

**RANCANG BANGUN APLIKASI BANTUAN DIRI UNTUK
GENERASI Z PADA MASA TRANSISI REMAJA KE DEWASA
DALAM MENGATASI KRISIS SEPEREMPAT ABAD**

SKRIPSI

diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan,
Program Studi Pendidikan Multimedia



Oleh

Rizky Ananda
1808014

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN MULTIMEDIA
KAMPUS UPI DI CIBIRU
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**RANCANG BANGUN APLIKASI BANTUAN DIRI UNTUK
GENERASI Z PADA MASA TRANSISI REMAJA KE DEWASA
DALAM MENGATASI KRISIS SEPEREMPAT ABAD**

Oleh:
Rizky Ananda
1808014

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Multimedia

© Rizky Ananda
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2022

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

RIZKY ANANDA

1808014

**RANCANG BANGUN APLIKASI BANTUAN DIRI UNTUK
GENERASI Z PADA MASA TRANSISI REMAJA KE DEWASA
DALAM MENGATASI KRISIS SEPEREMPAT ABAD**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

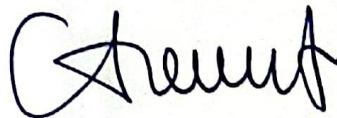
Pembimbing I



Maya Purnama Sari, S.Pd., M.Ds.

NIP. 920171219890103201

Pembimbing II



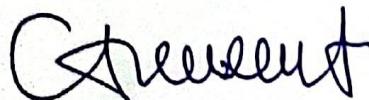
Ayung Candra Padmasari, S.Pd., M.T.

NIP. 920171219870811201

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Multimedia



Ayung Candra Padmasari, S.Pd., M.T.

NIP. 920171219870811201

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Rancang Bangun Aplikasi Bantuan Diri Untuk Generasi Z Pada Masa Transisi Remaja Ke Dewasa Dalam Mengatasi Krisis Seperempat Abad*" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2022

Yang Menyatakan,



Rizky Ananda

NIM. 1808014

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil a'lamiin, puji dan syukur bagi Allah subhanahu wa ta'ala yang selalu menjadi tempat yang luas bagi penulis untuk mengadu segala keluh, kesah, dan syukur selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung. Oleh rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat dapat menyelesaikan penulisan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan, saran, serta dorongan yang bermanfaat dalam mendukung penyelesaian skripsi ini. Untuk itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta ayahanda Sisnur Wahyudi dan Ibunda Prihatiningsih yang selalu memberikan semangat, doa, dan atas jerih payahnya yang selalu mengiringi setiap langkah penulis dalam menggapai cita-cita hingga penulis dapat melangkah sejauh ini.
2. Adik tercinta, Siska Tiara atas segala dukungan, doa, dan hiburan selama ini dalam mendukung dan membersamai penulis.
3. Ibu Maya Purnama Sari, S.Pd., M.Ds. selaku Dosen Pembimbing 1 sekaligus Dosen Wali yang selalu memberikan nasihat, waktu, dukungan serta kesabaran yang sangat besar selama penulis menempuh pendidikan dan terkhususnya selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
4. Ibu Ayung Candra Padmasari, S.Pd., M.T. selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu memberikan dukungan dan waktu untuk memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Seluruh dosen penguji, yaitu Ibu Intan Permata Sari, S.St., M.Ds., Bapak Feri Hidayatullah Firmansyah, S.Pd., M.Mt., dan Bapak Fahmi Chandra Permana, S.Si., M.T. yang telah memberikan kritik dan saran pada skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Pendidikan Multimedia yang telah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, dan ilmu serta pengalaman selama penulis menempuh studi.
7. Seluruh responden yang bersedia untuk terlibat dan membantu dalam penelitian skripsi ini.

8. Sehabat perjuangan, Faisal, Fardan, Muhrad, Elita, Caca, Devita, Nti, Rere, dan Ajeng atas segala dukungan, motivasi, doa, dan tawa canda selama penulis menempuh studi, terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah dan bersabar untuk penulis.
9. Rekan-rekan Pengurus Himpunan Mahasiswa Pendidikan Multimedia (HIMAPEDIA) Kabinet Pioneer dan Gema Karya serta rekan-rekan anggota DPM REMA UPI Parlemen Akselerator yang telah kebersamai dan memberi dukungan pada penulis untuk terus belajar dan berkembang.
10. Rekan-rekan yang telah tergabung dan membantu Entitaz.id sebagai salah satu media penulis mendapatkan inspirasi dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh Mahasiswa Pendidikan Multimedia khususnya angkatan 2018 sebagai rekan seperjuangan penulis serta angkatan 2019 hingga 2021 atas antusiasme yang tinggi dalam menyambut rekan-rekan angkatan 2018 setelah menyelesaikan rangkaian proses sidang skripsi.
12. Seluruh jajaran fungsionalitas di Universitas Pendidikan Indonesia terkhusus kampus di Cibiru yang telah membantu penulis selama menempuh studi.

