

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA USIA PERTENGAHAN (15-18 TAHUN) TERHADAP CITRA DIRI DI SMAN 1 KEDIRI TABANAN BALI

Ni Komang Shanti Dewi¹, Ni Made Sri Muryani², NLP S.Yudhawati³

^{1*,2,3}Stikes Kesdam IX/Udayana, Denpasar, Indonesia

*Korespodensi: nikomangshanti10@gmail.com

ABSTRACT

Background: During the growth and development period, teenagers will experience various changes, one of which is physical changes. Due to physical changes, teenagers often feel dissatisfied with themselves and tend to have an attitude of self-rejection which will ultimately cause anxiety in the teenager. The prevalence of anxiety disorders in adolescents aged 15 years and over in Indonesia is estimated at around 37 thousand people, with the prevalence in Bali Province being 4.4%. **Method:** This research uses descriptive research methods. The population in this study were students of SMAN 1 Kediri Tabanan Bali class X, class XI, and class XII with a sample size of 260 respondents based on inclusion and exclusion criteria that have been determined using purposive sampling techniques and data processed using SPSS with univariate analysis. **Results:** This research shows that of the 260 student respondents at SMAN 1 Kediri Tabanan, most of the students had mild levels of anxiety (40.4%), moderate anxiety (33.1%), severe anxiety (17.7%) and anxiety very severe/panic (8.8%). **Conclusion:** Students of SMAN 1 Kediri Tabanan have anxiety levels in the mild category.

Keywords: Adolescents; Anxiety; Self-Image

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa tumbuh kembang remaja akan mengalami berbagai perubahan salah satunya perubahan fisik. Pada perubahan fisik remaja sering merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri dan cenderung memiliki sikap menolak diri yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan pada remaja tersebut. Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja usia 15 tahun ke atas di Indonesia diperkirakan berjumlah sekitar 37 ribu orang, dengan prevalensi di Provinsi Bali adalah 4,4%. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMAN 1 Kediri Tabanan Bali kelas X, kelas XI, dan kelas XII dengan jumlah sampel 260 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dan data diolah menggunakan SPSS dengan analisis univariat. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 260 responden siswa/i SMAN 1 Kediri Tabanan sebagian besar siswa/i memiliki tingkat kecemasan kategori

ringan (40,4%), kecemasan sedang (33,1%), kecemasan berat (17,7%) dan kecemasan sangat berat/panik (8,8%). **Simpulan:** Siswa/i SMAN 1 Kediri Tabanan memiliki tingkat kecemasan dalam kategori ringan.

Kata Kunci: Remaja; Kecemasan; Citra Diri

PENDAHULUAN

Masa remaja digambarkan sebagai suatu masa, dimana seseorang mengalami proses menuju kedewasaan. Kata remaja mempunyai arti yang luas, arti ini mengacu pada sikap fisik, emosional, sosial dan spiritual seseorang. Masa remaja dikenal juga dengan masa yang diawali dengan peralihan seseorang menuju masa dewasa dalam masa kecil (Hall, El-Huznis 2022). Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja adalah anak yang berumur 12-21 tahun. Pada masa tumbuh kembang, remaja mengalami berbagai perubahan, seperti perubahan fisik, psikologis, dan sosial.

Perubahan fisik merupakan perubahan yang paling nyata terlihat pada masa perkembangan remaja. Menurut (Santrock, 1983), remaja putri mengalami sejumlah perubahan fisik, yang paling nyata yaitu penambahan tinggi badan yang cepat, timbulnya *menarche* (menstruasi), pertumbuhan payudara dan rambut kemaluan, munculnya jerawat termasuk bruntusan dan komedo, serta bertambahnya berat badan karena adanya perubahan bentuk tubuh didaerah paha, punggung, pinggul, pinggang, dan lengan atas. Remaja laki-laki mengalami sejumlah perubahan diantaranya, peningkatan tinggi badan yang tajam, perubahan suara, timbulnya jerawat, pertumbuhan penis, testis, dan rambut kemaluan. Perubahan fisik salah satunya yaitu tubuh yang memiliki keseimbangan antara tinggi dan berat badan saat ini dianggap sebagai norma bentuk tubuh optimal di sebagian besar negara, khususnya negara maju dan negara berkembang seperti Indonesia. Tubuh ideal laki-laki digambarkan ramping, berotot, dan sehat, sedangkan tubuh ideal perempuan digambarkan kurus, montok, kuat, dan sehat (Widiasti, 2016). Standar ideal tersebut mempengaruhi cara remaja memandang dirinya atau citra diri di masyarakat.

