

**KESIAPAN SISWA MENGHADAPI MASA PUBERTAS DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMP N 1 Kec. Guguk Kab. Lima Puluh Kota)**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH :
RISKA SEFRANI
83216/2007**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

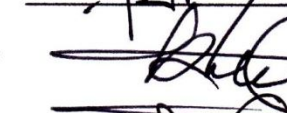
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang*

KESIAPAN SISWA MENGHADAPI MASA PUBERTAS DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMP N 1 Kec. Guguak Kab Lima Puluh Kota)

Nama : Riska Sefriani
NIM/BP : 83216/2007
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Februari 2012

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Azrul Said, Kons	2. 
3. Anggota	: Dra. Marwisni Hasan, M.Pd., Kons	3. 
4. Anggota	: Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons	4. 
5. Anggota	: Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons	5. 

ABSTRAK

Judul : Kesiapan Siswa Menghadapi Masa Pubertas dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (studi deskriptif terhadap siswa SMP N 1 Kec. Guguak Kab. Lima puluh Kota)
Penulis : Riska Sefriani
Pembimbing : 1. Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons
2. Drs. Azrul Said, Kons

Pubertas adalah masa ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan kematangan seksual. Perubahan yang paling mencolok dan mudah diamati adalah perubahan fisiknya. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja ketika pubertas, merupakan suatu hal yang mengganggu karena mempengaruhi semua bagian tubuh, baik di dalam maupun di luar tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kesiapan siswa menghadapi masa pubertas di SMP N 1 Kec. Guguak Kab. Lima Puluh Kota.

Penelitian ini adalah penelitian “deskriptif” yang bertujuan untuk mendeskripsikan kesiapan siswa menghadapi masa pubertas di SMP N 1 Kec. Guguak Kab. Lima Puluh Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa perempuan kelas VII tahun ajaran 2011/2012 sebanyak 102 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Random Sampling*, dengan sampel berjumlah 31 orang. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket yang berisi tentang kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan fisik. Data dalam penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan statistik sederhana yaitu persentase sehingga hasil penelitian dapat dikategorikan kepada sangat siap, siap, cukup siap, kurang siap, dan tidak siap.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesiapan siswa menghadapi masa pubertas yang berdasarkan kepada pengelompokan persentase yaitu: (1). Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan ukuran tubuh tergolong cukup siap (56,1%), (2). Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan proporsi tubuh tergolong cukup siap (52,9%), (3). Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan pada seks primer tergolong kurang siap (38,2), (4). Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan seks sekunder tergolong kurang siap (40,7%), (5). Bentuk layanan yang dapat diberikan oleh guru pembimbing ialah layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

Dari hasil penelitian ini diharapkan guru BK atau konselor memberikan layanan informasi yang menyangkut dengan pubertas khususnya menyangkut aspek perubahan fisik. Peneliti selanjutnya dapat meneliti berkenaan dengan konsep diri siswa pada masa pubertas, hubungan sosial siswa pada masa pubertas, dan lain sebagainya.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil ‘Alamiin, puji syukur penulis aturkan kehadiran *Allah Subhaana Wa Ta’ala* karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ **Kesiapan Siswa Menghadapi Masa Pubertas dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling**”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Atas semua bantuan dan bimbingan tersebut penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd.,Kons. selaku ketua jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd.,Kons. selaku sekretaris jurusan bimbingan dan konseling sekaligus sebagai tim penguji yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Ibu Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons. selaku pembimbing I yang telah banyak membimbing penulis dan meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini
4. Bapak Drs. Azrul Said.,Kons. selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak saran dan bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Marwisni Hasan, M.Pd., Kons., dan Bapak Prof. Dr. Mudjiran, MS, Kons. selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen beserta staf tata usaha jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam rangka kelancaran penyelesaian skripsi.
7. Teristimewa untuk Ayah Eri Mashelmi dan Ibu Indriani, S.Pd tercinta beserta keluarga. Doa dan harapannya selalu menjadi motivasi untuk berbuat yang terbaik. Terima kasih atas segala kasih sayang, perhatian serta dukungan yang telah diberikan.
8. Kepala Sekolah, Guru, staf dan seluruh keluarga besar SMP N 1 Kec. Guguak Kab. Lima Puluh Kota.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan banyak bantuan kepada penulis demi selesainya skripsi ini.

Akhir kata penulis hanya dapat memberikan doa semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT dan semoga skripsi ini

bermanfaat dan berguna dalam upaya pengembangan Bimbingan dan Konseling.

Amin.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Pertanyaan penelitian	6
F. Asumsi	6
G. Tujuan Penelitian	7
H. Manfaat Penelitian.....	7
I. Penjelasan Istilah	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	10
1. Kesiapan	10
2. Masa Pubertas	11
3. Perubahan Fisik pada Masa Puber	13
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Fisik Remaja .	20
5. Kesiapan Menghadapi Pubertas	24
6. Impilkasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	26
B. Kerangka Konseptual	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis Data dan Sumber Data	32
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50

KEPUSTAKAAN.....	51
-------------------------	-----------

LAMPIRAN	53
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

A. Tabel 1. DistribusiPopulasi Khusus	30
B. Tabel 2. Besar Sampel dalam Penelitian	33
C. Tabel 3. Kesiapan Emosi Siswa Menghadapi Perubahan Ukuran Tubuh	36
D. Tabel 4. Kesiapan Emosi Siswa Menghadapi Perubahan Proporsi Tubuh	38
E. Tabel 5. Kesiapan Emosi Siswa Menghadapi Perubahan Seks Primer	39
F. Tabel 6. Kesiapan Emosi Siswa Menghadapi Perubahan Seks Sekunder	41
G. Tabel 7. Gambaran Keseluruhan Kesiapan Siswa Menghadapi Masa Pubertas	42

DAFTAR GAMBAR

A. Gambar 1. Kerangka Konseptual Kesiapan Siswa Menghadapi Masa Pubertas.....	28
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sangat kritis, karena merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini seringkali remaja tidak menyadari bahwa suatu tahap perkembangan sudah dimulai, namun yang pasti setiap remaja laki-laki maupun perempuan akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional maupun sosial, peristiwa ini disebut dengan pubertas.

Bagi remaja timbulnya tanda-tanda tertentu seperti menstruasi, mimpi basah dan perubahan fisik justru merisaukan diri mereka karena dirasakan sebagai kelainan. Penilaian diri mereka sebagai suatu keanehan disebabkan oleh perasaan-perasaan yang menggelora, merisaukan dan menguasai dirinya akan tetapi sulit dikendalikan. Menurut Gunarsa (dalam Sofia Retnowati:2004), perubahan yang paling mencolok dan mudah diamati adalah perubahan fisiknya. Penambahan tinggi dan berat badan tidak bisa dirasakan tetapi pakaian yang biasanya longgar dan pas di badan sekarang sudah mulai pendek dan sempit sehingga perlu diganti dengan yang baru.

Perubahan fisik yang dialami oleh remaja ketika pubertas, merupakan suatu hal yang mengganggu karena mempengaruhi semua bagian tubuh, baik

di dalam maupun di luar tubuh. Sesuai yang dinyatakan Hurlock (1980:191) “pertumbuhan fisik yang pesat cenderung disertai kelelahan, kelesuan, dan perubahan-perubahan kelenjer internal anak puber sering terganggu dengan perubahan ini.” Selain itu pertumbuhan fisik yang dialami remaja puber, menyebabkan kecanggungan bagi mereka. Sebab mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Perubahan yang terjadi sangat mencolok sehingga keseimbangan yang sebelumnya sudah terbentuk, berpengaruh kepada sikap dan tingkah laku remaja.

Menurut A. Djawad Dahlan (2001: 27) bahwa perubahan fisik yang terjadi pada remaja mengganggu keseimbangan sebelumnya, pelampiasan gangguan ketidak seimbangan dapat dilihat pada tingkah laku mereka yang mudah tersinggung, kecendrungan menarik diri dari keluarga atau teman, menentang kewenangan dan sebagainya. Selain itu pada masa remaja gejala darah muda nya sedang bangkit. Keinginan-keinginan untuk mencapai jati diri dan mendapatkan pengakuan dari keluarga dan lingkungan sering kali membuat remaja berlaku di luar etika dan aturan.

Masa pubertas anak laki-laki berbeda dengan pubertas anak perempuan. Menurut Hurlock (1980:186) anak laki-laki puber berumur antara 14-16 tahun dan anak perempuan puber berumur 12-14 tahun. Sangat terlihat jelas anak perempuan lebih dulu mencapai kematangan dari pada anak laki-laki. Pada rentangan umur yang demikian remaja puber perempuan mengalami masa transisi dan pada masa transisi ini remaja perempuan mengalami perubahan fisik serta gejala psikologis emosional dan sosial.

Gejala psikologis yang dialami remaja puber perempuan adalah gejala emosional yang di tampilkan melalui tingkah laku terlalu gembira, sedih, berani, takut, marah, muak dan cemas.

Sementara itu perhatian remaja perempuan sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka sering merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional. Apabila mereka sudah dipersiapkan dan mendapatkan informasi tentang perubahan fisik maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi, maka akan merasakan pengalaman yang negatif. Soetjningsih,(dalam Sofia Retnowati:2004).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan selama bulan Juli dan Agustus 2011 di kelas VII SMP N 1 Kec. Guguak, maka penulis banyak menemukan siswa perempuan yang belum siap menerima perubahan pada dirinya dalam menghadapi masa pubertas. Hal ini terlihat ada siswa yang malu karena payudaranya sudah mulai tumbuh sedangkan temannya yang lain belum mulai tumbuh. Sehingga siswa ini sedikit membungkukkan bahunya untuk menutupi payudaranya. Ada juga siswa tersebut merasa tidak nyaman karena bentuk tubuh yang tidak ideal dan wajah yang tidak seperti biasanya.

Hasil wawancara dengan 5 orang siswa kelas VII pada tanggal 10 dan 11 Agustus 2011 di sekolah, mengenai kesiapan mereka menghadapi masa pubertas maka didapatkan para siswa tersebut belum siap menghadapi masa pubertas. Bahkan ada yang merasa takut dan malu untuk menghadapinya

karena perubahan pada diri mereka. Siswa tersebut beranggapan bahwa perubahan ini menjadi suatu hal yang menakutkan bahkan ada diantaranya yang malu keluar dari rumah untuk beraktivitas karena merasa minder begitu melihat payudaranya sudah terlihat, padahal teman-teman seusianya belum menunjukkan adanya tanda-tanda itu. Semua itu merupakan tahapan memasuki masa pubertas yang tidak seorang pun dapat menghindarinya. Orang yang beranggapan seperti itu adalah mereka yang belum mengetahui dan mempersiapkan diri terhadap perubahan itu, namun bagaimanapun perasaan yang mengganggu itu harus secepatnya dihilangkan.

Berdasarkan wawancara dengan guru pembimbing SMP N 1 Kec. Guguk pada tanggal 10 Agustus 2011 di sekolah, sebagian besar siswa dari 102 siswa perempuan kelas VII di SMP N 1 Kec. Guguk belum siap menghadapi masa pubertas. Bagi siswa perempuan takut menghadapi menstruasi karena malu dengan teman-teman yang lain, malu karena jerawat sudah mulai tumbuh, serta malu karena badan tidak bagus lagi.

Karena masih banyaknya masalah-masalah pada siswa perempuan yang belum dapat di atasi terutama ketidak siapannya menghadapi masa pubertas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja tentang **“Kesiapan Siswa Menghadapi Masa Pubertas dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat ditentukan identifikasi masalahnya yaitu:

1. Siswa merasa cemas menghadapi masa pubertas.
2. Siswa merasa malu perubahan ukuran tubuhnya.
3. Siswa merasa malu karena perubahan proporsi tubuhnya.
4. Siswa merasa takut menghadapi menstruasi.
5. Siswa merasa malu jika ada jerawat di wajahnya.
6. Siswa merasa cemas dengan perubahan fisiknya.
7. Siswa takut menghadapi perubahan yang terjadi pada seks primer
8. Siswa takut menghadapi perubahan yang terjadi pada seks sekunder

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Siswa malu menghadapi perubahan ukuran tubuhnya.
2. Siswa malu menghadapi perubahan proporsi tubuhnya.
3. Siswa takut menghadapi perubahan yang terjadi pada seks primer
4. Siswa cemas menghadapi perubahan yang terjadi pada seks sekunder

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan fisik pada saat pubertas?

E. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah sebelumnya, maka pertanyaan penelitian yang hendak dijawab adalah:

1. Bagaimana kesiapan emosi siswa untuk menghadapi perubahan ukuran tubuh?
2. Bagaimana kesiapan emosi siswa untuk menghadapi perubahan proporsi tubuh?
3. Bagaimana kesiapan emosi siswa untuk menghadapi perubahan pada seks primer?
4. Bagaimana kesiapan emosi siswa untuk menghadapi perubahan pada seks sekunder?

F. Asumsi

Dalam penelitian ini asumsi yang digunakan adalah:

1. Setiap siswa memiliki kesiapan yang berbeda-beda dalam menghadapi masa pubertas.
2. Setiap individu akan mengalami perubahan fisik dan psikis dalam menghadapi masa pubertas.

G. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

1. Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan ukuran tubuh.
2. Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan proporsi tubuh.
3. Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan pada seks primer.
4. Kesiapan emosi siswa menghadapi perubahan pada seks sekunder

H. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai masukan bagi guru pembimbing untuk selalu berupaya memperhatikan kebutuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa mampu berkembang secara optimal serta siswa dapat menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik.
2. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan

I. Penjelasan Istilah

1. Kesiapan

Menurut Poerwadarminto (1987:113) kesiapan adalah “keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban di dalam cara tertentu dalam suatu situasi”.

Kesiapan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk melihat siap atau tidak siapnya secara emosi pada siswa kelas VII SMP N 1 Kec. Guguak dalam menghadapi masa pubernya yang berhubungan dengan perubahan fisiknya. Penelitian ini dilakukan kepada siswa perempuan karena siswa perempuan tersebut yang lebih banyak belum siap menghadapi masa pubertas dibandingkan dengan siswa laki-laki. Perubahan fisik yang dimaksud yaitu:

- a. Perubahan ukuran tubuh.
 - b. Perubahan proporsi tubuh.
 - c. Ciri-ciri seks primer.
 - d. Ciri-ciri seks sekunder.
2. Masa pubertas

Menurut Hurlock (1980:184) masa pubertas adalah “ suatu tahap perkembangan dimana terjadi kematangan alat – alat seksual dan mencapai kemampuan reproduksi.”

Dalam penelitian ini lebih difokuskan terhadap kesiapan siswa menghadapi pubertas dan kesiapan menghadapi perubahan fisik yang terjadi.

3. Implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada seseorang guna membantu mengatasi permasalahan yang dialaminya. Menurut Prayitno (1997:32) “bimbingan merupakan

bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan.”

Dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa layanan diantaranya adalah layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok. Karena layanan ini bisa membantu siswa untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi pubertas.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Kesiapan

Dalam bahasa Indonesia, istilah kesiapan dan kematangan mempunyai pengertian yang sama, hal ini didasari oleh pendapat Piaget (dalam Ika sari Devi:2006) yang menyatakan kedua istilah ini mempunyai pengertian yang sama karena kesiapan tidak akan pernah dapat tercapai tanpa kematangan.

Kesiapan menurut Chaplin (dalam Ika Sari Devi:2006) adalah tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan untuk mempraktekkan sesuatu.

Sementara itu Corsini (dalam Ika Sari Devi:2006) menyatakan bahwa kesiapan adalah berkembang atau mempersiapkan diri dalam belajar dan memperoleh beberapa tugas perkembangan atau keahlian khusus berdasarkan perkembangan fisik, sosial, dan intelektual.

Sedangkan menurut Poerwadarminto (1987:113) kesiapan adalah “keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban di dalam cara tertentu dalam suatu situasi”.

Dari pendapat di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa kesiapan adalah kondisi seseorang yang membuat orang tersebut siap menghadapi segala sesuatu dan dalam situasi tertentu.

2. Masa pubertas

Pubertas berasal dari kata *bubescere* artinya mendapatkan pubes atau rambut kemaluan yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menampakkan perkembangan seksual. Masa ini disebut juga masa pueral, yaitu masa peralihan dari kanak-kanak ke remaja dan pada masa ini, terjadi perubahan yang besar pada remaja, yaitu meningkatnya hormon seksualitas dan mulai berkembangnya organ-organ seksual serta organ-organ reproduksi remaja.

Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik psikis dan pematangan seksual. Pada masa ini memang pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat. Pada wanita pubertas ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah. Masa pubertas adalah terjadinya perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa anak-anak ke dewasa, terutama kapasitas reproduksi yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anak ke dewasa. Soetjiningsih (dalam Sofia Retnowati:2004)

Pubertas (*puberty*) merupakan sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung pesat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terutama berlangsung di masa remaja awal. (John W. Santrock, 2007: 83).

Penyebab munculnya pubertas ini adalah hormon yang dipengaruhi oleh hipofisis (pusat dari seluruh sistem kelenjar penghasil hormon tubuh). Dengan kerja hormon ini, remaja memasuki masa pubertas sehingga mulai muncul ciri-ciri kelamin sekunder yang dapat membedakan antara perempuan dan laki-laki. Dengan kata lain, pubertas terjadi karena tubuh mulai memproduksi hormon-hormon seks sehingga alat reproduksi telah berfungsi dan tubuh mengalami perubahan.

Dari beberapa pengertian yang telah dijelaskan di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa masa pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat pada kematangan fisik, hormon seksualitas dan perkembangan organ-organ seksual serta organ-organ reproduksi remaja.

Ciri-ciri masa puber menurut Hurlock (1980: 184) adalah:

- Masa puber adalah periode tumpang tindih
- Masa puber adalah periode yang singkat
- Masa puber dibagi dalam tahap-tahap
- Masa puber merupakan masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat.
- Masa puber merupakan fase negatif
- Pubertas terjadi pada berbagai usia

3. Perubahan fisik pada masa puber

Salah tugas perkembangan yang paling penting pada masa remaja adalah tugas perkembangan menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif .

Pada masa pubertas (pra remaja) terjadi pertumbuhan yang penting bagi perkembangan remaja. Menurut Cole (dalam Elida, 2006: 18) jika seorang remaja pubertas mengalami pertumbuhan yang kurang sempurna dalam ukuran tinggi, kekuatan, otot, organ-organ seksual, organ-organ bagian dalam tubuh, dan jaringan syaraf, maka terjadi gangguan psikologis berikut:

- Tidak akan pernah mencapai kematangan sikap, bercita-cita yang rasional dan kemandirian
- Hubungan sosial kurang memuaskan karena mereka kurang populer di mata teman-teman sebaya mereka dan kurang puas dengan ukuran tinggi dan lebar tubuh mereka sendiri yang tidak seimbang.

Cepatnya pertumbuhan dapat diketahui dari penambahan ukuran tubuh dengan cepat yang meliputi penambahan tinggi dan berat badan. Perubahan yang tidak tampak adalah peningkatan pengeluaran hormon dan kelenjer pituitari. Hormon ini juga mengontrol kerja kelenjer-kelenjer lain seperti kelenjer adrenal, gonad dan tiroid. Hormon yang dikeluarkan oleh ketiga kelenjer ini mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi masing-masing jaringan pada tubuh remaja.

Karakteristik lain dari pertumbuhan remaja adalah kurang serasinya pertumbuhan dengan kemampuan belajar motorik untuk mempergunakan bagian-bagian tubuh dengan penuh keseimbangan.

Menurut Luella Cole (dalam Elida,2006:20), ada empat jenis perubahan fisik penting yang terjadi pada diri remaja yaitu:

- a. Perubahan sistem pernapasan
- b. Perubahan sistem pencernaan
- c. Perubahan sistem syaraf
- d. Perubahan organ seks

Uraian selanjutnya akan membahas tentang perubahan fisik secara rinci yaitu:

a) Perubahan sistem pernapasan

Ukuran dan fungsi paru-paru berubah dengan pesatnya. Misalkan remaja pria yang latihan satu jam memasukkan oksigen ke dalam paru-paru sama banyak dengan oksigen yang masuk ke paru-paru orang dewasa yang latihan tiga jam. Hal ini memberikan gambaran betapa tingginya vitalitas atau kemampuan remaja yang perlu disalurkan.

b) Perubahan sistem pencernaan

Perut dan usus remaja membesar dan memanjang, oleh karena itu remaja membutuhkan makanan yang lebih banyak dan bergizi dari periode sebelumnya. Jika pola dan jenis makanan yang dikonsumsi buruk, maka remaja akan menderita penyakit pencernaan.

c) Perubahan sistem syaraf

Sel-sel syaraf yang sejak umur lima tahun sudah berhenti pertumbuhannya maka dapat berfungsi maksimal pada usia remaja. Artinya daya kerja otak untuk mencipta, memahami, menganalisa secara abstrak sangat tinggi. Perubahan yang terjadi pada sistim syaraf adalah susunan syaraf makin padat karena serabut syaraf makin banyak dan makin panjang. Koordinator antara setiap sel syaraf makin optimal sehingga kualitas berpikir remaja makin meningkat.

d) Perubahan organ seks

Organ seks mulai berfungsi dan akan sempurna pada usia 25 tahun. Antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan waktu dua tahun untuk mencapai kematangan organ seks. Wanita mengalami menstruasi pertama antara umur 10 tahun sampai dengan 17 tahun, sedangkan remaja laki-laki antara 12 sampai 19 tahun. Tanda-tanda organ seksual pada wanita adalah menstruasi dan laki-laki keluarnya mani pertama. Pencapaian kematangan seksual itu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu ras, iklim, gizi dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan.

Sedangkan menurut Hurlock (1991:188) terjadi empat perubahan fisik yang penting pada masa puber yaitu:

- a. Perubahan ukuran tubuh.
- b. Perubahan proporsi tubuh.
- c. Ciri-ciri seks primer.
- d. Ciri-ciri seks sekunder.

Uraian selanjutnya akan membahas tentang perubahan fisik ini secara rinci, yaitu:

b) Perubahan ukuran tubuh.

1) Perubahan ukuran tinggi

Di antara anak-anak perempuan, rata-rata peningkatan per tahun dalam tahun sebelum haid adalah 3 inci, tetapi peningkatan itu bisa juga terjadi dari 5 sampai 6 inci. Setelah haid, tingkat pertumbuhan menurun sampai kira-kira 1 inci setahun dan berhenti sekitar delapan belas tahun.

2) Perubahan berat badan

Pertambahan berat tidak hanya karena lemak, tetapi juga karena tulang dan jaringan otot bertambah besar. Meskipun anak puber dengan pesat bertambah beratnya, tetapi seringkali terlihat kurus dan kering.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pertambahan ukuran tinggi dan berat yang besar pada anak perempuan terjadi saat sebelum dan sesudah haid.

c) Perubahan proporsi tubuh.

Daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya terlampau kecil, sekarang menjadi terlampau besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain. Contohnya: hidung, kaki dan tangan.

Perubahan proporsi tubuh terjadi pada:

1) Badan.

Badan yang kurus dan panjang mulai melebar di bagian pinggul dan bahu, ukuran pinggang berkembang. Pada mulanya ukuran pinggang tampak tinggi karena kaki menjadi lebih panjang dari badan. Dengan bertambah panjangnya badan, ukuran pinggang berkurang sehingga memberikan perbandingan tubuh dewasa.

2) Tungkai kaki.

Pada anak yang lambat matang, pertumbuhan tungkai kaki berlangsung lebih lama dari pada anak yang cepat matang sehingga tungkai kaki lebih panjang. Tungkai kaki anak yang cepat matang, cenderung pendek dan gemuk, sedangkan tungkai kaki yang lambat matang pada umumnya lebih ramping.

3) Lengan.

Pola pertumbuhan lengan lebih dahulu dari pertumbuhan badan sehingga kelihatannya lengan lebih panjang. Seperti halnya dengan pertumbuhan tungkai kaki, pertumbuhan lengan dipengaruhi oleh usia kematangan. Anak-anak yang cepat matang cenderung memiliki lengan yang lebih pendek dari pada anak yang lambat matang.

Jadi dapat diambil kesimpulan yaitu perubahan proporsi tubuh terjadi pada daerah-daerah tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh

kematangannya tercapai lebih cepat dibandingkan dengan daerah tubuh lainnya.

d) Ciri-ciri seks primer.

Yaitu perumbuhan dan perkembangan pada organ-organ seks. Pada anak perempuan ditandai dengan datang menstruasi pertama. Pada masa ini anak perempuan akan mengalami perubahan kondisi psikologis setiap bulannya ketika menstruasi. Diantaranya adalah anak perempuan sering mengalami gangguan emosional, cepat marah, murung, cemberut, kesal, mudah tersinggung dan lain-lain.

e) Ciri-ciri seks sekunder.

Yaitu perubahan yang terjadi pada tubuh sehingga dapat dibedakan antara laki-laki dan perempuan tetapi tidak langsung berhubungan dengan reproduksi.

1) Pinggul

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

2) Payudara

Setelah pinggul mulai membesar, payudara juga berkembang. Puting susu membesar dan menonjol, dan dengan berkembangnya kelenjer susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

3) Rambut

Rambut kemaluan timbul setelah pinggul dan payudara berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah mulai kelihatan setelah haid. Semua rambut kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap dan sedikit keriting.

4) Kulit

Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, sedikit pucat dan lobang pori-pori bertambah besar.

5) Kelenjer

Kelenjer lemak dan kelenjer keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjer lemak dapat menyebabkan jerawat dan rambutpun berminyak. Kelenjer keringat di ketiak mengeluarkan banyak keringat dan baunya menusuk 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 lebih semakin merdu. Suara serak dan suara yang pecah jarang terjadi pada anak perempuan.

Jadi dari pendapat di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada masa puber yaitu: perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja:

Cepatnya pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat diketahui dari pertambahan ukuran tubuh dengan cepat yang meliputi pertambahan tinggi dan berat badan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik remaja menurut Mudjiran dkk (2007:46) adalah :

- a. Sistem endokrin dalam tubuh
- b. Faktor-faktor nutrisi
- c. Gangguan keluarga
- d. Gangguan emosi
- e. Jenis kelamin
- f. Status sosial ekonomi
- g. Kesehatan.
- h. Kecerdasan.

Uraian selanjutnya akan membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik secara rinci yaitu:

a) Sistem endoktrin dalam tubuh

Apabila sistem endoktrin dalam tubuh dapat berfungsi dengan normal maka akan memperlihatkan ukuran tubuh yang normal pula. Perubahan sistem endoktrin menyebabkan perubahan fisik pada remaja yang menyebabkan kegoncangan dalam homeostesis badan

b) Faktor-faktor nutrisi

Kurang makan juga menyebabkan ketegangan dan emosi meningkat. Anemia menyebabkan apatis disertai kecemasan dan lekas marah. Kekurangan kalsium menyebabkan lekas marah dan ketidak stabilan emosi.

c) Gangguan keluarga

Pengaruh faktor keluarga meliputi faktor-faktor keturunan dan lingkungan. Faktor lingkungan akan membantu perwujudan potensi keturunan yang dibawa sejak lahir. Pada setiap tahap usia lingkungan lebih banyak pengaruhnya terhadap besar tubuh dari pada terhadap tinggi badan.

d) Gangguan emosi

Anak yang terlalu sering mengalami gangguan emosional menyebabkan terbentuknya steroid adrenal yang berlebihan, dan ini akan membawa akibat berkurangnya pembentukan hormon pertumbuhan di kelenjar pituitary. Bila terjadi hal demikian pertumbuhan awal remaja pun akan terhambat dan tidak tercapai berat badan yang seharusnya.

e) Jenis kelamin

Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dari anak perempuan, kecuali pada usia antara 12 tahun sampai 15 tahun anak perempuan biasanya akan lebih tinggi dan lebih berat sedikit dari pada anak laki-laki. Terjadinya perubahan berat dan tinggi ini karena bentuk

tulang dan otot pada anak laki-laki memang berbeda dari anak perempuan.

f) Status sosial ekonomi

Anak-anak yang berasal dari keluarga yang berstatus ekonomi rendah cenderung lebih kecil dari anak-anak yang berasal dari status ekonomi tinggi.

g) Kesehatan

Anak-anak yang sehat dan jarang sakit, biasanya akan memiliki tubuh lebih berat dari pada anak yang sering sakit.

h) Kecerdasan

Anak yang kecerdasannya tinggi biasanya lebih gemuk dari pada anak yang kecerdasannya rendah. Anak yang berprestasi di sekolah cenderung lebih gemuk dan berat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan remaja menurut Elida Prayitno (2006:24) adalah :

- a. Gen atau bawaan sejak lahir
- b. Gizi yang dikonsumsi remaja sepanjang hidup
- c. Kebebasan dari perasaan tertekan, terancam dan gangguan emosi lainnya.
- d. Kurangnya rangsangan fisik dari lingkungan.

Uraian selanjutnya akan membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan remaja secara rinci yaitu:

(a) Gen atau pembawaan sejak lahir

Pertumbuhan tubuh seorang remaja dengan ukuran, kesehatan dan kekuatan maksimal tertentu, dipengaruhi oleh sifat-sifat fisik yang dibawa sejak lahir.

(b) Gizi yang dikonsumsi remaja sepanjang hidup

Remaja yang mengkonsumsi gizi yang cukup mulai dari dalam kandungan akan tumbuh sehat dan kuat sesuai ukuran tubuh atau kemampuan maksimal yang dapat dicapainya. Menurut Dusek (dalam Elida, 2006: 24), “generasi yang mengkonsumsi gizi cukup, lebih sehat dan cerdas dari pada generasi yang mengkonsumsi gizi rendah.”

(c) Kebebasan dari perasaan tertekan, terancam dan gangguan emosi lainnya.

Anak-anak yang pada masa kecilnya mengalami ketidak nyamanan hidup seperti sedih, tertekan, kekurangan kasih sayang, maka tidak dapat mencapai pertumbuhan maksimal sesuai potensi sifat-sifat fisik yang semestinya.

(d) Kurangnya rangsangan fisik dari lingkungan

Anak yang tidak diberi kesempatan dan disokong untuk bergerak bebas sesuai dengan tuntutan pertumbuhannya, pada remaja cenderung tidak dapat mencapai tingkat pertumbuhan yang optimal.

Permasalahan yang mungkin timbul akibat tidak tercapai tugas perkembangan menerima keadaan fisik menurut Hurlock dalam Mudjiran dkk (2007 : 44) mengemukakan perubahan yang terjadi pada masa remaja sebagai berikut:

- Ingin menyendiri
- Bosan
- Inkoordinasi
- Antagonis sosial
- Emosi yang meninggi
- Hilangnya kepercayaan diri
- Terlalu sederhana

Dapat diperoleh kesimpulan bahwa perkembangan fisik remaja dalam masa pubertas adalah penambahan ukuran tubuh seperti penambahan tinggi dan berat badan, kekuatan dan fungsi otot.

5. Kesiapan menghadapi pubertas

Menurut Soetjiningsih (dalam Sofia Retnowati:2004) perubahan yang terjadi pada tubuh saat pubertas merupakan suatu hal yang dapat mengganggu keadaan psikologis dan fisik remaja perempuan, agar hal tersebut tidak menjadi suatu permasalahan, maka perlunya kesiapan remaja untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Soetjiningsih (dalam Sofia Retnowati:2004) yaitu:

a. Kesiapan mental

Banyak siswa yang stres akibat gejala perkembangan yang ada pada dirinya. Rata-rata remaja tidak siap menerima perubahan-perubahan

yang terjadi pada dirinya, khususnya ketika remaja perempuan mengalami pubertas.

Disatu sisi remaja perempuan dituntut dapat memenuhi tanggung jawab seperti orang dewasa, tetapi berhubung ada jarak yang cukup lebar antara pertumbuhan fisik dengan perkembangan psikis remaja perempuan maka kegagalan sering dialami remaja perempuan dalam memenuhi tuntutan sosial.

Hal yang demikian yang menunjang remaja perempuan untuk tidak siap menerima proses perkembangan.

b. Kesiapan fisik

Kesiapan fisik sangatlah penting bagi remaja yang mengalami pubertas. Kalau kesiapan fisik ini tidak tercapai maka dapat berdampak kepada proses perkembangan remaja yang sedang mengalami pubertas. Bisa saja mereka melakukan penyimpangan yang bertentangan dengan norma agama, hukum, adat dan juga dapat berdampak kepada perkembangannya.

Kesiapan fisik yang harus dilakukan remaja perempuan menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2008:53) adalah:

- Pertumbuhan tulang-tulang
- Pertumbuhan payudara
- Tumbuh bulu kemaluan
- Pertumbuhan ketinggian badan
- Haid
- Tumbuh bulu ketiak

Jadi berdasarkan pendapat di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa pubertas dapat mengganggu keadaan psikologis dan fisik anak perempuan. Oleh karena itu setiap anak perempuan harus mempunyai kesiapan untuk menghadapi pubertas. Kesiapan itu berupa kesiapan mental dan kesiapan fisik.

6. Implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada siswa dalam rangka membantu siswa-siswa mengenal dan menerima dirinya dan lingkungan secara positif. Terutama pada saat siswa berada pada periode remaja, karena pada periode ini terjadi peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Sehingga menimbulkan berbagai permasalahan, baik pada diri siswa maupun hubungannya dengan orang lain.

Adapun peranan bimbingan dan konseling dalam kesiapan siswa menghadapi pubertas adalah melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa. Layanan yang dapat diberikan kepada siswa adalah sebagai berikut:

a. Layanan Informasi.

Menurut Prayitno (2004:1) bahwa layanan informasi merupakan layanan yang ditujukan untuk membekali siswa dengan berbagai hal yang berguna untuk mengenali diri, merencanakan masa depan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan

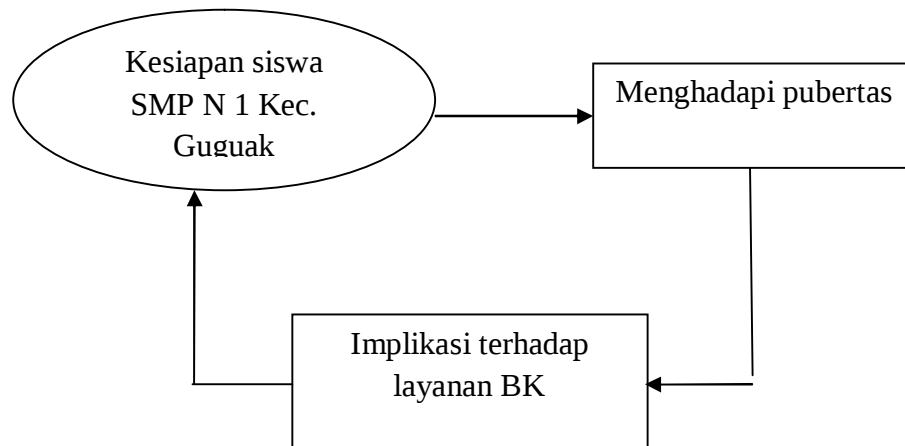
masyarakat. Dengan adanya layanan informasi, diharapkan siswa memperoleh pemahaman tentang dirinya dan lingkungan yang dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan diri, meningkatkan prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dan mengambil keputusan yang berguna bagi dirinya.

b. Layanan bimbingan kelompok

Menurut Prayitno (2004:1) bahwa Layanan bimbingan kelompok memungkinkan siswi secara bersama-sama memperoleh bahan dari berbagai narasumber yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar. Dalam bimbingan kelompok siswa diajak untuk berani mengeluarkan pendapat dan bertanya, belajar menghargai pendapat orang lain dan menerima kritikan. Untuk pelaksanaan bimbingan kelompok biasanya menggunakan topik bebas dan topik tugas. Kalau untuk penelitian ini bisa menggunakan topik tugas yang berhubungan dengan kesiapan siswi menghadapi pubertas.

Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa jenis layanan tersebut dapat dimanfaatkan oleh siswa untuk mengatasi semua permasalahannya dan khusus nya pada permasalahan dalam kesiapan menghadapi pubertas. Baik permasalahan tersebut pada bidang pribadi, sosial, belajar, karir dan keluarga. Sehingga para siswa dapat menjalani masa pubertas dengan baik sehingga tugas perkembangan berikut bisa terlaksana dengan baik juga.

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Kesiapan Siswa Menghadapi Masa Pubertas

Pada masa pubertas seharusnya siswa sudah memiliki persiapan untuk memasuki masa puber tersebut sehingga perkembangan-perkembangan pada masa pubertas dapat dijalani dengan baik serta tugas perkembangan dapat dicapai dengan sukses.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil penelitian terungkap bahwa siswa cukup siap secara emosi menghadapi perubahan ukuran tubuh yaitu tinggi dan berat badan.
2. Siswa cukup siap secara emosi menghadapi perubahan proporsi tubuh yaitu perubahan pada badan, tungkai kaki dan lengan yang terungkap dari hasil penelitian.
3. Dari hasil penelitian terungkap siswa kurang siap secara emosi menghadapi perubahan pada seks primer yaitu dengan datangnya menstruasi.
4. Dari hasil penelitian terungkap bahwa siswa cukup siap secara emosi menghadapi perubahan pada seks sekunder yaitu perubahan pada pinggul, tumbuhnya payudara, tumbuhnya rambut, perubahan pada kulit, kelenjer menjadi aktif, otot yang semakin kuat dan perubahan suara.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing agar dapat membimbing siswa dalam menghadapi masa pubertas sehingga siswa perempuan siap menghadapi pubertas tersebut. Serta bagi siswa perempuan yang belum siap menghadapi perubahan ukuran tubuh, proporsi tubuh, seks primer dan seks sekunder sebaiknya mereka diberikan bantuan layanan bimbingan dan konseling berupa layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individual.
2. Kepala sekolah untuk menyusun program kerja sekolah sesuai kebutuhan siswa dalam masa pubertas dan memperhatikan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang di pimpinnya terutama dalam melengkapi sarana dan prasarana.
3. Peneliti lain hendaknya membahas aspek lain seperti konsep diri siswa pada masa pubertas, hubungan sosial siswa pada masa pubertas, dan lain sebagainya.

KEPUSTAKAAN

- A.Muri Yusuf.1987. *Statistik Pendidikan*. Padang: Angkasa Raya
- _____. 2005. *Metodelogi penelitian I*. Padang: UNP Press.
- Arni Muhammad dan Yuskal Kusman. 2002. *Metode Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Elizabeth B.Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Aksara Pratama.
- _____. 1991. *Psikologi Perkembangan* (Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Enung Fatimah.2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hadari Namawi. 1993. *Organisasi Sekolah dan Pengelolaan Kelas*. Jakarta: Bumi Agung.
- Ika Sari Devi.2006. *Kesiapan Menikah Pada Wanita Awal Yang Bekerja*. Medan: FK USU <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/1906/1/06011229.pdf>, diakses 22 Agustus 2011.
- John W. Santrock. 2007. *Remaja Jilid 1* (Alih bahasa Mila Rahmawati dan Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- _____. 2007. *Remaja Jilid 2* (Alih bahasa Mila Rahmawati dan Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Kartini Kartono. 1979. *Psikologi Anak*. Bandung: Penerbit Mandar Maju.