

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan akademik merupakan salah satu permasalahan yang umum dialami mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6%, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan kondisi yang cukup sering dialami oleh mahasiswa (Antara et al., 2025). Faktor seperti beban tugas, tuntutan prestasi, persaingan akademik, serta keterbatasan waktu dapat memicu munculnya stres akademik (Ghania & Prihatsanti, 2022). Penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan perubahan psikologis dan penurunan kualitas belajar mahasiswa (Bachtiar et al., 2023). Selain itu, stres akademik juga berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi yang dapat mengganggu proses belajar (Rahmadi et al., 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik bukan hanya persoalan emosional, tetapi juga berdampak pada fungsi kognitif mahasiswa.

Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat memunculkan kondisi yang dikenal sebagai *mental block*. Secara psikologis, *mental block* dipahami sebagai hambatan kognitif yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam berpikir, memproses informasi, atau mengambil keputusan secara efektif. Dalam konteks akademik, kondisi ini dapat muncul ketika mahasiswa merasa kewalahan, ragu, atau kehilangan kejelasan arah dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab perkuliahan. Hal ini berhubungan dengan menurunnya konsentrasi dan kemampuan regulasi diri mahasiswa (Ghania & Prihatsanti, 2022).

Gejala *mental block* akademik dapat terlihat melalui kesulitan memulai tugas, penundaan pengerjaan (*prokrastinasi*), kebingungan dalam menentukan prioritas, hingga keraguan dalam mengambil keputusan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan berkurangnya fokus belajar dan kenyamanan dalam proses akademik (Gatari, 2020).

Di sisi lain, tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa masih tergolong rendah. Penelitian oleh Aiba et al. (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang rendah serta jarang mengakses layanan kesehatan mental. Rendahnya pemahaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya mampu mengenali kondisi mental yang mereka alami, termasuk hambatan kognitif seperti *mental block* akademik. Apabila kondisi ini tidak dipahami dengan baik, mahasiswa berisiko mengalami penurunan produktivitas, keterlambatan penyelesaian studi, serta peningkatan tekanan psikologis dalam jangka panjang. Apabila pemahaman tentang *mental block* akademik dan cara penanganan yang tepat tidak diberikan secara masif, maka individu cenderung akan terjebak dalam siklus prokrastinasi dan penurunan kepercayaan diri yang persisten.

Selain itu, informasi mengenai *mental block* akademik dalam konteks perkuliahan belum banyak disajikan secara khusus dan terstruktur dalam bentuk media yang sesuai dengan karakter mahasiswa. Berdasarkan observasi melalui survei mandiri kepada 29 responden mahasiswa, tercatat sebanyak 62,1% responden menyatakan belum pernah mencari informasi mengenai *mental block* atau stres akademik. Padahal, penyampaian informasi yang jelas, sistematis, dan komunikatif sangat diperlukan agar mahasiswa dapat memahami kondisi yang mereka alami secara tepat.

Website merupakan media digital yang berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi yang dapat diakses secara luas melalui internet. Melalui integrasi teks, visual, dan elemen interaktif, *website* mampu menyajikan informasi secara lebih fleksibel dan menarik bagi pengguna, sehingga efektif digunakan sebagai media edukasi digital (Raharjo et al., 2025). Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis melakukan perancangan *website* informasi tentang *mental block* akademik pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman mahasiswa tentang *mental block* akademik dan cara penanganan yang tepat, yang membuat kondisi tersebut sering tidak disadari dan ditangani sejak awal.
2. Informasi mengenai *mental block* akademik dalam perkuliahan belum disajikan secara jelas, terstruktur, dan sesuai dengan karakter mahasiswa.

Mengacu pada poin-poin rumusan masalah di atas, penulis merumuskan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana perancangan *website* informasi tentang *mental block* akademik pada mahasiswa?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan media informasi pada Tugas Akhir ini berfokus pada media interaktif digital berupa *website* yang menyajikan informasi edukatif mengenai *mental block* akademik pada mahasiswa. Target audiens dalam perancangan ini adalah mahasiswa berusia 18–24 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi, khususnya pada fase awal hingga pertengahan masa perkuliahan. Audiens yang dituju berdomisili di wilayah perkotaan seperti DKI Jakarta dan berada pada status ekonomi sosial SES A2. Mahasiswa yang menjadi sasaran perancangan adalah mereka yang sedang menjalani aktivitas akademik dengan berbagai tuntutan tugas dan pencapaian perkuliahan, sehingga berpotensi mengalami tekanan akademik yang dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, serta pengambilan keputusan dalam proses belajar. Ruang lingkup perancangan akan berupa media *website* yang menyajikan informasi edukatif mengenai *mental block* akademik, dengan tujuan membantu mahasiswa memahami kondisi tersebut serta memberikan pengetahuan dasar mengenai cara menghadapinya.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan Tugas Akhir ini adalah membuat perancangan *website* informasi tentang *mental block* akademik pada mahasiswa.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan media informasi interaktif berbentuk *website* sebagai Tugas Akhir ini memiliki beberapa manfaat yang dapat dituliskan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis:

Tugas Akhir ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Desain Komunikasi Visual, khususnya dalam perancangan *website* sebagai media informasi. Selain itu, perancangan ini dapat menjadi referensi akademis dan penelitian serupa yang membahas penyampaian informasi mengenai *mental block* akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis:

Tugas Akhir ini disusun sebagai tolak ukur pencapaian kinerja dalam perancangan media informasi berbasis *website*. Perancangan *website* ini diharapkan dapat menjadi media informasi yang mudah diakses oleh mahasiswa untuk memahami *mental block* akademik, sehingga mahasiswa dapat lebih mengenali hambatan dalam proses berpikir dan pengambilan keputusan selama kegiatan perkuliahan.

