

Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas

Endang Mei Yunalia

¹Universitas Kadiri, Kediri

yunalia_blitari@yahoo.co.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak – anak dan masa dewasa dengan ciri adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat atau disebut juga dengan masa pubertas. Pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat tersebut berakibat pada perubahan fisik dan psikologis yang akhirnya dapat mempengaruhi konsep diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja pada masa pubertas. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dilakukan dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan cluster sampling dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan konsep diri positif memiliki penerimaan perubahan fisik yang baik (60%). Berdasarkan hasil uji analisis Spearman Rank didapatkan hasil P-value sebesar $0,000 < 0,05$ dengan koefisien korelasi 0,585 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada hubungan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja pada masa pubertas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan bagi remaja untuk aktif mencari informasi tentang berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada masa remaja agar remaja dapat menerima perubahan tersebut sehingga dapat terbentuk konsep diri yang positif.

Kata Kunci: Konsep diri; Perubahan fisik; Remaja; Pubertas

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal sebagai masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun, menurut Depkes RI adalah 10 sampai 19 tahun dan belum kawin, dan menurut BKBN adalah 10 sampai 19 tahun (Widyastuti, dkk, 2009). Data di Jawa Timur menunjukkan bahwa jumlah remaja mencapai 16,19% dari total penduduk (37.879.713 jiwa, atau sebanyak 6.133.053 jiwa menurut kelompok umur. Remaja awal (11-15 tahun) merupakan yang terbanyak yaitu sebanyak 53,48 % dari seluruh remaja (BPS, 2012).

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat atau disebut dengan masa pubertas. Pada masa pubertas dapat dikatakan bahwa ciri umum yang menonjol pada masa remaja adalah berlangsungnya perubahan itu sendiri yang dalam interaksinya dengan lingkungan sosial membawa berbagai dampak perilaku remaja. Pubertas merupakan periode yang singkat,

Endang Mei Yunalia : Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik

namun bagi sebagian orang dianggap sebagai periode yang sulit bagi remaja dan mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja dimasa selanjutnya (Ahmadi dan Munawar, 2015).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswi SMP 1 PGRI Kota Kediri pada 30 April Tahun 2016 didapatkan data bahwa terdapat sebagian siswi yang tidak percaya diri dengan perubahan fisik yang dialami, seperti bertambahnya berat badan, munculnya jerawat, dan membesarnya payudara. Sebagian dari siswi tetap merasa percaya diri walaupun terdapat perubahan pada fisiknya dan dengan senang hati menerima perubahan tersebut. Perubahan peran, fisik dan psikologis dapat mempengaruhi konsep diri seseorang (Ahmadi dan Munawar, 2015). Konsep diri merupakan keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya (Gunarsa, 2006). Salah satu dampak kurangnya penerimaan terhadap perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah tidak terbentuknya konsep diri yang positif pada remaja yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan pada tahapan perkembangan selanjutnya (Sprinthall & Collins, 1995) .

Remaja putri yang memiliki konsep diri positif bersifat optimis, percaya diri, menerima dengan perasaan senang hati terhadap perubahan fisik yang terjadi, mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik, memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi persoalan. Sebaliknya remaja putri dengan konsep diri negatif, tidak dapat menerima perubahan fisik pada dirinya, remaja tersebut memiliki sifat tidak percaya diri, lebih cenderung bersikap pesimistis terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapi, merasa aneh dan asing terhadap diri sendiri sehingga sulit bergaul dengan lingkungan dan teman sebayanya (Murdoko, 2014). Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas.

BAHAN DAN METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsep diri, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah penerimaan perubahan fisik remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi/ remaja putri di SMP PGRI 1 Kota Kediri sejumlah 90 remaja putri. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 45 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen untuk pengukuran variabel dependen dan independen menggunakan lembar kuesioner. Data yang telah terkumpul dianalisa dengan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik responden berdasarkan berdasarkan usia

| No. | Usia | Jumlah | % |
|-----|-------------|--------|------|
| 1. | 10-11 tahun | 1 | 2,2 |
| 2. | 12-14 tahun | 35 | 77,8 |
| 3. | > 14 tahun | 9 | 20 |
| | Jumlah | 45 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh responden memiliki usia 12 – 14 tahun, yaitu sebanyak 35 responden (77,8%).

Tabel 1.2 Karakteristik responden berdasarkan usia menarache

| No. | Usia menarache | Jumlah | % |
|-----|----------------|--------|------|
| 1. | <11 tahun | 13 | 28,9 |
| 2. | 11-14 tahun | 32 | 71,1 |
| 3. | > 14 tahun | 0 | 0 |
| | Jumlah | 45 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1.2 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden memiliki usia menarache pada usia 11 – 14 tahun, yaitu sebanyak 32 responden (71,1%).

