

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja hingga dewasa semakin menjadi perhatian serius. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah kurangnya ruang untuk berbagi dan mendengarkan masalah yang dihadapi. Selain itu, tingginya biaya konsultasi psikologis menjadi hambatan signifikan bagi banyak individu yang memerlukan bantuan profesional. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, sekitar 1 dari 4 orang di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini dapat berupa depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan lain-lain [1]. Jika tidak ditangani dengan baik, masalah kesehatan mental ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan bahkan dapat mengarah pada perilaku bunuh diri [2], [3].

Salah satu cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah melalui konseling dan terapi [4], [5], [6]. Namun, terkadang individu mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi mereka dengan kata-kata [6]. Oleh karena itu untuk membantu seseorang mengekspresikan dirinya dan mengatur emosinya dibutuhkan membutuhkan aplikasi yang berperan penting dalam mendukung peningkatan, pencegahan, penyembuhan, dan rehabilitasi kesehatan mental secara berkelanjutan dan menyeluruh di masyarakat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dibuat aplikasi yang mampu memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi, berbagi masalah, serta mendapatkan dukungan psikologis tanpa terbatas oleh biaya konsultasi yang tinggi. Aplikasi ini, yang dinamakan *Mental Health Care*, diharapkan dapat menyediakan akses mudah ke informasi dan bantuan kesehatan mental, seperti kuesioner harian untuk memantau kondisi mental, kata-kata motivasi, forum chat, serta konten edukasi tentang kesehatan mental. Dengan fitur-fitur tersebut, *Mental*

Health Care akan membantu pencegahan, penyembuhan, dan rehabilitasi kesehatan mental secara berkelanjutan dan efektif di kalangan remaja hingga dewasa.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pendekatan *Design Thinking* dapat digunakan dalam pengembangan aplikasi mobile untuk meningkatkan pengalaman pengguna dalam mendukung kesehatan mental.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Aplikasi Mental Health Care ditujukan untuk remaja hingga dewasa yang mencari dukungan psikologis secara mandiri tanpa harus mengeluarkan biaya tinggi untuk konsultasi.
2. Aplikasi hanya berbasis *mobile* dan tidak tersedia dalam bentuk *website*.

1.4 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Membangun aplikasi *mobile* “*Mental Health Care*” dengan menggunakan bahasa pemrograman *Kotlin*.
2. Menerapkan metode *Design Thinking* dalam pengembangan aplikasi yang memiliki fitur untuk membantu pengguna dalam mengekspresikan perasaan mereka.

1.5 Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan akses yang mudah dan terjangkau.
2. Mengurangi hambatan biaya konsultasi.
3. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental.
4. Mengurangi stigma terkait kesehatan mental.