

PENYESUAIAN DIRI PADA MASA PUBERTAS
(Studi Deskriptif Terhadap Siswa MTsN Langsat Kadap Kabupaten Pasaman)

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh
gelar sarjana pendidikan strata satu (S1)*



Oleh:

LILIS SURYANI
04200/2008

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

**PENYESUAIAN DIRI PADA MASA PUBERTAS
STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA MTsN LANGSAT KADAP KABUPATEN
PASAMAN
TAHUN MASUK 2008**

**Nama : Lilis Suryani
Nim : 04200/2008
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan**

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji:

Nama	
1. Ketua	: Dr. Syahniar, M. Pd., Kons
2. Sekretaris	: Dra. Zikra, M. Pd., Kons
3. Anggota	: Dra. Marwisni Hasan, M. Pd., Kons
4. Anggota	: Dr. Riska Ahmad, M. Pd., Kons
5. Anggota	: Nurfarhanah, S.Pd, M. Pd., Kons

Tanda Tangan



ABSTRAK

Judul : Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas (Studi Deskriptif terhadap siswa MTsN Langsung Kadap Kabupaten Pasaman)
Peneliti : Lilis Suryani/ 04200/ 2008
Pembimbing : 1. Dr. Syahniar, M.Pd,Kons
2. Dra. Zikra, M.Pd,Kons

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa pubertas remaja mengalami perubahan, yaitu fisik dan psikologis. Remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya pada masa pubertas yaitu menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif. Kenyataan di MTsN Langsung Kadap Kabupaten Pasaman masih banyak remaja yang belum mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja mengenai pubertas dan remaja kurang menerapkan pola hidup sehat. Penelitian ini bertujuan mengungkapkan penyesuaian diri remaja pada masa pubertas. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII, VIII dan IX MTsN Langsung Kadap Kabupaten Pasaman yang terdaftar pada tahun pelajaran 2012-2013 sebanyak 1090 orang yang terbagi dalam 27 kelas. Sampel penelitian adalah sejumlah siswa yang mewakili populasi diambil menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel 92 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket dan diolah dengan menggunakan statistik sederhana yaitu persentase.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa: (a) Remaja kurang mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik. (b) Remaja kurang mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan psikologis. Berdasarkan temuan penelitian disarankan kepada: (1) 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. (4) Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berhubungan dengan pubertas, misalnya persiapan remaja menghadapi masa pubertas.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas di MTsN Langsung Kadap Kabupaten Pasaman”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd, Kons. dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd, Kons. sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd, Kons. sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan serta semangat dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Zikra, M.Pd, Kons. sebagai pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd, Kons, Ibu Dra. Marwisni Hasan, M.Pd, Kons dan Ibu Nurfarhanah, S.Pd, M.Pd, Kons sebagai penimbang instrumen sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan arahan, sumbangan pemikiran dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah membimbing dan mendidik peneliti dalam perkuliahan.
6. Bapak Ramadi dan Bapak Buralis, S.Pd selaku staf administrasi jurusan BK yang telah banyak membantu kelancaran administrasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Kepala Sekolah, wakil-wakil Kepala Sekolah dan Majelis Guru serta Administrasi di MTsN Langsung Kadap yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan banyak bantuan kepada penulis demi menyelesaikan skripsi ini.
9. Ayah, Ibu dan Kakak yang selalu memberikan dukungan moril dan materil dalam penyelesaian studi peneliti.

Semoga bantuan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah bagi bapak, ibu, teman-teman semuanya dan dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Padang, Agustus 2012

Lilis Suryani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN SRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah	5
E. Asumsi	5
F. Pertanyaan Penelitian	5
G. Tujuan Penelitian	6
H. Manfaat Penelitian	6
I. Definisi Operasional.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Penyesuaian Diri	8
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	8
2. Karakteristik Penyesuaian Diri	10
3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	11
4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	12
B. Pubertas	13
1. Pengertian Pubertas	13
2. Ciri-ciri Pubertas.....	15
3. Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas.....	25
4. Upaya Guru Pembimbing Membantu Remaja Menyesuaikan Diri Pada Masa Pubertas	28
C. Kerangka Konseptual	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Teknik Analisis Data	37

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
KEPUSTAKAAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian	33
2. Jumlah Sampel Penelitian	35
3. Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Perubahan Ukuran Tubuh.....	39
4. Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Perubahan Proporsi Tubuh.....	41
5. Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Perubahan Ciri-ciri Seks Primer.....	43
6. Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Perubahan Ciri-ciri Seks Sekunder..	45
7. Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Perubahan Emosi.....	47
8. Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Perubahan Perilaku.....	49
9. Gambaran Keseluruhan Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Penelitian	62
2. Angket Penelitian.....	63
3. Tabulasi Hasil Pengolahan Data	68
4. Surat Izin Penelitian Dari Jurusan Bimbingan dan Konseling.....	72
5. Surat Izin Penelitian Dari Kabupaten Pasaman	73
6. Surat Izin Telah Melakukan Penelitian Dari MTsN Langsung Kadap.....	74

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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”. Remaja akan melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya pada masa puber. Pada umumnya remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan lingkungan pada masa pubertas karena pada masa

ini remaja mengalami perubahan fisik dan kematangan seksual. Perubahan-perubahan fisik itu menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya itu (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 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 tubuh dengan menyesuaikan penampilannya, seperti memilih baju yang sesuai dengan ukuran tubuh, menjaga kebersihan badan dan mempersiapkan pembalut ketika akan mengalami menstruasi. Kegiatan-kegiatan lain yang bermanfaat juga dapat dilakukan oleh remaja. Seperti yang dikemukakan oleh 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 tanggal 3 Oktober 2011 di MTsN Langsung Kadap, 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 pada tanggal 6 Oktober 2011 dengan dua orang guru pembimbing di MTsN Langsung Kadap Kabupaten Pasaman 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 pada tanggal 7 Oktober 2011 dengan tiga orang remaja perempuan dan dua orang remaja laki-laki di MTsN Langsung Kadap, yaitu remaja perempuan merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya karena remaja merasa 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. Berdasarkan fenomena diatas maka penulis merasa perlu untuk melihat, mengungkapkan dan membahas permasalahan tersebut secara lebih mendalam yaitu dalam sebuah penelitian dengan judul “Penyesuaian diri pada masa pubertas di MTsN Langsung Kadap Kabupaten Pasaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja melakukan hubungan seksual yang mengakibatkan kehamilan.
2. Remaja perempuan sulit melakukan penyesuaian diri pada saat menstruasi.

3. Remaja merasakan perubahan emosi seperti mudah marah dan tersinggung.
4. Remaja merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya.
5. Remaja merasa malu dan tidak percaya diri dengan perubahan fisiknya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Bagaimana penyesuaian diri masa pubertas di MTsN Langsung Kadap Kabupaten Pasaman?”.

D. Batasan Masalah

Sesuai rumusan masalah tersebut maka penelitian ini dibatasi dalam dua aspek yaitu:

1. Penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik.
2. Penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis.

E. Asumsi

Penelitian ini bertitik tolak dari asumsi sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri.
2. Remaja akan mengalami kondisi pubertas yang berbeda satu dengan yang lainnya.

F. Pertanyaan Penelitian

Dari pembatasan masalah maka pertanyaan penelitian yang akan dijawab melalui penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik?
2. Bagaimana penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis?

G. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang:

1. Penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik.
2. Penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis.

H. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk:

1. Bagi peneliti berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah.
2. Bagi Remaja dapat menambah pengetahuan mengenai pubertas dan meningkatkan penyesuaian diri pada masa pubertas.
3. Bagi Guru di sekolah dapat memberikan masukan dalam upaya membantu siswa menyesuaikan diri pada masa pubertas sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan sesuai dengan yang telah direncanakan.
4. Bagi Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP dapat memberikan masukan dalam mempersiapkan dan membekali calon guru pembimbing agar terampil memberikan berbagai jenis layanan Bimbingan dan Konseling khususnya yang berkaitan dengan keterampilan dalam membantu remaja menyesuaikan diri pada masa pubertas.

I. Definisi Operasional

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono Agung (1994:182) adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha remaja menerima dan memanfaatkan perubahan fisik dan psikologis.

2. Remaja

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2001:14) bahwa batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah adalah untuk remaja Indonesia. Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja awal yaitu pada tingkat Sekolah Menengah Pertama, remaja yang berusia 12-15 tahun.

3. Masa pubertas

Masa pubertas adalah periode yang unik dan khusus ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap lain dalam rentang kehidupan (Elizabeth B. Hurlock, 1980:184). Perubahan mencakup fisik dan psikologis remaja. Masa pubertas berawal dari haid atau mimpi basah yang pertama (Sarlito Wirawan Sarwono, 2008:7).

Masa pubertas dalam penelitian ini adalah periode yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Banyak ahli yang mengemukakan pengertian penyesuaian diri, diantaranya dikemukakan oleh Sofyan S. Willis (2008:55) penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya. Remaja melakukan penyesuaian diri untuk mencapai kepuasan terhadap dirinya dan dapat melakukan hubungan yang wajar dengan lingkungan.

Menurut Enung Fatimah (2006:194) penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri juga termasuk perilaku dan emosi yang tergolong kedalam perubahan psikologis pada remaja. Perubahan fisik seperti perubahan badan yang mencolok dan perubahan psikologis seperti tingkah laku remaja dalam menghadapi haid dan ejakulasi menyebabkan remaja perlu mengadakan penyesuaian diri (Sarlito Wirawan Sarwono (2001:52).

Menurut Sunarto dan Hartono Agung (1994:184) bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai berikut:

- a. Penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya atau bisa "*survive*" dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial
- b. Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip
- c. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien
- d. Penyesuaian dapat diartikan penguasaan dan kematangan emosional.

Menurut Mustafa Fahmi (1982:24) penyesuaian diri adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah kekuatan agar menjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri dan lingkungannya sehingga mempunyai kemampuan untuk mengadakan hubungan yang lebih memuaskan antara orang dan lingkungannya. Penyesuaian diri sangat menentukan kepuasan remaja terhadap dirinya dan dapat mencapai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.

Senada dengan itu, Carballo (dalam Sarlito Wirawan Sarwono, 2008:15) penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja diantaranya adalah menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan badannya dalam kepribadiannya, mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan.

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses penerimaan remaja terhadap perubahan fisik dan psikologis, usaha remaja menyesuaikan penampilan fisik dan kondisi-kondisi yang terjadi pada saat tubuh mengalami perubahan, usaha remaja melakukan kegiatan yang positif saat remaja matang secara seksual dan usaha remaja meningkatkan rasa percaya diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2008:53) bahwa penyesuaian itu tidak selalu dapat dilakukan dengan mulus, terutama jika tidak ada dukungan dari orangtua. Dalam melakukan penyesuaian diri, remaja terkadang mengalami berbagai rintangan yang terdapat dalam diri remaja maupun dari lingkungan, jadi tidak selamanya remaja akan berhasil dalam penyesuaian diri. Dalam hubungannya dengan rintangan-rintangan tersebut ada individu-individu yang dapat melakukan penyesuaian diri secara positif namun ada pula individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah (Sunarto dan Hartono Agung, 1994:184).

a. Penyesuaian diri yang positif

Remaja yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal berikut:

- 1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis
- 3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi

- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- 5) Mampu dalam belajar
- 6) Menghargai pengalaman
- 7) Bersikap realistis dan objektif.

b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif dapat mengakibatkan remaja melakukan penyesuaian diri yang salah, seperti:

- 1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)
- 2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)
- 3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*).

3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Keberhasilan remaja dalam melakukan penyesuaian diri dapat ditentukan oleh faktor yang mempengaruhinya. Menurut Schneiders (dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2004:181) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja, diantaranya sebagai berikut:

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja, misalnya kesehatan fisik. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri dan harga diri. Penyesuaian diri remaja akan lebih mudah dilakukan dalam kondisi fisik yang sehat.

b. Faktor kepribadian

Salah satu unsur kepribadian yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah pengaturan diri. Kemampuan remaja mengatur diri dan mengarahkan diri sangat mempengaruhi keberhasilan remaja melakukan penyesuaian diri.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek, yaitu:

a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan atau tidak percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh adanya kegoncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

b. Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial ditempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat, sekolah, teman sebaya atau anggota masyarakat luas secara umum.

B. Pubertas

1. Pengertian Pubertas

Masa pubertas berbeda dengan masa remaja, pubertas adalah tanda yang paling penting dari dimulainya masa remaja. Menurut John W Santrock (2003:87) bahwa “pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi selama masa remaja awal”. Perubahan fisik remaja yang begitu cepat menyebabkan remaja sangat cemas sekaligus bangga bahwa hal itu menunjukkan bahwa ia memang bukan anak-anak lagi. Perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer pertumbuhan remaja, perubahan psikologis muncul sebagai akibat perubahan fisik (Sarlito Wirawan Sarwono, 2008:52). Perubahan fisik yang sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh, seperti tinggi dan berat badan kemudian mulai berfungsinya organ reproduksi remaja.

Menurut Elizabet B Hurlock (1980:184) bahwa pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Dapat diartikan bahwa pubertas yaitu masa ketika remaja mulai mengalami kematangan secara seksual dan organ-organ reproduksi siap untuk menjalankan fungsinya. Pubertas berarti “usia kedewasaan”, menunjuk pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan.

Masa pubertas disebut sebagai masa bangkitnya kepribadian ketika minatnya lebih ditujukan kepada perkembangan pribadi sendiri, pribadi itulah yang menjadi pusat pikirannya (Zulkifli, 2005:70). Ada beberapa sifat pribadi yang menonjol pada masa pubertas yang tidak sama kuatnya pada semua remaja, yaitu:

- a. Pendapat lama ditinggalkan
- b. Keseimbangan jiwanya terganggu
- c. Suka menyembunyikan isi hatinya
- d. Masa banggunya perasaan kemasyarakatan
- e. Perbedaan sikap pemuda dengan sikap gadis, perbedaan antara pemuda dan gadis besar sekali khususnya dalam perbedaan kelamin. Seorang pemuda mempunyai keinginan seksual yang timbul dengan sendirinyadan dialaminya lebih kuat daripada yang dirasakan seorang gadis.

Dari pengertian pubertas yang telah dikemukakan jelaslah bahwa masa pubertas akan dialami oleh remaja awal yaitu menunjukkan perubahan fisik yang sangat menonjol dan perubahan psikologis karena mulai berfungsinya organ-organ reproduksi remaja.

2. Ciri-ciri Pubertas

Menurut Elizabeth B Hurlock (1980:184) masa puber adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Perubahan yang terjadi pada tubuh pada masa pubertas adalah:

a. Perubahan fisik

Remaja mengalami perubahan fisik yang pesat pada masa pubertas. Menurut Muss (dalam Sarlito Wirawan Sarwono, 2008:52) urutan perubahan fisik remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Pada anak perempuan
 - a) Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota badan menjadi panjang)
 - b) Pertumbuhan payudara
 - c) Tumbuh bulu yang halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan
 - d) Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya
 - e) Bulu kemaluan menjadi keriting
 - f) Haid
 - g) Tumbuh bulu-bulu ketiak.
- 2) Pada anak laki-laki
 - a) Pertumbuhan tulang-tulang
 - b) Testis (buah pelir) membesar
 - c) Tumbuh bulu kemaluan yang halus, lurus dan berwarna gelap
 - d) Awal perubahan suara
 - e) Ejakulasi (keluarnya air mani)
 - f) Bulu kemaluan menjadi keriting
 - g) Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya
 - h) Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis dan jenggot)
 - i) Tumbuh bulu ketiak
 - j) Akhir perubahan suara
 - k) Rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap
 - l) Tumbuh bulu di dada.

Perubahan fisik pada remaja sangat mempengaruhi kondisi psikologisnya sehingga remaja berubah secara fisik dan psikologis.

Remaja merasa heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2008:54) ada beberapa proses yang mempengaruhi pertumbuhan tubuh remaja, khususnya pertumbuhan seksual, yaitu:

1) Hormon-hormon seksual

Ada beberapa hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar bawah otak berpengaruh pada seksualitas:

- a) Hormon pertumbuhan yang mempengaruhi pertumbuhan badan pada masa remaja, seperti tulang-tulang tangan dan kaki. Kelainan pada hormon ini akan membuat orang menjadi pendek
- b) Hormon perangsang pada pria, yaitu hormon yang mempengaruhi testis (buah zakar). Pada remaja, hormon perangsang pria ini merangsang testis sehingga testis memproduksi sel-sel benih laki-laki (spermatozoa)
- c) Hormon pengendali pada wanita yang mempengaruhi indung telur (ovarium) untuk memproduksi sel-sel telur (ovum)

d) Hormon air susu yang mempengaruhi kelenjar susu di masa wanita sedang menyusui.

2) Tanda-tanda seksual sekunder

Sejak memasuki usia lebih kurang umur 12 tahun remaja mulai menunjukkan perbedaan tubuh yang tidak terdapat pada anak-anak yang lebih kecil. Laki-laki sudah menunjukkan adanya kumis, suara yang berat, jakun dan otot-otot yang kuat. Remaja perempuan menunjukkan panggul yang mulai membesar, payudara yang mulai tampak besar dan suara yang lembut.

3) Anatomi dan proses faalan alat kelamin pria

Alat kelamin pria terdiri dari dua bagian, yaitu batang kemaluan (penis) dan kantung zakar (scrotum), Kantung zakar berisi dua buah zakar (testis). Batang kemaluan merupakan jaringan tubuh yang penuh dengan pembuluh darah. Darah yang tidak mampu mengalir pembuluh darah dalam penis dinamakan impoten. Faktor penyebab impotensi adalah penyakit fisik, seperti kencing manis dan faktor kejiwaan, seperti tekanan jiwa.

4) Anatomi dan proses faalan alat kelamin wanita

Salah satu bagian luar alat kelamin wanita yang penuh dengan ujung-ujung syaraf dan sangat peka terhadap rangsangan dan sentuhan yaitu *klitoris*. Pada bagian dalam alat kelamin wanita salah satunya adalah vagina.

Ada tiga fungsi vagina, yaitu jalan keluarnya haid, jalan masuk penis dalam berhubungan intim dan jalan keluar bayi waktu melahirkan.

Organ-organ seks pada remaja dinamakan dengan tanda seksual primer. Kematangan fungsi organ seks pada remaja laki-laki ditandai dengan mimpi basah sedangkan pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi. Tanda-tanda badaniah yang membedakan remaja laki-laki dengan remaja perempuan disebut tanda seksual sekunder.

Senada dengan pendapat diatas, Elizabeth B Hurlock (1980:188) menyatakan bahwa perubahan fisik penting pada masa pubertas yaitu perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks primer dan perkembangan ciri-ciri seks sekunder.

1) Perubahan ukuran tubuh

Perubahan fisik utama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh remaja, yaitu tinggi dan berat badan. Pertambahan berat badan tidak hanya karena lemak tetapi juga karena tulang dan jaringan otot bertambah besar, jadi meskipun anak puber dengan pesat bertambah berat tetapi seringkali kelihatannya kurus dan kering.

Pertambahan berat yang paling besar pada anak perempuan terjadi sesaat sebelum dan sesudah mengalami *menarche*. *Menarche* adalah periode menstruasi pertama pada remaja

perempuan, *Spermarche* adalah ejakulasi air mani yang pertama pada remaja laki-laki (John W Santrock, 2007:87).

Bagi anak laki-laki penambahan berat maksimum terjadi setahun atau dua tahun setelah anak perempuan dan mencapai puncaknya pada usia 16 tahun. Kegemukan selama masa puber bagi anak laki-laki dan anak perempuan tidaklah aneh. Antara usia 10 dan 12 tahun, disekitar permulaan terjadinya pertumbuhan pesat.

Remaja cenderung menumpuk lemak di perut, disekitar puting susu, di pinggul dan paha, di pipi, leher dan rahang. Lemak ini biasanya hilang setelah kematangan masa puber dan pertumbuhan pesat tinggi badan dimulai meskipun ada yang menetap sampai dua tahun lebih selama awal masa puber.

2) Perubahan proporsi tubuh

Daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya kecil sekarang menjadi besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain. Tampak jelas pada hidung, kaki dan tangan. Badan yang kurus dan panjang mulai melebar dibagian pinggul dan bahu dan ukuran pinggang berkembang. Lebar pinggul dan bahu dipengaruhi oleh usia kematangan.

Remaja laki-laki yang lebih cepat matang biasanya mempunyai pinggul yang lebih lebar daripada remaja yang lambat matang dan remaja perempuan yang lebih lambat matang

mempunyai pinggul yang sedikit lebih besar daripada remaja yang cepat matang. Remaja yang cepat matang cenderung mempunyai lengan dan tungkai kaki yang lebih pendek daripada anak yang lambat matang.

3) Perkembangan ciri-ciri seks primer

Perkembangan ciri-ciri seks primer yaitu organ-organ seks. Mimpi basah yang dialami oleh remaja laki-laki terjadi apabila fungsi organ-organ reproduksi remaja laki-laki sudah matang. Pada remaja perempuan semua organ reproduksi tumbuh selama masa puber meskipun dalam tingkat kecepatan yang berbeda. Petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi remaja perempuan menjadi matang adalah datangnya haid.

4) Perkembangan ciri-ciri seks sekunder

Ada beberapa ciri-ciri seks sekunder yang paling penting

a) Remaja laki-laki

1) Rambut

Rambut ketiak dan rambut wajah timbul setelah pertumbuhan rambut kemaluan hampir selesai. Pada mulanya rambut yang tumbuh hanya sedikit, halus dan warnanya terang, kemudian menjadi lebih gelap, kasar dan agak keriting.

2) Kulit

Kulit menjadi lebih kasar, tidak jernih, warnanya pucat dan pori-pori meluas.

3) Kelenjar

Kelenjar lemak atau yang memproduksi minyak dalam kulit semakin membesar dan menjadi lebih aktif sehingga dapat menimbulkan jerawat. Kelenjar keringat di ketiak mulai berfungsi dan keringat bertambah banyak.

4) Otot

Otot bertambah besar dan kuat sehingga memberi bentuk pada lengan, tungkai kaki dan bahu.

5) Suara

Suara berubah setelah rambut kemaluan timbul. Mula-mula suara menjadi serak dan kemudian tinggi suara menurun, volumenya meningkat. Suara yang pecah sering terjadi bila kematangan berjalan pesat.

6) Benjolan dada

Benjolan-benjolan kecil disekitar kelenjar susu remaja laki-laki timbul sekitar usia 12 dan 14 tahun. Berlangsung selama beberapa minggu dan kemudian menurun baik jumlahnya maupun besarnya.

b) Remaja perempuan

1) Pinggul

Pinggul menjadi bertambah lebar dan bulat akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak bawah kulit.

2) Payudara

Payudara menjadi lebih membesar setelah pinggul mulai membesar.

3) Rambut

Rambut kemaluan timbul setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak bulu pada kulit wajah mulai tampak setelah haid.

4) Kulit

Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat dan lubang pori-pori bertambah besar.

5) Kelenjar

Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif, sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Kelenjar keringat diketiak mengeluarkan banyak keringat dan baunya menyengat sebelum dan selama masa haid.

6) Otot

Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai kaki.

7) Suara

Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

b. Perubahan psikologis

Perubahan psikologis yang terjadi selama masa puber adalah sebagai berikut:

1) Emosi

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2008:83) bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan emosi yang meledak-ledak dan susah dikendalikan yaitu periode topan dan badai. Emosi yang muncul adalah cepat sedih dan putus asa, melawan dan memberontak, mudah tersinggung, malu, murung, merajuk, cenderung menangis, tidak percaya diri dan mudah terangsang.

2) Perilaku

Salah satu aspek psikologis dari pubertas yang pasti muncul pada laki-laki dan perempuan adalah perhatian remaja terhadap tubuhnya (John W Santrock, 2007:91). Remaja akan melakukan berbagai cara untuk terlihat menarik, terutama terhadap lawan jenis. Menurut Monks dan Siti Rahayu (1982:268) menyatakan bahwa seringkali penyimpangan dari bentuk badan khas wanita

atau khas laki-laki menimbulkan kegusaran batin yang cukup mendalam karena pada masa ini perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya.

Menurut Elizabeth B Hurlock (1980:191) bahwa akibat perubahan masa puber pada sikap dan perilaku remaja diantaranya sebagai berikut:

a) Ingin menyendiri

Terjadinya masa puber biasanya remaja menarik diri dari teman-teman dan dari berbagai kegiatan keluarga dan sering bertengkar dengan teman-teman dan anggota keluarga. Remaja sering melamun karena merasa tidak dimengerti dan diperlakukan kurang baik oleh orang dewasa.

b) Bosan

Remaja puber bosan dengan permainan yang sebelumnya amat digemari, tugas-tugas sekolah, kegiatan-kegiatan sosial dan kehidupan pada umumnya, sering timbul perasaan akan keadaan fisik yang tidak normal.

c) Inkoordinasi

Pertumbuhan pesat yang tidak seimbang mempengaruhi pola koordinasi gerakan, remaja akan merasa janggal selama beberapa waktu.

d) Antagonisme sosial

Remaja puber sering tidak mau bekerja sama, sering membantah dan menentang. Permusuhan terbuka antara dua seks yang berlainan diungkapkan dalam kritik dan komentar yang merendahkan.

Senada dengan pendapat diatas, Sarlito Wirawan Sarwono (2008:68) menyatakan bahwa efek menstruasi pada remaja perempuan adalah menampilkan perilaku tidak bersemangat, malas, terbatas dan mencegah bau badan. Remaja memberikan perhatian lebih terhadap tubuhnya dan penampilannya agar terlihat menarik, terutama terhadap lawan jenis.

3. Penyesuaian diri pada masa pubertas

a. Penyesuaian diri remaja terhadap perubahan fisik

Masa puber merupakan kejadian yang berlangsung secara bertahap. Menurut John W Santrock (2007:82) bahwa perubahan yang berlangsung dimasa pubertas merupakan suatu peristiwa yang membingungkan bagi remaja. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas menimbulkan keragu-raguan, ketakutan dan kecemasan terus-menerus, sebagian remaja ada yang dapat mengatasinya yaitu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi tubuh yang berubah pesat tetapi sebagian remaja tidak dapat mengatasinya. Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama masa puber ditandai dengan adanya penerimaan yang positif terhadap

perubahan-perubahan dalam dirinya. Menurut Elizabeth B Hurlock (1980:198) bahwa salah satu tugas perkembangan pada masa puber yang penting adalah menerima kenyataan bahwa tubuhnya mengalami perubahan. Kebanyakan remaja kurang mampu menerima kenyataan bahwa tubuhnya berubah sehingga remaja tidak puas dengan penampilannya.

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2008:52) perubahan fisik yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh yaitu badan menjadi semakin panjang dan tinggi, mulai berfungsinya alat reproduksi dan tanda-tanda seksual sekunder tumbuh. Remaja seharusnya dapat menerima perubahan fisiknya, melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik seperti kegiatan olahraga, pramuka, senam kesegaran dan kelompok belajar. Sesuai dengan pendapat Mudjiran (2007:47) bahwa kegiatan yang bernilai positif seperti olahraga dapat memupuk pertumbuhan fisik remaja sedangkan kegiatan yang bernilai negatif seperti *ngebut* di jalan dan minum minuman keras akan mengganggu kesehatan.

Pendapat orang lain tentang penampilan fisik cenderung mewarnai sikap remaja puber sehingga mengganggu penerimaan terhadap tubuhnya sendiri yang berubah. Misalnya, dada rata yang pada umumnya dianggap tidak menarik dan tidak feminim pada wanita maka remaja perempuan puber yang payudaranya berkembang lambat gelisah mengenai kewanitaannya dan cenderung menolak diri

sendiri. Remaja laki-laki yang menerima kepercayaan tradisional bahwa alat kelamin yang berkembang baik merupakan tanda kejantanan dan remaja laki-laki cenderung gelisah dan menolak diri sendiri jika alat kelaminnya panjang dan kecil sebelum perkembangan selesai berlangsung.

b. Penyesuaian diri remaja terhadap perubahan psikologis

Remaja perempuan akan mengalami efek menstruasi yaitu perubahan emosi dan perilaku (Sarlito Wirawan Sarwono, 2008:68). Terjadinya perubahan psikologis remaja diantaranya ditandai dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi, yaitu ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki.

Remaja perlu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan emosi dan tingkah laku. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2008:24) bahwa dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Pada tahap remaja awal, remaja masih heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan itu. Remaja cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Remaja dapat melakukan kegiatan yang positif, seperti membentuk kelompok belajar dengan teman sebaya dan aktif dalam bidang kesenian, seperti membentuk kelompok seni. Melalui kegiatan kesenian, remaja dapat tampil dengan percaya diri melalui seni, seperti bernyanyi, melukis, menari, puisi dan drama.

Emosi remaja juga dapat terarah kepada kesenangan bekerjasama dan aktif mengembangkan potensi diri. Remaja juga dapat terbuka dengan orangtua, guru dan orang dewasa yang dapat membantu remaja mengarahkan emosi dan perilaku ke arah yang positif dan bermanfaat.

4. Upaya guru pembimbing membantu remaja menyesuaikan diri pada masa pubertas

Tujuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah memungkinkan peserta didik mengenal dan menerima diri sendiri, mengenal dan menerima lingkungan secara positif dan dinamis serta mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mewujudkan diri sendiri secara efektif dan produktif sesuai peranan yang diinginkan dimasa depan.

Guru pembimbing adalah tenaga pendidik yang memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa melalui enam bidang pengembangan, sembilan jenis layanan dan lima kegiatan pendukung. Menurut W. S Winkel (1991:182) bahwa guru pembimbing adalah pelaksana utama, tenaga inti dan ahli yang bertugas mengelola kegiatan bimbingan dalam berbagai bentuknya.

Guru pembimbing sangat berperan dalam membantu perkembangan remaja di sekolah dan membantu remaja dalam melakukan penyesuaian diri, khususnya pada masa pubertas. Upaya yang dapat dilakukan guru pembimbing adalah sebagai berikut:

a. Memberikan layanan informasi

Menurut Winkel (dalam Tohirin, 2007:147) layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Melalui layanan informasi, guru pembimbing dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja mengenai pubertas. Senada dengan itu, Mudjiran (2007:48) menyatakan bahwa penjelasan atau informasi yang diberikan pada remaja dapat meliputi berbagai hal, yaitu berkaitan dengan kesehatan, penataan diri, konsep tentang daya tarik baik fisik maupun psikis. Peranan guru pembimbing sangat diperlukan dalam membantu remaja menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi terhadap dirinya.

b. Melaksanakan layanan konseling perorangan

Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan klien yang membahas berbagai masalah yang dialami klien (Tohirin, 2007:165). Pemberian layanan konseling perorangan sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan remaja mendapat layanan secara tatap muka dengan pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya.

Menurut Prayitno (2004:4) layanan konseling perorangan dengan tujuan umum yaitu teratasinya masalah yang dialami klien dan tujuan khusus konseling perorangan secara langsung dikaitkan dengan

fungsi konseling seperti fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan pengembangan dan fungsi advokasi. Layanan konseling perorangan memberikan peluang kepada remaja untuk mengkomunikasikan permasalahan yang menyangkut perkembangannya, khususnya perubahan tubuh, emosi dan perilaku. Menurut Mudjiran (2007:43) bahwa seberapa jauh perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi perilaku sebagian besar tergantung pada kemampuan dan kemauan remaja untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu remaja dapat memperoleh pandangan baru dan yang lebih baik. Remaja dapat mengungkapkan masalah, kecemasan dan kecanggungan mengenai perubahan yang terjadi pada tubuhnya kepada orangtua dan guru pembimbing.

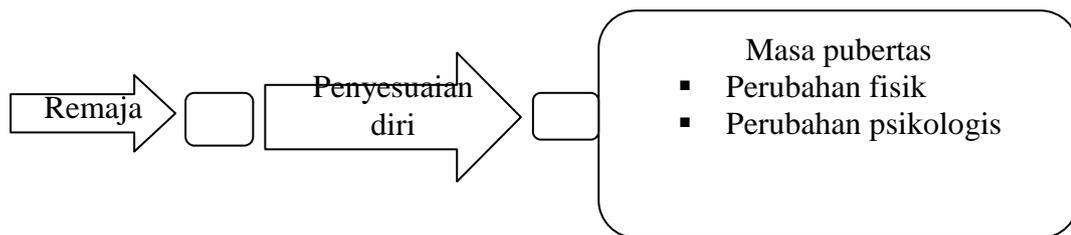
c. Melaksanakan layanan bimbingan kelompok

Menurut Tatik Romlah (1998:13) layanan bimbingan kelompok yaitu proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok ditunjukkan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dalam mengembangkan potensinya.

Melalui layanan bimbingan kelompok remaja dapat menyampaikan pendapat dan permasalahan mengenai perubahan fisik dan psikologis, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan semangat belajar.

C. Kerangka Konseptual

Penelitian ini menggambarkan penyesuaian diri pada masa pubertas. Untuk memudahkan dalam melakukan penelitian ini maka peneliti menggambarannya dalam skema sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka Konseptual

Keterangan:

Berdasarkan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa remaja melakukan penyesuaian diri pada masa pubertas, yaitu penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis. Penyesuaian diri pada masa pubertas sangat perlu karena dengan adanya penyesuaian diri remaja akan menerima perubahan pada dirinya sehingga dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat dan bernilai positif. Penelitian ini akan mengungkapkan penyesuaian diri pada masa pubertas, yaitu terhadap perubahan fisik dan psikologis.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibahas pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebanyak 31,14 % remaja mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, dilihat dari segi ukuran tubuh, proporsi tubuh, ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder.
2. Sebanyak 35,47 % remaja mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan psikologis, dilihat dari segi emosi dan perilaku.

B. Saran

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.

4. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berhubungan dengan pubertas, misalnya persiapan remaja menghadapi masa pubertas.

KEPUSTAKAAN

- A.Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Bambang P & Lina Miftahul Jannah. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- 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.
- Mustafa Fahmi. 1982. *Mental Health: penyesuaian diri, pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental*. Jakarta: bulan bintang.
- Moh. Nasir. 1988. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia indonesia.
- M. Djahwat Dahlan. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Monks dan Siti Rahayu. 1982. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press.
- Mudjiran. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press
- Muhammad Ali dan Muhammad Asrori. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling L1-L9*. Padang: UNP Press.
- Wirawan, Sarlito Sarwono. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta: C.V Rajawali.

- Sugiyono. 2009. *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*.
Jakarta: Asdi Mahasatya
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:
Rineka Cipta.
- Sunarto dan Hartono, B Agung. 1994. *Perkembangan Peeserta Didik*. Jakarta:
Dikti
- Tatik Romlah. 1998. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*.
Jakarta: Depdikbud.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis
Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Willis, Sofyan S. 2008. *Remaja dan Masalahnya: Mengupas Berbagai Bentuk
Kenakalan Remaja*. Bandung: Alfabeta.
- Wirawan, Sarlito Sarwono. 2001. *Psikologi Remaja*. Jakarta: C.V Rajawali.
- _____. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta: C.V Rajawali.
- W. S Winkel. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi*. Surabaya: Usaha
Nasional.