

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan sebuah keadaan emosional yang ditandai dengan rasa takut serta gejala fisik lainnya yang tidak diinginkan. Kecemasan adalah sebuah respon yang normal ketika seseorang mengalami stres. Orang yang mengalami kecemasan dapat ditandai dengan perilaku gugup terhadap suatu hal yang membuat dirinya tidak nyaman. Kecemasan ini dapat dikategorikan sebagian gangguan kecemasan apabila terjadi secara intens atau berlangsung dengan periode yang sangat lama. Kecemasan ini dapat meliputi serangan panik, fobia, gangguan stres pasca trauma, serta gangguan obsesif-kompulsif. (Saradhadevi, S., & H. V, 2022, h. 1010).

Salah satu dari kategori kecemasan tersebut adalah kecemasan sosial. Alyda, R. T. dan Santoso, F. (2019) menyatakan bahwa gangguan kecemasan sosial merupakan sebuah kondisi kesehatan mental yang cukup umum. Hal ini dapat dipicu dengan keadaan atau kondisi tertentu seperti faktor lingkungan sekitar, hubungan dengan orang lain, pekerjaan, dan lain sebagainya. Gangguan kecemasan sosial dapat memiliki gejala yang signifikan seperti takut berinteraksi dengan orang lain, kesulitan berkomunikasi, serta menghindari sesuatu yang melibatkan interaksi dengan individu lain.

Berdasarkan data dari The Deloitte Global (2024), setengah dari Generasi Z (50%) di dunia memiliki tingkat kecemasan berupa stres dan *anxiety* yang mencakup berbagai aspek kehidupan mereka. Sayangnya, dengan kemudahan akses yang didapat oleh Gen Z membuat generasi ini memiliki rentan emosional yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, sebanyak sekitar 30-40% masyarakat Indonesia mengalami gejala kecemasan sosial. Hal ini dikarenakan banyaknya interaksi masyarakat dengan media sosial yang sangat tinggi (CNN, 2024).

Literasi kesehatan merupakan sebuah kemampuan setiap individu dalam memahami sebuah informasi mengenai kesehatan yang tersebar melalui beragam media informasi (Permana et al., 2023). Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan di beberapa daerah di Indonesia, sebanyak 45,9% memiliki literasi kesehatan mental yang rendah. (Fuady et al., 2019). Literasi kesehatan mental merupakan sebuah hal yang penting untuk membantu para individu mengenali dan mengendalikan mental pada diri sendiri (Handayani et al., 2020).

Beresford Research (2024) mengklasifikasikan orang yang lahir di tahun 1997-2012 termasuk ke dalam Generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang memiliki tingkat kemajuan teknologi yang pesat atas internet yang membuat Generasi Z dapat mengakses berbagai informasi dengan mudah melalui internet (Firamadhina & Krisani, 2021). Dengan adanya perkembangan teknologi ini membuat Generasi Z memiliki tingkat emosional yang berbeda dengan generasi sebelumnya (Phangadi, 2019).

Kecemasan sosial dapat menyebabkan dampak jangka panjang atas kesehatan mental serta kehidupan sosial Gen Z di usia muda. Apabila tidak ditangani, kecemasan sosial tidak hanya dapat menghambat potensi diri mereka, namun dapat memperburuk kesehatan mental yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Pengenalan terhadap istilah *modern anxiety* juga perlu dilakukan agar para Gen Z dapat lebih memahami tantangan yang mereka hadapi kedepannya dalam lingkungan sosial mereka. Selain itu, pengenalan mengenai *modern anxiety* juga harus dilakukan untuk membantu mereka untuk lebih mudah mencari solusi atau dukungan.

Dalam menyebarkan *awareness* serta memperkenalkan istilah dari kecemasan sosial *modern* di lingkungan sosial, media informasi dapat menjadi sebuah solusi dengan melakukan pendekatan yang edukatif serta informatif. Hal ini dapat dilakukan dengan memanfaatkan berbagai platform secara digital seperti website agar dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan Gen Z.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, dapat ditentukan beberapa masalah, yaitu:

1. Tingginya angka literasi kecemasan sosial yang rendah pada Generasi Z yang memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan kehidupan sosial.
2. Kurangnya media informasi interaktif yang mendetail mengenai jenis-jenis kecemasan modern.

Sehingga penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana merancang media informasi *website* mengenai istilah *Modern Anxiety* untuk memberikan informasi tentang kecemasan sosial kepada Generasi Z usia 17 hingga 27 tahun?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini dirancang untuk masyarakat Indonesia yang berdomisili di Jabodetabek, usia 17 hingga 27 tahun dengan aktivitas tinggi di platform sosial. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada desain *website* yang menyajikan informasi mengenai istilah *modern anxiety*, dampak, solusi, serta kontak profesional bagi yang ingin meninjau informasi lebih lanjut.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah, penulis menentukan tujuan perancangan ini adalah untuk membuat perancangan media informasi berupa *website* yang berisi informasi mengenai *modern anxiety* untuk Gen Z agar dapat lebih mengenal dan memahami jenis kecemasan yang ada beserta dampak dan solusinya agar dapat meningkatkan pemahaman mereka sehingga angka kecemasan di Indonesia tidak terus bertambah serta meningkatkan minat literatur kesehatan mental di Indonesia.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan *website* tentang *modern anxiety* memiliki beberapa manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoretis:

Meningkatnya awareness dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengenal *modern anxiety* beserta dampak dan solusi melalui media *website*. Penelitian ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual yang dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan media pembelajaran lainnya yang khususnya membahas materi *modern anxiety*.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi dosen atau peneliti lainnya terkait pilar informasi Desain Komunikasi Visual (DKV), terutama dalam perancangan *website*. Perancangan ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa yang tertarik dalam merancang *website* dan membahas topik *modern anxiety*. Selain itu, penelitian ini juga berfungsi sebagai dokumen arsip universitas terkait pelaksanaan Tugas Akhir.