

Aplikasi Konsultasi Mental Health Untuk Gen-Z Pendekatan Dari Halodoc

Sulistiaawaty*), Buhori Muslim, dan Achmad Rifa'i

Fakultas Teknik Universitas Putra Indonesia Cianjur, Indonesia

*) Corresponding author: muharidasulistia@gmail.com

Abstract

Generation Z is known for its openness to technology and their preference for digital solutions in various aspects of life, including mental health. This app is specifically designed to meet the mental health needs of this generation by providing a safe, confidential and easily accessible consultation platform. Through this app, users can connect with psychologists for online consultation sessions, allowing for flexibility and convenience in getting help. The app's main features include confidential text chat with quick responses. In addition, the app provides a variety of educational resources, such as articles and videos, to increase awareness and understanding of mental issues relevant to Generation Z.

Abstrak

Generasi Z dikenal dengan keterbukaannya terhadap teknologi dan preferensi mereka untuk solusi digital dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Aplikasi ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental generasi ini dengan menyediakan platform konsultasi yang aman, rahasia, dan mudah diakses. Melalui aplikasi ini, pengguna dapat terhubung dengan psikolog untuk sesi konsultasi daring, yang memungkinkan fleksibilitas dan kenyamanan dalam mendapatkan bantuan. Fitur utama aplikasi ini meliputi obrolan teks rahasia dengan respon cepat. Selain itu, aplikasi ini menyediakan berbagai sumber daya edukatif, seperti artikel dan video, untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang isu-isu mental yang relevan bagi Generasi Z.

Kata Kunci: Aplikasi, Gen-z, Kanban, Kotlin, Mental

PENDAHULUAN

Smartphone sudah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Peningkatan penggunaan gadget, meskipun membawa sejumlah manfaat, juga bisa menimbulkan dampak pada kesehatan mental, terutama di kalangan generasi Z. Keterlibatan yang tinggi dengan perangkat digital dapat menjadi faktor risiko potensial untuk masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, stress, dan depresi. Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam diri seseorang. Banyak orang yang terlalu memperhatikan hanya dari segi kesehatan fisik nya saja, tanpa memperdulikan kesehatan mentalnya sendiri. Padahal kesehatan mental sangat mempengaruhi kesehatan fisik karena kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Jika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, kemungkinan dia akan bisa mengatasi segala tekanan hidup yang ada pada dirinya dengan tenang, dan juga seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik mereka akan bisa bekerja dengan produktif. Oleh sebab itu setiap orang tidak bisa menyepelekan tentang keadaan kesehatan mental yang mayoritas ditemui pada kalangan generasi Z. Isu-isu yang membahas kesehatan mental pada kalangan generasi Z di dunia pendidikan khususnya jenjang sekolah dan perkuliahan masih belum terlalu menjadi perhatian dunia. Walaupun sebenarnya kondisi kesehatan mental pada remaja sudah sangat terasa di jenjang pendidikan sekolah maupun perkuliahan yang sudah sangat identik dengan dengan fase perkembangan menuju dewasa, dimana banyak terjadinya perubahan-perubahan mulai dari biologis, psikologis, maupun dalam social . Oleh karena itu, diperlukan solusi inovatif yang dapat memanfaatkan tren digital ini untuk memberikan dukungan kesehatan mental yang efektif. Dengan demikian penulis mengambil judul **“Aplikasi Konsultasi Mental Health Untuk Gen-Z Sebuah Pendekatan Dari Halodoc”**. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu bimbingan konseling pada generasi Z yang memang sedang di fase rentan terganggu kesehatan mental dan dalam konteks ini, HaloDoc sebagai platform kesehatan digital yang telah diterima dengan baik di masyarakat Indonesia, dapat menjadi fondasi yang kuat untuk merancang aplikasi konsultasi kesehatan mental khusus untuk generasi Z di daerah Cianjur. Halodoc telah membuktikan diri dalam menyediakan layanan kesehatan yang mudah diakses melalui platform digital, dan penerapannya dapat diperluas untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental generasi Z.

