

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah individu yang masih dalam masa perkembangan baik secara fisik maupun secara mental. Secara fisik perkembangan individu yang memasuki usia remaja akan terlihat dari perkembangan kelamin sekunder seperti suara yang mulai berubah pada remaja pria, pertumbuhan kumis, jakun, dan pertumbuhan kelamin sekunder. Sedangkan pada wanita ciri dari perkembangan usia remaja dari segi fisik adalah berkembangnya kelamin sekunder seperti pertumbuhan buah dada, menstruasi, dan perubahan suara. Ciri-ciri pertumbuhan ini dapat juga disebut sebagai pubertas. Hal ini karena pada masa remaja ini individu mulai tertarik dengan lawan jenis.

Masa pubertas dialami peserta didik saat peserta didik mulai akil balig. Masa pubertas pada pria dimulai dari ketertarikan pada wanita dan tanda kematangan organ reproduksi yaitu terbentuknya sperma. Pada perempuan pubertas diawali dengan ketertarikan dengan lawan jenis dan memiliki ciri pada wanita yakni menstruasi. Pada awal masa pubertas banyak remaja yang belum mampu menerima perubahannya tersebut sehingga muncul kecemasan pada dirinya.

Pubertas pada diri remaja merupakan masa peralihan yang pasti dijumpai oleh setiap individu. Masa pubertas setiap individu berbeda-beda dan terjadi pada rentang usia 12-20 Tahun. Senada dengan hal tersebut Kartono (2010: 169) menjelaskan bahwa "masa puber atau pubertas awal merupakan fase dimana nilai hidup dicoba oleh anak menuju dewasa. Pada umumnya anak perempuan memiliki fase pubertas yang lebih cepas dibandingkan dengan laki-laki. Fase pubertas awal pada individu berkisar antara 12-20 Tahun".

Pendapat di atas menjelaskan bahwa pubertas adalah suatu masa perkembangan remaja yang ditandai dengan ketertarikan remaja pada lawan jenis. Pada masa pubertas remaja akan mengalami pertumbuhan secara fisik dan psikisnya. Masa perkembangan remaja memiliki rentang yang terus menerus berkembang hingga ia dewasa. Perkembangan masa pubertas muncul sifat-sifat khas wanita atau pria yaitu sifat pasif pada wanita dan sifat aktif pada pria. Anak pria menempatkan diri dengan tingkah laku yang lebih agresif dibandingkan dengan wanita. Individu yang sudah memasuki masa pubertas hendaklah menjaga aurat

atau kemaluan mereka dihadapan individu lain yang bukan merupakan mahromnya. Sebagaimana hal ini dijelaskan dalam Qur'an Surat An-Nur: 31 yang berbunyi:

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ غُضُوفٌ مِّنْ بُصَائِرِهِنَّ يَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عُلَاجِيًا وَبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ وَأَبَائِهِنَّ وَأَبْنَاؤِهِنَّ وَأَبْنَاؤَ بُعُولَتِهِنَّ وَأَخْوَانِهِنَّ وَأَخِيَّاتِهِنَّ وَأَخَوَاتِهِنَّ وَأَسَايِهِنَّ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ وَالَّذِينَ تَبِعَتْنَهُنَّ وَأُولِيَا الْأَرْزَاقِ مِنَّالْجَالِ وَالْأَطْفَالِ الَّذِينَ لَمْ يَطْهَرُوا أَعْلَنَ عَوْرَاتِنَا لِّلنِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ رِجْلَهُنَّ لِيُعْلَمَ أَيُّ حَفِيْمٍ مِّنْ زِينَتِهِنَّ نُوْبُوْا لِلَّهِ جَمِيْعًا إِنَّهَا لَمُؤْمِنُوْنَ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ

Artinya: Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak daripadanya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung ke dadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya, kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putra-putra mereka, atau putra-putra suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putra-putra saudara laki-laki mereka, atau putra-putra saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita Islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertobatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.

Ayat di atas mengandung pengertian bahwa wanita yang telah mengalami pubertas hendaklah menjaga pandangannya dari lawan jenis atau laki-laki dan menjaga kemaluannya. Kemaluan dalam ayat ini mengacu pada batasan-batasan aurat perempuan. Perempuan yang sudah baligh atau menuju remaja biasanya mulai tumbuh payu dara, dan kelamin sekunder lainnya sehingga dalam Islam remaja yang mulai baligh harus menutupi auratnya pada orang yang bukan muhrimnya.

Remaja yang memiliki banyak pengetahuan terhadap perubahan di dalam dirinya akan siap dalam menghadapi masa pubertas. Remaja yang sadar akan pertumbuhan dan perkembangannya dalam masa pubertas merasa tenang dalam menghadapi perubahan dirinya. Akan tetapi remaja yang kurang memiliki pengetahuan dan belum sadar akan perkembangannya, maka remaja tidak siap dalam menghadapi pubertas. Akibatnya, remaja akan merasa cemas dengan perubahan yang dialaminya, khususnya perubahan-perubahan secara fisik. Menghadapi perkembangannya dan perubahan dalam diri remaja, seorang remaja

yang menerima perubahan tersebut tidak akan merasa gelisah dan khawatir, hal ini karena ia sadar bahwa dirinya telah memasuki remaja.

Perubahan yang terjadi pada individu ketika menuju remaja tidak dapat dihindarkan dari kekhawatiran dan kecemasan dalam dirinya. menurut Kaplan (dalam Widuri (2007:73) mengemukakan bahwa “Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup”. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu tanggapan dari rangsangan tertentu yang bersifat mengancam dan menimbulkan dampak tertentu bagi individu. Bentuk kecemasan individu tergantung dari stimulus yang terjadi disekitar individu tersebut.

Kecemasan akibat pubertas adalah perasaan khawatir dan takut yang dialami oleh individu akibat adanya perubahan yang ada dalam diri individu yang berkaitan dengan masa pubertas. Bentuk kecemasan pada masa pubertas menurut Saputri (2019: 4) bahwa remaja putri cemas saat bagian payudaranya membesar, remaja putri cemas saat menstruasi pertama kali, dan remaja putri cemas ketika melakukan kegiatan saat menstruasi. Remaja yang mengalami kecemasan menurut Putro (2017:29) terdapat beberapa ciri-ciri pada remaja awal, yaitu: “tidak stabil keadaannya, lebih emosional, Munculnya rasa kurang percaya diri dan Suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.”

Fenomena yang terjadi pada remaja terkait dengan tugas perkembangannya menuju masa pubertas adalah kebanyakan remaja belum mampu menerima terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Perubahan fisik dan emosional menyebabkan kecemasan pada dirinya. Hal ini terutama terjadi pada remaja wanita. Perubahan pada diri wanita khususnya pada perubahan fisik kadang sering menimbulkan kecemasan pada diri wanita terutama bagi mereka yang sedang mengalami pubertas awal.

Perubahan dan perkembangan organ reproduksi pada bagian kelamin sekunder sering memunculkan pertanyaan dan kegelisahan pada diri wanita. Misalnya pada saat wanita mengalami menstruasi pertama kali. Pada remaja wanita yang belum mengetahui tentang perkembangannya sebagai remaja, justru menimbulkan kekhawatiran sehingga tidak jarang mereka langsung menanyakannya pada orang tua atau kakak perempuan yang lebih dewasa dari

dirinya. Sebagai individu yang sedang mengalami pertumbuhan tentunya akan timbul suatu kecemasan pada diri remaja. Hal ini karena remaja baru pertama kalinya merasakan perubahan pada dirinya khususnya pada perubahan fisik yang terjadi pada dirinya. Sedangkan pada pria, kecemasan pada perubahan yang terjadi pada fisiknya lebih rendah. Menurut Supriyati (2019: 7) menjelaskan bahwa kecemasan pada pria pada saat pubertas kurang begitu jelas. Hal ini karena kematangan reproduksinya tidak begitu mempengaruhi kondisi emosionalnya. Kecemasan pada pria hanya terlihat pada kekhawatirannya terhadap kematangan sel kelamin (*mimpi basah*).

Kecemasan pada diri individu di pengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Harlina dan Ayub (2018: 185) "faktor yang mempengaruhi kecemasan ada dua yakni faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam atau internal meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pengalaman). Sedangkan faktor dari luar atau eksternal meliputi lingkungan, kondisi penyakit, dan akses informasi". Pendapat tersebut menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecemasan pada diri individu yaitu umur, jenis kelamin, lingkungan, pengalaman, dan pendidikan. Terkait dengan hal tersebut faktor kecemasan dalam menghadapi pubertas lebih kepada pengalaman, usia, dan jenis kelamin. Pada saat masih remaja tentunya belum pernah dan baru kali pertama mengalami pubertas sehingga belum memiliki pengalaman. Hal ini wajar bagi remaja untuk mengalami kecemasan dalam dirinya.

Berdasarkan Pra-survei pada tanggal 08-12 Maret 2022 di SMP PGRI melalui observasi dan wawancara dengan 10 peserta didik wanita:

1. Ada 6 dari 10 Peserta didik takut ketika keluar darah menstruasi untuk kali pertama karena kurangnya pengetahuan
2. Ada sebanyak 7 dari 10 Peserta didik gelisah atas tumbuhnya kumis tipis
3. Ada sebanyak 5 dari 10 peserta didik gelisah atas tumbuhnya bulu halus disekitar kelamin dan ketiak
4. Ada 4 dari 10 peserta didik cemas dengan perubahan badannya menjadi gemuk, mereka khawatir jika gemuk dan tidak menarik
5. 9 dari 10 Peserta didik tidak percaya diri dengan perubahan payudara yang mulai membesar

Berdasarkan permasalahan tersebut, nampak bahwa adanya kecemasan yang terjadi pada peserta didik. Kecemasan yang timbul pada diri setiap peserta didik dalam menghadapi pubertas berbeda-beda. Kecemasan yang nampak dapat

dilihat dari ciri-cirinya yakni gugup ketika bertemu dengan lawan jenis, tangan berkeringat, takut akan perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan dari kecemasan peserta didik ini perlu untuk segera dilakukan analisis sehingga setiap guru ataupun orang terdekat dapat membantu mengurangi kecemasan peserta didik itu.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti akan melakukan suatu penelitian yang berjudul “Gambaran kecemasan diri remaja putri menghadapi pubertas di SMP PGRI 1 Seputih Banyak”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penelitian ini difokuskan pada bagaimana gambaran kecemasan pada peserta didik saat menghadapi pubertas. Berdasarkan fokus penelitian di atas maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah gambaran kecemasan yang dialami peserta didik wanita di SMP PGRI 1 Seputih Banyak dalam menghadapi pubertas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian yang ingin di capai adalah: Untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami peserta didik wanita di SMP PGRI 1 Seputih Banyak dalam menghadapi pubertas.

D. Lokasi Penelitian

Penelitian merupakan suatu siklus yang dilakukan secara metedis, strategis, dan andal yang artinya mengungkap realitas pemeriksaan yang akan digali di lapangan dan mencari tahu apa yang terjadi di lapangan. Menurut Kelompok PPKI (2020), “bidang penelitian adalah sesuatu yang dapat memberikan gambaran secara menyeluruh dalam struktur yang ringkas mengenai titik fokus penelitian yang akan dimaksudkan.” Area pemeriksaan merupakan gambaran item dan subjek tempat yang akan dijelajahi. Maka penulis melakukan penelitian ini di SMP PGRI Seputih Banyak. Alasannya memilih lokasi penelitian di SMP PGRI, dikarenakan masih ditemukan adanya peserta didik yang cemas ketika mengalami masa pubertas.