mencatat keadaan suasana hati atau *mood* seseorang. Tak hanya mencatat, alat ini juga dapat membantu mencari pola tentang bagaimana *mood* bervariasi dari waktu ke waktu dan keadaan yang menjadi pemicu munculnya *mood* tersebut [11].

Sebuah studi dilakukan pada remaja yang melakukan perilaku melukai diri sendiri untuk mengetahui tingkat *acceptability*, *usability*, dan *safety* dari sebuah aplikasi *mood tracker*. Hasilnya menemukan bahwa, aplikasi *mood tracker* berguna untuk mengurangi pikiran melukai diri sendiri pada remaja. Namun, terdapat partisipan yang tidak merasa terbantu oleh aplikasi *mood tracker* dikarenakan terhambatnya dengan masalah seputar motivasi untuk menggunakan aplikasi tersebut [12]. Maka dari itu, penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui tingkat motivasi keinginan penggunaan kembali untuk menggunakan aplikasi *mood tracker* secara berkala.

Salah satu faktor yang menyebabkan kelelahan mental adalah kurangnya motivasi [13]. Melakukan suatu pekerjaan yang menyangkut mental dalam pengerjaannya, dapat menyebabkan kelelahan mental sehingga terjadi penurunan performa seiring dengan berjalannya waktu. Penurunan ini dapat disebabkan oleh kurangnya motivasi, sehingga keinginan untuk mempertahankan kinerja akan menurun.

Hasil studi menunjukkan bahwa, motivasi merupakan faktor penting dalam mengatasi kelelahan mental. Motivasi dapat membantu mempertahankan tingkat kinerja dan membuat seseorang akan lebih banyak menginvestasikan upaya mempertahankan kestabilan mentalnya [14].

Gamifikasi merupakan salah satu metode yang efektif untuk mendorong dan meningkatkan motivasi kinerja manusia dalam melakukan aktivitas tertentu [15]. Gamifikasi juga sebelumnya telah diterapkan di berbagai macam bidang, salah satunya di bidang kesehatan [16]. Sebuah jurnal penelitian mengenai gamifikasi sebagai pendekatan untuk meningkatkan kestabilan mental menunjukkan bahwa, gamifikasi mempertahankan minat pengguna dan meningkatkan kestabilan dengan memanfaatkan aplikasi *mobile* [17]. Maka dari itu, penelitian akan menerapkan metode gamifikasi berbasis *mobile*.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap penggunaan gamifikasi dalam bidang kesehatan [18]. Namun, gamifikasi yang sering diterapkan tidak sepenuhnya mempertimbangkan keterlibatan, motivasi, atau perubahan perilaku [19]. Demikian pula dengan penelitian gamifikasi mengenai kesehatan mental oleh Johnson dkk. menemukan bahwa, hanya sedikit yang mempertimbangkan motivasi intrinsik di sebagian besar gamifikasi yang ditinjau [20]. Oleh karena itu, gamifikasi yang akan diterapkan menggunakan *framework* Marczewski, yaitu merupakan salah satu *framework* yang lebih menitikberatkan pada motivasi intrinsik sehingga pencatatan *mood* dapat dilakukan atas dasar kesadaran dari diri sendiri [21].

Beberapa aplikasi *mood tracker* telah banyak tersebar di pasaran. Namun, tidak ditemukan aplikasi *mood tracker* yang menerapkan gamifikasi yang melibatkan elemen desain *game* di dalamnya. Maka dari itu, penelitian ini akan

merancang dan membangun aplikasi *mood tracker* dengan metode gamifikasi yang melibatkan serangkaian elemen desain *game*. Metode ini juga dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan motivasi pengguna, khususnya penderita depresi dan bipolar dalam melakukan pencatatan *mood* secara berkala demi meningkatkan kestabilan mental.

Elemen desain *game* menjadi bangunan dasar dalam perancangan gamifikasi dan diperlukan penyesuaian dengan dasar tujuan yang diinginkan [22]. Elemen ini meliputi *points, levels, leaderboards, badges, challenges/ quests*, dan *onboarding* [23]. Penelitian menemukan bahwa, menggunakan konsep *feedback* seperti *progress bars* dan *scorecards* di berbagai bidang kesehatan menghasilkan tingkat keterlibatan dengan sistem menjadi lebih tinggi [24]. Kemudian terdapat bukti bahwa penggunaan *badges* juga akan meningkatkan keterlibatan [25]. Maka dari itu, aplikasi ini akan dirancang dan dibangun dengan menonjolkan tipe pengguna *achiever*. Tipe pengguna *achiever* dimotivasi oleh *mastery* atau *competence*, di mana pengguna berusaha untuk menyelesaikan tugas dari sistem. [26].

Terdapat tinjauan terhadap beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa, hanya ada sedikit penelitian yang mengeksplorasi perspektif remaja mengenai aplikasi *mobile* untuk kesehatan mental [27]. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan kepada partisipan dengan kategori remaja untuk mengetahui perspektif terhadap aplikasi *mood tracker* yang akan dirancang dan dibangun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan di atas, berikut beberapa masalah yang dapat dirumuskan:

1. Bagaimana cara merancang dan membangun aplikasi *mood tracker* menggunakan metode gamifikasi berbasis Android?
2. Berapa besar tingkat motivasi keinginan penggunaan kembali (*behavioral intention to use*) dengan metode pengukuran *Hedonic-Motivation System Adoption Model* (HMSAM) dari aplikasi *mood tracker* menggunakan metode gamifikasi berbasis Android dengan *framework* Marczewski?

1.3 Batasan Permasalahan

Terdapat beberapa batasan masalah yang ditetapkan dalam perancangan aplikasi ini adalah sebagai berikut.

1. Aplikasi ini hanya digunakan untuk kegunaan pribadi sebagai pencatatan *mood* dan tidak dapat terhubung langsung dengan penyedia layanan kesehatan.
2. Terdapat delapan jenis *mood* primer yang dapat dicatat berdasarkan teori *Plutchik's Wheel of Emotions* yaitu *joy, sadness, acceptance, disgust, fear, anger, surprise, dan anticipation*.
3. Elemen gamifikasi yang digunakan mencakup *points, levels, challenges, dan badges*.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

1. Merancang dan membangun aplikasi *mood tracker* menggunakan metode gamifikasi berbasis Android berdasarkan *framework* Marczewski.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat motivasi keinginan penggunaan kembali (*behavioral intention to use*) dengan metode pengukuran *Hedonic-Motivation System Adoption Model* (HMSAM) dari aplikasi *mood tracker* menggunakan metode gamifikasi berbasis Android dengan *framework* Marczewski.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari perancangan aplikasi ini adalah untuk meningkatkan motivasi pengguna dalam *self-monitoring* dengan melakukan pencatatan *mood* secara berkala guna mengenali kondisi kestabilan mental pribadi dan memahami perubahan pola *mood* yang dirasakan.

Keadaan mental seseorang mempengaruhi pola pikir, emosi, produktivitas, dan pengambilan keputusan dalam kehidupan. Maka dari itu, kestabilan mental

diharapkan dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih baik. Mengetahui dan memahami pola *mood* juga dapat membantu mengelola kestabilan mental demi kualitas hidup yang lebih baik, serta mampu mengenali dan menghindari apa saja yang menjadi timbulnya perasaan emosi negatif.

Kemudian diharapkan data catatan pola *mood* tersebut digunakan untuk membantu pengguna dalam mengkomunikasikan pola *mood* yang dirasakan dengan penyedia layanan kesehatan (psikolog dan psikiater), atau dengan anggota keluarga.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan laporan terdiri dari lima bab, yaitu dijabarkan sebagai berikut:

- Bab 1 PENDAHULUAN
Bab ini berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab 2 LANDASAN TEORI
Bab ini berisikan landasan teori yang menjadi acuan selama penelitian berlangsung, yaitu *mood tracker*, *Plutchik's Wheel of Emotions*, gamifikasi, *game mechanics*, *game dynamics*, *Hedonic-Motivation System Adoption Model (HMSAM)*, dan skala likert.
- Bab 3 METODOLOGI PENELITIAN
Bab ini berisikan tahapan metodologi penelitian dan tahapan proses perancangan aplikasi yang terdiri dari perancangan gamifikasi, model aplikasi, *flowchart*, perancangan desain antarmuka, dan perancangan aset.
- Bab 4 HASIL DAN DISKUSI
Bab ini berisikan informasi spesifikasi perangkat yang digunakan untuk penelitian, hasil implementasi aplikasi, dan hasil pengujian aplikasi yang telah dibangun.
- Bab 5 KESIMPULAN DAN SARAN
Bab ini berisikan simpulan dari hasil penelitian dan saran untuk pengembangan aplikasi ke depan.