

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Transisi seseorang dari remaja menuju ke dewasa atau yang juga dikenal dengan sebutan remaja akhir adalah seseorang yang memasuki rentang usia 17-25 tahun (Depkes RI, 2009). Pada saat tersebut merupakan fase dimana seseorang akan berhadapan dengan banyaknya tantangan dan pengalaman-pengalaman baru. Selain mendapatkan tantangan dan pengalaman baru pada fase tersebut juga seseorang akan memiliki tanggung jawab yang meningkat dan kecenderungan untuk mengeksplorasi hal baru. Demikian pula yang peneliti alami sejak memasuki usia bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga mengenyam pendidikan di Perguruan Tinggi (PT). Peneliti seringkali mengalami kekhawatiran tentang masa yang akan datang, cenderung sering berpikir berlebihan tentang sesuatu, dan mencoba banyak hal baru untuk menemukan zona nyaman dalam hidup. Selain itu, seseorang akan mencoba lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang tua ketika telah memasuki fase transisi dari remaja ke dewasa dan seseorang juga cenderung untuk mencari dan mencoba berbagai hal baru serta berbagai kemungkinan dalam hidupnya sebelum memutuskan sebuah komitmen (Arnett, 2013).

Ditengah fase eksplorasi dan ketidakstabilan ini serta kecenderungan untuk mandiri, seseorang rentan mengalami krisis seperempat abad yang seringkali mengakibatkan depresi. Krisis seperempat abad menumbuhkan sebuah perasaan kekhawatiran yang tinggi dalam diri seseorang karena ketidakpastian pada kehidupan di masa yang akan datang. Rasa khawatir ini dapat terjadi dalam berbagai aspek seperti hubungan interpersonal, akademik, pekerjaan, dan aspek relasi sosial yang terjadi kepada mereka saat memasuki usia sekitar 20 tahunan. (Fischer dalam Habibie, Syakarofath dan Anwar, 2019). Robbins dan Wilner (2001, dalam Black, 2004) berdasarkan pada temuan dalam penelitiannya, krisis seperempat abad adalah sebuah respon seseorang yang mulai beranjak dewasa menuju sebuah realita hidup yang sebenarnya, Pada realita tersebut akan terdapat banyak ketidakpastian, ketidakstabilan, perubahan secara terus-menerus, banyaknya alternatif pilihan serta rasa panik karena merasa dirinya tidak berdaya. Hal ini

biasanya juga ini disertai dengan reaksi-reaksi pada emosi individu tersebut seperti (1) rasa frustrasi, (2) mudah panik, (3) rasa tidak berdaya, (4) merasa tidak punya tujuan hidup dan lain-lain. Hal ini bersumber dari adanya rasa tidak bahagia serta kecemasan seputar masalah karir, akademik, hubungan interpersonal, masalah finansial, dan problem lainnya. (Tanner et al dalam Balzarie & Nawangsari, 2019).

Asumsi kerentanan yang tinggi terhadap depresi dan krisis seperempat abad pada seseorang yang memasuki fase transisi dari remaja ke dewasa didukung dalam sebuah penelitian tentang *Mental Health Problems and Needs among Transitional Age Youth in Indonesia* yang dilakukan pada tahun 2021 terhadap 393 remaja yang berusia 16-24 tahun di Indonesia. Hasilnya diperoleh sebanyak 95,4% dari mereka menyatakan pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*) dan 88% dari mereka pernah mengalami gejala depresi. Adapun penyelesaian masalah yang paling banyak dilakukan adalah dengan bercerita pada teman yaitu sebanyak 98,7%, kemudian mencoba menghindari permasalahan tersebut sebanyak 94,1%,serta mencoba mencari informasi seputar cara mengatasi masalah yang dialami melalui internet yaitu sebanyak 89,8%. Namun, sebagian juga ada yang berakhir dengan menyakiti dirinya sendiri (51,4%), atau bahkan merasa putus asa dan muncul keinginan untuk mengakhiri hidupnya (57,8%). Selain itu, dari seluruh responden, sebanyak 96,4% menyatakan kurang memahami cara untuk mengatasi stres akibat masalah-masalah yang sedang mereka alami.

Selain itu jika dihubungkan dengan teori generasi maka pada saat ini adalah masanya Generasi Z yang memasukin fase transisi dari remaja ke dewasa. Generasi Z sendiri ditujukan pada orang-orang yang lahir pada rentang tahun 1995-2012. Generasi Z biasa disebut dengan generasi internet karena banyak terpapar internet dan media sosial sejak usia muda. Ciri khas dari generasi ini adalah penggunaan teknologi dan smartpone yang tinggi, lebih kreatif, dan lebih peduli terhadap lingkungan. Selain memiliki ciri khas masing-masing setiap generasi memiliki keunggulan dan kelemahannya tersendiri, bergitupun dengan Generasi Z. Dalam laporan Asosiasi Psikologis Amerika (APA) pada 2018, didapatkan bahwa 9 dari 10 remaja Generasi Z (90%) mengatakan mereka pernah mengalami setidaknya satu gejala fisik ataupun gejala emosional yang diakibatkan karena stres. Bahkan hanya 45% dari Generasi Z yang melaporkan bahwa mereka memiliki kesehatan

mental dalam kondisi yang baik atau sangat baik. Dalam laporan yang sama, Asosiasi Psikologis Amerika (APA) menemukan bahwa kelompok generasi lain melaporkan kondisi kesehatan mental dalam kondisi yang baik yaitu: Milenial sebanyak 56%, Generasi X sebanyak 51%, dan Boomer sebanyak 70%.

Kemudian, Noreena Hertz yang merupakan ekonom dan penulis dari Inggris telah melakukan mewawancarai terhadap 2.000 Generasi Z dalam kurun waktu 18 bulan dan menemukan bahwa generasi z merupakan generasi yang cenderung mengalami rasa takut, cemas, dan lelah yang lebih tinggi dibandingkan generasi-generasi yang ada sebelum mereka. Hertz juga menyampaikan pada artikel yang ditulisnya untuk *The Guardian* (2016), menjuluki generasi z sebagai generasi K, diambil dari Katniss Everdeen yang merupakan karakter dalam *Hunger Games*. Menurutnya, seperti karakter Katniss, mereka (Generasi Z) merasa dunia yang mereka huni adalah seperti dunia distopia yang gelap, keras, dan tidak setara. Hertz juga mengatakan bahwa Generasi Z tumbuh dewasa di tengah era yang serba cepat dengan perkembangan teknologi yang pesat dan dalam bayang-bayang ekonomi, ketidakamanan, persaingan, serta tuntutan pekerjaan yang tinggi. Hal inilah yang membuat rasa tidak percaya diri (*insecurity*) dan berpikir berlebihan terhadap suatu hal (*overthinking*) menjadi sahabat karib mereka.

Dengan kecenderungan mengakibatkan depresi yang tinggi ketika memasuki fase transisi dari remaja ke dewasa ditambah dengan Generasi Z yang memiliki laporan kesehatan mental yang lebih rendah dari pada generasi-generasi sebelumnya akan semakin besar kemungkinan individu yang masuk dalam kategori Generasi Z mengalami krisis seperempat abad ketika memasuki fase transisi dari remaja ke dewasa. Tak ayal, isu mengenai kesehatan mental, depresi, dan hal-hal yang berkaitan krisis seperempat abad mejadi populer dikalangan Generasi Z seperti menjadikan masalah ini adalah masalah utama dan tantangan terbesar Generasi Z saat ini. Akan tetapi, krisis seperempat abad seringkali dapat menjadi titik balik kehidupan dan menjadi jembatan dalam membentuk komitmen hidup yang baru dengan motivasi dan harapan yang lebih baik untuk masa yang akan datang. Kemudian fase transisi dari remaja ke dewasa yang terarahkan dengan baik dapat menjadi jembatan bagi individu untuk mengembangkan diri ke arah yang

positif. Adapun salah satu media pengentarnya yaitu melalui menemui titik balik dan mengembangkan dirinya adalah melalaui buku bantuan diri.

