BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Batasan usia remaja sendiri terdiri dari tiga fase, yaitu remaja awal 11 sampai 14 tahun, remaja menengah 15 sampai 17 tahun sedangkan remaja akhir 18 sampai 20 tahun (Diorarta, 2020). Pada masa ini remaja akan cenderung lebih aktif dan memiliki energi yang cukup banyak dalam beraktifitas baik secara pikiran maupun fisik. Namun hal ini juga disertai dengan adanya ketidakstabilan emosi akibat kurangnya kemampuan remaja dalam pengendalian diri. Salah satu faktor ketidakstabilan emosi mereka yaitu, remaja cenderung lebih banyak bertemu dengan berbagai jenis tantangan, seperti tekanan akademis, sosial, harapan dari lingkungan sekitar yang nantinya akan berpengaruh ke dalam perkembangan fisik maupun mental mereka. Menurut Bethell ketidakmampuan remaja dalam menghadapi dan memecahkan sebuah masalah dapat meningkatkan resiko terjadinya masalah kesehatan mental, yang pada akhirnya akan mempengaruhi mereka secara keseluruhan dalam aspek kehidupan (Hidayah et al., 2023).

Dengan kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menghadapi sebuah tekanan hidup, meningkatkan produktivitas, menyadari potensi diri dan memperkuat interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. (Ayuningtyas et al., 2018). Hal ini menunjukan bahwa kesehatan mental bukan hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga mempengaruhi beberapa aspek kehidupan, termasuk kemampuan untuk menjalani kehidupan secara efektif dan bermakna. Namun jika kesehatan mental diabaikan, akan muncul gangguan yang berdampak buruk pada aspek penting kehidupan seseorang, terutama remaja. Maka dari itu pentingnya kesehatan mental menjadi alasan utama mengapa gangguan mental pada seseorang tidak boleh diremehkan. Karena faktanya kesehatan mental telah mempengaruhi banyak orang didunia, dibuktikan terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental di seluruh dunia, dan yang terbanyak berada di negara india yaitu mencapai 4,5% (Ayuningtyas et al., 2018). Untuk di Indonesia sendiri berdasarkan *self-reporting*

questionnaire-20, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berumur 15 tahun mencapai 9,8% dan gejala-gejala lainnya yaitu depresi mencapai 6,1% dari total populasi (Riskesdas, 2018). Angka tersebut menekankan bahwa gangguan mental merupakan masalah serius yang perlu mendapat perhatian khusus.

Dalam kesehatan mental, salah satu jenis gangguan yang umum terjadi adalah anxiety atau bisa disebut dengan kecemasan. Seseorang sering sekali mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, dan hal ini dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Meskipun kecemasan dalam batas wajar adalah sebuah reaksi alami, namun kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu pikiran dan fokus individu yang menyebabkan ketidakmampuan untuk berpikir jernih. Jika tidak ditangani dengan baik kecemasan yang berkelanjutan akan berkembang menjadi gangguan kecemasan atau bisa disebut dengan *anxiety disorder*. Dikutip dari (WHO, 2017) memaparkan bahwa gangguan kecemasan atau *Anxiety Disorder* memiliki 6 jenis umum yaitu, *generalised anxiety disorder* (GAD), *panic disorder, phobias, social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder* (OCD) *and post-traumatic stress disorder* (PTSD). Salah satu bentuk khusus dari gangguan kecemasan yang semakin banyak mendapat perhatian di lingkungan remaja adalah gangguan kecemasan sosial *(Social Anxiety Disorder).*

