JEECOM, Vol. 4, No. 2, Oktober 2022

Inovasi Hipnoterapi Berbasis Aplikasi

Sholihah Ayu Wulandari[1], Adi Sucipto[2], Moch. Enrique Lazuardi R[3], Jessica Desi Imelda[4], Fatkhur Rozak[5], Kholid Fauzi[6], Nabila Rahma Yusrilfa T[7].

Program Studi Teknik Informatika, Politeknik Negeri Jember[1,2,3,4,5,6,7]

E-mail: sholihah.ayuwulan@polije.ac.id[1], adisucipto@polije.ac.id[2], e41212006@student.polije.ac.id[3], e41212139@student.polije.ac.id[4], e41212120@student.polije.ac.id[5], e41212222@student.polije.ac.id[6], e41212129@student.polije.ac.id[7].

***Abstrak*— Dampak dari pandemi Covid-19 tidak hanya mengarah pada Kesehatan fisik saja, namun juga berdampak pada kesehatan mental dari jutaan orang. Hal ini dapat berupa orang yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar. Berdasarkan survei WHO (*World Health Organization*) di beberapa negara, permintaan akan layanan kesehatan mental meningkat selama pandemi. Mental yang terganggu dapat menyebabkan stres dan menurunnya imunitas tubuh sehingga memudahkan virus untuk menyerang. Efek ini dapat membuat kesehatan mental yang buruk, mengganggu konsentrasi, berkurangnya rasa percaya diri, kemampuan berfikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Mayoritas orang dengan gangguan mental sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Perkembangan teknologi dimanfaatkan untuk membantu masyarakat dalam memudahkan masyarakat sebagai sarana pemulihan diri dari gangguan kesehatan mental. Hasil akhir dari penelitian berupa aplikasi hipnoterapi Talk Therapy Clinic. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 dengan cara melakukan terapi mandiri tanpa dibantu oleh orang lain.**

Kata kunci : Kesehatan mental, Covid-19, Aplikasi, Hipnoterapi.

***Abstract* - The impact of the Covid-19 pandemic does not only lead to physical health, but also has an impact on the mental health of millions of people. This can be in the form of people who are directly exposed to the virus or in people who are not exposed. Based on a WHO (World Health Organization) survey in several countries, the demand for mental health services has increased during the pandemic. Mental disorders can cause stress and decreased immunity, making it easier for viruses to attack. This effect can lead to poor mental health, impaired concentration, reduced self-confidence, thinking ability, and emotional control which in turn can lead to bad behavior. The majority of people with mental disorders find it difficult to carry out normal daily activities. The development of technology is used to help the community in facilitating the community as a means of self-recovery from mental health disorders. The final result of the research is in the form of a hypnotherapy application, Talk Therapy Clinic. This application is expected to help people who have mental health disorders due to the Covid-19 pandemic by doing independent therapy without being assisted by others.**

Keywords: Mental health, Covid-19, Application, Hypnotherapy.

I. Pendahuluan

Kesehatan mental mempunyai peran penting untuk mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Akan tetapi, pada sebagian negara berkembang masalah mengenai kesehatan mental belum diprioritaskan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk di Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk di Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu, terdapat sumbangsih yang besar pada awal tahun 2020 yakni terjadinya pandemi COVID-19 yang membuat kesehatan mental menjadi isu penting bagi dunia. Sebagai dampak nyata dari pandemi, kesehatan mental merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan (Ridlo, 2016). Pada Juni 2021, seorang perempuan di Jakarta ditemukan sedang melakukan percobaan bunuh diri karena mengalami depresi akibat terpapar COVID-19 (Merdeka, 2021). Dari kasus ini dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 menjadi pemicu permasalahan kesehatan mental pada tahap yang memprihatinkan.

Di era pandemi, pelayanan kesehatan mental sangat diperlukan bagi masyarakat Indonesia. Akan tetapi, pembatasan sosial yang diberlakukan di Indonesia menjadi halangan untuk masyarakat yang ingin terapi ke klinik atau rumah sakit. Dalam hal ini, perkembangan teknologi yang pesat dapat dimanfaatkan untuk membantu masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan mental. Perawatan yang berbasis daring lebih efektif untuk mengurangi antrian dan pelayanan pengobatan dapat diakses sesuai dengan waktu mereka, sehingga teknologi ini akan menghemat biaya dan waktu.

Berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun

2018, 12 juta penduduk berusia diatas 15 tahun mengalami depresi dan 19 juta penduduk diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Pandangan masyarakat mengenai Kesehatan mental sering kali dianggap tidak penting dan penilaian masyarakat terhadap orang yang mengalaminya memiliki stigma negatif. Ditambah lagi sampai saat ini belum semua rumah sakit dan puskesmas memiliki layanan Kesehatan jiwa sehingga tidak semua orang dengan masalah gangguan kejiwaan mendapatkan pengobatan yang seharusnya.

Budi Purwoko, Endang Pudjiastutik Sartinah, & Budiyanto menemukan beberapa kasus tentang gejala psikologis yang dialami oleh individu maupun keluarga individu yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Mereka mengalami kecemasan, tertekan, serta kekhawatiran berlebihan karena ada yang dikucilkan oleh lingkungannya (Purwoko et al., 2021).

Yelvi Levani, Uswatun Hasanah, Nur Fatwakiningsih menyatakan bahwa kesehatan mental yang positif adalah faktor kunci dalam mempertahankan status kesehatan yang baik. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi seseorang untuk menghadapi stres dalam hidupnya dan juga merupakan komponen penting dari kesehatan total baik pada orang dewasa maupun anak-anak (Lani et al., n.d.).

Rika Rahmi Kamilah, Febrina Amelia Saputri Penerapan sistem teknologi kesehatan yang cukup terjangkau dan sangat efektif di bidang kesehatan mental adalah *smartphone applications* atau ponsel pintar. Penggunaan aplikasi tumbuh secara eksponensial, ini disebabkan juga oleh penjualan global ponsel pintar yang meningkat pada tahun 2013 sebanyak 40% dan terus meningkat (Kamilah and Saputri, n.d.).

Chairunnisa Djayadin, Erni Munastiwi Survei Global Health Exchange tahun 2017 menunjukkan, ada 27,3 juta orang di Indonesia yang mengalami masalah kejiwaan.Gangguan kejiwaan yang paling tinggi yakni kecemasan (anxiety disorder) dimana jumlah pengidapnya lebih dari 8,4 juta jiwa. Selain itu,ada sekitar 6,6 juta orang yang mengalami depresi, dan 2,1 juta orang yang mengalami gangguan perilaku (Djayadin and Munastiwi, n.d.).

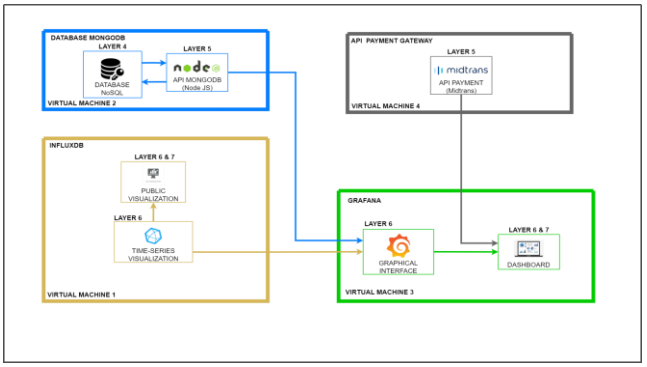
Yuli Asmi Rozali, dkk menyatakan bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain, bilamana seseorang terganggu fisiknya maka ia dapat dimungkinkan terganggu mental atau psikisnya, begitupun hal sebaliknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia (Rozali et al., 2021).

Aplikasi kesehatan mental diharapkan membantu masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 dengan cara melakukan terapi mandiri tanpa dibantu oleh orang lain yang dapat memudahkan klien dalam pemulihan diri sendiri. Metode penelitian menggunakan metode observasi pada mitra untuk mengetahui indikasi jenis-jenis gangguan mental yang akan ditampilkan di aplikasi. Dalam melakukan metodi tersebut, peneliti menggunakan terapi psikoanalisis dengan menganalisis pengalaman dan emosi dari klien.

Penelitian ini telah bekerjasama dengan Talk Therapy Clinic. Talk Therapy Clinic merupakan klinik yang bergerak pada bidang terapi untuk orang yang menderita gangguan jiwa atau mental dengan metode hipnoterapi dan beberapa teknik lain. Peneliti dan Talk Therapy Clinic ingin membangun sebuah aplikasi *self-therapy* yang berfungsi untuk membantu pemulihan diri sendiri dari gejala depresi atau lainnya tanpa bantuan orang lain.

II. Metode Penelitian

A. Desain Penelitian



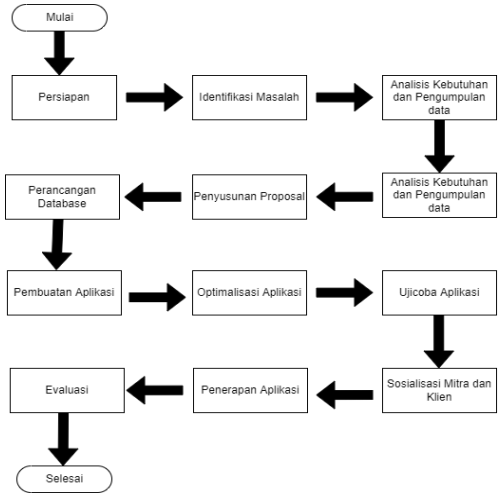
Gambar 1. Desain Penelitian

Desain penelitian diatas merupakan Beberapa *Virtual*

Machine (VM) yang ada di dalam *Virtual Private Server* (VPS) dan memiliki fungsi yang berbeda-beda. Bagian *Virtual Machine 1* merupakan pengolahan visualisasi data. Pada bagian ini, Semua data yang divisualisasikan akan diproses menggunakan *InfluxDB* dengan metode *Time-Series Visualization*. Bagian *Virtual Machine 2* merupakan pusat penyimpanan data (*database*). Aplikasi ini dapat mengambil data dari *database* sesuai kebutuhannya. Jenis database yang digunakan adalah MongoDB NoSQL yang merupakan *database* yang sesuai untuk aplikasi ini. *database* berjenis NoSQL menawarkan tingkat keamanan data lebih tinggi daripada SQL. Bagian *Virtual Machine 3* merupakan pengolahan grafik. Data yang berasal dari olahan *InfluxDB* maupun *Database* akan diolah lagi oleh *Grafana*. Hasil olahan tersebut akan ditampilkan di halaman aplikasi. Bagian *Virtual Machine 4* merupakan pengelolaan *Application Programming Interface.* Aplikasi dapat mengakses API yang telah disediakan untuk mempermudah transaksi pembayaran yang ada di dalam aplikasi.

A. Tahapan Penelitian

Alur Tahapan kegiatan penelitian dapat dilihat pada skema berikut:



Gambar 2. Alur Tahapan Penelitian

Pada penelitian ini, Peneliti melakukan beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan. Pada tahap ini, Peneliti melakukan diskusi ide. Tahap selanjutnya adalah Identifikasi Masalah. Pada tahap ini, Peneliti akan menyimpulkan masalah secara spesifik. Tahap selanjutnya adalah Analisis kebutuhan dan pengumpulan data. Pada tahap ini, Peneliti menentukan alat dan bahan apa saja yang diperlukan untuk membuat aplikasi tersebut. Tahap selanjutnya adalah Penyusunan Proposal. Pada tahap ini, Peneliti menyusun proposal kegiatan yang mendukung pembuatan aplikasi ini. Tahap selanjutnya adalah Perancangan *database*. Pada tahap ini, Peneliti akan membuat basis data yang sesuai dengan aplikasi. Tahap selanjutnya adalah Pembuatan aplikasi. Pada tahap ini, Peneliti akan memulai untuk membuat aplikasi sesuai dengan ide dan rancangan sebelumnya. Tahap selanjutnya adalah Optimalisasi Aplikasi. Pada tahap ini, Peneliti akan melakukan *debugging* atau Mengidentifikasi dan mencari error. Tahap selanjutnya adalah Uji Coba Aplikasi. Pada tahap ini, Peneliti melakukan uji coba aplikasi baik diuji oleh peneliti sendiri maupun pihak luar. Tahap selanjutnya adalah Sosialisasi ke mitra dan masyarakat. Pada tahap ini, Peneliti akan melakukan Sosialisasi Aplikasi kepada mitra dan masyarakat. Peneliti juga akan melakukan pengiklanan sebagai sarana promosi Aplikasi. Tahap selanjutnya adalah Penerapan Aplikasi. Pada tahap ini, Diharapkan mitra dan masyarakat telah menggunakan aplikasi ini. Tahap selanjutnya adalah Evaluasi. Peneliti akan meninjau ulang tentang kekurangan aplikasi.

B. Objek atau Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini yaitu Talk Therapy Clinic. Talk Therapy Clinic merupakan Klinik yang bergerak pada bidang terapi untuk orang yang menderita gangguan jiwa atau mental dengan metode konseling dan beberapa teknik lain. Klinik tersebut memiliki visi untuk Menguatkan mental seseorang.

C. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Peneliti bekerjasama dengan mitra melakukan metode observasi pada mitra. Hasil observasi tersebut akan memunculkan suatu informasi serta dapat mengetahui indikasi jenis - jenis gangguan mental.

D. Teknik Analisa Data

Peneliti menggunakan Teori psikoanalisis untuk menganalisa data yang didapat. Teori psikoanalisis

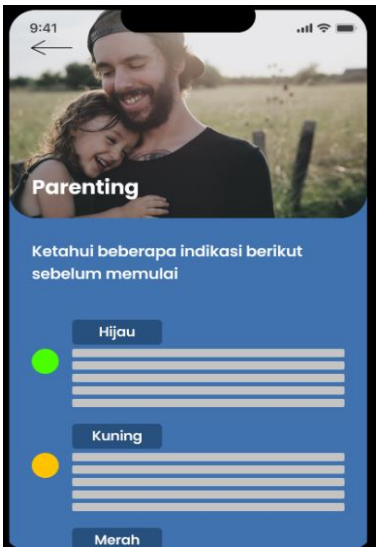
adalah salah satu teori yg membahas tentang hakikat dan perkembangan bentuk kepribadian yg dimiliki oleh insan. Unsur utama pada teori ini adalah motivasi, emosi dan aspek kepribadian lainnya. Dasar teori psikoanalisis merupakan mengasumsikan bahwa kepribadian akan mulai berkembang ketika terjadi permasalahan-pertarungan berasal aspek- aspek psikologis itu sendiri. tanda-tanda tadi umumnya terjadi di anak - anak atau usia dini.

III. Hasil Penelitian

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang terjadi akibat pandemi COVID-19 pada bidang kesehatan masyarakat khususnya kesehatan mental diharapkan dapat teratasi menggunakan aplikasi ini.

Gambar 3. Tampilan menu aplikasi

Gambar diatas menunjukkan tampilan menu aplikasi Talk Therapy Clinic, terdapat beberapa sub-menu yaitu *parenting*, mengatasi phobia, karir & bisnis, *psikomatis* dan *mental block*.



Gambar 4. Tampilan indikasi aplikasi

Gambar diatas merupakan tampilan salah satu yang terdapat pada aplikasi Talk Therapy Clinic yang dapat digunakan menunjukkan data indikasi dari masyarakat penderita Kesehatan mental.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pemanfaatan aplikasi hipnoterapi Talk Teraphy Clinic, didapatkan kesimpulan seperti berikut: Aplikasi ini sangat membantu klien dalam melakukan pemulihan diri sendiri dari gejala depresi atau lainnya tanpa bantuan orang lain. Aplikasi ini dapat membantu kinerja praktisi dan karyawan Talk Therapy Clinic dalam menghemat waktu sehingga lebih efektif saat melakukan terapi pada beberapa klien dalam satu waktu. Selain itu, aplikasi ini juga dapat diterima oleh masyarakat sebagai sarana pemulihan diri dari gangguan kesehatan mental dimana teknik yang digunakan mempunyai keunikan yaitu terapi mandiri yang tidak terikat oleh tempat dan waktu saat penerapannya.

REFERENSI

[1] Purwoko, B., Sartinah, E.P., -, B., 2021. Studi pendekatan terapi psikologis untuk kesehatan mental masyarakat pada masa pandemic Covid-19. j. ther. 5, 141–151.
[2] Levani, Y., Hasanah, U., Fatwakiningsih, N., n.d. Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19 11.
[3] Kamilah, R.R., Saputri, F.A., n.d. Review Artikel: Efektivitas Aplikasi Untuk Gangguan Kesehatan Mental 19, 8.
[4] Djayadin, C., Munastiwi, E., n.d. Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19, 21.
[5] Rozali, Y.A., Sitasari, N.W., Lenggogeni, A., 2021.

Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. Abd 7.

[6] Zulkarnaen, R. R., Qomaruddin, M. N., & Sulistiyanto, S. (2019). Rancang Bangun Media Pembelajaran Alat Musik Hadroh Berbasis Android. *JUSTINDO (Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi Indonesia)*, *4*(2), 60-67.

[7] Faid, M. (2020). Pemanfaatan Smartphone Untuk Belajar Melafalkan Huruh Hijaiyah Atau Makharijul Dengan Eclipse. *Joutica: Journal of Informatic Unisla*, *5*(2), 371-375.

[8] Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, *7*(2), 274-288.

[9] Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *6*(1), 216-225.