Citra diri mengacu pada bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri di mata orang lain dan bagaimana mereka meyakini dirinya yang seharusnya terlihat dalam konteks lingkungan sekitarnya (Sa'diyah, 2015). Seseorang dengan citra diri yang tinggi akan memiliki pendapat yang baik tentang fisiknya. Sebaliknya, seseorang dengan citra

diri rendah cenderung memperkuat persepsi buruknya terhadap dirinya sendiri, termasuk percaya bahwa dirinya kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan, memiliki badan obesitas (berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan), stunting, memiliki payudara besar atau rata, memiliki kantung hitam di bawah mata, memiliki gigi tidak rata, dan seseorang yang memiliki kecacatan fisik. Penerimaan diri seseorang terhadap lingkungannya dipengaruhi oleh citra dirinya. Akibatnya individu tidak merasa puas terhadap dirinya sendiri dan cenderung memiliki sikap menolak diri dan bisa memicu depresi pada remaja dengan citra diri yang buruk. Pada akhirnya hal tersebut menghasilkan individu yang cenderung mengalami gangguan kecemasan (Cash dan Prizinky, 2019).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, gangguan kecemasan banyak terjadi di Indonesia. Sekitar 14 juta orang atau 6% penduduk negara Indonesia yang berusia di atas 15 tahun, menderita gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja usia 15 tahun ke atas di Indonesia diperkirakan berjumlah sekitar 37 ribu orang, dengan prevalensi tertinggi di Jawa Tengah sebesar 4,7%. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi dengan usia > 15 tahun di Provinsi Bali adalah 4,4% (Riskesdas, 2013).

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health* (2013), menemukan bahwa 29,7% individu berjenis kelamin perempuan kemungkinan besar menderita gangguan jiwa berupa kecemasan yang lebih tinggi, dibandingkan 23,1% pada laki-laki. Menurut (Vriend, N, M. C. Pfaltz, P. Novianti, & J. Hadiyono (2013) sebanyak 15,8% remaja putri mengalami gangguan kecemasan. Menurut hasil survei (Nainggolan, 2016), remaja mulai merasa tidak aman terhadap tubuhnya pada usia 16 tahun, ketika mereka mulai merasa tidak puas dengan bentuk dan ukurannya. Persepsi internal, emosi, dan persepsi diri seseorang membentuk citra tubuhnya. Data ini menunjukkan bahwa banyak perempuan yang masih mengalami perasaan tidak mampu dan tidak puas terhadap penampilan fisik atau tipe tubuh mereka.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rahmadani and Sawitri, 2018), kecemasan terkait citra diri berkorelasi negatif dengan kecemasan ringan pada

tahun pertama jurusan komunikasi universitas Padjadjaran. Dengan demikian, semakin percaya diri seseorang terhadap tubuhnya, semakin kecil kemungkinannya untuk mengalami kecemasan saat tampil di depan banyak orang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada remaja usia pertengahan (15 – 18 tahun) terhadap citra diri di SMAN 1 Kediri Tabanan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan penelitian deskriptif, dengan teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 748 dengan jumlah sampel sebanyak 260 responden.

Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner dari (*Zung-Self Anxiety Rate Scale*) dimana kuesioner ini telah paten dan sudah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan bantuan *google form* dan bisa diakses melalui link berikut: <https://forms.gle/u3NVUqLmebcg4bVA9>. Pengisian pada skala ini, responden diminta untuk menjawab pernyataan dengan cara memilih salah satu jawaban yang tersedia. Dalam riset berupa survei yang terdiri dari pernyataan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1, dengan skor tingkat kecemasan yaitu: <45 = tingkat kecemasan ringan, 45-59 = tingkat kecemasan sedang, 60-74 = tingkat kecemasan berat dan >75 = tingkat kecemasan sangat berat. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dengan nomor 27/EC-KEPK-SK/V/2024

HASIL

Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden terdiri dari 2 kategori yaitu, laki-laki dan perempuan. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar responden perempuan 194 orang (74,6%) dan sebagian lainnya responden laki-laki 66 orang (25,4%). Selanjutnya untuk karakteristik umur responden terdiri dari 4 kategori yaitu, 15 tahun, 16 tahun, 17 tahun dan 18 tahun. Mayoritas responden berumur 16 tahun diperoleh data sebanyak 95 orang (36,5%), dan selebihnya umur 15 tahun yaitu sebanyak 34 orang (13,1%). Kemudian pada karakteristik tingkat kelas responden terdiri dari 3 kategori yaitu

kelas X, XI, dan XII. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar di kelas X sebanyak 123 orang (47,3%) dan kelas XI sebanyak 84 orang (32,3%).