Social Anxiety atau kecemasan sosial menurut Morison dan Heimberg, kecemasan sosial merupakan perilaku irasional yang dialami setiap individu selama berinteraksi sosial, hal ini timbul dari rasa kekhawatiran mereka dalam menerima perhatian atau evaluasi dari orang lain (Liao et al., 2023). Hal ini dapat muncul akibat citra diri yang negatif, pengalaman sosial yang buruk, serta persepsi yang terdistorsi tentang bagaimana orang lain menilai mereka. Individu dengan kecemasan sosial cenderung akan merasa bahwa pendapat orang tentang mereka buruk, meskipun mereka meyakini bahwa orang lain memiliki standar yang tinggi dalam menilai orang lain, individu sering tidak sadar bahwa ekpektasi tersebut mungkin tidak realistis. Mereka berasumsi bahwa orang lain akan mengharapkan kinerja atau perilaku yang sempurna dari mereka, sehingga memperburuk rasa cemas tersebut. Sedangkan individu dengan kecemasan sosial yang wajar memiliki kendali atas dirinya dan mengetahui batas kemampuan mereka.

Kecemasan sosial umumnya muncul pada masa periode remaja, dengan rata-rata timbulnya gejala pada usia 13 tahun. Sementara itu, kasus baru cenderung jarang terjadi

setelah usia 25 tahun (Leigh & Clark, 2018). Hasil kuesioner pada remaja berusia 15-20 tahun mengungkapkan bahwa 88% responden pernah mengalami kecemasan sosial dan 8% di antaranya menunjukan gejala gangguan kecemasan dengan diukurnya seberapa sering mereka mengalami kecemasan tersebut. Individu dengan kecemasan sosial yang tinggi mengalami ketakutan, kecemasan, dan penghindaran yang terus menerus selama 6 bulan atau lebih sehingga mengganggu fungsi mental mereka (Asakura et al., 2023). Kondisi ini dikenal sebagai gangguan kecemasan sosial (*Social Anxiety Disorder*) atau fobia sosial. Gejala fisik yang sering dialami meliputi badan gemetar, jantung berdebar kencang, pusing, mual serta badan berkeringat. Dan menurut *American Psychiatric Association (APA)* dalam *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder* kriteria gangguan kecemasan sosial ini mencakup rasa takut dievaluasi secara negatif dan penghindaran interaksi sosial karena khawatir dinilai buruk serta menyinggung atau ditolak sebagai akibatnya.

Dengan adanya kriteria serta gagasan yang disampaikan, gangguan kecemasan sosial menimbulkan efek buruk pada remaja, dengan memiliki kecemasan sosial dapat menghambat mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan membatasi kemampuan mereka untuk berhubungan sesama individu, karna mereka akan cenderung menghindar dari individu lainnya, kecemasan sosial yang berlebih juga dapat mengganggu remaja dalam berkonsentrasi, serta remaja dapat mengalami depresi dan frustasi akibat ketidakmampuan mereka dalam mengatasi situasi sosial, selain itu dengan adanya kecemasan sosial yang tinggi memungkinkan remaja memiliki persepsi diri yang buruk merasa tidak berharga.

Maka dari itu pentingnya dalam pengelolaan diri untuk mengurangi tingkat kecemasan sosial tersebut, karena terbukti dari kuesioner dengan 50 responden masih banyak remaja yang tidak dapat mengontrol rasa cemas mereka terhadap lingkungan sosial, terlebih berdasarkan data dari WHO 2017 (*World Health Organization*), skala global dengan gangguan kecemasan termasuk gangguan kecemasan sosial pada tahun 2015 diperkirakan mencapai 3,6 % dengan total estimasi 264 juta jiwa. Disamping jumlah yang telah didiagnosa masih banyak diluar sana yang belum ter-diagnosa. Banyak orang yang belum menyadari bahwa mereka mengidap penyakit mental serta minimnya pemahaman orang sekitar tentang masalah kejiwaan, sehingga jarang dilakukan rujukan kepada ahli psikologi atau psikiatri yang berpengalaman dalam penanganan penyakit mental (Al et al., 2019), salah satu faktor masalah tersebut timbul karena kurangnya dukungan mengenai kesehatan mental yang

mudah diakses oleh remaja, sehingga stigma terhadap gangguan mental yang membuat remaja enggan mencari bantuan terutama pada fenomenal gangguan kecemasan sosial. Masalah lain juga timbul dari rasa peduli terhadap sesama individu, hal ini sangatlah penting dan juga sangat dibutuhkan bagi remaja yang memiliki gangguan kecemasan sosial, namun pada kuesioner yang telah disebar masih terdapat 7,8% orang yang tidak peduli dengan hal ini. Sedangkan faktor terbesar timbulnya gangguan kecemasan yaitu faktor lingkungan. Terbukti menurut *American Psychiatric Association (APA)* dalam *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder* mengatakan adanya viktimisasi dengan teman sebaya sangatlah berpengaruh, serta penganiayaan dan kesulitan di masa kecil juga merupakan faktor resiko terjadinya gangguan kecemasan sosial.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas isu kesehatan mental, termasuk salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sutanto (2014) tentang perancangan cerita dalam bentuk ilustrasi yang membahas kesehatan mental, sebagian besar studi tersebut berfokus pada kesehatan mental secara umum. Namun, pembahasan yang spesifik mengenai social anxiety, terutama dalam konteks remaja, masih terbatas. Kurangnya fokus penelitian mengenai kecemasan sosial ini menimbulkan kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang isu tersebut, terutama dengan mempertimbangkan minimnya media edukasi yang dapat memberikan pemahaman kepada remaja tentang kecemasan sosial itu sendiri.

Salah satu alternatif yang dipilih adalah melalui media visual berupa buku ilustrasi yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang *social anxiety*. Buku ilustrasi ini tidak hanya menyederhanakan isu yang kompleks dengan menggunakan visual yang menarik, tetapi juga mampu memotivasi remaja untuk lebih memahami dan mengelola kecemasan sosial. Penyajian melalui ilustrasi mempermudah remaja dalam memahami informasi, karena pada dasarnya visual lebih menarik dibandingkan dengan penggunaan teks panjang.

Sebagai media yang mampu menyampaikan konsep secara sederhana dan menarik (Fauzia Z & Daniar A, 2023), buku ilustrasi ini diharapkan menjadi solusi kreatif untuk memberikan edukasi tentang kecemasan sosial. Selain meningkatkan kesadaran, Dengan tambahan cerita dan karakter yang menarik, buku ini diharapkan mampu menciptakan kedekatan emosional dengan pembaca, sehingga mereka dapat lebih memahami situasi

terkait *social anxiety*, proaktif dalam mengelola *social anxiety*, serta berkontribusi positif pada perkembangan kesehatan mental yang dialami oleh remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan yang sudah dijelaskan pada latar belakang, identifikasi permasalahan yang didapat untuk penelitian adalah:

a. Ditemukan bahwa dari 50 responden terdapat 88% pernah mengalami *social anxiety* dengan tingkat seberapa sering mereka mengalami *social anxiety* yaitu, 43,1% responden merasa tidak sering, 33,3% cukup sering, dan 15,7% sering, *social anxiety* akan berdampak buruk jika terjadi secara berkepanjangan.
b. Menurut CFAH *Anxiety statistics and Facts* (2023) salah satu faktor yang signifikan yang mempengaruhi kecemasan termasuk *social anxiety*, adalah keinginan remaja untuk diterima oleh teman sebayanya yang terbukti mempengaruhi kecemasan hingga 29%. Faktor ini termasuk dalam faktor lingkungan yang berada pada peringkat ke-2 setelah akademisi. Diperkuat kembali bahwa lingkungan yang buruk menjadi faktor yang memiliki presentase terbanyak yaitu 34% yang sangat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang (Purnomosidi et al., 2023). Namun, meskipun faktor ini telah terbukti, masih terdapat individu yang tidak menyadari hal ini. Terdapat 7,8 % dari 50 responden yang telah disurvei menyatakan tidak peduli terhadap masalah tersebut.
c. Menurut *National Council for Mental Wellbeing* sebagai contoh di negara Amerika Serikat, hanya 41% dari individu dengan masalah kesehayan mental yang mendapat layanan yang sesuai. Hal ini menunjukan bahwa akses terhadap sumber daya yang mendidik dan mendukung terhadap kesehatan mental terutama mengenai *social anxiety*, termasuk dalam bentuk buku ilustrasi masih sangat terbatas.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana cara merancang buku ilustrasi mengenai pengendalian diri dan pengenalan terhadap *social anxiety* pada remaja usia 15-20 tahun?

1.4 Batasan Masalah

a. Perancangan ini terbatas pada remaja rentang usia 15-20 tahun, karena pada usia ini perkembangan emosional dan sosial cukup rentan sehingga kecenderungan mengalami *social anxiety* cukup tinggi.
b. Perancangan buku ilustrasi ini akan membahas mengenai *social anxiety* dan gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*), tidak mencakup gangguan kesehatan mental lainnya yang mungkin terjadi pada remaja.
c. Perancangan ini akan berfokus pada pembuatan ilustrasi visual yang efektif dalam membantu menyampaikan informasi dan menumbuhkan rasa empati terkait individu dengan *social anxiety*.
d. Buku ilustrasi ini akan berfokus pada strategi non-klinis dalam pengelolaan diri yang dapat dilakukan oleh remaja secara mandiri, tidak mencakup terapi psikologis yang lebih kompleks.

1.5 Tujuan Perancangan

Tujuan dalam perancangan ini adalah sebagai berikut:

a. Perancangan buku ilustrasi ini bertujuan untuk mengedukasi secara tidak langsung mengenai isu *social anxiety*, beserta gejala yang timbul, serta pengendalian diri dengan cara yang dikemas melalui cerita dan visual yag menarik. Sehingga buku ini tidak hanya memberikan informasi tetapi juga menciptakan keterlibatan emosional yang lebih kuat bagi pembaca melalui visual yang dibuat serta berkontribusi dalam pengurangan gejala *social anxiety*.
b. Perancangan buku ilustrasi ini bertujuan untuk menggambarkan betapa pentingnya faktor lingkungan bagi remaja terutama pada remaja yang mengalami *social anxiety* melalui penyampaian pesan dalam bentuk visual. Dengan pendekatan ini, buku ilustrasi yang dirancang diharapkan mampu menumbuhkan pemahaman dan kesadaran yang lebih mendalam, sehingga pembaca dapat berempati terhadap sesama individu terutama dikalangan remaja serta dapat menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan inklusif.

c. Buku ilustrasi ini juga dirancang sebagai salah satu media alternatif untuk mengatasi keterbatasan akses terhadap sumber daya yang mendidik dan mendukung kesehatan mental, terutama dalam hal *social anxiety*. dengan menyajikan cerita yang mendidik namun tetap menghibur, buku ini berupaya mengatasi stigma yang melekat pada isu *social anxiety* serta memperkenalkan topik ini secara lebih positif dan mudah diterima oleh pembaca.

1.6 Manfaat Perancangan

a. Bagi Masyarakat

Mengudakasi Masyarakat mengenai *social anxiety*, buku ini akan memberikan informasi yang mudah dipahami mengenai *social anxiety* dan gejala dalam bentuk cerita dan ilustrasi yang meanrik, selain itu melalui buku ini dapat membantu Masyarakat memahami petingnya mengenal gangguan kecemasan sosial.