Buku bantuan diri merupakan media yang dapat digunakan seseorang untuk mengatasi masalah pribadi atau emosional tanpa adanya bantuan profesional. Oleh karena itu, buku-buku yang dapat mewujudkan suatu tujuan praktis dianggap buku bantuan diri (Bergsma, 2008). Bahkan dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa buku bantuan diri yang memuat psikologi positif dapat menyebabkan perbaikan yang signifikan dalam menangani gejala depresi dan sedikit peningkatan yang signifikan dalam menemukan kepuasan hidup. Buku bantuan diri kemudian kian populer sehingga buku-buku dalam kategori ini banyak masuk jajaran penjualan terbaik dan rekomendasi buku yang harus dibaca ketika menginjak umur 20-an yang tergolong ke dalam fase transisi dari remaja ke dewasa. Hal ini terjadi karena buku bantuan diri memberikan akses praktis untuk menyelesaikan masalah tanpa keterlibatan orang lain dan dengan biaya yang lebih murah. Dampak dari buku bantuan diri juga dirasakan penulis dari pengalaman membaca yang penulis dapatkan, seringkali penulis merasa lebih tenang dan dapat mengatasi situasi dengan lebih baik setelah mendapatkan informasi dari buku bantuan diri. Selain itu dalam pengalaman magang penulis tim yang bekerja bersama penulis juga mengalami peningkatan kinerja secara individu setelah mendapatkan materi dalam bentuk webinar dengan topik bantuan diri yang berkaitan dengan peningkatan produktivitas, membangun kebiasaan positif, dan penyelesaian masalah. Terlebih lagi pada apa yang disampaikan Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza Dr.Celestinus Eigya Munthe dalam suatu kesempatan webinar mengatakan bahwa Indonesia memiliki masalah sumber daya manusia profesional atau tenaga kesehatan jiwa yang masih sangat kurang, karena jumlah psikiater sebagai tenaga profesional untuk pelayanan kesehatan jiwa di Indonesia hanya tersedia sebanyak 1.053 orang, artinya satu psikiater melayani sekitar 250 ribu penduduk Indonesia. Padahal *World Health Organization* (WHO) menetapkan standar jumlah tenaga psikolog dan psikiater seuatu negara dibandingkan dengan jumlah penduduknya adalah 1:30 ribu orang.

Dalam penelitian terdahulu yang telah dilakukan yaitu “Perancangan *Sel-Help Book* Untuk Edukasi *Social Comparison* Pada Remaja” oleh Angelia (2022)

juga diketahui ternyata 68,6% remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain, oleh sebab itu dilakukan perancangan buku bantuan diri yang bertujuan mengedukasi remaja, sehingga terinspirasi dalam menyikapi social comparison dan lebih menyadari kelebihan yang dimiliki, dengan demikian dampak negatif dari social comparison dapat diminimalisir. Adapula penelitian lain berjudul “Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (*Self Help Book*) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik Kelas X Sman Unggulan M.H. Thamrin.” oleh Vidya (2021) dihasilkan buku bantuan diri untuk mengatasi resiliensi yang mendapatkan hasil kelayakan dengan kategori sangat layak pada pengujian yang dilakukan sehingga dapat dipergunakan untuk membantu pengguna menangani resiliensi.

Dengan kondisi yang ada dan dukungan penelitian sebelumnya serta data yang menyatakan kalangan remaja di Indonesia yang saat ini tergolong dalam Generasi Z dan memasuki fase transisi remaja ke dewasa 96,4% diantaranya menyatakan kurang memahami cara untuk mengatasi stres akibat masalah-masalah yang mereka alami, kemudian 89,8% diantaranya mencoba untuk mencari informasi tentang cara mengatasi masalah-masalah tersebut melalui internet. Serta Generasi Z yang cenderung menjadikan *smartphone* sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari (Roberts dkk, 2014). Peneliti terinspirasi untuk mengembangkan media bantuan diri yang lebih dekat dan sesuai dengan karakteristik Generasi Z yaitu ke dalam bentuk aplikasi *mobile* berbasis android. Oleh sebab itu pada penelitian saat ini peneliti mengangkat judul “*Rancang Bangun Aplikasi Bantuan Diri Untuk Generasi Z Pada Masa Transisi Remaja Ke Dewasa Dalam Mengatasi Krisis Sepereempat Abad*” yang diharapkan akan memberikan akses yang lebih mudah dan lebih sesuai dengan Generasi Z. Nantinya pengguna aplikasi dapat mengakses intisari dari buku bantuan diri dalam bentuk tekstual dan tersedianya dukungan video yang dikemas dalam sebuah aplikasi *mobile* berbasis Android. Peneliti juga beranggapan penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari karena belum adanya penelitian serupa dengan luaran yang sama, adapun aplikasi serupa yang telah beredar secara komersil tidak memiliki kecenderungan topik yang terfokus pada bantuan diri.

