BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja menggambarkan kondisi sesak dan penuh dengan tuntutan dari berbagai aspek yang disebut sebagai masa “badai” dan “tekanan” dimana sifat emosional yang dialami cukup tinggi akibat perubahan fisik dan endokrin (Hurlock dalam Anisykurli dkk., 2022). Perubahan-perubahan tersebut tentunya akan memberikan dampak biologis terutama terkait *body image* dan dampak psikologis terkait kecemasan, sehingga remaja akan mengalami tantangan yang cukup besar dalam mengelola persepsi tubuh dan tingkat kecemasan sosialnya. Remaja yang belum pernah mengalami masa badai dan tekanan dapat menikmati dampak positif dalam kehidupan sosialnya. Di sisi lain, remaja yang pernah mengalami masa badai dan tekanan dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sosialnya, seperti terus-menerus menghindari lingkungan yang dapat menimbulkan kecemasan sosial.

Kehidupan remaja di sekolah tentunya tidak terlepas dari berbagai interaksi antara teman sebaya, guru dan bagian lain dari lingkungan hidupnya. Untuk mengembangkan interaksi sosial yang baik, siswa/i seringkali menghadapi situasi dimana mereka harus beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan membangun hubungan satu sama lain. (Mitchell dkk. dalam Purwani, 2021) Meskipun sebagian banyak dari mereka dapat mengatasi tantangan tersebut dengan bagus, tidak dapat dipungkiri bahwa masih ada dari mereka yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kesulitan-kesulitan tersebut seringkali menjadi latar belakang berkembangnya permasalahan psikologis pada siswa/i (Brook & Willoughby dalam Purwani, 2021). Kesulitan siswa/i dalam menghadapi lingkungan sosial dan interaksi sosial diakibatkan oleh berbagai hal, salah satunya yaitu akibat dari kecemasan sosial yang diderita oleh siswa/i tersebut.

Kasus yang dilaporkan dari I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*), menyebutkan terdapat satu setiap dua puluh orang mengalami gangguan psikologis tahun-tahun terakhir ini dan setiap satu dari tiga remaja di negara Indonesia menderita masalah psikologis. Studi kasus lain menunjukkan bahwa gangguan kecemasan sosial adalah salah satu gangguan psikologis paling serius di dunia. Hal ini dikonfirmasi

oleh artikel dari *Social Anxiety Research Institute* yang menyatakan bahwa kecemasan sosial termasuk ke dalam gangguan terbesar ketiga di negara Amerika Serikat.

Gangguan ini lebih sering diderita wanita dibandingkan pria dengan rasio 2:1, dan biasanya gejalanya mulai muncul pada masa remaja. Perbedaan *gender* juga telah ditemukan dalam kecemasan sosial, komunikasi, dan dukungan sosial. Gangguan kecemasan sosial lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria. Wanita lebih cenderung menunjukkan gejala kecemasan sosial daripada pria dan wanita dengan kecemasan sosial dilaporkan memiliki tingkat fungsi psikososial yang lebih rendah daripada pria. (Asher dalam Barnett dkk, 2020). Dengan demikian, peneliti memilih untuk meneliti wanita remaja.

Salah satu contoh kasus mengenai gangguan kecemasan sosial yang dilansir dari medcom.id, menyatakan bahwa seorang penyanyi sekaligus aktris terkenal dari Korea Selatan yaitu Sulli, mengalami serangan panik dan kecemasan sosial sepanjang hidupnya. Gangguan psikologis ini, telah memengaruhi kehidupannya sejak kecil. Pada 15 Oktober 2018, Sulli berbagi pengalamannya melalui unggahan singkat di akun Instagram pribadinya, @jelly_jilli, unggahan tersebut berisikan kemunculan tiba-tiba dan berulang dari serangan panik akibat dari gangguan kecemasan sosial yang dialaminya. Gangguan panik yang umumnya lebih sering dialami perempuan, sering kali berkembang saat seseorang memasuki masa dewasa awal dan dapat dipicu oleh stres. Sulli menyoroti kemungkinan keterkaitan gangguan psikologisnya dengan rasa kesepian dan perundungan yang dialami. Ia merasa tidak didukung oleh orang-orang disekitarnya, Sulli mengungkapkan bahwa beberapa temannya meninggalkannya, menyebabkan kehancuran emosional. Tragisnya, pada 14 Oktober 2019, Sulli ditemukan tewas di kediamannya dalam keadaan tergantung. Kematian penyanyi berbakat ini, yang baru berusia 25 tahun, memberikan latar belakang pada aspek psikologis dan tekanan hidup yang mungkin menjadi pemicu kondisi psikologisnya.

Menurut observasi awal dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan siswa SMA Global Prima, terlihat bahwa beberapa dari mereka mengalami kecemasan sosial. Kecemasan ini disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka, serta ketidakpuasan terhadap penampilan wajah dan fisik mereka. Hal ini dibuktikan dengan kondisi siswi yang mengaku kalau mereka selalu merasa malu dan tak nyaman

ketika berinteraksi dengan orang lain. Beberapa dari mereka juga lebih memilih untuk menghindari interaksi sosial dibandingkan harus berhadapan dengan rasa tak nyaman dan malu itu. Peneliti juga menemukan bahwa sebagian dari mereka pernah mendapatkan perlakuan yang tidak pantas baik secara verbal maupun nonverbal karena memiliki penampilan yang dianggap kurang oleh orang lain.

Dari kasus dan hasil observasi yang diuraikan di atas, disimpulkan bahwa orang yang biasanya mengalami kecemasan sosial biasanya ditandai dengan kegelisahan dan ketakutan berlebihan akan situasi sekitar yang cenderung menghindari interaksi dengan orang lain dikarenakan takut akan diperlakukan secara tidak pantas baik secara verbal maupun nonverbal. Masalah-masalah ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial bisa menyebabkan dampak serius pada kesejahteraan psikologis seseorang bahkan dapat berujung pada resiko bunuh diri.

Kecemasan sosial dianggap menjadi ketakutan yang dirasakan oleh suatu individu dalam situasi sekitar dalam melibatkan kinerja, yang membuat mereka lebih waspada terhadap orang-orang di sekitar dan khawatir akan dipermalukan dan dihina. (Greca dan López dalam Muharram dkk, 2020). Clark dan Wells (dalam Wilson dkk, 2023) mengemukakan bahwa kecemasan sosial juga melibatkan ketakutan terhadap penilaian negatif, paparan sosial, dan kecenderungan untuk menghindari situasi-situasi tersebut. Wittchen (dalam Yudianfi, 2022) berpendapat bahwa kecemasan sosial paling sering muncul pada remaja karena kecenderungan mereka untuk menghakimi antara diri mereka sendiri dan orang lain..

Menurut Greca dan López (dalam Ratnasari dkk, 2021), kecemasan sosial memiliki 3 aspek yaitu 1) ketakutan akan evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*); 2) penghindaran sosial dan kecemasan (baru *sosial avoidance and distress new*) dan 3) penghindaran sosial dan kecemasan umum (*sosial avoidance and distress general*). Individu penderita kecemasan sosial percaya bahwa orang sekitar mereka akan menilai diri individu secara negatif. Mereka juga tidak menyukai berada di lingkungan yang baru dan cenderung menghindarinya.

Menurut Rapee (dalam Ratnasari dkk, 2021), kecemasan sosial dipengaruhi oleh 3 faktor sebagai berikut: 1) cara dalam berpikir (*thinking style*); 2) fokus dalam pandangan

atau perhatian (*focusing attention*), dan 3) penghindaran (*avoidance*). Kemudian Leary dan Kowalski (dalam Said & Herdajani, 2023) membagi faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan sosial yang terjadi terhadap remaja mengenai *body image* yaitu: 1) ketidakpuasan dengan *body image* dan penampilannya; 2) perasaan bahwa *body image* mereka sedang dinilai orang di sekitar mereka dan mereka biasanya suka menghindari situasi ini; 3) identitas *gender* dan 4) keinginan individu dalam menyesuaikan diri mereka serta dapat menarik perhatian lawan jenis.

Faktor yang dianggap menjadi penyebab dari kecemasan sosial adalah faktor fisik. Mereka yang menderita kecemasan sosial karena faktor fisik akan merasa tidak puas terhadap penampilan mereka dan takut dihakimi oleh orang lain. Umumnya, mereka akan menghindari situasi seperti ini dan ingin beradaptasi dengan bentuk tubuh ideal sehingga dapat tampil menarik di mata lawan jenis (Murphy dalam Prastia dkk., 2023). Peneliti memilih faktor fisik sebagai faktor yang dapat memberikan pengaruh pada kecemasan sosial. *Body image* dianggap sebagai penyebab utama kecemasan sosial pada remaja. Hal ini terjadi karena saat remaja mendekati masa pubertas, berat badan dan ototnya bertambah sehingga akan semakin menjauhkan mereka dari bentuk tubuh ideal.

Body image adalah cara seseorang memandang dan mengevaluasi ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki, bagaimana mereka berpikir dan merasakan tentang tubuh mereka, dan bagaimana orang lain memandang tubuh mereka. (Sari dalam Muharram dkk, 2020). Cash (dalam Febriani & Rahmasari, 2022) mengungkapkan jika *body image* merupakan bentuk penilaian terhadap kepribadian seseorang dalam perasaan yang dialami dirinya. Ia berpendapat bahwa dalam *body image* terdapat 5 aspek: 1) Evaluasi penampilan; 2) Orientasi penampilan; 3) Kepuasan seseorang dengan area tubuhnya; 4) Kecemasan akan menjadi gemuk dan 5) Kategorisasi tubuh.

Penelitian sebelumnya oleh Muharram, dkk. (2020) yang berjudul “Hubungan antara Citra Tubuh dan Kecemasan Sosial pada Orang Dewasa Awal” menunjukkan adanya hubungan antara keduanya. Temuan penelitian tersebut menunjukkan nilai r sebesar $-0,699$ dan nilai p sebesar $0,000$ (Sig. $<0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *body image*, maka semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah *body image*, maka semakin tinggi kecemasan sosialnya.

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa di antara siswa SMA Global Prima National Plus School, terdapat hubungan negatif antara *body image* dan kecemasan sosial. Keyakinan yang berlaku adalah Semakin tinggi *body image*, maka semakin rendah kecemasan sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah *body image*, maka semakin tinggi kecemasan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas terkait dengan pentingnya siswi dalam menjaga dan peduli terhadap *body image* yang dimiliki dapat mempengaruhi bagaimana siswi tersebut berperilaku dan diperlakukan oleh orang disekitarnya, peneliti berminat untuk melakukan penelitian yang judul “Kecemasan sosial Ditinjau dari *Body image* pada Siswi SMA Global Prima National Plus School Medan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body image* dan kecemasan sosial pada siswa SMA Global Prima National Plus School Medan. Terdapat dua jenis manfaat dalam penelitian ini yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat secara teoritis, penelitian ini dilakukan untuk memajukan bidang psikologi dan dapat membantu para akademisi yang ingin meneliti topik-topik yang berkaitan, khususnya kecemasan sosial, dengan memberikan informasi dan pemahaman. Manfaat praktis penelitian ini adalah bermanfaat dan membuat siswi sadar akan pentingnya menjaga *body image* agar tidak semakin meningkatkan kecemasan sosial yang mereka alami. Dan bagi sekolah dan guru, diharapkan dapat memberi bimbingan dan penyadaran mengenai pentingnya masalah ini dan berupaya menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswi-siswi.