

BAB V

PEMBAHASAN

A. Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Pubertas Pada Karakteristik Fisik

Pada perubahan fisik dapat diketahui bahwa dari kelima informan yang diwawancarai terdapat dua orang peserta didik yang sangat cemas, dua orang peserta didik yang cukup cemas, dan satu orang peserta didik yang tidak cemas. Pada dasarnya semua individu yang mengalami pubertas akan muncul tanda perubahan secara fisik. Jika hal ini tidak diketahui oleh remaja putri maka akan menjadi perasaan cemas pada dirinya.

Kecerdasanyang ringan tidak menurunkan kemampuan siswa, siswa perempuan dapat meyakinkan dirinya sendiri meskipun semuanya berpusat pada pembelajaran, siswa perempuan dengan kegelisahan ringan tidak sulit untuk diajak berkoordinasi dan ketegangannya akan hilang seiring bertambahnya wawasannya terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa puber. Ketegangan adalah respons mental paling terkenal terhadap perubahan dan pertemuan baru yang menunjukkan bahaya yang akan datang yang membuat seseorang melakukan apa pun untuk bertahan hidup atau mengurangi efek sekunder (Khaleghparast, dkk, 2016). Siswa perempuan dengan kecemasan ringan dapat mengatasi kecemasannya dengan meningkatkan kesadaran terhadap perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas. Menurut Danil (2017), kegelisahan ringan dikaitkan dengan kecanggungan kehidupan sehari-hari yang membuat seseorang siap dan mengembnagkan daya pengamatannya. Ketegangan inilah yang mendorong pembelajaran dan memuwujdkan pengembangan dan daya cipta.

Anak perempuan cenderung merasa tidak nyaman ketika mereka menyadari adanya peningkatan ukuran secara tiba-tiba selama masa pertumbuhan pubertas yang pesat karena mereka khawatir ukuran tubuhnya tidak akan menarik perhatian anak laki-laki (Herman, 2011). Remaja perempuan menghadapi masalah penambahan berat badan karena memiliki tubuh gemuk membuat mereka kurang percaya diri dan menyebabkan mereka membandingkan keadaan tubuh mereka dengan orang lain. Khawatir akan kekar, kegempalan pada paha, area perut, dan dada dianggap tidak pantas.

Sebenarnya, Seiring bertambahnya usia pubertas, kegemukan akan hilang tanpa bantuan orang lain, namun kondisi ini bagaimanapun juga akan

berdampak buruk pada peningkatan karakter lebih lanjut. Jika disertai muntah-muntah dan kejang organ, kecemasan akan menstruasi seringkali menjadi pengalaman yang traumatis. Tak sedikit anak yang khawatir menguras banyak air akan menyebabkan kematian dan stres pada kualitas seksual opsional, remaja putri menjadi stres jika penampilannya tidak anggun. Siswa merasa tidak nyaman jika payudaranya tidak bungkuk dan penuh karena perbaikan organ susu dan jaringan di bawah kulit. Selain itu, berkembangnya peradangan kulit dan rambut di sekitar wajah menyebabkan ia merasa rewel.

Penjelasan dari Pelayanan Kesejahteraan Indonesia, remaja adalah anak-anak yang telah mencapai kematangan umur 10-24 tahun, dengan rentan usia remaja - dewasa juga merupakan tahap pertama siklus konsepsi, maka harus siap sejak awal (Romauli, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Isnatin (2015) menunjukkan bahwa ketegangan remaja putri SMA terhadap perubahan nyata ketika puber dipengaruhi akan usia. Ini terlihat dari hasil eksplorasi, dimana 10 atas separuh responden usia 13 tahun berjumlah 34 individu (44,7%). Usia 12-19, remaja putri menampakkan alterasi yang nyata, misalnya saja tubuhnya semakin besar. Masa remaja mempunyai kecenderungan untuk menutup diri sehingga dapat menimbulkan stres bahkan kecemasan berlebihan pada remaja. Perubahan pada masa puber sebaiknya disesuaikan dengan data, tanpa data yang sesuai perasaan gugup yang dialami akan menonjol. Informasi mempengaruhi kecemasan. Hal ini terlihat bahwa (53,9%) individu belum pernah mendapatkan data mengenai alterasi aktual pada saat pubertas. Sesuai BKKBN (2012), remaja usia dini dimulai pada usia 10-14 tahun. Masa ini, generasi muda mejalani alterasi nyata yang cepat dan pengembangan ilmu pengetahuan sangat terkonsentrasi hingga keuntungan anak di seluruh bumi sangatlah besar dan era ini individu lebih memilih untuk tidak dipandang sebagai anak-anak lagi sebelum mereka dapat meninggalkan kehidupannya. Contoh-contoh yang aneh, selain itu, saat ini remaja sering kali merasa sedih, mengada-ada, temperamental, kecewa dan frustrasi.

Masa pubertas tengah berlangsung pada 15-19 tahun. Karakter bersifat kekanakan, namun saat pra dewasa muncul komponen lain yaitu perhatian khusus terhadap karakter dan kehidupan nyata diri sendiri. Kaum muda mulai menentukan kualitas-kualitas tertentu dan mempertimbangkan alasan fisiologis dan moral. Sejalan dengan itu, dari sensasi ketidakpastian di awal masa dewasa, di usia lemah ini, rasa percaya diri mulai muncul. Dalam ulasan ini,

para ilmuwan mengambil anak-anak sekolah menengah yang berusia 11-15 th dan diberi label remaja awal dan tengah. sekitar setengah dari remaja putri mengalami kematangan rentang usia 12,5-14,5 th dengan perkembangan rerata usia 13 tahun (Hurlock 2013).

Derajat ketegangan anak muda dalam melewati perubahan aktual pada usia remaja bergantung pada masa kewanitaannya atau gelombang menstruasi siswi SMP PGRI Seputih Banyak dengan usia menstruasi terendah yaitu 13 tahun dan yang tertinggi yaitu 14 tahun. Menurut Alcalá Herera dan Marvan (2014) remaja putri mengalami menstruasi pada usia 11 tahun menunjukkan sikap kecemasannya atau kekhawatirannya dan merasa aneh pada tubuhnya serta cenderung untuk merahasiakan kondisinya. Eksplorasi ini memakan waktu responden matang 11-15 tahun. Generasi muda bisa dibatasi pada batas 11-24 tahun dengan pemikiran bahwa pada usia 11 tahun tanda-tanda seksual tambahan mulai muncul dan pada usia 24 tahun tahun yang merupakan batas paling keterlaluhan bagi kaum muda adalah orang-orang yang masih bergantung pada orang tuanya dan belum mempunyai keistimewaan penuh sebagai orang dewasa (BKKBN, 2013).

Beberapa kemungkinannya adalah remaja mengalami menstruasi lebih awal karena berat badan, jika seseorang mengonsumsi makanan berlebihan, mereka akan melepaskan banyak bahan kimia seksual, sehingga memicu pubertas. Sementara itu, ada beberapa hal yang dapat menghambat menstruasi remaja, seperti faktor genetik, nutrisi, dan kesehatan secara umum, teman sebaya, media sosial, dan informasi (Sukarni & Wahyu, 2013).

Menurut (Hurlock, 2013), banyak anak usia dini yang mengalami gangguan fisik dan kesehatan karena perubahan nyata ketika mereka memasuki masa remaja, yaitu mereka sering membandingkan bentuk tubuh mereka dengan tubuh orang lain atau benda-benda di rumah mereka, remaja sering kali merasa kecewa dengan diri mereka sendiri. Kelas VIII dengan taraf 72,2% mendapat dukungan teman sebaya paling banyak pada ulasan kali ini, disusul Kelas VII d yang paling sedikit mendapat dukungan teman sebaya yaitu 5 individu dengan tingkat 41,7%. Depresi remaja juga dikaitkan dengan disfungsi hubungan dengan teman sebaya. Lebih jelasnya lagi, kecenderungan untuk menghadapi kesengsaraan pada generasi muda berkaitan dengan

kurangnya pergaulan yang nyaman dengan teman, jarangny kontak dengan teman, dan penolakan dari teman sebaya.

Dalam ulasan kali ini, beberapa siswa perempuan mengalami perubahan nyata dengan munculnya kumpulan jerawat di area wajah. Berkembangnya jerawat menyebabkan remaja merasa kurang percaya diri dan melakukan segala cara untuk menghilangkan peradangan kulitnya. Dari hasil pemeriksaan terlihat banyak siswa perempuan di SMP PGRI Seputih Banyak yang khawatir dengan berat badannya kempal dan jelek, yang mengakibatkan mereka harus melakukan segala hal guna menurunkan berat badan, contoh ikut akrobatik dan olah raga lainnya. Ada juga beberapa siswa yang khawatir ketika mereka mengalami siklus kewanitaan karena kejengkelan yang dialami membuat individu khawatir jika terjadi suatu hal pada individu dan diantaranya beberapa siswi mengalami kemunculan jerawat. yang menyebabkan merasa kurang yakin.

B. Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Pubertas Pada Karakteristik Perilaku

Kecemasan peserta didik pada indikator karakteristik perilaku yaitu kecemasan menghadapi pubertas pada kelima peserta didik diperoleh bahwa terdapat dua orang peserta didik memiliki kecemasan dengan intensitas sedang yang ditandai dengan kurang percaya diri saat tampil didepan umum seperti maju kedepan kelas untuk melakukan presentasi ataupun mengerjakan tugas yang diberikan guru. Tetapi terdapat 3 peserta didik yang memiliki intensitas kecemasan yang rendah. Peserta didik dapat menerima perubahan yang ada dalam dirinya sehingga menimbulkan kepercayaan diri saat tampil di depan umum.

Perhatian terhadap respon sosial terhadap bentuk tubuh yang berbeda membuat anak muda khawatir dan gelisah karena perkembangan tubuhnya tidak seperti pedoman sosial relevan. Peradangan kulit dan masalah kulit lainnya merupakan sumber ketegangan bagi remaja putra dan remaja putri. Kejengkelan kulit membuat mereka semakin gelisah karena mereka mengetahui bahwa kulitnya berjerawat menurunkan kualitas penampilan sebenarnya.

C. Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Pubertas Pada Karakteristik Kognitif

Pengetahuan tentang pubertas pada peserta didik beragam. ada yang mengetahui tentang puber dan ada yang belum. kurangnya pengetahuan tentang puber dapat berakibat pada kecemasan pada diri peserta didik. pengetahuan yang kurang terkait dengan puber menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan pada peserta didik. Pendidikan seks di lingkungan sekolah sudah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. akan tetapi masih belum maksimal. hal ini perlu diberikan dan disosialisasikan kembali agar dapat mengurangi gejala kecemasan pada diri peserta didik dalam menghadapi pubertas.

Dukungan orang tua dan guru pada siswi SMP PGRI dengan tingkat kegugupan menghadapi perubahan aktual masa remaja. Perkumpulan teman sebaya sangat penting bagi remaja, khususnya remaja putri, untuk mendapatkan informasi atau hal-hal yang berkaitan dengan kesejahteraan regeneratif. Kebanyakan anak-anak akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman mereka dibandingkan dengan orang tua mereka untuk memeriksa masalah kesehatan regeneratif yang berhubungan dengan ketidakdewasaan. Dalam pertemuan teman sebaya, anak-anak muda berusaha menemukan ide diri mereka, di sini siswa disurvei oleh teman-temannya tanpa memperhatikan izin dari dunia orang dewasa. Kelompok teman sebaya memberikan suasana, khususnya kenyataan di mana remaja berbaur di mana kualitas umum bukanlah kualitas yang distandarkan orang tua, namun oleh - temannya.

Siswa perempuan pada awal masa puber akan menggali data pada temannya yang pernah melewati masa remaja sebelumnya. Dengan adanya data dari teman sebaya, maka rasa gugup yang dialami siswa perempuan terhadap masa pubertas akan berkurang. Menurut pendapat Yulianti (2012), dukungan sosial yang diterimanya dari teman, keluarga, atau orang terdekat mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap rasa percaya diri mereka. Dampak bantuan yang diberikan oleh seorang teman tentu dapat mempengaruhi rasa percaya diri seorang anak. Seperti yang ditunjukkan oleh Hurlock (2012), bahwa individu muda lebih menghabiskan energinya bersama teman-temannya secara kolektif, sehingga dampak kolaborasi teman terhadap

cara pandang, percakapan minat, penampilan dan perilaku lebih menonjol dibandingkan dampak keluarga.

Pada penelitian ini siswi SMP PGRI yang mengalami perubahan bentuk tubuh pada masa pubertas dan mendapat dukungan orang tua yang kuat. Remaja mendapat bantuan besar orang tuanya. Berdasarkan pertemuan yang dipimpin, para remaja mengatakan bahwa mereka akan lebih terbuka untuk mempercayai orang tuanya dibandingkan dengan teman dan gurunya, karena orang tuanya benar-benar mengetahui keadaannya. Orang tua dapat berperan penting dalam memberikan gambaran mengenai siklus bulanan, karena ini merupakan hal yang dini bagi seorang remaja. Dengan mendapatkan hal ini, diharapkan para remaja putri akan paham apa yang harus dilakukan jika mereka mengalami siklus bulanan wanita, sehingga mereka bisa fokus dan membersihkan diri, misalnya dengan mengganti pembalut steril yang bersih minimal dua kali berturut-turut. Sejak saat itu, upaya menjaga kesehatan alat kelamin dimulai dari kebersihan organ seksual atau regeneratif. (Proverawati & Misaroh, 2019).

Orang tua bisa menanamkan banyak informasi oad anak-anak mereka tentang pubertas dengan memberikan pelatihan kesehatan dini kepada anak-anak mereka. Beberapa siswa Sekolah PGRI Seputuh Banyak Center yang letaknya jauh dari orang tuanya, Khususnya di luar kota, namun mereka sangat membantu mendampingi orang tuanya melalui surat menyurat dan terkadang orang tuanya menjenguknya di sekolah, ada juga anak-anak yang dekat dengan orang tuanya dan selalu didatangi orang tuanya. Anak akan lebih siap menghadapi pengalaman paling berkesan jika orang tua memberikan dukungan lebih. Berdasarkan penelitian Utami (2018), remaja putri membutuhkan bantuan orang-orang di sekitarnya dalam mengatur siklus bulanan. Pertimbangan dari wali merupakan salah satu faktor psikologis bagi remaja. Apabila kebutuhan informasi ini tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan anak tidak mengetahui cara mengontrol siklus bulanan dan tidak siap untuk mengawasinya. Dukungan dari keluarga atau penjaga merupakan bagian penting dalam membantu masyarakat dalam mengatasi permasalahan. Keyakinan diri dan motivasi untuk mengatasi tantangan akan meningkat dengan dukungan. Menurut Lestari (2012) bantuan orang tua merupakan suatu kerjasama yang dilakukan oleh orang tua yang diwujudkan melalui perhatian,

kehangatan, dukungan dan perasaan baik lainnya dari orang tua terhadap anak. Berdasarkan penelitian Aboyeji (2015), wali mempunyai peran besar dalam memberikan informasi kepada generasi muda mengenai perkembangan peristiwa mereka. Oleh karena itu, wajar jika para orang tua, khususnya para ibu, memberikan bantuan yang besar agar remaja merasa tenang dan tidak takut menghadapi kemajuan, khususnya bagi remaja putri, khususnya pada periode siklus utama bulanan.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa siswi SMP PGRI belum memperoleh dukungan dari orang tua maupun guru pada saat mereka mengalami perubahan pubertas yang sebenarnya. Secara umum, para pendidik dapat membantu siswa perempuan dalam mengatasi permasalahannya karena guru merupakan salah satu teladan yang baik bagi siswa perempuan di sekolah. Melalui pembelajaran kesejahteraan konseptual, pendidik dapat meningkatkan pemahaman dan informasi siswa perempuan tentang pengetahuan puber. Guru menurut Mansur dan Budiarti (2014) secara aktif mendukung dan memberikan pemahaman kepada siswa perempuannya. Jika remaja tidak diberi pemahaman tentang menstruasi dan belum siap menghadapi siklus bulanan, maka akan muncul mempunyai keinginan atau perasaan untuk mengabaikan interaksi fisiologis Remaja terkadang mempunyai pemikiran yang salah mengenai siklus kewanitaan, mereka akan merasa bahwa menstruasi adalah sesuatu yang kotor, kumuh, kacau dan ternoda. Karena banyak darah yang keluar dari vaginanya, terkadang mereka mengira akan mati. Di Sekolah PGRI Pusat, para pendidik memberikan data tentang dakwah dalam kehidupan sehari-hari melalui contoh di sekolah. Instruktur dapat menawarkan bantuan melalui ilustrasi kesejahteraan regeneratif dan membicarakan permasalahan pubertas Dengan memberikan informasi atau pemahaman yang benar mengenai kesejahteraan yang diterapkan, maka mahasiswa akan lebih memahami perkembangan dan perubahan yang akan mereka alami serta siap menghadapi pubertas. Aksesibilitas ini akan membantu siswa perempuan menghadapi dan menerima perubahan secara normal. Siswa perempuan akan selalu memahami bahwa perubahan fisik dan mental yang dialaminya merupakan hal biasa yang terjadi pada seorang wanita dan bukan merupakan distorsi atau variasi sehingga terhindar dari akibat buruk. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa perempuan menavigasi masa pubertas dengan lebih sukses.