

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja secara umum didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai rentang usia 10 hingga 19 tahun, dan dalam beberapa konteks diperluas hingga usia 24 tahun sebagai “*young people*”. Menurut WHO (2024), menunjukkan bahwa saat ini ada sekitar 1,3 miliar remaja di seluruh dunia, yang berarti kurang lebih 16% dari total populasi dunia. Berdasarkan UNICEF data (2023), dikatakan di Indonesia, remaja diperkirakan berjumlah kurang lebih 46 juta orang atau sekitar 17% dari populasi nasional. Periode ini merupakan fase transisi penting di mana terjadi perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang cepat namun juga datang bersama berbagai tantangan seperti kesehatan mental, pengaruh teknologi, dan perubahan sosial-budaya yang kompleks (WHO, 2024). Dengan demikian, remaja tidak hanya sebagai generasi penerus, tetapi juga sebagai potensi besar yang perlu dikembangkan secara optimal agar dapat berkontribusi positif bagi pembangunan masyarakat.

Kecemasan sosial menjadi salah satu dampak negatif yang sering muncul akibat permasalahan *body image*. Remaja yang tidak puas dengan tubuhnya cenderung merasa cemas dan takut dalam situasi sosial, karena khawatir dinilai negatif oleh orang lain (Andini, 2021). Menurut Oppong et al., (2022), Rentang umur yang paling rentan mengalami kecemasan sosial adalah remaja, umumnya usia sekitar 10-19 tahun, karena masa ini penuh perubahan identitas, hubungan sosial, dan tekanan performa. Sebuah meta-analisis global menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan sosial pada remaja mencapai sekitar 8.3% secara global. Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa antara usia 16-18 tahun, kecemasan sosial menjadi salah satu gangguan mental paling sering terjadi, dengan angka yang cukup tinggi dalam survei sekolah menengah (Priasmoro et al., 2024). Hal ini menjadi perhatian karena kecemasan sosial pada remaja tidak hanya mengganggu prestasi akademis dan perkembangan hubungan sosial, tetapi juga dapat meningkatkan risiko munculnya depresi serta ide bunuh diri. Meta analisis oleh (Leigh et al., 2023) menunjukkan bahwa remaja dengan kecemasan sosial memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami gejala depresi dan pemikiran bunuh diri remaja tanpa kecemasan sosial. *Body image* yang negatif pada remaja sering merupakan pemicu munculnya kecemasan sosial. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh membuat remaja merasa takut dinilai negatif oleh orang lain. Masa remaja yang penuh perubahan fisik dan tekanan sosial menjadikan kelompok usia ini lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Kondisi

tersebut dapat berdampak pada hubungan pertemanan, aktivitas sekolah, hingga prestasi akademik. Jika tidak ditangani, kecemasan sosial akibat *body image* negatif dapat meningkatkan risiko gangguan mental lain seperti depresi.

Body image adalah persepsi seseorang terhadap tampilan fisik tubuhnya, termasuk ukuran, bentuk, dan penilaian emosional terhadap tubuhnya. Penelitian konseptual menunjukkan bahwa *body image* mencakup persepsi fisik, pikiran, perasaan, serta reaksi emosional dan perilaku terhadap tubuh seseorang. (Kesehatan Tambusai et al., 2023). Namun, *body image* tidak hanya sekadar persepsi, tetapi juga melibatkan emosi dan keyakinan yang terkait dengan tubuh. Remaja sering kali terpapar dengan standar kecantikan ideal yang tidak realistis melalui media sosial dan budaya populer, yang dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh *body dissatisfaction* (Roainina, 2021). Paparan media sosial yang menampilkan standar penampilan ideal menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi *body image* remaja. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan melakukan komparasi sosial dan akhirnya merasa kurang puas dengan tubuhnya sendiri. Penelitian oleh Bai Sudiani dan Ariyanto (2023) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan ketidakpuasan tubuh, dengan nilai korelasi $r = 0.423$, $p = 0.001$, yang menunjukkan hubungan sedang dan bermakna secara statistik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konten digital yang mereka lihat dapat membentuk persepsi dan penilaian terhadap tubuh serta berdampak pada kesehatan mental. Selain itu, intervensi berupa literasi media sosial terbukti efektif membantu remaja menilai konten secara kritis dan menurunkan tekanan terkait standar penampilan.

Studi internasional menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan masalah umum pada remaja di berbagai negara. Penelitian oleh (Vuong et al., 2021) menemukan bahwa penggunaan media sosial berperan besar dalam meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada remaja melalui internalisasi standar penampilan ideal. Remaja yang lebih sering terpapar konten berorientasi tubuh di media sosial cenderung memiliki persepsi negatif terhadap penampilan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa paparan standar kecantikan digital dapat membentuk cara remaja menilai tubuh mereka. Oleh karena itu, pengaruh media sosial menjadi faktor penting yang harus diperhatikan dalam memahami *body image* remaja secara global. Di Indonesia, penelitian oleh (Ripta et al., 2023) yang melibatkan remaja usia 14–18 tahun menemukan bahwa persepsi *body image* yang negatif berkaitan dengan status gizi dan pola makan yang kurang sehat. Hasil penelitian tersebut menguatkan bahwa perubahan fisik dan faktor sosial budaya berperan besar terhadap pembentukan *body image* remaja. Dengan

demikian, pengaruh konteks global maupun nasional menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan isu penting yang perlu diperhatikan dalam kesehatan remaja.

Selain *body image*, konsep ideal diri juga memegang peranan penting dalam perkembangan psikologis remaja. Ideal diri menggambarkan bagaimana seseorang ingin menjadi atau bagaimana mereka seharusnya menjadi, dan ketika kondisi diri aktual tidak sesuai dengan gambaran ideal tersebut, remaja dapat mengalami perasaan negatif seperti malu, rendah diri, dan cemas. Studi terbaru menunjukkan bahwa kesenjangan antara kondisi tubuh nyata dan tubuh ideal secara signifikan meningkatkan risiko ketidakpuasan tubuh dan distress emosional. (Jakobek et al., 2023) menemukan bahwa perbedaan antara “*actual ideal body*” pada remaja dan dewasa muda berhubungan langsung dengan ketidakpuasan tubuh serta penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain oleh (Cui & Fang, 2022) memperkuat temuan tersebut, di mana self-concept clarity komponen penting dari ideal diri terbukti memediasi hubungan antara paparan standar kecantikan ideal dan ketidakpuasan tubuh. Selain itu, (Vartanian & Nicholls, 2024) menunjukkan bahwa pada masa remaja, individu sangat rentan terhadap proses perbandingan penampilan karena ideal diri mereka sedang berkembang pesat. Ketidakesesuaian antara ideal diri dan kondisi aktual ini dapat meningkatkan risiko stres, rendahnya harga diri, hingga perilaku maladaptif. Oleh karena itu, membantu remaja membentuk ideal diri yang realistis dan adaptif menjadi bagian penting dalam intervensi kesehatan mental.

Komparasi sosial, yaitu proses membandingkan diri sendiri dengan orang lain, juga dapat memengaruhi *body image* dan ideal diri remaja. (Paramitha, 2024) menunjukkan bahwa remaja yang sering membandingkan penampilan mereka dengan orang lain di media sosial lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh. (Laksmiwati, 2020). Komparasi sosial yang berlebihan dapat memicu perasaan tidak aman, rendah diri, dan keinginan untuk mengubah penampilan agar sesuai dengan standar yang berlaku, sehingga meningkatkan risiko stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Menurut (Taylor & Armes, 2024), remaja yang melakukan perbandingan ke atas di media sosial, yaitu membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul, melaporkan tingkat harga diri yang lebih rendah. Penelitian di Indonesia juga mendukung temuan ini, di mana (Izzaty, 2025) menemukan bahwa sekitar setengah dari remaja perempuan yang sering melakukan komparasi sosial melalui media sosial mengalami ketidakpuasan tubuh yang

signifikan dan penurunan rasa percaya diri. Temuan ini menegaskan bahwa komparasi sosial yang berlebihan dapat memicu perasaan tidak aman, rendah diri, dan keinginan untuk menyesuaikan penampilan agar sesuai dengan standar sosial yang berlaku. Karena populasi remaja di dunia saat ini mencapai milyaran orang dan di Indonesia juga puluhan juta, fenomena komparasi sosial ini memiliki potensi dampak luas terhadap kesejahteraan mental generasi muda. Dengan demikian, intervensi yang membantu remaja mengembangkan self-acceptance dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri secara negatif menjadi sangat penting.

Peran perawat jiwa sangat penting dalam mengidentifikasi, mencegah, dan menangani masalah psikologis yang dialami remaja, termasuk kecemasan sosial. Perawat jiwa berperan dalam melakukan pengkajian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, memberikan edukasi tentang penerimaan diri dan pengelolaan emosi, serta mendampingi remaja dalam membangun citra diri dan ideal diri yang positif. Selain itu, perawat jiwa juga berperan sebagai konselor yang membantu remaja mengembangkan kemampuan koping adaptif serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Upaya promotif dan preventif yang dilakukan oleh perawat jiwa di tingkat komunitas, seperti di lingkungan RW 02, dapat menjadi langkah strategis dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial pada remaja.

Kecemasan sosial menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang semakin sering dialami remaja pada masa sekarang. Perkembangan teknologi dan media sosial yang begitu cepat membuat remaja mudah terpapar pada berbagai standar penampilan fisik yang ideal. Tekanan untuk tampil menarik dan sesuai dengan standar tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body image*) dan memunculkan ideal diri yang tidak realistis. Selain itu, remaja juga cenderung melakukan perbandingan sosial (komparasi sosial) dengan teman sebaya atau figur publik di media sosial, sehingga mereka sering menilai diri sendiri berdasarkan pandangan orang lain.

Situasi ini juga terlihat pada remaja di lingkungan RW 02, di mana sebagian besar mulai aktif menggunakan media sosial dan memperhatikan penilaian lingkungan terhadap dirinya. Ketika mereka merasa kurang menarik atau tidak sesuai dengan standar yang ada, muncul perasaan minder dan canggung dalam berinteraksi sosial. Kondisi tersebut menjadi salah satu pemicu munculnya kecemasan sosial. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa *body image*, ideal

diri, dan komparasi sosial berperan penting terhadap tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja.

Walaupun sudah ada beberapa penelitian yang mengkaji kaitan antara ketiga variabel tersebut, sebagian besar penelitian dilakukan di lingkungan sekolah atau institusi pendidikan formal. Belum banyak yang meneliti fenomena ini dalam konteks masyarakat, terutama di lingkungan RW yang menggambarkan kehidupan sosial remaja secara nyata dalam kesehariannya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan di RW 02 Kelurahan Munjul agar dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai hubungan antara body image, ideal diri, dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di lingkungan tempat tinggal mereka.

Penelitian ini memiliki unsur kebaruan karena dilakukan di lingkungan masyarakat, bukan di sekolah seperti sebagian besar penelitian sebelumnya. Fokus pada remaja di RW 02 Kelurahan Munjul memberikan pandangan baru mengenai bagaimana dinamika sosial dalam komunitas tempat tinggal memengaruhi body image, ideal diri, serta kecemasan sosial remaja. Dengan demikian, penelitian ini memperluas konteks kajian mengenai kesehatan mental remaja dalam kehidupan sosial yang lebih nyata.

Selain itu, kebaruan penelitian ini juga terletak pada penggabungan tiga variabel utama body image, ideal diri, dan komparasi sosial yang selama ini banyak diteliti secara terpisah. Dengan meneliti ketiganya secara bersamaan, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan terhadap munculnya kecemasan sosial.

Dari perspektif keperawatan jiwa, hasil penelitian ini juga memiliki nilai kebaruan karena dapat dijadikan dasar dalam pengembangan intervensi berbasis komunitas untuk remaja. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perawat jiwa dalam merancang program penyuluhan, deteksi dini, serta bimbingan kesehatan mental yang menekankan pentingnya penerimaan diri, pembentukan ideal diri yang realistis, dan pengelolaan komparasi sosial secara sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, penting dilakukan penelitian mengenai “Hubungan Body Image, Ideal Diri, dan Komparasi Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di Lingkungan RW 02 Kelurahan Munjul” untuk mengetahui sejauh mana ketiga faktor tersebut saling

berhubungan dan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat jiwa dalam mengembangkan intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental remaja di masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Tingginya fenomena kecemasan sosial pada remaja sering kali dipengaruhi oleh persepsi terhadap diri sendiri, termasuk *body image*, ideal diri, dan kecenderungan melakukan komparasi sosial. Remaja yang memiliki *body image* negatif, ideal diri yang tidak realistis, serta sering melakukan perbandingan diri dengan orang lain cenderung mengalami peningkatan rasa cemas saat berinteraksi sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, takut dinilai negatif oleh orang lain, dan kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan RW 02 Kelurahan Munjul. Tingginya angka kejadian kecemasan sosial dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi belajar, dan hubungan sosial remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana hubungan antara *body image*, ideal diri, dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di Lingkungan Rw 02 Kelurahan Munjul?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image*, ideal diri, dan komparasi sosial terhadap kecemasan sosial pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, agama, dan status ekonomi) *body image* pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.
- b. Mengidentifikasi gambaran *body image* pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.
- c. Mengidentifikasi gambaran ideal diri pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.
- d. Mengidentifikasi gambaran komparasi sosial pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.
- e. Mengidentifikasi gambaran kecemasan sosial pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.

- f. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul
- g. Menganalisis hubungan antara ideal diri dengan kecemasan sosial pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.
- h. Menganalisis hubungan antara komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di Rw 02 Kelurahan Munjul.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan Dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak RT/RW, tokoh masyarakat, serta kader kesehatan di RW 02 Kelurahan Munjul dalam merancang program pembinaan remaja yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri, pembentukan ideal diri yang realistis, serta pengelolaan perbandingan sosial secara sehat untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat bagi keluarga dan warga RW 02 agar lebih memahami pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang suportif, tidak membanding-bandingkan, serta mampu menumbuhkan rasa percaya diri pada remaja. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, lingkungan RW 02 Kelurahan Munjul dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan dan deteksi dini kecemasan sosial pada remaja.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan Jiwa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empiris mengenai peran *body image*, ideal diri, dan komparasi sosial terhadap tingkat kecemasan sosial pada remaja, sehingga dapat dijadikan acuan dalam pengembangan teori dan praktik keperawatan jiwa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang keperawatan jiwa remaja, khususnya terkait faktor-faktor psikososial yang memengaruhi kesejahteraan mental. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat jiwa dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif, termasuk upaya promotif, preventif, dan kuratif untuk membantu remaja mengembangkan citra diri positif, ideal diri yang realistis, serta kemampuan adaptasi sosial yang sehat.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan kompetensi perawat, khususnya dalam memahami faktor-faktor psikologis seperti *body image*,

ideal diri, dan komparasi sosial yang berpengaruh terhadap kecemasan sosial pada remaja. Perawat diharapkan mampu berperan aktif dalam aspek kuratif, promotif, dan preventif dengan menerapkan komunikasi terapeutik yang empatik serta membangun hubungan saling percaya dengan remaja. Selain itu, perawat juga diharapkan dapat melibatkan keluarga dan teman sebaya dalam proses pendampingan untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan profesi keperawatan semakin peka dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan holistik bagi remaja yang mengalami masalah kecemasan sosial.

1.4.4 Bagi Institusi MH Thamrin

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan di Universitas MH Thamrin serta menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti dalam memahami hubungan antara *body image*, ideal diri, dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pembelajaran dan pengembangan kurikulum di bidang keperawatan jiwa, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

1.4.5 Bagi Remaja di Lingkungan Rw 02 Kelurahan Munjul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja di lingkungan RW 02 Kelurahan Munjul, yaitu sebagai bahan refleksi dan pemahaman diri mengenai pentingnya *body image*, ideal diri, dan komparasi sosial terhadap tingkat kecemasan sosial yang mereka alami. Melalui penelitian ini, remaja diharapkan dapat lebih menyadari bagaimana persepsi terhadap tubuh, cita-cita ideal diri, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dapat memengaruhi rasa percaya diri dan interaksi sosial mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan membantu remaja untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan secara lebih sehat dan realistis, serta mengurangi kecemasan sosial yang mungkin timbul akibat tekanan sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi kegiatan pembinaan remaja di lingkungan tersebut, seperti konseling sebaya atau kegiatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja.