BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan transisi luar biasa dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang besar. Pada fase ini, hubungan dengan lingkungan berperan penting dalam memoderasi kesejahteraan dan kesehatan individu (Mastorci et al., 2024). Perubahan yang terjadi bukan hanya dari sisi biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial yang saling terkait dan membentuk pengalaman sehari-hari bagi remaja. Proses sosial, termasuk cara berpikir dalam interaksi sosial dan hubungan dengan teman-teman sebaya, sangat penting untuk memahami bagaimana masa pubertas memengaruhi perubahan di otak dan pikiran, yang bisa menyebabkan risiko terhadap kesehatan mental. (Pfeifer & Allen, 2022).

Menurut laporan *World Health Organization (WHO)* tahun 2021, 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan kecemasan, setara dengan sekitar 13% kelompok usia tersebut, dan kondisi ini sejalan dengan data di Indonesia dimana Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum pada remaja usia 10–17 tahun dengan prevalensi 3,7% (Rahmanda et al., 2025). Selama masa remaja, individu menjadi semakin sadar diri dan khawatir tentang bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain.

Kekhawatiran ini semakin diperparah oleh standar sosial dan penggambaran media tentang bentuk tubuh ideal, yang seringkali mengarah pada perilaku dan sikap yang dapat merusak citra diri remaja (Nurhaeni et al., 2025).

Perkembangan psikososial remaja merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial, dengan pembentukan identitas sebagai tugas perkembangan utama pada masa remaja. Lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah, dan budaya memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan tugas perkembangan tersebut. Masa remaja juga merupakan periode sensitif karena terjadi perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang meningkatkan kompleksitas tuntutan perkembangan, sehingga remaja menjadi lebih rentan mengalami kebingungan identitas dan masalah kesehatan mental apabila tidak memperoleh dukungan lingkungan yang memadai.

Perkembangan psikososial remaja dipengaruhi oleh faktor usia dan gender, di mana peningkatan usia sering disertai perubahan dalam kepercayaan diri, identitas, dan keterlibatan sosial akibat meningkatnya tantangan adaptasi. Norma sosial dan stereotip gender turut membentuk pola perkembangan psikososial serta memengaruhi cara remaja menilai diri dan lingkungannya. Oleh karena itu, lingkungan yang suportif dan relasi sosial yang positif menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, pembentukan identitas yang sehat, dan penyesuaian sosial remaja (Archer et al., 2025)

Penelitian mengenai kecemasan penampilan pada remaja telah banyak dilakukan.(Garbett et al., 2023) meneliti remaja putri di Indonesia dan menemukan bahwa *body image* berhubungan dengan perilaku makan tidak teratur, keterlibatan sosial, serta keinginan untuk melakukan operasi plastik, dengan faktor psikososial seperti *appearance-related teasing* dan *self-esteem* yang terbukti berpengaruh signifikan.

Studi pendahuluan pada 10 remaja anggota kelompok seni menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan penampilan rendah, sedangkan sebagian lainnya berada pada tingkat sedang. Temuan ini menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan penampilan pada remaja yang terlibat dalam kegiatan seni. Hasil wawancara mendalam mengungkapkan bahwa meskipun remaja memiliki minat yang tinggi terhadap kegiatan seni tari, sebagian besar tetap mengalami peningkatan kecemasan menjelang pementasan, terutama terkait kekhawatiran terhadap penilaian penonton dan penampilan diri. Kecemasan umumnya muncul ketika mendekati jadwal tampil di hadapan publik, yang menunjukkan bahwa situasi pementasan menjadi pemicu utama munculnya kecemasan pada remaja.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Semarang menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebayanya tidak berpengaruh signifikan terhadap citra tubuh remaja (p=0,412) (Oktaviani et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa studi mengenai dampak faktor sosial terhadap masalah penampilan remaja sudah dimulai, namun masih bercokol pada citra tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa penelitian mengenai faktor lingkungan sosial

terhadap isu penampilan remaja memang sudah mulai dilakukan, baik di tingkat internasional maupun lokal, tetapi masih terbatas pada *body image* atau faktor psikososial umum. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan afirmasi positif lingkungan sekitar (keluarga, teman sebaya, maupun sekolah) dengan kecemasan penampilan diri *(social appearance anxiety)* pada remaja, khususnya di Indonesia, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Gambaran tingkat kecemasan penampilan diri pada remaja di Kelompok Seni Desa Danupayan.

3. Tujuan Penelitian

4. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran tingkat kecemasan penampilan diri pada remaja di Kelompok Seni Desa Danupayan.

5. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan karakteristik responden remaja di Kelompok Seni Desa Danupayan berdasarkan umur dan jenis kelamin.

b. Menganalisis Tingkat kecemasan penampilan diri pada remaja di kelompok seni Desa Danupayan.

6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan psikologi perkembangan remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai Gambaran tingkat kecemasan.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Subyek Penelitian

      Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai kondisi tingkat kecemasan yang dialami, sehingga remaja dapat lebih memahami keadaan emosionalnya serta terdorong untuk mengelola kecemasan secara lebih adaptif dalam kegiatan seni maupun kehidupan sehari-hari.

   b. Bagi Ilmu Keperawatan

      Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan, khususnya dalam upaya promotif dan preventif terhadap gangguan kecemasan pada remaja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program pendidikan kesehatan jiwa.

   c. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan menambah wawasan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai peran faktor sosial, dalam memengaruhi kesehatan mental remaja. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini

dengan menggunakan metode berbeda, populasi yang lebih luas, atau variabel lain yang relevan.

d. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan pada remaja di Kelompok Seni Desa Danupayan. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta dasar dalam perencanaan program pembinaan dan pendampingan yang mendukung kesehatan mental remaja.