

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera secara psikologis yang membuat seseorang mampu mengatasi tekanan hidup, belajar secara optimal, bekerja secara efektif, serta berperan aktif dalam lingkungannya. Kesehatan mental merupakan bagian komponen yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan. Seseorang dapat dikatakan sehat apabila berada dalam keadaan baik secara fisik, jiwa, dan sosialnya, bukan sekedar terbebas dari penyakit, sehingga mampu untuk menjalani kehidupan yang produktif. Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang mengalami gangguan dalam aspek ini, salah satunya adalah kecemasan sosial (*social anxiety*) (Kemenkes pRI, 2023a).

Kecemasan adalah perasaan subyektif berupa ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang berhubungan dengan aktivitas sistem saraf. Kecemasan sosial merupakan kondisi di mana individu mengalami rasa takut atau cemas berlebihan ketika menghadapi situasi sosial yang mengharuskan interaksi. Kondisi ini dapat menghambat fungsi sosial, akademik, serta kesejahteraan psikologisnya. Kecemasan sosial ditandai oleh keinginan kuat untuk membuat kesan positif pada orang lain, tetapi disertai ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan untuk melakukannya (Bahri and Kholidin, 2024).

Dalam kehidupan modern yang sarat dengan tekanan dan berbagai tuntutan, kecemasan menjadi salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh individu, termasuk remaja. Pada kelompok usia ini, kecemasan sosial semakin menjadi perhatian penting karena masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan sosial dan emosional, di mana individu mulai membangun hubungan interpersonal dan membentuk jati diri. Masa remaja, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan fase perkembangan yang sangat penting serta rentan terhadap berbagai tantangan psikososial. Pada tahap ini individu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang cepat disertai tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru seperti sekolah, interaksi teman sebaya yang lebih kompleks, serta peningkatan harapan akademik (Atsari and Ichsan, 2025).

Kecemasan sosial pada remaja muncul ketika individu merasa takut akan penilaian negatif dari orang lain, sehingga menimbulkan rasa malu dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Kondisi ini dapat menghambat interaksi sosial, partisipasi di sekolah, serta hubungan dengan teman sebaya, bahkan mendorong remaja untuk menghindari situasi sosial atau menghadapinya dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Dampaknya tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek seperti penurunan prestasi akademik dan keterlibatan sosial, tetapi juga dapat berlanjut dalam jangka panjang, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial (Bahri and Kholidin, 2024).

Dalam konteks kebidanan, kesehatan reproduksi remaja tidak hanya mencakup aspek fisik pertumbuhan, tetapi juga kesehatan secara psikososialnya (*well-being*). Kecemasan sosial yang tidak terdeteksi atau tidak ditangani dengan tepat di masa SMP dapat berimplikasi pada kesulitan membangun hubungan interpersonal yang baik, menurunnya partisipasi sekolah, dan potensi gangguan fungsi kesehatan reproduksi di masa berikutnya (Bahri and Kholidin, 2024).

Berdasarkan laporan WHO (2025), gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental paling umum di dunia. Pada tahun 2021, tercatat sekitar 359 juta orang mengalami gangguan ini secara global. WHO menyebutkan bahwa gangguan kecemasan lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki, dengan gejala yang umumnya mulai muncul sejak masa kanak-kanak atau remaja.

Perbedaan jenis kelamin juga memengaruhi manifestasi kecemasan sosial. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi karena lebih sensitif terhadap penilaian sosial, penerimaan teman sebaya, dan tekanan terhadap citra diri. Perempuan umumnya menunjukkan gejala berupa rasa takut dinilai negatif, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kecenderungan berpikir berlebihan terhadap interaksi sosial. Sebaliknya, remaja laki-laki lebih sering menampilkan kecemasan melalui perilaku eksternal seperti mudah marah, perilaku agresif, atau dominasi sosial sebagai upaya menutupi rasa tidak aman yang dimiliki. Kondisi ini menyebabkan

kecemasan sosial pada laki-laki sering tidak dikenali karena tampak sebagai perilaku bermasalah dibanding gangguan emosional (Bao and Han, 2025).

