

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia, sebagai salah satu negara dengan populasi keempat terbesar di dunia, sebagaimana dilaporkan oleh *databoks*, tercermin sebagai keragaman yang kaya di berbagai aspek. Keberagaman di Indonesia, membentang dari Sabang hingga Merauke, melibatkan seluruh lapisan masyarakat dari semua usia. Populasi Indonesia terdiri dari berbagai kelompok usia, mulai dari *Baby Boomers* (1946 - 1964), Generasi X, Y, Z, hingga Generasi Alpha (mereka yang lahir setelah Generasi Z). Menurut data sensus tahun 2020 yang dikutip dari *website databoks*, Generasi Z saat ini menduduki posisi teratas sebagai kelompok usia terbanyak di Indonesia, mencapai 27,94%. Fakta ini memberikan implikasi signifikan terhadap arah masa depan negara, dengan peran penting Generasi Z dalam menentukan peta jalan dan dinamika perkembangan Indonesia (Pratiwi, 2023).

Generasi Z, merujuk kepada kelompok masyarakat yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012, berada di bawah generasi Milenial yang meliputi mereka yang lahir antara tahun 1981 hingga 1996. Data sensus tahun 2020 yang dikutip dari situs *website indonesiabaik.id* menyatakan bahwa jumlah Generasi Z pada tahun tersebut mencapai 75,49 juta individu, setara dengan 27,94 persen dari total populasi penduduk Indonesia. Jumlah individu Generasi Z pada tahun 2023 diperkirakan sekitar 74,93 juta jiwa (Finaka, 2020).

Generasi Z seringkali diidentifikasi sebagai kelompok yang mendapatkan keuntungan atau *privilege* karena terlibat dalam era industri 4.0, di mana aktivitas sebagian besar bergantung pada pemanfaatan internet. Partisipasi aktif dalam lingkungan yang canggih ini membawa sejumlah kemudahan yang pada gilirannya menetapkan *standard* harapan yang tinggi terhadap Generasi Z. Generasi Z diharapkan mampu menjadi penerus bangsa yang mampu menghadirkan kreativitas dan inovasi tinggi dengan berbagai *privilege* yang mereka miliki. Manifestasi dari fenomena ini terlihat dalam banyaknya *Start-Up* yang dirintis oleh individu muda, dimana hampir 50% *start-up* tersebut diinisiasi oleh generasi ini. Walaupun

terdapat ekspektasi positif dan standar yang tinggi, situasi ini menciptakan tekanan yang signifikan bagi remaja berusia 18-25 tahun. Tidak hanya terbatas pada harapan-harapan tersebut, Generasi Z juga memiliki keterkaitan yang kuat dengan isu-isu seputar kesehatan mental atau *mental health*.

Kesehatan mental telah menjadi topik perbincangan yang semakin intens dalam kurun waktu tiga tahun terakhir. Fenomena transisi yang melibatkan peristiwa signifikan seperti pandemi global yang melanda seluruh dunia telah menjadi salah satu faktor peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental individu. Data terbaru dari survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, dikutip dari *Kompas.id*, ditemukan bahwa sekitar 5,5 persen remaja berusia 10 - 17 tahun didiagnosis mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, yang umumnya disebut sebagai Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Sekitar 34,9 persen dari kelompok tersebut mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong sebagai Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). Temuan ini memberikan gambaran yang jelas tentang prevalensi dan signifikansi tantangan kesehatan mental di kalangan remaja, menyoroti urgensi perhatian lebih lanjut dalam upaya pencegahan dan pengelolaan kesehatan mental di masyarakat (Arif, 2023).

Sosial media, seperti Instagram dan platform X, seringkali dijadikan wadah oleh individu untuk mengekspresikan perasaan dan pemikiran yang tengah mereka alami. Fenomena ini membawa implikasi serius, terutama bagi anak muda di Indonesia, yang seringkali menghadapi kecaman dan hinaan ketika mereka mencurahkan perasaan serta membagikan masalah pribadi di platform sosial media. Tindakan ini tidak hanya menambah kompleksitas masalah yang dihadapi mereka, melainkan juga dapat menciptakan kesulitan dalam menemukan ruang untuk berbicara mengenai permasalahan yang mereka hadapi. Dalam konteks ini, menjadi penting untuk memahami bahwa fenomena tersebut menjadi salah satu faktor kunci dalam meningkatnya kerentanan kesehatan mental Generasi Z di Indonesia. Data dari situs web FK UI, merujuk pada hasil survei *Indonesia-National Adolescent*, mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental (UI, 2023).

