

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum di dunia adalah *glossophobia*, yaitu istilah untuk ketakutan berlebihan saat berbicara di depan umum. Sekitar 15-30% populasi mengalami ketakutan ini (Luchetti, 2023). Orang mempunyai ketakutan ini biasanya merasakan stres yang tinggi saat harus berbicara di depan umum (Purwoko, 2023). Tanda-tanda lainnya meliputi detak jantung yang cepat, keinginan untuk menghindar, pusing, mual dan masih banyak lagi. Menurut Ghafar (2023), *glossophobia* disebabkan oleh pengalaman baru, trauma dan kurangnya percaya diri. Menurut National Institute of Mental Health (2022), individu berusia 18-25 tahun memiliki tingkatan gangguan mental tertinggi dibandingkan usia lainnya. Mereka rentan secara emosional dan psikologis selama masa remaja karena merupakan masa pubertas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sugiyati dan Indriani (2021) di Indonesia, 14,7% mahasiswa memiliki tingkat ketakutan yang tinggi terhadap berbicara di depan umum dan 58,8% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang.

Namun masih banyak orang masih tidak tahu apa itu *glossophobia*. Meskipun ada berbagai metode penanganan seperti latihan mandiri dan terapi, angka pencarian bantuan masih rendah. Data menunjukkan hanya 2.6% individu mencari bantuan profesional (I-NAMHS, 2022). Salah satu penyebabnya adalah tingkat literasi kesehatan mental di Indonesia yang masih rendah. Dimana 45,9% individu masih memiliki literasi kesehatan mental yang rendah (Fuady dkk., 2019). Informasi mengenai *glossophobia* yang ada di internet kebanyakan juga masih dalam bentuk artikel panjang dengan teks panjang, bahasa yang kaku, sedikit visual dan kurang interaktif. Menurut Ningrum (2025), Generasi Z cenderung mudah bosan sehingga lebih menyukai informasi yang disampaikan secara singkat, padat, *engaging* dan mudah diakses.

Badan Pusat Statistik (2020) mengatakan bahwa Generasi Z adalah kelompok usia terbanyak di Indonesia. Dimana jumlahnya sekitar 74,93 juta jiwa atau 27,94% dari total populasi. Generasi Z sering disebut sebagai "Generasi Emas" karena dianggap penuh potensi dan memiliki peran penting bagi masa depan Indonesia (Wilopo dkk., 2021). Kurangnya pemahaman *glossophobia* dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental, kehidupan sosial dan profesional seseorang. Tim Medis Siloam Hospital (2025) juga mengatakan bahwa *glossophobia* dapat menghambat kepercayaan diri, membatasi kesempatan berkembang dan mengurangi potensi mereka.

Oleh karena itu dibutuhkan media yang dapat menyampaikan *glossophobia* sesuai dengan preferensi Generasi Z. Menurut Vijaisimha (2023), konten yang ringkas, interaktif dan banyak visual lebih efektif untuk menarik minat Gen Z. Untuk itu, penulis memberikan solusi perancangan media informasi *website* untuk meningkatkan pemahaman Generasi Z mengenai *glossophobia* yang sesuai dengan preferensi mereka. Menurut Asmara (2019), *website* adalah kumpulan halaman yang memberikan berbagai informasi dan dapat diakses dimana saja. *Website* juga mendukung konten visual dan interaktif yang dapat diakses melalui berbagai perangkat kapan saja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, berikut ini masalah yang ditemukan oleh penulis, yakni:

1. Banyaknya remaja Generasi Z yang mengalami ketakutan saat berbicara di depan umum.
2. Kurangnya pemahaman mengenai *glossophobia* dan cara penanganannya.
3. Tidak adanya media dengan pendekatan desain yang sesuai dengan preferensi remaja Generasi Z dalam menyampaikan informasi mengenai *glossophobia*.

Oleh karena itu, penulis memutuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana perancangan UI/UX *website* mengenai cara penanganan *glossophobia* bagi remaja?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada remaja usia 18-25 tahun, berdomisili di Jabodetabek yang memiliki *glossophobia* atau tidak tahu mengenai *glossophobia*, melalui media informasi *website*. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi seputar pengertian *glossophobia*, dampaknya dan cara mengatasinya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penulis adalah untuk merancang UI/UX *website* untuk meningkatkan pemahaman mengenai *glossophobia*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini bermanfaat sebagai upaya peningkatan pemahaman remaja mengenai *glossophobia* melalui media *website*. Selain itu, penelitian ini menambah khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam perancangan media digital edukatif, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen atau peneliti lain mengenai pilar informasi DKV, khususnya dalam perancangan *website*. Perancangan ini juga dapat bermanfaat sebagai rujukan bagi mahasiswa lain yang tertarik dalam merancang media *website* dan topik kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dokumen arsip universitas terkait pelaksanaan Tugas Akhir.