

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut King (2014), salah satu penanda perubahan fisik pada remaja adalah pubertas. Pubertas adalah terjadi pada saat awal remaja seperti kematangan seksual dan perubahan dalam pertumbuhan tulang tulang. Salah satunya ada perempuan yaitu terjadi *menarche* (siklus menstruasi pertama wanita). Pertumbuhan cepat dari segi tinggi dan berat badan mewarnai perubahan pubertas yang terjadi kira – kira dua tahun lebih awal pada anak perempuan dibandingkan dengan anak laki – laki.

Devi (2019), menyatakan bahwa hasil riskesdas tahun 2010 menunjukkan secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia. Usia *menarche* terlalu dini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gen, gaya hidup, lingkungan dan status gizi kelainan produksi hormon di otak, dan kelainan produksi hormon di indung telur atau kelenjar anak ginjal (kompasiana.com). Sebuah studi di Indonesia pada sejumlah siswa SLTP di daerah perkotaan dan pedesaan di Pekalongan, membuktikan bahwa rata – rata usia *menarche* siswi SLTP diperkotaan lebih cepat (berbeda secara signifikan) daripada siswi SLTP dipedesaan. Korelasi antara status gizi dan usia *menarche* cukup signifikan, yaitu semakin tinggi status gizi, maka semakin awal usia *menarche*(Viyantimala, dalam Sarwono,2001).

Usia *menarche* yang terjadi terlalu lambat maupun terlalu cepat berdampak buruk bagi kesehatan. Menurut Veratamala (hellosehat.com,2016), *menarche* atau menstruasi pertama normalnya terjadi pada usia 11-14 tahun. Namun, *menarche* bisa terjadi lebih awal, yaitu pada usia 9 tahun, atau juga dapat terjadi lebih lambat, yaitu pada usia 15 tahun atau lebih. Jika anak perempuan sudah mendapatkan *menarche* di usianya yang belum menginjak 9 tahun, mungkin ia mengalami pubertas prekoks atau gejala dari penyakit endokrin (berhubungan dengan hormon).

Menurut Lestari (Edwina & Anggraini, 2015), setelah perempuan mengalami menstruasi pertama peristiwa itu akan menjadi peristiwa rutin di setiap bulannya. Hal tersebut membuat perempuan harus membiasakan kedatangan menstruasi tersebut dengan sikap yang wajar dan sehat agar tidak terjadi gangguan siklus haid sehingga berdampak pada gangguan kesuburan. Awal masa puber anak perempuan lebih rentan terhadap berbagai masalah seperti merokok, minum, depresi, gangguan makan, negatif diri, isolasi, dan lain lain.

Menurut Meilani (2012), *menarche* mempunyai peranan psikologis yang dapat mempengaruhi sikap dari awal hingga usia dewasa. Hal ini perlu dipersiapkan dalam menghadapinya, salah satunya yaitu persiapan secara psikis. Persiapan psikis ini bertujuan untuk mendapatkan kebutuhan informasi yang jelas mengenai tentang menstruasi yang masih sering dianggap hal yang tabu bagi keluarga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tasci didalam Ozdemir et al (2010), sebagian besar (80%) anak perempuan memberikan reaksi emosional negatif terhadap *menarche* yang dialaminya. Sementara itu, data dari sebuah

penelitian lain yang di lakukan oleh Ozdemir et al, menggambarkan distribusi pengalaman anak perempuan saat *menarche* dan didapatkan data bahwa sekitar 48,9% anak perempuan merasa ketakutan dan cemas saat *menarche*, 33% dari menganggap bahwa *menarche* adalah suatu hal yang memalukan, 17,5% anak perempuan menangis saat *menarche*.

Remaja perempuan yang tidak memahami bagaimana bentuk tubuh dan proses reproduksi dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit atau bahkan hukuman akan tingkah laku yang buruk. Remaja perempuan yang tidak memahami bahwa menstruasi sebagai fungsi tubuh normal dapat mengalami rasa malu yang amat dan perasaan kotor saat menstruasi pertama. Bahkan saat menstruasi akhirnya dikenali sebagai proses yang normal, perasaan kotor dapat tinggal sampai masa dewasa. Banyak remaja yang melihat menstruasi dengan bangga sebagai proses yang hanya terjadi pada perempuan (<https://pkbi-diy.info>).

Menurut Havighurst (Elida Prayitno, 2006) bahwa salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dicapai pada periode remaja adalah menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif. Remaja dapat melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan tubuh dengan menyesuaikan penampilannya, seperti memilih baju yang sesuai dengan ukuran tubuh dan menjaga kebersihan tubuh. Manuaba (Fatimah,dkk,2016), bahwa *menarche* memerlukan penyesuaian diri yang kuat, baik positif maupun negatif yaitu sikap menerima secara biologis menjalani fungsi kewanitaannya.

Menurut Willis (2008), penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul terhadap lingkungannya. Sedangkan menurut Desmita (2009) penyesuaian diri adalah segala sesuatu melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya. Jadi, penyesuaian diri adalah proses yang terjadi pada individu dalam menghadapi berbagai hal dalam diri sendiri seperti konflik, frustrasi yang dialami serta apa yang terjadi pada lingkungan sekitarnya.

