

Hubungan Antara Konsep Diri dan Penerimaan Perubahan Fisik Pada Remaja Wanita Pada Masa Pubertas

Hoirunnisa Tanjung^{1*}, Siti Lestari², Serli Bahri³, Siska Desta Roza⁴

¹Universitas Aufa Royhan, Jl. Raja Inal Siregar Batunadua Padangsidimpuan

²Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Jl. Blangkejeren - Kutacane, Kota Kutacane

³Stikes Assyifa Kisaran, Kisaran Naga, Kec. Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara

⁴Universitas Bumi Persada, Alue Awe, Kec. Muara Dua, Kota Lhokseumawe, Aceh

Email: tanjunghoirunnisa@gmail.com ^{1*}

Abstrak

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. Perubahan yang paling mencolok pada remaja putri adanya perubahan fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas di SMP Negeri 1 Padangsidimpuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Padangsidimpuan sebanyak 183 orang. Sampel dalam penelitian sebanyak 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling. Alat ukur yang digunakan dengan kuesioner. Analisa yang digunakan adalah uji Chi-Square dengan hasil menunjukkan bahwa ($p= 0,008$), artinya ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas. Saran bagi remaja putri 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.

Keywords: Konsep diri, Perubahan fisik, Pubertas, Remaja

PENDAHULUAN

Konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, dimana konsep diri merupakan kerangka acuan (frame of reference) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri terbentuk pada masa remaja. Karena masa remaja merupakan masa transisi yang kompleks pada saat individu beranjak dari anak- anak menuju perkembangan ke arah dewasa. (Widiarti, 2017). Konsep diri terbagi menjadi tiga, yaitu Body Image, yaitu gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana sudut pandang seseorang menilai dirinya sendiri. Diri ideal, merupakan harapan dan cita-cita

seseorang terhadap terhadap diri sendiri. Sedangkan diri sosial yaitu bagaimana orang lain memandang diri mereka sendiri. (Widiarti, 2017).

Penerimaan diri merupakan kesediaan untuk melihat siapa diri anda dan memahami diri anda. Tingkat kesadaran individu tentang karakteristik pribadi dan keinginan untuk hidup dalam situasi ini merupakan penerimaan diri. Penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai kepuasan diri, kualitas pribadi, bakat sendiri, dan pengakuan keterbatasan diri sendiri. (Widiarti, 2017). Tanda seseorang menerima dirinya sendiri ialah ; menghargai diri kelebihanannya sendiri,

memiliki keyakikanan pada stadar dan prinsipnya sendiri, tidak dikontrol oleh orang lain, juga bisa memandang dirinya secara mandiri, malu untuk berbicara, mampu mengenali kekuatan mereka dan menggunakannya secara bebas. (Yuliana & Kadiri 2017).

Pada remaja putri Faktor psikologis berkaitan dengan masa perkembangan yang sedang mengalami banyak perubahan baik fisik, psikis dan sosial. Sedangkan faktor sosiologis yang menyebabkan kurangnya percaya diri berkaitan dengan tuntutan sosial di luar diri pada remaja putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri pada remaja adalah citra tubuh. Penyebab utama yang mempengaruhi rendahnya rasa percaya diri adalah faktor kondisi fisik seseorang (Subekti dkk, 2020).

Penerimaan diri oleh remaja terhadap perubahan fisik yang dialaminya akan mempermudah untuk hidup selaku remaja. Teman disekitarnya lebih suka saat bersama dirinya serta akan membuat senang perasaannya. Hal ini bisa menunjang pribadi serta penyesuaian pada diri dalam semua situasi. Remaja merasa bahagia bila bisa mendapat kasih sayang dari orang terdekatnya. Akan tetapi bila tak mendapatkannya dia akan kesulitan untuk menyesuaikan diri. (Rochmania, 2017). Sesuai dengan hasil penelitian Hal ini sesuai dengan penelitian Kamaru dkk (2020) ada hubungan konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja awal di Kelurahan Singkil 1 Kecamatan Singkil $p=0,000$.

Seseorang akan percaya diri menerima perubahan fisik bentuk tubuhnya berubah sangat ideal dan orang tersebut akan merasa puas melihat tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi positif. Konsep diri yang tidak baik, karena remaja tersebut merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan merasa rendah diri jika dibandingkan dengan temannya yang lain sehingga muncul perilaku kurang percaya diri.

Diperkuat oleh penelitian Indrianita (2021) ada hubungan kesiapan diri dengan kejadian perubahan fisik di SMP Negeri 32 Surabaya $p= 0,000$. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang membuat kondisi kesiapannya tidak stabil seperti ingin menyendiri, bosan, inkoordinasi, antagonis sosial, emosi yang meninggi, dan hilang kepercayaan diri. Kesiapan diri pada diri seseorang sangat dibutuhkan agar mampu dan siap dalam mengalami kondisi perubahan perilaku pada perubahan fisik yang dialaminya.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMP Negeri 1 Padangsidempuan wawancara pada 10 remaja putri kelas VII, terdapat 7 remaja putri belum mengetahui secara tentang perubahan fisik pada masa pubertas, kurang mengetahui pada usia berapa dimulai terjadinya perubahan fisik dan tanda-tanda terjadinya perubahan fisik, sehingga bingung harus bagaimana menghadapinya. Sedangkan 3 remaja lainnya mengatakan

sedikit mengetahui tanda-tanda perubahan fisik pada remaja putri dari orang tua.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas di SMP Negeri 1 Padangsidempuan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif*. Desain penelitian ini *deskriptif korelasi* menggunakan pendekatan *cross sectional study*, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Padangsidempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII. Jumlah sampel dalam penelitian seluruhnya 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan acak dengan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut, dalam penelitian ini menggunakan daftar absen.

Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-square* dengan syarat *expected count* tidak boleh lebih dari 5. Jika tidak terpenuhi menggunakan uji *non parametrik Fisher's Exact*. Untuk menguji hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya, dengan tingkat signifikasinya $p=0,05$. Jika ($p<0,05$) maka H_0 ditolak H_a diterima, sebaliknya jika ($p>0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak (Notoatmodjo, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri

Karakteristik	n	%
Umur		
12 tahun	25	38,5
13 tahun	40	61,5
Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa umur remaja putri mayoritas berumur 13 tahun sebanyak 40 orang (61,5%) dan minoritas berumur 12 tahun sebanyak 25 orang (38,5%).

b. Konsep Diri Remaja Putri Pada Masa Pubertas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsep Diri Remaja Putri Pada Masa Pubertas

Konsep Diri Remaja Putri Pada Masa Pubertas	n	%
Kurang Baik	39	60,0
Baik	26	40,0
Jumlah	65	100

Dari tabel 2, diketahui bahwa konsep diri remaja putri pada masa pubertas mayoritas konsep diri kurang baik sebanyak 39 orang (60,0%) dan minoritas konsep diri baik sebanyak 26 orang (40,0%).

c. Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri Pada Masa Pubertas

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri Pada Masa Pubertas

Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri Pada Masa Pubertas	n	%
Negatif	33	50,8
Positif	32	49,2
Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas mayoritas

penerimaan perubahan fisik negatif sebanyak 33 orang (50,8%) dan minoritas penerimaan perubahan fisik positif sebanyak 32 orang (49,2%).

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri Pada Masa Pubertas

Konsep Diri	Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri Pada Masa Pubertas				Jumlah		P-value
	Negatif		Positif				
	n	%	n	%	n	%	
	Kurang Baik	25	64,1	14	35,9	39	
Baik	8	30,8	18	69,2	26	100	0,008
Jumlah	33	50,8	32	49,2	65	100	

Dari tabel 4, dapat dilihat bahwa dari 65 responden konsep diri kurang baik yang negatif dalam penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas sebanyak 25 orang (64,1%) dan yang positif dalam penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas sebanyak 14 orang (35,9%). Kemudian konsep diri baik yang negatif dalam penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas sebanyak 8 orang (30,8%) dan yang positif dalam penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas sebanyak 18 orang (69,2%).

Berdasarkan analisa *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas di SMP Negeri 1 Padangsidimpuan Tahun 2024 dengan $p=0.008$ ($p<0,05$).

Menurut teori Hurlock (2014) konsep diri remaja sebelumnya cenderung mempunyai pandangan yang baik mengenai

dirinya sendiri kemudian menjadi berubah mempunyai pandangan yang tidak realistic tentang penampilannya karena perubahan pada fisiknya. Pengambilan sikap positif atau negative dalam menghadapi perubahan fisiknya ini ditentukan oleh sikapnya sendiri. Hal ini dikarenakan remaja hidup bersama dengan segala karakter dirinya. Sikap sebagai salah satu aspek penerimaan diri, dapat diartikan sebagai kesiapan reaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu (Hurlock, 2014).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Kamaru dkk (2020) adanya hubungan antara konsep diri terhadap penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas di Kelurahan Singkil I Kecamatan Singkil Kota Manado $p= 0,000$. Jika seseorang diterima, disetujui dan disukai tentang sebagai apa dia dan juga dia sadar akan hal ini, maka suatu konsep diri yang positif seharusnya menjadi miliknya. Remaja yang sedang berkembang, baik fisik maupun ciri seksualnya, akan memperlihatkan suatu sikap dalam perubahan fisik dan biologis yang dialaminya. Pemahaman terhadap perubahan yang terjadi pada remaja putri ini akan mempengaruhi sikap penerimaan dirinya (Kamaru dkk, 2020).

Hasil penelitian Oktaviani (2019) ada hubungan yang bermakna dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri di SMPN 1 Tembilahan $p= 0,018$. Bila orang lain, orang tua, sahabat-sahabat seumuran, guru-guru, memperolok-olok, meremehkan, menolak, mengkritik, mengenai tingkah

laku ataupun keadaan fisiknya, maka penerimaan diri yang kecil kemungkinan besar akan timbul. Sebagaimana seseorang dinilai oleh orang lain begitu pula dia akan menilai dirinya sendiri. Semakin tinggi penerimaan diri terhadap perubahan fisiknya maka konsep dirinya semakin tinggi dan semakin rendah penerimaan diri terhadap perubahan fisiknya maka konsep dirinya semakin rendah. konsep diri baik sangat mempengaruhi penerimaan yang positif terhadap individu remaja pada masa pubertas. Karena diusia remaja ini banyak perubahan yang terjadi pada diri mereka, baik secara biologis maupun psikologis. Remaja dengan konsep diri kurang baik dengan negatif dalam penerimaan perubahan fisik sangat perlu diberikan bimbingan dan konseling terkait dengan kehidupan remaja masa pubertas. Yang diperlukan responden adalah pengetahuan serta motivasi dari orang lain baik teman sekolah, guru dan terlebih dari keluarga sendiri.

KESIMPULAN

Penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas di SMP Negeri 1 Padangsidempuan mayoritas negatif sebanyak 33 orang (50,8%). Terdapat hubungan konsep diri dengan penerimaan perubahan fisik remaja putri pada masa pubertas di SMP Negeri 1 Padangsidempuan Tahun 2024 dengan hasil analisa *Chi-square* diperoleh $p=0.008$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik, dan terimakasih juga pada kepala sekolah dan staf guru SMP N I Padangsidempuan yang telah meluianangkan waktu pada penelitian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Mighwar. (2017). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Seti
- Agustiani, H. (2016). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri*. Bandung : PT.Refika Aditama
- Ahmadi, A & Sholeh, M. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- BKKBN. (2019). *Pedoman Pengelolaan Pusat Informasi dan Konseling Remaja dan Mahasiswa*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Sumatera Utara Dalam Angka*. Sumatera Utara: BPS
- Baron R & Byne. (2016). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Dasrun, H. (2014). *Komunikasi Antar Pribadi dan Medianya*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Fitri, E. A (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Siswa Kelas VII SMPN 3 Bandung Tulungagung*. *Skripsi Online Mahasiswa*.
- Hurlock B. Elisabeth. (2014). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Husdarta & Kusmaedi, N. (2019). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga & Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta

- Jauhar, M (2014). *Strategi Belajar-Mengajar Di Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Indrianita Vivin. (2021). *Hubungan Kesiapan Diri Terhadap Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 32 Surabaya*. Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan. ISSN : 2580-1929
- Kamaru Wahyuni., Helly Katuul dan Sri Wahyuni. (2020). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Awal Pada Masa Pubertas Di Kelurahan Singkil 1 Kecamatan Singkil Kota Manado*. Stikes Muhammadiyah Manad
- Kusmiran E. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja & Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari. (2018). *Penerimaan Diri Dan Strategi Coping*. Journal Psikologi, 2(1), Hal 1-13
- Masturoh Imas dan Nauri Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: ANDI.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oktaviani Yoneta. (2019). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswi Di SMPN 1 Tembilahan*. Jurnal Kesehatan Husada Gemilang, ISSN 2615-3068, Vol 2, No 2
- Perry. (2018). *Development of Puberty in Adolescent Boys and Girls*. *British Journal Of Nursing*.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia
- Sarwono, S.W. (2018). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Soetjiningsih. (2017). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Ktd.
- Sobur, Alex. (2016). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Subekti Nyaindah., Dhita Kris dan Anis Nikmatul. (2020). *Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja*. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Vol 1, No 2, Halaman 159-165
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Stuart, G.W dan Suddeen, S.J. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Yunalia, E. M. (2017). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas*. Nursing Sciences Journal, 1(1): 30-36
- Yusuf A.H dkk (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta Selatan : Salemba Medika
- Waryana. (2016). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima.
- World Health Organization. (2020). *Guidance On Ethical Considerations In Planning And Reviewing Research Studies On Sexual And Reproductive Health In Adolescents*.