

**Strategi Mitigasi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja
melalui Self-Care Gamification Platform**



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

TESIS

Laporan Penelitian (*Thesis*)

Diajukan sebagai Tugas Akhir dalam Rangka

Memperoleh Gelar Magister Manajemen (M.M.)

Pada Program Studi Magister Manajemen Teknologi, UMN

XAVIER KHARIS

00000108276

PROGRAM STUDI MANAJEMEN TEKNOLOGI

FAKULTAS BISNIS

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

TANGERANG

2024

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya,

Nama : Xavier Kharis

Nomor Induk Mahasiswa : 00000108276

Program studi : Manajemen Teknologi

Tesis dengan judul:

Strategi Mitigasi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja melalui Self-Care Gamification Platform

merupakan hasil karya saya sendiri bukan plagiat dari karya ilmiah yang ditulis oleh orang lain, dan semua sumber referensi baik yang dikutip maupun dirujuk telah dinyatakan dan dicantumkan pada Daftar Pustaka dengan benar dan tepat.

Jika di kemudian hari terbukti ditemukan kecurangan/penyimpangan, baik dalam pelaksanaan Tesis maupun dalam penulisan laporan Tesis, saya bersedia menerima konsekuensi dinyatakan TIDAK LULUS untuk Tugas Akhir yang telah saya tempuh.

Tangerang, 2 Desember 2024



(Xavier Kharis)

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis dengan judul

**Strategi Mitigasi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja
melalui Self-Care Gamification Platform**

Oleh

Nama : Xavier Kharis

NIM : 00000108276

Program Studi : Manajemen Teknologi

Fakultas : Bisnis

Telah disetujui untuk diajukan pada
Sidang Ujian Tesis Universitas Multimedia Nusantara

Tangerang, 2 Desember 2024

Pembimbing Utama



Dr. Drs. J. Johnny Natu Prihanto, M.M
306056102

Pembimbing Pendamping



Dr. Amanda Setiorini, S.Psi., M.M., CIQaR
0305027607.....

Ketua Program Studi Magister Manajemen Teknologi



Dr. Prio Utomo, S.T, MPC

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis dengan judul

**Strategi Mitigasi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja
melalui Self-Care Gamification Platform**

Oleh

Nama : Xavier Kharis

NIM : 00000108276

Program Studi : Manajemen Teknologi

Fakultas : Bisnis

Telah diujikan pada hari Selasa, 17 Desember 2024

Pukul 13.00 s.d 15.00 dan dinyatakan

LULUS

Dengan susunan penguji sebagai berikut.

Ketua Sidang



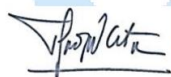
Dr. Ir. Yosef Budi Susanto, M.M.
0301056103

Penguji Ahli



Dr. Ika Yanuarti, S.E., M.S.F.
0708017601

Pembimbing Utama



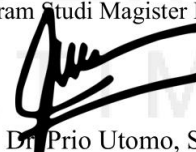
Dr. Drs. J. Johnny Natu Prihanto, M.M.
0306056102

Pembimbing Pendamping



Dr. Amanda Setiorini, S.Psi., M.M., CIQaR
0305027607

Ketua Program Studi Magister Manajemen Teknologi



Dr. Prio Utomo, S.T, MPC

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Xavier Kharis

NIM : 00000108276

Program Studi : Manajemen Teknologi

Jenjang : S2

Judul Karya Ilmiah :

**Strategi Mitigasi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja
melalui Self-Care Gamification Platform**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia* (**pilih salah satu**):

- ☒ Saya bersedia memberikan izin sepenuhnya kepada Universitas Multimedia Nusantara untuk mempublikasikan hasil karya ilmiah saya ke dalam repositori Knowledge Center sehingga dapat diakses oleh Sivitas Akademika UMN/Publik. Saya menyatakan bahwa karya ilmiah yang saya buat tidak mengandung data yang bersifat konfidensial.
- ☐ Saya tidak bersedia mempublikasikan hasil karya ilmiah ini ke dalam repositori Knowledge Center, dikarenakan: dalam proses pengajuan publikasi ke jurnal/konferensi nasional/internasional (dibuktikan dengan *letter of acceptance*) **.
- ☐ Lainnya, pilih salah satu:
 - ☐ Hanya dapat diakses secara internal Universitas Multimedia Nusantara
 - ☐ Embargo publikasi karya ilmiah dalam kurun waktu 3 tahun.

