

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kepentingan untuk dihargai, disukai, dan disetujui oleh orang lain. Oleh karena itu, manusia telah menghasilkan struktur sosial dan hierarki yang sangat menentukan nilai individu. Dengan merasa struktur sosial penting, hal itu menyebabkan beberapa manusia secara alami takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain. Istilah medis dari kepedulian struktur sosial ini adalah *Social Anxiety Disorder* (SAD) yang sebelumnya disebut *Social Phobia* (SP) (Hoffman, 2010, h. xix).

Kecemasan terhadap situasi sosial telah dibahas dan dicatat sepanjang sejarah. Pada tahun 1966, definisi gangguan kecemasan sosial diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang menjadi sangat cemas saat ketika merasa diawasi oleh orang lain dalam sebuah situasi sosial (Marks and Gelder, 1965). *Social Anxiety Disorder* diartikan sebagai kecemasan atau ketakutan terhadap situasi sosial karena ketakutan akan dievaluasi secara negatif dengan orang lain. Dalam spektrum *Anxiety Disorder*, gangguan kecemasan sosial adalah gangguan yang paling umum. Gangguan ini adalah entitas diagnostik yang pertama ditandai pada tahun 1980 dalam edisi ketiga *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders* (DSM-III), yang diterbitkan oleh the American Psychiatric Association (APA).

Interaksi sosial yang dapat memicu kecemasan ini termasuk situasi yang biasanya dilakukan sehari-hari seperti makan di depan umum, memulai atau mempertahankan percakapan, jalan sendirian, pergi ke pusat perbelanjaan, atau menjawab pertanyaan di kelas. Tetapi, hal yang paling ditakuti oleh orang yang mempunyai gangguan kecemasan sosial adalah berbicara di depan publik seperti memberi pidato atau memberi presentasi di depan banyak orang. Mencari pekerjaan menjadi hal yang ditakuti oleh penderita karena harus melalui wawancara agar mendapatkan pekerjaan tersebut. Oleh karena itu, gangguan ini sangat mempengaruhi kehidupan penderita secara negatif.

Melakukan hal-hal yang orang lain sebut “normal” bisa menyebabkan orang yang mempunyai gangguan ini mengalami gejala fisik seperti mual, detak jantung yang cepat, berkeringat, dan kadang bisa mengalami sesuatu yang disebut *panic attack*. Serangan panik sering terjadi tanpa peringatan. Ketika seseorang mengalami *panic attack*, rasanya seperti seolah-olah sedang mengapung atau tenggelam, dan mereka merasa seperti kehilangan kendali, sampai merasa akan menjadi gila.

Orang dengan *Social Anxiety Disorder* merasa takut akan melakukan sesuatu yang memalukan dan terlihat oleh orang lain, seperti terlihat cemas, membosankan, dan terlihat bodoh. Ketika ada situasi sosial, orang dengan gangguan ini akan berusaha untuk menghindari sebisa mungkin dan kalau tidak bisa dihindari, mereka akan merasa kecemasan yang intens. Biasanya, kondisi ini menyebabkan kesulitannya untuk berteman, mendapat kerja, dan lain-lain.

Gangguan ini biasanya dimulai dari kecil sampai remaja. Kebanyakan sebelum mencapai usia 20 tahun, tetapi ada beberapa orang yang mengalami *Social Anxiety Disorder* di kemudian hari. Beberapa orang mempunyai gangguan ini karena dari dulu pemalu dan melihat gangguan kecemasan sosial sebagai peningkatan sifat malu secara bertahap. Orang lain juga mengidentifikasi gangguan tersebut disebabkan oleh peristiwa tertentu seperti pindah ke sekolah baru.

Empat dari lima orang dewasa dengan diagnosis primer *Social Anxiety Disorder* akan mengalami setidaknya satu gangguan kejiwaan lain dalam hidup. Gangguan yang mungkin terjadi selain gangguan kecemasan sosial termasuk gangguan kecemasan lainnya (70%), diikuti oleh gangguan afektif (65%), ketergantungan nikotin (27%), dan gangguan penggunaan narkoba (20%) (Fehm, Beesdo, Jacobi, & Fiedler, 2008). Beberapa pengidap *Social Anxiety Disorder* juga cenderung tidak menyadarinya karena merasa sebagai pemalu, tetapi nyatanya gangguan ini bisa menghambat aktivitas yang biasanya dilakukan sehari-hari.

Signifikansi dari perancangan ini adalah untuk memberitahu informasi mengenai salah satu kesehatan mental yaitu gangguan kecemasan sosial karena tidak banyak yang mengetahui tentang gangguan tersebut. Beberapa orang juga cepat menilai orang yang mempunyai gangguan tersebut dan mendorong secara paksa agar mereka bisa disebut “normal”. Dengan penjas yang ada di atas, perancangan ini bertujuan juga untuk memberitahu informasi kepada orang yang mempunyai gangguan tersebut bahwa hal ini serius dan ada beberapa cara untuk menenangkan diri ketika mengalami kecemasan dan juga cara untuk mengobatinya.

I.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal dalam tahap dimana suatu objek dapat dinyatakan sebagai masalah sebelum menentukan rumusan masalah dalam sebuah laporan penelitian. Identifikasi masalah bertujuan untuk menentukan masalah relevan dari judul penelitian. Dari pengertian tersebut, bisa ditemukan sebuah identifikasi masalah:

- Interaksi sosial yang dianggap normal oleh orang lain sebenarnya menjadi pemicu terjadinya *Social Anxiety Disorder*.
- Kurangnya pengertian terhadap gangguan kecemasan sosial oleh masyarakat.
- Orang dengan gangguan kecemasan sosial seringkali dianggap pemalu sehingga dianggap bahwa gangguan ini tidak mempengaruhi kehidupan penderita.⁸³

I.3 Rumusan Masalah

Perumusan masalah adalah upaya untuk menyatakan pertanyaan-pertanyaan yang sedang ditelusuri mengenai masalah yang akan diteliti berdasarkan identifikasi masalah. Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan suatu rumusan masalah berikut:

Bagaimana menyampaikan informasi mengenai *Social Anxiety Disorder* kepada masyarakat?

I.4 Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk membatasi keleluasaan pekerjaan yang dilaksanakan dengan tujuan untuk memperkecil masalah yang ada pada gangguan kecemasan sosial.

Batasan masalah dalam perancangan ini adalah sebagai berikut:

- Gejala-gejala orang yang mempunyai gangguan tersebut
- Cara untuk menanganinya, seperti terapi atau obat

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

I.5.1 Tujuan Perancangan

Dengan uraian yang diatas, bisa ditemukan bahwa perancangan tugas akhir ini bertujuan untuk menginformasikan tentang gejala-gejala *Social Anxiety Disorder* dan cara menanganinya melalui buku ilustrasi.

I.5.2 Manfaat Perancangan

- Bagi Masyarakat

Dengan perancangan ini diharapkan dapat membuat masyarakat mengerti lebih mengenai *Social Anxiety Disorder* dan bagaimana menghadapi orang dengan gangguan ini melalui visual yang dibuat karena gambaran akan mempermudah masyarakat untuk belajar tentang gangguan ini.

- Bagi Keilmuan

Melalui perancangan ini diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi dan juga dalam bidang desain grafis terutama mengenai *Social Anxiety Disorder*. Selain itu dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-sehari dan sebagai referensi bagi peneliti yang ingin mengembangkan pengetahuan mengenai gangguan ini.

- Bagi Perancang

Pada perancangan ini diharapkan perancang dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai *Social Anxiety Disorder* dan juga dapat menerapkan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-hari.