Generasi Z (Gen-Z) menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan isu kesehatan mental. Beberapa faktor mendasari masalah ini, termasuk kecemasan berlebih, tekanan dari orang tua, pengalaman sebagai bagian dari *sandwich generation*, masalah finansial, dinamika percintaan, serta lingkungan yang tidak mendukung. Kompleksitas masalah yang dihadapi oleh Gen Z menuntut adanya wadah untuk mereka berbicara dan menyampaikan permasalahan yang dihadapi. Meskipun demikian, sebagian besar dari mereka enggan membuka diri, mungkin karena kekhawatiran terhadap respons yang tidak diinginkan atau penghakiman. Fenomena ini menciptakan ketidakpastian terkait kepercayaan, menyebabkan sebagian remaja atau Gen Z memilih untuk merahasiakan diri, menganggap bahwa berbicara hanya akan menimbulkan masalah baru atau risiko dihakimi. Lebih serius lagi, ketika masalah kesehatan mental dibiarkan tanpa penanganan sejak awal, dapat berujung pada perilaku merugikan diri bahkan hingga tindakan bunuh diri. Menurut data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), tercatat 971 kasus bunuh diri di Indonesia dari Januari hingga 18 Oktober 2023 (Muhammad, 2023).

Salah satu aspek yang mencolok dalam isu kesehatan mental Generasi Z, yang seringkali kurang mendapat sorotan, adalah kecemasan berlebih atau yang umumnya dikenal sebagai *anxiety*. Kondisi kecemasan ini bersifat interpersonal, di mana dampaknya mencakup aspek kepercayaan diri, pikiran, dan perilaku individu. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan ketidakpercayaan diri dan merasa kurang mampu bersaing di level tertentu, terutama di lingkungan yang dianggap kompetitif. Meskipun data spesifik mengenai prevalensi kecemasan berlebih atau *anxiety* di Indonesia belum tersedia, survei dan penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental emosional, termasuk kecemasan dan depresi, melibatkan sekitar 11,6% dari populasi orang dewasa pada tahun 2007. Adapun beberapa faktor pemicu kecemasan berlebih di Indonesia mencakup tingginya tingkat stres, perubahan lingkungan yang cepat, perubahan kebutuhan hidup, dan dampak pandemi COVID-19 (Anindyajati, 2021).

Generasi Z (Gen Z) menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan isu kesehatan mental, yang muncul dari berbagai faktor seperti kecemasan berlebih,

tekanan orang tua, peran sebagai bagian dari *sandwich generation*, masalah finansial, dinamika percintaan, dan lingkungan yang tidak mendukung. Kompleksitas masalah ini membutuhkan sarana bagi Gen Z untuk menyampaikan dan membicarakan permasalahan yang dihadapi. Meskipun demikian, banyak dari mereka enggan membuka diri, dikhawatirkan oleh respons negatif atau penghakiman. Hal ini menciptakan ketidakpastian terkait kepercayaan, mendorong sebagian remaja atau Gen Z untuk merahasiakan diri karena takut berbicara akan menimbulkan masalah baru atau risiko dihakimi. Penanganan masalah kesehatan mental yang tidak tepa sejak awal dapat mengakibatkan perilaku merugikan diri, bahkan tindakan bunuh diri, seperti yang tercatat dalam data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri) hingga 18 Oktober 2023, yang mencatat 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode tersebut (Jolicoeur, 2023).

Kecemasan ini timbul akibat sejumlah faktor, di antaranya adalah ketidakpastian terkait masa depan, situasi finansial, kemajuan teknologi, dan pengaruh media sosial, serta tekanan dalam mencapai prestasi. Faktor-faktor ini merupakan sumber utama kecemasan berlebih yang berasal dari lingkungan sekitar. Ketidakpastian terkait masa depan dan kondisi finansial menonjol sebagai penyebab paling umum, khususnya terkait dengan fenomena *sandwich generation* di mana seseorang harus memenuhi kebutuhan hidup dua generasi sekaligus, termasuk dirinya sendiri. Situasi ini menjadi beban mental yang, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghasilkan kecemasan berlebih. Sebaliknya, daripada membangkitkan semangat, kondisi ini bisa menjadi sangat merugikan saat seseorang merasa tidak mampu menghadapi realitas hidupnya (Care, 2023).

Meningkatnya kasus *anxiety* di kalangan remaja atau Generasi Z, memerlukan suatu media atau platform yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi. Salah satu solusi yang diusulkan adalah perancangan antarmuka pengguna (UI) aplikasi *self-care*. Peningkatan tingkat kesulitan dalam kecemasan berlebih (*anxiety*) menunjukkan sebuah urgensi yang memerlukan penanganan dari akar permasalahannya sebelum mencapai tingkat yang signifikan. Saat ini, melalui platform media sosial seperti Instagram dan X, muncul tanda-tanda

bahwa remaja membutuhkan tempat atau sarana untuk mengekspresikan berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Dengan adanya perancangan UI khusus *Self Care*, diharapkan dapat melakukan pencegahan dan memberikan dukungan kepada sejumlah besar remaja yang sedang mengalami tantangan kecemasan berlebih, bertujuan untuk membantu mereka meraih kesejahteraan yang lebih baik. (Jamilah & Padmasari, 2022)

Diterapkannya perancangan antarmuka pengguna (UI) ini, diharapkan remaja yang menunjukkan indikasi atau sedang mengalami permasalahan *anxiety* dapat mengatasi kondisi mereka dengan efektif. Perancangan UI ini memuat berbagai fitur dan tampilan antarmuka yang dirancang untuk memberikan kenyamanan kepada pengguna, dengan tujuan membantu mengatasi berbagai permasalahan yang mungkin dihadapi. Fitur-fitur yang akan tersedia meliputi komunitas, forum diskusi (*threads*), daftar putar (*playlist*), hingga kutipan atau kata-kata afirmatif guna mendukung pengguna yang sedang mengalami masalah *anxiety*, agar mereka tidak merasa sendirian dan mendapatkan dukungan dalam lingkungan yang bersifat mendukung.

Perancangan UI aplikasi ini akan mengadopsi metode psikoedukasi sebagai salah satu pendekatan. Psikoedukasi merupakan strategi yang efektif dalam pencegahan dan penanganan kecemasan dengan menyediakan informasi yang informatif dan mudah dimengerti. Dengan memberikan edukasi kepada para remaja, diharapkan mereka dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang berbagai jenis kecemasan yang mereka alami. Pendekatan psikoedukasi dalam bidang kesehatan mental bertujuan untuk memberikan pemahaman, informasi, dan keterampilan dalam mengelola gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan. Melalui pendekatan ini, individu dapat mengenali gejala, penyebab, serta mengelola kecemasan dengan lebih efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah kekambuhan.

Dalam psikoedukasi terkait kecemasan, topik yang umumnya disampaikan mencakup pemahaman mengenai gejala kecemasan, strategi mengelola stres, teknik relaksasi, pola tidur dan pola makan yang sehat, serta pentingnya aktivitas fisik dan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, psikoedukasi juga dapat

melibatkan peran keluarga dan orang-orang terdekat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi individu yang mengalami kecemasan (American Psychological Association, 2023).

Dengan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang kecemasan dan cara mengelolanya, psikoedukasi dapat berperan penting dalam mencegah kecemasan berlebih, mengurangi stigma terkait gangguan kesehatan mental, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan mental. Hal ini dapat membantu individu untuk lebih proaktif dalam merawat kesehatan mental mereka dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan berlebih.

Banyak individu Gen Z yang kurang memahami permasalahan dan kecemasan yang mereka alami, sehingga pendekatan psikoedukasi sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan perancangan antarmuka pengguna (UI) aplikasi yang dapat mengedukasi dan menangani kecemasan Gen Z sejak tahap awal melalui metode psikoedukasi. Pemilihan perancangan UI aplikasi sebagai solusi didasarkan pada fakta bahwa teknologi terbukti mampu menyelesaikan berbagai permasalahan masyarakat, seperti Gojek, Halodoc, Ruangguru, Zoom, dan lain-lain

Penelitian ini akan mengadopsi pendekatan sosial dalam mengkaji kelompok remaja, khususnya Generasi Z. Peneliti akan berupaya mengidentifikasi permasalahan utama yang sedang dihadapi oleh Generasi Z pada saat ini. Selain itu, peneliti akan mengumpulkan data melalui konsultasi dengan psikolog yang memiliki pengalaman dalam menangani remaja untuk memahami akar permasalahan yang mendasari serta solusi yang dapat diimplementasikan dalam perancangan antarmuka pengguna (UI) aplikasi, dengan tujuan membantu pengguna agar dapat merasa lebih baik.

1.2 Rumusan dan Identifikasi Masalah

Adapun hal-hal yang dapat menjadi rumusan masalah berdasarkan dari permasalahan pada latar belakang adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang *User Interface* aplikasi “Titik temu” yang dapat berperan sebagai tempat untuk bercerita?

2. Bagaimana cara membuat sebuah ekosistem yang supportif dan informatif pada sebuah perancangan aplikasi?
3. Bagaimana cara membuat sebuah media informatif yang dapat mengedukasi Gen Z terkait kecemasan yang mereka alami?

Dari permasalahan yang terdapat pada latar belakang, ada beberapa masalah yang teridentifikasi oleh peneliti sebagai berikut:

1. Kurangnya Kesadaran Gen Z tentang Kecemasan Berlebih.
2. Keterbatasan Akses Informasi Terhadap Sumber Daya Kecemasan Berlebih.
3. Tingkat Kecemasan yang Beragam.
4. Kebutuhan akan Informasi yang Akurat.
5. Butuhnya dukungan dan motivasi dalam mengatasi kecemasan yang mereka alami.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan penjelasan permasalahan, penulis memiliki tujuan dalam menulis tugas akhir yaitu:

1. Merancang *User Interface* aplikasi untuk Gen Z dalam mencegah kecemasan berlebih.
2. Membentuk sebuah ekosistem dan lingkungan yang supportif lewat sebuah fitur komunitas pada perancangan aplikasi.
3. Memberikan informasi dan wawasan terkait kecemasan berlebih dengan metode psikoedukasi.
4. Membuat sebuah alat media yang dapat memberikan informasi yang lengkap terkait kecemasan pada Gen Z melalui metode psikoedukasi dan *Plant Therapy*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Penyediaan langkah awal dalam upaya pencegahan kecemasan pada Generasi Z.

2. Fasilitasi ruang yang aman bagi Generasi Z untuk berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan terkait kecemasan yang mereka alami.
3. Bantuan dalam mengelola respons dan pemikiran Generasi Z terhadap tantangan yang dihadapi dalam lingkungan sekitarnya.
4. Menyediakan sumber informasi yang valid dan terpercaya tentang kecemasan berlebih bagi Generasi Z dan masyarakat umum.
5. Kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan ilmiah dalam bidang Perancangan UI terkait strategi mitigasi kecemasan.
6. Penyediaan data yang dapat digunakan oleh universitas atau instansi terkait untuk memantau dan merespons tingkat kecemasan pada populasi Generasi Z secara lebih efektif.

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah akses informasi terkait penulisan proposal, laporan tugas akhir ini disusun dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

a. Bagian Awal Proposal Tugas Akhir

Pada awal proposal tugas akhir ini, terdapat bagian yang mencakup abstrak, rangkuman, serta dokumen-dokumen yang memerlukan legalisasi. Selain itu, bagian ini juga meliputi daftar isi, daftar gambar, dan daftar tabel.

b. Bagian Isi Proposal Tugas Akhir

BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bab pertama ini, terdapat pendahuluan terkait proses penyusunan tugas akhir, mencakup informasi terkait topik yang diangkat pada tugas akhir ini mengenai topik kecemasan berlebih pada Gen Z seperti alasan munculnya kecemasan berlebih, dampaknya pada remaja, identifikasi masalah rumusan, tujuan penelitian, hingga manfaat dari penelitian mengenai perancangan UI aplikasi terkait kecemasan berlebih ini.

BAB 2 TINJAUAN UMUM

Bagian tinjauan umum menggambarkan tinjauan yang mencakup teori dan data yang dikutip dari berbagai sumber untuk memperkaya

pemahaman serta data penelitian, sehingga dapat meningkatkan hasil akhir dari penelitian tugas akhir ini. Tinjauan umum ini mencakup berbagai teori yang penulis manfaatkan, seperti teori perancangan UI, teori psikologi, teori warna, teori tata letak, teori ilustrasi, dan teori mengenai kecemasan.

BAB 3 METODOLOGI DESAIN

Bagian metodologi desain ini mencakup perancangan dan gambaran awal mengenai hasil akhir dari penelitian ini. Metodologi desain ini membahas aspek-aspek terkait, seperti pengumpulan data, metode riset, jenis penelitian, dan analisis data yang terkait dengan produk serta pesaing dalam kategori produk yang sama.

BAB 4 STRATEGI KREATIF

Pada bab 4 ini peneliti menjelaskan terkait dari gambaran output tugas akhir yang berupa perancangan UI aplikasi “Titik Temu” mulai dari strategi komunikais, anaslisa, proses tahapan, hingga media pendukung yang digunakan dalam mempromosikan output dari tugas akhir.

BAB 5 PENUTUP

Bab 5 ini berisikan kesimpulan dari materi yang terdapat dari bab 1 sampai bab 4 yang dimana bab 5 ini dibagi menjadi kesimpulan dan saran dari segi peneliti dalam menyelesaikan output dari tugas akhir.

c. Bagian Akhir Proposal Tugas Akhir

Bagian akhir dari proposal tugas akhir ini mencakup aspek-aspek yang terkait dengan lampiran dan daftar pustaka yang berisi referensi-referensi yang menjadi dasar dalam menyusun penelitian tugas akhir ini.