

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam menentukan kualitas hidup individu serta berperan dalam mendukung fungsi sosial, emosional, dan produktivitas seseorang. Pada masa remaja, kesehatan mental menjadi perhatian khusus karena remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat. Ketidakmampuan remaja dalam beradaptasi terhadap perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah *anxiety* atau kecemasan. *Anxiety* merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, tegang, dan rasa takut yang persisten sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar dan interaksi sosial (Zhou *et al.*, 2019). Apabila tidak ditangani secara tepat, *anxiety* pada remaja berpotensi berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius dan meningkatkan risiko depresi serta gangguan psikologis pada masa dewasa (Isni, 2024). Oleh karena itu, *anxiety* pada remaja perlu dikenali dan ditangani sejak dini sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam kesehatan mental.

Secara global, gangguan *anxiety* merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia

mengalami gangguan mental, dengan *anxiety* termasuk di antara kondisi yang paling sering ditemukan (World Health Organization, 2021). Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Polanczyk *et al.* (2015) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental pada anak dan remaja mencapai sekitar 13,4%, dengan gangguan *anxiety* sebagai kategori yang dominan. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa *anxiety* telah menjadi isu kesehatan masyarakat global yang memerlukan perhatian lintas sektor, termasuk bidang pendidikan dan kesehatan.

Di Indonesia, tren masalah kesehatan mental remaja juga menunjukkan peningkatan. Hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* melaporkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan gangguan *anxiety* menjadi salah satu bentuk gangguan yang paling banyak ditemukan (I-NAMHS, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Wiguna *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa masalah emosional pada remaja Indonesia semakin meningkat dan sering kali tidak terdeteksi sejak dini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok rentan terhadap stres dan kecemasan akibat tekanan akademik, perubahan sosial, serta paparan media digital yang semakin intens (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa *anxiety* pada remaja bukan hanya masalah individu, tetapi telah berkembang menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang membutuhkan penanganan sistematis.

Pada tingkat regional, perhatian terhadap kesehatan mental remaja mulai meningkat, termasuk di Kabupaten Tasikmalaya. Profil kesehatan daerah menunjukkan adanya peningkatan kunjungan remaja ke fasilitas pelayanan kesehatan dengan keluhan psikologis seperti stres dan kecemasan, meskipun pencatatan spesifik terkait gangguan kecemasan masih terbatas (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2023). Keterbatasan data tersebut mengindikasikan perlunya penelitian berbasis sekolah guna memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi kesehatan mental remaja di wilayah ini.

Dalam konteks pendidikan menengah, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi tuntutan yang relatif lebih kompleks dibandingkan siswa sekolah menengah umum. Selain mengikuti pembelajaran akademik, siswa SMK dituntut untuk menguasai keterampilan vokasional, mengikuti praktik kerja lapangan, serta mempersiapkan diri memasuki dunia kerja sejak usia remaja. Tekanan akademik dan tuntutan kompetensi yang tinggi berpotensi menjadi stresor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya *anxiety*. Penelitian Pascoe *et al.* (2020) menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya *anxiety* pada remaja, sehingga lingkungan pendidikan perlu menjadi fokus dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental.

Di SMKN Karangjaya, hingga saat ini belum tersedia data ilmiah yang menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa secara komprehensif.

Sebagai gambaran awal, penulis melakukan studi pendahuluan pada bulan November 2025 melalui skrining kesehatan mental menggunakan instrumen *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20) terhadap 80 siswa kelas X. Responden terdiri dari 41 remaja perempuan (51,2%) dan 39 remaja laki-laki (48,8%). SRQ-20 merupakan instrumen yang direkomendasikan oleh World Health Organization dan telah banyak digunakan untuk mendeteksi gangguan mental emosional. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebanyak 73 siswa (91,3%) memperoleh skor di atas nilai *cut-off* ( $>5$ ), yang mengindikasikan adanya gangguan mental emosional termasuk gejala *anxiety*, sedangkan hanya 7 siswa (8,7%) yang berada di bawah nilai *cut-off*. Seluruh remaja perempuan (100%) terindikasi memiliki gangguan mental emosional, sementara pada remaja laki-laki proporsinya mencapai 85,1%. Jika ditinjau berdasarkan jurusan, temuan ini tersebar pada berbagai program keahlian seperti Layanan Perbankan, Desain Komunikasi Visual, Agribisnis Tanaman Pangan dan Hortikultura, serta Mekatronika. Tingginya proporsi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada siswa SMKN Karangjaya merupakan kondisi yang perlu mendapatkan perhatian serius.

*Anxiety* pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor yang bersifat multidimensional. Faktor individu seperti usia dan jenis kelamin, faktor keluarga berupa dukungan orang tua, serta faktor lingkungan sekolah seperti beban akademik memiliki hubungan dengan tingkat *anxiety* remaja (Lestari and Wulandari, 2021). Selain itu, perkembangan teknologi turut

menghadirkan risiko baru. Penelitian Ulfianasari (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *cyberbullying* memiliki tingkat *anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalaminya. McLaughlin *et al.* (2012) juga menegaskan bahwa paparan stres kronis pada masa remaja dapat meningkatkan risiko gangguan *anxiety* secara signifikan.

