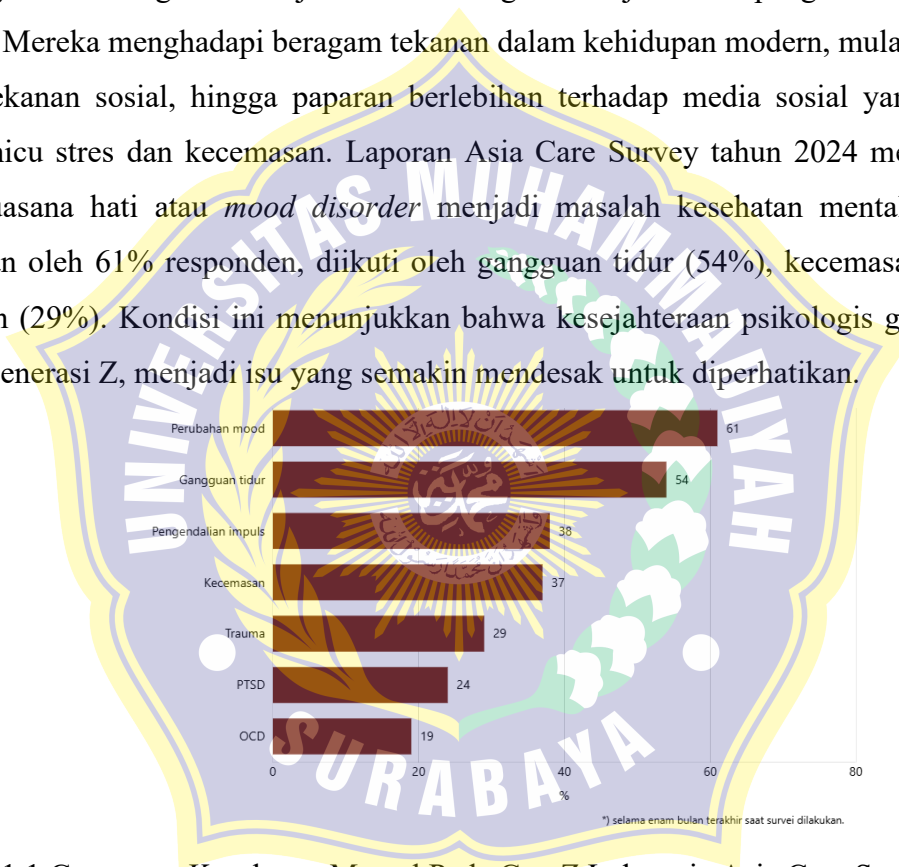


BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan (Rahmawati et al., 2020). Mereka menghadapi beragam tekanan dalam kehidupan modern, mulai dari tuntutan akademik, tekanan sosial, hingga paparan berlebihan terhadap media sosial yang sering kali menjadi pemicu stres dan kecemasan. Laporan Asia Care Survey tahun 2024 mencatat bahwa gangguan suasana hati atau *mood disorder* menjadi masalah kesehatan mental yang paling dikhawatirkan oleh 61% responden, diikuti oleh gangguan tidur (54%), kecemasan (37%), dan rasa kesepian (29%). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis generasi muda, khususnya Generasi Z, menjadi isu yang semakin mendesak untuk diperhatikan.



Gambar 1.1 Gangguan Kesehatan Mental Pada Gen Z Indonesia Asia Care Survey, 2024

(Sumber: Databoks.katadata.co.id)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, karena gangguan seperti kecemasan yang tidak ditangani dapat menurunkan konsentrasi, menyebabkan gangguan tidur, kelelahan emosional, hingga meningkatkan risiko depresi. Oleh sebab itu, dibutuhkan intervensi yang adaptif dan menarik bagi generasi digital seperti Generasi Z.

Salah satu pendekatan adalah penerapan gamifikasi dalam intervensi kesehatan mental digital. Gamifikasi memanfaatkan elemen permainan seperti reward, level-up, dan tantangan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna (Castellano-Tejedor & Cencerrado, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa serious games dan aplikasi berbasis gamifikasi mampu menurunkan kecemasan dan stres melalui distraksi, pembelajaran perilaku baru, serta regulasi emosi (Abd-Alrazaq et al., 2022; Damaševičius et al., 2023a).

Selain itu, penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Pendekatan ini berfokus pada restrukturisasi pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Studi oleh (Amer et al., 2023) melalui aplikasi Sokoon menunjukkan bahwa CBT berbasis gamifikasi menurunkan gejala kecemasan secara signifikan, sejalan dengan temuan (Roy et al., 2021) dan (Bress et al., 2024). Teknik relaksasi seperti pernapasan 4-7-8 dan grounding juga terbukti membantu menenangkan pikiran serta mencegah serangan panik. Teknik pernapasan 4-7-8 efektif meningkatkan regulasi fisiologis (Abdelnaby et al., n.d.), sedangkan grounding membantu mengurangi gejala kecemasan melalui fokus sensorik (Schneider et al., 2015).

