

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pubertas Remaja di SMPN 20 Kendari

La Ode Alifariki

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo

Email: ners_riki@yahoo.com

ABSTRACT

Teenage who have experienced puberty will experience a change both in physical or psychological. The changes that occur during puberty often cause anxiety. The purpose of this research was to know the factors related to anxiety facing teenage puberty at SMPN 20 Kendari. The type of this research was observational analytic research with cross sectional study approach. The research population were all students of class VIII and IX in SMPN 20 Kendari in the period of 2017 as many as 432 people. The sample of research were 81 respondents. The statistical test used is chi square test. The results showed there was an association of self-acceptance with anxiety facing teenage puberty ($X^2_{hit} = 9,194 > X^2_{tab} = 3,841$, $\phi = 0,363$). There was a parent-support relationship with anxiety facing teenage puberty ($X^2_{hit} = 5,506 > X^2_{tab} = 3,841$, $\phi = 0,287$). There was a relationship of peer support with anxiety facing teenage puberty ($X^2_{hit} = 8,952 > X^2_{tab} = 3,841$, $\phi = 0,358$). There was an association of students' knowledge with anxiety facing teenage puberty ($X^2_{hit} = 5,506 > X^2_{tab} = 3,841$, $\phi = 0,287$).

Keywords: Anxiety, Self Acceptance, Parental Support, Peer Support, Student Knowledge

PENDAHULUAN

Pubertas adalah periode dalam rentang ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi seksual. Kata pubertas sendiri berasal dari bahasa Latin yang berarti 'usia kedewasaan'. Pada masa ini anak-anak akan mulai mengalami kematangan organ-organ reproduksinya juga mengalami perubahan-perubahan dalam pertumbuhan fisik dan psikologis (Hurlock, 2000).

Marheni dikutip dalam Soetjningsih (2004), menyatakan bahwa memasuki masa remaja diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Persoalan yang paling banyak dihadapi para remaja adalah persoalan kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi sehat yang bukan saja bebas dari penyakit atau kecacatan, namun sehat baik secara mental maupun sosial berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Ervina dkk., 2013).

Perubahan yang terjadi mempengaruhi remaja dalam memandang

dirinya. Konsep diri pada remaja lebih menekankan pada penampilan; hidung, telinga yang besar, tubuh yang pendek, atau kerangka tubuh yang besar mengakibatkan remaja menilai buruk terhadap dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas seringkali menimbulkan kecemasan. Pada penelitian Nasrawati (2003) menunjukkan bahwa 58,7% anak yang sedang berada pada masa pubertas mengalami cemas sedang, 33,8% mengalami cemas ringan, sisanya 7,5% mengalami cemas berat (Syamsuddin, 2011).

Kecemasan masa pubertas berhubungan dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pubertas, seperti: perubahan fisik pada ciri-ciri seks sekunder yang tidak berkembang dengan baik menjadi sumber keprihatinan yang besar. Misalnya, sebelum payudara menjadi lengkung dan berisi sebagai akibat perkembangan kelenjar susu dan jaringan di bawah kulit, remaja putri prihatin kalau penampilan tidak feminin dan pinggul yang besar dianggap kurang layak (Syamsuddin, 2011).

Sari dan Kuncoro (2006), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang

mempengaruhi kecemasan adalah keadaan pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman tidak menyenangkan, jenis kelamin, penerimaan diri dan dukungan sosial baik orang tua maupun teman sebaya (Dewi, 2016).

Dampak kecemasan remaja akibat menghadapi masa pubertas sering menjadi pengalaman yang traumatis, khususnya bila diiringi muntah-muntah dan kekejangan organ tubuh. Tidak sedikit anak yang cemas bahwa banyak mengeluarkan darah akan menyebabkan kematian. Kecemasan terhadap ciri-ciri seks sekunder, anak perempuan menjadi cemas jika penampilannya tidak feminim. Remaja mengalami kecemasan apabila payudaranya tidak melengkung dan berisi sebagai akibat perkembangan kelenjar susu dan jaringan di bawah kulit. Selain itu, tumbuhnya jerawat dan bulu-bulu disekitar wajah membuatnya merasa gelisah (Erwindasari, 2015).

Pembinaan pelayanan kesehatan reproduksi pada siswi remaja di SMPN 20 Kendari sudah berjalan, namun masih banyak siswi yang dilaporkan tidak mengikuti kegiatan ini dengan alasan merasa malu.

Hasil survey pendahuluan ditemukan bahwa remaja putri siswi SMPN 20 Kendari mengalami kecemasan saat ditanya tentang haid, mereka mengatakan gelisah, takut, jantung terasa berdebar-debar serta merasa cemas dari biasanya, merasa takut wajahnya tidak cantik lagi karena tubuhnya berjerawat, siswi mengatakan tidak menginginkan peningkatan berat badan yang mereka alami saat melewati masa pubertas karena kurang percaya diri tampil di depan umum, dan menurut siswi kondisi ini mempengaruhi konsentrasi siswi dalam belajar sehingga menurunkan prestasi akademiknya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional study* (Arikunto, 2010). Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas VIII dan IX di SMPN 20 Kendari pada periode 2017 sebanyak 432 orang. Sedangkan sampel adalah sebagian siswi kelas VIII dan IX di SMPN 20 Kendari pada periode 2017 sebanyak 81 responden.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disusun atau diolah sendiri oleh peneliti. Data diolah dengan program komputerisasi dan untuk penyajian data dalam bentuk tabel dan narasi berdasarkan variabel yang diteliti. Data dianalisis dengan univariat dan bivariat (*Chi square* dan *phi test*) pada batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ (Arikunto, 2010).

HASIL

Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja siswa yang cemas sebanyak 42 orang (51,9%) dan remaja siswa yang tidak cemas sebanyak 39 orang (48,1%), penerimaan diri kurang sebanyak 52 orang (64,2%) dan penerimaan diri baik sebanyak 29 orang (35,8%), dukungan orang tua kurang sebanyak 53 orang (65,4%) dan dukungan orang tua baik sebanyak 28 orang (34,6%), dukungan teman sebaya kurang sebanyak 48 orang (59,3%) dan dukungan teman sebaya baik sebanyak 33 orang (40,7%), pengetahuan kurang sebanyak 53 orang (65,4%) dan pengetahuan baik sebanyak 28 orang (34,6%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 29 responden yang penerimaan diri baik, lebih

banyak tidak cemas sebanyak 21 orang (72,4%). Kemudian dari 52 responden yang penerimaan diri kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 34 orang (65,4%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai chi square hitung ($X^2_{hit} = 9,194 > X^2_{tab} = 3,841$, dengan nilai uji keeratan ($\phi = 0,363$), artinya bahwa ada hubungan lemah antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari.

Analisis Bivariat

Hasil analisis hubungan antara dukungan orang tua dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 28 responden yang mempunyai dukungan orang tua baik, lebih banyak tidak cemas sebanyak 19 orang (67,9%). Kemudian dari 53 responden yang mempunyai dukungan orang tua kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 20 orang (37,7%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai chi square hitung ($X^2_{hit} = 5,506 > X^2_{tab} = 3,841$, dengan nilai uji keeratan ($\phi = 0,287$), artinya bahwa ada hubungan lemah antara dukungan orang tua dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari.

Hasil analisis hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 33 responden yang mempunyai dukungan teman sebaya baik, lebih banyak tidak cemas sebanyak 23 orang (69,7%). Kemudian dari 48 responden yang mempunyai dukungan teman sebaya kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 32 orang (66,7%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai chi square hitung ($X^2_{hit} = 8,952 > X^2_{tab} = 3,841$, dengan nilai uji keeratan ($\phi = 0,358$), artinya bahwa ada hubungan lemah antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan

menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari.

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan siswa dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 33 responden yang mempunyai pengetahuan siswa baik, lebih banyak tidak cemas sebanyak 23 orang (69,7%). Kemudian dari 48 responden yang mempunyai pengetahuan siswa kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 32 orang (66,7%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai chi square hitung ($X^2_{hit} = 5,505 > X^2_{tab} = 3,841$, dengan nilai uji keeratan ($\phi = 0,287$), artinya bahwa ada hubungan lemah antara pengetahuan siswa dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari.

Tabel 1. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pubertas Remaja Awal di SMPN 20 Kendari

Variabel	Kecemasan				X ²	Nilai X ² , phi CI 95% p value	
	Tidak cemas		Cemas			Phi	p value
	n	%	n	%			
Penerimaan Diri							
Baik	21	72,4	8	27,6	9,194	0,363	0,002
Kurang	18	34,6	34	65,4			
Dukungan orang tua							
Baik	19	67,9	9	32,1	5506	0,287	0,019
Kurang	20	37,7	33	62,3			
Dukungan teman sebaya							
Baik	23	69,7	10	30,3	8952	0,358	0,003
Kurang	16	33,3	32	66,7			
Pengetahuan siswa							
Baik	23	69,7	10	30,3	5,506	0,287	0,019
Kurang	16	33,3	32	66,7			

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dominan remaja putri tidak percaya diri ketika jerawat mulai tumbuh di wajah sebanyak 58% dan dominan remaja putri tidak melakukan usaha untuk mengendalikan perubahan pada masa pubertas yakni hanya 43%. Umumnya, remaja putri tampak kurang menyukai perubahan fisik ketika beranjak remaja, khususnya mengenai perubahan lemak tubuh. Sikap negatif remaja dalam menghadapi perubahan fisik ditunjukkan dengan tidak percaya diri, ragu-ragu dalam mengambil tindakan, takut dan cemas.

Hasil analisis hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 29 responden yang penerimaan diri baik, lebih banyak tidak cemas sebanyak 21 orang (72,4%). Penerimaan perubahan fisik berhubungan dengan kecemasan pada siswi disebabkan remaja yang telah menerima perubahan fisik yang dialaminya akan lebih

memahami dan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Hal ini membuat remaja lebih siap dalam menghadapi persoalan sehingga remaja akan terhindar dari rasa cemas. Remaja yang telah menerima perubahan fisik pada dirinya memungkinkan remaja merasa nyaman terhadap penampilan fisik dan bangga akan kemampuan yang dimiliki tubuhnya. Hal ini tentu berbeda jika remaja putri kurang menerima perubahan fisik saat pubertas, remaja putri tentu akan menutup diri terhadap lingkungan dan merasa malu, sehingga hal ini dapat memicu kecemasan (Erwindasari, 2015).

Kemudian dari 52 responden yang penerimaan diri kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 34 orang (65,4%). Remaja yang tidak menerima perubahan fisik saat pubertas akan mengalami kecemasan, hal ini karena remaja merasa tidak nyaman terhadap perubahan berat badan, kegemukan, haid, dan ciri-ciri seks sekunder. Pada awal masa puber, badan anak-anak sering bertambah berat, dan hal

ini akan membuatnya gelisah. Berbadan gemuk dianggap kurang menarik.

Pada penelitian ini diperoleh bahwa ada 8 (27,6%) remaja siswa yang dapat menerima dirinya kurang namun tidak merasa cemas, hal ini berhubungan dengan pola koping remaja yang baik dalam menghadapi rasa cemas dengan berusaha mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, sehingga akan mengurangi kecemasan yang diderita.

Ada pula 18 (34,5%) remaja siswa yang mempunyai penerimaan diri baik namun merasa cemas. Hal ini berhubungan dengan umur responden yang masih labil sebagai remaja yakni antara 12 sampai 14 tahun.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan sedang antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Erwindasari (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan secara bermakna penerimaan diri masa pubertas dengan kecemasan pada siswi di SMP Negeri 5 Sragen. Adanya hubungan ini dapat disebabkan karena terjadinya perubahan fisik pada masa remaja menjelang maupun memasuki masa pubertas dapat diterima oleh remaja sehingga tidak mempengaruhi psikologinya (Erwindasari, 2015).

Kurangnya dukungan orang tua saat anak memasuki usia remaja diketahui saat dilakukan wawancara dengan anak remaja dimana orang tua jarang membelikan majalah khusus masa puber maupun sedikit sekali orang tua yang mendiskusikan perubahan fisik saat remaja siswi memasuki usia pubertas.

Hal ini sangat bertentangan dengan teori bahwa orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengantarkan

anak menuju remaja atau dewasa. Salah satu peranan penting orang tua adalah memberikan informasi mengenai pengetahuan tentang pubertas seorang anak secara benar (Hurlock, 2000).

Dukungan informasional orang tua sangat dibutuhkan oleh anak dalam menghadapi masa pubertas. Karena persepsi masa pubertas seorang anak yang salah akan berdampak pada perilaku anak dalam menghadapi perkembangan pubertasnya. Dimana perilaku itu dipengaruhi oleh informasi dan pengetahuan (Erwindasari, 2015).

Hasil analisis hubungan antara dukungan orang tua dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 28 responden yang mempunyai dukungan orang tua baik, lebih banyak tidak cemas sebanyak 19 orang (67,9%). Orang tua mempunyai peranan yang besar dalam memberikan informasi tentang perkembangan pada remaja, oleh karena itu orang tua terutama ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi sehingga remaja merasa nyaman dan tidak takut untuk mengalami perkembangan terutama pada remaja putri yaitu dengan datangnya masa pubertas.

Kemudian dari 53 responden yang mempunyai dukungan orang tua kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 33 orang (62,3%), karena kurang maksimalnya dukungan orang tua sehingga anak kurang mendapatkan dukungan informasi terutama pemahaman yang baik tentang masa pubertas sehingga mempengaruhi perkembangan jiwanya yakni cenderung merasa cemas dengan perubahan fisiknya.

Pada penelitian ditemukan ada 9 (32,1%) responden yang mendapatkan dukungan orang tua baik tetapi merasa cemas, hal ini berhubungan dengan kematangan psikologi anak dalam

menghadapi masa pubertas yang masih kurang sehingga anak akan cenderung mengalami cemas. Ada pula 20 (37,7%) responden yang mendapatkan dukungan orang tua kurang tetapi merasa tidak cemas, hal ini berhubungan dengan sumber informasi lain yang diperoleh dari sekolah seperti guru kelasnya. Informasi yang didapat remaja baik dari orang tua maupun para guru tentang perubahan pada saat memasuki masa remaja akan mempengaruhi terhadap penerimaan perubahan yang ada seperti; perubahan tinggi badan, berat badan, perkembangan seks sekunder dan proporsi badan.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan sedang antara dukungan orang tua dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari. Adanya pengaruh tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Setiono (2004) menjelaskan bahwa peranan orang tua sangatlah besar dalam memberikan jawaban dan alternatif jawaban dari hal-hal yang dipertanyakan oleh remaja, supaya remaja bisa berfikir lebih jauh dan memilih yang terbaik. Orang tua tidak mampu menjelaskan pengawasan yang baik dan penjelasan yang bijak serta bersikap kaku akan membuat remaja bertambah bingung dan salah mengartikan penjelasan tersebut (Mayangsari, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2016) menyatakan bahwa ada hubungan dukungan orang tua dengan kesiapan anak remaja putri menghadapi menarche di SD Negeri Dukuh 01 Mojolaban Sukoharjo. Nilai p -value (0,001) (8). Sejalan pula dengan penelitian Mardilah (2014) yang menyatakan bahwa ada pengaruh dukungan orangtua terhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP Negeri 5

Darul Makmur Kecamatan Darul Makmur Kabupaten Nagan Raya (Nisfiannoor dan Kartika, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti berasumsi orang tua mempunyai peranan yang penting dalam memberikan perhatian dan informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya pubertas yang bertujuan untuk menambah pengetahuan agar remaja lebih mengerti dan dapat menerima perubahan fisik dan psikologisnya pada masa pubertas.

Pada variabel diperoleh bahwa dukungan teman sebaya kurang sebanyak 80 orang (55,2%). Hal ini ditandai dengan teman jarang atau tidak memberi masukan kepada saya, teman kurang peduli saat saya butuh bantuan, kecewa pada teman, merasa tidak bebas karena teman suka mengatur apa yang saya kenakan untuk penampilan saya.

Nilai rata-rata tingkat dukungan teman sebaya yang berada dalam kategori rendah menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang rendah. Siswa/siswi yang memiliki dukungan teman sebaya yang rendah cenderung kurang bahkan tidak memiliki hubungan yang akrab dengan teman sebayanya, kurang mendapat perhatian dari teman, kurang mendapat dukungan/penghargaan positif pada diri, teman kurang memberi nasihat atau saran.

Kecemasan perubahan fisik siswa/siswi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan teman sebaya. Siswa/siswi yang memasuki masa puber merupakan masa perkembangan yang penting karena mereka menerima kenyataan bahwa tubuhnya mulai mengalami perubahan. Hanya sedikit anak puber yang mampu menerima kenyataan ini, sehingga mereka tidak puas dengan penampilannya.

Hasil analisis hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 33 responden yang mempunyai dukungan teman sebaya baik, lebih banyak tidak cemas sebanyak 23 orang (69,7%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar siswa mendapatkan dukungan teman sebaya maka remaja/siswa cenderung mempunyai rasa cemas yang berkurang dan sebaliknya hal ini dapat diamati pada 48 responden yang mempunyai dukungan teman sebaya kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 16 orang (33,3%). Akibat langsung adanya penerimaan teman sebaya bagi seseorang remaja adalah adanya rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan bagi/oleh kelompoknya. Hal ini akan menimbulkan rasa senang, gembira dan puas yang selanjutnya menghasilkan rasa percaya diri dan keberanian (Mardillah, 2014). Selanjutnya adanya dukungan teman sebaya sebagai tempat berbagi informasi tentang masa pubertas dan respon balik yang diberikan teman sebaya dapat mengurangi rasa cemas yang dialami remaja dalam menghadapi perubahan-perubahan fisik pada masa pubertas. Pada umumnya individu membutuhkan bantuan orang lain sebagai dukungan bagi dirinya ketika menghadapi masalah (dalam hal ini perubahan fisik). Dengan adanya dukungan sosial dapat mengurangi timbulnya simtom fisik dan gejala psikologis, seperti kecemasan dan depresi (Dewi, 2016).

Pada penelitian ini diperoleh bahwa ada 10 (30,3%) remaja siswa yang mempunyai dukungan teman sebaya rendah atau kurang namun tidak merasa cemas, hal ini berhubungan dengan adanya dukungan informasi dari keluarga terutama orang tua selama remaja memasuki masa pubertas.

Ada pula 16 (33,3%) remaja siswa yang mempunyai dukungan teman sebaya baik namun merasa cemas, hal ini berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi psikologi remaja menghadapi masa pubertasnya.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan sedang antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari. Hubungan ini pun didukung oleh teori Taylor (2006) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya) (Dewi, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi Indah Sugiarti (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa-siswi SMPN 23 Palembang (Dewi, 2016).

Pengetahuan siswi tentang pubertas adalah kurang sebanyak 48 orang (59,3%). Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh siswa remaja. Kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi dikhawatirkan para remaja tidak bisa mempersiapkan mental mereka untuk menghadapi pubertas. Berbagai respon negatif ditunjukkan pada saat seseorang mengalami pubertas dengan menyatakan perasaan sedih, takut, malu dan bingung. Ternyata mereka tidak dapat mempersiapkan segala sesuatu termasuk

informasi yang penting tentang pubertas dan mereka mengalami perkembangan seksual lebih dini akan respon negatif (Mayangsari, 2015).

Faktor kedua yang dapat menyebabkan pengetahuan kurang adalah tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan responden diharapkan akan semakin tinggi pengetahuannya dan sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan maka ada kecenderungan tidak mengakses informasi tentang pubertas. Pada penelitian ini secara keseluruhan responden berpendidikan SMP. Kondisi ini tentu akan berpengaruh pada kemudahan menyerap informasi baik dari petugas maupun media.

Berdasarkan teori bahwa pendidikan formal sangat besar pengaruhnya terhadap pengetahuan seseorang, bila seseorang berpendidikan tinggi maka akan memiliki pengetahuan yang tinggi pula sebaliknya jika seseorang memiliki pendidikan rendah akan memiliki pengetahuan yang rendah dan akan mempengaruhi dalam memahami sesuatu hal. Akan tetapi perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula dinamakan pengetahuan ataupun informasi dapat diperoleh bukan hanya secara formal tetapi juga nonformal.

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan siswa dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja, diperoleh bahwa dari 33 responden yang mempunyai pengetahuan siswa baik, lebih banyak tidak cemas sebanyak 23 orang (69,7%). Kemudian dari 48 responden yang mempunyai pengetahuan siswa kurang, lebih banyak yang cemas sebanyak 32 orang (66,7%). Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh pada masa pubertas sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu

perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka sering merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional tersebut. Apabila mereka sudah dipersiapkan dan mendapatkan informasi tentang perubahan tersebut maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi, maka akan merasakan pengalaman yang negatif.

Berdasarkan penelitian terhadap 33 responden ternyata masih ada 10 responden (30,3%) yang berpengetahuan baik tetapi masih mengalami kecemasan berat hal ini dapat disebabkan karena faktor lingkungan responden itu sendiri. Perubahan seks sekunder yang terjadi antara individu satu dengan yang lain itu berbeda-beda, sehingga walaupun remaja tersebut pengetahuannya baik tentang perubahan seks sekunder tapi bisa dipengaruhi oleh pengalaman teman-teman sekitarnya yang belum mengalami perubahan seks sekunder sehingga mereka cemas karena mengalami perubahan yang lebih awal dari pada teman sekitarnya (Asiyah, 2015).

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan lemah antara pengetahuan siswa dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asiyah dkk, (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja puteri usia 11 – 14 tahun tentang perubahan seks sekunder dengan tingkat kecemasan dalam mengalami perubahan seks sekunder di MTs Safinatul Huda Sowon Kidul Jepara Tahun 2010 (*chi-square* hitung adalah 17,997 > *chi-square* tabel df : 8 taraf signifikan 5% adalah 15,507 (Asiyah dkk., 2015).

Oleh karena semua variabel yang diteliti secara statistik mempunyai hubungan maka diharapkan agar orang maupun teman sebaya memberikan dukungan terutama perubahan fisik pada diri remaja saat memasuki masa pubertas sehingga remaja dalam menghadapi kecemasan akibat perubahan fisik pada masa pubertas dapat berkurang.

SIMPULAN

Ada hubungan antara penerimaan diri, dukungan orang tua, dukungan teman sebaya, pengetahuan siswi dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari.

SARAN

Diharapkan agar orang maupun teman sebaya memberikan dukungan terutama perubahan fisik pada diri remaja saat memasuki masa pubertas, peran guru dalam memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi dan masalah yang timbul saat terjadi perubahan pada masa remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian dalam Praktek Klinik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Asiyah, N., ANdriani, K.D., Anita, Y. 2015. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 11-14 Tahun Denga Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Perubahan Seks Sekunder di MTs Safinatul Huda Sowan Kidul Jepara. Skripsi
- Dewi. 2016. Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa-siswi SMPN 23 Palembang. Skripsi.
- Ervina, U., dan Mardiana, R.A. 2013. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di MI Salafiyah Simbang Kulon 02 Kabupaten Pekalongan. Skripsi.
- Erwindasari, N. 2015. Hubungan Penerimaan Perubahan Fisik Masa Pubertas Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SMP Negeri 5 Sragen. Skripsi.
- Hurlock. 2000. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Mardillah. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche di SMP Negeri 5 Darul Makmur Kecamatan Darul Makmur Kabupaten Nagan Raya. Skripsi.
- Mayangsari. 2015. Hubungan Dukungan Informasional Orangtua Dengan Kecemasan Anak Menghadapi *Menarche* Di Dusun Rewulu Wetan.
- Nasrawati. 2003. Hubungan Antara Cara Memperoleh Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Pubertas Siswa SLTP Negeri 12 Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah Tidak Dipublikasikan. FK UGM. Yogyakarta.
- Nisfiannoor, M., dan Kartika, Y. 2004. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja di SMPK X Kebon Jeruk dan SMPK Y Duri Kepa – Jakarta Barat.
- Prasetyo. 2016. Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Kesiapan Anak Remaja Putri Menghadapi Menarche di SD Negeri Dukuh 01 Mojolaban Sukoharjo.

- Sari, E.V., dan Kuncoro, J. 2006. Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT. Semen Gresik Tbk. *Jurnal Psikologi*, 1(1) :1-10.
- Setiono. 2004 Pengasuhan anak di era internet. Yogyakarta: Thinfresh.
- Soetjningsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto.
- Syamsuddin. 2011. Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Depok. Skripsi.
- Taylor, R. 2006. Mengembangkan Kepercayaan Diri. Jakarta: Erlangga.