

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan suatu bagian dari civitas akademika yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa depan. Sebagai mahasiswa tentunya mempunyai mental yang kuat jiwa yang sehat sehingga mampu menghasilkan ide-ide cemerlang untuk melahirkan inovasi baru yang berguna di masyarakat.

Kehidupan dipe rkuliahan sangat berbeda dengan masa SMA, dimana mahasiswa harus mandiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Semakin tinggi tingkat semester mahasiswa semakin tinggi pula tanggung jawab dan beban yang harus harus difikirkan seperti menyelesaikan tugas akhir dengan cepat sehingga lulus tepat waktu, nilai yang bagus, perencanaan karier, dan lainnya. Mahasiswa yang memiliki beban fikiran yang cukup berat dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan (anxiety). Kecemasan adalah suatu bagian dari stres, jika tidak segera ditangani lebih lanjut maka dapat mengganggu kinerja sehari-hari. Apakah semua orang mengalami kecemasan? Tidak seorangpun bebas dari kecemasan. Semua orang pasti merasakan kecemasan dalam derajat tertentu. Bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang. Rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan.

Kecemasan yang membuat orang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan yang negatif. Rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga seseorang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan atau anxietas dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga oleh bahaya dari dalam diri seseorang, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Bahaya dari dalam, timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan.

Berdasarkan pembahasan tentang kecemasan yang dialami mahasiswa munculah suatu gagasan membuat sebuah aplikasi untuk mengukur tingkat kecemasan. Gagasan ini muncul dikarenakan adanya kesibukan mahasiswa, kurang menyempatkan waktu atau kendala lain seperti lokasi yang sulit untuk dijangkau karena jarak yang jauh serta membutuhkan biaya lebih untuk memeriksakan diri ke dokter ataupun konsultasi dengan psikolog agar dapat mengetahui gejala kecemasan yang terjadi. Kecemasan diukur agar dapat diketahui tingkatannya. Dalam hal ini terdapat lima tingkatan yakni tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, kecemasan sangat berat. Pengukuran ini dilakukan agar mahasiswa dapat segera mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut dengan bijak, sehingga tidak mengganggu rutinitas kerja sehari-hari. Oleh karena itu aplikasi pengukur tingkat kecemasan berbasis android sangat ideal untuk diterapkan pada saat ini

karena mudahnya pengoperasian, praktis, dan sifatnya yang mobile sehingga dapat melakukan pengukuran dimanapun dan kapanpun.

Menurut (Kautsar, Gustopo, & Achmadi, 2015) dalam Giatika Chrisnawati, Tutuk Aldino (2019) telah menyimpulkan “Pengujian validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada instrumen HARS menunjukkan bahwa instrumen tersebut mampu mengungkap tingkat kecemasan terhadap produktivitas pegawai serta konsistensi responden dalam mengisi instrumen dapat diandalkan. Validitas instrumen HARS ditunjukkan pada bagian Corrected Item-Total Correlation seluruh soal memiliki nilai positif dan lebih besar dari syarat 0.05, sedangkan reliabilitas ditunjukkan dengan nilai Cronbach’s Alpha adalah 0.793 dengan jumlah item 14 butir lebih besar dari 0.6, maka kuisoner yang digunakan terbukti reliabel ($0.793 > 0.6$). Sehingga HARS dianjurkan untuk mengukur tingkat kecemasan terhadap produktivitas pekerja. Pada implementasinya aplikasi ini menerapkan metode HARS yang telah digunakan oleh kedokteran untuk mengukur tingkat kecemasan pada pasien. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) adalah kuesioner yang digunakan oleh dokter untuk menilai tingkat keparahan kecemasan pasien. Hasil dari metode ini terdapat lima keluaran mengenai pengukuran tersebut yakni tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat.

Menurut (Saputro & Fazris, 2017) dalam Giatika Chrisnawati, Tutuk Aldino (2019), “*Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa.”

Skala ini terdiri dari 14 item yang dirancang untuk menilai tingkat keparahan kecemasan pasien. Masing-masing dari 14 item mengandung sejumlah gejala, dan setiap kelompok gejala dinilai pada skala nol hingga empat, dengan empat adalah yang paling parah. Semua skor tersebut digunakan untuk menghitung skor keseluruhan yang menunjukkan keparahan kecemasan seseorang.

Metode HARS diterapkan pada aplikasi mobile dalam mengukur tingkat kecemasan dikarenakan pengguna lebih sering menggunakan smartphone dalam kegiatan sehari-hari. Perangkat mobile juga dikenal dengan kepraktisan serta kemudahan dalam penggunaan perangkat tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a) Bagaimana mengukur tingkat kecemasan berbasis android untuk memberikan sebuah hasil tingkat kecemasan yang dialami oleh pengguna.

- b) Proses-proses yang terjadi pada sistem agar aplikasi dapat memberikan sebuah hasil kepada user dari data-data yang dimasukkan.
- c) Informasi yang didapat dari pengolahan data berupa hasil tingkat kecemasan yang dialami oleh user serta rekomendasi lain.
- d) Aplikasi dapat diakses orang banyak dengan mudah.
- e) Bagaimana merancang sistem yang digunakan sebagai sarana dalam melakukan pengukuran kecemasan.
- f) Bagaimana membuat aplikasi pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan metode HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*).

1.3 Ruang Lingkup

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penulis menyimpulkan untuk ruang lingkup aplikasi pengukur tingkat kecemasan ini adalah sebagai berikut:

- a) Aplikasi ini bertujuan sebagai sarana pengukur tingkat kecemasan mahasiswa.
- b) Pengguna dapat melakukan pengukuran tingkat kecemasan dan mendapatkan hasil dari pengukuran tersebut.
- c) Pengguna akan mendapatkan rekomendasi atau saran.
- d) Aplikasi pengukur tingkat kecemasan berbasis android ini menggunakan metode HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS adalah metode pengukur kecemasan yang berdasarkan pada munculnya *symptom* (gejala - gejala) pada individu yang mengalami kecemasan.

- e) Pengguna aplikasi pengukur tingkat kecemasan berbasis android ini memiliki umur berkisaran 18 tahun ke atas atau mahasiswa yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan.
- f) Aplikasi ini dapat menampilkan hasil dari uji tes tingkat kecemasan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan tujuan dari penulisan pra skripsi ini adalah:

1. Mengimplementasikan pengukur tingkat kecemasan metode HARS ke aplikasi yang berbasis android.
2. Membantu mengetahui tingkat kecemasan dengan melakukan pengukuran dan memberikan hasil dari pengukuran tersebut.
3. Membantu menangani gejala awal kecemasan yang dapat mengganggu produktifitas sehari hari.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pengguna mengenali tingkat kecemasan yang dialami.
2. Pengguna dapat segera mencari solusi untuk menangani gejala kecemasan.
3. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan agar tidak masuk pada tahap yang lebih serius, sehingga pengguna dapat kembali menjadi produktif, inovatif, adaptif dan kreatif serta memiliki pemikiran yang sehat.