

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan respon tubuh yang terjadi saat mengalami perubahan maupun tekanan yang terjadi disekitar maupun dalam diri sendiri (Kemenkes, 2024). Di Indonesia, Stres adalah kendala yang sering dihadapi serta tidak bisa dihindari oleh masyarakat, dan hal ini merupakan pengalaman yang sulit bagi mereka yang menginjak usia remaja (Alodokter, 2025). Pubertas ini pertama kali terjadi kepada anak dalam rentang usia 10 - 14 tahun untuk perempuan, serta 12 - 16 tahun untuk laki laki (Alodokter, 2025). Berdasarkan Kemkes, anak anak ini masuk ke dalam kategori remaja awal (Kemkes, n.d.). Dalam lingkup usia remaja awal tersebut, remaja yang mengalami stress yang paling kuat adalah remaja awal berusia 11 - 14 tahun, stress ini dialami oleh karena adaptasi yang perlu dihadapi pertama kali terhadap lingkungan maupun hormon dalam tubuh dan fenomena ini terjadi kepada 84,7 persen remaja awal (Mamnu'ah, 2020). Tidak hanya kesejahteraan mental, hal tersebut dapat menjadi masalah bagi para remaja awal dalam konteks hubungan sosial dengan keluarga, teman, serta interaksi dengan masyarakat diluar sana dalam segi komunikasi yang diabaikan karena kesejahteraan mental yang diakibatkan dari pola pikir tidak stabil tersebut (Dinkes Jakarta, 2024; Halodoc, 2022).

Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) pada tahun 2022, satu dari tiga anak remaja awal di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dengan prediksi peningkatan kasus ditahun 2025. Hasil riset menunjukan bahwa remaja mengalami penurunan kualitas belajar serta kesejahteraan mental seperti bipolar maupun *borderline personality disorder* (BBC News Indonesia, 2025).

Namun, saat ini kurang terdapat media informasi yang mampu untuk menyampaikan solusi agar para remaja tersebut dapat menghadapi stres yang

menerjang mereka, khususnya remaja awal. Berdasarkan observasi penulis, satu satunya media yang menyediakan tempat sebagai media informasi meregulasi stres di Indonesia hanya satu, namun media yang berupa aplikasi ini merupakan media yang menyediakan tempat meregulasi stress bagi mereka yang berusia 20 tahun ke atas, sehingga konten di dalam media tersebut belum dapat mengakomodasi mereka yang berada dalam usia remaja awal. Selain itu, sebagian besar pengetahuan tentang cara melakukan manajemen stres merupakan gumpalan informasi yang belum dirancang menjadi media (Bambang 2025, h.51; Chairunnisa 2022, h.12).

Hal ini mengarahkan banyak remaja awal yang kurang paham cara menghadapi stress dengan solusi yang sehat, sehingga mengarahkan para remaja kepada solusi yang merugikan diri sendiri dan bersifat sementara seperti pemakaian media sosial berlebih, menyakiti fisik diri sendiri, dan seterusnya (Siswanto, 2023). Apabila remaja muda dibiarkan dengan stress tanpa penjelasan langkah yang jelas maupun kurang efisien dalam menghadapi stres, maka para remaja muda ini akan menjadi labil dalam segi emosi serta oleh karena tidak ada *homebase* maupun dasaran untuk meregulasi stress yang dihadapi (Bambang, 2025, h.30).

Maka dari itu, dibutuhkan media informasi untuk meningkatkan kesadaran tentang stress management yang menyediakan solusi positif sehingga remaja mampu meregulasi emosi stres yang akan datang dimasa akademis mereka. (Smith, 2020, h.79). Aplikasi *mobile* dipilih oleh penulis untuk menjadi solusi akhir oleh karena jumlah informasi *stress management* termasuk banyak dan butuh *engagement* yang tinggi, sehingga memilih device yang sering dan mudah diakses, yakni *handphone*, dan dengan Aplikasi, personalisasi dapat diterapkan sesuai dengan kebutuhan para target desain. Disamping hal tersebut, berdasarkan Natsir (2023), hal yang krusial untuk diperhatikan pada perancangan solusi yang berhubungan dengan bidang kesehatan adalah pelacak aktivitas secara *real-time intervention*, sehingga fitur personalisasi berperan besar untuk merekomendasi kebutuhan fitur yang cocok untuk para pengguna berdasarkan fitur *real-time* seperti *mood tracker* dan *fitness tracker*. Dengan demikian, untuk menghadapi masalah

tersebut, penulis melakukan perancangan media Informasi dengan media berupa aplikasi *mobile* untuk mengelola stres bagi para remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan, maka rumusan masalahnya adalah :

1. Kurangnya pemahaman remaja awal tentang bagaimana penerapan solusi stress management yang positif dapat dilakukan.
2. Minimnya media edukasi yang berfokus untuk memberikan informasi tentang penerapan teknik stress management anak 11 – 14 tahun tentang melatih keterampilan emosional.

Berdasarkan rangkuman di atas, maka berikut adalah pertanyaan yang dapat penulis ajukan untuk proses perancangan: Bagaimana perancangan aplikasi *mobile* mengenai *stress management* bagi remaja awal berusia 11 sampai 14 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada anak usia 11 – 14 tahun, SES A-B, berdomisili di Jabodetabek yang sedang mengalami kesulitan manajemen stress dengan menggunakan metode design thinking berupa aplikasi *Mobile*. Perancangan akan dibatasi seputar pengenalan terhadap penyebab stress serta bagaimana cara melatih keterampilan emosional dengan beragam tips yang realistis untuk dilakukan.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penulis dalam perancangan ini adalah untuk membuat perancangan media informasi berupa aplikasi *mobile* untuk memperkenalkan teknik stress management kepada anak berusia 11-14 tahun.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat perancangan media informasi untuk memperkenalkan teknik *stress management* kepada anak berusia 11-14 tahun.

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini dapat menjadi meningkatkan wawasan terhadap *stress management*, khususnya bagi remaja awal berusia 11-14 tahun yang berada dari Jabodetabek.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi referensi bagi mahasiswa dengan maupun dosen terutama pada judul perancangan aplikasi *mobile*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan topik *stress management* bagi remaja awal.

