

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja adalah individu yang matang secara fisik, mental dan sosial yang perlu diintegrasikan ke dalam masyarakat dewasa. Masa remaja adalah tahap kehidupan ketika seseorang beralih dari tanggung jawab dewasa ke orang dewasa. Remaja bukanlah anak-anak dalam hal fisik, pola pikir, atau perilaku, tetapi mereka juga bukan orang dewasa. Remaja perlu mulai memahami orang lain sebagai individu yang unik dan berbeda serta membutuhkan keterampilan coping sosial yang baik. Ketika remaja mampu memahami dirinya dan peran sosialnya, mereka akan menemukan jati dirinya, namun sebaliknya akan menimbulkan kecemasan sosial. (Ratnasari, 2017).

Perkembangan sosial remaja ditujukan untuk berpisah dari orang tua dan beralih ke teman sebaya. Pada fase ini remaja mulai berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan dengan lawan jenisnya. Remaja perlu dihargai dan diterima oleh teman sebaya atau kelompoknya agar mereka merasa senang ketika diterima begitu pula sebaliknya merasakan tekanan dan ketakutan ketika ditolak dan dipermalukan oleh teman sebayanya. Ketika remaja melakukan interaksi sosial, tidak semua orang merasa aman dan nyaman, nyatanya masih banyak remaja terutama wanita yang mengalami ketakutan, kecemasan, bahkan kekhawatiran terhadap lingkungan sekitarnya yang dapat disebut dengan kecemasan sosial (El-Huzni, 2021).

Kecemasan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kecemasan yang ditandai dengan stres emosional, kecemasan dan

khawatir tentang situasi sosial tertentu. Fobia sosial adalah ketakutan akan situasi sosial, kontrol, rasa malu, dan penghinaan yang terkait dengan harga diri dan penilaian orang lain. Orang dengan fobia sosial biasanya takut dan khawatir tentang penilaian negatif orang lain, menjadi depresi dan menghindari situasi sosial baru atau kontak dengan orang asing, atau bahkan merasa tertekan dan bahkan menghindari orang yang mereka kenal karena mereka percaya bahwa sesuatu akan terjadi jika mereka berurusan dengan orang lain. orang jahat (El-Huzni, 2021).

Berdasarkan hasil data 350 juta perkotaan, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2012), memiliki gangguan kecemasan sosial yang dapat menyebabkan keputusan dan bunuh diri. Menurut data *World Health Organization* di Indonesia, 4,3 gari setiap 100,000 orang melakukan bunuh diri akibat kecemasan sosial pada tahun 2016 (Pribadi, 2019).

Menurut data Kemenkes tahun 2019, gangguan kecemasan menempati urutan kedua di antara gangguan jiwa di Indonesia. Menurut Riskesdas, pada tahun 2018, 10% orang yang berusia antara 15 hingga 24 tahun menderita gangguan jiwa. Gangguan kecemasan remaja lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Berdasarkan penelitian oleh Departemen Anak & Psikiatri Remaja - Kesehatan Mental (2013) menunjukkan bahwa wanita, hingga 29,7%, berpotensi menderita gangguan jiwa berupa kecemasan yang lebih banyak dibandingkan pria, hingga 23,1%. Ini lebih jelas pada orang dengan dukungan sosial rendah. Dukungan sosial mencakup hubungan individu dengan keluarga dan teman sebaya (Andini 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi gangguan jiwa emosional usia  $\geq 15$  tahun menurut data yang terkumpul di Provinsi DKI Jakarta adalah 10,1%. Pada data prevalensi gangguan mental emosional menurut karakteristik jenis kelamin pada perempuan sebanyak 12,1% sedangkan pada laki – laki sebanyak 7,6%. Pada data prevalensi gangguan mental emosional menurut karakteristik tempat tinggal di perkotaan sebanyak 9,8%.

gangguan jiwa adalah gangguan kesehatan dengan gejala psikologis atau perilaku yang berhubungan dengan tekanan yang berat dan kinerja yang buruk yang disebabkan oleh kelainan biologis, psikologis, sosial, genetik, fisik atau kimiawi. Gangguan jiwa dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia, ras, agama, atau status sosial ekonomi (Silvia, 2020).

Penyebab gangguan jiwa ada 3 faktor yaitu : Faktor somatik dihasilkan di satu sisi dari gangguan pada neuroanatomi, neurofisiologi dan neurokimia, khususnya tingkat kematangan dan perkembangan organ, serta dari faktor prenatal dan perinatal, dan di sisi lain dari faktor psikologis, yaitu interaksi ibu dan anak. , peran ayah, persaingan saudara kandung, hubungan keluarga, pekerjaan, manajemen diri dan akhirnya faktor sosiokultural, yang mencakup faktor-faktor seperti stabilitas keluarga, pola pengasuhan, tingkat ekonomi, masalah kelompok minoritas termasuk prasangka, perawatan kesehatan dan sosial yang tidak memadai, dan ras dan agama pengaruh (Dyah, 2022).

Salah satu penyebab kecemasan sosial adalah ketika individu memasuki situasi baru dan perlu melakukan penyesuaian baru terhadap situasi tersebut. Remaja akan mengalami banyak perubahan baru dalam dirinya. Salah satu perubahan yang diperhatikan remaja adalah perubahan fisik atau biologis. Orang

dengan citra tubuh negatif dapat meningkatkan kecemasan sosialnya karena ketidakpuasan yang berlebihan terhadap penampilan fisiknya dan pemikiran negatif dan irasional tentang kondisi tubuhnya. Remaja yang mengalami perubahan fisik cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain atau melakukan perbandingan sosial (Salsabila, 2021).

*Body image* adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri dalam kaitannya dengan penampilan fisiknya. Kondisi fisik merupakan salah satu hal yang perlu dipertimbangkan dalam hal kesuksesan hubungan. Remaja bereaksi sangat sensitif terhadap kondisi fisik yang tidak sesuai dengan gagasan masyarakat tentang tubuh yang ideal. Jika ada bagian tubuh yang dianggap buruk, biasanya berpengaruh pada proses sosialisasi. Komparasi sosial atau perbandingan sosial dapat berdampak pada *body image* seseorang. Hal ini selalu dapat membantu individu merasa rendah diri dan pada gilirannya berdampak pada kecemasan (Salsabila, 2021).

Komparasi sosial adalah proses membandingkan diri sendiri dengan orang lain dalam hal sifat-sifat yang dimiliki sebagai bentuk penilaian diri dan evaluasi kognitif. Kesiapan untuk membuat perbandingan sosial meningkat ketika remaja membuat penilaian diri, yang secara tidak langsung dapat menyebabkan ketidakpuasan pribadi. (Salsabila, 2021). Perbandingan sosial sering terjadi di kalangan remaja, yang sering membandingkan karakteristik mereka yang ada dan dibandingkan dengan orang lain yang terlihat secara langsung atau terkadang di media sosial. (Pratama, 2021).

Sebuah penelitian di AS menemukan bahwa citra tubuh adalah masalah yang sangat mengkhawatirkan bagi anak perempuan, dengan 94% wanita AS

mengatakan bahwa mereka memiliki citra tubuh yang negatif dan ingin mengubah sebagian tubuhnya karena kurang percaya diri. 98% wanita juga mengaku memiliki pikiran negatif tentang penampilan mereka setidaknya sekali sehari (Ratnasari, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (El-Huzni, 2021) tentang hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan kecemasan sosial pada remaja putri di Yogyakarta (1,48 %) responden menunjukkan tingkat kecemasan sosial yang tinggi, sedangkan (78,52%) dari responden memiliki tingkat kecemasan sosial sedang dan sisanya sebanyak 20% responden memiliki tingkat kecemasan sosial rendah. Disimpulkan bahwa remaja cenderung memiliki kecemasan sosial. Berdasarkan hasil klasifikasi data *body image* dapat diketahui bahwa sebanyak 22 responden (16,30%) memiliki *body image* tinggi dan sebanyak 109 responden (80,74%) memiliki *body image* sedang dan sebanyak 4 responden (2,96%) memiliki *body image* rendah. gambar. Disimpulkan bahwa mayoritas remaja cenderung memiliki *body image* sedang.

Penelitian oleh (Ratnasari, 2017) tentang hubungan *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja putri menunjukkan bahwa *body image* remaja putri lebih cenderung berada pada kategori negatif (58,7%) dibandingkan dengan kategori positif (41,3%). Sedangkan kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada wanita pada kategori tinggi (53,8%) dibandingkan pada kategori rendah (46,2%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak anak perempuan yang masih disibukkan dengan situasi sosial.

Remaja sangat eksternal dan sering berpikir tentang siapa mereka ketika orang lain menyukainya, selalu menggambarkan dan mengembangkan bentuk

mereka dan apa yang mereka inginkan dari tubuhnya. Remaja juga sangat sensitif terhadap kondisi fisik yang tidak sesuai dengan citra tubuh ideal. Jadi, ketika bagian tubuh atau seluruh tubuh dipandang tidak sesuai dengan citra tubuh yang ideal, maka proses sosialisasi remaja akan terganggu. (El-Huzni, 2021).

Pendapat remaja tentang bentuk tubuhnya dapat berupa penilaian positif maupun negatif yang tercermin dari *body image* remaja tersebut. Jika Anda memiliki citra tubuh yang positif, Anda akan sangat puas dengan bentuk tubuh Anda. Ketika seseorang senang dengan tingkat kebugarannya, mereka akan merasa nyaman dan aman dalam lingkungan sosialnya, sedangkan seseorang dengan citra tubuh negatif akan memiliki harga diri yang rendah, hambatan sosial, dan kecemasan. . Idealnya, seorang individu harus memiliki *body image* yang positif sehingga dapat menerima dirinya sendiri tanpa harus memperhatikan norma-norma masyarakat tentang tubuh ideal. (Salsabila, 2021).

Cara individu mempersepsikan diri memiliki pengaruh penting terhadap aspek psikologisnya, Pandangan diri yang realistis, penerimaan dan pengukuran bagian tubuh memberikan rasa aman, jadi hindari rasa takut. Hal-hal yang membuat cewek tidak puas dengan kondisi fisiknya, seperti : tinggi, berat, dan bentuk wajah. Oleh karena itu, individu mungkin mengalami kecemasan sosial karena mereka khawatir tentang evaluasi negatif yang dibuat orang lain berdasarkan citra tubuh mereka. Seperti wanita mengalami ketidakpuasan yang mendalam dengan tubuh atau pikiran mereka, yang dapat menyebabkan peningkatan kecemasan sosial dan penurunan harga diri. (Ratnasari, 2017).

Dalam hubungan perawat-pasien terdapat perbedaan peran perawat dalam keperawatan psikiatri, yaitu unsur klinis, representasi pasien dan keluarga,

tanggung jawab finansial, kolaborasi antar disiplin ilmu keperawatan, tanggung jawab sosial, kerangka etika dan hukum. Di setiap tingkat layanan kesehatan jiwa, perawat memiliki tanggung jawab khusus, termasuk perawat pencegahan primer, konselor kesehatan jiwa, perawat pencegahan sekunder, pemeriksaan dan penilaian kesehatan jiwa, dan perawat pencegahan tersier yang memberikan pelatihan dan rehabilitasi profesional. (Wahyuni, 2022)

## 1.2 Rumusan Masalah

Hasil studi pendahuluan pada 10 siswa di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada didapatkan 7 dari 10 siswa mengatakan bahwa kurang percaya diri dengan postur tubuhnya karena merasa takut dan khawatir akan pandangan orang lain yang negatif. Lebih lanjut dikatakan bahwa pandangan yang negatif tersebut seperti membandingkan bentuk tubuh yang kurang ideal sehingga menyebabkan kecemasan sosial. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Body Image* dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengetahui karakteristik Responden (Usia, Jenis Kelamin) di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.
- 2) Mengetahui distribusi frekuensi tingkat *body image* pada responden di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.
- 3) Mengetahui distribusi frekuensi tingkat komparasi sosial pada responden di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.
- 4) Mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan sosial pada responden di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.
- 5) Mengetahui hubungan *body image* dengan kecemasan sosial pada responden di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.
- 6) Mengetahui hubungan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada responden di SMK Kesehatan Mulia Karya Husada Jakarta Selatan.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terbaru untuk penelitian lebih lanjut atau studi lanjutan dan dapat menawarkan manfaat kepada responden, khususnya remaja, dalam mengatasi kecemasan sosial.

#### 1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjadi acuan atau bahan referensi dan masukan atau sumber pengetahuan dalam penyusunan karya ilmiah untuk penelitian tentang *body image*, komparasi sosial dan kecemasan sosial pada remaja oleh mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

### 1.4.3 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini harus memberikan keahlian bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang *body Image*, komparasi sosial dan kecemasan sosial pada remaja, serta kesempatan untuk menerjemahkan teori yang dipelajari di perguruan tinggi ke dalam praktik dan teori.