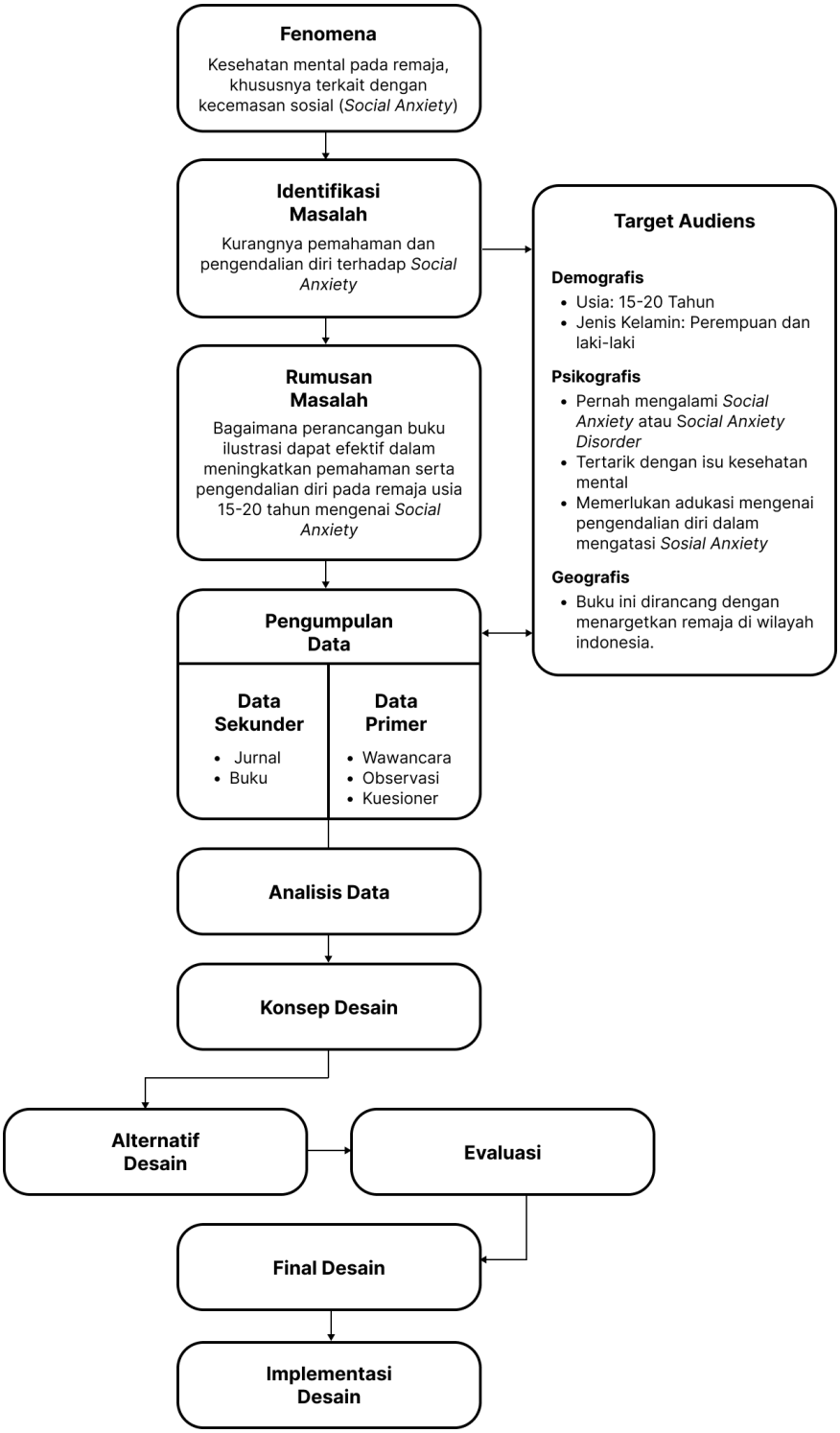
b. Bagi Institusi

Meningkatkan literasi kesehatan mental, buku ini dapat menjadi bahan edukasi untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental.

c. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai *social anxiety*, baik dari sudut pandang cerita maupun ilustrasi visual. Selain itu, dapat membangun kesadaran empati dikalangan mahasiswa terhadap teman-teman mereka yang mengalami *social anxiety*, membantu menciptakan komunitas kampus yang lebih inklusif dan peduli.

1.7 Manfaat Perancangan



Gambar 1. 1 Kerangka Perancangan

(Sumber: Dokumen Pribadi)