Apabila tidak ditangani, *anxiety* pada remaja dapat berdampak tidak hanya pada aspek psikologis, tetapi juga pada kesehatan fisik dan reproduksi. Kondisi kecemasan yang berkepanjangan dapat memengaruhi pola makan, pola tidur, serta keseimbangan hormonal yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan seperti anemia, gangguan siklus menstruasi, dan penurunan status gizi.

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, antara lain melalui penguatan layanan kesehatan jiwa di fasilitas kesehatan primer, program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), serta integrasi layanan kesehatan mental dalam program kesehatan remaja. Namun demikian, upaya tersebut masih menghadapi tantangan, terutama dalam hal deteksi dini dan ketersediaan data berbasis komunitas atau sekolah.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji kejadian *anxiety* pada remaja. Zhou *et al.* (2019) menegaskan tingginya prevalensi gangguan *anxiety* pada remaja secara global, sedangkan McLaughlin *et al.* (2012) menyoroti peran stres kronis sebagai determinan utama *anxiety*. Di Indonesia, Wiguna *et al.* (2020) menekankan pentingnya skrining kesehatan

mental di sekolah karena banyak kasus tidak terdeteksi. Penelitian Lestari dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan tingkat *anxiety* remaja, sementara Ulfianasari (2022) menyoroti pengaruh *cyberbullying*. Meskipun memberikan kontribusi penting, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan menelaah faktor risiko secara parsial.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian, yaitu masih terbatasnya kajian yang menggunakan kerangka asesmen komprehensif dalam memahami *anxiety* pada remaja, khususnya pada konteks pendidikan menengah kejuruan. Padahal, pemahaman yang menyeluruh mengenai faktor risiko sangat diperlukan sebagai dasar penyusunan intervensi yang tepat.

Dalam praktik kebidanan, bidan memiliki kewenangan dalam memberikan pelayanan kesehatan remaja melalui upaya promotif dan preventif, termasuk deteksi dini masalah kesehatan mental, edukasi kesehatan, konseling, serta rujukan bila diperlukan. Peran bidan dalam kebidanan komunitas menempatkan bidan sebagai tenaga kesehatan yang strategis dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Berdasarkan gambaran latar belakang tersebut, diperlukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *anxiety* pada remaja di SMKN Karangjaya guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kesehatan mental siswa. Penelitian ini

diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kejadian *anxiety* pada remaja di SMKN Karangjaya?
2. Apakah faktor lingkungan keluarga (*home*), lingkungan pendidikan (*education*), pola makan (*eating*), aktivitas (*activities*), penggunaan zat (*drugs*), perkembangan identitas seksual (*sexuality*), kondisi emosional (*suicide/depression*), serta keamanan lingkungan (*safety*) berhubungan dengan kejadian *anxiety* pada remaja di SMKN Karangjaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui kejadian serta menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *anxiety* pada remaja di SMKN Karangjaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kejadian *anxiety* pada remaja di SMKN Karangjaya.
- b. Menganalisis hubungan faktor lingkungan keluarga (*home*), lingkungan pendidikan (*education*), pola makan (*eating*), aktivitas

(*activities*), penggunaan zat (*drugs*), perkembangan identitas seksual (*sexuality*), kondisi emosional (*suicide/depression*), serta keamanan lingkungan (*safety*) dengan kejadian *anxiety* pada remaja di SMKN Karangjaya.

#### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini dibatasi pada pengkajian kejadian *anxiety* serta faktor-faktor yang berhubungan dengannya pada remaja di lingkungan pendidikan menengah kejuruan dengan menggunakan pendekatan asesmen HEEADSSS sebagai kerangka dalam mengidentifikasi faktor risiko kesehatan remaja secara komprehensif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMKN Karangjaya Kabupaten Tasikmalaya, dengan subjek penelitian difokuskan pada siswa kelas X yang termasuk dalam kelompok usia remaja. Pemilihan siswa kelas X didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada pada fase transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya menuju lingkungan sekolah kejuruan yang memiliki tuntutan akademik dan sosial yang berbeda. Proses adaptasi terhadap lingkungan baru tersebut dapat menjadi stresor psikologis yang berpotensi meningkatkan kerentanan remaja terhadap *anxiety*, sehingga penting dilakukan pengkajian sejak tahap awal masa sekolah untuk mendukung upaya deteksi dini masalah kesehatan mental. Penelitian dilaksanakan di SMKN Karangjaya sebagai setting pendidikan kejuruan yang merepresentasikan lingkungan belajar dengan tuntutan

akademik dan keterampilan vokasional.

Ruang lingkup variabel penelitian mencakup kejadian *anxiety* sebagai variabel dependen serta faktor-faktor yang berhubungan sebagai variabel independen berdasarkan domain asesmen HEEADSSS, meliputi lingkungan keluarga (*home*), lingkungan pendidikan (*education*), pola makan (*eating*), aktivitas (*activities*), penggunaan zat (*drugs*), perkembangan identitas seksual (*sexuality*), kondisi emosional (*suicide/depression*), serta keamanan lingkungan (*safety*). Pengumpulan data dibatasi pada kegiatan asesmen kesehatan remaja menggunakan instrumen Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) untuk mengukur tingkat *anxiety* serta instrumen asesmen HEEADSSS untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental remaja.

Penelitian ini tidak mencakup pemberian intervensi klinis, terapi psikologis, maupun pengujian efektivitas program penanganan *anxiety*, melainkan berfokus pada identifikasi kejadian *anxiety* serta analisis faktor-faktor risiko yang berhubungan pada remaja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kejadian *anxiety* beserta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga dapat menjadi dasar dalam mendukung upaya promotif dan preventif terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kebidanan komunitas, kesehatan remaja, dan kesehatan mental, dengan menambah bukti ilmiah mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *anxiety* pada remaja berdasarkan pendekatan HEEADSSS. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan penelitian selanjutnya terkait kesehatan mental remaja, khususnya dalam mengkaji faktor risiko *anxiety* dengan cakupan variabel, populasi, maupun desain penelitian yang lebih luas dan komprehensif.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

#### **a. Bagi Remaja**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *anxiety*, serta mendorong penerapan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam memahami kondisi kesehatan mental remaja beserta faktor-faktor yang memengaruhinya. Temuan penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan program promotif dan preventif, penguatan layanan bimbingan konseling, serta penciptaan lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan kondusif bagi perkembangan psikososial siswa.

c. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Dinas Kesehatan dalam perencanaan dan penguatan program kesehatan remaja, khususnya yang berkaitan dengan promosi kesehatan mental, deteksi dini masalah psikologis, serta pengembangan kebijakan pelayanan kesehatan mental remaja.

d. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi puskesmas dalam meningkatkan pelayanan kesehatan remaja, khususnya melalui kegiatan promotif dan preventif seperti edukasi kesehatan mental, skrining dini kejadian *anxiety*, konseling remaja, serta optimalisasi pelayanan kesehatan peduli remaja.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan data awal bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait kesehatan mental remaja, khususnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *anxiety*, dengan cakupan variabel, populasi, maupun desain penelitian yang lebih luas dan komprehensif.

## F. Keaslian Penelitian

Untuk memastikan keaslian dan kebaruan penelitian, dilakukan telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik kecemasan (*anxiety*) pada remaja. Telaah ini bertujuan untuk membandingkan fokus penelitian, kerangka teori, metodologi, serta konteks penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan, sehingga dapat ditunjukkan secara jelas perbedaan dan kontribusi ilmiah penelitian ini.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Lestari dan Wulandari (2021)	Hubungan Faktor Individu dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Remaja	Kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i>	Dukungan keluarga yang rendah serta karakteristik individu tertentu berhubungan signifikan dengan	Persamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai kecemasan remaja dan faktor yang berhubungan. Perbedaannya, penelitian tersebut tidak

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Ini
				meningkatnya kecemasan remaja.	menggunakan pendekatan asesmen HEEADSSS serta belum mengkaji faktor risiko secara multidimensional.
2	Ulfianasari (2022)	Pengaruh <i>Cyberbullying</i> terhadap Tingkat Kecemasan Remaja	Kuantitatif	Remaja yang mengalami <i>cyberbullying</i> memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengalaminya.	Persamaannya adalah sama-sama meneliti faktor risiko yang berkaitan dengan kecemasan remaja. Perbedaannya, penelitian ini hanya berfokus pada satu determinan sehingga belum memberikan gambaran faktor kecemasan secara komprehensif.
3	Gustina (2023)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Remaja	Kuantitatif analitik	Faktor lingkungan dan tekanan akademik berhubungan dengan peningkatan kecemasan remaja.	Persamaan terletak pada kajian mengenai faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja. Perbedaannya, penelitian tersebut belum menggunakan kerangka asesmen HEEADSSS dan belum melakukan pengkajian secara menyeluruh terhadap berbagai domain kehidupan remaja.
4	Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (2023)	Prevalensi dan Gambaran Kesehatan Mental Remaja di Indonesia	Survei nasional	Sekitar 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan sebagai salah	Persamaannya adalah sama-sama membahas kesehatan mental remaja, khususnya kecemasan. Perbedaannya, penelitian ini berskala nasional sehingga tidak menganalisis faktor

No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Ini
				satu gangguan dominan.	spesifik dan tidak berfokus pada konteks pendidikan kejuruan.
5	Ramadhan (2025)	Hubungan Tekanan Akademik dengan Kecemasan Siswa SMK	Kuantitatif	Tekanan akademik memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kecemasan siswa SMK.	Persamaannya adalah sama-sama meneliti kecemasan pada siswa SMK. Perbedaannya, penelitian tersebut hanya meninjau satu faktor dan tidak menggunakan pendekatan asesmen HEEADSSS untuk mengidentifikasi faktor risiko secara lebih luas.