

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Social Anxiety adalah gangguan mental yang biasanya muncul di masa kecil, tapi terlihat jelas saat memasuki fase remaja awal. Masa remaja ditandai dengan pubertas, perubahan perilaku sosial dan emosional yang bisa membuat remaja rentan mengalami *Social Anxiety* pada tahap ini mereka juga memiliki kesadaran diri yang tinggi dan sensitif. Oleh karena itu pengalaman sosial seperti, penolakan dari teman dapat meningkatkan stres, kecemasan dan *mood* yang buruk pada remaja (Leigh & Clark, 2018, h. 389). Orang yang memiliki gangguan kecemasan sosial kesulitan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari seperti, makan atau minum di publik atau menggunakan toilet umum dapat memunculkan rasa cemas dan takut berlebihan akan dihakimi atau ditolak (National Institute of Mental Health, 2025). *Social Anxiety* dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya, faktor biologis, pengalaman negatif, dan struktur otak selain itu juga mengalami gejala fisik seperti, keringat berlebihan, gemetar, mual, dan kesulitan bernapas (Ayo Sehat Kemkes, 2022). Gejala *social anxiety* dapat mulai muncul pada usia sekitar 13 tahun dan dapat berdampak negatif pada kehidupan remaja yaitu dalam penurunan prestasi akademik dan interaksi sosial mereka (Laldinpuii, 2024, h. 23). Berdasarkan hasil survei pada tahun 2022, tercatat bahwa sebanyak 3,7% remaja usia 10-17 tahun di Indonesia mengalami gangguan cemas dan kecemasan sosial (Gloriabarus, 2022).

Namun, masih banyak yang menganggap *social anxiety*, *shyness* dan *introvert* merupakan hal yang sama. Perlu disadari bahwa *shyness* dan *introvert* itu berbeda dengan *Social Anxiety*. *Social Anxiety* bukanlah sekadar *introversion* (Mental Health America, 2025). *Introversion* berkaitan dengan jenis kepribadian dan *Social Battery*, bukan gangguan kesehatan mental sedangkan, *shyness* merupakan sifat normal yang muncul ketika seorang individu merasa canggung dan

tidak nyaman dalam berinteraksi (Ayu et al., 2024, h. 39). Menurut data Badan Pusat Statistik (2025) terdapat sebanyak 67,65% peserta didik usia 5-24 merupakan pengguna aktif media sosial; hal ini dapat mengarah pada misinformasi remaja, rasa percaya diri yang berlebihan dalam membedakan informasi yang palsu membuat mereka lebih rentan terkena misinformasi (Herrero-Diz et al., 2023, h. 1). Misinformasi mengenai kesehatan mental dapat menimbulkan dampak negatif seperti, kesalahpahaman, menurunkan kepercayaan terhadap layanan kesehatan mental dan juga dapat memunculkan konflik dalam interaksi sosial (Lebanon Valley College, 2025).

Berdasarkan observasi penulis dimana terdapat konten media sosial Tiktok tahun 2025 tentang ciri *introvert*, tetapi ciri yang ditampilkan lebih mengarah pada *social anxiety* dan menggunakan *hashtag social anxiety* yang dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang *social anxiety*. Selain itu, adanya konten *Social Anxiety* tahun 2023, terdapat komentar yang masih menganggap rasa malu sama dengan gangguan kecemasan social. Dampak yang akan terjadi jika hal ini dibiarkan dapat menimbulkan *self-diagnose* yang tidak baik dan meningkatnya kesalahpahaman. Hal ini menyebabkan mereka menjadi enggan mencari bantuan profesional dan dapat menimbulkan penurunan kualitas hidup serta memunculkan depresi berat (Cleveland Clinic, 2022). Oleh karena itu, diperlukannya media yang efektif untuk memberikan pemahaman tentang *social anxiety*.

Berdasarkan *preliminary* observasi penulis, *website* yang membahas perbedaan *social anxiety* dengan rasa malu dan *introvert* sebagian besar masih berisi teks informasi sehingga kurang efektif untuk remaja. Sedangkan media yang interaktif dapat membantu pemahaman remaja tentang suatu topik dan mampu meningkatkan daya ingat (Munawir, 2024, h. 68). Berbeda dengan *conventional storytelling*, *Interactive Storytelling* bisa memberikan pembelajaran yang lebih interaktif dengan adanya alur cerita yang berjalan sesuai dengan pilihan pemain dan juga mampu meningkatkan daya ingat (Hermila et al, 2022, h. 6; Wardhana, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini merancang *interactive storytelling* dalam bentuk *website*, yang memiliki kelebihan aksesibilitas (Surentu et al, 2020, h.4).

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Masih banyak yang menyamakan *social anxiety* dengan sekadar rasa malu dan *introvert* dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan dapat mengarah pada depresi.
2. Belum adanya media yang efektif dalam menampilkan contoh perbedaan rasa malu, *introvert* dan *Social Anxiety*.

Oleh karena itu, penulis memutuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Bagaimana perancangan *interactive storytelling website* tentang *Social Anxiety* pada remaja awal?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada remaja awal usia 14-17 tahun, SES A-B, di Jabodetabek yang masih berada dalam awal perkembangan psikologisnya dan dengan menggunakan metode *visual storytelling* dan perancangan akan difokuskan pada media informasi interaktif yang membahas pemahaman tentang *Social Anxiety*, perbedaannya dengan rasa malu dan *introvert* dalam kehidupan sehari-hari, *tips* dan upaya pemulihannya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah untuk membuat Perancangan *Interactive Storytelling Website* tentang *Social Anxiety* pada Remaja Awal.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan penelitian ini diharapkan dapat membawa beberapa manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan juga sebagai referensi dalam bidang Desain Komunikasi Visual. Melalui

perancangan ini, diharapkan dapat membantu remaja untuk mengenal tentang *Social Anxiety* serta memberikan informasi tentang misinformasi topik *Social Anxiety* melalui media yang interaktif dan edukatif. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada perkembangan media non-digital dan digital dalam meningkatkan keterampilan yang kreatif.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini berfungsi bagi penulis dalam merancang sebuah media informasi *Interactive Storytelling Website*. Selain itu, perancangan ini juga dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa yang ingin mengeksplorasi topik gangguan kecemasan sosial.

