

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami tahapan atau fase perkembangan. Pada perkembangan yang normal, individu akan terus berkembang dari masa bayi, kanak-kanak, anak, remaja, dewasa, dan masa tua. Menurut Sarwono (2011) setiap masa perkembangan dalam hidup manusia adalah masa yang penting untuk diperhatikan. Pada manusia, perkembangan fisik dan mental setiap kali mencapai kematangan terjadi pada waktu dan tempo yang berbeda. Ada yang cepat dan ada yang lambat. Fase perkembangan dapat diartikan sebagai tahapan atau pembentukan tentang perjalanan kehidupan individu yang ditandai dengan ciri-ciri khusus atau pola-pola tingkah laku tertentu.

Pada setiap fase perkembangan manusia, terdapat pula tugas-tugas perkembangan pada setiap fasenya. Tugas-tugas perkembangan pada setiap fase menunjukkan bahwa manusia sejatinya dapat mengikuti perubahan-perubahan dalam setiap fase perkembangannya, baik berupa perkembangan fisik maupun perkembangan psikis. Salah satunya adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Masa remaja ditandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks, dramatis serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Kondisi demikian membuat remaja belum memiliki kematangan mental oleh karena masih mencari identitas atau jati dirinya. Contohnya, pada remaja perempuan yang mengalami pubertas ditandai dengan beberapa bagian tubuh yang berubah yaitu payudara mulai tumbuh, pinggul melebar, dan adanya penumpukan lemak dibagian tubuh tertentu. . Terkadang pada perubahan ini remaja perempuan menjadi merasa tidak yakin dengan dirinya dan kemampuan diri sendiri (Jahja, 2012).

Perubahan ini perlu dipahami dan diantisipasi agar remaja terhindar dari rasa cemas karena perubahan-perubahan dalam dirinya. Adanya pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikis, tugas-tugas fase remaja, dan pengetahuan tentang pubertas lainnya merupakan sebuah antisipasi agar anak yang baru memasuki masa remaja terhindar dari rasa cemas akan perubahan-perubahan dalam dirinya.

Terdapat beberapa pendapat mengenai usia remaja dalam masa perkembangan. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-14 tahun dan belum menikah. Menurut Hurlock (2002) masa remaja dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal adalah anak yang berusia dari usia 12 tahun sampai dengan usia 17 tahun sedangkan masa remaja akhir dari usia 17 tahun hingga usia 20 tahun.

Pada usia remaja ini, anak akan menghadapi tahap pubertas. Tahap ini terjadi pada masa antara perpindahan masa kanak-kanak dan masa remaja. Untuk anak perempuan ditandai dengan adanya menstruasi dan untuk anak laki-laki ditandai dengan pengalaman mimpi basah untuk pertama kalinya. Ciri-ciri seks sekunder akan terus berkembang dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks (Jahja, 2012).

Bagi anak perempuan yang sudah memasuki masa pubertas akan ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pengelupasan (*deskuamasi*) *endometrium* (Proverawati & Misaroh, 2009). Umumnya pada anak perempuan lebih cepat mengalami masa pubertas dibanding dengan anak laki-laki. Anak perempuan akan mengalami menstruasi untuk pertama kalinya yang disebut *menarche*. *Menarche* ini muncul rata-rata pada usia 11-12 tahun yaitu usia anak ketika menginjak Kelas VI SD. Menurut Aryanti (2008) dalam penelitiannya yang berjudul *Usia Menarche Pada*

Siswi SD dan SLTP di Kota Bandung, mendapatkan simpulan bahwa rata-rata usia *menarche* siswi SD dan SMP di kota Bandung adalah pada usia 11,61 tahun. Bisa disimpulkan bahwa usia *menarche* pada siswi SD dan SLTP di Kota Bandung adalah 11-12 tahun atau setara dengan kelas V dan VI SD.

Menurut Yeung, Tang, & Lee (2005) *menarche* adalah menstruasi pertama yang merupakan transisi penting dalam siklus kehidupan perempuan. Ini merupakan simbol nyata pergeseran dari seorang gadis menjadi wanita. Tidak seperti perubahan tanda-tanda pubertas lainnya yang berubah secara bertahap seperti perkembangan payudara dan pertumbuhan rambut kemaluan, *menarche* biasanya terjadi tiba-tiba dan tidak bisa diprediksi dengan tepat.

Setelah mengalami *menarche*, remaja perempuan akan mengalami perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Perubahan yang terjadi pada masa remaja ini yaitu adanya peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai *masa storm & stres*. Perubahan secara fisik juga disertai kematangan seksual. Perubahan fisik pada remaja perempuan ditandai dengan beberapa bagian tubuh yang berubah. Terkadang pada perubahan ini remaja menjadi merasa tidak yakin dengan dirinya dan kemampuan diri sendiri (Jahja, 2012).

Data dari seluruh dunia menunjukkan bahwa *menarche* pada saat ini telah terjadi pada usia yang lebih muda pada setiap dekade. Selama 150 tahun terakhir, usia *menarche* menjadi lebih cepat dari sebelumnya di semua negara berkembang yaitu 2 sampai 3 tahun lebih awal (Radha & Chellappan, 2015). Penurunan usia *menarche* ini dapat menimbulkan dampak pada psikologis remaja perempuan karena kesiapan diri untuk menghadapi menstruasi belum cukup didapatkan pada usia penurunan *menarche* tersebut.

Hurlock (2002) mengatakan bahwa “kurangnya persiapan anak dalam menghadapi masalah pubertas merupakan bahaya psikologis yang serius, terutama pada anak yang matangnya lebih awal. Hal ini disebabkan perubahan-perubahan yang terjadi mendorong

anak yang berpikir bahwa ada sesuatu yang salah atau bahwa perkembangannya sedemikian abnormalnya sehingga tidak mungkin sama dengan teman-temannya” (h.198)

Penurunan usia *menarche* ini disebabkan oleh beberapa faktor yang berhubungan dengan fisik tubuh manusia. Faktor yang menjadi penyebab turunnya usia *menarche* adalah status gizi. Secara umum, remaja yang status gizinya baik akan mencapai *menarche* lebih awal dibandingkan remaja yang kurang gizi. Selain itu gaya hidup dan bobot tubuh juga berpengaruh dalam hal ini. Kemungkinan waktu munculnya *menarche* dapat diatur ketika berada dalam rahim atau pada masa awal kehidupan, tetapi mungkin pula dipengaruhi oleh perubahan ukuran tubuh dan asupan gizi di masa kecil (Silva dos Santoset, 2013, seperti dikutip dalam M.Bosch, Alinda, J. Willekens., H. Baqui, Abdullah., K.S Van Ginneken, Jeroen., Hutter, Inge., 2007).

Jika seorang remaja tidak dibekali pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis saat masa pubertas, pengalaman pubertas tersebut bisa menjadi suatu hal yang bersifat traumatis. Akibatnya, anak cenderung melakukan suatu sikap yang tidak baik terhadap perubahan-perubahan tersebut. Anak yang sudah mengalami pubertas akan merasa berbeda dengan orang lain dan selalu merasa gelisah (Hurlock , 2002). Perbedaan dalam hal ini dapat ditandai dengan perubahan fisik anak tersebut. Perubahan fisik yang terlihat pada masa pubertas akan menimbulkan perasaan-perasaan malu dan gelisah karena berbeda dengan temannya yang lain yang belum mengalami menstruasi. Maka dari itu, untuk menghindari adanya kecemasan maka penting bagi remaja perempuan untuk memiliki pengetahuan tentang pubertas. Pengetahuan adalah mengenali atau mengingat kembali wawasan yang dimiliki dari ingatan. Pengetahuan juga berarti mengingat, yaitu saat memori yang digunakan untuk menghasilkan definisi, fakta, atau catatan ketika sedang membaca atau menangkap materi yang telah didapatkan (Krathwohl dan Anderson, 2001).

Pengetahuan mengenai pubertas salah satunya adalah pengetahuan tentang adanya gejala PMS (*Premenstrual syndrome*) dalam menstruasi yaitu sindrom pramenstruasi. Sindrom pramenstruasi adalah istilah untuk gejala fisik dan emosional bahwa anak perempuan mendapatkan tanda-tanda sebelum periode menstruasi mereka mulai setiap bulan. Maka dari itu, PMS ini terkadang menjadi sebuah masalah bagi sebagian perempuan. Sindrom pramenstruasi ini ditandai dengan adanya beberapa tanda yang muncul yaitu; jerawat, perut kembung, sangat mudah lelah, sakit punggung, sakit payudara, sakit kepala, sembelit, diare, mengidam makanan, depresi, iritabilitas, suasana hati tidak menentu, kesulitan berkonsentrasi, stress, perasaan tegang, gangguan tidur (Nemours, 2017). Sindrom pramenstruasi ini sebaiknya diketahui oleh anak yang baru masuk dalam masa pubertas dan sedang mengalami *menarche* agar anak tersebut tidak merasa bingung dan cemas dengan keadaan dirinya yang mengalami tanda-tanda tersebut.

Ketidaksiapan pengetahuan remaja mengenai pubertas dapat menimbulkan beberapa efek pada dirinya. Salah satunya adalah timbulnya kecemasan. Nevid, Rathus, & Greene (2005) mengartikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Selain itu kecemasan juga diartikan sebagai penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang.

Kecemasan merupakan kondisi yang umum, semua orang pasti pernah mengalaminya termasuk para remaja yang sedang menghadapi masa pubertas. Kecemasan yang disebabkan oleh pubertas kemungkinan timbul karena kurangnya pemahaman mengenai pubertas, anak tidak dibekali secara khusus oleh orang tua atau pihak sekolahnya mengenai masalah pubertas.

Suatu penelitian pada remaja mengenai perasaan tentang *menarche* pada 3 tempat yang berbeda, menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa perasaan terkejut ketika adanya *menarche* adalah perasaan yang paling sering dialami oleh remaja perempuan yaitu sebanyak 63%, selanjutnya ada rasa takut sebanyak 46% dan malu sebanyak 34% (Scott, Arthur, Owen, & Panizo, 2011). Menurut Dolan, Ryus, Dopson, Montgomer & Scott (2014) dalam hasil penelitiannya mengenai pendidikan tentang *menarche*, penyediaan pembalut pada setiap sekolah di Afrika yang digunakan untuk menghadapi siswi yang mengalami *menarche* dan adanya pendidikan tentang menstruasi adalah hal penting agar perasaan malu, tidak nyaman, rasa percaya diri yang rendah, dan kurang konsentrasi saat belajar berkurang. Studi di berbagai budaya pada reaksi emosional perempuan dalam menghadapi *menarche* telah menghasilkan hasil yang beragam. Meskipun beberapa perempuan merasa dirinya lebih matang, dewasa, bangga, dan bersemangat tetapi ada pula yang melaporkan memiliki berbagai perasaan negatif seperti yang rasa takut, khawatir, cemas, murung, dan malu dengan menstruasi (Chrisler & Zittel, Logan, Morse & McKinnon, Woods, Dery, & Most, 1982).

Penelitian-penelitian sebelumnya pada paragraf di atas mengenai menstruasi, membahas mengenai reaksi emosional remaja perempuan ketika mengalami *menarche*. Hasilnya adalah kebanyakan remaja ketika mengalami *menarche*, mereka menimbulkan emosi yang negatif pada dirinya. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya informasi mengenai pubertas dan menstruasi dan ketidaksiapan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche*.

Pemaparan di atas mengenai keterbatasan pengetahuan seorang remaja perempuan mengenai menstruasi terjadi pada siswi-siswi salah satu sekolah yaitu SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung. Dari hasil wawancara dengan 10 orang siswi, ternyata hanya 5 dari 10 siswi menjawab dengan benar pertanyaan seputar menstruasi, persiapan menghadapi *menarche* dan perubahan fisik ketika telah mengalami *menarche*, sedangkan 5 siswi lainnya belum paham

betul mengenai adanya menstruasi dan cara menghadapi ketika menstruasi akan datang untuk pertama kalinya. Mereka hanya mengetahui pengertian menstruasi dan mengetahui bahwa menstruasi akan datang pada saat usia mereka remaja. Sebagian orang tua para siswi juga belum memberikan pengetahuan khusus mengenai *menarche*. Akibatnya terdapat kasus-kasus yang timbul mengenai masalah *menarche* pada remaja perempuan.

Adanya kasus mengenai kecemasan ketika *menarche* terjadi pada beberapa siswi. Kasus pertama terjadi pada siswi yang mengalami *menarche* di sekolah. Siswi tersebut izin kepada gurunya untuk pergi ke toilet, setelah lebih dari 30 menit guru curiga karena siswi tidak kunjung kembali ke kelas lalu guru mengecek ke toilet dan ditemukan siswi tersebut sedang menangis dan badannya bergetar di dalam kamar mandi dengan rok yang basah dan terdapat bercak darah pada roknya. Ternyata setelah diperiksa di UKS, siswi tersebut mengalami *menarche* dan dia menganggap *menarche* adalah sesuatu yang menakutkan dan memalukan ketika ia bertemu dengan teman-teman lainnya.

Kasus yang ke dua terjadi pada siswi yang mengalami *menarche*. Saat mengalami *menarche*, siswa tersebut tidak ingin masuk sekolah karena malu dengan keadaan dirinya yang sedang menstruasi. Ibunya mengatakan bahwa anaknya malu karena tidak bisa sholat berjamaah ketika nanti di sekolah. Maka, anak tersebut ingin diam di rumah selama menstruasi.

Dari dua kasus tersebut dapat menggambarkan bahwa siswi yang mengalami *menarche* belum siap untuk menghadapi *menarche* sehingga merasakan ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang dirasakan remaja menghasilkan perasaan malu dan motivasi belajar yang menurun karena tidak ingin masuk sekolah sehingga remaja tersebut dapat diindikasikan mengalami kecemasan ketika menghadapi *menarche*. Menurut Hurlock (2002) keprihatinan anak perempuan dalam masa pubertas memang berada pada kondisi saat remaja perempuan mengalami *menarche*. Kecemasan yang dialami oleh remaja perempuan yang

baru mengalami *menarche* bersumber dari dalam dirinya sendiri karena menstruasi merupakan sesuatu yang alamiah yang berasal dari tubuh masing-masing individu.

Hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan konseling juga mengatakan bahwa memang sebenarnya di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung belum ada kegiatan pengarahan khusus yang diberikan kepada siswi mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi remaja. Adanya keputrian yang berjalan setiap hari jum'at juga belum terdapat pembahasan mengenai menstruasi. Ini mungkin yang menjadi salah satu faktor pemicu siswi-siswi merasakan kecemasan saat memasuki masa pubertas dan mengalami *menarche*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan antara Pengetahuan tentang Pubertas dengan Kecemasan dalam Menghadapi *Menarche* pada Remaja Awal (Penelitian pada Siswi Kelas V dan VI di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung)”**

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi suatu permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimana hubungan antara pengetahuan pubertas dengan kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada Siswi Kelas V dan VI di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung awal di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung?
2. Bagaimana pengetahuan pubertas siswi Kelas V dan VI di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung?
3. Bagaimana kecemasan menghadapi *menarche* siswi Kelas V dan VI di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana hubungan antara pengetahuan pubertas dengan kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja awal di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung.
2. Mengetahui pengetahuan pubertas siswi Kelas V dan VI di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung
3. Mengetahui kecemasan menghadapi *menarche* siswi Kelas V dan VI di SD Plus Al-Ghifari Kota Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis.

- a. Secara teoritis diharapkan penelitian bisa memperkaya ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Perkembangan dan Klinis
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai masalah pubertas pada remaja perempuan
- c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian lain yang berkaitan dengan pubertas pada remaja perempuan

Kegunaan praktis.

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada guru, orang tua, konselor, dan ilmuan psikologi yang lain dalam membantu dan menangani masalah kecemasan pubertas pada

remaja perempuan yang sedang mengalami *menarche*

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada para guru dan orang tua dalam memberikan pendidikan mengenai pubertas dan menstruasi bagi remaja perempuan



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG