

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Paradox of choice* atau paradoks pilihan adalah sebuah situasi ketika manusia diperhadapkan dengan pilihan yang terlalu banyak saat mengambil keputusan, yang menyebabkan kesulitan mengambil keputusan, ketidakyakinan akan keputusan yang diambil, dan frustrasi (Gupta dkk., 2024, hlm. 1). Terdapat alasan kenapa terlalu banyaknya pilihan dalam pengambilan keputusan dapat menyebabkan terjadinya *paradox of choice*, yaitu terbatasnya energi dan waktu yang dimiliki manusia dalam mengambil keputusan. Ketika diperhadapkan dengan pilihan yang banyak, yang harus diputuskan dalam waktu yang terbatas, maka energi yang diperlukan untuk memutuskan pilihan tersebut juga semakin besar, yang mana ketika energi ini habis, maka manusia akan cenderung mengambil keputusan yang mudah atau impulsif (Pilat & Krastev, 2021b). Dari hal tersebutlah disimpulkan bahwa banyaknya pilihan dalam pengambilan keputusan dapat memicu terjadinya *paradox of choice*.

Istilah *paradox of choice* sendiri masih kurang diketahui dan dipahami di kalangan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi dan sosialisasi terhadap masyarakat, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya orang-orang yang ahli dalam topik ini dan bidangnya. Hal ini dijelaskan oleh Munthe (dikutip dalam Winurini, 2023, hlm. 23), dimana pada Oktober 2023, jumlah psikolog klinis di Indonesia hanya sebanyak 2.917 orang. Karena hal tersebut, rasio psikolog klinis dengan penduduk di Indonesia adalah 1:90.000, yang mana rasio ini masih jauh dibawah standar yang ditetapkan oleh World Health Organization, yaitu 1:30.000.

Hal ini tentu saja akan memberi dampak negatif kepada masyarakat, yang mana jika ketidaktahuan masyarakat terhadap topik ini terus berlanjut, mereka tidak akan tahu apa itu *paradox of choice* dan bagaimana cara mengatasinya, dan jika

tidak diatasi dapat menyebabkan kelelahan mental yang terakumulasi seiring berjalannya waktu, dan munculnya rasa penyesalan dari pilihan yang diambil, yang dapat memicu kecemasan dan stres (Pilat & Krastev, 2021b). Itulah kenapa kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap topik *paradox of choice* harus diatasi. Salah satu cara mengatasi kurangnya pemahaman masyarakat tentang *paradox of choice* adalah dengan membuat sebuah media informasi yang membahas topik *paradox of choice*. Oleh karena itulah, dibuat perancangan *website* sebagai media untuk memfasilitasi kebutuhan informasi tentang *paradox of choice* bagi masyarakat Indonesia.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang *paradox of choice* membuat mereka tidak sadar kalau mereka sedang mengalaminya dan tidak tahu cara mengatasinya.
2. Akses informasi yang sulit, karena pembahasan tentang *paradox of choice* sebagian besar terdapat pada literatur atau artikel khusus yang sulit terjangkau oleh masyarakat.

Berdasarkan rangkuman permasalahan diatas, maka berikut adalah pertanyaan yang penulis ajukan dalam proses perancangan:

Bagaimana perancangan sebuah *website* tentang *paradox of choice*?

## 1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan untuk masyarakat dewasa muda berusia 18-25 tahun, dengan SES B, dan tinggal di area Jabodetabek, yang tidak mengetahui apa itu *paradox of choice*. Ruang lingkup yang menjadi batas perancangan adalah pada desain media interaktif yang memberikan informasi tentang *paradox of choice* dan cara mengatasinya, dengan menggunakan metode *Human Centered Design*.

#### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, tujuan dari tugas akhir adalah untuk merancang *website* tentang *paradox of choice*.

#### 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Berikut adalah manfaat yang didapat dari perancangan tugas akhir yang dilakukan oleh penulis.

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat untuk ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual yang dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan media informasi interaktif lainnya.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang topik *paradox of choice*, khususnya tentang bagaimana cara menyikapi dan mengatasinya, sehingga masyarakat diharapkan tidak lagi membiarkan *paradox of choice* ketika mereka mengalaminya.

