

Info Artikel:

Diterima 01/01/2013

Direvisi 12/01/2013

Dipublikasikan 01/03/2013

## PENYESUAIAN DIRI PADA MASA PUBERTAS

Lilis Suryani<sup>1</sup> Syahniar<sup>2</sup> Zikra<sup>3</sup>

**Abstract** *At puberty adolescents undergo physical and psychological changes. Teens should be able to adjust to the changes that occur during puberty in him of receiving a physical condition and use it effectively. The fact in the school still many young people who have not been able to adjust to the changes that occur in the body. The purpose of this study is reveal the adjustment of adolescents during puberty. This research is descriptive. The population study of students from class VII, VIII and IX MTsN Langsat Kadap Pasaman listed in the 2012-2013 school year as many as 1090 people. The research sample is representative of the population number of students drawn using stratified random sampling technique with a sample of 92 people. The instruments used in the data collection was a questionnaire and processed using simple statistics that percentage.*

**Keyword:** penyesuaian diri, Masa pubertas

### PENDAHULUAN

Setiap manusia akan mengalami perkembangan, sejak masa bayi, periode kanak-kanak, masa pubertas atau masa remaja yang kemudian berkembang menjadi manusia dewasa. Kehidupan sebagai remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia. Menurut John W. Santrock (2003:26) bahwa "remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional". Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono (2001:51) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik.

Selama masa remaja seluruh tubuh mengalami perubahan, baik dibagian luar maupun dibagian dalam tubuh, baik dalam struktur tubuh maupun fungsinya. Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama berada pada tingkat perkembangan yang disebut "Masa Remaja atau Pubertas". Menurut Djahwat Dahlan (2001:101) bahwa "remaja yang sedang mengalami proses transisi atau pubertas memiliki ciri-ciri dalam

pertumbuhan fisik, psikis dan sosialnya". Pada umumnya remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan lingkungan pada masa pubertas. Perubahan-perubahan fisik menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya (Sarlito Wirawan Sarwono, 2001:52).

Remaja akan mengalami berbagai kondisi selama masa puber. Menurut Elizabeth B Hurlock (1980:185) bahwa perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa puber menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman dan mengakibatkan perilaku yang kurang baik. Remaja seharusnya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada pada masa puber sehingga remaja mencapai kepuasan terhadap diri dan lingkungan. Menurut Havighurst (dalam Elida Prayitno, 2006:44) 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

<sup>1</sup> Lilis Suryani, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Slilis08@yahoo.com

<sup>2</sup> Syahniar, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Syahniar9@gmail.com

<sup>3</sup> Zikra, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Zikra\_haska@yahoo.com

tubuh dengan menyesuaikan penampilannya, seperti memilih baju yang sesuai dengan ukuran tubuh dan menjaga kebersihan tubuh. Menurut Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2011:24) bahwa pertumbuhan fisik remaja yang amat pesat seringkali menimbulkan gangguan regulasi, tingkah laku dan keterasingan dengan diri sendiri untuk itu perlu adanya kegiatan olahraga untuk menyalurkan energi lebih yang dimiliki sehingga tidak tersalurkan kepada perilaku negatif.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, pada umumnya remaja sudah memasuki masa pubertas, yaitu payudara yang mulai membesar, panggul yang mulai membesar pada remaja perempuan dan adanya empat orang remaja yang minta izin pulang sebelum pembelajaran selesai dengan alasan bahwa remaja sakit perut karena menstruasi, darah yang keluar saat menstruasi sangat banyak sehingga membekas pada rok yang dipakai. Suara remaja laki-laki juga sudah berubah.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan dua orang guru pembimbing terungkap bahwa remaja melakukan hubungan seksual sehingga mengakibatkan kehamilan, remaja perempuan sulit menyesuaikan diri ketika mengalami menstruasi sehingga remaja sering tidak masuk sekolah dan minta izin pulang sebelum pembelajaran selesai ketika mengalami menstruasi. Remaja malu dengan jerawat di wajah sehingga membuatnya tidak percaya diri.

Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa orang remaja terungkap bahwa remaja perempuan merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya karena panggulnya yang berubah menjadi lebar, keringat yang banyak, payudara yang mulai membesar membuat remaja merasa malu dan pakaian yang sering dipakai oleh remaja menjadi sempit.

Sakit perut ketika menstruasi juga dirasakan oleh remaja perempuan sehingga membuat remaja tidak bisa mengikuti pembelajaran di sekolah dan pekerjaan rumah juga tidak dapat diselesaikan dengan baik. Remaja juga merasakan perubahan emosi, yaitu mudah marah dan tersinggung dengan perkataan teman, guru dan orangtua. Perasaan malu juga dirasakan oleh remaja perempuan kepada teman-teman dan orangtuanya pada saat mengalami menstruasi pertama.

Remaja laki-laki merasakan kulitnya berubah menjadi kasar, timbulnya jerawat

membuat remaja merasa malu, canggung dan tidak percaya diri terutama kepada remaja perempuan. Keringat yang banyak membuat remaja sering menjauh dari temannya karena remaja merasa keringatnya menyebabkan bau badan. Rambut di kepala yang mudah berminyak membuat remaja gatal-gatal dan tidak nyaman sehingga konsentrasi belajar menjadi terganggu. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa remaja kurang mampu menyesuaikan diri pada masa pubertas.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VII dan IX Madrasah Tsanawiyah Negeri Langsat Kadap Kabupaten Pasaman yang terdaftar pada tahun ajaran 2011/2012 berjumlah 92 siswa. Instrumen yang dipakai adalah angket penelitian yang berhubungan dengan penyesuaian diri pada masa pubertas. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisa persentase. Menurut A. Muri Yusuf (2005:115) setelah semua jawaban terkumpul, selanjutnya ditabulasikan hasil jawaban dengan rumusan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P= Tingkat persentase jawaban

F= Frekuensi jawaban

n= Jumlah responden.

## HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu 1) mengungkapkan penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik dan 2) mengungkapkan penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis. Hasil penelitian di Madrasah Tsanawiyah Negeri Langsat Kadap Kabupaten Pasaman dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Pengolahan Data Tentang Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas**

Berdasarkan tabel 1, persentase penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik (31,14%) dan persentase penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis (35,47%). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas berada pada kategori kurang baik.

## PEMBAHASAN

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dikemukakan, berikut ini adalah pembahasan sesuai dengan pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Pembahasan tentang hasil penelitian ini adalah:

### 1. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan terungkap bahwa remaja kurang baik dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik. Pembahasan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri terhadap perubahan fisik adalah sebagai berikut:

#### a. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang ukuran tubuh

Remaja mengalami masalah dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan ukuran tubuh. Remaja akan mengalami perubahan tinggi badan dan berat badan yang pesat selama masa puber. Hal ini sesuai dengan pendapat Mudjiran (2007:40) bahwa peningkatan tinggi badan remaja yang terbesar terjadi setahun sesudah dimulainya masa puber. Perubahan ukuran tubuh yang pesat membuat remaja merasa canggung dalam bergerak karena baju dan celana yang sebelumnya longgar kemudian menjadi sempit.

Remaja kurang memanfaatkan tinggi badan yang dimilikinya untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri bidang olahraga di sekolah, misalnya olahraga basket dan volly. Hal ini bisa disebabkan karena remaja disibukkan oleh kegiatan pembelajaran dan kegiatan khusus untuk pengembangan diri tidak ada dilaksanakan di sekolah.

#### b. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang perubahan proporsi tubuh

Remaja yang telah memasuki masa pubertas mengalami perubahan yang pesat pada bagian-bagian tubuh tertentu, seperti bahu, lengan, pinggang dan tungkai. Perubahan pesat pada bagian tubuh sehingga remaja terlihat gemuk merupakan kondisi yang alami dan wajar terjadi

No	Aspek	%	Kategori
1	Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik	31,14	Kurang Baik
2	Penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis	35,47	Kurang Baik

pada masa pubertas. Sesuai dengan pendapat Elizabeth B Hurlock (1980:188) bahwa kegemukan selama masa puber bagi anak laki-laki dan perempuan tidaklah aneh. Pada permulaan terjadinya pertumbuhan pesat remaja cenderung menumpuk lemak di perut, disekitar puting susu, pinggul, paha, pipi, leher dan rahang.

Perubahan pada bagian-bagian tubuh akan mengganggu keseimbangan tubuh remaja. Bahu yang lebar, lengan yang panjang, tungkai kaki yang berubah menjadi panjang, pinggang yang lebar dan gemuk membuat remaja tidak percaya diri. Bagian tubuh yang berubah menjadi lebar dan panjang akan memudahkan remaja untuk mengikuti berbagai kegiatan di sekolah, misalnya olahraga dan kesenian dan dapat membantu pekerjaan orangtua di rumah.

#### c. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang ciri-ciri seks primer

Remaja yang memasuki masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer, yaitu organ seks. Pada periode remaja organ seks mulai menjalankan fungsinya. Sesuai dengan pendapat Sunarto dan Hartono Agung (1999:82) bahwa memasuki masa remaja alat kelamin mulai berfungsi, yaitu saat pertama kali anak laki-laki mengalami mimpi basah dan pada anak perempuan yaitu saat pertama kali mengalami menstruasi atau haid. Alat kelamin yang mulai berfungsi akan disertai dengan kematangan organ seksual selama masa pubertas.

Remaja kurang menerima perubahan yang terjadi pada organ seksualnya. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya informasi dari guru maupun orangtua mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas, rasa sakit yang dialami oleh remaja perempuan pada waktu menstruasi, kecemasan yang dialami oleh remaja laki-laki pada waktu mimpi basah, cemas karena organ seks yang membesar dan takut serta malu karena telah melakukan *masturbasi*. Salah satu keprihatinan

anak laki-laki dan perempuan adalah takut kalau organ-organ seksnya yang membesar akan terlihat melalui pakaian atau keluarnya haid dan basah malam akan meninggalkan bekas pada pakaian (Elizabeth B Hurlock, 1980:195).

Remaja yang mampu menerima perubahan organ seksualnya akan termotivasi untuk menjaga dan memelihara kebersihan organ seksualnya, berolahraga dengan teratur, menyibukkan diri dengan kegiatan yang bernilai positif, misalnya belajar baik sendiri maupun kelompok, mengikuti kegiatan kesenian dan mengembangkan bakat khusus. Menurut Elida Prayitno (2006:26) bahwa fungsi olahraga bagi remaja adalah untuk merangsang pertumbuhan dan melatih keterampilan otot, tulang dan meningkatkan kerja organ tubuh bagian dalam. Remaja yang aktif dapat meningkatkan kesehatan organ seksual.

#### **d. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik tentang ciri-ciri seks sekunder**

Salah satu sumber keprihatinan remaja pada masa pubertas adalah mengenai perkembangan ciri-ciri seks sekunder, misalnya kulit, rambut dan suara. Remaja sulit menerima perubahan yang terjadi pada dirinya karena penampilan yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan yang terjadi pada dirinya. Pada masa remaja kulit menjadi kasar, warna kulit menjadi gelap, kulit pucat dan pori-pori bertambah besar, kelenjer lemak atau yang memproduksi minyak dalam kulit semakin membesar dan menjadi lebih aktif sehingga menimbulkan jerawat.

Menurut Havighurst (dalam Elida Prayitno, 2006:44) salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai pada periode remaja adalah menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif. Remaja yang mampu menerima perubahan tubuhnya akan percaya diri dengan penampilannya. Penampilan adalah aspek yang penting dan diutamakan oleh remaja. Untuk menjaga penampilan diperlukan perawatan yang khusus, seperti merawat kulit dan rambut agar bersih dan mencegah jerawat. Penyesuaian diri yang dapat dilakukan remaja terhadap perubahan ciri-ciri seks sekunder adalah membiasakan pola hidup sehat dan memanfaatkan perubahan suara dengan mengikuti kegiatan paduan suara dan kesenian lainnya di sekolah. Sesuai dengan pendapat Mudjiran (2007:47) bahwa pengembangan program kelompok remaja kearah kegiatan yang bernilai positif oleh para tokoh

masyarakat dan sekolah merupakan upaya membantu para remaja dalam perubahan fisiknya.

Jadi, remaja yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dengan baik ditandai dengan adanya penerimaan yang positif terhadap dirinya dan dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya.

## **2. Penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan terungkap bahwa remaja kurang baik dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis. Pembahasan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis adalah sebagai berikut:

### **a. Penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis tentang emosi**

Pada masa pubertas, remaja mengalami gejala emosi yang cenderung tinggi. Sesuai dengan pendapat Elida Prayitno (2006:69) bahwa periode remaja cenderung memperlihatkan tempramental atau beremosi tinggi, dalam arti emosi negatif mereka lebih mudah muncul. Emosi negatif tersebut misalnya sedih, cemas, marah, cemburu dan kecewa. Emosi lain yang dialami remaja adalah cinta, sayang dan bahagia.

Pada tahap puber, remaja senang berkelompok dengan teman sebaya dan mulai tertarik dengan lawan jenis. Menurut Huvighurst (dalam Elida Prayitno, 2006:43) bahwa menguasai kemampuan dalam membina hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya yang sama atau berbeda jenis kelamin adalah salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dicapai pada periode remaja. Remaja yang dikucilkan oleh teman sebaya bisa disebabkan karena remaja mengembangkan emosi negatif dalam berhubungan sehingga remaja kurang mampu menguasai tugas perkembangannya.

### **b. Penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis tentang perilaku**

Penyesuaian diri juga dilakukan remaja terhadap perubahan perilaku. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja lebih suka menyendiri. Sesuai dengan pendapat Elizabeth B Hurlock (1980:192) bahwa salah satu akibat perubahan masa puber pada sikap dan perilaku adalah ingin menyendiri. Remaja menarik diri dari teman, berbagai kegiatan keluarga, sering bertengkar dengan teman dan dengan anggota keluarga. Remaja membantah perkataan orang lain

yang tidak disenanginya. Perilaku yang ditampilkan remaja bisa disebabkan karena perlakuan yang didapatkan remaja dari orangtua dan remaja yang kurang menguasai tugas perkembangannya.

Dalam kehidupan remaja, orangtua perlu mengembangkan rasa saling menyayangi, mencintai, melindungi dan memberikan perhatian penuh agar remaja merasa nyaman, aman dan dapat mengembangkan perilaku yang baik kepada orang lain. Menurut Elida Prayitno (2006:90) bahwa hubungan dengan orangtua merupakan hubungan paling dekat dibandingkan dengan siapapun dalam kehidupan remaja. Orangtua dan guru dapat dijadikan sahabat oleh remaja untuk berbagi dan terbuka menyampaikan perasaannya. Jadi, penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis dapat terlaksana dengan sangat baik memerlukan hubungan yang harmonis dengan orang lain.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diambil simpulan bahwa:

1. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik pada masa pubertas berada pada kategori kurang baik.
2. Penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis pada masa pubertas berada pada kategori kurang baik.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, disarankan:

1. Kepada Guru pembimbing agar dapat membantu remaja menyesuaikan diri pada masa pubertas dengan melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, misalnya layanan informasi tentang cara merawat tubuh, pola hidup sehat dan kiat sukses disenangi oleh teman, layanan konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok.

2. Kepala sekolah diharapkan menyediakan jam pembelajaran bimbingan dan konseling agar pelayanan bimbingan dan konseling dapat terlaksanakan dengan optimal.
3. Remaja agar dapat menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh, mengembangkan perilaku yang dapat diterima oleh orang lain, misalnya sopan, bertanggung jawab, jujur, mampu mengendalikan emosi, ramah dan terbuka kepada orangtua dan guru.

#### DAFTAR RUJUKAN

- A.Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Hurlock Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Editor Ridwan Max Sijabat. Jakarta: Erlangga.
- John W. Santrock. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- M. Djahwat Dahlan. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mudjiran. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press.
- Muhammad Ali dan Muhammad Asrori. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Wirawan, Sarlito Sarwono. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta: C.V Rajawali.
- Sunarto dan Hartono, B Agung. 1994. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Dikti.