

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization telah mengumumkan hasil dari sensus penduduk tahun 2022, menunjukkan bahwa jumlah remaja di seluruh dunia mencapai sekitar 1,2 miliar individu, atau 18% dari jumlah populasi global. Menurut proyeksi yang dilakukan Badan Pusat Statistik pada tahun 2023, jumlah penduduk Indonesia dalam rentang usia 10 hingga usia 24 mencapai 66,74 juta orang, setara dengan 24,2% dari total populasi 275,77 juta jiwa pada tahun 2022. (Sopari, 2023)

Menurut Tri & Ratri (2019) masa remaja adalah tahap perkembangan psikologis yang memiliki potensi dan rentan, yang dikenal sebagai tahap pencarian identitas. Pada periode ini, individu tidak lagi dapat dianggap sebagai anak-anak namun juga belum sepenuhnya dewasa, dan pada fase ini mereka belum sepenuhnya mampu menguasai dan menggunakan fungsi fisik dan psikis mereka secara optimal.

Umami (2019) Menjelaskan perkembangan remaja seringkali menunjukkan variasi dalam perilaku, dari yang positif maupun negatif. Fenomena ini terjadi karena mereka sedang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju remaja. Interaksi dengan lingkungan mereka cenderung mempengaruhi perkembangan perilaku ini, karena belum sepenuhnya menguasai dan memanfaatkan potensi psikis mereka secara optimal. Memungkinkan jika remaja mengekspresikan perasaan dan emosi mereka melalui perilaku yang cenderung negatif. Tingkah laku negatif yang merugikan pada diri sendiri dan sekitar salah satunya adalah perundungan.

Maraknya fenomena perundungan atau *bulliying* seakan *trend* bagi remaja untuk berlomba terlihat lebih hebat dan gagah. Menurut Maria Natalia Bete (2023) *bulliying* berasal dari bahasa Inggris di mana kata "*bully*" merujuk pada perilaku intimidasi, ancaman, atau gangguan yang dilakukan seseorang terhadap orang lain. Situasi ini mencakup di mana perilaku ancaman yang menimbulkan stres, trauma, atau gangguan fisik dan psikis atau bahkan keduanya pada korban mereka. *Body shaming* menjadi salah satu bentuk *bulliying* yang sering dilakukan oleh masyarakat, termasuk oleh teman, guru bahkan orang tua, baik disadari maupun tidak.

Menurut Schlüter et al., (2021) *Body shaming* sendiri diartikan sebagai tindakan di mana seseorang secara berulang kali menyampaikan pendapat atau komentar yang bersifat negatif mengenai tubuh target mereka. Tindakan ini bisa terjadi baik di dunia maya maupun dalam kehidupan nyata. Selama masa perkembangan yang dianggap tidak stabil dan penuh gejolak, menjadikan *body shaming* lebih umum oleh para siswa. Menggunakan panggilan yang bukan nama asli, memberi julukan, dan mencela kekurangan fisik seringkali dianggap sebagai lelucon yang tidak berarti oleh siswa, guru, dan bahkan orang tua. *Body shaming* menimbulkan dampak terhadap kehidupan korban yang tidak bisa dianggap sepele. Tindakan tersebut bisa mempengaruhi keadaan mental dan kehidupan korban.

Diwanda & Wakhid (2022) mengemukakan jika remaja yang mengalami perlakuan negatif terkait fisik, seperti ditegur secara merendahkan dan dihina tentang penampilan mereka, sering kali merasa kurang percaya diri. Hal ini dapat menyebabkan munculnya kecemasan sosial karena merasa tidak aman dan tidak

dihargai. Muyasaroh (2020) menjelaskan kecemasan merupakan keadaan psikologis di mana seseorang merasakan perasaan takut dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang mungkin terjadi, namun belum pasti. Kecemasan yang datang tidak bisa dibiarkan terus menerus karena dapat menyebabkan dampak lain. Maka dari itu kecemasan perlu ditangani atau ditindak lanjuti. Penanganan yang dapat diberikan pada individu yang mengalami kecemasan adalah dengan memberikan intervensi non-farmakologis, salah satunya terapi relaksasi autogenik.

Menurut Hayati (2019) dalam Maryam (2010), Relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi yang asalnya dari sumber internal diri, yang melibatkan penggunaan kata-kata pendek, kalimat, atau pemikiran yang bertujuan untuk menenangkan pikiran. Nyoman (2021) menjelaskan dalam SOP penelitiannya jika terapi ini dapat membantu klien atau pasien untuk mengurangi ketegangan, stress pada fisik dan psikologis yang sifatnya ringan atau sedang dan mengatasi nyeri akut. Teknik ini menekankan latihan untuk mengatur pikiran, mengadopsi posisi yang relaks, dan mengatur pola pernapasan.

Menurut penelitian yang dilakukan Atmojo (2023) mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi, menunjukkan tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan terapi autogenik adalah mengalami kecemasan ringan 1 responden (4,8%) dan mengalami kecemasan sedang 20 responden (95,2%). Tingkat kecemasan dengan skor 10,00 dan skor tertinggi adalah 14,00. Tingkat kecemasan pasien pre operasi sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 responden (42,9%) dan yang kecemasan sedang sebanyak 12 responden

(57,1%) dimana yang mengalami kecemasan sedang ini rata-rata mengalami penurunan skor. Total 21 responden dari penelitian, skor tingkat kecemasan tertinggi adalah 13,00 dan skor tingkat kecemasan terendah 8,00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi autogenik membuat perbedaan dan pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden.

Melalui wawancara informal bersama guru BK SMAN 1 Dramaga Bogor pada hari Rabu tanggal 7 Februari 2023, memberi keterangan jumlah siswa di SMAN 1 Dramaga Bogor sebanyak 1296 orang. Diketahui beberapa siswa mengalami kecemasan dan perundungan berupa *body shaming*. Kecemasannya sendiri ditandai dengan gelisah dan sulit tidur.

Berdasarkan data yang sudah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “*Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Body Shaming di SMAN 1 Dramaga Bogor?*”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya karakteristik siswa dengan kecemasan akibat *body shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor.
- b. Teridentifikasinya tingkat kecemasan akibat *body shaming* yang dialami siswa sebelum mendapatkan terapi relaksasi autogenik di SMAN 1 Dramaga Bogor.
- c. Teridentifikasinya prosedur pelaksanaan terapi relaksasi autogenik kepada siswa di SMAN 1 Dramaga Bogor.
- d. Teridentifikasinya hasil sebelum dan sesudah evaluasi dilakukan terapi relaksasi autogenik pada kecemasan akibat *body shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi bahan pembelajaran serta referensi untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian di atas.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi tentang terapi relaksasi autogenik bagi siswa yang mengalami kecemasan akibat *body shaming*.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memperluas wawasan dan pengetahuan, serta menjadi acuan untuk menentukan model keperawatan pada kasus serupa judul penelitian di atas.