

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Resiliensi merupakan kemampuan bertahan individu dalam beradaptasi di segala keadaan dan mampu bangkit kembali dari tekanan yang sulit (Henderson & Milstein, 2003). Seseorang yang resilien dapat menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan segala kondisi, dan dapat mengalami pengembangan kompetensi akademis, sosial, serta psikologis walaupun berada pada keadaan yang menyulitkan (Desmita, 2005). Kemampuan ini sangat penting dimiliki semua orang, khususnya pada remaja di masa peralihan yang mulai mengalami pencarian penuh tantangan, seperti timbulnya masalah, ketegangan, perubahan nilai-nilai, isolasi sosial, serta adanya penyesuaian diri pada kehidupan (Hurlock, 2008). Faktor individu, keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar pada era modern saat ini menyebabkan remaja yang belum memiliki kematangan dalam sisi fisik dan kognitif menerima pengaruh yang tidak menyenangkan dan menjadi lebih rentan (Papalia dan Fieldman, 2014).

Remaja di Indonesia tumbuh dan berkembang di lingkungan yang penuh dengan ancaman, bahaya sosial, ketidakpastian, dan masalah lainnya yang dapat memunculkan reaksi fisik dan psikologis yang berbeda-beda. Pada data yang dikumpulkan oleh Badan Pembinaan Hukum Nasional (BPHN) dari tahun 2020-2022, secara nasional kasus anak yang berhadapan dengan hukum mencapai 2.338 remaja yaitu terdiri atas 2.271 laki-laki dan 67 perempuan. Disebutkan oleh 619 Organisasi bantuan Hukum (OBH), kasus-kasus tersebut terbagi atas 838 kasus pencurian, 341 kasus penyalahgunaan narkoba, dan banyak kasus lainnya terjadi di bidang pendidikan, pornografi, kecelakaan lalu lintas, dan sebagainya. Berdasarkan Moore (2013), cepatnya perubahan zaman, banyaknya ancaman sosial, adanya ketidakpastian dalam kehidupan, serta berbagai persoalan yang dihadapi membuat remaja membutuhkan ketahanan diri.

Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi di Universitas Indonesia, resiliensi remaja Indonesia masuk pada kategori rendah (Bagus, 2021). Padahal individu yang resilien mampu menjaga kesejahteraan hidupnya yaitu dapat beradaptasi pada situasi yang kritis, menemukan cara keluar dari permasalahan yang sulit, dan bangkit kembali setelah mengalami pengalaman hidup yang negatif (Sarasswati & Lestari, 2020). Mengutip dari Sunarti (2016), masalah resiliensi ini lebih buruk ditemukan pada remaja yang tinggal di kota. Pernyataan ini kemudian dibuktikan oleh penulis melalui survei kepada remaja berusia 15-24 tahun, yaitu bahwa remaja di Jabodetabek dengan resiliensi rendah mencapai 46% dari 100 remaja, sedangkan di luar Jabodetabek sebanyak 24%.

Sejumlah peneliti, ilmuwan, serta praktisi di bidang sosial dan perilaku berpendapat bahwa membangun resiliensi sangat diperlukan karena merupakan kekuatan dasar atau fondasi dari semua karakter positif dalam perkembangan kekuatan psikologikal dan emosional seseorang. Namun sebanyak 80 dari 100 remaja di Jabodetabek ternyata belum pernah mendapatkan media informasi mengenai resiliensi dan cara mengembangkannya. Survei yang dilakukan oleh penulis juga menyebutkan bahwa media yang pernah ditemukan oleh 20 remaja lainnya terlalu banyak tulisan, sulit dipahami, dan kurang lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di Indonesia khususnya di Jabodetabek belum mengetahui dan menerima informasi yang maksimal terkait resiliensi diri karena media yang ada tidak komunikatif dan aksesibel.

Resiliensi yang rendah akan menyebabkan individu tidak berdaya dan lemah, yang apabila dibiarkan akan menyebabkan remaja kehilangan kontrol dan muncul berbagai gangguan secara sosial, fisik, dan mental. Berdasarkan penelitian terdahulu, resiliensi berpengaruh terhadap *well-being* (Ainiyah & Palupi, 2022), hubungan sosial (Lekatompessy, Dimala, & Wulandari, 2023), harga diri (Wasono, 2019), *job insecurity* (Zakaria, Hasanti, & Shohib, 2019), minat berwirausaha (Idrus, 2018), gejala depresi (Mujahidah & Listyandini, 2018), kesejahteraan psikologis (Indrawati, 2019), serta distress psikologi (Azzahra, 2016).

Sebagai wujud dan respon terhadap permasalahan yang sudah diuraikan, penulis memutuskan melakukan perancangan media informasi mengenai resiliensi diri dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkannya melalui buku bantuan diri *guided journal*. Buku ini digunakan sebagai alat bantu diri remaja dengan pendekatan *strengths-based* yang tersusun atas informasi dalam bentuk teori dan teknik pembentuk resiliensi, serta aktivitas dan latihan untuk pengembangan. Perancangan didukung dengan ilustrasi menarik sehingga mudah dipahami dan mampu memberikan wawasan kepada remaja untuk memperbaiki kualitas kehidupannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan oleh penulis, maka masalah yang ditemukan sebagai berikut:

1. Resiliensi diri pada remaja ada pada tingkat rendah.
2. Kurangnya media informasi mengenai pentingnya resiliensi dan cara mengembangkannya.

Oleh karena itu, perancangan ini akan menggunakan rumusan masalah sebagai berikut:

“Bagaimana perancangan media informasi mengenai resiliensi diri dan cara mengembangkannya untuk remaja?”

1.3 Batasan Masalah

Penulis membuat batasan target yang terbagi atas beberapa kelompok guna membatasi ruang lingkup penelitian, yaitu:

1. Demografis
 - a) Usia : 15-19 tahun

Berdasarkan Monks (2008), usia 15-18 tahun adalah usia remaja pertengahan, sedangkan usia 18-21 tahun merupakan rentang usia remaja akhir.

b) Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

c) Tingkat Ekonomi : SES B-A

Mengutip dari Mulyadi (2011), SES B memiliki pengeluaran Rp1.800.000-Rp3.000.000 dan SES A dengan pengeluaran lebih dari Rp3.000.000.

d) Jenis Pekerjaan : Pelajar

Target perancangan akan difokuskan kepada remaja dengan usia 15-19 tahun karena merupakan rentang usia pada masa peralihan dan termasuk pada periode *emerging adulthood* (Arnett, 2007). Pada masa ini, individu mengalami berbagai aspek kehidupan seperti perubahan dalam sisi relasi, keluarga, pekerjaan, pendidikan, percintaan, dan karir (Atwood & Scholtz, 2008; Wood et al, 2018; De Goede et al, 2012; Arnett, 2007; Launspach et al, 2016). Pemilihan remaja dengan SES B-A melansir pada kompas.com dan detikdu mengenai data statistik pengeluaran remaja perbulan yang menunjukkan adanya kemampuan untuk memperoleh media pembelajaran, serta memiliki pengetahuan dan kesadaran akan pengetahuan yang baik.

2. Geografis

Lingkup perancangan media informasi menargetkan remaja yang tinggal di kota besar Indonesia seperti Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

3. Psikografis

Penulis membagi target pelajar dengan psikografis sebagai berikut:

- a) Remaja yang sedang atau akan mengalami masa peralihan dan mengalami perubahan-perubahan.
- b) Remaja yang kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dalam segala situasi.

- c) Remaja yang kesulitan mengontrol dan menjaga keseimbangan diri dalam menghadapi tekanan yang kuat.
- d) Remaja yang memiliki keinginan dan mau meluangkan waktu untuk mengetahui tentang resiliensi diri.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Penulis melakukan tugas akhir dengan tujuan merancang media informasi mengenai resiliensi diri dan cara mengembangkannya yang komunikatif dan mudah didapat dengan ilustrasi menarik sehingga bisa dipahami dan dijadikan sebagai alat bantu remaja untuk mengetahui cara menjadi tangguh dalam mengatasi tekanan di masa perkembangannya.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

1. Bagi penulis, bertambahnya wawasan dan pengetahuan baru terkait media informasi baik dalam proses penelitian dan perancangan solusi melalui desain. Penulis juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan pengetahuan seputar Desain Komunikasi Visual yang telah diterima untuk memenuhi syarat kelulusan Universitas Multimedia Nusantara yaitu meraih gelar sarjana (S.Ds.).
2. Bagi orang lain, perancangan ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan ilmu terkait pentingnya resiliensi dalam berkehidupan, serta dapat terus dikembangkan.
3. Bagi universitas, diharapkan hasil perancangan yang dilakukan bisa dijadikan sebagai acuan, referensi, dan inspirasi bagi mahasiswa di tahun-tahun mendatang dengan perancangan serupa atau berkaitan dengan media informasi.