

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2024), saat ini jumlah remaja usia 10-19 tahun mencapai 1,3 miliar dari 8 miliar total populasi global. Sementara itu data dari BPS Indonesia (2024), menunjukkan jumlah remaja di Indonesia usia 15 sampai 24 tahun mencapai 44,4 juta (20,8%) dari 213,9 juta total penduduk Indonesia, dengan jumlah remaja laki-laki 22,9 juta dan jumlah remaja perempuan 21,5 juta jiwa. Adapun menurut BPS Provinsi Sumatera Barat (2022) menyatakan jumlah remaja usia 15-24 tahun sebanyak 971.744 (17,23%) dari 5.640.629 total jumlah penduduk Sumatera Barat, dengan jumlah remaja laki-laki 502.676 jiwa dan jumlah remaja perempuan 469.068 jiwa. Sedangkan jumlah remaja usia 15-24 tahun di Kota Padang sebanyak 148.073 (16,1%) dari 919.145 total penduduk Kota Padang, dengan jumlah remaja laki-laki 76.408 jiwa dan remaja perempuan sebanyak 71.665 jiwa (BPS Kota Padang, 2022).

Remaja merupakan fase perkembangan, dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, kognitif dan psikososial (WHO, 2024). Remaja berada dalam fase transisi yang penuh tantangan, sehingga kesehatan mental sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional, sosial, dan akademis mereka (WHO, 2021). Menurut WHO masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja adalah kecemasan, depresi dan gangguan perilaku. Sementara itu, menurut ACOG (The American College of Obstetricians and

Gynecologists) kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum pada remaja. Kecemasan didefinisikan sebagai respons fisik, emosional, dan perilaku yang ditandai oleh ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran, serta reaksi negatif lainnya terhadap situasi yang dianggap mengancam (Wang et al., 2024). Gejala kecemasan sering kali muncul selama masa remaja, fase di mana individu mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka, baik secara fisik maupun emosional (WHO, 2023).

Prevalensi masalah kesehatan mental termasuk kecemasan diprediksikan akan terus meningkat (Nugraha, 2024). Dalam penelitian yang dilakukan Sitanggang et al (2022) didapatkan persentase kecemasan pada remaja sebanyak 76,1% dari total 1.144 remaja. Menurut Javaid et al (2023) terdapat 4.862 kasus dari 100.000 populasi remaja perempuan sedangkan pada remaja laki-laki sebanyak 2.933 kasus per 100.000. Pada penelitian yang dilakukan Racine et al (2021) didapatkan kecemasan pada remaja sebanyak 20.5% dari 80.879 remaja. Sementara itu, menurut NIMH (National Institute of Mental Health) diperkirakan 31,9% remaja memiliki kecemasan, dengan prevalensi kecemasan lebih tinggi pada perempuan (38,0%) dibandingkan pada laki-laki (26,1%). Mkhize et al (2024) mengatakan ada perbedaan signifikan dalam prevalensi kecemasan antara remaja laki-laki dan perempuan. Sekitar 70,6% remaja perempuan mengalami kecemasan, dibandingkan dengan 29,4% remaja laki-laki.

Sedangkan di Indonesia, sebanyak 60,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan mental termasuk kecemasan (Kemenkes, 2023). Menurut Addini et al. (2022), kecemasan pada siswa SMA mencapai 66,45%, jauh lebih tinggi dibandingkan siswa SMP yang berada pada angka 33,55%. Sedangkan menurut Turnip (2020) prevalensi masalah kecemasan remaja SMA pada tahun 2020 mencapai 68,7%. Dalam penelitian yang dilakukan Rovaldo et al (2024) pada 140 siswa, didapatkan kecemasan pada remaja 8,9% kecemasan sedang, 35,7% kecemasan berat, dan 55,4% kecemasan berat sekali/ panik. Sementara di Sumatra barat, dalam penelitian Sarfika et al (2023) yang dilakukan disalah satu SMA Negeri Kota Padang ditemukan lebih dari separuh remaja teridentifikasi mengalami gejala kecemasan, yaitu sebanyak 56,8% dari 176 remaja.

Kecemasan pada remaja dapat muncul karena berbagai hal seperti, perubahan hormonal, tekanan akademis, hubungan sosial, perubahan besar dalam hidup, pengaruh media sosial, kurangnya dukungan emosional, dan pengaruh lingkungan (Standford Medicine, 2023). Remaja SMA yang umumnya berusia 16-18 tahun berada pada tahap pertengahan dan akhir masa remaja. Pada tahap ini, emosi mereka mulai stabil, dan pemikiran lebih matang. Namun, mereka sering berpikir terlalu jauh ke depan tanpa cukup pengalaman atau kemampuan emosional untuk menghadapinya, sehingga rentan mengalami kecemasan (Listiwatty, 2021)

Menurut Istiantoro (2020), ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat menyebabkan kecemasan pada siswa. Kecemasan bisa terjadi karena peralihan dari jenjang pendidikan SMP ke SMA, adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami ketika berada dalam lingkungan baru. Selain itu, banyaknya tekanan akademis yang dihadapi siswa SMA, seperti jadwal tugas yang padat, ujian harian, tengah semester, akhir semester, atau ujian nasional. Harapan dari orang tua, guru, atau siswa sendiri untuk meraih nilai tinggi. Persiapan masuk perguruan tinggi, seperti UTBK atau tes mandiri, menuntut persiapan intensif. Selain itu kebingungan dalam menentukan jurusan dan universitas, terutama harus memenuhi ekspektasi keluarga atau bersaing dengan teman sebaya.

Menurut Nevid et al. (2005, dikutip dari Freska, 2022), tanda dan gejala kecemasan dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu fisik dan kognitif. Tanda fisik yaitu; perasaan gelisah, gugup, tremor pada tangan dan tubuh, berkeringat berlebihan terutama di telapak tangan, dan detak jantung menjadi cepat. Tanda kognitif seperti; kekhawatiran berlebihan tentang berbagai hal, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap masa depan, ketakutan kehilangan kontrol atau tidak mampu mengatasi masalah, kekhawatiran terhadap hal-hal sepele, dan memikirkan hal-hal yang mengganggu secara berulang. Terdapat perbedaan kecemasan pada laki-laki dan perempuan, perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif, selain itu laki-laki berfikir

lebih rasional dibandingkan dengan perempuan yang berpikir cenderung emosional (Assyifa et al, 2023).

Kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak ditangani dapat berdampak memperburuk kesehatan fisik dan mental (Ningrum et al, 2018 dikutip dari Freska, 2022). Menurut Mayo Clinic (2023) kecemasan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, kesulitan dalam hubungan sosial, dan gangguan kinerja di sekolah atau tempat kerja. Kecemasan yang berkepanjangan dapat memicu pikiran negatif yang berbahaya, termasuk ide bunuh diri, terutama di kalangan remaja SMA. Sebesar 80-90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan yang tidak tertangani (Ayu, 2020).

Selain itu, kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam konsentrasi mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Proses pembelajaran dan kemampuan mengingat akan menurun saat siswa mengalami kecemasan, hal ini berdampak pada penurunan nilai raport (Laely et al., 2022). Menurut Rakhmaniar (2023), kecemasan dapat menurunkan partisipasi akademik, seperti ketakutan untuk bertanya atau berpartisipasi dalam diskusi kelas, yang mempengaruhi pemahaman materi pelajaran. Kecemasan sering membuat seseorang berkomunikasi secara pasif dan menghindari situasi komunikasi publik untuk mengurangi rasa cemas. Hal ini menyebabkan isolasi sosial, memperburuk rasa kesepian dan tingkat kecemasan.

Sekitar 71% dari 229 remaja SMA di Kota Depok, Jawa Barat mengalami depresi dan kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya efikasi diri yang rendah (Florensa et al., 2024). Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan dalam mencapai tujuan atau tugas tertentu (Bandura, 1997 dalam Maimunah, 2020). Menurut Bandura (1977, dalam Akhtar, 2021), individu yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung langsung mengambil tindakan untuk menyelesaikan tugas, sementara individu yang memiliki self-efficacy rendah cenderung menunda-nunda atau bahkan menghindari pekerjaan tersebut. Terdapat tiga dimensi yang mempengaruhi efikasi diri seseorang, yaitu magnitude; mengetahui seberapa besar kepercayaan seseorang untuk menghadapi tugas, generality; mengetahui seberapa percaya diri seseorang di situasi tertentu, strength; mengetahui seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri menurut Hitches et al (2022), salah satunya adalah faktor gender atau jenis kelamin. Pada penelitian yang dilakukan Yana (2023), didapatkan tingkat efikasi diri rendah pada remaja laki-laki sebanyak 9,2%, sedang 82,9% dan efikasi diri tinggi 7,9% dari 152 total remaja laki-laki. Sedangkan pada remaja perempuan didapatkan efikasi diri rendah sebanyak 7,2%, sedang 82,2%, dan tinggi 10,5% dari total 152 remaja perempuan. Sementara itu pada hasil penelitian Setyorini & Nofriza (2024), ditemukan bahwa efikasi diri yang lebih tinggi pada siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa perempuan. Dengan hasil rata-rata efikasi

diri siswa laki-laki 59,72 dan siswa perempuan 57,36 dari total jumlah sampel 111 siswa, yang terdiri dari 53 siswa laki-laki dan 58 siswa perempuan.

Menurut Abizar (2023) perempuan cenderung memiliki kepercayaan diri lebih baik dalam pengaturan tugas-tugas tertentu, sedangkan laki-laki lebih percaya diri dalam situasi yang melibatkan risiko atau kompetisi. Selain itu lingkungan, termasuk norma gender dan ekspektasi sosial, juga berpengaruh pada efikasi setiap individu. Efikasi diri dapat berdampak pada kesehatan mental, keyakinan pada kemampuan diri dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional (Bandura, 1977 dalam Lopez-Garrido, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya masih sedikit penelitian yang membandingkan kecemasan dan efikasi diri pada remaja. Dari Rekap Laporan Kesehatan Jiwa yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang (2021, dalam Nurazizah 2023), menyatakan bahwa kecamatan Pauh tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kecemasan remaja tertinggi di Kota Padang, yaitu sebanyak 97 orang. Kecamatan Andalas menyusul dengan 72 orang, dan Kecamatan Bungus dengan 55 orang. Berdasarkan data tersebut, penulis melakukan survei pada 18 November 2024 di SMAN 9 Padang, yang memiliki jumlah siswa terbanyak dibandingkan dengan SMA lain di Kecamatan Pauh.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan 10 orang yang terdiri dari 5 siswa dan 5 siswi di SMAN 9 Padang, didapatkan informasi bahwa 2 siswa dan 5 siswi sering merasa cemas, mulai dari berbagai faktor baik itu pelajaran,

ujian sekolah, masalah teman, keluarga dan memikirkan tentang masa depan. Sedangkan 3 siswa mengatakan hanya sesekali merasa cemas. Siswa-siswi tersebut mengatakan ketika cemas mereka tidak bisa melakukan sesuatu pekerjaan dengan maksimal. Seperti melakukan persentasi ke depan kelas, ketika cemas membuat mereka salah baca dan gugup, sehingga penampilan tidak maksimal. Delapan dari 10 siswa yang diwawancara mengatakan bahwa mereka merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan baik asalkan berusaha dengan sungguh-sungguh, meskipun terkadang merasa cemas. Namun, dua siswi menyebutkan bahwa rasa percaya diri mereka menurun pada situasi tertentu, seperti menghadapi ujian. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan dan efikasi diri siswa pada laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk mengetahui perbedaan kecemasan dan efikasi diri pada remaja laki-laki dan perempuan untuk menemukan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam mengatasi kecemasan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peneliti telah melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Perbandingan Kecemasan dan Efikasi Diri Antara Remaja Laki-Laki dan Perempuan di SMAN 9 Padang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan kecemasan dan efikasi diri antara remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan kecemasan dan efikasi diri antara remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui nilai rata-rata kecemasan pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang.
- b. Mengetahui nilai rata-rata efikasi diri pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang.
- c. Mengetahui perbedaan signifikan kecemasan antara remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang.
- d. Mengetahui perbedaan signifikan efikasi diri antara remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 9 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada remaja mengenai perbedaan kecemasan dan efikasi diri berdasarkan gender, agar mereka dapat memahami dan mengelola kecemasan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak sekolah tentang kondisi kecemasan dan efikasi diri siswa, sehingga sekolah dapat merancang program dukungan psikologis yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

3. Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan dan efikasi diri pada remaja. Sehingga dapat menjadi pedoman dalam pemberian intervensi dan asuhan keperawatan serta meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan mental.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pembanding referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecemasan dan efikasi diri pada remaja.

