

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun kognitif (Mailita et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) remaja adalah mereka yang berusia 10–19 tahun (Arta Daralita et al., 2023). Setiap individu yang memasuki usia remaja akan melalui proses perkembangan yang cepat, mencakup aspek fisik seperti peningkatan berat badan, tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, serta perkembangan organ seksual. Sementara itu, perkembangan psikologis pada masa ini meliputi perubahan dalam fungsi kognitif, sosial, dan emosional (Dianingrum et al., 2021).

*World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa dari total 7,2 miliar penduduk dunia, lebih dari 3 miliar berada di bawah usia 25 tahun, dengan sekitar 1,2 miliar atau 18% di antaranya merupakan remaja berusia 10–19 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia remaja memiliki proporsi populasi yang besar dibandingkan kelompok usia lain. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik BPS Nasional, (2023) mencatat jumlah remaja usia 10–19 tahun mencapai 44.197,6 ribu jiwa. Khusus di Kota Padang, jumlah remaja pada rentang usia tersebut adalah sekitar 147,1 ribu orang (BPS Kota Padang, 2023).

Masa remaja sering dipandang sebagai fase kehidupan yang ditandai dengan ketidakstabilan pemikiran serta dianggap sarat dengan masalah, tekanan, dan tuntutan. Terdapat tiga persoalan utama yang kerap dihadapi remaja di Indonesia. Pertama, masalah sosial, yang tercermin dalam perilaku menyimpang seperti tindakan kriminal, pergaulan bebas, maupun tindakan asusila. Kedua, masalah budaya, yang muncul akibat hilangnya identitas diri karena pengaruh budaya luar. Ketiga, masalah moralitas, yang terlihat dari perilaku tidak menghormati orang lain, ketidakjujuran, hingga upaya merusak diri sendiri seperti penyalahgunaan narkoba, stres, depresi, bahkan percobaan bunuh diri. Semua hal tersebut merupakan bagian dari proses pencarian identitas dan jati diri yang khas pada masa remaja (Nur, 2020). Jika tidak memiliki tujuan hidup yang jelas atau mengalami kebingungan mengenai identitas dirinya, remaja berpotensi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Mawaddah et al., 2023).

Kesehatan mental adalah kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Pengertian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak sekadar berarti tidak memiliki gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang untuk menjalani hidup mereka dengan sebaik mungkin. Orang yang sehat mental dapat melakukan semua jenis pekerjaan sosial, pribadi, dan profesional dengan sempurna (Lindarda et al., 2024).

Pada awalnya, kesehatan mental hanya dipahami berkaitan dengan individu yang mengalami gangguan jiwa, sehingga dianggap tidak relevan dengan masyarakat secara umum. Namun, pemahaman ini kini telah bergeser. Kesehatan mental tidak hanya menyangkut orang yang mengalami gangguan psikologis, tetapi juga mereka yang memiliki kondisi mental yang sehat (Lindarda et al., 2024). Kesehatan mental dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam menilai dirinya sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, serta menghadapi lingkungannya dalam interaksi sosial. Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu berfungsi secara normal dalam kehidupannya, terhindar dari gangguan seperti kecemasan, stres, depresi, dan gangguan suasana hati, serta dapat menyesuaikan diri ketika menghadapi berbagai tantangan hidup (Tribakti, 2023).

Data *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja di dunia masih menjadi isu serius. Sekitar 13% remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, atau dengan kata lain, satu dari tujuh remaja menghadapi permasalahan kesehatan mental yang signifikan (Daryaswanti et al., 2024). Hasil dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) mencatat bahwa prevalensi gangguan mental pada remaja usia 10–17 tahun mencapai 34,9%, atau setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis gangguan yang paling banyak dialami adalah kecemasan (26,7%), diikuti depresi (5,3%), stres pasca-trauma (1,8%), masalah perilaku (2,4%), serta hiperaktivitas (10,6%).

Sumatera Barat, berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumbar (2023), mencatat sekitar 12% remaja menunjukkan gejala kecemasan atau depresi (Arianti & Susanti 2025). Kota Padang, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) mencatat gangguan perkembangan anak remaja sebanyak 199 orang, gangguan ansietas 6 orang, gangguan ansietas dan depresi sebanyak 2 orang, gangguan depresi sebanyak 5 orang, dan retardasi mental sebanyak 12 orang.

Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan makan, dan gangguan mood dapat muncul ketika seseorang merasa tidak puas terhadap tubuhnya atau sulit menerima dirinya. Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi cenderung memiliki citra diri negatif. Sebaliknya, mereka yang bisa beradaptasi dengan perubahan tubuh biasanya mempunyai harga diri yang tinggi, merasa nyaman dengan dirinya, menjalin hubungan sosial yang baik, serta lebih percaya diri. Hal tersebut menunjukkan adanya citra diri positif (Bobaya, 2024).

Citra diri merupakan cara pandang individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak. Hal ini mencakup persepsi terhadap ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, hingga potensi tubuh pada masa lalu maupun sekarang. Citra diri bersifat dinamis karena dapat berubah seiring pengalaman serta sudut pandang baru. Individu yang mampu menerima dan menyukai tubuhnya akan merasa lebih bebas, aman dari rasa cemas, serta memiliki harga diri lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang kesulitan menerima dirinya (Pratama et al., 2022).

Permasalahan citra diri juga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya mengganggu hubungan sosial, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi akademik dan produktivitas belajar. Gangguan citra diri bisa memengaruhi suasana hati, pola pikir, hingga kemampuan mengendalikan emosi, yang pada akhirnya mendorong munculnya perilaku menyimpang. Remaja dapat mengatasi dampak tersebut melalui aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan mental, memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup, serta belajar menerima diri apa adanya. Mereka juga perlu menghindari perbandingan dengan orang lain dan tidak terjebak pada standar kecantikan yang tidak realistis agar dapat menerima perubahan citra diri dengan baik (Salsabila, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Saragih et al., (2022) berjudul “*Hubungan Kebiasaan Makan dengan Citra Tubuh pada Remaja Kelas IX*” menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat dimiliki oleh 51 orang (72,9%), sedangkan tidak sehat sebanyak 19 orang (27,1%). Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa body image positif terdapat pada 51 orang (72,9%), sedangkan body image negatif pada 19 orang (27,1%). Analisis tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan citra diri pada remaja kelas IX dengan nilai  $\rho$  (value) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Nurhidayati et al., 2023) berjudul “*Konsep Diri Berkolaborasi dengan Kesehatan Mental Santri*” menemukan bahwa 83,1% santri memiliki konsep diri positif, 9,1% dengan kesehatan mental kurang baik, 46,8% dengan kesehatan mental baik, serta 44,2% memiliki

kesehatan mental sangat baik. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dengan kesehatan mental santri dengan nilai  $p$  (value) = 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian ini menyoroti citra diri sebagai faktor psikososial utama yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja SMP, kelompok yang lebih rentan dibandingkan remaja SMA atau mahasiswa karena masih dalam proses membangun identitas dan mengalami perubahan fisik serta psikologis yang pesat. Sementara penelitian lain lebih banyak berfokus pada faktor eksternal seperti tekanan akademik dan dukungan sosial (Arianti et al., 2025). Penelitian ini penting karena angka masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat salah satunya akibat standar kecantikan tidak realistis yang mempengaruhi citra diri mereka. Citra diri negatif sejak remaja dapat berdampak jangka panjang, seperti stres akademik, kesulitan sosial, dan rendahnya kepercayaan diri (Pribadi, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah, tetapi juga manfaat praktis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di sekolah.

Data dari Dinas Pendidikan kota Padang terdapat 101 SMP yang terdiri dari 43 sekolah negeri dan 58 sekolah swasta. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 7 Februari 2025 di 3 SMP Negeri Kota Padang yaitu SMP Negeri 12 Padang, SMP Negeri 40 Padang dan SMP Negeri 28 Padang. SMP Negeri 12 Padang, didapatkan hasil dari 10 orang siswa-siswi, 6 orang memiliki citra diri negatif tidak suka dengan bentuk tubuh, ingin merubah bagian tubuh untuk memperindah bentuk tubuh, dan ingin

memperbaiki penampilan. Kemudian, 5 orang memiliki kesehatan mental rendah tidak merasa bahagia, tidak merasa ada hal menarik dalam kehidupan, dan tidak merasa puas dengan kehidupan. SMP Negeri 40 Padang, didapatkan hasil dari 10 orang siswa-siswi, 5 orang yang memiliki citra diri negatif tidak percaya jika orang lain mengatakan dirinya berpenampilan menarik, tidak suka dengan bentuk tubuhnya, merasa penting untuk memperbaiki penampilan dan ingin memiliki wajah seperti orang lain. Kemudian 4 orang yang memiliki kesehatan mental rendah sebulan terakhir hanya beberapa kali merasa bahagia, satu kali merasa menyukai Sebagian besar dirinya. SMP Negeri 28 Padang didapatkan hasil dari 10 orang siswa-siswi, 3 orang yang memiliki citra diri negatif tidak suka dengan bentuk tubuh, ingin merubah bagian tubuh untuk memperindah bentuk tubuh, dan ingin memperbaiki penampilan. Kemudian 1 orang yang memiliki kesehatan mental rendah tidak merasa bahagia, tidak merasa ada hal menarik dalam kehidupan, dan tidak merasa puas dengan kehidupan.

SMP Negeri 12 Padang merupakan tempat penelitian yang dipilih karena lokasi yang berada diwilayah perkotaan dan kurangnya kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan siswa, sehingga banyak siswa yang tidak mencari bantuan meskipun mengalami tekanan psikologis. Selain itu stress akademik akibat prestasi juga menjadi hal yang mempengaruhi kesehatan mental siswa dibandingkan dengan sekolah lain. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP Negeri 12 Padang mengatakan, beberapa siswa sering mengeluhkan perasaan tekanan dan stres akademik

berlebihan baik karena tuntutan prestasi maupun ketidakmampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, siswa yang sulit berkonsentrasi dikelas, siswa takut berbicara didepan kelas karena kurang percaya diri, siswa yang pendiam dan kurang aktif dalam kegiatan sekolah, hingga siswa yang berkelahi dikarenakan saling mencela keadaan fisik satu sama lain saat sedang bermain.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan citra diri terhadap kesehatan mental pada remaja kelas VIII SMP Negeri 12 Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah ada Hubungan Citra Diri Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuinya Hubungan Citra Diri Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuinya distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja kelas VIII SMP Negeri 12 Padang
- b. Diketuinya distribusi frekuensi citra diri pada remaja kelas VIII SMP Negeri 12 Padang
- c. Diketuinya hubungan citra diri terhadap kesehatan mental remaja

kelas VIII SMP Negeri 12 Padang

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah serta menambah wawasan untuk mengetahui hubungan citra diri terhadap kesehatan mental pada remaja kelas VIII SMP Negeri 12 Padang

###### **b. Bagi Peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai data tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan Citra Diri Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Institusi Penelitian**

Bagi siswa-siswi kelas VIII SMPN 12 Padang dapat digunakan sebagai masukan yang bermanfaat, dan menjadi informasi tentang hubungan citra diri terhadap kesehatan mental pada remaja kelas VIII SMP 12 Padang.

###### **b. Universitas Alifah Padang**

Bagi institusi pendidikan dapat menjadi sumber referensi bagi seluruh mahasiswa perawat di Universitas Alifah padang.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Citra Diri Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang tahun 2025. Jenis penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini yaitu citra diri, sedangkan variabel dependen yaitu kesehatan mental remaja. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 12 Padang pada bulan Maret-Agustus 2025 dan pengumpulan data telah dilaksanakan selama 4 hari, mulai dari tanggal 21-24 April 2025. Populasi dalam penelitian ini siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Padang yaitu sebanyak 280 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan menggunakan rumus Slovin, sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 siswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner MBSRQ-AS untuk variabel citra diri dan MHC-SF untuk variabel kesehatan mental remaja kemudian diolah secara univariat dan bivariat dengan SPSS menggunakan uji *chi-square p-value (<0,05)*.