Tangerang, 2 Desember 2024



(Xavier Kharis)

* Pilih salah satu

** Jika tidak bisa membuktikan LoA jurnal/HKI, saya bersedia mengizinkan penuh karya ilmiah saya untuk dipublikasikan ke KC UMN dan menjadi hak institusi UMN.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas selesainya penulisan Tesis ini dengan judul: “Strategi Mitigasi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja melalui Self-Care Gamification Platform ” dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Jurusan Manajemen Teknologi Pada Bisnis Universitas Multimedia Nusantara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tugas akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Andrey Andoko, M.Sc, selaku Rektor Universitas Multimedia Nusantara.
2. Dr. Florentina Kurniasari T., S.Sos., M.B.A, selaku Dekan Fakultas Bisnis Universitas Multimedia Nusantara.
3. Dr. Prio Utomo, S.T, MPC, selaku Ketua Program Studi Magister Manajemen Teknologi.
4. Dr.Drs.J.Johny Natu Prihanto, M.M, sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
5. Dr. Amanda Setiorini, S.Psi., M.M., CIQaR., sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini. telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi atas terselesainya tugas akhir ini.
6. Keluarga dan rekan-rekan saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat, baik sebagai sumber informasi maupun sumber inspirasi, bagi para pembaca, dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Tangerang, 2 Desember 2024

With love and peace



(Xavier Kharis)

**STRATEGI MITIGASI MASALAH KESEHATAN MENTAL PADA
REMAJA
MELALUI SELF-CARE GAMIFICATION PLATFORM**
(Xavier Kharis)

ABSTRAK

Tesis ini membahas tantangan dan solusi dalam menangani gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, dengan penekanan pada peran sistem dukungan dan teknologi. Penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan tenaga pendidik serta ahli kesehatan mental, yang mengungkapkan betapa pentingnya lingkungan sekolah sebagai sistem dukungan utama setelah keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gamifikasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam program kesehatan mental. Elemen-elemen gamifikasi, seperti tantangan, penghargaan, dan interaksi sosial, dapat menjadi ide dalam menarik perhatian remaja dan membantu mereka memahami isu-isu kesehatan mental. Selain itu, gamifikasi juga dapat berkontribusi dalam mengurangi stigma yang sering kali melekat pada gangguan kesehatan mental. Implikasi manajerial dalam integrasi gamifikasi untuk kesehatan mental di sekolah meliputi pengembangan kebijakan pendidikan yang mendukung penggunaan teknologi dan gamifikasi, peningkatan infrastruktur teknologi yang memadai, serta pelatihan bagi tenaga pendidik agar dapat memanfaatkan elemen gamifikasi dengan efektif.

Kata kunci: *Gangguan kesehatan mental Remaja Teknologi Sistem dukungan Pendidikan Intervensi*

Strategies to Mitigate Mental Health Problems in Adolescents through Self-Care Gamification Platform

(Xavier Kharis)

ABSTRACT

This thesis discusses the challenges and solutions in dealing with mental health disorders among adolescents, with an emphasis on the role of support systems and technology. support systems and technology. The research was conducted through observation and interviews with educators as well as mental health experts, who revealed the importance of the school environment as the main support systemsupport system after the family. The results showed that gamification has great potential to increase student engagement in mental health programs. programs. Elements of gamification, such as challenges, rewards, and social interactions, can be an idea in attracting adolescents' attention and helping them to engage in mental health programs. social interaction, can be an idea in capturing the attention of adolescents and helping them understand mental health issues. understand mental health issues. In addition, gamification can also contribute to reducing the stigma that is often attached to mental health disorders. mental health disorders. Managerial implications of integrating gamification for mental health in schools include the development of educational policies that supporting the use of technology and gamification, improving infrastructure, and training for educators to effectively utilize gamification elements. utilize gamification elements effectively.

Keywords: Adolescent, mental health disorders, Technology, Education, support system, Intervention

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Permasalahan	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat penelitian	17
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	19
2.1 Tinjauan Teori	19
2.1.1 Remaja dari sudut pandang teori perkembangan manusia	20
2.1.2 Teori Kesehatan Mental	21
2.1.3 Tingkatan gangguan kesehatan mental hingga pada penyakit kejiwaan	24
2.1.4 Strategi Mitigasi.....	28
2.1.5 Pendampingan terhadap remaja	29
2.1.6 Metode Gamifikasi dan Peran Teknologi Digital.....	33
2.1.7 Implementasi.....	37
2.2 Penelitian terdahulu	40
2.3 Kerangka berpikir	43
2.4 Pengembangan Proposisi	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
3.1 Paradigma penelitian.....	46
3.2 Metode Penelitian	47
3.3 Teknik Pengumpulan data	47
3.4 Subjek dan Objek Penelitian.....	49
3.5 Prosedur dan Instrumen Pengumpulan Data	50
3.6 Uji Keabsahan Data:	54
3.6.1 Credibility	54

3.6.2 Dependability	55
3.6.3 Confirmability	55
3.6.4 Transferability	56
3.7 Teknik Analisis Data:	56
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Karakteristik Informan	58
4.2 Hasil Penelitian	59
4.2.1 Persepsi tenaga pendidik tentang teknologi untuk menangani gangguan mental	59
4.2.2 Kendala yang dihadapi dalam integrasi program penanganan gangguan kesehatan mental	68
4.2.2.1 Analisis tema	72
4.2.3 Bagaimana gamifikasi dapat dikembangkan untuk penanganan gangguan mental	75
4.2.3.1 Analisis Tema	77
4.3 Pembahasan	80
4.3.1 Kendala yang dihadapi dalam integrasi program penanganan gangguan kesehatan mental	80
4.3.2 Persepsi tenaga pendidik tentang teknologi untuk menangani gangguan mental	83
4.3.3 Bagaimana gamifikasi dapat dikembangkan untuk penanganan gangguan mental	85
BAB V	96
KESIMPULAN & SARAN	96
5.1 Kesimpulan	96
5.2 Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	105

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja berdasarkan kelompok jenis kelamin dan kelompok usia.....	2
Tabel 1.2 Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja berdasarkan gejala yang timbul.....	3
Tabel 3.1 Rancangan narasumber.....	49
Tabel 4.1 Daftar narasumber.....	58

UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data persentase tiga faktor terbesar yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental bagi remaja.....	4
Gambar 2.1 Tinjauan teori (olahan penulis).....	19
Gambar 2.2 panah antara positive mental health dengan penyakit kejiwaan.....	26
Gambar 2.3 contoh tampilan reminder pada jam tangan pintar	35
Gambar 2.4 Alur kerangka berpikir dalam penelitian.....	44
Gambar 4.1 Analisis NVIVO mengenai persepsi tenaga pendidik tentang teknologi untuk menangani gangguan mental.....	64
Gambar 4.2 Analisis NVIVO mengenai kendala dalam yang dihadapi dalam integrasi program penanganan gangguan kesehatan mental.....	72
Gambar 4.3 Analisis NVIVO mengenai Bagaimana gamifikasi dapat dikembangkan untuk penanganan gangguan mental.....	78
Gambar 4.4 Contoh penerapan mekanisme coping dalam gamifikasi.....	89
Gambar 4.5 Contoh poin, pencapaian, dan data progress dalam aplikasi.....	90

UMN

UNIVERSITAS

MULTIMEDIA

NUSANTARA

DAFTAR LAMPIRAN

Wawancara Informan HJE	105
Wawancara Informan N	109
Wawancara Informan US	111
Wawancara Informan FH.....	113
Wawancara Informan M	115
Wawancara Informan J	117
Wawancara Informan J	123
Hasil Turnitin.....	125
Form Bimbingan (Pembimbing utama).....	135
Form Bimbingan (Pembimbing pendamping).....	136

UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA