

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Selama beberapa dekade terakhir banyak peristiwa yang telah menunjukkan ketidakstabilan emosi, keputusasaan, dan kerentanan etika dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Hal ini terwujud dalam berbagai cara seperti kekerasan, kekecewaan, kesepian, kekejaman, depresi, dan kekerasan dalam rumah tangga (Hadis, 2000). Setiap orang memiliki perasaan, dan perasaan yang ditimbulkan saat dihadapkan pada situasi dikenal sebagai emosi (Rosdiana, 2012). Emosi penting dalam interaksi interpersonal, emosi diperlukan untuk keterlibatan dan komunikasi dengan orang lain, seperti pentingnya suasana hati seseorang saat memberikan respon terhadap suatu interaksi dengan orang lain. Emosi dasar terbagi menjadi dua bagian berupa emosi positif dan negatif, emosi positif merupakan perasaan yang diinginkan dan menawarkan kenyamanan, sedangkan emosi negatif merupakan perasaan yang tidak diinginkan dan menghasilkan keadaan psikologis yang tidak nyaman (Risa Yuliani, 2013).

Masa remaja merupakan tahapan dalam perkembangan manusia di mana seorang individu mengalami beberapa perubahan fisiologis dan psikologis (Berk, 2012), perubahan fisiologis ditandai dengan adanya beberapa perubahan fisik seperti badan tumbuh lebih besar, pada laki-laki ditandai dengan munculnya kumis dan jenggot, sedangkan pada wanita ditandai dengan mulai tumbuhnya payudara. Selanjutnya secara psikologis remaja ditandai dengan munculnya ketertarikan dengan lawan jenis, mulai mencari identitas diri, dan mudah marah. Menurut Hall (dalam Berk, 2012) remaja seringkali menghadapi masalah yang rumit, oleh karena itu masa remaja terkadang disebut sebagai tahap “*storm and stress*”. Menurut Berk (2012) pada masa remaja orang mengembangkan minat terhadap lawan jenis, tujuan pekerjaan, dan penemuan identitas, sejalan dengan pendapat Neff dan McGehee (2010) bahwa hal tersebut juga yang mengakibatkan tekanan tersendiri bagi remaja. Dalam hal kesehatan mental selama epidemi COVID-19 diagnosis mandiri penyakit kesehatan mental banyak terjadi. Dalam psikologi fenomena seperti ini dikenal sebagai *self-diagnosis*, banyak remaja yang

mengaku mengalami gangguan kesehatan mental di media sosial selama pandemi padahal ini hanya hasil dari *self-diagnosis* (Kurnia, 2021).

Remaja biasanya memamerkan video klip melukai diri sendiri, menangis, diiringi melodi sedih, untuk menunjukkan kondisi kesehatan mental yang mereka alami (Darmadi, 2022). Ini adalah tren yang digunakan untuk mendapatkan simpati dan empati dari pengikut media sosial. Hal ini menjadi buruk karena *self diagnose* bisa berada dalam situasi dimana seorang individu yang tidak mengidap kesehatan mental dapat berujung mengalami gangguan mental, seperti menurut Persada (2021) yang menyatakan bahwa Individu yang mendiagnosis diri sendiri dalam kesehatan mental mungkin merasakan kondisi kecemasan yang ekstrem. Hasil dari penelitian yang dilakukan Komala (2023) mendapatkan kesimpulan bahwa adanya hubungan antara kemampuan literasi kesehatan mental dengan adanya keinginan melakukan *self-diagnosis* pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia, kemudian dilihat dalam lingkup yang lebih luas berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Annury (2022) dengan tujuan mengetahui seberapa banyak remaja yang kerap melakukan *self diagnosis* dan telah mendapatkan beberapa informan yang didapat dari situs online yang menyediakan tes kesehatan mental, menyimpulkan bahwa fenomena *self-diagnosis* memberi dampak yang besar pada kehidupan seseorang.

Berdasarkan ulasan diatas dapat disimpulkan bahwa perlu adanya pengendalian diri dalam melakukan pengelolaan emosi terutama emosi negatif, hal ini ditujukan agar manusia mampu menjalankan hidup dengan baik. Konsep pengendalian emosi yang paling populer adalah konsep di mana memfokuskan pada penekanan reaksi yang timbul dari suatu rangsangan yang diterima, maka dalam pengendalian emosi terutama emosi negatif adalah kemampuan seseorang menahan diri dan meluangkan emosi yang dirasakan dalam bentuk yang masuk akal dan lebih diterima dalam lingkup masyarakat (Hardjo, 2004). Sebagai contoh saat kita mengalami emosi negatif seperti marah kita perlu menahan diri dan meluangkan emosi kedalam bentuk reaksi yang masuk akal dengan tidak melampiaskannya kepada orang lain.

Menurut Filsafat Stoisisme, aliran yang menitik beratkan agar manusia dapat membedakan antara apa yang dapat mereka kendalikan dan apa yang tidak dapat

mereka kendalikan (Dinella, Hasan, dan yulianti, 2022). Keunggulan menjadi bijak mampu melatih dan membiasakan kita dalam menghadapi kesulitan, salah satunya adalah kemampuan untuk mengontrol interpretasi dalam menghadapi kesulitan apapun yang mungkin muncul. Sehingga, memiliki sikap yang lebih santai, karena tujuan filosofi Stoa adalah mencapai kebahagiaan (Yas Hadi Maulana, 2022). Salah satu tokoh populer yang memperkenalkan filosofi stoisisme di Indonesia adalah Henry Manampiring dengan bukunya yang berjudul *Filosofi Teras*, dalam bukunya beliau menjelaskan bahwa salah satu cara menjadi pribadi yang bahagia adalah pribadi yang mampu menaruh sumber kebahagiaannya dalam dirinya sendiri dengan cara mengendalikan apa yang mampu ia kendalikan dan bukan menaruh kebahagiaan kepada hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Selanjutnya terdapat konsep mencintai takdir dalam stoisisme disebut *amor fati* dimana konsep mencintai takdir ini sangat berkaitan dengan cara bersikap dalam agama Islam yang disebut *tawakal*, *tawakal* adalah sikap pengendalian emosi religius di mana suatu individu memilih untuk menjadikan pilihan, keputusan, dan kehendak Tuhan sebagai pilihan terbaik bagi dirinya (Wong-McDonald dan hamil, Reinert 1999).

Oleh karena itu, dilakukan penelitian yang bertujuan untuk membantu mereka terutama remaja akhir (17 – 25 tahun ) yang sedang mengalami atau sedang dalam bentuk antisipasi mengenai pengelolaan emosi terutama emosi negatif. Untuk mencapai tujuan tersebut dirancanglah sebuah aplikasi dengan nama “*Become Positive*”. Aplikasi akan berbentuk bacaan mengenai cara mengatasi emosi negatif dengan fokus pada pengembangan logika dan etika tentang sikap hidup pasrah atau tawakal menerima keadaan dunia seperti ajaran Filosofi Stoisisme. Dalam aplikasi juga terdapat menu *podcast* dengan orang-orang yang ahli dalam bidangnya. Uji coba terhadap aplikasi dilakukan kepada remaja akhir yang berusia 17 hingga 25 tahun.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka muncul rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai bentuk pertanyaan mengenai topik yang diangkat sebagai berikut :

1. Bagaimana tahapan perancangan aplikasi *Become Positive* sebagai media edukasi pengelolaan emosi bagi remaja ?
2. Bagaimana uji kelayakan aplikasi *Become Positive* sebagai media edukasi pengelolaan emosi bagi remaja ?

### **1.3 Batasan Masalah**

Pada penelitian ini ada batasan masalah supaya penelitian tidak terjadi pelebaran topik, oleh karena itu berdasarkan rumusan masalah di atas yang telah disebutkan, maka batasan masalah ditetapkan sebagai berikut :

1. Aplikasi berbentuk bacaan mengenai pengelolaan emosi dan menjadi pribadi yang lebih baik, di mana tidak langsung merujuk pada mengatasi depresi atau gangguan kecemasan lainnya.
2. Konten aplikasi mengadaptasi sumber dari satu buku yaitu buku Filsosi Teras karya Henry Manampiring.
3. Media aplikasi yang dapat diakses terbatas hanya pada *smartphone* jenis android.
4. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah remaja di Indonesia berumur 17 – 25.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk menunjukkan dan menjawab pertanyaan pada rumusan masalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tahapan perancangan aplikasi *Become Positive* sebagai media edukasi pengelolaan emosi bagi remaja.
2. Mengetahui uji kelayakan aplikasi *Become Positive* sebagai media edukasi pengelolaan emosi bagi remaja.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat serta membantu kepada semua pihak yang tertarik dengan topik yang sama.

- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian dengan topik yang sama atau yang berkaitan.
2. Manfaat Praktik
- a. Bagi masyarakat umum, aplikasi ini diharapkan dapat membantu dalam mengelola emosi negatif untuk menciptakan jiwa yang lebih tangguh dalam menghadapi kehidupan.
  - b. Bagi penulis, diharapkan ilmu yang didapatkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan mengembangkannya menjadi sesuatu yang lebih baik.

### **1.6 Sistematika Pembahasan**

Sistematika pada penyusunan penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan suatu penjabaran dari susunan laporan skripsi, dimana mencakup beberapa bagian bab yang dapat diuraikan sebagai berikut : :

1. Bab I Pendahuluan

Memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, serta struktur organisasi penelitian.

2. Bab II Kajian Pustaka

Memuat landasan teori dan konsep.

3. Bab III Metode Penelitian

Memuat metode dan desain penelitian, langkah – langkah penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, serta analisis data.

4. Bab IV Temuan dan Pembahasan

Memuat temuan penelitian dan pembahasan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

5. Bab V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Memuat rangkuman serta rekomendasi dari seluruh rangkaian penelitian hingga hasil temuan dalam peneliti