Adapun aspek – aspek penyesuaian diri menurut Albert & Emmons (Ahyani, 2012), diantaranya *self knowledge* dan *self insight*, *self-objectivity* dan *self-acceptance*, *self-development* dan *self-control* dan *Satisfaction*. Menurut Kumalasari (2012), penyesuaian diri menjadi salah satu hal penting dalam membantu remaja saat berada dalam lingkup masyarakat. Selain itu penting juga untuk terciptanya kesehatan jiwa dan mental remaja. Hal ini karena banyak remaja yang tidak dapat dalam menghadapi masalah kehidupannya sehingga kesulitan dalam menyesuaikan dirinya. berbeda (Agustiani, 2009).

Menurut Akifah (2018), remaja yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri akan menjadikan remaja tidak dapat berkembang secara maksimal, baik dari segi ilmu pengetahuan maupun dari segi kepribadian. Hal ini akan menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam lingkungannya disekolah maupun keluarga. Padahal masyarakat adalah tempat belajar yang sesungguhnya. Sebenarnya di dalam kehidupan masyarakat, remaja akan berhadapan dengan

berbagai permasalahan yang akan dihadapi. Tantangan ini akan menjadikan remaja lebih kreatif, adaptif, dan responsif dalam hidup. Hal ini menunjukkan begitu luasnya dampak kegagalan penyesuaian diri bagi kehidupan masa depan remaja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 April 2019 di SMP Negeri 1 Sedayu, terhadap 6 siswi pada usia rentang 13 tahun, diketahui bahwa dari 6 subjek, 4 subjek belum bisa memahami kelebihan dalam dirinya dan kekurangan dalam diri subjek. Hal ini berarti subjek belum mampu untuk memahami dirinya sendiri dengan baik. Selain itu, subjek belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Hal ini berarti dalam segi emosional, subjek belum mampu mengelola emosi dengan baik. Subjek juga belum bisa memahami perbedaan pendapat antara satu dengan yang lain. Hal ini berarti subjek belum mampu merangsang ide – ide dari hasil sebuah pemikiran menjadi rasional. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari 4 siswi memiliki penyesuaian diri yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Hasan (2014), pada siswa sekolah inklusi setara dengan SMA ditemukan sebesar 4.55% memiliki penyesuaian diri yang rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ahyani dan Kumalasari (2012), memperoleh hasil bahwa remaja panti asuhan Darul Hadlonah Kudus dengan usia antara 13 sampai 18 tahun, ditemukan sebesar 25.45% remaja memiliki penyesuaian diri dari rendah ke sangat rendah. Penelitian ini penting untuk diteliti karena masih banyak remaja yang mengalami penyesuaian diri yang rendah.

Menurut Agustiani (2009), perubahan yang terjadi dalam diri pada masa remaja, menuntut untuk melakukan penyesuaian diri. Di lingkungan individu akan dihadapkan dengan berbagai macam kebutuhan – kebutuhan untuk dirinya serta harapan –harapan. Semua hal itu harus disesuaikan dengan situasi lingkungannya. Apabila individu dapat menyelaraskan antara dirinya dengan situasi lingkungannya, maka individu bisa dikatakan mampu menyesuaikan diri. Jadi, penyesuaian diri dapat dilakukan ketika individu tersebut bisa menghadapi tuntutan dalam diri maupun lingkungan.

Menurut Sunarto & Hartono (2008), remaja yang memiliki penyesuaian diri yang baik ditunjukkan melalui beberapa karakteristik seperti tidak memiliki ketegangan secara emosional, tidak mudah frustrasi, memiliki pertimbangan yang rasional, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, dan memiliki sikap yang realistis dan objektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang baik akan membuat remaja diterima oleh lingkungan sehingga remaja dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya serta menyeimbangkan tuntutan dirinya dan harapan dari lingkungan.

Schneider (Ali & Asrori, 2015), menjelaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, dan kondisi psikologis. Kondisi psikologis bisa seperti pengalaman, hasil belajar, aktualisasi diri, frustrasi, depresi, dan cemas.

Menurut Sobur (Utami,2005), bahwa faktor faktor penyesuaian diri yaitu, frustrasi, konflik, kecemasan. Manson (Ariyani, 2008), mengemukakan bahwa

kecemasan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri individu. Individu yang mengalami kecemasan tidak dapat berpikir dan berperilaku realistis sesuai dengan kenyataan, sehingga dapat mengganggu penyesuaian dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Wilis (Kumalasari & Ahyani,2012), penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Menurut Durand & Barlow (Seskoadi & Ediati,2012), kecemasan memberitahu tubuh untuk selalu waspada dan tetap melindungi diri. Individu dapat bekerja dengan lebih baik apabila hanya merasakan sedikit cemas. Sebaliknya kecemasan yang berlebihan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menghambat produktivitas. Cemas yang berlebihan terhadap kegagalan akan membayarkan konsentrasi yang seharusnya bisa diarahkan untuk mengusahakan keberhasilan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Seskoadi & Ediati (2017), bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri mahasiswa Bidikmisi. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti yaitu , apakah ada hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja yang mengalami menstruasi pertama ?.

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja yang mengalami menstruasi pertama. Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang psikologi klinis dan perkembangan, tentang hubungan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi pertama.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh remaja SMP yang mempunyai resiko terhadap kecemasan yang diterima tidak akan mempengaruhi kondisi psikologis remaja SMP melalui pengelolaan penyesuaian diri dengan baik.