

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kanak-kanak dan dewasa sangatlah berbeda. Masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa disebut masa remaja (*adolescent*). Masa remaja dimulai ketika masa pubertas yaitu terjadinya menstruasi pada perempuan dan terjadinya mimpi basah pada laki-laki. Berbagai perubahan terjadi pada masa ini, baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya pacu tumbuh, perubahan komposisi tubuh, perkembangan organ-organ reproduksi, serta perubahan kekuatan dan stamina tubuh (Batubara, 2016).

Perubahan komposisi tubuh yang terjadi pada remaja putri adalah peningkatan massa lemak di jaringan subkutan. Perubahan komposisi tubuh pada remaja putra adalah peningkatan protein yang menyebabkan penambahan massa otot sekitar 50% lebih besar daripada perempuan (Hall, 2011). Perubahan komposisi tubuh yang terjadi adalah karena pengaruh hormon steroid seks (Batubara, 2016). Hormon steroid seks pada remaja putri berupa estrogen akan menyebabkan perubahan fisik berupa pertumbuhan payudara serta tumbuhnya rambut di daerah pubis dan aksila. Pengaruh hormon testosteron pada laki-laki akan menyebabkan pertumbuhan penis, testis, dan skrotum, tumbuhnya rambut di atas pubis, dada, dan muka, perubahan suara, serta peningkatan sekresi kelenjar minyak (Hall, 2011).

Perubahan fisik maupun hormonal yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan perubahan perilaku dan kehidupan sosial terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya. Perubahan perilaku dan kehidupan sosial yang bisa terjadi berupa munculnya ketertarikan dengan lawan jenis, *mood* dan emosi yang tidak stabil, krisis identitas, serta kecenderungan untuk selalu memperhatikan bentuk tubuh. Banyak dari remaja yang tidak puas dengan dirinya karena merasa tubuh yang dimilikinya kurang sempurna dan tidak sesuai dengan keinginannya sehingga menyebabkan para remaja memiliki *body image* negatif (Denich & Ifdil,2015).

Body image atau citra tubuh adalah gambaran tubuh ideal berupa berat badan dan bentuk tubuh serta apapun yang seseorang inginkan pada tubuhnya yang didasarkan pada persepsi -persepsi orang lain dan keharusan untuk menyesuaikan persepsi tersebut (Denich & Ifdil,2015). Seseorang yang memiliki *body image* negatif tidak puas akan penampilan serta bentuk tubuhnya karena merasa memiliki penampilan dan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan konsep ideal yang ada di media dan masyarakat (Nurvita, 2015)

Allah SWT sebenarnya telah menganugerahi manusia tubuh yang sempurna dibandingkan makhluk ciptaan-Nya yang lain sesuai dengan firman Allah SWT dalam ayat Al – Qur’an surah At – Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ (٤)

Artinya: “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Ayat Al Quran tersebut menjadi pengingat bahwa manusia sebenarnya telah diciptakan oleh Allah dalam tubuh yang sempurna baik secara bentuk anatomis dan fisiologisnya, hanya saja sifat manusia yang tidak mudah puas menyebabkan seseorang bisa memiliki *body image* yang negatif.

Banyak faktor yang mengakibatkan seseorang memiliki *body image* negatif, salah satunya adalah media massa. Haslinda, Ernalia, & Wahyuni (2015) menemukan bahwa tingkat ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya di daerah pedesaan lebih sedikit dibandingkan daerah perkotaan, hal tersebut karena di daerah pedesaan jarang terpapar media. Adanya *public figure* di media massa yang dianggap sebagai representasi figur yang ideal akan menjadi model yang menarik untuk dijadikan target komparasi (Wahyuni & Wilani, 2019).

Selain di media massa seperti koran atau televisi, *public figure* yang sering dijadikan representasi figur ideal ini juga dapat mudah ditemukan di internet. Internet di Indonesia sendiri sebagian besar digunakan oleh remaja (Lukman, 2015). Remaja di Indonesia sebagian besar menggunakan internet untuk mengakses media sosial seperti *facebook*, *twitter*, *google+*, *linked in*, *instagram*, *skype*, dan *pinterest* (Wijaya, 2015). Media sosial yang banyak digunakan oleh para remaja saat ini banyak berisi tren mengenai bentuk tubuh yang ideal. Adanya tren bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya dan membuat seseorang cenderung membandingkan penampilannya sendiri dengan konsep ideal yang dibayangkannya, apabila terdapat perbedaan antara penampilannya dengan

penampilan yang dianggapnya ideal, seseorang akan merasa kecewa, frustrasi, sedih atau merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi (Denich & Ifdil, 2015)

