

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gen Z tumbuh di era digital dan sangat akrab dengan teknologi. Kemudahan akses informasi, media sosial serta tuntunan akademik dan sosial yang tinggi membuat Gen Z rentan mengalami tekanan psikologis. Permasalahan seperti stres, kecemasan (*anxiety*) dan depresi ringan sering dialami namun tidak selalu disadari sejak dini. Berdasarkan **Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022** yang dipublikasikan di *The Lancet Regional Health – Southeast Asia*, 1 dari 3 remaja Indonesia (34,9%) atau sekitar **15,5 juta remaja** memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Purging et al., 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat rincian gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun: kecemasan (3,7%), depresi (1%). Pada kelompok Gen Z usia 15-24 tahun, prevalensi depresi mencapai 2%. Rendahnya kesadaran terhadap kesehatan mental dan anggapan bahwa masalah psikologis adalah hal sepele menyebabkan banyak individu Gen Z terlambat mendapatkan penanganan yang tepat.

Psikologi memiliki peran penting dalam membantu individu memahami kondisi mental, emosi, serta perilaku yang dialami agar permasalahan psikologis dapat dikenali sejak dini. Namun, tidak semua individu memiliki keberanian atau kemudahan untuk berkonsultasi langsung dengan psikolog. TanyaPsikologi merupakan tempat konsultasi psikolog yang menyediakan layanan konsultasi antara individu dan psikolog. Saat ini, TanyaPsikologi belum dilengkapi

dengan sistem khusus yang mampu melakukan deteksi dini gangguan kesehatan mental, sehingga proses identifikasi kondisi mental masih dilakukan secara manual.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, diperlukan sebuah sistem yang mampu membantu proses deteksi dini gangguan kesehatan mental secara tepat dan mudah. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah dengan membangun sistem pakar yang meniru cara berpikir seorang pakar psikologi dalam menganalisis gejala gangguan mental. Metode *Fuzzy Logic* digunakan karena mampu menangani data yang bersifat subjektif dan tidak pasti, seperti tingkat stress, kecemasan (*anxiety*) dan depresi ringan. Dengan *Fuzzy Logic*, sistem dapat memberikan hasil diagnosis awal berdasarkan tingkat keparahan gejala dialami seseorang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini mengangkat judul **“Sistem Pakar Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Mental (*Mental Health*) Gen Z di TanyaPsikologi Menggunakan Metode Fuzzy Logic”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana merancang sistem pakar yang mampu melakukan deteksi dini gangguan kesehatan mental (*mental health*) pada Gen Z di TanyaPsikologi?
2. Bagaimana menerapkan metode *Fuzzy Logic* untuk mengukur tingkat keyakinan berdasarkan gejala yang diinput oleh pengguna?

3. Bagaimana sistem dapat memberikan hasil diagnosis awal gangguan kesehatan mental (*mental health*) secara akurat, cepat dan mendapat akses kapan saja?
4. Bagaimana sistem pakar ini dapat membantu TanyaPsikologi dalam mempercepat proses assesment awal pengguna?

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak melebar, batasan masalah ditetapkan sebagai berikut:

1. Sistem hanya berfokus pada deteksi dini beberapa gangguan mental yang umum dialami Gen Z, seperti stress, kecemasan (*anxiety*), dan depresi ringan.
2. Sistem pakar menggunakan metode *Fuzzy Logic* sebagai dasar perhitungan tingkat keyakinan terhadap diagnosis awal.
3. Pengetahuan pakar (*knowledge base*) diperoleh dari psikolog TanyaPsikologi atau literatur psikolog yang relevan dan dapat dipertanggung jawaban secara ilmiah.
4. Sistem tidak menggantikan peran psikolog, melainkan berfungsi sebagai alat bantu awal untuk proses screening dan pemberian rekomendasi konsultasi lanjutan.
5. Sistem dibangun dalam bentuk sistem berbasis web.
6. Data pengguna yang digunakan dalam sistem hanya berupa gejala dan informasi dasar yang diperlukan untuk proses deteksi dini, tanpa menangani atau menyimpan rekam medis secara detail.

7. Penelitian ini dibatasi pada pengguna yang termasuk dalam kategori Gen Z sebagai objek utama penelitian. Data yang berasal dari pengguna di luar Gen Z tidak digunakan dalam analisis utama dan pengujian hipotesis, Meski demikian sistem tetap memberikan rekomendasi umum sebagai bentuk tanggung jawab etis.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian dirumuskan untuk menggambarkan dugaan awal dari hasil penelitian:

1. Penerapan metode *Fuzzy Logic* pada sistem pakar dapat mengelola data gejala kesehatan mental yang bersifat subjektif.
2. Sistem pakar yang dibangun dapat memberikan tingkat indikasi gangguan kesehatan mental pada Gen Z.
3. Sistem pakar dapat menjadi alat bantu awal sebelum pengguna melakukan konsultasi langsung secara psikolog.

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengembangkan sistem pakar yang mampu melakukan deteksi dini gangguan kesehatan mental (*mental health*) pada Gen Z di TanyaPsikologi.

2. Menerapkan metode *Fuzzy Logic* untuk menganalisis gejala dan menentukan tingkat keyakinan terhadap kemungkinan gangguan kesehatan mental.
3. Menyediakan media *screening* yang cepat, fleksibel dan mudah diakses oleh pengguna tanpa harus melakukan konsultasi langsung pada tahap awal.
4. Meningkatkan efektifitas dan efisiensi proses *assessment* awal pada layana TanyaPsikologi.
5. Menjadi alat bantu psikolog dalam memahami kondisi awal pengguna sebelum sesi konsultasi lanjutan.

1.5.2 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik secara praktir maupun akademis, yaitu sebagai berikut:

Bagi TanyaPsikologi:

- Membantu mempercepat proses *assement* awal pengguna.
- Mengurangi beban kerja psikolog pada tahap *screening*.
- Meningkatkan kualitas layanan dengan menyediakan fitur deteksi dini otomatis.

Bagi Pengguna (Gen Z):

- Memudahkan dalam melakukan pengecekan kondisi mental secara mandiri dan rahasia.

- Memberikan arahan awal untuk mengambil tindakan lanjut, seperti konsultasi psikolog.

Bagi Peneliti dan Akademis:

- Menjadi pengalaman dalam mengembangkan sistem pakar berbasis *Fuzzy Logic*.
- Menjadi referensi untuk penelitian lanjutan terkait sistem pakar dan *mental health*.
- Menjadi referensi dalam penelitian sejenis terkait sistem pakar, *Fuzzy Logic* dan *mental health screening*.