Berdasarkan penelitian internasional, hasil meta-analisis melaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan sosial pada remaja mencapai sekitar 8,3%, lebih tinggi dibandingkan kelompok anak usia lebih muda yang berada di kisaran 4,7% dan terus meningkat lagi pada kelompok usia dewasa muda. Selain itu, survei di berbagai negara juga menunjukkan variasi angka prevalensi, yang dipengaruhi oleh perbedaan metode penilaian dan faktor budaya di masing-masing masyarakat (Jefferies and Ungar, 2020).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda rentang usia 15-24 tahun, yaitu sebesar 2% (Kemenkes RI, 2023b). Survei mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, *Post Traumatic Syndrome Disorder* (SPTSD) 0,9%, dan *Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder* (ADHD) sebanyak 0,5% (Kemenkes RI, 2023a).

Di Indonesia, berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menemukan bahwa gangguan kecemasan termasuk fobia sosial merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang cukup umum pada remaja usia 10–17 tahun dengan angka kecemasan sekitar 3,7% (Wahdi, Wilopo and Erskine, 2023).

Tingginya angka gangguan kecemasan pada remaja menunjukkan bahwa faktor penyebab yang memengaruhi kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian. Salah satu faktor yang diduga berperan yaitu lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah sebagai tempat utama interaksi dan pembelajaran memiliki peran yang kuat dalam perkembangan remaja. Kondisi iklim sekolah, hubungan dengan teman sebaya, adanya dukungan atau tekanan dari guru, serta pengalaman negatif seperti perundungan (*bullying*) dapat menjadi faktor risiko terhadap kecemasan sosial. Lingkungan sekolah yang kurang mendukung dan kompetitif secara berlebihan berpotensi meningkatkan gejala kecemasan dan memperburuk fungsi sosial remaja di sekolah maupun di luar sekolah (Sowwam and Pratiwi, 2025).

Perilaku *bullying* pada remaja sering kali dipengaruhi oleh kebutuhan memperoleh pengakuan sosial, keinginan mempertahankan status dalam kelompok pertemanan, rendahnya empati, pengalaman menjadi korban kekerasan sebelumnya, serta kurangnya dukungan emosional dalam keluarga. Pada masa remaja awal, kebutuhan diterima oleh teman sebaya meningkat sehingga sebagian siswa menggunakan perilaku agresif seperti mengejek, mengintimidasi, mengucilkan, maupun merendahkan orang lain sebagai cara memperoleh dominasi sosial di lingkungan sekolah (Rahmadhanti, Dahlia and Putra, 2025).

Kondisi tersebut menjadi perhatian karena kecemasan sosial tidak selalu menyebabkan individu menarik diri, tetapi dalam kondisi tertentu dapat muncul dalam bentuk perilaku agresif sebagai mekanisme perlindungan diri

terhadap rasa takut akan penolakan sosial. Perilaku agresif tersebut berpotensi berkembang menjadi tindakan *bullying*, terutama pada individu yang sebelumnya pernah menjadi korban *bullying* (*bully-victim*). Pengalaman menjadi korban dapat memicu kemarahan terpendam, rendahnya harga diri, serta kecenderungan meniru perilaku agresif yang dialami, sehingga korban berisiko berubah menjadi pelaku *bullying* sebagai upaya mempertahankan diri, memperoleh kontrol sosial, atau mencari penerimaan dari lingkungan sekitarnya (Deng *et al.*, 2024).

Selain lingkungan sekolah, pola asuh orang tua juga memiliki peran krusial dalam membentuk respons remaja terhadap situasi sosial. Pola asuh orang tua yang terlalu protektif, kurang responsif terhadap kebutuhan emosional, atau bersikap otoriter dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri dan keterampilan sosial remaja. Sebaliknya, pola asuh yang hangat, terbuka untuk komunikasi, dan memberikan dukungan emosional berkesinambungan dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan mengelola kecemasan secara adaptif dan meningkatkan keterlibatan sosialnya (Dwistia *et al.*, 2025).

Studi penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola asuh orang tua dan lingkungan sekolah berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja. Namun, sebagian besar studi hanya berfokus pada aspek psikologis secara umum dan belum fokus spesifik mengkaji kecemasan sosial (*social anxiety*). Terutama pada remaja SMP yang berada pada fase remaja awal dan rentan terhadap tekanan sosial (Atsari and Ichsan, 2025).

Berdasarkan penelitian Sowwam dan Pratiwi (2025) serta Rony, Daud dan Hidayat (2024), penelitian yang ada cenderung memisahkan pengaruh pola asuh dan lingkungan pertemanan di sekolah tanpa mengintegrasikan keduanya secara komprehensif. Padahal interaksi antara pengalaman sosial di lingkungan sekolah seperti hubungan pertemanan, penerimaan sosial, maupun tekanan kelompok dengan pola asuh orang tua berpotensi kuat memengaruhi munculnya kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Cigasong, ditemukan berbagai permasalahan perilaku dan sosial yang cukup memprihatinkan di kalangan siswa. Salah satu permasalahan yang masih sering terjadi adalah praktik *bullying verbal* seperti ejekan, panggilan yang merendahkan, dan candaan yang bersifat menyakitkan, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK), bagian kesiswaan, dan kepala sekolah menjelaskan bahwa setelah ditelusuri perilaku tersebut banyak dialami oleh siswa yang cenderung merasa kesepian dan berupaya mencari perhatian di luar lingkungan keluarga. Kondisi ini umumnya terjadi pada siswa yang tidak tinggal bersama orang tua karena orang tuanya merantau, sehingga mereka tinggal bersama kakek, nenek, atau kerabat lainnya. Selain itu, orang tua cenderung menormalisasi perilaku tersebut dan menganggapnya sebagai hal yang wajar di kalangan remaja, sehingga kurang memberikan perhatian terhadap dampak psikologis yang ditimbulkan.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang mengkaji secara langsung dan bersamaan mengenai pengaruh lingkungan sekolah dan pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja SMP sebagai kelompok yang berada pada tahap perkembangan yang krusial. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran prevalensi dan hubungan antar variabel pada waktu tertentu, sebagai dasar perencanaan intervensi promotif dan preventif di lingkungan sekolah dan keluarga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam Skripsi yaitu “Apakah terdapat hubungan faktor lingkungan sekolah dan pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja di SMPN 1 Cigasong Tahun 2026”.

C. Tujuan Penyusunan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh faktor lingkungan sekolah dan pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja di SMPN 1 Cigasong.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja di SMPN 1 Cigasong.

- b. Menganalisis kondisi lingkungan sekolah, khususnya dalam aspek pertemanan dan interaksi sosial remaja di SMPN 1 Cigasong.
- c. Mengidentifikasi pola asuh orang tua yang diterapkan pada remaja di SMPN 1 Cigasong.
- d. Mengetahui kolerasi lingkungan sekolah terhadap kecemasan sosial pada remaja di SMPN 1 Cigasong.
- e. Mengetahui kolerasi pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja di SMPN 1 Cigasong.
- f. Mengetahui faktor paling berpengaruh antara lingkungan sekolah dengan pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja di SMPN 1 Cigasong.

D. Ruang lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh faktor lingkungan sekolah dan pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja. Subjek penelitian adalah siswa/siswi kelas 8 di SMPN 1 Cigasong. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai bulan Juni 2026. Penelitian ini perlu dilakukan karena kecemasan sosial pada remaja dapat menghambat perkembangan psikososial, kepercayaan diri, dan interaksi sosial. Lingkungan sekolah dan pola asuh orang tua merupakan faktor utama yang memengaruhi kondisi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk upaya pencegahan dan intervensi yang tepat di lingkungan keluarga dan sekolah. Analisis data dilakukan secara bertahap

meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, analisis bivariat menggunakan *Chi-Square* untuk mengukur hubungan antara dua variabel.

E. Manfaat Penyusunan

1. Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan serta sebagai bahan bacaan di perpustakaan, khususnya bagi mahasiswa dan umumnya bagi pembaca lainnya mengenai analisis faktor lingkungan sekolah dan pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial (*social anxiety*) pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi kepada remaja dan orang tua. Selain itu, menjadi pertimbangan bagi sekolah dan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja.