

Aplikasi Konsultasi *Mental Health* Berbasis Android (Studi Kasus UTY)

Android-Based Mental Health Consultation Application (Case Study : UTY)

Swanto Situmorang*¹, Wahyu Sri Utami²

^{1,2}Jurusan Informatika, Sains dan Teknologi Universitas Teknologi Yogyakarta Sleman,
DI. Yogyakarta.

e-mail: *swantositumorang22@gmail.com, ²wahyu.s.utami@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa merupakan kalangan yang rentan dengan mengalami masalah psikologis. Namun, masih banyak mahasiswa yang enggan untuk datang dan berkonsultasi terkait kesehatan mentalnya. Letak gedung kampus 2 dan 3 UTY (Universitas Teknologi Yogyakarta) yang berjarak cukup jauh dari kampus utama dimana adanya ruang konsultasi membuat mahasiswa semakin enggan untuk datang berkonsultasi. Langkah yang dapat diambil agar semua mahasiswa dapat berkonsultasi dengan psikolog adalah melalui aplikasi konsultasi online. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan pertanyaan ya dan tidak untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa. Pertanyaan diambil dari SRQ-20 WHO yang menjadi acuan dalam pengambilan hasil dari tes yang dilakukan. Hasil tes yang di dapat akan di poin dan jika melebihi poin yang di tentukan maka pengguna atau mahasiswa di teruskan ke psikolog untuk konsultasi secara online. Hasilnya semua mahasiswa UTY dapat menikmati fasilitas bimbingan konseling yang di sediakan oleh kampus. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan mental dan diharapkan dapat menurunkan stigma terkait dengan konsultasi psikologis. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas fasilitas bimbingan konseling yang berada di Universitas Teknologi Yogyakarta.

Kata kunci Aplikasi, Konsultasi, Mahasiswa, SRQ-20, UTY

Abstract

Students are a vulnerable group to psychological issues. However, many students are reluctant to come and consult about their mental health problems. The location of buildings 2 and 3 at UTY (University of Technology Yogyakarta), which is quite far from the main campus where the counseling room is located, makes students even more hesitant to seek consultation. The step that can be taken so that all students can consult with a psychologist is through an online consultation application. The method used is by using yes and no questions to determine the level of stress among students. The questions are taken from the SRQ-20 WHO, which serves as a reference in interpreting the results of the conducted test. The test results are scored, and if they exceed the specified points, the user or student is directed to a psychologist for online consultation. The goal of this research is to increase awareness among students regarding mental health and is expected to reduce the stigma associated with psychological consultations. The research also aims to expand counseling facilities available at Universitas Teknologi Yogyakarta.

Keywords Application, Consultation, SRQ-20, Students, UTY.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesehatan yang menyeluruh, tetapi di banyak negara berkembang, masalah kesehatan mental kurang diprioritaskan dibandingkan dengan penyakit menular. [1]. Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. [2]

Pada usia 21-40 tahun (dewasa muda) ada keinginan untuk menjadi mandiri, tetapi mereka justru merasa terbebani; menyesal jika keinginan/hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan harapan; ragu mencari dan memilih solusi; dan tidak mampu melaksanakan solusi yang diperoleh [3]. Mahasiswa yang stres dapat diakibatkan oleh kehidupan akademik, tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. [4]. Mahasiswa adalah kelompok yang paling rentan untuk mengalami masalah psikologis, masalah kesehatan mental dikalangan mahasiswa harus diperhatikan. Banyak siswa masih enggan mencari bantuan psikologis pada layanan psikologis yang formal [5].

Selain itu saat ini banyak isu yang menyebar di media sosial terkait dengan tes mental yang belum tentu sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku di dunia psikologi. sehingga banyak siswa melakukan *self diagnose mental health*. *self diagnosis mental health* adalah tindakan yang biasanya dilakukan oleh individu yang memiliki pengetahuan dan informasi secara mandiri dan dapat mengakibatkan pengobatan yang salah, termasuk penggunaan obat-obatan yang tidak disarankan oleh dokter, serta risiko terkena penyakit mental yang lebih serius. [6].

Masalah yang terjadi dikalangan mahasiswa adalah kurangnya kesadaran akan kesehatan mental dan terdapat banyak isu-isu yang beredar di media sosial terkait dengan tes kesehatan mental yang belum tentu sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku di dunia psikologi. Oleh karena itu dibuat aplikasi yang sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku di dunia psikologi untuk membantu siswa yang mengalami masalah mental, mengetahui gejala, sumbernya, dan bagaimana menanganinya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental adalah dengan berkonsultasi dengan ahli. Sebagai seorang profesional, konselor juga berfungsi sebagai pendukung dalam konseling. [7]. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk melakukan uji kesehatan mental dengan Aplikasi Tes Kesehatan Mental walaupun seseorang merasa dirinya tidak ada masalah kesehatan mental. [8]. Banyaknya mahasiswa di Universitas Teknologi Yogyakarta dan keberadaan kampus 2 dan kampus 3 yang terpisah dari kampus utama, hal ini lah yang membuat mahasiswa enggan datang secara formal ke kampus utama untuk konsultasi terkait dengan kesehatan mentalnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *research and development*. *Research and development* (R&D) adalah model penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan produk yang diawali dengan pencarian data, riset kebutuhan yang kemudian dilakukan pengembangan untuk menghasilkan suatu produk yang telah teruji. [9].

2.1 Metode Pengumpulan data

1. Observasi

Observasi merupakan cara atau metode menghimpun keterangan atau data yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang

sedang dijadikan sasaran pengamatan.[10].

Peneliti melakukan observasi atau pengamatan langsung ke mahasiswa mahasiswa yang berada di sekitar lingkungan penulis, seperti dikampus 1 Universitas Teknologi Yogyakarta dengan alamat Jl. Siliwangi (Ringroad Utara), Jombor, Sleman,, D.I. Yogyakarta

2. Wawancara

Peneliti melakukan sesi wawancara dengan Ibu Sri Respati Andamari, Dra., M.Si., selaku dosen psikologi dan juga salah satu pegurus *student care* atau bimbingan konseling yang berada di kampus 1 UTY.

Wawancara ini bertujuan untuk menggali informasi dan mengetahui permasalahan yang ada serta untuk menentukan fitur apa saja yang akan diberikan didalam aplikasi.[11]

3. Studi Pustaka

Peneliti juga melakukan studi pustaka untuk mengumpulkan data melalui literatur seperti jurnal, maupun dokumentasi resmi website yang bersangkutan sebagai referensi dalam pembangunan aplikasi konsultasi *mental health* berbasis android.

2. 2 Analisis Kebutuhan

Adapun analisis kebutuhan untuk proses pembangunan dan pengembangan aplikasi *mental health* berbasis android yaitu menganalisis permasalahan yang terjadi dan menganalisis kebutuhan fungsionalnya.

2.2.1. Analisis Permasalahan

Banyak masalah yang tersebar luas, termasuk *self diagnosis*, yang dapat menyebabkan pengobatan yang salah dan risiko terkena penyakit mental yang lebih serius. Selain itu, banyak siswa yang masih enggan untuk melakukan konsultasi kesehatan mental secara langsung. Setelah menganalisa permasalahan yang terjadi, aplikasi ini dibangun dimaksudkan agar mahasiswa dapat melakukan tes, dan berkonsultasi dengan ahli dimana saja dan kapan saja.

2.2.2. Analisis Kebutuhan Fungsional

Pengembangan aplikasi konsultasi *mental health* berbasis android memiliki beberapa proses dalam pengembangannya yaitu sebagai berikut:

1. Tes Kesehatan Mental

Pengguna atau mahasiswa harus melakukan tes terlebih dahulu sebelum dapat konsultasi. Alat uji SRQ-20 yang digunakan adalah hasil dari penelitian bersama yang diawasi oleh WHO. Penelitian ini dimulai pada tahun 1975 dan melibatkan psikiater, pekerja kesehatan masyarakat, dan profesional lainnya dari berbagai negara. Dari tahun 1978 hingga sekarang, validitas SRQ diuji dalam beberapa penelitian. SRQ terdiri dari banyak pertanyaan pada awalnya, tetapi sekarang hanya 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan memiliki jawaban Ya atau Tidak. Jawaban Ya menunjukkan bahwa gejala yang ditanyakan telah muncul dalam satu bulan terakhir, sedangkan jawaban Tidak menunjukkan kondisi yang berbeda. Ada skor 1 untuk jawaban Ya, dan skor 0 untuk jawaban Tidak. [12].

Aplikasi akan menghitung nilai untuk setiap jawaban "Ya" dengan nilai 1 dan setiap jawaban "Tidak" dengan nilai 0. Jika total nilai sama atau kurang dari 7 maka akan dianggap normal, tetapi jika lebih dari 7 maka aplikasi akan menyarankan untuk konsultasi ke psikolog. Setelah pengguna menyelesaikan semua pertanyaan, total poin yang dia dapatkan akan ditampilkan. Hasil pertanyaan SRQ-20 dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Table 1. Pertanyaan SRQ-20

No.	Pertanyaan
1.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda sering menderita sakit kepala?
2.	Apakah dalam sebulan belakangan ini nafsu makan Anda turun?
3.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda sulit tidur?
4.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda sering ketakutan?
5.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda merasa gugup tegang atau khawatir?
6.	Apakah dalam sebulan belakangan ini tangan Anda sering gemetar?
7.	Apakah dalam sebulan belakangan ini pencernaan Anda terganggu?
8.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda sulit berpikir jernih?
9.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda merasa tidak bahagia?
10.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda menjadi sering menangis?
11.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda kurang menikmati kegiatan Anda sehari-hari?
12.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda sulit mengambil keputusan?
13.	Apakah dalam sebulan belakangan ini pekerjaan rutin Anda terganggu?
14.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat?
15.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda kehilangan minat terhadap berbagai hal?
16.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda merasa diri Anda tidak berharga?
17.	Apakah dalam sebulan belakangan ini dalam benak Anda ada pikiran untuk mengakhiri hidup?
18.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda merasa lelah berkepanjangan?
19.	Apakah dalam sebulan belakangan ini lambung Anda terasa tidak nyaman?
20.	Apakah dalam sebulan belakangan ini Anda gampang capek?

2. Konsultasi *Chatting*

Chatting adalah suatu program untuk berkomunikasi langsung sesama pengguna internet yang sedang sama-sama menggunakan internet. [13]. *Chatting* digunakan oleh pengguna untuk melakukan konsultasi secara online menggunakan aplikasi dan perangkat yang terkoneksi dengan internet. Fitur *chatting* ini dibuat dimaksudkan untuk mempermudah pengguna atau mahasiswa dalam berkonsultasi dengan dokter atau konselor berkaitan dengan masalah atau penyakit mental yang dialami oleh pengguna.

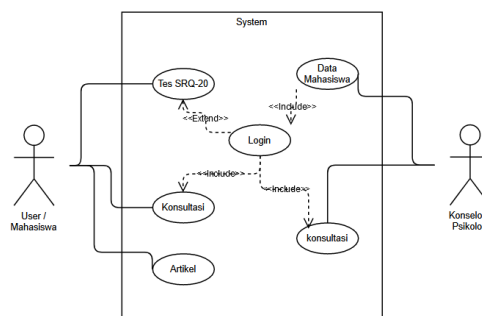
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pada sistem yang berjalan dimodelkan menggunakan *usercase* diagram untuk mengetahui proses-proses yang berjalan pada sistem informasi dan fungsi yang digunakan oleh sistem ini ketika mendiagnosa, atau melakukan tes psikologi dengan SRQ-20 dan melakukan konsultasi dengan konselor.

