

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Faktor kecemasan berpengaruh terhadap penyesuaian diri karena remaja yang mengalami tingkat kecemasan akan mempengaruhi hambatan dalam beraktivitas, menyesuaikan diri dengan teman sekitarnya, menyelesaikan kegiatan maupun tugas-tugas untuk mencapai tujuannya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan kesiapan dalam penyesuaian diri, di harapkan bagi remaja agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan merancang metode pembelajaran yang membantu dapat mengurangi tingkat kecemasan yang di alami (Rahma, Aulia 2016).

Prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di indonesia mengalami kecemasan. Terkait dengan mahasiswa bahwa di laporkan 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut di ketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat (Depkes, 2014).

Masa remaja dianggap sebagai masa yang labil, dimana individu berusaha mencari jati dirinya di tengah pergaulan sesama remaja. Masalah yang dihadapi remaja terutama di awal – awal sekolah antara lain tidak mampu beradaptasi terhadap situasi atau keadaan sekolah yang baru. Pemahaman dan penilaian positif terhadap diri sendiri dibutuhkan setiap individu agar individu mampu mengerti dan melakukan apa yang diharapkan oleh lingkungan, sehingga memudahkannya untuk menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan. Individu dengan konsep diri rendah adalah indivdu yang mempunyai pandangan negatif terhadap

dirinya, ia menilai dirinya sebagai figure yang mengecewakan (Nur dan Rahayu, 2018).

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika mampu melakukan respons yang matang, efisien, memuaskan, sehat dan mengatasi konflik mental yang mencakup dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja yang ditentukan oleh sikap dan cara individu untuk bereaksi terhadap lingkungan di sekitarnya. Orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik merupakan individu telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya. Karena perkembangan yang dinamis remaja seringkali di hadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Biasanya melalui suatu mekanisme yang disebut dengan pertahanan diri. Respons dikatakan baik jika sebagai suatu upaya untuk menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar mencakup berbagai faktor penyesuaian diri remaja seperti kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan agama serta budaya. (Ali dan Asrori 2016).

Penyesuaian diri remaja yang penting adalah potensi untuk berubah terjadi apabila individu menghadapi kondisi lingkungan baru yang membutuhkan suatu respons. Penyesuaian juga dapat menyesuaikan kebutuhan psikologis seseorang dengan norma-norma dan budaya. Bahkan kebutuhan dasar secara fisiologis di penuhi menurut cara yang ditentukan secara sosial, merupakan ilustrasi dari tindakan yang dipelajari dari pola kebudayaan suatu masyarakat. Penyesuaian mencakup belajar untuk menghadapi keadaan baru melalui perubahan dalam tindakan atau sikap. Sepanjang hidupnya individu akan mengalami perubahan perilaku, karena memang mereka di hadapkan pada kenyataan diri maupun lingkungan yang terus berubah (Desmita, 2011).

Proses adaptasi merupakan cara dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dimasuki terutama dalam hal penyesuaian sosial dengan lingkungan dan teman. Kemampuan remaja untuk melakukan penyesuaian terutama berkaitan dengan penyesuaian sosial menunjukkan

ketercapaian tugas perkembangannya berkaitan dengan menjalin hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sebaya. Penyesuaian sosial merupakan usaha siswa untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri, orang lain dan lingkungannya untuk dapat diterima dalam kelompok serta dapat memenuhi kebutuhan hidup baik fisik maupun psikis (Yonison, 2016).

Gangguan permasalahan yang banyak terjadi yang di alami remaja yaitu memiliki pemikiran negatif akan evaluasi maupun pengaruh orang lain yang akibatnya menimbulkan kecemasan, sensasi fisik seperti gemetar atau keringat dingin dan perilaku menghindar. Sehingga membutuhkan perkembangan psikis yang sehat, salah satunya adalah proses penyesuaian diri bertujuan untuk mendapatkan keharmonisan tuntutan dari dalam diri dan lingkungan dimana individu tersebut berada. Penyesuaian diri merupakan bentuk tingkah laku yang ditujukan menanggulangi kebutuhan yang ada di dalam individu. Untuk mendapatkan penyesuaian diri yang baik pada remaja diperlukan dukungan sosial. Seperti pemberian kenyamanan, merawat, menghargai dan bisa beradaptasi di lingkungan masyarakat. Dengan demikian perlu media booklet untuk memberikan informasi dan menambah wawasan dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang menurunkan kecemasan dalam penyesuaian diri. (Cahyani dan Wideasafitri, 2016).

Media Booklet merupakan sebuah buku kecil yang memiliki paling sedikit lima halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul. Booklet berisikan informasi-informasi penting, isinya harus tegas, jelas, mudah dimengerti dan akan lebih menarik jika booklet tersebut disertai dengan gambar, sehingga booklet ini menjadi media pendamping untuk kegiatan pembelajaran di kelas dan diharapkan bisa meningkatkan efektivitas pembelajaran peserta didik. Bentuknya yang kecil menjadikan booklet dapat dibawa kemana-mana. Booklet bersifat informatif, desainnya yang menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu, sehingga peserta didik dapat memahami

dengan mudah apa yang disampaikan dalam proses pembelajaran (Pralisaputri, 2016).

Materi yang terdapat pada *booklet* diharapkan dapat memberikan manfaat Bagi Remaja Menambah Ilmu pengetahuan dan wawasan serta Bagi remaja dapat Membantu di lingkungan terutama yang mengalami kecemasan dalam penyesuaian diri dengan memberikan dukungan sosial agar dapat mengatasi tingkat kecemasan.