

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu, terlebih bagi generasi muda yang tengah menghadapi masa transisi dan pencarian jati diri. Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, memiliki karakteristik unik karena tumbuh dalam era digital yang penuh dinamika. Meskipun mereka terbiasa dengan teknologi dan informasi instan, kelompok ini juga menghadapi berbagai tantangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan tekanan sosial.[1]

Berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 16–24 tahun di Indonesia mengalami gejala stres dan kecemasan, namun masih minim pemahaman mengenai cara penanganannya. Oleh karena itu, penggunaan teknologi sederhana yang berfokus pada pemantauan diri menjadi solusi yang relevan untuk membantu Generasi Z menjaga kesehatan mental mereka.

Dalam pengembangan solusi berbasis teknologi, penting untuk memahami kebutuhan pengguna serta membangun sistem secara bertahap dan menyesuaikan dengan perubahan kebutuhan yang muncul. Pendekatan ini memungkinkan pengembangan aplikasi web yang mendukung edukasi ringan dan pemantauan diri secara efisien dan sesuai dengan kebutuhan pengguna.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam pengembangan aplikasi web interaktif untuk edukasi dan pemantauan diri dalam mendukung kesehatan mental generasi Z adalah Bagaimana merancang aplikasi web interaktif yang berfokus pada edukasi ringan dan pemantauan diri untuk kesehatan mental Generasi

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berfokus pada penyelesaian masalah penelitian, berikut tujuannya:

- A. Mengembangkan aplikasi berbasis web yang menyediakan fitur pemantauan diri dan deteksi stres untuk Generasi Z.
- B. Merancang antarmuka yang sederhana dan responsif agar mudah digunakan oleh target pengguna.

1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini adalah:

- A. Aplikasi tidak menyediakan fitur forum diskusi, artikel edukatif, atau kutipan motivasi, melainkan hanya menekankan pada fitur *stress checker* dan pelacakan diri mandiri.
- B. Aplikasi yang dikembangkan berbasis web (WebApps) dan diakses melalui perangkat desktop maupun mobile browser, tidak dikembangkan dalam bentuk aplikasi mobile native (Android/iOS).

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada pihak yang terkait dalam hal ini sebagai berikut:

- A. Menambah kajian tentang pengembangan aplikasi kesehatan mental berbasis teknologi.
- B. Memberikan alat bantu digital yang dapat digunakan untuk mendeteksi dan memantau kondisi stres secara mandiri.
- C. Meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa.

1.6 Sistematika Penulisan

Pada sistematika penulisan ini berisi uraian secara garis besar isi tugas akhir untuk tiap-tiap bab sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian. sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, berisi literature review, landasan teori.

BAB III METODE PENELITIAN, didalamnya terdapat pengumpulan kebutuhan, langkah penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN, bab ini merupakan tahapan yang penulis lakukan dalam mengembangkan aplikasi, testing hingga penerapan aplikasi di objek penelitian.

BAB V PENUTUP, berisi kesimpulan dan saran yang dapat peneliti rangkum selama proses penelitian.