## 1.2 Rumusahan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan aplikasi bantuan diri berbasis android yang dapat digunakan untuk Generasi Z pada fase transisi remaja ke dewasa dalam mengatasi krisis seperempat abad?
2. Bagaimana hasil uji fungsionalitas aplikasi bantuan diri untuk Generasi Z pada fase transisi remaja ke dewasa dalam mengatasi krisis seperempat abad?
3. Bagaimana pengaruh aplikasi sebagai media bantuan diri pada Generasi Z fase transisi remaja ke dewasa dalam mengatasi krisis seperempat abad?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merancang sebuah aplikasi bantuan diri berbasis android yang dapat digunakan Generasi Z pada fase transisi remaja ke dewasa dalam mengatasi krisis seperempat abad.
2. Mengetahui fungsionalitas aplikasi yang dibuat untuk digunakan sebagai media bantuan diri bagi Generasi Z pada fase transisi remaja ke dewasa dalam mengatasi krisis seperempat abad.
3. Mengetahui pengaruh aplikasi sebagai media bantuan diri untuk mengatasi krisis seperempat abad pada Generasi Z dalam fase transisi remaja ke dewasa.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian dapat bermanfaat bagi berbagai pihak antara lain:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat memberikan referensi dan sumbangan pemikiran yang berguna bagi dunia akademis khususnya dalam penelitian yang akan dilaksanakan oleh para peneliti yang akan datang dalam hal mengatasi krisis seperempat abad pada Generasi Z dalam fase transisi remaja ke dewasa.

- b. Dapat memberikan referensi yang berguna bagi pengembangan aplikasi bantuan diri bagi Generasi Z dalam fase transisi remaja ke dewasa untuk membantu mengatasi krisis seperempat abad.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi pengguna, pengguna dapat memanfaatkan aplikasi sebagai media bantuan diri dan membantu pengguna untuk mengatasi krisis seperempat abad khususnya bagi Generasi Z yang sedang dalam fase transisi remaja ke dewasa.
  - b. Bagi peneliti, peneliti mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam merancang aplikasi bantuan diri bagi Generasi Z dalam fase transisi remaja ke dewasa untuk membantu mengatasi krisis seperempat abad.

### **1.5 Struktur Organisasi Penulisan**

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini terdiri dari 5 (lima) bab dan disertai beberapa lampiran. Adapun struktur penulisannya adalah sebagai berikut:

**BAB 1 : PENDAHULUAN**

Bab ini berisi uraian mengenai pendahuluan. Bagian awal dari skripsi ini menjelaskan dan memaparkan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur penulisan.

**BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA**

berisi tentang kajian teori-teori yang terdiri dari teori generasi, teori masa transisi remaja ke dewasa, teori krisis seperempat abad, teori materi bantuan diri, teori multimedia pembelajaran interaktif, teori media pembelajaran digital, penelitian terdahulu dan diakhiri dengan kerangka berpikir.

**BAB 3 : METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini menguraikan mengenai metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data, desain penelitian, teknik pengumpulan data. instrumen pendukung yang akan digunakan, serta analisis data yang dilakukan dalam penelitian.

**BAB 4 : HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini membahas Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dicapai meliputi implementasi dari metode yang digunakan serta pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

**BAB 5 : KESIMPULAN, DAN SARAN**

Bagian ini menjadi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap temuan penelitian. Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil serta saran yang diberikan peneliti atas hasil temuan dari penelitian yang dilakukan.

**DAFTAR PUSTAKA****LAMPIRAN**