

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Paradox of Choice* merupakan fenomena yang menggambarkan suatu kondisi ketika kita merasa kebingungan akibat dihadapkan oleh begitu banyaknya pilihan. Menurut Schwartz (2004), semakin banyak pilihan yang tersedia akan membuat kita merasa stres, cemas, dan sulit dalam mengambil keputusan. Pada era digital saat ini, Golongan remaja yang berusia 18-22 tahun bertumbuh dalam lingkungan dengan akses informasi yang tidak terbatas (Harsen, 2024), sehingga membuat mereka paling banyak terkena dampak dari fenomena ini. Remaja akhir merupakan golongan usia yang mengalami transisi ke usia dewasa. Remaja dihadapkan dengan berbagai pilihan hidup dalam hampir segala akses kehidupan, mulai dari hal kecil seperti makanan, belanja online, hiburan, sampai pilihan besar seperti pendidikan, karir, dan gaya hidup (Aryani, 2017, h. 14-16).

Banyaknya pilihan memiliki kesan yang baik karena memberikan kebebasan dan kesempatan. Namun, sebaliknya hal ini dapat berujung ke *decision paralysis* atau kondisi yang membuat seseorang merasa kewalahan karena harus membuat keputusan dengan opsi yang berlebihan (Pete, 2025). Usia remaja juga rentan mengalami *fear of better options* (FOBO) yaitu rasa cemas karena merasa bahwa pilihan yang diambil bukan pilihan terbaik. Penelitian menunjukkan bahwa ada lebih dari 70% remaja akhir yang mengalami kesulitan dalam mengambil suatu keputusan karena terlalu banyak pilihan yang tersedia (American Psychological Association, 2021). Ketidakmampuan mengambil keputusan yang tepat membuat seseorang menunda-nunda (*decision paralysis*) dan takut membuat pilihan, bahkan lebih memilih untuk tidak membuat keputusan sama sekali (Andriacto, 2022).

Menurut Twenge (2017) beberapa tahun terakhir, tingkat kecemasan yang dialami oleh golongan remaja meningkat secara signifikan yang pemicunya adalah tekanan untuk mengambil suatu pilihan yang sempurna. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Skystar Ventures (2018), ditemukan fakta bahwa 92% siswa

merasa kebingungan ingin menjadi apa kedepannya, dan sebanyak 45% mahasiswa merasa mereka mengambil jurusan yang salah. Kemudian pada kasus lain, menurut hasil penelitian yang diteliti oleh Arjanggi dan Suprihatin (2023), terdapat 71,43% siswa yang merasa sulit dalam mengambil keputusan karir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan mengambil keputusan memberikan rasa kecemasan pada remaja terutama dalam membuat keputusan besar seperti memilih jenjang pendidikan dan karir.

Dampak dari fenomena *Paradox of Choice* yang terjadi pada seorang individu cukup mengkhawatirkan. Namun, isu ini masih belum banyak diangkat secara masif melalui media informasi yang efektif. Sebagian besar media informasi yang ditemukan di internet berbentuk teks panjang seperti artikel, jurnal, dan buku. Menurut Ramdani dan Sudarto (2024), media berbasis teks panjang kurang cocok dengan karakter remaja di era sekarang yang lebih tertarik dengan media yang menyediakan pesan interaktif dan ringan, pengalaman visual yang menarik, dan menghibur.

Perkembangan teknologi membuat informasi berdatangan dari segala arah. Media informasi interaktif seperti *board game* tidak hanya sekedar sebagai sarana hiburan saja, namun bisa menjadi sarana pembelajaran efektif yang bisa mengajak pemainnya untuk meningkatkan pemikiran kognitif dan perilakunya secara efektif (Bayeck, 2020, h.412). *Board game* dapat membuat pemain merasakan simulasi langsung dihadapkan dengan tekanan dari banyaknya pilihan (Radzi, 2020).

## 1.2 Rumusan Masalah

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

1. Banyaknya opsi dalam berbagai aspek kehidupan menyebabkan individu berusia 18-22 tahun mengalami dampak psikologis seperti stres, kecemasan berlebih, dan kesulitan mengambil keputusan besar yang mempengaruhi masa depan.

- Minimnya media informasi yang dapat menyampaikan pemahaman dan membantu golongan remaja dalam memahami efek *paradox of choice* secara efektif dan relevan.

Setelah menguraikan permasalahan sebelumnya, penulis merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana perancangan *board game* tentang efek *paradox of choice*?

### 1.3 Batasan Masalah

Perancangan media informasi ini ditujukan kepada remaja berusia 18-22 tahun, SES B-A, berdomisili Jabodetabek, yang sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan. Perancangan akan berfokus pada media informasi dengan ruang lingkup yang dibatasi dengan pengenalan fenomena *paradox of choice* khususnya kebingungan dalam menentukan jenjang pendidikan dan karir, serta dampak yang dirasakan dari fenomena tersebut, serta cara penanganannya.

### 1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, tujuan tugas akhir ini adalah membuat perancangan *board game* tentang efek *paradox of choice*.

### 1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Manfaat tugas akhir ini akan diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu manfaat secara teoretis dan manfaat praktis.

#### 1. Manfaat Teoretis:

Perancangan ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan referensi dalam bidang Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam membahas fenomena *paradox of choice* dan bagaimana *board game* dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman seseorang yang berada di golongan remaja akhir terhadap fenomena ini.

#### 2. Manfaat Praktis:

Pertama, perancangan ini merupakan salah satu syarat kelulusan bagi penulis sekaligus menambah wawasan seputar fenomena *paradox of choice*.

*choice*. Bagi individu golongan remaja akhir, penelitian ini memberikan pemahaman lebih baik mengenai efek fenomena *paradox of choice* serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan untuk Universitas, perancangan diharapkan bisa dijadikan referensi akademis bagi mahasiswa baru yang berminat mempelajari penerapan desain untuk menyampaikan isu serupa.



UMN  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA