

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Phobia ketinggian merupakan phobia spesifik dimana penderitanya memiliki rasa cemas dan takut yang tidak wajar pada ketinggian kondisi ini tentu sangat mengganggu aktifitas, kesehatan seseorang jika tidak ditangani dengan benar. Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan phobia ini dapat diatasi dengan cara terapi khusus namun tingkat keefektifan dan waktu penyembuhan masih memakan waktu yang lama sehingga banyak orang yang menganggap remeh phobia yang diderita dengan menghindari hal yang mereka takuti, dan itu menjadi hal yang akan mengganggu aktifitas juga kesehatan. (Hayati, Widayati and Anggraini, 2022)

Berbagai metode pengobatan terapi untuk Phobia sudah banyak ditemukan baik yang secara langsung ataupun sedikit demi sedikit mengenalkan Phobia yang di derita, namun penanganan dan keefektifan dari metode-metode yang telah di temukan masih di ragukan, sehingga penderita ragu dan cenderung membiarkan Phobia yang dideritanya itu tidak di tangani dan menghindari Phobia tersebut, jika Phobia tidak di tangani atau hanya melakukan penghindaran akan terjadi masalah pada aktifitas sehari-hari bahkan kesehatan (Hidayat, 2021). Namun seiring berkembangnya ilmu pengetahuan metode pengobatan untuk tetapi Phobia mulai berkembang memanfaatkan teknologi.

Contohnya Metode Exposure Based Teraphy. Metode *Exposure Based Therapy* terapi ini memanfaatkan teknologi Virtual Reality untuk mendapatkan hasil yang signifikan. dengan memanfaatkan teknologi ini metode tersebut melakukan pendekatan terhadap hal atau objek yang sudah di rekayasa dan di desain untuk penderita, metode ini dilakukan secara berkala tanpa dengan sadari penderita sudah berani berinteraksi atau terjun pada hal yang di takutinya.

Exposure Based Teraphy adalah salah satu metode penanganan yang terbukti efektif untuk menangani kecemasan, distress dan hendaya opsional yang di akibatkan oleh penghindaran pada objek Phobia dikarnaka rasa takut yang berlebih. Cara penanganan yang dimiliki oleh metode Exposure Based Teraphy ini memiliki keunikan tersendiri dimana metode ini memanfaatkan teknologi Virtual Reality untuk melakukan pendekatan pada hal atau suatu yang ditakuti oleh penderita Phobia (Bahanan and Yulianti, 2020a).

Virtual Reality adalah suatu tekonologi yang membuat pengguna bisa berinteraksi dengan lingkungan yang sudah disimulasikan oleh computer, baik dari objek yang nyata ataupun imajinasi. Tujuan dilakukan simulasi untuk menciptakan rasa yang kuat yang seakan-akan hadir dalam lingkungan tersebut. Selain ilmu pengetahuan yang berkembang, tentunya berdampak pada perkebangan teknologi, selain memajukan dari segi bisnis dan perekembangan lainnya, teknologi juga bereperan dalam bidang kesehatan salah satunya pemanfaatan teknologi dalam kesehatan adalah Virtual Reality. (Nurhasan, Pradibta and Prihatmanda, 2019; Prathama, Kuswardani and Dahroni, 2019)

Pemanfaatan Virtual Reality pada metode Exposure Based Therapy ini penderita akan dihadapkan dengan kondisi pada ketinggian yang sudah di virtualkan, sehingga penderita dapat berinteraksi dan mendapatkan kondisi seolah-olah berada pada tempat tinggi secara langsung dan bertahap sesuai kemampuan penderita.

Bedasarkan latar belakang yang diuraikan, penelitian ini akan membuat Aplikasi Virtual Reality untuk media terapi phobia ketinggian ini berbasis mobile android. Aplikasi yang digunakan untuk membuat aplikasi media terapi ini menggunakan software *Adobe Photoshop, Unity*, dan perangkat lunak yang mendukung. Metode yang digunakan untuk membuat aplikasi ini diantaranya metode Luther atau metode Multimedia Development Life Cycle (MDLC) metode ini memiliki 6 tahapan yaitu *Concept, Design, Material Collecting, Assembly, Testing, Distribution*. Kemudian metode *Exposure Based Therapy* sebagai metode untuk terapi phobia ketinggian yang paling efektif untuk membantu meringankan pada penderita.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara therapy menghadapi phobia ketinggian?
2. Bagaimana mengimplementasikan metode Exposure Based Therapy pada Aplikasi untuk mengatasi phobia ketinggian?
3. Apakah Aplikasi Virtual Reality yang meimplementasikan metode layak digunakan untuk alat bantu terapi phobia ketinggian.

1.3 Batasan Masalah

1. Penelitian ini berfokus pada phobia ketinggian.

2. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan aplikasi untuk therapy phobia ketinggian.
3. Metode therapy yang digunakan adalah metode exposure based therapy
4. Aplikasi yang dibuat merupakan aplikasi Virtual Reality

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui cara melakukan therapy phobia ketinggian.
2. Mengimplementasikan metode exposure based therapy untuk phobia ketinggian.
3. Mengetahui tingkat kelayakan aplikasi Virtual Reality yang mengimplementasikan Metode Exposure Base therapy, sebagai media terapi untuk phobia ketinggian.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Membantu menyediakan media therapy phobia ketinggian.
2. Aplikasi yang di hasilkan diharapkan dapat membantu meringankan phobia ketinggian.
3. Dapat mengimplementasikan ilmu yang dipelajari dari matakuliah