

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan sosial merupakan kondisi ketika individu merasa takut atau khawatir terhadap situasi yang memungkinkan dirinya dinilai secara negatif oleh orang lain. Pada remaja, fenomena ini sering muncul karena mereka sedang berada pada tahap pencarian jati diri dan sangat peka terhadap penerimaan sosial. Lingkungan sekolah khususnya SMA, menjadi salah satu arena sosial terbesar bagi remaja. Interaksi dengan teman sebaya, tuntutan pergaulan, perbandingan fisik, penilaian terhadap penampilan, hingga persaingan sosial, menjadi faktor yang dapat memperbesar kerentanan terhadap kecemasan sosial. Tekanan untuk terlihat “ideal” atau diterima oleh kelompok tertentu kerap membuat remaja merasa tidak percaya diri dan takut tampil di depan umum (Hultayah dkk., 2025).

Remaja akhir merupakan fase penting dalam kehidupan individu karena pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang signifikan. Menurut teori perkembangan, masa remaja akhir (17-19 tahun) merupakan periode yang ditandai dengan penyelesaian tugas-tugas perkembangan kunci, seperti menemukan identitas diri, membangun hubungan intim, dan menetapkan tujuan hidup yang jelas. Di Indonesia, remaja akhir seringkali mengalami tekanan dan tantangan yang kompleks. Selain itu, perbedaan budaya dan nilai antar-generasi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir di Indonesia. Dalam konteks sosial dan budaya Indonesia, terdapat banyak norma, nilai, dan tuntutan yang membentuk pengalaman dan kehidupan remaja akhir (Lubis Ramadhan dkk., 2024).

Secara global, kecemasan sosial merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum pada remaja. Data dari World Health Organization (WHO, 2024) menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun atau sekitar 13% mengalami kecemasan sosial. Di Indonesia,

gangguan kecemasan termasuk yang paling banyak dialami remaja, yaitu sekitar 3,7% pada usia 10–17 tahun, dan pada tahun 2020 sekitar 15,8% remaja Indonesia mengalami kecemasan sosial. Angka ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial tidak lagi menjadi fenomena minor, melainkan kondisi yang memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, terutama di lingkungan pendidikan.

Temuan tersebut sejalan dengan laporan lain yang menyebutkan bahwa prevalensi kecemasan sosial pada remaja Indonesia mencapai 22–34% berdasarkan survei kesehatan mental nasional I-NAMHS (2024). Tingginya angka tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan sosial merupakan masalah signifikan dan relevan untuk dikaji lebih dalam, terutama pada masa remaja akhir ketika individu mulai menghadapi berbagai tuntutan sosial maupun akademik yang lebih kompleks dibandingkan masa sebelumnya.

Penelitian Hultayah dkk. (2025) memperkuat fenomena ini dengan menunjukkan bahwa remaja cenderung mengalami kecemasan sosial akibat berbagai faktor internal, seperti konsep diri yang negatif dan evaluasi diri yang berlebihan. Selain itu, faktor eksternal berupa tekanan sosial dari lingkungan sekolah juga memiliki kontribusi yang besar. Remaja yang merasa dirinya kurang mampu, kurang menarik, atau tidak sesuai dengan standar kelompok sosial tertentu, lebih berisiko mengalami kecemasan sosial dibandingkan remaja yang memiliki persepsi diri positif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan atau *pre eliminary* yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dan observasi kepada 5 Siswi SMA Negeri 2 Kota Bekasi pada tanggal 28 November 2025. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil bahwa 4 dari 5 orang lainnya mengatakan bahwa pernah mengalami kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain khususnya ketika berkenalan dengan orang baru. Lalu seluruh subjek juga merasa adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan disituasi baru ataupun dengan orang asing. Dan 3 dari 5 subjek yang

diwawancara merasa adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal.

Tabel 1. Hasil Studi Pendahuluan Kecemasan Sosial

No.	Aspek	Jumlah/Presentase
1.	Ketakutan akan evaluasi negatif	4 (80%)
2.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan di situasi baru ataupun dengan orang asing	5 (100%)
3.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal	3 (60%)

(Sumber: Data diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 siswi SMA Negeri 2 Kota Bekasi, ditemukan bahwa sebagian besar subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial pada berbagai aspek. Sebanyak empat dari lima subjek melaporkan adanya ketakutan akan evaluasi negatif, terutama ketika harus berinteraksi atau berkenalan dengan orang baru. Mereka merasa khawatir dinilai buruk sehingga muncul rasa malu, canggung, dan tidak percaya diri dalam situasi sosial. Selain itu, seluruh subjek (5 dari 5) menunjukkan adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan ketika berada dalam situasi baru atau saat berinteraksi dengan orang asing. Hal ini tampak dari perilaku seperti diam, menghindari kontak mata, merasa takut memulai percakapan, dan menunjukkan kecemasan karena takut tidak diterima atau dikritik oleh orang lain.

Lebih lanjut, tiga dari lima subjek juga mengalami penghindaran sosial dan tekanan psikologis bahkan ketika berinteraksi dengan orang yang sudah mereka kenal. Pada subjek-subjek tersebut, kecemasan muncul dalam berbagai situasi sehari-hari, seperti ketika diminta untuk berbicara dalam kelompok kecil, ketika teman mengajukan pertanyaan secara langsung, saat harus memulai percakapan, atau ketika menjadi pusat perhatian dalam lingkup pertemanan. Mereka cenderung merasa tegang, takut berkata salah, serta memilih diam atau menarik diri meskipun berada di lingkungan yang sebenarnya sudah familiar bagi mereka.

Selanjutnya ditemukan bahwa seluruh subjek menunjukkan dinamika konsep diri pada berbagai aspeknya.

Tabel 2. Hasil Studi Pendahuluan Konsep Diri

No.	Aspek	Jumlah/Presentase
1.	Diri Fisik	4 (80%)
2.	Diri Moral	4 (80%)
3.	Diri Individu	5 (100%)
4.	Diri Keluarga	3 (60%)
5.	Diri Sosial	3 (60%)

(Sumber: Data diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar subjek menunjukkan dinamika konsep diri pada aspek diri fisik. Empat dari lima responden menggambarkan bahwa mereka cukup memperhatikan penampilan fisiknya dan kerap membandingkan kondisi fisik mereka dengan orang lain, sementara satu responden lainnya tidak menunjukkan perhatian yang konsisten pada aspek tersebut. Pada aspek diri moral, seluruh responden menunjukkan dinamika yang serupa, yaitu memiliki standar moral tertentu dan berusaha menilai perilakunya berdasarkan nilai yang mereka yakini. Selain itu, seluruh subjek juga memperlihatkan dinamika pada aspek diri individu, di mana mereka mampu menggambarkan kemampuan, karakter, serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara cukup jelas.

Pada aspek diri keluarga, terlihat bahwa hanya tiga dari lima responden yang menunjukkan dinamika pada aspek ini. Mereka menggambarkan bahwa keluarga menjadi salah satu sumber pandangan terhadap diri mereka, baik dalam bentuk dukungan maupun nilai-nilai yang mereka anut. Sementara dua responden lainnya tidak menunjukkan keterkaitan yang kuat antara konsep diri dan lingkungan keluarganya. Terakhir, pada aspek diri sosial, empat dari lima responden menunjukkan adanya dinamika dalam cara mereka memandang diri ketika berada dalam lingkungan sosial. Mereka menilai dirinya berdasarkan bagaimana mereka diterima dan dipersepsikan oleh orang lain di lingkungannya. Satu

responden lainnya tidak menunjukkan dinamika yang berarti pada aspek sosial. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsep diri pada siswi SMA ini cenderung sedang hingga rendah, terutama karena sebagian besar subjek masih menunjukkan ketidakstabilan dalam menilai dirinya pada aspek fisik, sosial, dan keluarga. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya perasaan kurang puas terhadap diri, keraguan terhadap kemampuan pribadi, serta kecenderungan bergantung pada penilaian orang lain dalam berbagai situasi sosial.

Hasil wawancara lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki body image yang cenderung negatif. Hal ini terlihat dari kecenderungan mereka membandingkan penampilan fisik dengan teman sebaya, sehingga menimbulkan rasa tidak puas terhadap tubuh sendiri. Mayoritas subjek merasa penampilan mereka kurang menarik, tidak sesuai dengan standar ideal, serta sulit menerima beberapa bagian tubuh tertentu.

Tabel 3. Hasil Studi Pendahuluan Citra Tubuh

No.	Aspek	Jumlah/Presentase
1.	Evaluasi Penampilan	4 (80%)
2.	Orientasi Penampilan	4 (80%)
3.	Kepuasan Terhadap Bagian Diri	4 (80%)
4.	Kecemasan Menjadi Gemuk	2 (40%)
5.	Pengkategorian Ukuran Diri	4 (80%)

(Sumber: Data diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara pada aspek evaluasi penampilan, empat dari lima subjek menunjukkan penilaian diri yang kurang positif terhadap penampilan fisiknya. Mereka merasa bahwa penampilannya belum sesuai dengan standar yang mereka inginkan, sehingga muncul ketidakpuasan terhadap bagian tertentu dari tubuh. Hanya satu subjek yang tidak menunjukkan ketidakpuasan pada aspek ini. Pada orientasi penampilan, empat subjek juga menunjukkan perhatian dan usaha yang cukup besar dalam merawat penampilan, seperti memperhatikan gaya berpakaian, perawatan wajah, atau upaya lainnya untuk tampil lebih baik. Satu subjek lainnya tidak menunjukkan orientasi atau perhatian yang kuat terhadap perawatan penampilan.

Selanjutnya, pada aspek kepuasan terhadap bagian diri, empat subjek menyatakan adanya kepuasan terhadap beberapa bagian tubuhnya, meskipun tidak sepenuhnya puas. Sementara satu subjek lainnya tidak merasa puas terhadap sebagian besar area tubuhnya, menunjukkan ketidakpuasan yang lebih dominan. Pada aspek kecemasan menjadi gemuk, hanya dua subjek yang menunjukkan kekhawatiran terhadap berat badan dan kemungkinan mengalami kenaikan berat badan. Ketiga subjek lainnya tidak menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap hal tersebut, menandakan bahwa fokus pada masalah berat badan tidak terlalu menjadi perhatian utama bagi sebagian besar subjek.

Terakhir, pada aspek pengkategorian diri, empat dari lima subjek menilai bahwa berat badan mereka tidak ideal atau berbeda dari standar yang mereka harapkan, baik merasa terlalu kurus maupun sedikit gemuk. Hanya satu subjek yang menilai berat badannya sesuai atau berada dalam kategori ideal menurut persepsinya sendiri. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki gambaran tubuh yang cenderung negatif pada beberapa aspek, terutama terkait penilaian penampilan, perhatian terhadap perawatan fisik, dan persepsi mengenai berat badan, yang dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri dan perasaan mereka dalam konteks sosial.

Konsep diri merupakan bagaimana individu menilai, merasakan, memahami, dan memandang dirinya sendiri. Konsep diri mencakup aspek bagaimana individu melihat kemampuan, karakter, kelebihan, dan kekurangan yang ia miliki. Individu dengan konsep diri yang positif akan memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dan mampu menilai dirinya secara realistis. Sebaliknya, konsep diri negatif membuat individu cenderung merasa tidak berharga, tidak kompeten, dan tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri (Hanoum Magdalena & Muslimah Indah Alfiana, 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial. Individu dengan

konsep diri rendah cenderung mengalami kecemasan sosial lebih tinggi karena mereka selalu merasa tidak mampu, takut dievaluasi negatif, dan cenderung menghindari situasi sosial. Pada penelitian Pratiwi et al. (2023), ditemukan bahwa konsep diri berhubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa, dengan koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar -0,745 ($p = 0,000$). Artinya, semakin negatif konsep diri seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang muncul.

Hal ini mendukung teori La Greca dan Lopez (1998) yang menyatakan bahwa kecemasan sosial muncul ketika individu merasa dirinya akan mendapatkan evaluasi negatif dari orang lain. Jika konsep diri negatif, individu akan mempersepsikan dirinya sebagai kurang, tidak menarik, atau tidak mampu sehingga memunculkan kecemasan dalam interaksi sosial. Penelitian lain juga menegaskan bahwa remaja dengan konsep diri rendah cenderung merasa tidak percaya diri, peka terhadap kritik, dan cenderung menghindari interaksi sosial.

Dalam konteks remaja, khususnya siswa-siswi SMA, konsep diri merupakan faktor psikologis yang sangat penting karena pada tahap perkembangan ini mereka sedang berada pada fase pencarian identitas dan pembentukan gambaran tentang diri mereka sendiri. Remaja mulai menilai dirinya berdasarkan kemampuan, penampilan, hubungan dengan teman sebaya, serta penerimaan sosial. Apabila konsep diri terbentuk secara positif, remaja cenderung merasa percaya diri dan mampu menghadapi berbagai situasi sosial. Namun, ketika konsep diri lemah atau negatif, remaja akan lebih mudah merasa tidak kompeten, malu, dan takut dinilai oleh orang lain. Kondisi tersebut dapat memperbesar kemungkinan munculnya kecemasan sosial, terutama dalam lingkungan sekolah yang menuntut banyak interaksi, seperti presentasi di kelas, kegiatan organisasi, maupun hubungan pertemanan..

Selain konsep diri, faktor lain yang berperan penting terhadap kecemasan sosial pada remaja adalah *body image* atau citra tubuh. *Body image* merujuk pada bagaimana individu memandang, menilai, dan

merasakan tubuhnya sendiri, baik dari segi bentuk, ukuran, maupun penampilan secara keseluruhan. Pada era digital, remaja SMA sangat rentan mengalami tekanan untuk memiliki penampilan ideal karena tingginya paparan standar kecantikan dan bentuk tubuh yang disebarluaskan melalui media sosial. Fenomena ini semakin menguat karena masa remaja merupakan periode ketika individu sangat peka terhadap komentar teman sebaya dan sangat mudah melakukan perbandingan sosial..

Penelitian menunjukkan bahwa *body image* negatif berkaitan erat dengan tingginya kecemasan sosial. Individu yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya cenderung takut dibandingkan dengan orang lain, takut menjadi pusat perhatian, serta merasa dirinya tidak menarik. Hal ini memperbesar kemungkinan terjadinya kecemasan sosial terutama dalam situasi sosial yang melibatkan evaluasi fisik.

Rahmanda dkk., (2025) menemukan bahwa *body image* memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan sosial pada remaja putri, dengan p-value 0,000 yang menunjukkan korelasi bermakna antara persepsi tubuh dengan tingkat kecemasan sosial. Individu yang memiliki *body image* positif cenderung tidak berisiko mengalami kecemasan sosial, sedangkan *body image* negatif memperbesar kecenderungan terjadinya kecemasan sosial.

Penelitian lain oleh Rasha Said (2023) juga mendukung temuan tersebut, bahwa citra tubuh berhubungan negatif dengan kecemasan sosial ($r = -0,362$, $p = 0,000$). Artinya, semakin negatif *body image* seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami, terutama pada siswi SMA yang sering membandingkan tubuhnya dengan standar yang ada di lingkungan sosial dan media.

Oleh karena itu, sebagian penelitian sebelumnya meneliti kedua variabel ini secara terpisah, sehingga masih diperlukan studi yang menguji keduanya secara simultan dalam konteks perkembangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami sejauh mana konsep diri dan *body image* berperan dalam memprediksi kecemasan sosial

pada siswa/i, serta memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif pada kelompok usia tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran konsep diri, citra tubuh dan kecemasan sosial pada siswi SMK Bina Karya Mandiri?
2. Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswi SMK Bina Karya Mandiri?
3. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecemasan sosial pada siswi SMK Bina Karya Mandiri?
4. Apakah ada pengaruh antara konsep diri dan citra tubuh dengan kecemasan sosial siswi SMK Bina Karya Mandiri?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran konsep diri, citra tubuh dan kecemasan sosial siswi SMK Bina Karya Mandiri
2. Mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial siswi SMK Bina Karya Mandiri
3. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan kecemasan sosial siswi SMK Bina Karya Mandiri
4. Mengetahui pengaruh antara konsep diri dan citra tubuh terhadap kecemasan sosial siswi SMK Bina Karya Mandiri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan sosial, dengan menambah pemahaman mengenai hubungan antara konsep diri, citra tubuh, dan kecemasan sosial pada remaja. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor internal yang mempengaruhi kecemasan sosial. Selain itu, penelitian ini dapat memperluas perspektif tentang bagaimana aspek kepribadian dan

persepsi tubuh berperan dalam pembentukan respons emosional remaja di lingkungan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu remaja memahami pentingnya membangun konsep diri dan citra tubuh yang positif agar dapat mengurangi risiko munculnya kecemasan sosial.

b. Bagi Orang Tua

Temuan penelitian dapat memberikan wawasan mengenai peran dukungan keluarga dalam membentuk konsep diri dan persepsi tubuh yang sehat pada anak, sehingga dapat membantu mencegah atau menurunkan kecemasan sosial.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri, penerimaan diri, serta pengelolaan kecemasan sosial.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan dan landasan untuk penelitian lanjutan mengenai variabel lain yang berkaitan dengan kecemasan sosial, konsep diri, maupun body image di tahap perkembangan remaja.