

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini sudah mulai berkembang pesat sehingga bisa diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Berbagai ide kreatif bermunculan sehingga menciptakan inovasi baru dalam dunia modern dan biasanya dijadikan suatu solusi bagi permasalahan tertentu. Melalui teknologi saat ini, informasi mudah didapatkan apalagi jika mempunyai akses internet dan perangkat yang memadai. Banyak remaja yang sudah terbiasa bermain dan menggunakan media sosial seperti Twitter, Instagram, sampai Tiktok. Pada platform media sosial tersebut juga banyak remaja yang menyampaikan pemikiran, perasaan, serta kesehariannya dengan terbuka. Beberapa pengguna bahkan menyampaikan kecemasan dan permasalahan mereka seperti keluhan *overthinking*, *insecure*, dan berbagai keluhan mental lainnya yang kerap kali melanda kehidupan remaja.

Pieper dan Uden (2006) berpendapat bahwa kesehatan mental adalah keadaan saat individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis, dan dapat menerima kekurangannya sendiri, memiliki kemampuan menghadapi masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidup (dalam Adwitiya, 2021). Seorang remaja yang memiliki kesehatan mental akan menunjang proses tumbuh kembangnya saat menjadi dewasa sehingga mampu menghadapi tantangan hidup, bisa bersosialisasi dengan baik pada lingkungan di sekitarnya, begitu pula sebaliknya dengan remaja yang memiliki gangguan atau keluhan mental. Mental yang sehat pada remaja saat tumbuh kembangnya juga didukung dengan kesadaran untuk meningkatkan lagi potensi diri yang dimiliki. Remaja yang sadar akan pentingnya memperbaiki diri dan meningkatkan potensi, tentu juga akan memiliki kematangan berpikir dan emosi yang baik. Dalam buku *Emotional Intelligence* yang merujuk pada kamus Oxford, Daniel Goleman (1999) mengatakan bahwa emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Remaja yang matang secara emosinya bisa mengontrol dirinya dengan baik dan mampu mengekspresikan

emosinya dengan tepat sesuai keadaan sehingga membuat remaja lebih mampu menyesuaikan diri dengan beragam orang, kondisi, dan situasi yang dihadapi (Fitri dan Adelya, 2017, hlm. 30).

Remaja dengan rentang usia 17 tahun sampai 25 tahun (termasuk golongan remaja akhir) cenderung mengalami krisis identitas, gangguan kesehatan mental, dan masalah penyesuaian diri yang seringkali mengakibatkan depresi. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang dialami, kebingungan yang mendalam saat akan menentukan pilihan, memiliki kekhawatiran akan masa depan, serta banyaknya perubahan yang terjadi sehingga merasa dirinya tidak berdaya. Pada kenyataannya, tidak semua remaja berhasil menyesuaikan diri. Hal tersebut diakibatkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri pada masa pertumbuhannya secara optimal.

Seorang postdoctoral di National Institute of Mental Health bernama Johanna Jarcho, Ph.D, mengatakan bahwa hampir semua gangguan kesehatan mental mulai terlihat pada remaja di awal usia 20 tahun (dalam Mardiyah, 2019). Remaja yang memiliki gangguan mental dan kesadaran diri yang rendah akan memperburuk proses tumbuh kembangnya karena remaja tersebut akan kesulitan untuk menyesuaikan diri, mudah marah, mudah merasa takut, cemas yang berlebihan, dan emosinya tidak terkontrol dengan baik. World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 menyebutkan bahwa dalam 20 tahun yang akan datang, gangguan mental pada anak dan remaja akan menyebabkan disabilitas, morbiditas, atau bahkan mortalitas. Remaja yang memiliki gangguan mental dan ketidaksiapannya menjalani fase transisi dari remaja ke dewasa juga bisa membuat hilangnya motivasi belajar, mengganggu produktivitas, tidak memiliki minat mengembangkan diri, pesimis, kehilangan inisiatif, bahkan hingga depresi.

Prasetya (2021) dalam jurnalnya menyebutkan hasil riset dari Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah seluruh penduduk. Dalam laporan Asosiasi Psikologis Amerika (APA) pada 2018, terdapat sembilan dari 10 remaja Gen Z yaitu orang yang lahir pada tahun 1995-2012 mengalami setidaknya satu gejala fisik atau

emosional karena stress (sebanyak 91%), merasa tertekan atau sedih (sebanyak 58%), dan kurangnya minat, motivasi, atau energi (sebanyak 55%). Bahkan hanya 45% remaja saat ini yang menyebutkan bahwa mereka memiliki kesehatan mental yang baik atau sangat baik (dalam Ananda, 2022). Sayangnya, kebanyakan dari gangguan mental dan emosi ini tidak disadari penderitanya.

Di Indonesia juga lebih sering ditemukannya individu yang hanya fokus akan kekurangan yang dimilikinya seperti studi kasus pada media sosial di atas. Individu yang lebih sering fokus pada kekurangan biasanya berimbas pada perasaan ragu dan cemas sehingga sering merasa tidak percaya diri (*insecure*) dan *overthinking* sehingga berpengaruh pada kehidupan sosialnya yang lain. Hal ini juga membuat individu tersebut lupa untuk meningkatkan dan menemukan potensi yang ada di dalam dirinya. Padahal jika sudah mengenali potensi yang dimiliki dan berproses meningkatkan hal tersebut, kualitas diri pun akan bertambah sehingga menambah kepercayaan diri. Namun seiring dengan proses meningkatkan kualitas dan potensi diri, individu tersebut harus terlebih dahulu memiliki kesadaran mengenai *self improvement* (perbaikan diri). Wordsmyth (dalam Tambunan, 2008) mengatakan *self improvement* adalah sebuah tindakan dan aksi seseorang dalam memperbaiki pikiran, kemampuan, dan juga status individu tersebut. Pendekatan *self improvement* mula-mulanya dapat dikembangkan melalui kelemahan ataupun masalah yang dialami individu tersebut, sehingga saat masalah tersebut nantinya sudah teratasi, kekuatan dan potensi diri yang dimiliki pun akan terlihat lebih menonjol. Untuk itu penting bagi seorang remaja dalam memiliki kesadaran untuk meningkatkan kualitas dirinya, dimulai dari mengenali masalah yang dialaminya, lalu mengenali jati diri dan potensi diri.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza yang bernama Dr. Celestinus Eigya Munthe menjelaskan masalah gangguan jiwa yang terkait dengan gangguan mental dan emosi memiliki prevalensi sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa. Sedangkan sumber daya *professional* tenaga kesehatan jiwa di Indonesia hanya berjumlah sekitar seribu orang, yang artinya satu psikiater melayani sekitar 250 ribu penduduk. Hal ini menyatakan bahwa sumber daya *professional* tenaga kesehatan jiwa di Indonesia masih sangat kurang yang

juga selaras minimnya edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental dan *self improvement* pada remaja. Masih sangat minim terlihat remaja yang memiliki kesadaran untuk memperbaiki diri. Karena itulah, edukasi *self improvement* penting bagi remaja masa kini untuk menyokong masa pertumbuhan dan masa transisinya dari fase remaja ke dewasa. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menjadi jembatan harapan bagi masa depannya yang cerah dan kemampuannya untuk mengembangkan diri ke arah positif. Adapula aplikasi edukasi kesehatan mental dan *self improvement* ini bisa digunakan untuk menjadi salah satu media bagi remaja untuk mengetahui solusi dari masalah-masalah mental dan emosi yang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukannya peningkatan edukasi pada remaja dengan cara merancang aplikasi edukasi kesehatan mental. Peneliti memutuskan untuk merancang aplikasi yang berisi informasi mengenai kesehatan mental dan *self improvement* yang dibutuhkan remaja dalam media yang lebih dekat dan familiar yaitu aplikasi android. Oleh karena itu penelitian saat ini peneliti menggunakan judul “Rancang Bangun Aplikasi *Self Improvement* “Psyteen” Sebagai Media Edukasi Bagi Remaja” yang diharapkan dapat membantu remaja dalam mengenali masalah yang dialaminya dengan cara lebih mudah. Aplikasi ini akan berisi berbagai topik masalah yang sering dialami remaja, cara menanggulangnya, serta disediakan juga tautan yang tersambung dengan kontak seorang ahli Sarjana Psikologi yang sudah berpengalaman selama 3 tahun di bidang yang selaras. Peneliti berharap aplikasi yang akan dirancang ini bisa dikembangkan lagi dikemudian hari karena belum ada aplikasi serupa yang berfokus pada topik dan materi untuk kesehatan mental dan *self improvement* pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada penelitian ini, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perancangan aplikasi *self improvement* “Psyteen” sebagai media edukasi bagi remaja?
2. Bagaimana hasil uji coba aplikasi *self improvement* “Psyteen” sebagai media edukasi bagi remaja?

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan ataupun penelitian yang terlalu luas dari pokok masalah yang ada serta agar penelitian tersebut lebih terarah. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aplikasi Psyteen hanya menyediakan informasi mengenai *self improvement* berupa pengertian, penyebab dan akibat, serta solusinya berdasarkan masalah yang sering dialami oleh remaja.
2. Rancang bangun aplikasi Psyteen menghasilkan desain *user interface* dengan jenis GUI (*Graphic user interface*), dimana pengguna berinteraksi melalui gambar grafik, ikon, menu dan simbol.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui rancangan aplikasi *self improvement* “Psyteen” sebagai media edukasi bagi remaja.
2. Mengetahui hasil uji coba aplikasi *self improvement* “Psyteen” sebagai media edukasi bagi remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

Perancangan aplikasi edukasi *mental health* untuk menjaga kesehatan mental remaja ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan langkah awal pengetahuan dan pengalaman dalam pembuatan aplikasi edukasi yang bermanfaat bagi kalangan remaja dalam meningkatkan potensi yang dimilikinya dan memperbaiki diri.

2. Bagi keilmuan Teknologi Informasi

Dengan perancangan aplikasi ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk pembuatan aplikasi serupa kedepannya, dan menjadi rujukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi pengguna aplikasi

Memperoleh kemudahan dalam mengakses informasi yang diinginkan dan mendapat manfaat akan aplikasi tersebut.

1.6 Struktur Organisasi

Struktur organisasi penulisan proposal penelitian didasarkan pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2019, yaitu sebagai berikut:

1. Bab I: Pendahuluan

Pada bab awal menjelaskan mengenai pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi

2. Bab II: Kajian Pustaka

Bagian bab kedua berisi kajian teori-teori yang menjelaskan mengenai Psikologi, *Self Improvement*, Remaja, Multimedia dan Media Edukasi, Aplikasi Android, *User Interface dan User Experience*, Prinsip Desain UI, Software Figma dan Construct 2, dan penelitian relevan yang mendukung penelitian aplikasi *self improvement* sebagai media edukasi bagi remaja.

3. Bab III: Metode Penelitian

Pada bab ini menjelaskan mengenai metode penelitian dan pengambilan data dengan menggunakan metode *Multimedia Development Life Cycle* (MDLC).

4. Bab IV: Temuan dan Pembahasan

Bagian ini membahas proses perancangan aplikasi yang disesuaikan dengan metode penelitian. Selain itu, bab ini juga membahas proses pembuatan media dan hasil penelitian yang sudah dilakukan.

5. Bab V: Kesimpulan dan Rekomendasi

Bab terakhir ini memuat kesimpulan dari keseluruhan isi skripsi serta saran dan rekomendasi yang diharapkan dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.