Generasi Z yang akrab dengan teknologi dan sistem berbasis reward membutuhkan pendekatan interaktif dengan umpan balik instan (Park et al., 2023a). Oleh karena itu, pengembangan aplikasi kesehatan mental berbasis gamifikasi yang menggabungkan CBT dan teknik relaksasi menjadi solusi potensial. Pendekatan ini dapat menjembatani keterbatasan akses terhadap layanan profesional dan menghadirkan media self-help yang menyenangkan, reflektif, serta efektif untuk membantu pengguna muda mengelola kecemasan secara berkelanjutan.

Dalam pengembangan aplikasi kesehatan mental, metode Waterfall kurang sesuai karena kaku dan sulit menyesuaikan perubahan kebutuhan pengguna (Chibuike Daraojimba et al., 2024). Metode Prototype memberi gambaran awal namun iterasinya sering tidak terstruktur untuk fitur sensitif seperti asesmen kecemasan (Bjarnason et al., 2023). RAD menekankan kecepatan tetapi kurang kuat dalam analisis dan pengujian mendalam yang dibutuhkan aplikasi kesehatan mental (Agustin, 2023). Karena itu, DSDM dipilih karena menawarkan proses iteratif yang terstruktur, melibatkan pengguna secara berulang, dan menekankan pengujian di setiap tahap, sehingga lebih sesuai untuk aplikasi kesehatan mental berbasis gamifikasi (Tetteh, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan aplikasi mobile berbasis gamifikasi yang mengintegrasikan CBT dan teknik relaksasi untuk membantu Generasi Z mengelola kecemasan secara mandiri dan berkelanjutan.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana integrasi teknologi gamifikasi dapat membantu dalam mengelola kecemasan pengguna?
2. Fitur apa saja yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan pengguna dalam aplikasi mengelola kecemasan Generasi Z?
3. Bagaimana pengaruh penggunaan aplikasi berbasis gamifikasi terhadap pengelolaan kecemasan kesehatan mental Generasi Z?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi mobile yang mendukung kesehatan mental dengan pendekatan gamifikasi khusus untuk Generasi Z. Aplikasi ini akan memiliki fitur misi harian/mingguan, system badges, serta jurnal mini untuk mencatat perasaan dan aktivitas sehari-hari.

Manfaat penelitian ini antara lain:

1. Memberikan solusi berbasis teknologi untuk membantu Generasi Z dalam mengelola kesehatan mental mereka.
2. Menyediakan aplikasi yang lebih menarik dan interaktif dengan gamifikasi agar pengguna tetap termotivasi dalam perjalanan kesehatan mental pengguna.
3. Penelitian ini juga memberikan kontribusi teknis melalui UI/UX yang menggabungkan latihan pernapasan dan grounding berbasis visual.

1.4. Kontribusi dan Orisinalitas Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kontribusi yaitu :

1. Penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan aplikasi mobile interaktif berbasis gamifikasi yang mengintegrasikan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) serta

teknik relaksasi (seperti pernapasan 4-7-8 dan grounding) untuk membantu Generasi Z dalam mengelola kecemasan.

2. Dengan adanya fitur gamifikasi dan GAD-7, pengguna dapat memantau dan mengelola kesehatan mental secara mandiri melalui pendekatan yang menarik dan mudah digunakan.
3. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembang dan peneliti lain dalam mengimplementasikan elemen gamifikasi pada aplikasi kesehatan mental yang menargetkan Generasi Z.

1.5. Batasan Penelitian

Batasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terbatas pada pengguna Generasi Z (kelahiran 1997-2012), sehingga hasil penelitian dan pengembangan fitur mungkin tidak sepenuhnya relevan untuk kelompok generasi lain.
- b. Tidak menggantikan diagnosis profesional karena aplikasi ini hanya sebatas alat bantu untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental.
- c. Penelitian ini berfokus pada perancangan dan pengembangan fitur gamifikasi serta penerapan teknik CBT dan relaksasi dalam konteks aplikasi mobile, bukan pada pengujian klinis atau efektivitas terapeutik secara mendalam.

1.6. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dokumen proposal disertasi dibagi menjadi tiga bab. Bab I berisi tentang latar belakang, rumusan permasalahan, tujuan, manfaat, kontribusi, dan batasan penelitian dan sistematika penulisan. Bab II menjelaskan kajian pustaka dari penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Selain kajian pustaka, Bab II juga menjelaskan tentang konsep dasar teori sebagai pedoman dalam penelitian ini. Bab III menjelaskan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini.