

# PROPOSAL MILESTONE 1

**“Be Well Website Hadir sebagai Tools untuk Menghadapi Masalah Gangguan Kesehatan Mental Pelajar”**



Disusun oleh :

**KELOMPOK 4 (Be Well) - C\_3, D\_2, W\_2**

Anggota Kelompok :

Anjani Ibrahim	16521532
Adrian Fahri Affandi	16521503
Bill Clinton	16521283
Fakih Anugerah P	16521351
Jimly Firdaus	16521312
Johann Kandani	16521466
Josua Adriel Sinabutar	16521291
Karunia Mega Lestari	16521130
Michael Leon Putra W	16521095
Nalendro N.U.A.R.F	16521152
Nathan Tenka	16521138
Vania Salsabila	16521286
Reswara Trista Aulia C	16521103
Vincent Winarta	16521380

**SEKOLAH TEKNIK ELEKTRO DAN INFORMATIKA  
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG  
2022**

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b>	<b>2</b>
<b>BAB I</b>	<b>3</b>
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Sasaran Produk	4
<b>BAB II</b>	<b>5</b>
<b>BAB III</b>	<b>7</b>
<b>BAB IV</b>	<b>12</b>
<b>BAB V</b>	<b>14</b>
<b>BAB VI</b>	<b>15</b>
<b>Lampiran</b>	<b>16</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Belakangan ini, kesehatan mental kerap dibicarakan di media sosial. Kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting, sebab di masa sekarang, banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental tidak dapat dilihat dari tampilan luar saja, sebab apa yang terlihat di luar kerap kali tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri individu. Di zaman digitalisasi ini, tentunya beberapa hal menjadi tidak sama seperti dahulu lagi. Salah satunya yaitu mengenai cara seseorang dalam menyikapi keadaan tertentu, misalnya menghadapi keadaan atau suatu masalah saat diri mereka mengalami keterpurukan, baik di bidang ekonomi, pendidikan, sosial budaya, maupun bidang lainnya.

Dalam hal ini, pelajar atau mahasiswa kerap berputar-putar dengan masalah yang berfokus pada pendidikan dan sosial mereka. Namun tidak menutup kemungkinan pada bidang lain. Banyak pelajar atau mahasiswa yang mengalami keterpurukan dalam pendidikan, misalnya nilai yang tidak memuaskan atau ketertinggalan pelajaran. Pelajar - pelajar di zaman sekarang ini lebih kompetitif untuk menjadi sukses, sehingga ketika mereka merasa gagal dalam meraih kesuksesan yang diimpikan, hal tersebut dapat berdampak pada timbulnya kecemasan berlebih dan berujung pada adanya gangguan mental pada diri pelajar tersebut.

Hadirnya wabah COVID-19 di tengah-tengah masyarakat dunia juga menjadi salah satu faktor seseorang bisa terkena gangguan kesehatan mental. Berdasarkan pada pengalaman sehari-hari masyarakat, khususnya pelajar dan mahasiswa, yang mengalami tekanan mental disebabkan banyaknya kegiatan yang mengharuskan mereka bekerja secara maksimal dibawah tekanan sosial seperti tidak dapat berinteraksi dengan orang lain secara langsung karena pandemi. Hal itu menyebabkan banyak dari mereka yang enggan membuka diri dengan lingkungan sekitar, bahkan tidak sedikit dari mereka yang enggan mengakui bahwa mereka tengah mengalami gangguan kesehatan mental. Masalah yang sering dialami

mahasiswa atau pelajar adalah orang tua yang menganggap hal yang dialami mereka pada zaman dulu dan sekarang merupakan hal yang sama, karena itu solusi yang diberikan tidaklah sesuai.

Berangkat dari kesadaran tersebut, kelompok kami mengangkat topik kesehatan mental sebagai dasar pengembangan produk yang kami buat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental seseorang dalam kehidupan bermasyarakat.

## **1.2 Sasaran Produk**

Sesuai dengan fokus permasalahan yang kelompok kami ambil, maka sasaran dari produk yang akan kami buat adalah Pelajar/Mahasiswa, terutama yang memiliki masalah atau keresahan pada mental mereka.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **2.1 *Design Thinking***

##### **2.1.1 *Empathize***

Masalah yang kami angkat dalam proposal ini adalah tentang kesehatan mental. Pada permasalahan ini, sesuai judul proposal ini, target pasar dari produk yang akan kami buat adalah pelajar/mahasiswa. Masalah-masalah gangguan kesehatan yang kerap dialami pelajar yakni gangguan kecemasan, insomnia, depresi, hingga menyakiti diri sendiri. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui data misalnya menurut American Psychological Association (APA), kasus mahasiswa yang mengalami depresi sudah meningkat 10% dalam sepuluh tahun terakhir. Selain itu, menurut hasil survei yang dilakukan oleh para peneliti Cornell serta Universitas Princeton, sekitar 14% mahasiswa dan 20% mahasiswi pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri, dengan kurang dari 7% saja yang meminta bantuan ke orang terdekatnya (Andini, 2018).

##### **2.1.2 *Define***

Masalah kesehatan mental ini penting untuk diselesaikan dengan menimbang data yang disebutkan pada poin sebelumnya. Oleh karena itu, perlu diketahui akar dari permasalahan kesehatan mental tersebut. Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, antara lain faktor biologis, faktor psikologis, faktor sosial budaya, hingga faktor lingkungan yang terdiri lingkungan fisik, misalnya tata ruang, udara, hingga penyinaran dan lingkungan biologis, misalnya stress akibat penyakit dari bakteri atau virus.

##### **2.1.3 *Ideate***

Untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan ini, kami telah memikirkan berbagai alternatif solusi. Solusi pertama adalah pembuatan berbasis *mobile*. Namun, dengan melihat kemampuan penulis, pembuatan aplikasi berbasis *mobile* terlalu sulit untuk direalisasikan. Pada akhirnya, kami memutuskan

untuk memilih alternatif solusi website yang mensosialisasikan tentang *mental health* (pengertian, cara menjaga, apa yang harus dilakukan bila merasa *mental health* diri kurang baik), menghubungkan pelajar dengan *professionals* dan *resources* yang terpercaya. Hal ini karena website merupakan wadah yang relatif lebih mudah untuk diciptakan oleh developer dan juga mudah dijangkau untuk pengguna. Dengan mengambil alternatif website diharapkan website dapat berperan menjadi wadah untuk mensosialisasikan mengenai *mental health* dan menyelesaikan permasalahan kesehatan mental pengguna.

#### **2.1.4 Prototype & Test**

Dari beberapa ide yang ada setelah menilai beberapa ide yang ada dari berbagai penilaian, ide yang terbaik adalah website. Penjelasan prototype lebih lanjut akan di jelaskan di bab 3.

## **BAB III**

### **DETAIL SOLUSI**

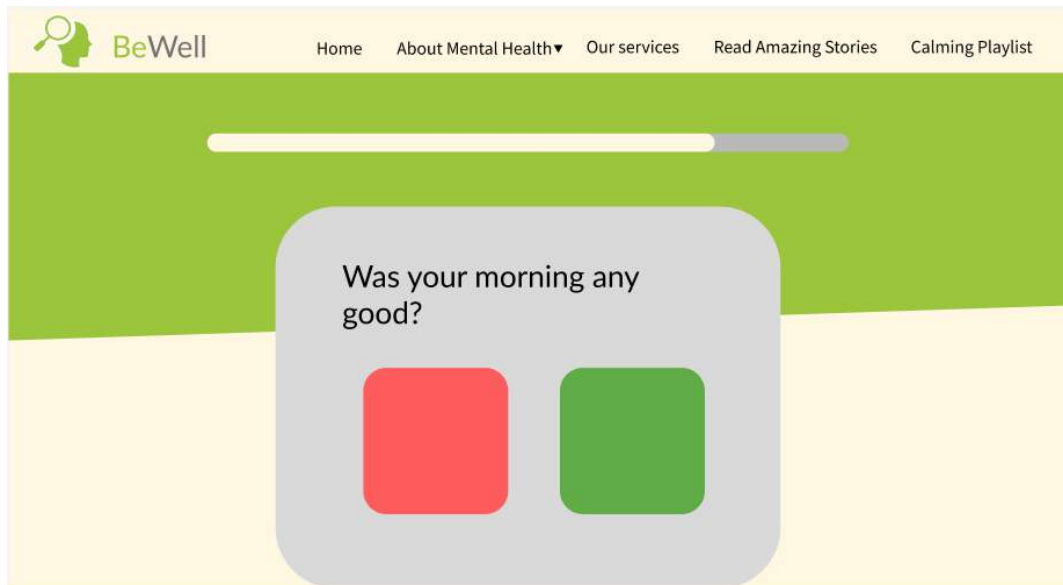
Berdasarkan masalah yang telah dijabarkan, kelompok kami memutuskan untuk membuat sebuah website yang mensosialisasikan tentang permasalahan mental health (pengertian, cara menjaga, apa yang harus dilakukan bila merasa mental health dirinya kurang baik) serta menghubungkan pelajar dengan profesional dan sumber yang terpercaya. Berikut adalah rincian fitur yang terdapat dalam website kami:

1. Fitur *mood tracker* agar individu dapat mengukur perasaannya hari itu; dan dapat dituangkan secara lebih lanjut melalui
2. Fitur *e-journal* di mana individu dapat menuliskan perasaan dan pengalamannya hari itu, bersifat privat sehingga hanya yang bersangkutan yang dapat mengakses
3. List psikiater, layanan konseling *online*, serta *suicide prevention hotline* jika terdapat pengguna yang berencana melakukan *suicide*
4. Video exercise/meditasi
5. *Positive quotes* untuk menyemangati pengguna
6. Fitur kisah inspiratif
7. Playlist yang berisikan calming music etc

Fitur-fitur tersebut kemudian disusun sedemikian rupa dalam web sebagai berikut:

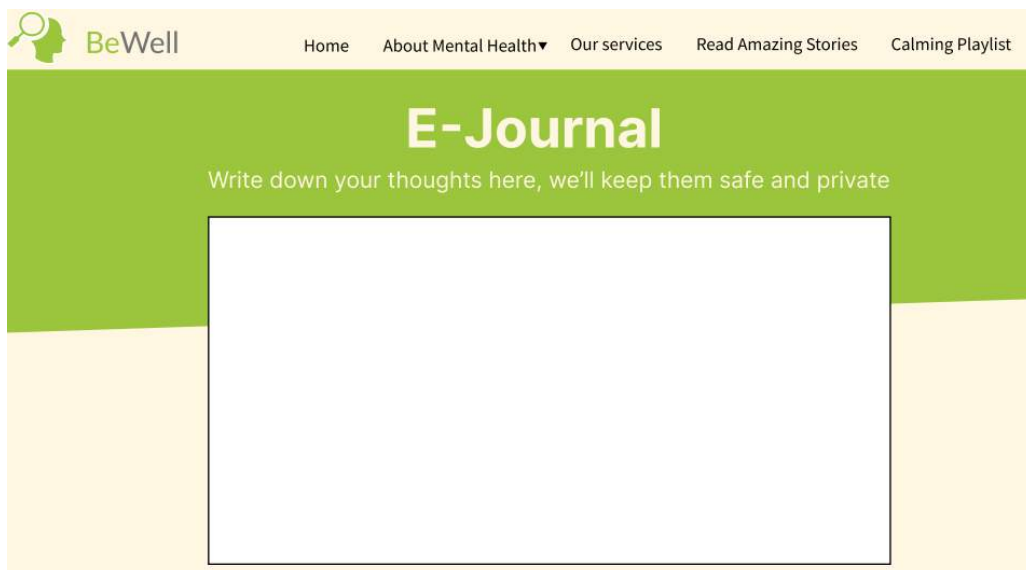
#### **1. Mood Tracker**

Fitur *Mood Tracker* mendata perasaan pengguna melalui pertanyaan-pertanyaan mengenai hal-hal yang dapat mempengaruhi perasaan seseorang. Data tersebut kemudian dapat ditinjau kembali oleh pengguna dan dapat menjadi pertimbangan rekomendasi pilihan yang dapat diberikan kepada pengguna yang bersangkutan.