Body image yang negatif memiliki banyak dampak buruk terhadap remaja seperti contohnya pada studi yang dilakukan oleh Nourmalita (2016) yaitu rendahnya harga diri yang kemudian akan mengarah ke gejala *body dismorphic disorder*. Rendahnya kepercayaan diri juga dapat terjadi pada remaja yang memiliki *body image* negatif (Denich & Ifdil, 2015). Selain itu menurut Cash dan Pruzinsky (Sari & Suarya, 2018) *body image* yang negatif dapat menyebabkan individu tersebut memiliki hambatan sosial dan kecemasan yang tinggi. Timbulnya kecemasan yang tinggi juga didukung oleh Vannucci & Ohannessian (2018) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara ketidakpuasan *body image* dengan gejala yang bersamaan dari beberapa gangguan kecemasan. Ketidakpuasan *body image* yang tinggi berhubungan dengan tingginya gejala awal dari GAD (*generalized anxiety disorder*), PD (*panic disorder*), dan SAD (*social anxiety disorder*).

Social anxiety disorder atau yang disebut kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk gangguan interpersonal. Seseorang dengan gangguan kecemasan sosial akan merasa takut dan cemas yang disertai rasa malu ketika berada di hadapan umum atau situasi sosial tertentu (Sholichatun & Santosa, 2020). Persentase terjadinya *social anxiety disorder* cukup banyak pada usia anak dan remaja dibuktikan dengan adanya penelitian Miers (Rachmawaty, 2015) yaitu peningkatan gejala kecemasan sosial sebesar $\pm 9,6\%$

pada awal usia remaja. Tingginya persentase remaja yang mengalami kecemasan sosial serta dampak negatif dari kecemasan sosial pada remaja yang diakibatkan *body image* yang negatif membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat di latar belakang, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis *body image* remaja pengguna media sosial.
- b. Menganalisis kecemasan sosial remaja pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan mengembangkan ilmu kedokteran jiwa khususnya mengenai kecemasan sosial yang dapat terjadi pada remaja pengguna sosial media dengan *body image* tertentu

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan peneliti mengenai ilmu kedokteran jiwa khususnya tentang kecemasan sosial pada remaja pengguna sosial media dengan *body image* tertentu. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan ajang peneliti untuk menerapkan ilmu kedokteran jiwa yang telah diperoleh.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan mental remaja khususnya mengenai kecemasan sosial yang dapat terjadi pada remaja pengguna sosial media dengan *body image* tertentu. Penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran para remaja untuk selalu memiliki *body image* yang positif.

c. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi perhatian untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dengan melakukan edukasi mengenai pentingnya memiliki *body image* yang positif meskipun di era digital saat ini banyak bermunculan tren bentuk tubuh yang dianggap ideal di sosial media.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian (Tahun)	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan & Persamaan
Regis, Ramos-Cerqueira, Lima, dan Torres	<i>Social anxiety symptoms and body image dissatisfaction in medical students: prevalence and correlates.</i> (2018).	Variabel dependen: gejala kecemasan sosial Variabel Independen: <i>body image</i>	Kuantitatif (<i>Cross-sectional</i>)	Terdapat hubungan yang signifikan antara gejala kecemasan sosial dan ketidakpuasan <i>body image</i>	Perbedaan: instrumen penelitian, sampel. Persamaan: variabel dependen, variabel independen, metode.
Hanifah dan Zuraida	Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Kecemasan Pada Karyawan Pengguna Media Sosial Di Pt. Sea Asih Lines. (2020)	Variabel dependen: kecemasan Variabel independen: <i>body image</i>	Kuantitatif korelasional	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dan kecemasan karyawan PT.Sea Asih Lines	Perbedaan: Variabel dependen, sampel, instrumen penelitian. Persamaan: variabel independen, metode.

Lanjutan Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Sholichatun dan Santosa	Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Psikologi Islam Tahun 2019 Institut Agama Islam Negeri Surakarta (2020)	Variabel dependen: Kecemasan sosial Variabel independen: <i>body image</i>	Kuantitatif korelasional	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>body image</i> dengan kecemasan sosial pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Psikologi Islam Tahun 2019 Institut Agama Islam Negeri Surakarta	Perbedaan: Sampel Persamaan: Variabel dependen, variabel independen, metode, instrumen penelitian
Ratnasari	Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Kecemasan Sosial pada Remaja perempuan. (2017)	Variabel dependen: kecemasan sosial Variabel independen: <i>body image</i>	Kuantitatif korelasional	Terdapat hubungan negatif antara <i>body image</i> dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan	Perbedaan: Sampel, instrumen penelitian. Persamaan: variabel dependen, variabel independen, metode.