

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Manusia memiliki akal budi yang memberikan kemampuan untuk mengetahui keperluan akan kebutuhannya, terutama ada keperluan untuk bersosialisasi. Akan tetapi keperluan tersebut dapat menjadi penting ketika manusia mengalami krisis dalam kehidupannya. Menurut Febrinastri (2019), *Quarter Life Crisis* atau krisis seperempat abad merupakan suatu kondisi masalah bagi seseorang menginjak umur sekitar 20 sampai 30 tahun. Saat remaja menginjak awal kedewasaan, mereka langsung diberikan masalah-masalah yang menyangkut kebutuhan lingkungan dan diri sendiri berdasarkan beberapa bidang kehidupan dan kualitas hidup yang berlangsung ada dalam masyarakat. Hal ini menjadikan faktor utama menjadikan munculnya penyakit mental atau gangguan mental seperti stress yang akan menjadi depresi.

Pengaruh masa seperempat krisis ini sangat besar dan memberikan efek psikologis yang sangat merusak fisik maupun mental dalam bentuk stres. Berdasarkan jurnal Astuti dan Kawuryan (2019), bagi yang mengalami stress dan tidak segera ditangani akan memberikan badan melakukan mekanisme penyesuaian diri (*coping mechanism*) untuk mengurangi efek penyebab stress. Jika stress masih berlangsung dalam jangka panjang maka akan menjadi 'bom waktu' suatu saat akan meledak, membuat individu mengalami gangguan mental yang lebih berat kemudian akan membahayakan kondisi badan. Mereka juga tidak dapat berbuat apapun dan hanya dapat diam untuk memendam masalahnya yang memberikan

ketidakstabilan emosi mempengaruhi psikis, secara perilaku dan berpikir. *Coping mechanism* hanya memperingankan emosi dari penyebab stres akan tetapi tidak akan menyelesaikannya, memberikan keuntungan untuk si individu tetapi akan merugikan orang lain.

Masalah krisis ini masih banyak menggunakan solusi menyelesaikan masalah sumber stresnya dengan self-healing dengan tetapi belum tentu mereka dapat menyelesaikan masalah ditemuinya dan menceritakan nasibnya. Ditambah dengan kondisi dewasa muda yang takut akan dicap negatif dan hasilnya menjadi depresi masih diremehkan dalam masyarakat. Menurut jurnal Baqi dan Atamimi (2016), jika suatu masalah tersebut dipendamkan emosinya akan menjadikan sebagai penyelesaian melalui *coping stress* dan self-healing melalui hal yang merusak dan negatif seperti melukai diri-sendiri jika besar, menjadi resiko bunuh diri. hal ini seperti ini masih diacuhkan oleh masyarakat dan berpikir akan stress merupakan hal yang wajar tetapi sebenarnya sangat bahaya jika tidak ditangani dengan baik.

Berdasarkan data didapatkan, adanya keperluan dewasa muda untuk menceritakan isi hatinya dari masalah dia alami. Namun tidak semua orang dapat membantu saat mereka kesulitan, adanya keperluan kebutuhan tenaga ahli setiap saat dan dimanapun dalam kondisi apapun. Dengan melakukan Perancangan Aplikasi *Problem Sharing Quarter Life Crisis (QLC)* Bagi Mahasiswa Usia 20 – 25 tahun diharapkan menunjang dan sebagai tempat aman untuk memulai berbagi isi hatinya dengan bantuan psikolog/psikiater.

## 1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk perancangan ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana perancangan aplikasi *problem sharing* untuk membangun kesadaran bagi dewasa muda berumur 20-25 tahun di Jakarta agar berani menceritakan dan berbagi stres mereka.

## 1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah untuk perancangan ini adalah sebagai berikut:

### A. Geografis

Secara geografis target berada dalam Indonesia dengan spesifik di daerah Jakarta.

### B. Demografis

Secara demografis target berada dalam usia 20 sampai 25 tahun menurut Badan Pusat Statistik (2019), tingkat pendidikan SMA sampai S1, merupakan mahasiswa / *fresh graduate* / layak bekerja, pendapatan menengah ke atas, sudah bisa menggunakan teknologi, dan pernah mengalami stres yang berhubungan dengan pendidikan dan kehidupannya.

### C. Psikografis

Psikografis yang dapat dijabarkan sesuai target:

- Sebagian besar waktu dihabiskan melalui memegang dan menggunakan gawai / *gadget*.

- Sering menggunakan *Social Media* untuk curhat atau komunikasi yang mendalam
- Selalu menutup diri dari koneksi sosial, mencari hiburan dan informasi sebagai pereda emosi.

#### D. Geodemografis

Secara geografis, menghuni kota megapolitan dengan hunian *cluster* dan tinggal di daerah *urban*.

#### E. Sikap terhadap aplikasi

Sikap target mengenai sebuah aplikasi adalah orang yang sering mencari aplikasi dari segi kebutuhan dan penggunaan sesuai kondisi *user* atau pengguna saat mengunduh dan menggunakannya.

#### F. Sikap terhadap kehidupan sosial

Sikap target terhadap kehidupan sosial masih dalam penyesuaian dalam pola kehidupan dan harapannya dalam sosialnya. Masa ini juga masih menyesuaikan pergaulan dan moralitas dalam komunitas masyarakat.

### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan dari tugas akhir ini adalah merancang aplikasi *problem sharing* stress bagi mahasiswa berumur 20 sampai 25 tahun di Jakarta dalam mempertahankan psikis dan emosional saat mengalami *Quarter Life Crisis (QLC)*. Aplikasi *mobile* yang dirancang akan diharapkan menjadi tempat dimana para mahasiswa dapat berbagi frustasinya selama menjalani masa krisis pertengahan dalam hidupnya tanpa ada

yang keperluan cap stigma “tidak mampu” dalam hidup bermasyarakat. *UI / UX* Aplikasi yang dirancang dapat memberikan harapan membantu perancangan aplikasi agar aplikasi dapat digunakan dengan mudah dan langsung diakses secara visual maupun kegunaan fiturnya dapat digunakan setiap saat dibutuhkan dan tanpa khawatir tentang biaya.

### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

Manfaat akan dijabarkan sebagai berikut:

#### 1. Manfaat bagi penulis:

Sebagai penulis yang mengalami dan mendapatkan pengalaman baru dalam Menyusun laporan tersebut, Menambah wawasan mengenai masalah Quarter Life Crisis yang dialami dewasa muda menjelang saat berkuliah dan memulai bekerja dan hasil perancangan akan menjadi sarana solusi yang akan berguna untuk masa depan.

#### 2. Manfaat bagi orang lain:

Sebagai perancang aplikasi, saya berharap peneliti, dosen, dan masyarakat dapat menggunakan aplikasi akan memberikan kesadaran akan kondisi serta keadaan kesehatan mental bagi yang sudah beranjak umur awal kedewasaan.

#### 3. Manfaat bagi universitas:

Sebagai sarana tambahan referensi dan panduan dasar penelitian mahasiswa / mahasiswi lainnya di Universitas Multimedia Nusantara bagi yang ingin mendalami topik ini lebih lanjut.