BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental mahasiswa di Indonesia menjadi isu yang semakin penting, terutama dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan mental emosional. Data dari Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) yang dipublikasikan pada tahun 2022 juga menunjukkan bahwa 2,45 juta remaja Indonesia terdiagnosis memiliki gangguan jiwa. Survey itu juga menyatakan bahwa gangguan kecemasan (gabungan kecemasan sosial dan gangguan cemas secara menyeluruh) merupakan salah satu gangguan mental yang paling dominan [1]. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia remaja dan dewasa muda sangat rentan mengalami tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memicu kecemasan. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi edukatif yang mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap isu kecemasan secara menyeluruh.

Salah satu bentuk kecemasan yang paling dominan pada mahasiswa adalah *Social Anxiety Disorder* (SAD) atau kecemasan sosial [2], yakni ketakutan yang berkelanjutan terhadap situasi sosial karena adanya kekhawatiran akan penilaian negatif oleh orang lain [3]. Sayangnya kondisi ini sering kali disalahartikan sebagai sifat pemalu biasa, padahal berbeda secara klinis. Individu dengan SAD cenderung mengalami gangguan serius dalam aktivitas sosial, akademik, dan emosional, seperti meningkatnya risiko putus sekolah dan rendahnya pencapaian akademik [3]. Menurut Lecrubier et al. dalam [4], penyalahartian tersebut, ditambah dengan ketakutan terhadap evaluasi sosial, menyebabkan banyak individu menghindari konsultasi dengan profesional kesehatan mental.

Seiring pesatnya perkembangan teknologi, pendekatan digital menjadi salah satu alternatif edukatif dalam meningkatkan kesadaran terhadap isu kesehatan mental, termasuk kecemasan sosial. Salah satu bentuk inovasi

tersebut adalah penggunaan gim edukasi yang interaktif dan menarik [5]. Remaja saat ini menunjukkan minat yang tinggi terhadap teknologi dan gim digital, dengan rata-rata waktu bermain yang signifikan sepanjang masa remaja mereka. Sebuah studi menunjukkan bahwa pemain gim dewasa muda menghabiskan rata-rata sekitar 26,56 jam per minggu untuk bermain gim, yang mencerminkan pola penggunaan intensif juga terjadi pada kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal [6]. Gim edukasi memiliki potensi besar dalam meningkatkan keterlibatan kognitif dan emosional, serta membantu internalisasi pengetahuan melalui interaksi aktif [7]. Anastasiadis et al. dalam [8] juga menyatakan bahwa gim dapat menyediakan lingkungan aman bagi pemain untuk bereksplorasi, membangun empati, serta merangsang refleksi diri terhadap isu-isu seperti kesehatan mental. Oleh karena itu, menggabungkan minat alami remaja terhadap gim dengan pendekatan edukatif yang berbasis bukti menjadi strategi yang menjanjikan dalam meningkatkan literasi terkait kecemasan sosial.

Meskipun telah terdapat beberapa gim edukasi yang membahas isu kesehatan mental, sebagian besar belum secara khusus mengangkat tema kecemasan sosial dan masih jarang yang mengintegrasikan pendekatan terapi berbasis bukti seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ke dalam format naratif interaktif digital. Padahal, kecemasan sosial merupakan salah satu gangguan yang cukup sering disalahpahami. CBT dipilih karena terbukti sebagai pendekatan terapi yang paling efektif dalam menangani kecemasan sosial, sebagaimana dikonfirmasi dalam berbagai studi dan meta-analisis [2], [3], [9]. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang maladaptif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk merancang gim edukasi berbasis narasi digital yang tidak hanya mengedukasi mahasiswa mengenai gejala dan penanganan kecemasan sosial, tetapi juga berupaya mengurangi stigma yang masih melekat terhadap kondisi tersebut. Dengan pendekatan ini, pemain diharapkan dapat memahami bahwa kecemasan sosial adalah kondisi psikologis yang valid, dapat diatasi, dan bukan semata-mata bentuk kelemahan pribadi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan media edukatif yang tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga mampu menyampaikan informasi penting terkait kecemasan sosial dan pendekatan penanganannya. Dengan menggabungkan konsep gim edukasi berbasis naratif interaktif dan teknik CBT, penelitian ini bertujuan untuk merancang sebuah gim edukasi yang dapat meningkatkan literasi mahasiswa mengenai kecemasan sosial dan memperkenalkan prinsip-prinsip dasar terapi perilaku kognitif secara efektif. Diharapkan gim ini dapat menjadi langkah awal dalam membantu mahasiswa memahami pentingnya kesehatan mental, serta mendorong mereka untuk lebih terbuka terhadap penanganan profesional jika dibutuhkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana merancang gim edukasi yang efektif dalam edukasi pemahaman kecemasan sosial dan pengenalan teknik CBT pada mahasiswa?
2. Bagaimana mengukur efektivitas dari gim edukasi wawasan SAD dalam menyampaikan pesan edukasi pemahaman kecemasan sosial dan pengenalan teknik CBT pada mahasiswa?

1.3 Batasan Masalah

Batasan-batasan yang ada dalam penelitian ini adalah :

1. Gim ini tidak bertujuan untuk mendiagnosis atau memberikan intervensi klinis terhadap individu dengan gangguan kecemasan sosial.
2. Penelitian tidak mencakup analisis pengaruh jangka panjang terhadap perilaku pengguna.
3. Gim dibuat dengan menggunakan *Game engine Unity* versi 2022.3.23f1.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari penyusunan skripsi ini yakni:

1. Merancang dan mengembangkan gim edukasi 2D '*Social Survival*' untuk meningkatkan wawasan mengenai Social Anxiety Disorder (SAD) serta

memberikan pemahaman tentang terapi kognitif perilaku atau *cognitive behavioral therapy* (CBT), dengan menggunakan pendekatan desain *interactive digital narrative* (IDN) yang menyeimbangkan aspek informasi, narasi, dan interaktivitas untuk menciptakan pengalaman edukatif yang efektif.

2. Mengevaluasi efektivitas gim dalam meningkatkan pemahaman pemain mengenai materi yang disajikan, melalui perbandingan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*. Selain itu, menilai tingkat interaktivitas dan kepuasan pemain terhadap pengalaman bermain gim menggunakan instrumen GUESS-18 (*Game User Satisfaction Scale*).

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari pembuatan skripsi ini adalah :

1. Bagi Penulis

Penulis memperoleh informasi baru dan juga pengalaman dalam proses penelitian. Dalam proses tersebut secara tidak langsung juga dapat meningkatkan kesadaran penulis terhadap isu-isu kesehatan mental yang ada di Indonesia. Selain itu penulis juga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat di sekolah lalu diimplementasikan dalam bentuk gim.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian pada jenis bidang yang sama.

3. Bagi Pemain Gim "*Social Survival*"

Pemain dapat memperoleh pengetahuan dasar mengenai kecemasan sosial, mulai dari gejala yang dialami oleh penderita kecemasan sosial dan mendapatkan pengetahuan tentang pendekatan terapi yang ada untuk mengatasi kecemasan sosial yakni terapi CBT.