Tabel 1. Destribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	66	25,4
	Perempuan	194	74,6
2	Umur		
	15 tahun	34	13,1
	16 tahun	95	36,5
3	Tingkat Kelas		
	Kelas X	123	47,3
	Kelas XI	84	32,3
Total		260	100,0

Distribusi dan Frekuensi Tingkat Kecemasan

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui tingkat kecemasan pada remaja pertengahan (15-18 tahun) terhadap citra diri yaitu sebagian besar mengalami kecemasan ringan 105 orang (40,4%), kecemasan sedang 86 orang (33,1%), kecemasan berat 46 orang (17,7%), dan kecemasan sangat berat/ panik 23 orang (8.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Kategori Tingkat Kecemasan	n	%
Kecemasan Ringan	105	40,4
Kecemasan Sedang	86	33,1
Kecemasan Berat	46	17,7
Kecemasan Sangat Berat/Panik	23	8.8
Total	260	100,0

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Siswa/Siswi di SMAN 1 Kediri Tabanan

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 194 (74,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ammu, Widiani and Trishinta, 2017), bahwa didapatkan 28 (77,8%) responden berjenis kelamin perempuan. Menurut peneliti, sebagian besar siswa/i yang menjadi responden penelitian ini yaitu perempuan karena sekolah SMAN 1 Kediri mayoritas muridnya berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden pada penelitian ini berusia 16 tahun dengan jumlah 95 responden (36,5%). Hasil ini sejalan dengan penelitian dari (Rojwa Aqila, 2022), bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun dengan jumlah 54 responden (50,4%). Usia ini memasuki masa remaja pertengahan, yang berarti mereka sedang mencari identitas diri, tertarik pada lawan jenis, memiliki kemampuan berfikir abstrak, dan berpikir tentang aktivitas seksual (Hurlock, 2017). Tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan meningkat seiring dengan usianya yang cukup, mereka akan lebih mampu berpikir dan bekerja berdasarkan kepercayaan orang yang lebih dewasa daripada mereka yang belum cukup dewasa. Menurut peneliti, siswa/i yang berusia 16 tahun menjadi mayoritas dalam penelitian ini karena diusia 16 tahun masih dalam tahap tumbuh kembang dan ingin mencari tahu tentang citra diri mereka.

Berdasarkan karakteristik tingkat kelas, mayoritas responden pada penelitian ini berada pada kelas X dengan jumlah 123 responden (47,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian dari (Rojwa Aqila, 2022), bahwa sebagian besar responden berada pada kelas X SMA dengan jumlah 27 responden (25,2%). Menurut peneliti, kelas X menjadi mayoritas dalam penelitian ini karena siswa/i kelas X dan XI belum masuk dalam tahap persiapan ujian, sehingga lebih banyak siswa kelas X yang dapat terlibat dalam penelitian ini.

Tingkat Kecemasan Siswa/Siswi di SMAN 1 Kediri Tabanan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan terhadap citra diri sebagian besar mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 105 responden (40,4%). Tingkat kecemasan ringan yang dialami siswa/i SMAN 1 Kediri Tabanan ditandai dengan responden menyatakan setuju dengan 'saya tidak peduli dengan penilaian orang lain terhadap penampilan saya', responden menyatakan setuju dengan 'saya memiliki daya tarik fisik', 'saya menyukai tubuh saya apa adanya'. Tingkat kecemasan sedang, ditandai dengan responden menyatakan sangat setuju dengan 'sebelum berada didepan umum, saya selalu memperhatikan bagaimana penampilan saya', responden menyatakan setuju dengan 'saya memeriksa penampilan saya di cermin kapanpun setiap ada kesempatan'. Tingkat kecemasan berat ditandai dengan responden menyatakan tidak setuju dengan 'saya puas dengan bentuk wajah dan warna kulit saya saat ini', 'saya puas dengan berat badan saya saat ini', responden menyatakan setuju dengan 'saya sangat sadar akan segala perubahan berat badan saya, walau

sekecil apapun'. Tingkat kecemasan sangat berat/panik ditandai dengan responden menyatakan sangat tidak setuju dengan 'saya tidak pernah memikirkan penampilan fisik saya' sebanyak, responden menyatakan sangat setuju dengan 'saya terus-menerus khawatir gemuk atau menjadi gemuk'.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahmadani and Sawitri, 2018), menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara cita tubuh dengan kecemasan berbicara didepan umum. Semakin positif citra tubuh maka semakin rendah kecemasan di depan umum dan sebaliknya dimana citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 20,25% terhadap kecemasan berbicara didepan umum. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Rizqiyah and Maryam, 2023), data menunjukkan bahwa 257 siswi mengalami kecemasan dalam kategori sedang dengan presentase 99,61%, dan 1 siswi dalam kategori tinggi 0,38%.

Kecemasan adalah ketika seseorang merasa gelisah, khawatir, atau cemas sebagai tanggapan terhadap ancaman yang tidak jelas dan tidak spesifik, dan disertai dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. (Ibrahim, 2017).

Pada penelitian ini, tingkat kecemasan pada remaja pertengahan terhadap citra diri di SMAN 1 Kediri Tabanan sebagian besar mengalami kecemasan ringan karena siswa/i tersebut telah mengikuti kegiatan sekolah. Dengan mengikuti berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik yang akan meningkatkan kemampuan atau keterampilan, sehingga mereka bisa menyibukan diri dan tidak hanya terfokus memikirkan tentang penampilan tubuh atau *body image* nya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden berumur 16 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan duduk di kelas X. Sebagian besar responden mempunyai tingkat kecemasan dalam kategori ringan (40,4%). Bagi Siswa/i di SMAN 1 Kediri Tabanan diharapkan remaja untuk selalu aktif dalam bidang akademik maupun non-akademik. Bagi tempat penelitian diharapkan selalu mengembangkan dan meningkatkan potensi kegiatan baik secara akademik maupun non-akademik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan kecemasan dengan *body image*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, G. (2014, November 26). *Self-confidence. Revue Medicale Suisse. Editions Medecine et Hygiene*. <https://doi.org/10.5422/fordham/9780823244881.003.0006>
- Aedi, Nur. (2016). *Pengolahan dan Analisis Data Hasil Penelitian*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ali, M dan M, Asrori. (2016). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Amma, D.S.R., Widiani, E. and Trishinta, S.M. (2017) 'Hubungan citra diri dengan tingkat kepercayaan remaja di SMKN 11 Malang kelas XI', *Nursing News*, 2(3), pp. 534–543.
- Chaplin, J. P. (2018). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Diananda, A. (2019). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- H Kara, O. A. M. A. (2014). *Definisi remaja menurut para ahli. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–15.
- Hall JE. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc.; (2022)*
- Ki Fudyartanta, 2012, *Psikologi Kepribadian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kurniawati, N. W. W., & Suarya, L. M. K. S. (2019). *Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 280. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p07>
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). *Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Paramesti, N., & Savitri, S. I. (2022). *Gambaran Body Image Dengan Kecemasan Penampilan Sosial Pada Remaja Akhir Perempuan. Merpsy Journal*, 14(1), 11–30. Retrieved from <https://publikasi.mercubuana.ac.id/index.php/merpsy/article/view/14855>
ISSN: [2964-920X](https://doi.org/10.2964-920X)
- Pribadi, R. (2019) 'Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan', *Calyptra*, 8(2), pp. 1–16.

- Rostiana, T. & Kurniati, T., Made, N. (2009). *Kecemasan pada wanita*. Jurnal Psikologi, 1, (3), 1-12
- Rohman, J., & Baidun, A. (2019). *Pengaruh Citra Diri (Self Image) dan Konformitas Terhadap Perilaku Compulsive Buying pada Remaja*. TAZKIYA: Journal of Psychology, 1(2). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v1i2.10679>
- Rumini, Sri & Siti Sundari. (2018). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Rizqiyah, D. M. M., & Maryam, E. W. (2023). *Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan*. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, 9(3), 404–413.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). *Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri "X" Jakarta*. Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif, 3(2), 6–13.
- Sakinah. (2018). *"Ini Bukan Lelucon": Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. Jurnal Emik, 1, 53–67.
- Santrock, John w. (2019). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S. (2015). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.