

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja ketika memasuki fase perkembangan mengalami pergolakan emosi, pikiran, dan perasaan yang belum stabil. Hal ini menunjukkan bahwa remaja lebih rentan mengalami kecemasan sehingga meningkat menjadi masalah psikologis yang serius apabila tidak ditangani dengan baik (Djamil, 2022). Salah satu bentuk masalah psikologis yang sering dialami yaitu kondisi dimana seseorang memikirkan sesuatu tanpa henti dan kesulitan dalam membuat keputusan. (Anggaraeni, 2022). Fenomena *overthinking* sering terjadi karena seseorang merasa terbebani oleh pilihan hidup, ekspektasi, dan pengalaman masa lalu (Pratama, 2025). Fenomena sering terjadi pada lingkungan akademik terutama pada mahasiswa karena mahasiswa akan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, dan tekanan lingkungan keluarga maupun masyarakat. Selain itu, anak usia remaja akhir mengalami tekanan psikologis sebanyak 24,3% dan 12,6% mengalami depresi (Pham et al., 2024, hal. 930).

Usia remaja akhir merupakan usia transisi karena remaja akhir akan mengembangkan individu karakteristik yang mandiri, terlibat dengan hubungan yang matang serta komitmen, dan tanggung jawab (Wood et al., 2017). *Overthinking* tidak hanya sebuah kebiasaan namun dapat berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup. Diperlukannya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental karena dibutuhkan sebuah pemahaman bahwa *overthinking* bukanlah kelemahan melainkan masalah serius yang membutuhkan perhatian dan solusi komprehensif yang artinya solusi untuk memahami berpikir berlebihan, strategi untuk meredakan stres, serta dukungan dari lingkungan sekitar (Dianawanti, 2025). Jika masalah *overthinking* ini tidak dihentikan maka akan menyebabkan dampak yang berbahaya bagi segi fisik dan segi mental seperti kesehatan otak terganggu, insomnia yang menyebabkan penderitanya sulit tidur serta pola hidup yang tidak sehat, fungsi jantung terganggu

yang berakibat sesak nafas, dan kesulitan mengontrol emosi yang membuat seseorang sulit untuk mencari jalan keluar dari pikiran (Arrasyid, 2024, hal. 33-34). Selain itu, pemahaman dan penanganan seseorang mengenai kesehatan mental masih sangat rendah, karena kurangnya media yang menarik perhatian seperti *storytelling* yang lebih *relate* dibandingkan media informasi yang hanya dibaca tapi tidak dipahami oleh karena itu tidak dihiraukan terhadap deteksi dini gangguan kesehatan mental. Masalah psikologis seseorang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (halodoc, 2022). Berdasarkan hasil riset sebelumnya, fokus masalah pada hasil riset sebelumnya adalah remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami *overthinking* karena remaja merupakan usia transisi menuju kedewasaan dimana mereka akan menghadapi tekanan dari lingkungan akademik, sosial, dan keluarga.

Hal tersebut memerlukan media multimedia seperti *interactive storytelling* karena hal tersebut dapat membantu seseorang untuk memberikan pengetahuan baru mengenai mental yang koheren yaitu *overthinking* supaya mereka lebih menyadari dampak *overthinking* dan memotivasi mereka. Selain hanya memberitahukan pengetahuan seperti media informasi pada umumnya, media *storytelling* juga membawa cerita dan visual yang bisa langsung menggambarkan kejadian, emosi yang lebih dipahami dibandingkan hanya membaca media informasi. Berdasarkan hasil pencarian *website* di internet penulis menemukan bahwa media *website* pada sumber internet sebagian besar berisi teks informatif atau artikel Mayer (dalam Sorden, 2016, hal. 2–13). Oleh karena itu, dibutuhkannya pendekatan partisipatif dan menyentuh sisi personal pengguna dengan merancang media *interactive storytelling* yang membuat pengguna terlibat dalam cerita, pilihan, dan merasakan alur berpikir berlebihan secara tidak langsung. Keputusan pilihan cerita bisa mempengaruhi alur cerita yang menyerupai kisah dunia nyata sehingga dapat memberikan pemahaman, refleksi diri, dan keyakinan untuk menghadapi masalah terhadap dunia nyata. Setelah itu, proses pembuatan konsep cerita akan menggunakan perpaduan berupa perhatian, visual, dan perasaan (Green & Brock, 2000, hal. 701).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalahnya adalah :

1. *Overthinking* dapat menyebabkan dampak pada kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup.
2. Media *interactive storytelling* diperlukan untuk menyadari dampak *overthinking* dan memotivasi mereka dengan membuat mereka terhubung dalam cerita.

Berdasarkan masalah tersebut ditemukan rumusan masalah sebagai berikut yaitu:

Bagaimana perancangan *interactive storytelling* dampak *overthinking* terhadap psikologis remaja?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada semua jenis kelamin, remaja tingkat akhir berusia 18-23 tahun, SES B-C, dan berdomisili di Jakarta karena Jakarta merupakan salah satu kota dengan tingkat stres tertinggi (Kurniawan, 2024). Selain itu memiliki psikografis seperti terkena *overthinking* namun tidak menemukan solusi dan menganggap *overthinking* adalah hal biasa sehingga terabaikan. Objek media informasi yang akan dilakukan melingkupi perancangan *interactive storytelling* sebagai salah satu bentuk media digital dan topik perancangan yang akan diangkat adalah mengenal bahaya dampak dari *overthinking* bagi remaja.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari tugas akhir ini adalah perancangan *interactive storytelling* dampak *overthinking* bagi psikologis remaja.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis. Berikut ini manfaat dari tugas akhir sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan desain komunikasi visual, khususnya membahas materi perancangan *interactive*

storytelling dampak *overthinking* terhadap psikologis remaja untuk mengenal bahaya dampak *overthinking*.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen atau peneliti lain mengenai pilar informasi DKV, khususnya dalam perancangan *interactive storytelling*. Perancangan ini dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan media lainnya.