Akhir kata, Penulis berdoa agar amal budi baik yang telah diberikan menjadi amal saleh dan sebagai ibadah serta mendapat rida dari Allah SWT. Selanjutnya, Semoga penelitian ini dapat membawa manfaat bagi pembaca khususnya bagi civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia. Terima kasih, Semoga rangkaian kegiatan yang telah dilalui terhitung sebagai amal untuk kepentingan umat manusia dalam dunia pendidikan. Aamiin.

Bandung, Agustus 2022

Peneliti,



Rizky Ananda

NIM. 1808014

RANCANG BANGUN APLIKASI BANTUAN DIRI UNTUK GENERASI Z PADA MASA TRANSISI REMAJA KE DEWASA DALAM MENGATASI KRISIS SEPEREMPAT ABAD

Rizky Ananda
1808014

ABSTRAK

Masa transisi remaja ke dewasa atau rentang usia 17-25 tahun merupakan fase eksplorasi dan ketidakstabilan diri. Pada fase ini seseorang memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami krisis seperempat abad. Krisis seperempat abad biasanya ditandai oleh reaksi-reaksi dalam emosi individu seperti frustrasi, panik, merasa tak berdaya, dan merasa tidak memiliki tujuan hidup. Terlebih apabila hal ini terjadi pada Generasi Z yang memiliki kerentanan depresi lebih tinggi dimana hanya 45% Generasi Z yang melaporkan kesehatan mental dengan kategori baik. Buku bantuan diri merupakan suatu media yang digunakan untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan profesional. Tujuan penelitian adalah untuk merancang sebuah aplikasi bantuan diri berbasis android yang dapat digunakan Generasi Z dalam fase transisi remaja ke dewasa untuk membantu mengatasi krisis seperempat abad. Perancangan aplikasi dilakukan karena lebih sesuai dengan karakteristik Generasi Z yang merupakan *digital natives* atau penutur asli digital karena Generasi Z lahir di tengah munculnya kecanggihan teknologi. Metode yang dilakukan menggunakan *Multimedia Development Lifecycle* (MDLC) dari Luther dengan pengujian menggunakan *black box testing*. Pada penelitian yang dilakukan aplikasi berhasil dirancang dan berhasil melalui tahapan pengujian *black box testing* dengan hasil seluruh input menghasilkan output sesuai yang diharapkan.

Kata Kunci: Krisis Seperempat Abad, Generasi Z, *Black Box Testing*.

DESIGN AND DEVELOP SELF-HELP APPLICATION FOR EMERGING ADULTHOOD GENERATION Z IN OVERCOMING A QUARTER LIFE CRISIS

Rizky Ananda
1808014

ABSTRACT

The transition period from adolescence to adulthood or the age range of 17-25 years is a phase of self-exploration and instability. In this phase a person has a high tendency to experience a quarter life crisis. Quarter life crisis are usually also marked by reactions in individual emotions such as frustration, panic, feeling helpless, and feeling that there is no purpose in life. Especially if this happens to Generation Z who have a higher vulnerability to depression where only 45% of Generation Z report mental health in a good category. A self-help book is a medium used to deal with a person's personal or emotional problems without professional help. The purpose of this research is to design an android-based self-help application that can be used by Generation Z in the adolescent-to-adult transition phase to help overcome the crisis of a quarter life. The application design is carried out because it is more in line with the characteristics of Generation Z who are digital natives or digital native speakers because Generation Z was born in the midst of the emergence of technological sophistication. The method used is the Multimedia Development Lifecycle (MDLC) from Luther by testing using black box testing. In the research conducted, the application was successfully designed and successfully passed the black box testing stage with the results of all inputs producing outputs as expected.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Generation Z, Black Box Testing.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusahan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Struktur Organisasi Penulisan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Teori Generasi	9
2.1.1 Generasi Z.....	10
2.1.2 <i>Digital Native</i> sebagai Ciri Khas Generasi Z	11
2.2 Masa Transisi Remaja ke Dewasa	12
2.2.1 Karakteristik Masa Transisi Remaja ke Dewasa	14
2.3 Krisis Seperempat Abad	16
2.3.1 Dimensi Krisis Seperempat Abad.....	18
2.3.2 Faktor-Faktor Krisis Seperempat Abad	20
2.4 Konsep Bantuan Diri	21
2.4.1 Tujuan dan Manfaat Bantuan Diri	23

2.4.2 Karakteristik Bantuan diri.....	24
2.4.3 Keterampilan Bantuan diri.....	25
2.5 Jenis Bantuan diri	27
2.5.1 Faktor yang Mempengaruhi Bantuan diri.....	28
2.5.2 Materi Bantuan Diri.....	29
2.6 Rancang Bangun Aplikasi Bantuan Diri.....	31
2.7 Multimedia Pembelajaran Interaktif.....	31
2.8 Media Pembelajaran Digital	32
2.9 Penelitian Terdahulu	33
2.10 Kerangka Berpikir	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Perangkat Lunak Pendukung.....	37
3.3 Teknik Pengumpulan Data	37
3.4 Instrumen Penelitian.....	38
3.5 Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Konsep.....	41
4.2 Desain (Rancangan Aplikasi)	44
4.3 Pengumpulan Bahan	47
4.4 Pembuatan.....	71
4.5 Pengujian	81
4.6 Distribusi	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
5.1 Kesimpulan	93
5.2 Saran.....	93

DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	33
Tabel 3. 1 Instrumen Black Box Testing	39
Tabel 3. 2 Instrumen Pengaruh Aplikasi.....	39
Tabel 3. 3 Skala Kategori Instrumen Pengaruh Aplikasi.....	40
Tabel 4. 1 Wireframe aplikasi.....	47
Tabel 4. 2 Inventarisasi Kebutuhan.....	52
Tabel 4. 3 Naskah Materi	65
Tabel 4. 4 Naskah Audio.....	71
Tabel 4. 5 Aset Desain	77
Tabel 4. 6 Perangkat Pengujian.....	82
Tabel 4. 7 Hasil Pengujian BlackBox Testing Halaman Awal	83
Tabel 4. 8 Hasil Pengujian BlackBox Testing Main Menu	83
Tabel 4. 9 Hasil Pengujian Testing Halaman Topik 1	84
Tabel 4. 10 Hasil Pengujian Testing Halaman Video Topik 1	85
Tabel 4. 11 Hasil Pengujian Testing Halaman Topik 2	85
Tabel 4. 12 Hasil Pengujian Testing Halaman Video Topik 2	86
Tabel 4. 13 Hasil Pengujian Testing Halaman Topik 3	86
Tabel 4. 14 Hasil Pengujian Testing Halaman Video Topik 3	87
Tabel 4. 15 Hasil Pengujian Testing Halaman Topik 4	87
Tabel 4. 16 Hasil Pengujian Testing Halaman Video Topik 4	88
Tabel 4. 17 Hasil Pengujian Testing Halaman Topik 5	88
Tabel 4. 18 Hasil Pengujian Testing Halaman Video Topik 5	88
Tabel 4. 19 Hasil Pengujian Testing Halaman Topik 6	89
Tabel 4. 20 Hasil Pengujian Testing Halaman Video Topik 6	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Model Pengembangan Multimedia Luther.....	35
Gambar 3. 2 Sistem Kerja Black Box	38
Gambar 4. 1 Palet Warna Aplikasi.....	42
Gambar 4. 2 Teks Montserrat.....	43
Gambar 4. 3 Flowchart Aplikasi	45
Gambar 4. 4 Logo Aplikasi Selfie.....	71
Gambar 4. 5 Tangkapan Layar Pembuatan Logo.....	72
Gambar 4. 6 Tangkapan Layar Pembuatan Ilustrasi Gen Z.....	72
Gambar 4. 7 Hasil Karakter Ilustrasi Gen Z	72
Gambar 4. 8 Pembuatan Tombol Aplikasi.....	73
Gambar 4. 9 Desain Antarmuka Halaman Awal.....	77
Gambar 4. 10 Desain Antarmuka Halaman Menu Utama	78
Gambar 4. 11 Desain Antarmuka Topik Materi.....	78
Gambar 4. 12 Desain Antarmuka Halaman Video Materi.....	79
Gambar 4. 13 Desain Antarmuka Pop Up Tentang Aplikasi.....	79
Gambar 4. 14 Desain Antarmuka Pop Up Keluar Aplikasi	79
Gambar 4. 15 Pembuatan Video Materi.....	79
Gambar 4. 16 Penyusunan Layout Aplikasi.....	80
Gambar 4. 17 Mengatur Event Sheet Aplikasi.....	80
Gambar 4. 18 Proses Export.....	81
Gambar 4. 19 Proses Konversi.....	81
Gambar 4. 20 Pengaturan Output Aplikasi	82
Gambar 4. 21 Sebaran Tahun Kelahiran Responden	90
Gambar 4. 22 Sebaran Usia Responden.....	91
Gambar 4. 23 Hasil Kuesioner Tes Awal dan Akhir	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Peningkatan Nilai Tim Setelah adanya Pembekalan Bantuan Diri ...	97
Lampiran 2 Distribusi Aplikasi	98
Lampiran 3 Distribusi Melalui Storie	99
Lampiran 4 Kuesioner Pengaruh Aplikasi	100
Lampiran 5 Hasil Tes Awal dan Akhir Indikator ke-1	103
Lampiran 6 Hasil Tes Awal dan Akhir Indikator ke-2	104
Lampiran 7 Hasil Tes Awal dan Akhir Indikator ke-3	105
Lampiran 8 Hasil Tes Awal dan Akhir Indikator ke-4	106
Lampiran 9 Hasil Tes Awal dan Akhir Indikator ke-5	107
Lampiran 10 Hasil Tes Awal dan Akhir Indikator ke-6	108
Lampiran 11 Hasil Tes Awal dan Akhir Indikator ke-7	109

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J.J. 2001. Conceptions of The Transition to Adulthood : Perspective from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8 (2), 133-143.
- Atwood, J., & Scholtz, C. 2008. The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both?. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30: 233-25.
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3): 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006->
- Black, A. 2010. “Halfway Between Somewhere and Nothing” : An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students. Thesis. University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT).
- Habibie, A., & Syakarofath, N.A. 2019. Peran Religiusitas terhadap Quarter Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *E-Journal Gamajop*, 5(2): 129-138.
- Harry, D. (2021). Self improvement: a seven step plan to an inspired life through self improvement and motivation. USA: Lulu Press Inc.
- Kaliga, F., Ismail R.I., Wiguna, T. (2021). Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph1808404>
- Karina, M, . (2021). *Gen Z Insights: Perspective on Education*. Surakarta: UNISRI Press
- Leipold, B.; Munz, M.; Michele-Malkowsky, A. (2019). Mengatasi dan Ketahanan dalam Transisi ke Dewasa. muncul. Masa dewasa.
- Martel, A. & Fuchs, C. (2017). Preface Transational Age Youth and Mental Illness Influence on Young Adult Outcome. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am* 26(01): 14-17.
- M. Mustika, E. P. A. Sugara, and M. Pratiwi, “Pengembangan media pembelajaran interaktif dengan menggunakan metode multimedia Development Life Cycle,” *J. Online Inform.*, 2(2): 121–126, 2018.

- Nugroho, Satrio, Reynaldi. (2016). Pengantar Teori Generasi Strauss-Howe. Majalah Ganesha - Kelompok Studi Sejarah, Ekonomi, dan Politik. Bandung: Institut Teknologi
- Robbins, A., Wilner, A. 2001. Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York: Tarcher Penguin.
- Santrock, J. 2004. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Sugiarto, H. (2018). Penerapan Multimedia Development Life Cycle Pada Aplikasi Pengenalan Abjad Dan Angka. *IJCIT (Indonesian Journal on Computer and Information Technology)*, 1(1): 26–31.
- Putra, Y.S. (2016). Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi. *Among Makarti Vol.9 No.18*. 123-134.
- Timothy, E.W., & Rosenbaum, J.F. (2013). Transitional Aged Youth: A New Frontier in Child and Adolescent Psychiatry. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(9): 887-890.
- Utami, A.F., Fitriyani, H. (2019). Self-Help Book Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Dengan Menggunakan Treatment Emotion-Focused Therapy Pada Peserta Didik Korban Perundungan Kelas Xi Di Sma Negeri 112 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8(2): 151-157
- Utomo, T. (2018). Perbedaan Kelompok Generasi & Tantangan Yang Dihadapi Oleh Perguruan Tinggi A. *PERSONIFIKASI, Vol. 9 No.1* 1-9.
- Wilson, D. M., & Cash, T. F. (2000). Who reads self-help books? *Personality and Individual Differences*, 29(1), 119–129.