

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan sesuatu yang wajar dialami oleh setiap orang. Hal tersebut bisa datang secara tiba-tiba karena dipicu oleh berbagai kondisi misalnya ketika akan melakukan presentasi tugas, terlambat hadir, ujian dadakan dan sebagainya. Pemicu tersebut menyebabkan reaksi tubuh yang tiba-tiba melonjak karena mendapatkan suatu kondisi yang mengancam. Tetapi apabila hal tersebut terjadi terlalu sering, berlebihan dan tidak bisa dikontrol, maka hal tersebut dapat mengarah ke gangguan kecemasan.

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional penduduk di Indonesia naik dari 6% menjadi 9.8% dari tahun 2013 sampai 2018. Gangguan kecemasan termasuk ke dalam gangguan mental emosional, kondisi kecemasan yang dialami berbeda dengan orang normal kebanyakan. Orang dengan kondisi ini akan merasa sangat khawatir terhadap berbagai hal, merasa gelisah terus-menerus, kesulitan berkonsentrasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Untuk mengatasi gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan farmakoterapi dan psikoterapi. Farmakoterapi menggunakan obat-obatan sedangkan psikoterapi melalui pendekatan mental. Salah satu jenis psikoterapi yang sering digunakan yaitu terapi kognitif perilaku. Terapi ini bertujuan agar pasien mampu belajar mengenali pola pikir negatif, mengevaluasi kebenarannya dan dapat berpikir lebih positif. Saat ini terapi tersebut kebanyakan dilakukan dengan bertemu langsung dengan psikolog. Diperlukan adanya suatu media yang

dapat memudahkan si penderita untuk mengatasi gangguan kecemasannya. Oleh sebab itu salah satu universitas yang berada di Yogyakarta ingin membangun sebuah aplikasi terapi berbasis Android yang dapat menyelesaikan masalah kecemasan tersebut.

Dengan membuat aplikasi terapi kognitif perilaku berbasis Android, maka penderita tidak disulitkan lagi harus bertemu secara langsung dengan psikolog. Tetapi cukup dilakukan melalui *smartphone* sehingga dapat mengurangi beban biaya, efisiensi waktu, fleksibel dan dapat diakses dengan mudah. Aplikasi juga dapat dibuat secara interaktif sehingga pengguna tidak disulitkan ketika melakukan terapi. Diharapkan dengan adanya aplikasi ini dapat mengurangi gangguan kecemasan yang terjadi di masyarakat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah yang akan diselesaikan pada penelitian ini yaitu “Bagaimana cara merancang dan membuat aplikasi terapi gangguan kecemasan berbasis Android yang dapat digunakan dengan mudah dan interaktif agar penderita dapat mengatasi gangguan kecemasannya secara mandiri?”

## **1.3 Batasan Masalah**

Batasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aplikasi hanya dibuat untuk *smartphone* berbasis Android dengan versi minimal 4.4 (Kitkat).

2. Aplikasi membutuhkan koneksi internet untuk dapat mengakses fitur dan konten.
3. Aplikasi hanya digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan secara mandiri (*self-help*).
4. Penelitian berfokus pada perancangan dan teknis pembuatan aplikasi.
5. Metode *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digunakan berasal dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

#### **1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian**

Maksud dan tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat aplikasi berbasis Android yang dapat digunakan sebagai sarana terapi praktis dan mandiri untuk mengatasi gangguan kecemasan.
2. Meningkatkan kemampuan dalam bidang pengembangan dan perancangan aplikasi berbasis Android.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan bisa diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan sebuah media interaktif berbasis aplikasi Android yang dapat digunakan secara gratis, kapan dan di mana saja untuk memudahkan serta membantu penderita mengatasi gangguan keemasannya.
2. Dapat dijadikan sebagai media pembelajaran bagaimana cara mengontrol diri melalui pendekatan mental untuk mengatasi pikiran-pikiran negatif.