Analisis mendalam terhadap tren penggunaan gadget, perilaku online generasi Z, dan tantangan kesehatan mental yang muncul menjadi kunci untuk merancang aplikasi konsultasi yang relevan dan efektif. Dengan menggabungkan potensi Halodoc sebagai panduan, kita dapat membangun aplikasi yang tidak hanya memahami konteks digital generasi Z tetapi juga menyediakan dukungan kesehatan mental yang terpercaya dan dapat diandalkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diidentifikasi beberapa poin sebagai berikut: Generasi Z mungkin menghadapi kendala akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental, terutama jika tinggal di daerah terpencil atau memiliki keterbatasan mobilitas. Aplikasi ini harus merancang solusi untuk memastikan aksesibilitas yang lebih luas. Generasi Z cenderung mengandalkan teknologi dan preferensi gaya hidup digital. Aplikasi ini harus dirancang agar sesuai dengan preferensi penggunaan teknologi mereka agar efektif dan mudah diadopsi. Tantangan kesehatan mental generasi Z seringkali kompleks dan memerlukan pendekatan holistik. Aplikasi ini harus dapat menyediakan layanan konsultasi yang mencakup berbagai aspek kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Kesehatan mental adalah isu yang sangat pribadi. Aplikasi ini harus memprioritaskan keamanan dan privasi data pengguna agar mereka merasa aman dan nyaman dalam menggunakan platform ini. Beberapa anggota generasi Z mungkin kurang informasi tentang kesehatan mental. Aplikasi ini harus menyertakan elemen edukasi untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap isu-isu kesehatan mental dan mendorong kesadaran akan pentingnya perawatan diri. Penggunaan teknologi lanjutan, seperti kecerdasan buatan atau analisis data, dapat meningkatkan efektivitas aplikasi. Namun, tantangan mungkin Untuk mengembangkan aplikasi Mental Health ini maka diperlukan berbagai referensi dan bahan tinjauan seperti jurnal, buku, dan sumber terpercaya lain dari berbagai platform untuk dikumpulkan dan dibuat kesimpulan agar dapat menciptakan aplikasi yang mumpuni dan layak dipakai oleh user.

METODE PENELITIAN

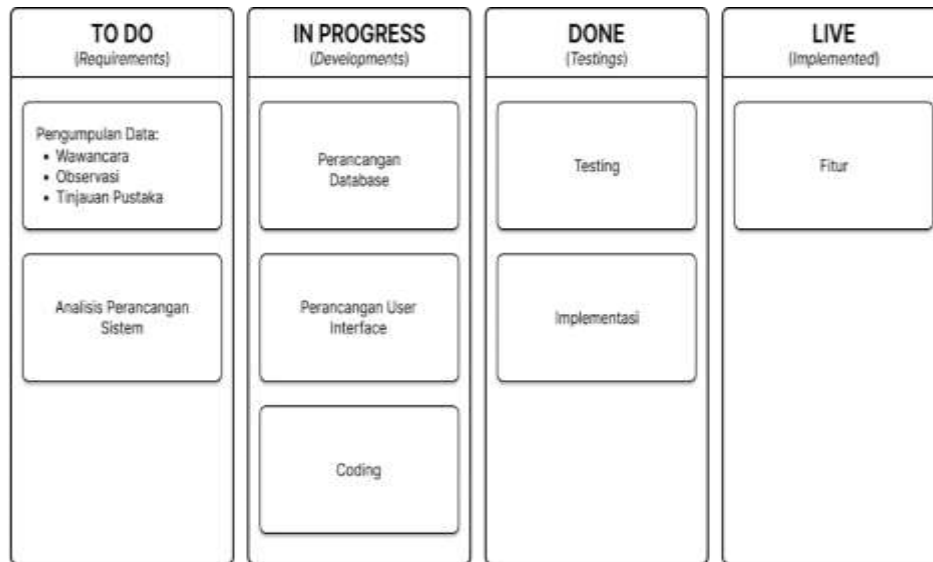
Metode pengumpulan data yang akan dilakukan dalam pengembangan aplikasi dan penelitian di antaranya sebagai berikut:

1. Wawancara
Peneliti melakukan wawancara kepada generasi Z yang kisaran lahir dari tahun 2000 - 2012 yang telah ditentukan dan mau bekerja sama dalam pengembangan aplikasi dan penelitian. Wawancara akan ditujukan kepada beberapa orang yang dapat sekiranya memenuhi kriteria. Contoh Mahasiswa Universitas Putra Indonesia.
2. Observasi
Observasi dilakukan kepada mahasiswa/mahasiswi yang telah ditentukan diajak kerjasama sebelumnya. Peneliti melakukan observasi untuk memperoleh data dan informasi yang dapat membantu pengembangan aplikasi. Pengembangan aplikasi memerlukan beberapa kebutuhan dan data untuk memperoleh aplikasi yang seimbang sesuai keinginan pengembang dan dipahami oleh user. Salah satu objek observasi adalah kesanggupan mahasiswa untuk google form yang sudah disediakan penulis.
3. Tinjauan Pustaka
Untuk mengembangkan aplikasi Mental Health ini maka diperlukan berbagai referensi dan bahan tinjauan seperti jurnal, buku, dan sumber terpercaya lain dari berbagai platform untuk dikumpulkan dan dibuat kesimpulan agar dapat menciptakan aplikasi yang mumpuni dan layak dipakai oleh user.
4. Metode Perancangan Sistem
Metode perancangan sistem yang digunakan adalah metode pengembangan Kanban. Dengan meliputi beberapa bagian perancangan sistem yaitu *requirements*, *developments*, *testings*, dan *implemented*.

Setiap perancangan tersebut dikategorikan ke dalam masing-masing tahapan yang meliputi *To-do*, *In-progress*, *Done*, dan *Live*.

Kanban Card atau kartu kanban ini berguna untuk memberikan keterangan mengenai sesuatu yang dikerjakan. Kartu-kartu ini akan berpindah tahapan seiring dengan proses pengembangan, selain itu kartu ini juga akan berfungsi sebagai tanda yang memberikan data atau keterangan kebutuhan pengembangan sistem informasi. *Kanban Board In-Progress* ini akan memvisualisasikan tahapan *development* atau tahapan pengembangan yang dikerjakan di dalam sistem. Tahapan ini meliputi pengembangan seperti *interface*, *database*, *design* dan lainnya yang

mengikuti tahapan pengembangan. *Kanban Board Done* ini akan memvisualisasikan tahapan *testings* di mana akan dilakukan pengujian terhadap sistem dengan menggunakan Black-Box Testing untuk memastikan sistem informasi berjalan sesuai dengan kebutuhan yang di inginkan pengembang. *Kanban Board Live* ini akan memvisualisasikan tahapan *Implemented* di mana tahapan ini menandakan yang telah terimplementasi atau digunakan di dalam sistem. Pada tahapan ini bagian yang telah di implementasikan telah lolos semua tahapan dan berjalan pada sistem.



Gambar 1. Metode Kanban

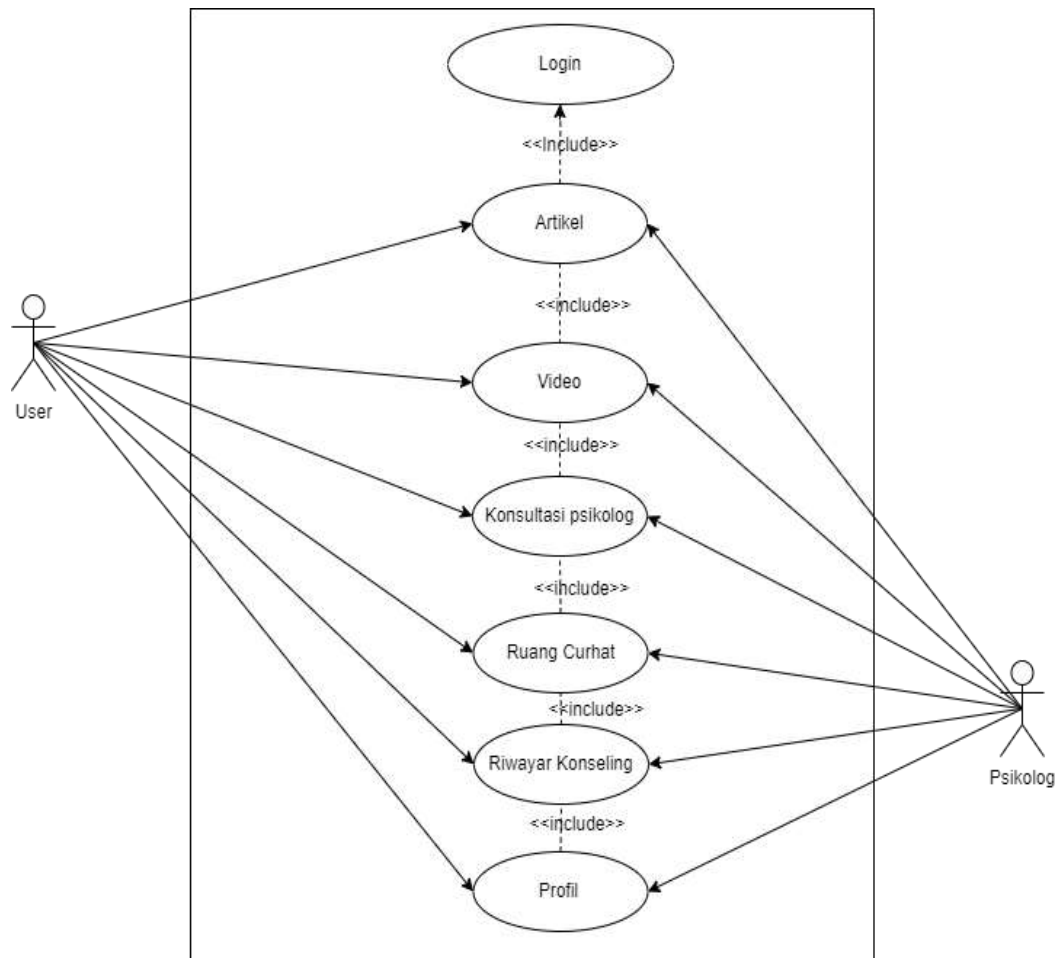
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap hasil dan pembahasan akan dilakukan pemodelan terlebih dahulu baik pemodelan dari aktifitas atau kegiatan yang ada sampai dengan pemodelan data. Pada pembahasan ini akan dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pemodelan dan tahap pengembangan.

USECASE

Mengikuti analisis dari kebutuhan fungsional berikutnya dilakukan perancangan sistem dengan menggunakan UML (*Unified Modelling Language*). Rancangan yang dibuat pada penulisan ini berada di tahap awal pengembangan sistem informasi.

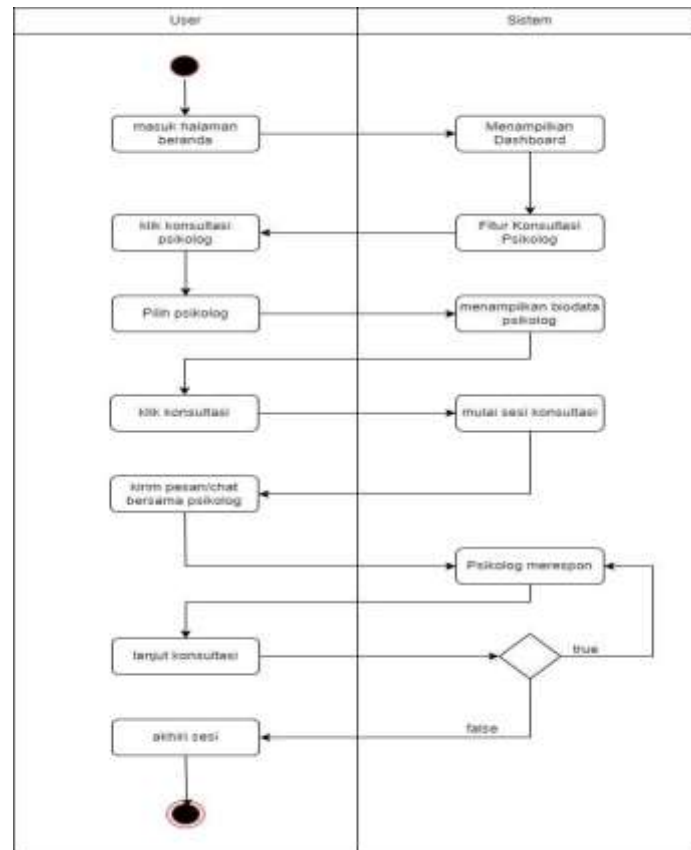
Pada use case diagram dibawah ini dijelaskan dengan dua aktor seperti user dan psikolog. Setiap aktor memiliki peran masing-masing tetapi kedua aktor masuk ke aplikasi yang sama dengan menggunakan *Google Account*. User maupun psikolog sama sama bisa mengakses fitur yang terdapat pada aplikasi seperti video tentang kesehatan mental, artikel kesehatan mental serta fitur inti pada aplikasi ini yaitu konsultasi psikolog.



Gambar 2. Use case Diagram

ACTIVITY DIAGRAM

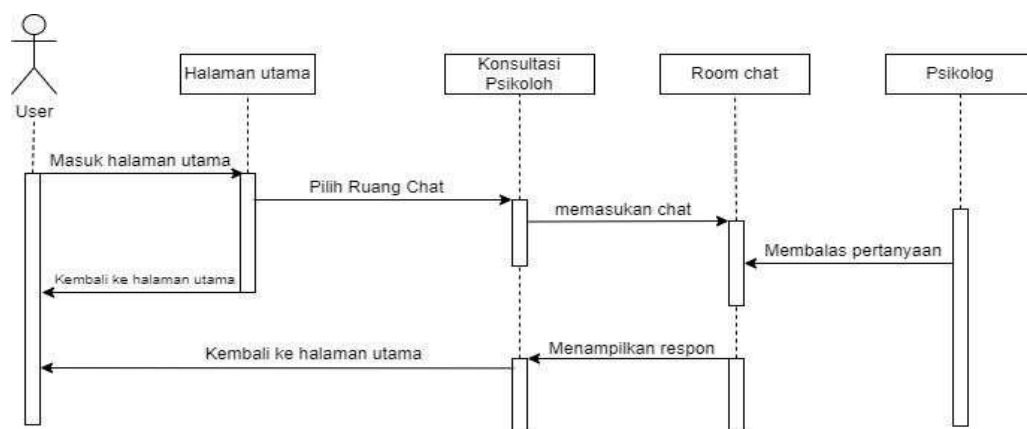
Activity Diagram merupakan rancangan aliran aktivitas atau aliran kerja dalam sebuah sistem yang akan dijalankan. *Activity Diagram* juga digunakan untuk mendefinisikan atau mengelompokkan aluran tampilan dari sistem tersebut. Pada tahap ini aplikasi yang dirancang menggunakan beberapa *Activity Diagram* seperti, activity diagram login, activity diagram artikel, Activity Diagram Video, Activity Diagram konsultasi, Activity Diagram Profil, Activity Diagram Profil Psikolog dan Activity Diagram Bantuan. Dan berikut merupakan contoh activity diagram konsultasi yang terdapat pada aplikasi konsultasi mental health Berdasarkan pemaparan dibawah, terdapat dua aktor yaitu user dan psikolog dalam menggunakan sistem dengan alur pekerjaan yang hampir sama dan yang membedakan adalah *role* sebagai psikolog dan user. Meringkas dengan singkat berdasarkan *Activity Diagram* pengguna dapat melakukan *login* aplikasi menggunakan alur yang sama dengan psikolog yaitu melalui *Google*, Pengguna dapat langsung melakukan konsultasi dengan psikolog.



Gambar 3. Activity Diagram konsultasi

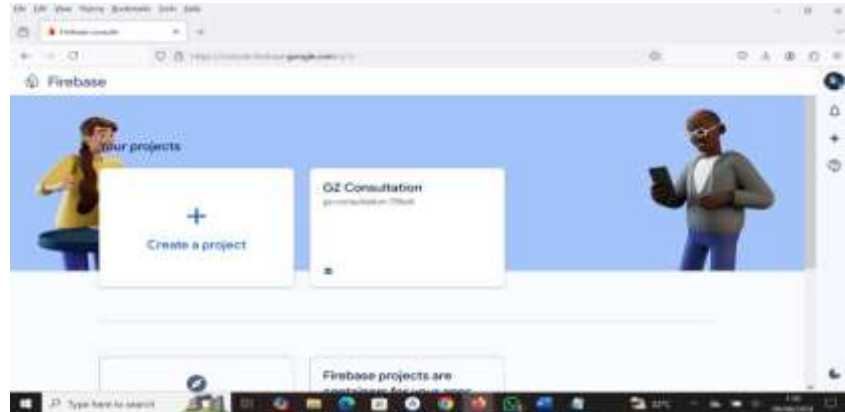
SEQUENCE DIAGRAM

Menurut Dede Wira Trise Putra dan Rahmi Andriani (2019). Sequence diagram menggambarkan aktifitas obyek pada use case dengan mendeskripsikan waktu hidup obyek dan pesanyang dikirim dan diterima antar obyek. Gambaran Sequence diagram dibuat minimal sebanyak pendefinisian use case yang memiliki proses sendiri. Sequence diagram biasa digunakan untuk menggambarkan scenario atau rangkaian langkah-langkah yang dilakukan sebagai respon dari sebuah event untuk menghasilkan output tertentu. Berikut adalah sequence diagram secara keseluruhan proses yang terjadi di dalam perencanaan aplikasi konsultasi mental health untuk gen-z:

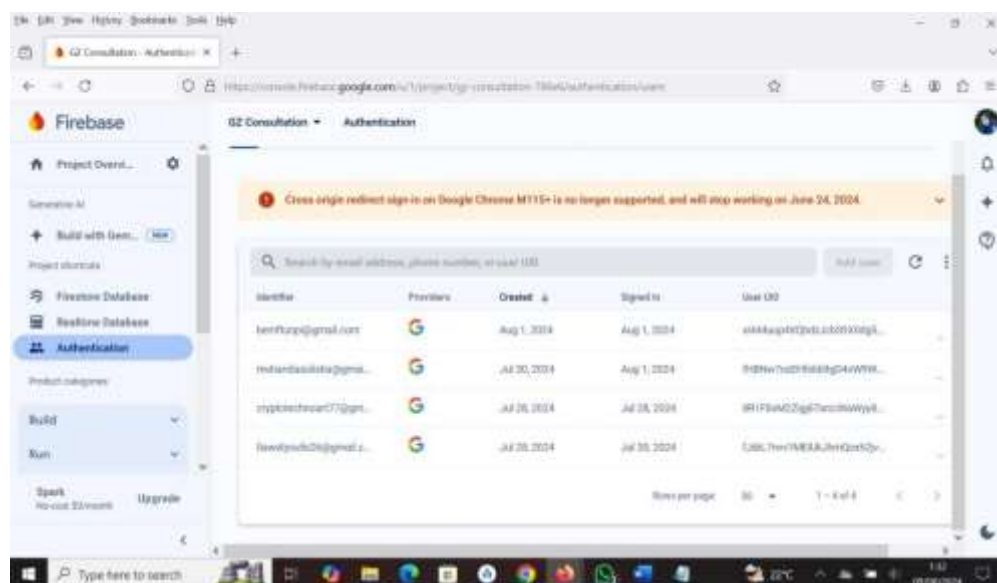


Gambar 4. Sequence Diagram Konsultasi Psikolog

Dalam mengimplementasikan Aplikasi Konsultasi Mental Health untuk Gen-Z Pendekatan dari Halodoc ini, penulis membutuhkan beberapa perangkat keras yang dapat digunakan untuk mengakses aplikasi ini dengan tujuan untuk mengetahui apakah aplikasi ini berjalan dengan baik atau tidak serta aplikasi android ini bisa responsive atau tidak



Gambar 5. Konfigurasi Firebase



Gambar 6. Konfigurasi Auth

Implementasi antarmuka menggunakan XML agar dapat menghasilkan tampilan yang telah dirancang sebelumnya. Berikut tampilan antarmuka dari Aplikasi Konsultasi Mental Health:



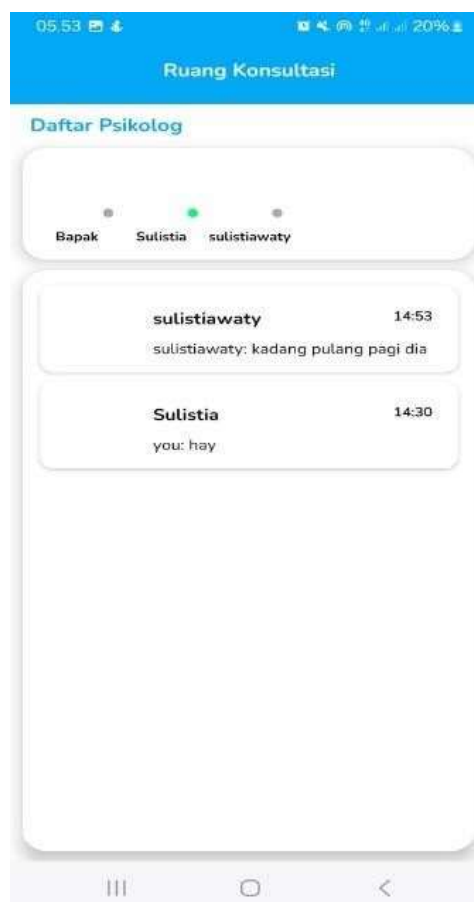
Gambar 7. Tampilan Antarmuka Splash



Gambar 8. Tampilan Antarmuka Dashboard



Gambar 9. Tampilan Antarmuka Detail Artikel



Gambar 10. Tampilan Antarmuka Ruang Konsltasi



Gambar 11. Tampilan Antarmuka Ruang Chat

KESIMPULAN

Berdasarkan implementasi dan penjelasan yang telah dikemukakan sebelumnya oleh penulis, dapat mengambil kesimpulan dari aplikasi Konsultasi Mental Health untuk Gen-Z ini sebagai berikut seperti dengan adanya aplikasi ini maka pengguna di kalangan generasi Z dapat dengan mudah melakukan konsultasi tanpa perlu datang ke klinik mental, dengan adanya aplikasi ini, pengguna bisa melakukan konsultasi dengan biaya yang jauh lebih murah dan terjangkau. Serta dengan adanya aplikasi ini pengguna dapat melakukan sesi curhat dengan bebas tanpa takut terhakimi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arsyad, Azhar. (2019). Media Pembelajaran. Pt. Raja Grafindo Persada. Depok.
- [2] Darmawan, Nur Fauzi. 2013. Sistem Informasi Manajemen. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- [3] Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Pengertian Mental" (On-Line), Tersedia Di: <https://Kbbi.Web.Id/Mental> (12 Januari 2020).
- [4] Kartini Kartono, Jenny Andari, Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam, Bandung: Mandar Maju, 1989.

- [5] Moeljono Not Soedirdjo, Latipun, Kesehatan Mental, Konsep Dan Penerapan, Malang: Umm Press, 2014.
- [6] Muro, James J. Dan Terry Kottman. 1995. Guidance And Counseling In The Elementary And Middle School. Usa: Brown Communication Inc.
- [7] M. Syani And N. Werstantia. (2018). Perancangan Aplikasi Pemesanan Catering Penggunaan Perangkat Mobile.
- [8] Neukrug, Ed. 2007. The World Of The Counselor An Introduction To The Counseling Profession, Third Edition. Indiana U.S. : Indiana University Bloomington.
- [9] Raymond Mcleod, Jr , Sistem Informasi Manajemen Jilid Dua, Edisi Bahasa Indonesia, Pt. Bhuana Ilmu Populer, Jakarta, 2001.
- [10] Ramzi, Muhammad. (2013). Lkp: Rancang Bangun Aplikasi Penjadwalan Mata Pelajaran Berbasis Web Pada Smk Negeri 1 Cerme. Surabaya: Stikom.
- [11] Simarmata, Janner. 2010. Rekayasa Perangkat Lunak. Yogyakarta: Andi Offset.
- [12] Tom Schrijves And Peter Thiemann. 2012. Functional And Logic Programming.
- [13] International Symposium, Flops 2012, Kobe, Japan, May 23-25, 2012, Proceedings.
- [14] Wijayanti, Aritya. 2013. Prototipe Pengembangan Model Sistem Informasi. Wordpress: Adzki.
- [15] Syafa Elvira, Zins,J.E.,Kratochwill,T.R.& Elliot, S.N. 1993. *Handbooks Of Consultation Services For Children*san Francisco: Jossey-Bas
- [15] Muqorobin, M., & Rais, N. A. R. (2022). Comparison Of Php Programming Language With Codeigniter Framework In Project Crud. International Journal Of Computer And Information System (Ijcis), 3(3), 94-98.