## 2. E-Journal

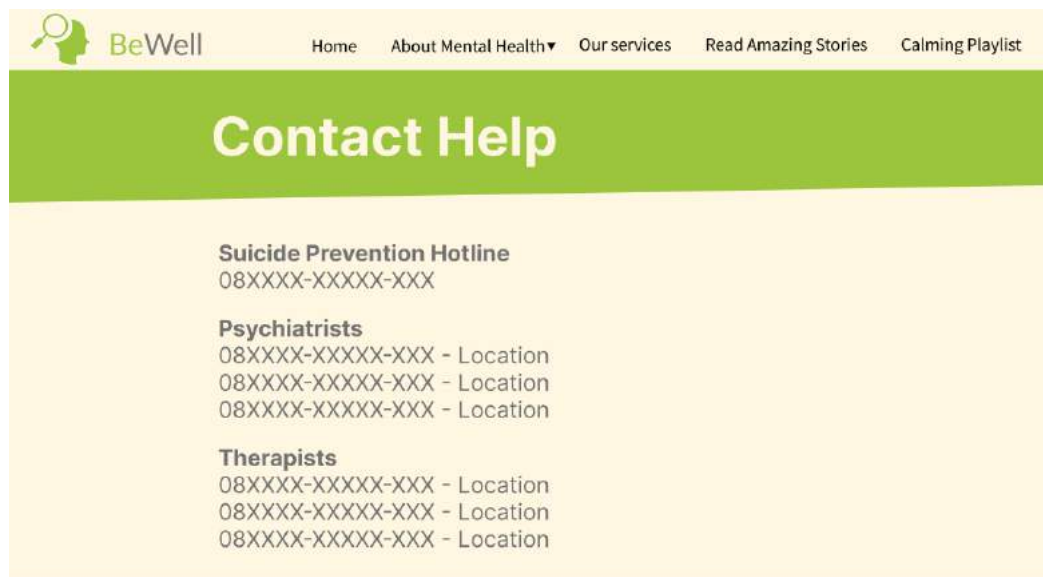
*E-Journal* berfungsi sebagai catatan pengguna yang bertujuan sebagai media pendukung dalam merawat kesehatan mental. E-Journal ini diharapkan dapat membantu pengguna mengidentifikasi penyebab-penyebab atau gangguan yang berdampak pada perasaannya pada suatu saat bersamaan dengan fitur *Mood Tracker*. *E-Journal* bersifat pribadi dan hanya dapat diakses oleh pengguna sendiri.





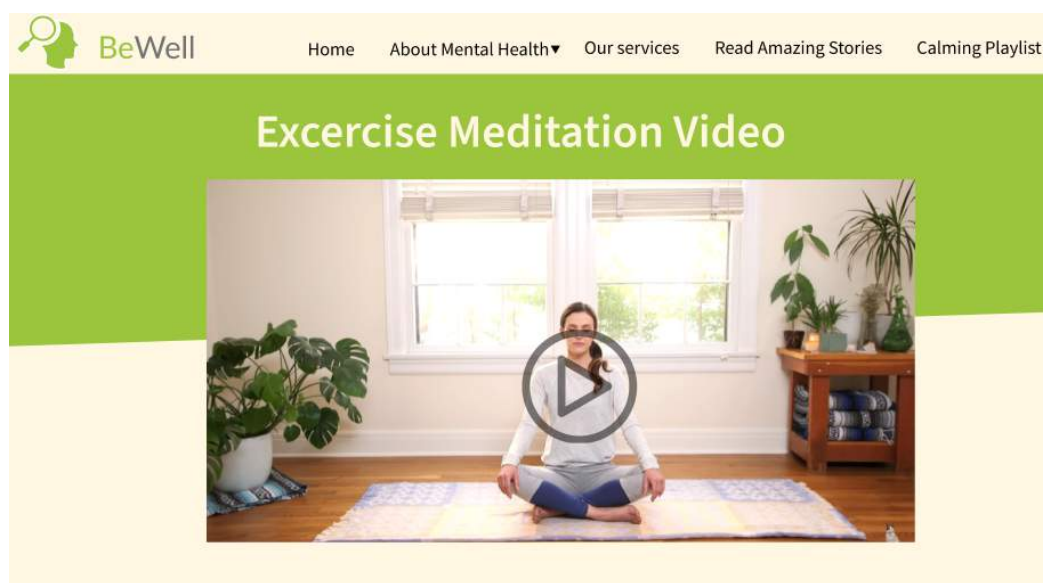
### 3. Professionals Contact List

Pada website disediakan halaman yang berisi database bantuan profesional dalam bidang kesehatan mental. Fitur ini mempermudah pengguna dan ahli dalam mendapatkan dan menyebarkan informasi layanan profesional dalam bidang kesehatan mental.



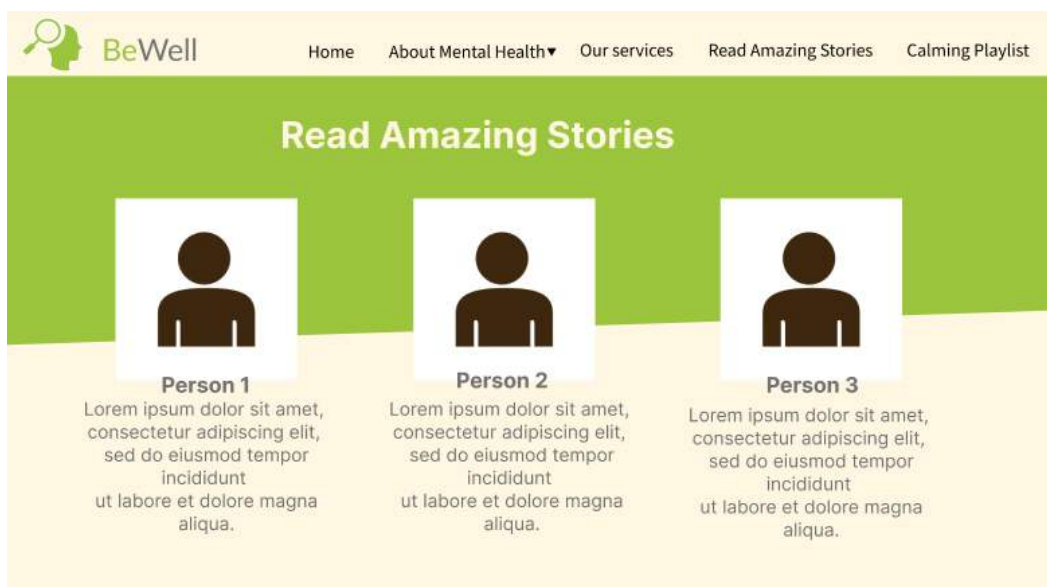
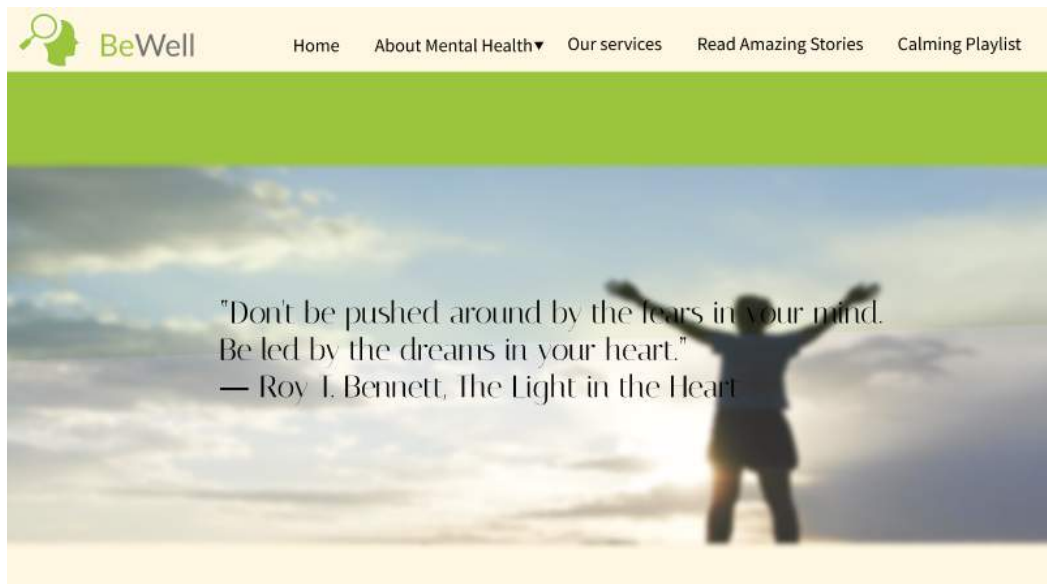
### 4. Video Exercise

Halaman yang berisi video-video yang dapat membantu kesehatan mental (dapat berupa video olah raga, meditasi, kursus-kursus, dan sebagainya).



## 5. Positive Quotes, Kisah Inspiratif, Playlist Musik

BeWell juga menambahkan fitur penunjang tambahan sebagai sarana rekreasi dengan rekomendasi-rekomendasi yang dapat disesuaikan kebutuhan pengguna.



## Article Title

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur  
 adipiscing elit, sed do eiusmod tempor  
 incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut  
 enim ad minim veniam, quis nostrud  
 exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex  
 ea commodo consequat. Duis aute irure dolor  
 in reprehenderit in voluptate velit esse cillum  
 dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint  
 occaecat cupidatat non proident, sunt in  
 culpa qui officia deserunt mollit anim id  
 est laborum



**Previous Song**

Author - Band

**Previous Song**

Author - Band

**Current Song**

Author - Band

**Next Song**

Author - Band

**Next Song**

Author - Band



## **BAB IV**

### **ANALISIS S.W.O.T**

#### **Strengths (kekuatan)**

1. Fitur *Mood Tracker* yang dapat membantu user mengetahui *mood*-nya saat itu.
2. Fitur *E-Journal* yang bersifat privat sehingga user dapat menuliskan perasaannya tanpa mengkhawatirkan tulisannya dibaca oleh publik.
3. Terdapat fitur-fitur lain yang dapat mengedukasi user tentang kesehatan mental.
4. Tersedia juga *Professional Contact List* untuk user sesuai kebutuhan.

#### **Weakness (kelemahan)**

1. Aplikasi berbasis web kurang diminati oleh pengguna dewasa ini. Masyarakat cenderung menyukai aplikasi yang dapat diakses via *Google Play Store* atau *App Store* yang lebih praktis.
2. Fitur yang ditawarkan aplikasi ini masih belum dapat mencakup seluruh aspek permasalahan.

#### **Opportunities (peluang)**

1. Langkanya aplikasi yang menyadarkan masyarakat akan pentingnya kesehatan mental membuat aplikasi ini minim pesaing.
2. Fungsi utama dari aplikasi cukup relevan dengan permasalahan masyarakat saat ini dan dirasakan oleh sebagian besar orang, terutama pada kalangan pelajar/mahasiswa.
3. Banyaknya anggota tim pengembang aplikasi (Kelompok milestone 4) seharusnya membuat aplikasi ini dapat berkembang secara maksimal.

#### **Threats (ancaman)**

1. Keterbatasan kemampuan pengembang aplikasi (Kelompok milestone 4) membuat aplikasi ini kurang dapat dimanfaatkan secara maksimal.
2. Kurangnya promosi dapat langsung membuat aplikasi ini “tenggelam”.

3. Karena sasarannya adalah pelajar/mahasiswa yang tergolong cukup sibuk dalam kehidupan sehari-hari, aplikasi ini mungkin kurang menjadi perhatian.

## BAB V

Kesimpulannya, kesehatan mental para generasi muda Indonesia, sudah tidak bisa lagi dipandang sebelah mata. Tuntutan sosial dan tantangan yang muncul akibat pandemi COVID-19, serta kasus kesehatan mental yang terus meningkat membuat kesehatan mental harus menjadi fokus permasalahan baru yang harus segera ditemukan titik terangnya.

Untuk itu, solusi yang ditawarkan oleh kelompok dapat membantu menjaga kesehatan mental masyarakat secara preventif dan kuratif. Bagi mereka yang masih terjaga kesehatan mentalnya dan memiliki kondisi mood yang baik, dapat mengisi keadaannya tersebut pada *mood tracker*, lalu mendapatkan layanan lainnya yang dapat meningkatkan pengetahuan serta meningkatkan *mood* pengguna, dengan membaca e-journal, *playlist* pilihan, video-video latihan, *quotes* dan kisah inspiratif pilihan. Selain itu, fitur tersebut juga dapat digunakan untuk pengobatan kuratif bagi para pengidap kesehatan mental, namun mereka dapat mendapatkan layanan konsultasi yang disediakan untuk penanganan lebih lanjut oleh ahli nya. Sehingga, pengobatan dapat dilakukan dengan dua arah, dari sang pengidap dan profesional.

## **BAB VI**

### **PEMBAGIAN TUGAS**

Pembagian tugas dilakukan sebagai berikut:

BAB I: Vania, Anjani

BAB II: Bill, Drian

BAB III: Johan, Aru

BAB IV: Jimly, Leon

BAB V: Vincent

Figma : Nathan, Nalendro, Fakh

PPT: Trista

## Lampiran

29 Juli 2022

### Hadir:

1. 16521095 Michael Leon
2. 16521138 Nathan
3. 16521130 Karunia Mega Lestari
4. 16521283 Bill Clinton
5. 16521286 Vania
6. 16521312 Jimly Firdaus
7. 16521466 Johann Christian Kandani
8. 16521532 Anjani Ibrahim

**Topik :** Mencari permasalahan yang akan dibahas pada tugas Milestone

Ide 1: *Food waste* - gimana caranya kita memberikan solusi untuk mengurangi atau bahkan menanggulangi sampah makanan ini

Ide 2 : *Hoax filter* - menyaring berita palsu

Ide 3 : *Screen time app* - membantu orang mengatasi masalah penggunaan layar yang berlebih

**Ide 4 : *mental health & daily productivity app* (yang terpilih)**

## BAB I

### Pengantar

#### a. Latar Belakang

Permasalahan didasarkan pada pengalaman sehari-hari masyarakat, khususnya pelajar dan mahasiswa, yang mengalami tekanan mental karena kegiatan yang mengharuskan mereka bekerja secara maksimal dibawah tekanan sosial seperti tidak dapat berinteraksi dengan orang lain secara langsung karena pandemi.

Berangkat dari kesadaran tersebut, kelompok kami mengangkat topik kesehatan mental sebagai dasar pengembangan produk yang kami buat untuk meningkatkan



kesadaran akan pentingnya kesehatan mental seseorang dalam kehidupan bermasyarakat.

## **b. Sasaran produk**

Pelajar dan Mahasiswa

# **BAB II**

## **Design thinking**

### **1. Empathize**

- **Masalah yang dirasakan :**

Stress kehidupan sekolah/kuliah. Bingung apa yang harus dilakukan saat menghadapi masalah mental. Cemas tentang nilai, masa depan, kehidupan sekolah, dll.

- **Target pengguna :**

Pelajar/Mahasiswa

### **2. Define**

- **Apakah penting untuk diselesaikan sekarang?**

Penting soalnya *mental illness can lead to self harm* atau bahkan *suicide*

- **Apa akar masalahnya?**

Ekspektasi keluarga, masyarakat, lifestyle sekarang yang harus serba cepat dan efisien, kesenjangan dan tekanan sosial karena strata di masyarakat membuat kita seringkali tidak menyadari pentingnya kesehatan mental.

- **Apakah dirasakan oleh semua orang?**

Kemungkinan tidak, tetapi hasil riset yang dilakukan oleh Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization (WHO)) menunjukkan bahwa 1 dari 4 remaja di usia 16-24 tahun menderita gangguan kesehatan jiwa. Hal tersebut membuat masalah ini cukup *urgent* untuk dipertimbangkan.

- **Apa masalah utama yang diangkat?**

Pentingnya kesehatan mental pelajar dan mahasiswa dalam kehidupan bermasyarakat dan menjaga kesehatan mental tersebut.

### **3. Ideate**

- **Solusi - solusi**

1. Website yang mensosialisasikan tentang *mental health* (pengertian, cara menjaga, apa yang harus dilakukan bila merasa *mental health* diri kurang baik), menghubungkan pelajar dengan *professionals* dan *resources* yang terpercaya. Website juga dilengkapi dengan:
  - Fitur *mood tracker* agar individu dapat mengukur perasaannya hari itu; dan dapat dituangkan secara lebih lanjut melalui
  - Fitur *e-journal* di mana individu dapat menuliskan perasaan dan pengalamannya hari itu, bersifat privat sehingga hanya yang bersangkutan yang dapat mengakses
  - *Positive quotes* untuk menyemangati pengguna web
  - Fitur kisah inspiratif
  - Playlist yang berisikan calming music etc
  - List psikiater, layanan konseling *online*, serta *suicide prevention hotline* jika terdapat pengguna yang berencana melakukan *suicide*
  - Video exercise/meditasi
2. Aplikasi mobile kesehatan mental dengan fitur serupa, tapi dinilai lebih sulit dibuat dibanding website.

[home][about mental health][our services]

- **Worth it atau ga ?**

Tentu saja!

## Daftar Pustaka

- Andini, W. C. (2018). *7 Masalah Mental yang Rawan Menyerang Mahasiswa*. Retrieved 3 Agustus 2022, from <https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/7-masalah-mental-anak-kuliah/>
- "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa". [nuansa.nusaputra.ac.id](https://nuansa.nusaputra.ac.id). 20 Januari 2022. 4 Agustus 2022. <https://nuansa.nusaputra.ac.id/2022/01/20/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-bagi-mahasiswa/>