3. Dapat mengurangi waktu serta biaya yang diperlukan oleh pengguna untuk mengatasi gangguan kecemasannya.

## **1.6 Metode Penelitian**

Agar proses penelitian dapat berjalan dengan baik maka penelitian dan penyelesaian aplikasi ini melalui beberapa metode. Adapun metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

### **1.6.1 Metode Pengumpulan Data**

Data-data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari beberapa metode antara lain:

#### **1.6.1.1 Metode Studi Literatur**

Metode pengumpulan data dengan mempelajari dan mengkaji bahan-bahan yang diperoleh dari berbagai macam sumber seperti buku, karya ilmiah, jurnal, internet, dan referensi lainnya yang berkaitan dengan pengembangan aplikasi sehingga dapat dijadikan sebagai bahan acuan.

#### **1.6.1.2 Metode Wawancara**

Metode pengumpulan data dengan cara melakukan tanya jawab dan tatap muka secara langsung dengan pihak terkait yang berasal dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

### **1.6.2 Metode Pengembangan**

Metode pengembangan yang digunakan mengacu pada metode *waterfall*. Pendekatan alur hidup perangkat lunak secara terurut atau sekuensial yang dimulai

dari analisis, perancangan dan desain, implementasi, pengujian serta dukungan lainnya terhadap aplikasi yang dibuat.

### **1.6.3 Metode Analisis**

Melakukan proses identifikasi terhadap permasalahan yang dihadapi menggunakan beberapa metode analisis antara lain yaitu analisis PIECES untuk mengetahui kelemahan sistem lama, lalu analisis kebutuhan sistem yang terdiri dari analisis kebutuhan fungsional dan analisis kebutuhan non fungsional. Kemudian melakukan analisis kelayakan sistem untuk mengetahui seberapa efektif aplikasi yang dibuat berdasarkan kelayakan teknologi, kelayakan operasional, kelayakan ekonomi dan kelayakan hukum.

### **1.6.4 Metode Perancangan**

Tahap perancangan aplikasi sesuai dengan hasil analisis sistem yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini perancangan yang dilakukan meliputi perancangan proses menggunakan Diagram Alir Data atau *Data-Flow Diagram* (DFD), perancangan struktur menu, perancangan basis data dan perancangan antar muka aplikasi.

### **1.6.5 Metode Pembuatan**

Tahap pembuatan aplikasi berdasarkan pada hasil analisis dan perancangan yang telah dilakukan. Pembuatan aplikasi akan menggunakan bahasa pemrograman Kotlin dan Java dengan bantuan *software* Android Studio, pembuatan *database* MySQL, dan pembuatan *Application Programming Interface* (API) dalam bahasa pemrograman PHP dengan Visual Studio Code.

### 1.6.6 Metode Pengujian

Metode akhir berupa pengujian terhadap aplikasi yang dibuat menggunakan metode *White-box testing*, *Black-box testing* dan uji kelayakan. Aplikasi akan diuji kinerja dan fungsionalitasnya apakah sudah memenuhi harapan dan kebutuhan sistem yang diinginkan serta untuk mengurangi kesalahan yang terjadi saat aplikasi digunakan oleh pengguna.

### 1.7 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penyusunan dan penulisan laporan skripsi ini maka akan dibagi menjadi lima bab dengan penjelasannya sebagai berikut:

#### **BAB I            PENDAHULUAN**

Bab ini berisikan tentang uraian latar belakang, rumusan masalah, maksud dan tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika penulisan.

#### **BAB II          LANDASAN TEORI**

Bab ini berisikan teori-teori dan konsep yang berasal dari berbagai buku dan sumber lain yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Teori-teori yang dimuat dalam bab ini meliputi teori yang sesuai dengan aplikasi yang dibuat. Serta penjelasan *software* dan *tools* yang digunakan.

#### **BAB III        ANALISIS DAN PERANCANGAN**

Bab ini berisikan tentang tahapan-tahapan analisis dan perancangan yang terdiri dari analisis sistem, pengumpulan data dan proses perancangan sistem yang akan dibuat.

**BAB IV IMPLEMENTASI DAN HASIL**

Bab ini berisikan tentang penerapan dari perancangan sistem yang telah dibuat kemudian diubah ke dalam bentuk kode program beserta hasil dan pengujiannya.

**BAB V PENUTUP**

Bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian dan saran yang dapat dijadikan bahan acuan untuk pengembangan sistem selanjutnya.

**DAFTAR PUSTAKA**