Tabel 1.3 Karakteristik responden berdasarkan IMT

| No. | IMT | Jumlah | % |
|-----|--------------|--------|------|
| 1. | Sangat kurus | 0 | 0 |
| 2. | Kurus | 12 | 26,7 |
| 3. | Normal | 21 | 46,7 |
| 4. | Gemuk | 7 | 15,6 |
| 5. | Sangat gemuk | 5 | 11,1 |
| | Jumlah | 45 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1.3 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hamper setengah responden memiliki IMT normal yaitu sebanyak 21 responden (46,7%).

Endang Mei Yunalia : Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik

Tabel 1.4 Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang perubahan fisik pada masa pubertas

| No. | Sumber informasi | Jumlah | % |
|-----|------------------|--------|------|
| 1. | Keluarga | 21 | 46,7 |
| 2. | Media Cetak | 2 | 4,4 |
| 3. | Media Elektronik | 9 | 20 |
| 4. | Teman | 13 | 28,9 |
| | Jumlah | 45 | 100% |

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1.4 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah responden mendapatkan informasi tentang perubahan fisik pada masa pubertas dari keluarga yaitu sebanyak 21 responden (46,7%).

Tabel 1.5 Karakteristik responden berdasarkan konsep diri

| No. | Konsep Diri | Jumlah | % |
|-----|-------------|--------|------|
| 1. | Positif | 39 | 86,7 |
| 2. | Negatif | 6 | 13,3 |
| | Jumlah | 45 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1.5 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh responden memiliki konsep diri positif yaitu sebanyak 39 responden (86,7%).

Tabel 1.6 Karakteristik responden berdasarkan penerimaan perubahan fisik

| No. | Penerimaan Perubahan Fisik | Jumlah | % |
|-----|----------------------------|--------|------|
| 1. | Baik | 38 | 84,4 |
| 2. | Kurang | 7 | 15,6 |
| | Jumlah | 45 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1.6 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruh responden memiliki penerimaan perubahan fisik yang baik yaitu sebanyak 38 responden (84,4%).

Tabel 1.7 Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas

| Konsep Diri | Penerimaan Perubahan Fisik | | | | Jumlah | Persentase |
|-------------|----------------------------|------|----------|------|-------------|------------|
| | Kurang | | Baik | | | |
| | Σ | % | Σ | % | | |
| Negatif | 10 | 22,3 | 4 | 8,9 | 14 | 31,1 |
| Positif | 4 | 8,9 | 27 | 60 | 31 | 68,9 |
| Total | 14 | 31,1 | 31 | 68,9 | 45 | 100 |
| $p=0,000$ | $\alpha=0,05$ | | | | $C = 0,585$ | |

Berdasarkan tabel 1.7 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden dengan konsep diri positif memiliki penerimaan perubahan fisik yang baik yaitu sebanyak 27 responden (60%)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa hampir seluruh responden memiliki konsep diri positif yaitu sebanyak 39 responden (86,7%). Konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, dan menentukan bagaimana individu bertindak dalam berbagai situasi (Shives, 2005). Pembentukan dan perkembangan konsep diri tidak langsung muncul pada saat individu dilahirkan, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan muncul kemampuan perseptif.

Pada masa remaja terdapat beberapa kondisi yang mempengaruhi konsep diri, salah satunya yaitu hubungan keluarga, Hubungan keluarga merupakan kontak sosial paling awal yang dialami oleh seseorang dan yang paling kuat. Informasi yang diberikan anggota keluarga, termasuk orang tua kepada anaknya lebih menancap dari pada informasi yang diberikan orang lain hingga dewasa, dan remaja yang mendapat informasi perubahan yang terjadi pada masa pubertas dari keluarga akan memiliki konsep diri positif. Seorang remaja yang memiliki hubungan yang dekat dengan salah satu anggota keluarga akan mengidentifikasi dirinya dengan orang tersebut dan juga ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. (Shives, 2005). Berdasarkan tabel 1.4 didapatkan bahwa hampir setengah (46,7%) informasi yang didapat tentang perubahan fisik remaja putri dari keluarga yaitu sebanyak 21 responden.

Informasi awal tentang perubahan – perubahan pada masa remaja yang didapatkan dari keluarga, menunjukkan bahwa terdapat hubungan sosial yang baik antara remaja dengan keluarga. Secara umum hubungan keluarga merupakan kontak sosial paling awal yang dialami oleh seseorang dan paling kuat pengaruhnya terhadap konsep diri seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh responden memiliki penerimaan perubahan fisik yang baik yaitu sebanyak 38 responden (84,%). Penerimaan perubahan fisik merupakan bagaimana individu mampu menerima perubahan fisiknya, merasa bangga dan bersikap toleran terhadap perubahan-perubahan yang mereka alami, menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif dan merasa puas terhadap fisiknya tersebut (Stuart & Sundeen, 2010). Penerimaan perubahan fisik merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani dengan baik oleh remaja pada masa pubertas.

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Salah satu tugas perkembangan remaja ialah mampu menerima keadaan fisiknya sehingga

Endang Mei Yunalia : Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik

remaja dapat menerima perubahan-perubahan fisik yang terjadi dengan baik (Ali, 2008). Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan bahwa sebagian besar responden (71,7%) memiliki usia menarche pada usia 11-14 tahun yaitu sebanyak 32 responden. Dalam hal ini tidak terjadi kesenjangan antara teori dan kenyataan di lapangan. Perubahan awal pubertas ditandai dengan perkembangan payudara, perubahan rambut pubis dan rambut ketiak muncul. Awal menstruasi terjadi pada usia 11-14 tahun, dalam keadaan tersebut remaja mulai mampu menerima keadaan fisiknya. Remaja tersebut dapat mengenali dan memahami dirinya, tidak adanya stress ketika perubahan fisik mulai terjadi, dikarenakan kondisi lingkungan yang mendukung, sehingga remaja putri dapat menerima perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden dengan konsep diri positif memiliki penerimaan perubahan fisik baik yaitu sebanyak 27 responden (60%). Hasil uji data dengan menggunakan *Spearman Rank correlation p value* = 0,000 sehingga *p value* < α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya kekuatan korelasi cukup erat (0,40-0,70) dan diketahui juga nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,585 yang menunjukkan arah hubungannya positif (searah) apabila remaja putri mempunyai konsep diri positif maka penerimaan perubahan fisiknya baik.

Konsep diri positif menunjukkan adanya penerimaan diri dimana individu dengan konsep diri positif mengenal dirinya baik sekali. Salah satu karakteristik konsep diri positif yaitu bersikap optimis, percaya diri, dan mampu menghargai dan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Penerimaan perubahan fisik adalah bagaimana individu mampu menerima perubahan fisiknya, merasa bangga dan bersikap toleran terhadap perubahan-perubahan yang mereka alami. Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri terhadap perubahan fisik, yaitu konsep diri yang stabil, seorang individu dikatakan stabil apabila individu tersebut memandang, dan mempersepsikan serta menilai keadaan dirinya relatif sama dari waktu ke waktu (Kneisl & Wilson, 2004). Konsep diri yang positif ini meliputi pemahaman dan gambaran jelas mengenai dirinya, sehingga ia dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Dengan konsep diri yang stabil dan memuaskan, proses penerimaan diri akan berjalan dengan baik (Hurlock, 1999). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswi remaja dengan konsep diri positif maka penerimaan perubahan fisiknya baik. Remaja putri yang mempunyai konsep diri yang positif akan mempunyai penerimaan diri yang baik karena remaja tersebut dapat mengerti dan menyadari dengan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi kesenjangan antara teori dengan kenyataan di lapangan bahwa remaja putri dengan konsep diri positif berpengaruh terhadap penerimaan perubahan fisik pada masa pubertas.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut penting bagi remaja untuk mencari informasi tentang perubahan – perubahan fisik pada masa remaja dari media elektronik, media cetak, teman, dan khususnya dari keluarga. Sehingga remaja putri dapat mengerti dan dapat menerima perubahan fisik apa saja yang terjadi pada masa pubertas sehingga terbentuklah konsep diri yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad dan Asrori, Muhammad. (2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Ahmadi, Abu dan Munawar Sholeh. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Gunarsa, Desy. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulya
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (ed.5). Jakarta: Erlangga
- Kneisl, C.R., Wilson, H.S & Trigoboff, E. (2004). *Contemporary Psychiatric Mental Health Nursing. New Jersey: Pearson Prentice Hall*
- Murdoko. (2014). *Konsep Diri Positif*. Yogyakarta : Rosdakarya
- Shives, L.R. (2005). *Basic Concept of Psychiatric Mental Health Nursing* 6th ed. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins
- Sprinthall & Collins. (1995). *Adolescent Psychology*. New York: Mc graw Hill, INC
- Stuart, G.W dan Suddeen, S.J. (2006). *Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta: EGC
- Yanti, D.P. (2015). *Perkembangan Konsep Diri*. Diakses pada tanggal 19 Mei 2015, dari <http://baana.wordpress.com/2015/04/19/perkembangan-konsep-diri/>.