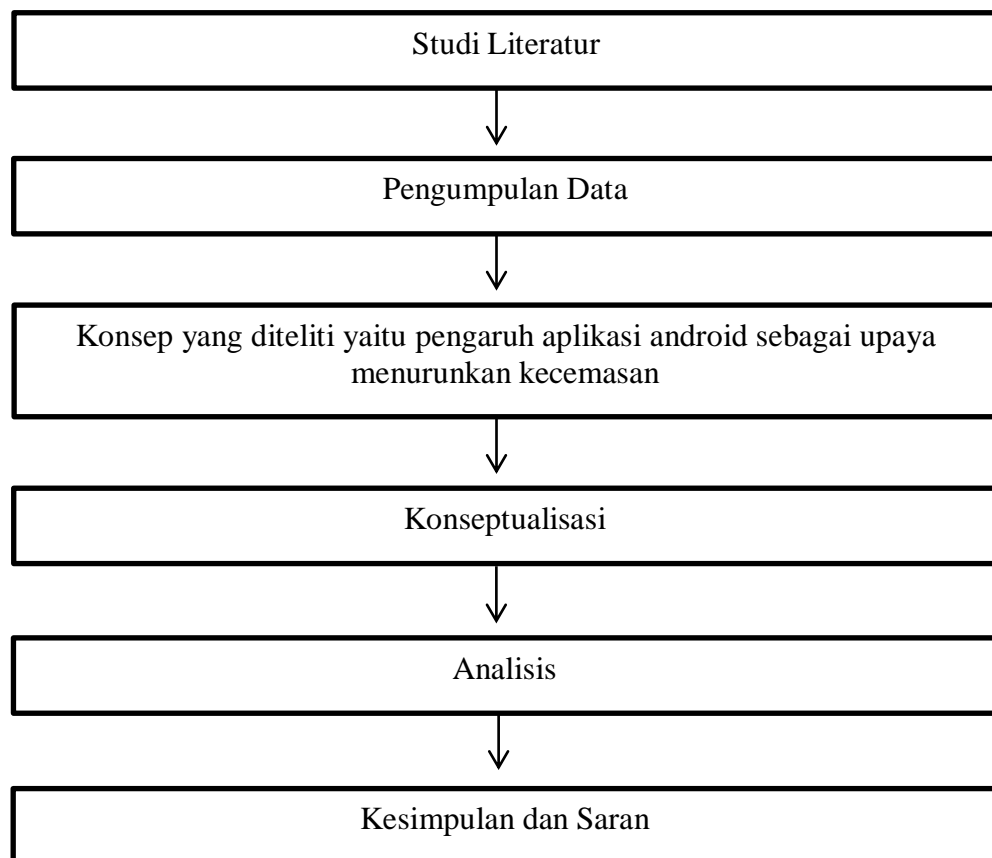


BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Diagram Alir

Secara sistematis langkah-langkah dalam menulis penelitian seperti gambar berikut ini :



Gambar 3.1 Diagram Alir pengaruh aplikasi android sebagai upaya menurunkan kecemasan

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi literatur dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Referensi teori yang diperoleh dengan jalan penelitian studi literatur dijadikan sebagai fondasi dasar dan alat utama bagi praktek penelitian ditengah

lapangan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah data sekunder, yang diperoleh dari artikel maupun jurnal penelitian sesuai dengan konsep yang diteliti yaitu menganalisis pengaruh aplikasi android terhadap kecemasan.

Desain penelitian adalah kerangka kerja sistematis yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Desain penelitian memberikan gambaran tentang prosedur mendapatkan informasi atau data yang dibutuhkan untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian (Nurdin & Hartati, 2019).

Berikut adalah tahapan peneliti yang akan dilakukan penyusun dalam proses penelitian Karya Tulis Ilmiah Studi Literatur yang berjudul “pengaruh aplikasi android sebagai upaya menurunkan kecemasan” :

1. Melakukan studi literatur terhadap konsep yang digunakan, yaitu pengaruh aplikasi android sebagai upaya menurunkan kecemasan
2. Menentukan kebutuhan data yang akan digunakan.
3. Mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.
4. Melakukan seleksi data.
5. Melakukan analisis data.
6. Pelaporan hasil penelitian.

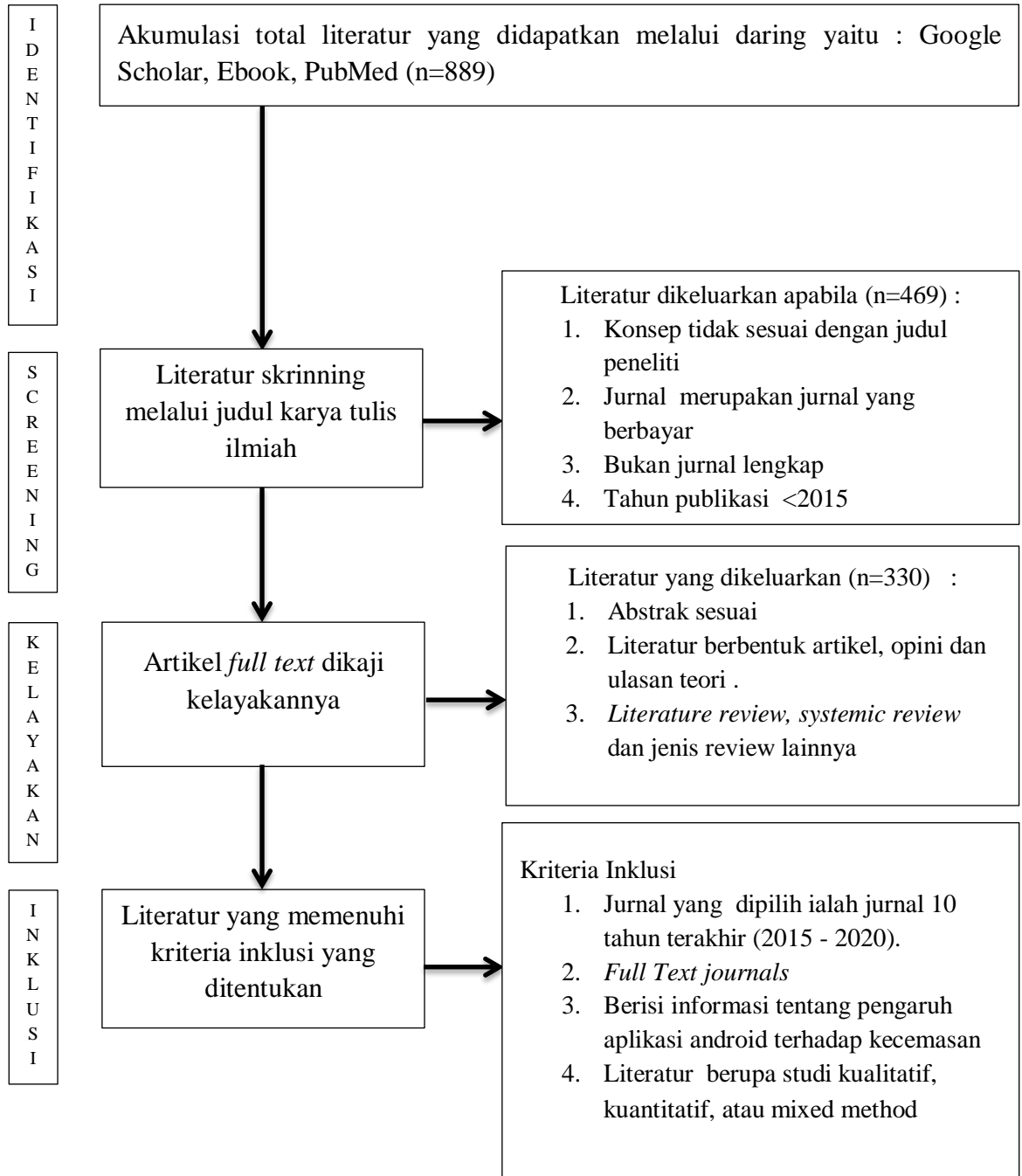
3.3 Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari *text book*, jurnal, artikel ilmiah, literatur *review* yang membahas tentang aplikasi kecemasan. Data diambil dari bulan Mei hingga Juni 2020.

Berikut adalah tahapan pengambilan data yang dilakukan peneliti :

1. Peneliti menggunakan data yang berasal dari jurnal internasional dan nasional.
2. Penelusuran *literature* didapatkan dari pencarian melalui *Google Scholar*, Ebook dan *PubMed*.
3. *Keyword* yang digunakan ialah aplikasi, android, kecemasan.
4. Peneliti meneliti artikel atau jurnal berdasar judul dan informasi dalam abstrak.
5. Peneliti membatasi literatur digital yang digunakan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Berikut kriteria inklusi dan esklsi :
 - a. Kriteria inklusi
 1. Dapat diakses secara gratis
 2. Berisi tentang penggunaan aplikasi, android, kecemasan.
 3. Dipublikasikan tahun 2015-2020
 4. Menggunakan bahasa indonesia atau bahasa inggris
 - b. Kriteria eksklusi
 1. Menggunakan bahasa selain bahasa indonesia ataupun bahasa inggris
 2. Terdapat kesamaan jurnal (*duplicate*)
6. Selanjutnya diseleksi dengan cara peneliti membaca judul kemudian membaca abstrak dari setiap penelitian untuk menilai apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian.
7. Setelah jurnal terkumpul, peneliti menyederhanakan dalam bentuk tabel.

8. Dari pencarian data yang dilakukan, terdapat 10 jurnal yang memenuhi kriteria.



Tabel 3.1 Hasil pencarian literatur

No	Author	Tahun	Volume	Judul	Durasi intervensi	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisa)	Hasil	Data Base
1.	Careey, dkk	2016	BMC <i>Psychiatry</i> , Volume 16	<i>MindSurf: a pilot study to assess the usability and acceptability of a smartphone app designed to promote contentment, wellbeing, and goal achievement</i>	2 minggu	D : Pilot Study S : 23 orang V : aplikasi MindSurf, Kecemasan I : DASS-21 A : ANOVA	Terdapat penurunan skor yang tidak signifikan pada 21 item DASS sesudah diberikan aplikasi	PubMed
2.	Puspaningrum, dkk	2016	Jurnal Sistem Informasi Dan Bisnis Cerdas (SIBC), Volume 9	Metode Forward Chaining Untuk Diagnosa Gangguan Anxietas Berbasis Mobile	-	-	Dalam pembuatan aplikasi diagnosa kecemasan ini dapat membantu dalam langkah awal untuk mendiagnosa gangguan kecemasan tanpa harus mengunjungi psikolog	Google Scholar
3.	Mohr, dkk	2017	<i>Journal of Medical Internet Researc</i> , Volume 19	<i>IntelliCare: An Eclectic, Skills-Based App Suite for the Treatment of Depression and Anxiety</i>	8 minggu	D : <i>Pilot study</i> S : 99 orang V : aplikasi IntelliCare, pengobatan depresi dan kecemasan I : PHQ dan GAD A : uji T	Terdapat pengurangan skor PHQ dan GAD sesudah diberikan aplikasi IntelliCare	PubMed
4.	Ika Kartina	2018	Skripsi	Pengaruh Terapi Murttal Dengan Aplikasi Spirituak	Tidak disebutkan	D : <i>One group pre test post test</i> S : 10 orang V : aplikasi	Ada perbedaan signifikan denyut jantung janin dan tingkat	Google Scholar

				Islamic Nursing Ceare (SINC) Pada Respon Kehamilan Trimester III		SINC, respon kehamilan Trimester III (DJJ, pergerakan janin, kecemasan) I : <i>Doppler</i> , DASS A : Wilcoxon	kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan terapi murottal dengan aplikasi Spiritual Islamic Nursing Care (SINC)	
5.	Lee dan Jung	2018	JMIR Mental Health, Volume 5	<i>Evaluation of an mHealth App (DeStressify) on University Students' Mental Health: Pilot Trial</i>	4 minggu	D : <i>pilot study</i> S : 163 orang V : aplikasi Destressify, kesehatan mental I : PSS, <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> , QIDS-SR, PSQI, RAND-36, WPAI A : ANOVA	Aplikasi DeStressify terbukti dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kesehatan umum, dan kesejahteraan emosional	PubMed
6.	Eridani, dkk	2018	Edu Komputika , Volume 5	Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android	Tidak disebutkan	-	Berdasarkan ketujuh aturan yang diterapkan untuk keterkaitan gangguan kecemasan dan gejala gangguan kecemasan, aplikasi yang dibangun mampu menunjukkan hasil deteksi yang sesuai.	<i>Google Scholar</i>
7.	Armando, dkk	2018	JMIR <i>mHealth and uHealth</i> , Volume 6	<i>Self-Directed Engagement with a Mobile App (Sinaspri) and Its Effects on Confidence in Coping Skills, Depression, and Anxiety:</i>	6 minggu	D : Studi longidudinal retrospektif S : 34 orang V : aplikasi Sinaspri, <i>Coping Skills, Depression, and Anxiety</i>	Hasil Studi retrospektif 6 minggu terjadi perubahan skor kuesioner PHQ,GAD,C SE sebelum dan sesudah diberikan	PubMed

				<i>Retrospective Longitudinal Study</i>		I : PHQ, GAD, CSE A : uji wilcoxon signed ranking	aplikasi Sinasprite	
8.	Yani	2018	Edu Nursing	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi Dini Depresi Pada Remaja	-	-	Menggunakan layanan deteksi dini berbasis android mempermudah pengguna dalam mengetahui gangguan mental (cemas, dpresi gangguan tidur) yang dialami	Google Scholar
9.	Chrisnawati & Aldino	2019	Jurnal Teknik Komputer, Volume 5	Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS berbasis Android	-	-	Dengan adanya aplikasi ini dapat mempermudah pengguna untuk melakukan pengukuran tingkat kecemasan yang sedang dialami, Aplikasi ini dapat digunakan sebagai media informasi tentang risiko-risiko atau dampak dari kecemasan	Google Scholar
10.	Moberg, dkk	2019	<i>Journal of Media Internet Research</i> , Volume 21	<i>Guided Self-Help Works: Randomized Waitlist Controlled Trial of Pacifica, a Mobile App Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness for Stress,</i>	1 bulan	D : RCT S : 500 orang V : aplikasi Pacifica, stress, kecemasan dan depresi I : GAD-7, PHQ-8, DASS-21, GSES	Partisipan dalam kondisi aktif menunjukkan penurunan depresi, kecemasan, dan stres yang signifikan dan peningkatan efikasi diri	PubMed

				Anxiety, and Depression		A : uji t		
--	--	--	--	-------------------------	--	-----------	--	--

3.4 Analisis

3.4.1 Menganalisis instrumen yang digunakan

Tabel 3.2 hasil analisis instrumen

No	Jurnal	Instrumen
1.	<i>MindSurf: a pilot study to assess the usability and acceptability of a smartphone app designed to promote contentment, wellbeing, and goal achievement</i> (Carrey dkk,2016)	Aplikasi Mindsurf, DASS-21
2.	Metode Forward Chaining Untuk Diagnosa Gangguan Anxietas Berbasis Mobile (Puspaningrum dkk,2016)	Hp Android
3.	<i>IntelliCare: An Eclectic, Skills-Based App Suite for the Treatment of Depression and Anxiety</i> (Mohr dkk, 2017)	Aplikasi IntelliCare, PHQ dan GAD
4.	Pengaruh Terapi Murottal Dengan Aplikasi Spirituak Islamic Nursing Ceare (SINC) Pada Respon Kehamilan Trimester III (Ika Kartina, 2018)	Aplikasi SINC, Doppler, Kuesioner DASS
5.	<i>Evaluation of an mHealth App (DeStressify) on University Students' Mental Health: Pilot Trial</i> (Lee dan Jung, 2018)	Aplikasi Destressify, PSS, State-Trait Anxiety Inventory, QIDS-SR, PSQI, RAND-36, WPAI
6.	Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android (Eridani dkk, 2018)	Hp Android
7.	<i>Self-Directed Engagement with a Mobile App (Sinaspriite) and Its Effects on Confidence in Coping</i>	Aplikasi Sinaspriite, PHQ, GAD, CSE

	<i>Skills, Depression, and Anxiety: Retrospective Longitudinal Study</i> (Armando dkk, 2018)	
8.	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi Dini Depresi Pada Remaja (Yani 2018)	Hp Android
9.	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi Dini Depresi Pada Remaja (Yani 2018)	Hp Android
10.	<i>Guided Self-Help Works: Randomized Waitlist Controlled Trial of Pacifica, a Mobile App Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness for Stress, Anxiety, and Depression</i> (Moberg,2019)	Aplikasi Pacifica, GAD-7, PHQ-8, DASS-21, GSES

Terdapat beberapa instrumen yang telah digunakan dalam mengukur kecemasan pada literatur yang telah di *review*. Dua penelitian menggunakan DASS (Carrey dkk,2016), & (Ika Kartina, 2018). Pada penelitian (Carrey dkk,2016) yaitu aplikasi MindSurf menggunakan instrumen DASS-21. Pada penelitian (Ika Kartina, 2018) yaitu aplikasi SINC menggunakan DASS bagian kecemasan sebanyak 13 item pertanyaan. Kuesioner DASS membutuhkan tanggapan terhadap pernyataan pada skala 0 (“Tidak berlaku sama sekali bagi saya”) hingga 3 (“Sangat banyak diterapkan, atau sebagian besar waktu”). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih besar.

Dua penelitian mengukur kecemasan menggunakan GAD-7 (Mohr dkk, 2017) & (Amando dkk,2018). Sebuah penelitian mengukur

kecemasan menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory* (Lee & Jung,2018) yaitu aplikasi Destressify. Sebuah penelitian dari (Moberg dkk,2019) yaitu aplikasi Pacifica menggunakan DASS-21 dan GAD-7.

3.4.2 Menganalisis metode penelitian

Tabel 3.3 Hasil analisis metode penelitian

No	Jurnal	Metode
1.	<i>MindSurf: a pilot study to assess the usability and acceptability of a smartphone app designed to promote contentment, wellbeing, and goal achievement</i> (Carrey dkk,2016)	<i>Pilot study</i>
2.	Metode Forward Chaining Untuk Diagnosa Gangguan Anxietas Berbasis Mobile (Puspaningrum dkk,2016)	-
3.	<i>IntelliCare: An Eclectic, Skills-Based App Suite for the Treatment of Depression and Anxiety</i> (Mohr dkk, 2017)	<i>Pilot study</i>
4.	Pengaruh Terapi Murottal Dengan Aplikasi Spirituak Islamic Nursing Ceare (SINC) Pada Respon Kehamilan Trimester III (Ika Kartina, 2018)	<i>One group pre test post test</i>
5.	<i>Evaluation of an mHealth App (DeStressify) on University Students' Mental Health: Pilot Trial</i> (Lee dan Jung, 2018)	<i>Pilot study</i>
6.	Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android (Eridani dkk, 2018)	-
7.	<i>Self-Directed Engagement with a Mobile App (Sinaspri) and Its Effects on Confidence in Coping Skills, Depression, and</i>	Studi longitudinal retrospektif

	<i>Anxiety: Retrospective Longitudinal Study</i> (Armando dkk, 2018)	
8.	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi Dini Depresi Pada Remaja (Yani 2018)	-
9.	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi Dini Depresi Pada Remaja (Yani 2018)	-
10.	<i>Guided Self-Help Works: Randomized Waitlist Controlled Trial of Pacifica, a Mobile App Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness for Stress, Anxiety, and Depression</i> (Moberg,2019)	RCT

Terdapat 3 penelitian yang dilakukan (Carrey dkk, 2016), (Mohr, 2017), (Lee dan Jung, 2018) menggunakan metode penelitian *pilot study*. Tiga penelitian menggunakan pendekatan *one group pre test post test* (Mulyani dkk, 2017). Sebuah penelitian (Amando dkk, 2018) yang menggunakan studi longitudinal retrospektif. Sebuah penelitian menggunakan RCT (Moberg dkk,2019). Empat penelitian dengan jenis penelitian rancang bangun aplikasi yaitu pada penelitian (Puspaningrum dkk,2016), (Eridani dkk, 2018), (Yani, 2018) & (Chrisnawati&Aldino,2019).

3.4.3 Menganalisis kecemasan

Tabel 3.4 Hasil analisis kecemasan

No	Jurnal	Analisis
1.	<i>MindSurf: a pilot study to assess the usability and acceptability of a smartphone app designed to promote contentment, wellbeing, and goal achievement</i> (Carrey dkk,2016)	Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin Tidak disebutkan data pengaruh sebelum dan sesudah
2.	Metode Forward Chaining Untuk Diagnosa Gangguan Anxietas Berbasis Mobile (Puspaningrum dkk,2016)	Tidak Disebutkan
3.	<i>IntelliCare: An Eclectic, Skills-Based App Suite for the Treatment of Depression and Anxiety</i> (Mohr dkk, 2017)	Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, ras, pendidikan Tidak disebutkan data pengaruh sebelum dan sesudah,
4.	Pengaruh Terapi Murottal Dengan Aplikasi Spirituak Islamic Nursing Ceare (SINC) Pada Respon Kehamilan Trimester III (Ika Kartina, 2018)	Karakteristik responden bersasarkan umur, usia kehamilan, pendidikan, etnis Seluruh responden mengalami kecemasan
5.	<i>Evaluation of an mHealth App (DeStressify) on University Students' Mental Health: Pilot Trial</i> (Lee dan Jung, 2018)	Karakteristik responden berdasarkan umur Tidak disebutkan data pengaruh sebelum dan sesudah
6.	Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android (Eridani dkk, 2018)	Tidak disebutkan
7.	<i>Self-Directed Engagement with a Mobile App (Sinaspriite) and Its Effects on Confidence in Coping Skills, Depression, and Anxiety: Retrospective Longitudinal Study</i> (Armando dkk, 2018)	Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, jenis kelamin Responden mengalami kecemasan
8.	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi	Tidak disebutkan

	Dini Depresi Pada Remaja (Yani 2018)	
9.	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi Dini Depresi Pada Remaja (Yani 2018)	Tidak disebutkan
10.	<i>Guided Self-Help Works: Randomized Waitlist Controlled Trial of Pacifica, a Mobile App Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness for Stress, Anxiety, and Depression</i> (Moberg,2019)	Tidak disebutkan

Dari 10 literatur yang terpilih, 4 literatur tidak menunjukkan data pengaruh sebelum dan sesudah diberikan aplikasi (Carrey dkk,2016), (Mohr dkk, 2017), (Lee dan Jung, 2018), (Moberg dkk,2019). Dua literatur menunjukkan data pengaruh sebelum dan sesudah diberikan aplikasi (Ika Kartina,2018), (Armando dkk, 2018). Empat penelitian membahas rancang bangun aplikasi untuk mendeteksi kecemasan dini yaitu pada penelitian (Puspaningrum dkk,2016), (Eridani dkk, 2018), (Yani, 2018) & (Chrisnawati&Aldino,2019). Terdapat Lima penelitian yang menuliskan umur sebagai karakteristik responden (Careey dkk,2016), (Mohr dkk, 2017), (Ika Kartina, 2018), (Lee dan Jung, 2018), (Armando dkk 2018) . Tiga penelitian yang menuliskan pendidikan sebagai karakteristik responden (Mohr dkk, 2017), (Ika Kartina, 2018), (Armando dkk 2018). Satu penelitian tidak menyebutkan karakteristik responden (Moberg dkk, 2019).

3.4.4 Menganalisis pengaruh aplikasi android terhadap kecemasan

Tabel 3.5 Hasil analisis pengaruh aplikasi android terhadap kecemasan

No	Jurnal	Hasil penelitian
1.	<i>MindSurf: a pilot study to assess the usability and acceptability of a smartphone app designed to promote contentment, wellbeing, and goal achievement</i> (Carrey dkk,2016)	Terdapat penurunan skor yang tidak signifikan pada 21 item DASS sesudah diberikan aplikasi
2.	Metode Forward Chaining Untuk Diagnosa Gangguan Anxietas Berbasis Mobile (Puspaningrum dkk., 2016)	Dalam pembuatan aplikasi diagnosa kecemasan ini dapat mem-bantu dalam langkah awal untuk mendiagnosa gangguan kecemasan tanpa harus mengunjungi psikolog
3.	<i>IntelliCare: An Eclectic, Skills-Based App Suite for the Treatment of Depression and Anxiety</i> (Mohr dkk, 2017)	Ada perbedaan signifikan skor PHQ,GAD sesudah diberikan aplikasi IntelliCare
4.	Pengaruh Terapi Murottal Dengan Aplikasi Spirituak Islamic Nursing Ceare (SINC) Pada Respon Kehamilan Trimester III (Ika Kartina, 2018)	Ada perbedaan signifikan denyut jantung janin dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan terapi murottal dengan aplikasi Spiritual Islamic Nursing Care (SINC)
5.	<i>Evaluation of an mHealth App (DeStressify) on University Students' Mental Health: Pilot Trial</i> (Lee dan Jung, 2018)	Aplikasi DeStressify terbukti dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kesehatan umum, dan kesejahteraan emosional
6.	Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android (Erindani dkk., 2018)	Berdasarkan ketujuh aturan yang diterapkan untuk keterkaitan gangguan kecemasan dan gejala gangguan kecemasan, aplikasi yang dibangun mampu menunjukkan hasil deteksi yang sesuai.
7.	<i>Self-Directed Engagement with a Mobile App (Sinaspri) and Its Effects on Confidence in Coping Skills, Depression, and Anxiety: Retrospective Longitudinal Study</i> (Armando dkk, 2018)	Ada perbedaan signifikan skor PHQ,GAD,CSE sesudah diberikan aplikasi Sinaspri
8.	Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi	Menggunakan layanan deteksi din berbasis android mempermudah pengguna dalam

	Dini Depresi Pada Remaja (Yani, 2018)	mengetahui gangguan mental (cemas, depresi gangguan tidur) yang dialami
9.	Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS berbasis Android (Chrisnawati & Aldino, 2019)	Dengan adanya aplikasi ini dapat mempermudah pengguna untuk melakukan pengukuran tingkat kecemasan yang sedang dialami, Aplikasi ini dapat digunakan sebagai media informasi tentang risiko-risiko atau dampak dari kecemasan
10.	<i>Guided Self-Help Works: Randomized Waitlist Controlled Trial of Pacifica, a Mobile App Integrating Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness for Stress, Anxiety, and Depression</i> (Moberg, 2019)	Partisipan dalam kondisi aktif menunjukkan penurunan kecemasan, yang signifikan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Carey dkk pada tahun 2016 dengan judul *“MindSurf: a pilot study to assess the usability and acceptability of a smartphone app designed to promote contentment, wellbeing, and goal achievement”* yang dilakukan pada 20 orang. Menu pada aplikasi ini berisi pertanyaan-pertanyaan acak yang dapat mengurangi stress. Waktu pemberian pertanyaan dapat diatur oleh pengguna sendiri menggunakan fitur pengingat yang ada pada aplikasi tersebut. setelah diberikan aplikasi hasil yang didapatkan 23 peserta menerima pertanyaan gaya MOL. Format dan gaya bertanya dapat diterima oleh pesertan dan tidak mengarah pada peningkatan kekhawatiran atau kecemasan. Peserta mengakui manfaat potensial dari aplikasi dan dapat mengidentifikasi cara-cara yang dapat membantu secara pribadi: *“... beberapa dari mereka, seperti, benar-benar membuat saya hanya berpikir lebih banyak tentang gambar yang lebih besar sehingga itu cukup positif”*, pada segi kenyamanan peserta mengatakan *“... kadang-kadang mereka agak tidak nyaman, saya pikir hanya karena apa yang saya lakukan pada*

waktu itu ...”. Sehingga analisis menggunakan ANOVA menunjukkan terdapat penurunan skor yang tidak signifikan pada DASS-21 selama periode 2 minggu. Hal ini dikarenakan pada penelitian ini hanya sekitar setengah dari sampel yang berpartisipasi setuju untuk diwawancarai. Ini mungkin dapat menimbulkan bias seleksi dimana peserta yang mengalami pertanyaan positif yang setuju untuk diwawancarai.

Berdasarkan penelitian dari Pupaningrum dkk tahun 2016 dengan judul “Metode Forward Chaining Untuk Diagnosa Gangguan Ansietas Berbasis Mobile”. Aplikasi ini didesain antarmuka aplikasi diagnosa kecemasan. Aplikasi ini dibuat dalam bentuk platform android. Berdasarkan uji validitas menggunakan tabel R didapatkan persentase sebesar 90% sesuai kebutuhan user. Dalam pembuatan aplikasi diagnosa kecemasan ini dapat membantu dalam langkah awal untuk mendiagnosa gangguan kecemasan tanpa harus mengunjungi psikolog.

Berdasarkan penelitian dari Mohr dkk pada tahun 2017 menggunakan aplikasi *IntelliCare* dengan jumlah partisipan sebanyak 105 orang. *IntelliCare* merupakan aplikasi yang memiliki 13 menu permainan. Salah satunya adalah menu bernama 'Worry Knot', aplikasi ini berfungsi memberikan nasihat kepada pengguna. Ada juga menu bernama 'Social Force', menu ini bertugas memilihkan teman-teman yang bermanfaat bagi pengguna. Beberapa menu lainnya membantu pengguna untuk fokus, tidur, berkegiatan positif dan berkonsentrasi. Dari hasil yang dilakukan 99 peserta yang memulai pengobatan, 90 peserta yang telah selesai dalam waktu 8 minggu menunjukkan pengurangan substansial dalam PHQ-9 dan

GAD-7. Menurut peneliti menu pada aplikasi seperti permainan dan bertemu teman baru dapat mendistraksi kecemasan dan mengembangkan hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Erik Erikson dalam (Iswinarti, 2017) yang berpendapat bahwa bermain tidak hanya berfungsi untuk mengurangi kecemasan tetapi untuk membangun ego yaitu dapat meningkatkan ketrampilan fisik, meningkatkan efikasi, dan meningkatkan hubungan sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ika Kartinan pada tahun 2018 yang berjudul menggunakan Aplikasi Spirituak Islamic Nursing Ceare (SINC) dengan responden sejumlah 10 orang. Menu yang ada pada aplikasi ini antara lain dzikir, do'a, murottal, HU Game, arah shalat, shalat. Setelah diberikan aplikasi SINC didapatkan hasil sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori berat yaitu sebanyak 5 responden (50%), kategori ringan hanya sebanyak 1 responden (10%), kategori sedang berjumlah 4 responden (40%). Setelah diberikan aplikasi pada kategori berat yaitu sebanyak 2 responden (20%), pada kategori ringan 2 responden (20%), kategori sedang 6 responden (60%). Menurut peneliti dengan penjelasan-penjelasan tentang kebaikan-kebaikan yang terkandung didalam al-Qur'an dapat menjadi motivasi yang luar biasa bagi yang membaca atau mendengarnya. Mereka seakan-akan diberikan kenyamanan dengan janji-janji kebaikan oleh Allah Swt dan sudah pasti benar adanya sehingga ibu hamil mendapatkan ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Sugara, 2014) yang berpendapat bahwa mendengarkan lantunan ayat suci al-Qur'an dengan diserapi makna-makna

yang terkandung didalamnya akan berpengaruh positif terhadap reaksi emosional yang dituskan oleh amigdala yang kemudian mengirimkan sinyal-sinyal tersebut ke hipotalamus. Hipotalamus sendiri sangat berperan dalam mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi ketahanan tubuh seseorang. Selain ke hipotalamus, amigdala juga mengirimkan sinyal ke hipokampus untuk direkam dan disimpan. Hal ini akan sangat berperan dalam menentukan bentuk respon tubuh terhadap rangsangan (bacaan al-Qur'an) yang ada.

Berdasarkan penelitian dari Lee dan Jung pada tahun 2018 menggunakan aplikasi DeStressify dengan jumlah partisipan sebanyak 163 orang. Aplikasi ini berisi rencana inti yang memberikan latihan berbasis kesadaran melalui file audio, video, atau teks yang membutuhkan antara 3 hingga 23 menit untuk menyelesaikannya. Setelah dilakukan intervensi selama 4 minggu dengan 163 peserta menyelesaikan penelitian (86 kontrol, 77 eksperimental) terbukti mengurangi kecemasan sifat ($P = 0,01$) dan meningkatkan kesehatan umum ($P = 0,001$), energi ($P = 0,01$), dan kesejahteraan emosional ($P = 0,01$). Menurut peneliti menggunakan audio dan video akan memudahkan peserta dalam menerima informasi. Karena menurut (Maulana, 2009) yang mengatakan bahwa menurut penelitian, pancaindra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra lainnya. Semakin dapat diterimanya informasi yang diberikan maka

akan audien akan semakin memahami serta terdorong atau termotivasi untuk melakukan maksud dari informasi yang telah diterima.

Berdasarkan penelitian dari Eridani dkk pada tahun 2018 yang berjudul “Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android” jenis penelitian ini untuk rancang bangun sebuah aplikasi. Aplikasi ini dapat melakukan diagnosis berdasarkan data yang diperoleh dari sistem pakar. Hasil pengujian yang dilakukan oleh pakar menunjukkan hasil diagnosis gejala yang dipilih dapat menampilkan gangguan sesuai deteksi 100%.

Berdasarkan penelitian dari Armando dkk pada tahun 2018 menggunakan aplikasi dengan jumlah partisipan sebanyak 34 orang. Menu pada aplikasi ini antarlain permainan, meditasi, lukisan mindfulness, entri jurnal kecemasan, dan pertanyaan penilaian diri. Sebelum pemberian aplikasi skor GAD-7 5.5 (IQR = 3.0-11.0, menunjukkan kecemasan ringan). Setelah 6 minggu menggunakan aplikasi seluler didapatkan hasil skor GAD-7 4,0 (IQR = 1,3-7,0, menunjukkan tidak ada atau gejala kecemasan minimal). Sehingga disimpulkan adanya perubahan signifikan skor GAD sebelum dan sesudah diberikan aplikasi Sinasprite. Menurut peneliti hal ini dikarenakan menu yang terdapat pada aplikasi tersebut yang dapat mereduksikan kecemasan. Seperti salah satunya menu meditasi, Berlatih meditasi dapat mengenali, mendengar, dan mengerti kecemasan yang ada pada pikiran. Dengan mengendalikan pikiran akan membuat pikiran lebih tenang, bahagia, bebas dari rasa takut, khawatir dan cemas. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Sukomo, 2011) yang

berpendapat bahwa hakikat dan tujuan dari meditasi adalah membuat pikiran menghentikan aktivitas kerasionalan untuk menuju kearah rasional. Pikiran bisa berhenti pada satu hal, yaitu semangat spiritual seperti sholat, do'a atau dzikir. Sehingga dapat menghentikan pikiran rasional menjadi suprasional yang dapat merilekskan pikiran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Athi' Linda Yani pada tahun 2018 dengan judul "Layanan Berbasis Android Untuk Melakukan Deteksi Dini Depresi Pada Remaja" jenis penelitian ini merupakan rancang bangun sebuah aplikasi untuk melakukan deteksi dini masalah kesehatan jiwa. Aplikasi ini diberi nama aplikasi android BAPER yang berisikan fitur tentang forum diskusi (curhat yukk), deteksi dini masalah kesehatan jiwa, konseling, rencana intervensi dan evaluasi. Menurut penelitian yang dilakukan Yani dengan adanya aplikasi ini dapat mempermudah pengguna untuk melakukan pengukuran tingkat kecemasan yang sedang dialami, Aplikasi ini dapat digunakan sebagai media informasi tentang risiko-risiko atau dampak dari kecemasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chrisnawati & Aldino tahun 2019 dengan judul "Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS berbasis Android" jenis penelitian ini untuk rancang bangun sebuah aplikasi pengukuran tingkat kecemasan yang bertujuan untuk menentukan tingkat kecemasan karena mengetahui tingkat kecemasan dini dapat mencegah orang melakukan hal-hal buruk.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moberg dkk pada tahun 2019 menggunakan aplikasi Pacifica dengan jumlah partisipan sebanyak

500 orang. Terdapat lima menu utama pada aplikasi Pacifica, yaitu Mood, Health, Relax Now, Groups, dan Community. Setelah dilakukan intervensi selama 1 bulan didapatkan hasil Partisipan dalam kondisi aktif menggunakan aplikasi Pacifica menunjukkan penurunan kecemasan, yang signifikan. Menurut peneliti hal tersebut karena menu-menu yang terdapat pada aplikasi ini dapat membantu mengatasi kegelisaahan dan kecemasan dengan cara yang menyenangkan. Teknik relaksasi yang disajikan pada aplikasi ini beragam, total terdapat 15 fitur. Salah satunya *deep breathing*, *deep breathing* dikenal dapat menurunkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Puspita (2010) dalam (Zahroh & Maslahatul, 2017) yang berpendapat teknik *slow deep breathing* membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri.