

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi isu sosial yang mendesak karena adanya tekanan hidup yang semakin meningkat. Menurut data Kementerian Kesehatan (2023), sekitar 2% penduduk Indonesia yang berusia 15-24 tahun mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman tidak dikenal, yang muncul dalam bentuk ketidaknyamanan, ketakutan, atau kekhawatiran yang tidak proporsional terhadap stimulus (Stuart, 2016). Gangguan kecemasan melibatkan perasaan cemas atau khawatir yang intens dan berlangsung lama, yang cukup signifikan untuk mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, atau aspek penting lain dalam kehidupan seseorang (Nevid et al., 2018). Gangguan kecemasan tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, tetapi juga menimbulkan berbagai gejala fisik yang nyata. Gangguan kecemasan umumnya ditandai dengan gejala fisik yang beragam, seperti sesak napas, gemetar, pusing, mual, tegangan otot, serta keringat dingin.

Data survei Jakpat (2024) menunjukkan bahwa responden terhadap gangguan kecemasan sekitar 37% berasal dari kalangan Generasi Z, generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Gangguan kecemasan sosial adalah salah satu jenis gangguan kecemasan yang secara umum banyak dialami oleh Gen Z. Gangguan ini ditandai dengan munculnya rasa takut atau cemas yang intens terhadap situasi sosial, seperti saat bertemu orang baru, berbicara di depan umum, atau bahkan menjalani interaksi sehari-hari (Rose & Tadi, 2022). Perasaan cemas tidak hanya terbentuk selama berlangsungnya interaksi sosial, tetapi juga dapat terjadi sebelum maupun sesudah melakukan interaksi sosial.

Kecemasan sosial dapat diperburuk oleh standar kecantikan dan kesuksesan yang ditetapkan oleh media sosial. Tekanan untuk selalu tampak sempurna menambah kekhawatiran tentang bagaimana penilaian orang lain sehingga menyebabkan individu menghindari situasi sosial baik di sekolah, perguruan tinggi, maupun tempat kerja. Bagi Gen Z yang tumbuh di dunia yang penuh dengan tekanan sosial dan harapan yang tinggi

dapat membuat gangguan kecemasan sosial terasa lebih berat sehingga memperdalam perasaan rendah diri, meningkatkan perasaan terisolasi bahkan berpotensi memicu depresi. Adapun gejala fisik yang turut menyertai seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, mulut kering, gemetar, dan pusing. Secara keseluruhan, kecemasan sosial memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu, baik secara fisik maupun mental.

Kesalahpahaman seputar gangguan kecemasan sosial seringkali menyebabkan penilaian yang tidak benar. Orang yang mengalami gangguan kecemasan ini sering dianggap sebagai pribadi yang lemah, sensitif, pemalu, dan kurang profesional. Padahal, permasalahan utama bukan keengganan untuk berinteraksi, melainkan ketakutan yang berlebihan akan dihakimi atau dijauhi orang lain. Stigma seputar kesehatan mental menjadi hambatan bagi Gen Z untuk mengakses bantuan profesional sehingga banyak yang lebih memilih untuk menderita dalam diam sementara kondisinya memburuk. Oleh karena itu, diperlukan solusi alternatif untuk membantu mereka, khususnya para Gen Z, dalam mengelola kecemasan sosial. Hal ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk dukungan emosional yang disesuaikan dengan karakter Gen Z. Mereka cenderung menyukai bentuk dukungan yang bersifat personal, tidak menghakimi, serta dapat diakses secara mandiri. Dukungan emosional tidak hanya berupa kata-kata motivasi, tetapi juga diwujudkan dalam bentuk yang konkret dan empatik.

Perancangan kit kecemasan sosial berfungsi sebagai bentuk edukasi dan dukungan emosional bagi Gen Z yang mengalami gangguan kecemasan sosial. Kit ini didesain untuk memberikan strategi praktis untuk mengelola rasa cemas, mengurangi gejala, dan memberikan rasa aman dalam menghadapi situasi sosial. Kit ini dirancang sebagai sarana *self-help* yang dapat digunakan secara mandiri untuk membantu pengguna dalam mengelola kecemasan sosial yang mereka alami. Kit kecemasan sosial ini berisi media utama berupa buku dan media pendukung berupa aromaterapi *roll on*, permen karet, pen, stiker afirmasi, serta *merchandise*. Desain kit disesuaikan dengan preferensi visual dan kebutuhan Gen Z. Kit ini juga berfungsi untuk mendorong pengembangan keterampilan regulasi emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kemampuan adaptif

dalam menghadapi interaksi sosial. Perancangan kit ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup bagi penggunanya.

1.2 Batasan Masalah

Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sasaran pengguna terbatas pada Gen Z berusia 15-24 tahun.
2. Fokus pada gangguan kecemasan sosial ringan hingga sedang, bukan semua jenis gangguan kecemasan.
3. Media utama yang dirancang berupa buku dan media pendukung berupa aromaterapi *roll on*, permen karet, pen, stiker afirmasi, serta *merchandise*.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana perancangan media visual mengenai gangguan kecemasan sosial dengan karakter desain yang atraktif bagi target audiens?
2. Bagaimana alur visual kit kecemasan sosial yang mudah dipahami bagi target audiens?

1.4 Tujuan

1. Merancang media visual fisik dan digital dengan karakter desain yang atraktif berdasarkan preferensi target audiens untuk memberikan informasi mengenai gangguan kecemasan sosial.
2. Merancang alur visual yang empatik, komunikatif, dan terstruktur untuk membantu Gen Z memahami serta mengelola kecemasan sosial.

1.5 Manfaat

A. Manfaat Praktis

- Menyediakan media visual yang membantu Gen Z dalam mengenali dan mengelola kecemasan sosial.
- Menyediakan sarana dukungan emosional melalui desain yang komunikatif dan empatik, sehingga pengguna merasa diterima dan termotivasi.

B. Manfaat Akademis

- Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu desain komunikasi visual, khususnya dalam bidang desain untuk kesehatan mental.
- Menjadi bahan studi dan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait penggunaan media visual dalam membantu isu kesehatan mental pada generasi muda.

C. Manfaat Sosial

- Meningkatkan kesadaran akan gangguan kecemasan sosial di kalangan Gen Z.
- Meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional Gen Z.