

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahapan-tahapan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pasti dialami manusia. Setiap tahapan yang memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dengan tahapan yang lainnya. Seperti tahapan remaja yang memiliki ciri yang berbeda dengan tahapan anak-anak, dewasa atau tua. Setiap masing-masing tahapan memiliki tuntutan-tuntutan dan kondisi-kondisi yang berbeda. Maka kesiapan bertindak dan bersikap dalam menghadapi keadaan akan berbeda dari setiap masing-masing tahapan. Seperti saat seseorang mengekspresikan emosi-emosinya, misalnya melepaskan stress, marah, sedih, terkejut, kasih sayang, cinta dan sebagainya.¹

Pada masa ini, Remaja juga akan dihadapkan pada perubahan fisik antara lain terdapat berbagai aspek yang menunjukkan adanya perubahan yang menandai dengan adanya seks primer maupun sekunder. Salah satu aspek yang termasuk dalam cakupan primer yang dihubungkan bagi mereka remaja yang perempuan adanya menstruasi yang dialami dan disebabkan melalui perubahan hormonal pada remaja, sedangkan tanda seks sekunder meliputi perubahan bentuk tubuh menurut jenis kelamin, misalnya tumbuhnya rambut pada kemaluan, pembesaran payudara, pinggul dan lain sebagainya.²

Dalam Islam, sesuai dengan Hamdani menerangkan bahwa remaja yang mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*) akan dikenakan hukum yang sama pada wanita yang

¹Amita Diananda, *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*, Istighna, Vol. 1 No. 1 (Tangerang: Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) *Islamic Village* Tangerang, 2018), h. 116-117

²Yetti Fauziah Silalahi, *Pengaruh Peer Group Health Education Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di SD IT Ummi Aida Medan*, Jurnal Ilmu Kebidanan, Vol. 9 No. 1, (Medan: Universitas Haji, 2020), h. 136

mengalami nifas dan menstruasi, yakni tidak diperbolehkan untuk dilakukan oleh seseorang yang sedang mengalami menstruasi.³ Allah SWT. berfirman:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوا
هُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: “Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, “Itu adalah sesuatu yang kotor.” Karena itu jauhilah istri pada waktu haid; dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri”. (Q.S. al-Baqarah: 222).⁴

Pada penelitian Munda, dkk, di Indonesia anak mengalami *menarche* dengan usia yang bervariasi antara usia 10-16 tahun dan rata-rata pada usia 12 tahun 5 bulan.⁵ Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Fitriani, dkk bahwa usia terjadinya *menarche* terjadi pada usia 11 tahun dan 12 tahun.⁶ Menurut Proverawati, *menarche* terjadi pada awal remaja atau usia 10-16 tahun di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi.⁷ Maka dapat disimpulkan bahwa usia terjadinya *menarche* pada remaja berada pada usia 10-16 tahun.

Batasan usia masa remaja menurut Hurlock, yakni pra remaja 11/12-13/14 tahun, permulaan dari kelangsungan remaja tersebut pada usia 13 hingga 16 tahun kemudian umur 18 tahun yakni dalam tinjauan hukum dianggap sebagai umur yang sudah matang. Hal ini menandakan tahapan akhir dari remaja berdasarkan masanya bersifat begitu relatif singkat. Adanya upaya pembeda dari Hurlock yang menyebutkan tahapan semula bagi remaja hingga

³Dwi Retnaningsih, et al., *Kesiapan Menghadapi Menarche dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Sekolah*, Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, (Semarang: STIKES Widya Husada, 2018), h. 58

⁴Departemen Agama RI, *Al-Hikmah: Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro, 2010), h. 35

⁵Dwi Retnaningsih, et al., *loc.cit.*

⁶Hemi Fitriani dan Riryn Yulia Rohman, *Pengaruh Konseling terhadap Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche*, Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. 4 No. 2 (Cimahi: Stikes Jenderal Achmad Yani, 2016), h. 86

⁷Dwi Retnaningsih, et al., *loc.cit.*

tahapan akhir sebab dalam tahapan akhir bagi remaja adanya transisi yang dialami menunjukkan adanya perubahan hingga mencapai masa remaja.⁸

Remaja putri yang telah mengalami pubertas akan dilihat melalui menstruasi yang datang padanya dalam kali pertama yang disebut sebagai *menarche*. Aspek tersebut menjadi tahapan pertama dari menstruasi yang dialami oleh wanita, padahal ini terjadinya pendarahan yang dikeluarkan sebab adanya lapisan endometrium yang mengalami peluruhan tepatnya pada vagina. secara umum menurut Yanti, dari segi usia *menarche* sangat bervariasi mulai rentang 9 hingga 16 tahun, akan tetapi yang bersifat normal dari segi usia tersebut dialami saat 12 hingga 13 tahun.⁹

Menurut Irmawati, remaja putri memberikan reaksi yang berbeda-beda pada saat terjadinya menstruasi pertama (*menarche*), seperti reaksi negatif. Misalnya terjadinya aspek psikologis yang menimbulkan rasa keluh seperti halnya yaitu kepala pusing, kemudian muntah-muntah dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut menunjukkan dari segi keadaan aspek bersifat tidak stabil yang ditunjukkan melalui rasa sedih, kemudian kebingungan, kecemasan dan lain sebagainya. Kemungkinan munculnya berbagai reaksi demikian sebab kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri terhadap aspek fisiologis yang mengalami berbagai perubahan yang muncul pada awal remaja yang disebabkan akan belum matangnya fisik dan psikologis remaja, kurangnya peran orangtua sehingga memicu timbulnya cemas dan takut yang dialami remaja ketika terjadinya *menarche*.¹⁰

Penelitian Rifrianti, menyebutkan terkait adanya *menarche* yang akan dilalui oleh remaja putri menunjukkan rasa cemas yang dialami sebesar 79,9%, kemudian hal yang tidak dirasakan

⁸Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 206

⁹Velga Yazia & Delvi Hamdayani, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Anak SD dalam Menghadapi Haid Pertama*, Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Vol. 4 No. 2 (Padang: STIKes Mercubaktijaya Padang, 2021), hal. 410

¹⁰Dewi Novita, *et al.*, *Kesiapan Menghadapi Menarche pada Anak Sekolah Dasar Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan*, Journal of TSCSIKep, Vol. 5 No. 2 (Semarang: Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, 2020), hal. 3

menunjukkan ketidakcermatan bagi mereka sebesar 20,1%. Pernyataan yang disampaikan surjana, secara menyeluruh remaja putri akan melalui *menarche* menunjukkan rasa cemas yang dialami sejumlah 96,5% sementara yang menunjukkan tidak merasakan kecemasan yakni 3,4%. Pernyataan yang disampaikan Sholihah, yang menjelaskan remaja putri akan melewati menstruasi yang berturut-turut pada 3 kali berdasarkan siklusnya dan ini memaparkan 100% rasa cemas akan dialami oleh remaja putri.¹¹

Kecemasan merupakan perasaan seseorang akan hal tertentu yang dialami dan tidak memberikan rasa senang dan ini akan memunculkan rasa takut, rasa yang tidak pasti, rasa bingung dan berbagai aspek yang mengarah pada hal negatif. Melalui perspektif ruang lingkup agama, kaitan demikian merupakan keadaan yang menghubungkan aspek mental seseorang bertolak belakang terhadap aspek keagamaan dari segi tujuannya, dimana kejiwaan seseorang menjadi lebih tenang sedangkan orang yang merasakan kecemasan tentu tidak mengalami ketenangan jiwa.¹² Allah SWT. berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي
عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

Artinya: “Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku”. (Q.S. al-Fajr: 27-30).¹³

Menurut Kartono, kemunculan rasa cemas tersebut yang bersifat berkesinambungan dan sulit untuk mengatasinya mampu memunculkan ketakutan yang begitu melampaui batasan serta berkesinambungan merujuk kepada menstruasi. Dari segi aspek psikologis yang mengalami perubahan yang ditinjau berdasarkan akibatnya yaitu merujuk kepada potensi yang dimiliki remaja lebih minim dalam penguasaan serta pengontrolan emosinya. Keadaan tersebut

¹¹Hemi Fitriani dan Riryng Yulia Rohman, *Loc.cit.*

¹²Syafrianto Tambunan, *Seni Islam dan Terapi Murattal Alquran sebagai Pendekatan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan*, Al-Mishbah, Vol. 14 No, 1 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018), h. 76-77

¹³Departemen Agama RI, *op.cit.*, h. 594

pada akhirnya mengalami tidak adanya tenaga yang dimiliki oleh remaja putri, memutuskan untuk tidak bekerja, merasakan kebosanan dalam segala bentuk aktivitas yang memburau individu, tidak mempunyai respon yang baik untuk menjalankan berbagai tanggung jawab di sekolah yang berdampak terhadap prestasi yang juga akan mengalami penurunan.¹⁴

Desi dan Ferika, menerangkan bahwa ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan terjadi kecemasan *menarche* pada remaja, yakni pengetahuan, umur dari segi *menarche*, dorongan yang berasal dari ibu, berbagai informasi berdasarkan sumber, dan ketidaksiapan.¹⁵ Menurut Proverawati dan Misaroh, pemberian pengetahuan pada remaja putri bisa dengan berbagai informasi yang diberikan dalam aspek kesehatan terkait dengan KKR dan ini dihubungkan pada aspek menstruasi.¹⁶

Usia *menarche* pada remaja sekarang mengalami kebiasaan yang menunjukkan umurnya mengalami penurunan dari umur yang begitu dini dengan demikian terdapat dari segala pihak yang menduduki SD telah melewati masa *menarche*. Sebab hal ini ditimbulkan melalui sejumlah indikator sebagai contoh dari segi kesehatan, kemudian tingkat berat badan dan nutrisi yang dimiliki sesuai statusnya.¹⁷ Selanjutnya dukungan ibu, pada masa remaja ini membutuhkan peran orang tua. Sebab ibu sebagai orangtua dengan peran yang dimilikinya begitu diperlukan agar menstruasi dapat diperkenalkan terhadap remaja. Tapi kenyataannya, masih ada seorang ibu yang enggan berbagi pengetahuan menstruasi pada anaknya. Karena selain faktor pengetahuan ibu yang kurang dan adanya perasaan canggung sehingga menganggap bahwa remaja putri bisa mempersiapkan menstruasinya sendiri.¹⁸

¹⁴Syafrianto Tambunan, *op.cit*, h. 86

¹⁵Dwi Retnaningsih, *et al.*, *loc.cit*.

¹⁶Surya Mustika Sari dan Henny Vidia Effendy, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menarche terhadap Anxiety dalam Menghadapi Menarche di Ke-5 dan Siswa Kelas 6*, Jurnal Perawat dan Kesehatan, Vol. 8 No. 1 (Mojokerto: STIKES Dian Husada, 2019), h. 44

¹⁷Nurul Hidayah & Sara Palila, *Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatatan Aman Anak dan Ibu*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 5 No. 1 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2018), h. 107-108

¹⁸*Ibid*, h. 108

Faktor selanjutnya sumber informasi, permasalahan remaja putri adalah kurangnya respon dan informasi dari orangtua serta peran tenaga kesehatan sebagai pendidik dalam memberikan informasi tentang *menarche*. Sehingga pendidikan kesehatan jarang dilakukan mengenai tanda-tanda pubertas khususnya mengenai *menarche*, hal ini menyebabkan remaja putri kurang memahami tentang *menarche* dan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri.¹⁹ Faktor mempengaruhi tidak hanya pengaruh sumber informasi saja, tetapi juga ada faktor ketidaksiapan. *Menarche* juga dapat dipengaruhi oleh munculnya respon negatif seperti perasaan malu, cemas, takut dan bingung, ketika tidak adanya persiapan akan permulaan menstruasi.²⁰

Adapun tindakan yang dapat dijalankan agar persoalan tersebut dapat diatasi melalui bimbingan kelompok yang diberikan dengan media video tentang *menarche*. Dalam tinjauan umum terdapat sejumlah metode untuk menyediakan bimbingan konseling dari segi layanannya, yang pertama yakni yang bersifat individu kemudian berikutnya bersifat kelompok. Rusmana, mengemukakan bahwa bimbingan kelompok paling baik digunakan untuk menyikapi persoalan pada masa remaja (siswa). Karena sebagian besar remaja lebih suka berkelompok dan dengan kelompok mereka bisa mendapatkan rasa aman dan nyaman.

Perasaan yang diterima dalam kelompok menyenangkan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri, mereka memiliki identitas yang khas, dan terkadang dapat meningkatkan citra diri mereka juga.²¹ Karena pada hakikatnya, dengan kata lain menyebut mereka sebagai makhluk sosial yang saling mengharapkan bantuan satu sama lain . Seperti yang dijelaskan pada QS. al-Hujurat:13, yaitu:

¹⁹Surya Mustika Sari dan Henny Vidia Effendy, *op.cit*, h. 43-44

²⁰Nurul Hidayah & Sara Palila, *op.cit*, h. 108

²¹Achmad Setya Roswendi dan Salma Luqyana Nabila, *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Home Room terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri yang dihadapi Menarche Grade IV, V, di SD Islamic Center Aisyiah Cianjur*, Seminar Internasional Kesehatan Global (ISGH), (Cimahi: Stikes Jenderal Achmad Yani, 2017), h. 265

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۗ

Artinya: “Hai Manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu adalah orang yang paling bertakwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS. al-Hujurat:13).²²

Salah satunya penggunaan media pada bimbingan kelompok yang bersifat video dalam pembelajaran. Video yang dipergunakan dalam aspek tersebut memberikan respon adanya pengetahuan terbaru yang dimiliki, kemudian memberikan pelatihan agar adanya pemikiran yang kritis, penuh dengan inovasi serta membuat pengetahuan atau tingkat ingatannya menjadi lebih tajam. Menurut mantasiah, yang menjelaskan video dari segi media menjadi tolak ukur yang menetapkan tingkat kesuksesan dalam kegiatan pembelajaran. Sebab dari video yang digunakan sebagai media tersebut akan membantu menyampaikan materi yang lebih jelas, karena terhadap kegiatan pembelajaran media bertugas agar penyampaian pesan menjadi lebih jelas.²³

Dalam perkembangannya, untuk memberikan bimbingan maupun konseling dari segi layanan yang disediakan bukan hanya sekedar adanya perantara yang diberikan pada saat guru BK menjalankan rancangan yang telah ditentukan akan tetapi juga menjadi tolak ukur yang dipergunakan agar program BK dapat dijalankan. Media BK dapat berperan sebagai alat bantu dalam bimbingan kelompok maupun bimbingan individu. Media BK pada penyelenggaraannya hendaknya bersifat sesuai terhadap penyediaan layanan maupun tujuan yang hendak dicapai,

²²Departemen Agama RI, *op.cit*, h. 517

²³Hardianti & Wahyu Kurniati Asri, *Keefektifan Penggunaan Media Video dalam Keterampilan Menulis Karangan Sederhana Bahasa Jerman Siswa Kelas XII IPA SMA Negeri 11 Makassar*, Jurnal Pendidikan Bahasa Asing dan Sastra, Vol. 1 No.2, 2017, (Makassar: Universitas Negeri Makassar), h. 124

karena media BK harus melihat terlebih dahulu tujuan dan nilai yang optimal dalam layanan yang akan diberikan kepada siswa atau konseli.²⁴

Video yang dipergunakan dalam kegiatan pembelajaran menjadi aspek tertentu agar materi yang hendak disampaikan mampu dikemukakan dengan penayangan yang dilakukan melalui pemaparan gambar yang bersifat bergerak dibuat sedemikian rupa supaya menggambarkan karakter aslinya. Seperti yang kita ketahui bahwa media video termasuk dalam kategori yang bersifat audio visual atau pemaparan media juga dapat didengarkan sekaligus. Oleh karena itu, menurut Fechera bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan dan bisa membuat remaja termotivasi untuk belajar.²⁵

Berdasarkan permasalahan tersebut, adanya motivasi yang didapatkan penulis dalam melangsungkan penelitian dengan judul **“Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Media Video dalam Mengatasi Kecemasan akan *Menarche* Pada Remaja Dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap”**.

B. Batasan Masalah

Sebagaimana dari latar belakang di atas maka penulis memberikan batasan penelitian khususnya kepada remaja putri yang belum mengalami menstruasi. Karena penelitian ini ingin mengetahui apa penyebab kecemasan *menarche* remaja putri. Penelitian ini hanya memfokuskan pada remaja putri yang mendapatkan nilai rendah pada kecemasan *menarche* yang dialami.

²⁴Hartika Utami Fitri dan Kushendar. *Bimbingan dan Konseling Kelompok Berbantuan Media Powerpoint untuk Meningkatkan Pemahaman Remaja tentang Nilai-Nilai Persahabatan*. Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan, (Palembang: UIN Raden Fatah Palembang, 2019), h. 5

²⁵Andriana Johari, *et.al*, *Penerapan Media Video dan Animasi pada Materi Memvakum dan Mengisi Refrigeran Terhadap Hasil Belajar Siswa*, *Journal of Mechanical Engineering Education*, Vol.1 No.1 2014, (Bandung: FPTK UPI), h: 10

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kecemasan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap?
2. Bagaimana keefektifan bimbingan kelompok dengan media video dalam mengatasi kecemasan akan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap?
3. Bagaimana keefektifan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan akan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Tingkat kecemasan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap.
2. Keefektifan bimbingan kelompok dengan media video dalam mengatasi kecemasan akan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap.
3. Keefektifan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan akan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi bahan bacaan dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam, serta dapat menambah informasi mengenai keefektifan bimbingan kelompok dengan media video untuk mengatasi kecemasan *menarche* pada remaja dusun I, II dan III Desa Tanjung Atap, serta juga dapat menjadi pedoman pada penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis
 - a. Sebagai masukan bagi remaja supaya bisa lebih berpikir positif dan menambah wawasan dan pemahaman pada remaja akan kesiapan *menarche* sehingga bisa menjadi bahan pegangan ketika menghadapi menstruasi pertama nanti.
 - b. Sebagai masukan bagi orangtua dan masyarakat bisa menjadi bahan pengetahuan yang penting untuk diberikan pada remaja putrinya supaya bisa ikut andil dalam memberikan bimbingan dan dukungan pada remaja untuk mempersiapkan menghadapi menstruasi pertama nanti.

F. Sistematika Penulisan Laporan

Untuk membuat pembahasan yang dipaparkan bersifat sesuai dengan prosedurnya, adanya klasifikasi yang ditentukan penulis terhadap lima bab yang diinterpretasikan demikian:

Bab I: Pendahuluan

Menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II: Landasan Teori

Menjelaskan mengenai tinjauan pustaka, kerangka teori dan hipotesis penelitian.

Bab III: Metodologi Penelitian

Menjelaskan mengenai metode penelitian, pendekatan penelitian, data dan sumber data, lokasi penelitian/objek penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, uji validitas dan realibilitas data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan sistematika penulisan.

Bab IV: Hasil dan Pembahasan

Memaparkan dan menganalisis data-data yang didapatkan dari hasil pengujian dan gambaran umum lokasi penelitian.

Bab V: Penutup

Menginterpretasikan kesimpulan yang didapatkan kemudian memberikan saran sesuai pengalaman dalam lapangan agar tahapan pengujian berikutnya dapat mengalami perbaikan.