

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selama tiga dekade (1990 hingga 2017), depresi menempati urutan pertama dalam perhitungan beban penyakit gangguan mental yang dialami oleh masyarakat di Indonesia (Institute of Health Metrics and Evaluation, 2017). Depresi merupakan gangguan mental yang menyebabkan hilangnya ketertarikan pada hal yang biasanya disukai, memunculkan perasaan rendah diri, sulit tidur, lelah, hingga rasa sedih berkepanjangan. Para penyintas depresi akan mengalami kesulitan dalam menjalani peran kesehariannya (Aulia, 2019). Menurut data Riskesdas Kementerian Kesehatan RI (2018), gangguan depresi mulai dialami sejak usia remaja (15-24 tahun). Namun, sayangnya sebagian besar kasus tidak terdeteksi sehingga tidak ada pengobatan sejak dini (PDSKJI, 2018). Di Indonesia, prevalensi depresi pada penduduk di usia remaja (15-24 tahun) mencapai 6,2% pada tahun 2018, hal ini sekaligus menempatkan kelompok usia remaja pada posisi kedua dengan gangguan depresi tertinggi di usia produktif, menyusul kelompok usia 55-64 tahun yang berada di posisi pertama (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Depresi berkorelasi kuat dengan stres, kecemasan, hingga bunuh diri. Pada kelompok usia 15-19 tahun, bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi kedua dimana 80-90% kasusnya diakibatkan oleh adanya psikopatologi signifikan, seperti gangguan depresi (Yusuf, 2019). Selain itu, depresi juga dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, lingkungan keluarga, hingga lingkungan

sosial penderitanya. Adanya upaya promotif dan preventif merupakan kunci dalam perkembangan remaja yang dapat mencegah terjadinya masalah mental, termasuk depresi. Hal ini disebabkan akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia yang masih cukup sulit didapatkan, belum lagi stigma gangguan mental yang masih kental di masyarakat (PDSKJI, 2018). Oleh karena itu, penting untuk dilakukannya upaya pencegahan terhadap gangguan depresi dengan menurunkan risiko depresi itu sendiri.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, perlu adanya upaya promotif maupun preventif yang bisa dilakukan oleh remaja dalam menurunkan risiko depresi, yang juga merupakan kondisi mental yang paling umum terjadi di Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui perawatan diri sendiri, atau yang dikenal dengan self-care. Self-care merupakan aktivitas yang dilakukan untuk merawat kesehatan mental, emosional, dan fisik seseorang (Michael, 2018). Self-care merupakan kunci untuk meningkatkan suasana hati, serta membangun hubungan baik dengan orang lain dan lingkungannya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Williams et al. (2010) menunjukkan bahwa self-care dapat menurunkan risiko depresi dengan mengurangi kadar stres, kecemasan, atau reaksi emosional negatif lainnya.

Semakin berkembangnya teknologi di era revolusi industri 4.0 juga akan sangat membantu individu dalam melakukan self-care. Hal ini sejalan dengan pernyataan PDSKJI (2018) bahwa intervensi kesehatan mental dengan bantuan sistem elektronik dapat menjadi alternatif yang tepat mengingat tingginya stigma

gangguan mental, juga masih sulitnya akses layanan kesehatan mental di Indonesia. Salah satu teknologi yang berkembang dan pesat kemajuannya di era revolusi industri 4.0 ini adalah Artificial Intelligence (AI), atau dikenal juga dengan istilah kecerdasan buatan. AI merupakan sistem yang memiliki kemampuan dalam memahami dan memantau informasi secara visual, audio, membangun analisis dan menciptakan prediksi, berinteraksi seperti dan dengan manusia, hingga kemampuan untuk terus belajar (Saluky, 2018). Luxton (2016) mengungkapkan bahwa teknologi kecerdasan buatan dewasa ini dapat menjadi salah satu alternatif yang baik sebagai intervensi pada bidang kesehatan mental.

Berangkat dari pemikiran tersebut, penulis mencetuskan SEJATI sebagai aplikasi digital yang memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan yang mengemas berbagai kegiatan self-care sebagai upaya penurunan risiko depresi pada remaja yang dapat digunakan dengan praktis tanpa terbatas ruang dan waktu.

1.2. Identifikasi Masalah

Seperti yang telah dijelaskan di latar belakang, penelitian ini didasarkan pada permasalahan yang sampai saat ini masih terjadi di Indonesia yaitu, tingginya angka gangguan depresi yang mulai dialami sejak usia remaja (15-24 tahun). Namun, sebagian besar kasus tidak terdeteksi sehingga tidak ada pengobatan sejak dini. Depresi berkorelasi kuat dengan stres, kecemasan, hingga bunuh diri. Selain itu, depresi juga dapat mempengaruhi kehidupan pribadi, lingkungan keluarga, hingga lingkungan sosial penderitanya.

Terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia serta stigma gangguan mental yang masih kental di masyarakat menyebabkan perlu

adanya upaya promotif maupun preventif yang bisa dilakukan oleh remaja dalam menurunkan risiko depresi, yang juga merupakan kondisi mental yang paling umum terjadi di Indonesia.

Maka dari itu, dalam penelitian ini penulis ingin mengembangkan aplikasi self-care berbasis kecerdasan buatan sebagai upaya menurunkan risiko depresi pada remaja.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan batasan dan ruang lingkup dari penelitian adalah:

1. Depresi

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

1.4. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, didapat rumusan masalah sebagai berikut:

1.1.1. Bagaimana aplikasi SEJATI dapat memberikan kontribusi positif dalam menurunkan risiko depresi pada remaja.

1.1.2. Bagaimana penerapan aplikasi SEJATI dapat menurunkan risiko depresi secara digital tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu?

1.1.3. Bagaimana cara mengukur keberhasilan dan ketercapaian target aplikasi SEJATI?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.5.1.** Menghasilkan prototipe aplikasi SEJATI sebagai upaya menurunkan risikodepresi pada remaja.
- 1.5.2.** Merancang dan menghasilkan prototipe dengan pengembangan teknologi kecerdasan buatan dalam menurunkan risiko depresi pada remaja secara digital/daring tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu
- 1.5.3.** Menentukan mekanisme pengukuran keberhasilan dan ketercapaian target aplikasi SEJATI.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam kajian empiris dalam bidang ilmu psikologi mengenai kontribusi dan efektivitas aplikasi *self-care* berbasis kecerdasan buatan sebagai upaya penurunan resiko depresi pada remaja.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.3.Diharapkan hasil penelitian ini yang berupa prototipe dapat memberikan manfaat sebagai media serta penerapan teknologi berbasis kecerdasan buatan untuk menurunkan risiko depresi bagi remaja, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis digital.