Pada gambar 1, *user* dapat melakukan tes SRQ-20 tanpa harus *login*, ini dimaksudkan agar tidak hanya mahasiswa UTY (Universitas Teknologi Yogyakarta) yang dapat melakukan

tes tersebut melainkan, semua orang dapat melakukan tes secara mandiri. *Login* diharuskan untuk setiap pengguna yang ingin berkonsultasi di konselor. Data *login* sudah di tanamkan pada sistem yang mengandung NIM (Nomor Induk Mahasiswa) dan juga Nama, sehingga pengguna yang dapat berkonsultasi hanyalah mahasiswa dari Universitas Teknologi Yogyakarta. Artikel di tambahkan sebagai fitur tambahan pengguna lain agar dapat membaca artikel-artikel seputar psikologi. Konselor / Psikolog dapat melihat data-data dari mahasiswa yang telah berkonsultasi. Data login untuk konselor juga sudah ditanamkan pada sistem sehingga konselor adalah orang yang bertanggung jawab di ruang konseling yang ada di UTY.

Usecase digunakan untuk menggambarkan interaksi yang terjadi antar *user* didalam sistem yang berjalan untuk aplikasi konsultasi kesehatan *mental health* ini. Gambar 1. Diagram *Usecase*. adalah spesifikasi yang menghasilkan dasar pengembangan dan desain sistem. *Usecase diagram* dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini .



Gambar 1. Usecase Diagram

3.1. User / Mahasiswa

1. Tampilan Home

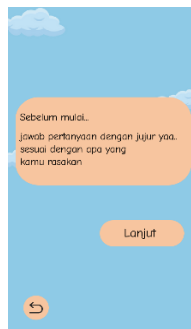
Saat membuka aplikasi halaman yang pertama yang akan di tampilkan adalah halaman beranda atau halaman *home*. Pada halaman ini akan di tampilkan menu Tes Psikologi, Artikel dan juga login seperti gambar 2 dibawah ini.



Gambar 2 Halaman Home

2. Halaman Pemberitahuan

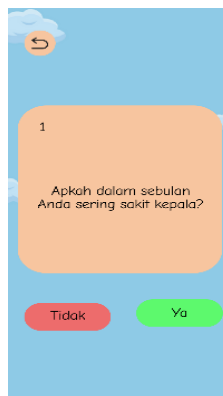
Tampilan ini dibuat dimaksudkan agar *user* menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan jujur dan sebenar-benarnya. Halaman pemberitahuan dapat dilihat seperti gambar 3 dibawah ini.



Gambar 3. Halaman Pemberitahuan

3. Halaman Pertanyaan

Saat menu Tes Psikologi di pilih maka yang muncul adalah halaman ini. Pertanyaan pertama akan langsung ditampilkan saat menu tes psikologi di pilih. Ketika *User* memilih jawaban “Ya” atau “Tidak” maka pertanyaan kedua akan muncul, begitu seterusnya sampai pada pertanyaan 20 kemudian akan muncul tombol selesai pada akhir sesi.



Gambar 4 Halaman Pertanyaan

4. Tampilan Hasil Tes

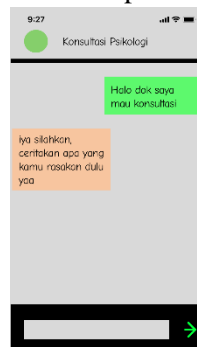
Setelah *user* selesai menjawab semua pertanyaan, halaman ini akan muncul. Pada halaman ini hasil tes dari *user*. Dan disini akan di tampilkan hasil diagnosis apakah dia mengidap penyakit mental atau tidak. Halaman hasil akan terlihat seperti gambar 5 dibawah ini.



Pada gambar terlihat bahwa *score* dari pengguna. Jika hasil dari tes kurang dari 7 maka tampilan akan seperti gambar sebelah kiri. Tampilan sebelah kanan akan di tempilakan jika pengguna mendapatkan hasil nilai lebih dari 7, kemudian pilihan tombol akan menyarankan untuk konsultasi.

5. Tampilan *Chat* Konsultasi

Tampilan halaman chat ini hanya akan muncul jika hasil tes yang telah dilakukan oleh *user* lebih dari 7 (>7). Tampilan ini digunakan oleh *user* untuk melakukan konsultasi dengan konselor/psikolog. *Chat* konsultasi dapat dilihat seperti gambar 5 dibawah ini.



Gambar 5. Halaman *chat* konsultasi

6. Halaman Artikel

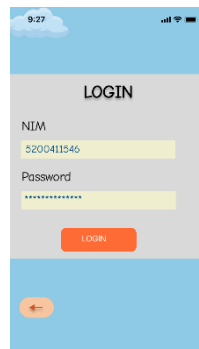
Tampilan ini akan muncul saat *user* memilih menu artikel. Artikel merupakan fitur tambahan dari aplikasi ini untuk para pengguna yang ingin membaca artikel seputar kesehatan mental dan juga bagaimana cara menjaga kesehatan mental. Halaman artikel dapat dilihat seperti gambar 6 dibawah ini.



Gambar 6 Halaman Artikel

7. Halaman Login

Halaman ini hanya muncul jika pengguna atau mahasiswa yang mendapatkan hasil tes > 7 maka akan diteruskan ke halaman login ini. Data login seperti *username* dan *password* sudah ditanamkan ke dalam sistem sehingga pengguna yang bisa *login* hanyalah mahasiswa dari Universitas Teknologi Yogyakarta. Halaman *login* ini juga digunakan konselor untuk *login* kedalam aplikasi. Halaman *login* dapat dilihat pada gambar 7 dibawah ini.

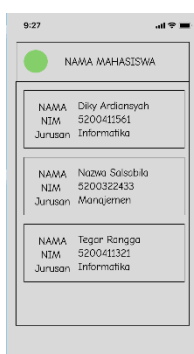


Gambar 7. Halaman Login

3.2. Psikolog / Konselor

1. Halaman Data Mahasiswa

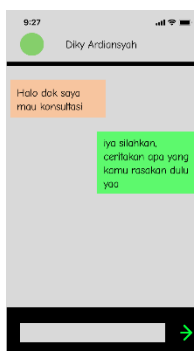
Halaman ini akan muncul jika Konselor/Psikolog memilih menu lihat data mahasiswa. Pada halaman ini akan ditampilkan Nama, NIM dan juga Jurusan. Data mahasiswa akan ditampilkan seperti gambar 8 dibawah ini.



Gambar 8. Halaman Data Mahasiswa

2. Halaman *chat* konsultasi

Halaman ini akan muncul jika menu konsultasi dipilih. Halaman ini sama dengan tampilan konsultasi pada gambar 5. Namun, perbedaannya adalah perbedaan sisi penggunaannya. Halaman *chat* konsultasi pada sisi konselor akan di tampilkan seperti gambar 9 dibawah ini.



Gambar 9 Halaman Chat Konsultasi

4. KESIMPULAN

Hasil pembangunan dan pengembangan Aplikasi Konsultasi *Mental Health* Berbasis Android telah menunjukkan bahwa aplikasi ini dapat berfungsi dengan baik pada perangkat Android. Aplikasi ini dapat mendeteksi status kesehatan mental umum yang dialami oleh mahasiswa termasuk kepada pengguna yang memiliki gangguan kesehatan mental umum yang tidak disadari oleh pengidapnya. Aplikasi ini juga di harapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait kesehatan mental juga dapat membantu konselor dalam kegiatan konseling. Oleh karena itu penting untuk tau dan memiliki tingkat kesadaran bahwa kesehatan mental itu penting untuk selalu dijaga. Adapun kekurangan pada aplikasi ini, aplikasi ini hanya dapat digunakan oleh mahasiswa UTY untuk konsultasi, pengguna lain hanya bisa melakukan tes mandiri dan membaca beberapa artikel bagi para pengguna yang ingin membaca artikel seputar kesehatan mental dan juga bagaimana cara menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. A. Ridlo, "Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia," *Dep. Adm. dan Kebijak. Kesehatan, Fak. Kesehat. Masy. Univ. Airlangga*, pp. 155–164, 2020, doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164.
- [2] A. W. Putri, B. Wibhawa, and A. S. Gutama, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)," *Pros. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 252–258, 2015, doi: 10.24198/jppm.v2i2.13535.
- [3] N. Wijayanti, F. Tahta Nurul Fiqih, M. Rifky Anugrah Pratama, R. Setyaningsih, and D. Ufieta Syafitri, "Eksplorasi Jenis Permasalahan Klien Konsultasi Online Potensi Pengembangan Media Digital Dalam Pelayanan Kesehatan Mental," *INTUISI*, vol. 10, no. 3, pp. 210–218, 2018.
- [4] I. Fajlurrahman and S. Wardaningsih, "Kebijakan kampus terkait kesehatan jiwa pada mahasiswa: literature review," *J. Keperawatan Jiwa Persat. Perawat Nas. Indones.*, vol. 9, no. 3, pp. 603–612, 2021.
- [5] A. Rasyida, "Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa," *Pers. Psikol. Indones.*, vol. 8, no. 2, pp. 193–207, 2019, doi: 10.30996/persona.v8i2.2586.
- [6] Pebriyana, "Aplikasi Diagnosis Mental Health Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android," pp. 1–32, 2021.
- [7] S. R. Balqis, W. Puspitasari, and ..., "Perancangan Modul Konselor Pada Website Pahamee Tentang Kesehatan Mental Menggunakan Metode Extreme Programming," *eProceedings ...*, vol. 8, no. 5, pp. 9634–9638, 2021.
- [8] P. Paisal, B. Hairani, and A. Annida, "Pengembangan Aplikasi Tes Kesehatan Mental Umum Berdasarkan Srq-20 Who," *J. Pengabd. Kpd. Masy. ITK*, vol. 1, no. 1, pp. 13–20, 2020, doi: 10.35718/pikat.v1i1.289.
- [9] M. . Sinta Merlinda, Triyanto, "Pengembangan Video Pembuatan Kerajinan Bantalan Jarum Dari Limbah Hasil Jahitan Busana Di SMK Muhammadiyah 1 Tempel," pp. 1–13.
- [10] S. Mania, "Observasi Sebagai Alat Evaluasi Dalam Dunia Pendidikan Dan Pengajaran," *Lentera Pendidik. J. Ilmu Tarb. dan Kegur.*, vol. 11, no. 2, pp. 220–233, 2008, doi: 10.24252/lp.2008v11n2a7.
- [11] A. Fauzan, Z. Maisat Eka, Z. Fairozal Akbar, and K. Fathoni, "Pengembangan Aplikasi Virtual Tour sebagai Media Pengenalan Lingkungan Kampus PENS berbasis Website," *J. Teknol. Terpadu*, vol. 7, no. 1, pp. 23–30, 2021, doi: 10.54914/jtt.v7i1.341.
- [12] W. M. Beusenbergh, J. Orley, "A User Guide To The Self Reporting Questionnaire (SRQ)." WHO, 1994.
- [13] E. Nurfarida, R. Widyastuti, and A. Hadi, "Aplikasi Mobile untuk Konsultasi dan Booking Praktek Dokter," *J. Inform. dan Multimed.*, vol. 07, no. 01, pp. 1–7, 2015.