

Perubahan Fisik, Emosi, Sosial dan Moral Pada Remaja Putri

Fitri Hanriyani¹, Esa Risi Suazini²

¹⁻² Prodi D3 Kebidanan STIKes Karsa Husada Garut, Indonesia

Email: fitrihanriyani88@gmail.com

Abstrak

Setiap remaja pasti mengalami perubahan, yaitu perubahan fisik, emosi, sosial dan moral. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, perlu sinergisitas. Perubahan yang terjadi mungkin dirasakan atau mungkin tidak dirasakan oleh setiap remaja. Perubahan-perubahan ini unik untuk diteliti agar remaja menyadari perubahan-perubahan pada dirinya sehingga ia akan mampu memilih jalan hidup yang benar. Ketika menyadari secara fisik bahwa kini mereka mampu bereproduksi, maka ia akan benar-benar menjaga agar bereproduksi dengan sehat. Ketika remaja menyadari perubahan emosi, sosial dan moral, maka remaja akan mampu menahan diri dari perilaku menyimpang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perubahan fisik, emosi, sosial, dan moral pada remaja putri. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif desain deskriptif. Mengambil data menggunakan instrumen berupa kuesioner berdasarkan teori perkembangan remaja dari Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) Tahun 2016. Menentukan sampel pada penelitian ini dengan cara random sampling dan terpilih 120 reponden yang dilakukan pada bulan Januari 2020. Kriteria inklusi ialah remaja yang bersedia mengisi instrument. Variabel penelitian ini adalah perubahan fisik, emosional, sosial dan moral pada remaja. Hasil penelitian perubahan fisik yang dirasakan remaja putri: 88,33%. Perubahan emosi yang dirasakan remaja 50,5%. Perubahan sosial pada remaja: 66,67%. Perubahan Moral 90,83%. Perubahan moral paling besar mereka sadari. Saran kepada remaja setelah mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi, remaja perlu mengetahui konsekuensi apabila memilih perilaku buruk, sehingga remaja akan berhati-hati dalam mencari jati diri dan menentukan perencanaan hidup di masa yang akan datang dengan baik.

Kata Kunci: Perubahan fisik, social, mental, moral, remaja putri

Abstract

Every teenager must experience changes, namely physical, emotional, social and moral changes. The changes that occur during adolescence, need synergy both physically, mentally socially and morally. Changes that occur may or may not be felt by every teenager. These changes are unique to be studied so that teenagers are aware of the changes in themselves so that they will be able to choose the right way of life. When they are physically aware that they are now able to reproduce, they will really take care of their healthy reproduction. When adolescents become aware of emosional, social and moral changes, adolescents will be able to refrain from deviant behavior. The purpose of this study was to determine the description of physical, emotional, social, and moral changes in young women. This research is a descriptive study using an instrument in the form of a questionnaire. Determine the sample in this study by random sampling and selected 120 respondents conducted in January 2020. The variables of this study are physical change, emotional change, social change and moral change in

adolescents. The results of physical changes felt by adolescent girls: 88.33%. Changes in emotions felt by teenagers 50.5%. Social change in adolescents: 66.67%. Moral Change 90.83%. The biggest moral change they realize. Advice to adolescents after knowing the changes that occur, adolescents need to know the consequences when choosing bad behavior, so that teens will be careful in looking for identity and determine life planning in the future.

Keywords: *Moral social and physical change, young women*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak dan masa dewasa, masa remaja di mulai saat timbulnya perubahan yang berkaitan dengan tanda-tanda kedewasaan fisik (Gunarsa, 2008). Menurut ilmu anatomi dan fisiologi, perubahan mendasar pada fisik remaja ialah pengaktifan hormon seks dengan kata lain fungsi seksual remaja telah optimal, sehingga remaja mampu bereproduksi (Wirakusumah, 2001). Pada masa remaja banyak faktor yang mempengaruhi perubahan tersebut, selain perubahan hormon, lingkungan juga berpengaruh terhadap proses perubahan tersebut sehingga proses perubahan ini merupakan proses yang unik yang akan mempengaruhi hasil akhir yang berbeda-beda memberikan ciri tersendiri pada setiap remaja.

Menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah anak yang berumur 10 tahun sampai 24 tahun dan belum menikah. Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual semua remaja akan melewati tahapan berikut: 1. Masa remaja awal/dini

umur 11-13 tahun. 2. Masa remaja pertengahan umur 14-16 tahun. 3. Masa remaja lanjut umur 17-20 tahun. Tahapan ini mengikuti pola yang konsisten untuk masing-masing individu. Walaupun setiap tahap mempunyai ciri tersendiri tapi tidak mempunyai batas yang jelas, karena proses tumbuh kembang berjalan secara berkesinambungan (BKKBN, 2016).

Perubahan yang terjadi pada remaja diantaranya mengalami perubahan fisik lebih cepat dibandingkan pada masa kanak-kanak dan masa dewasa. Perubahan emosi, wawasan sosial remaja semakin luas, serta perkembangan moral kemampuan remaja akan lebih kritis dalam mengambil keputusan yang akan dipengaruhi oleh nilai-nilai lingkungannya (BKKBN, 2016).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, perlu sinergisitas baik secara fisik, mental dan sosial. Ketika terjadi perubahan fisik, perlu diimbangi dengan kematangan psikologis, kognisi atau intelektual serta dukungan sosial. Kematangan psikologis, dan intelektual tidak secepat pertumbuhan dan perkembangan fisik (Wirakusumah, 2001).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mayoritas responden (64,1%) bersikap negatif (*unfavorable*) dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas, dan siswi yang mempersepsikan tipe pola asuh orang tuanya demokratis lebih banyak bersikap negative dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertasnya (Rohmania, 2015).

Masa remaja adalah masa di mana perilaku kaum remaja ingin mencoba hal-hal yang baru bahkan hal yang didorong oleh rangsangan seksual. Pentingnya mengetahui perubahan fisik masing-masing remaja agar remaja tidak terjerumus dalam hubungan seks pranikah dengan segala akibatnya yang dapat merugikan dirinya. Remaja merasa diri sudah dewasa, namun lingkungan masih menganggapnya anak-anak. Mereka ingin mendapatkan peran dalam kehidupan sosialnya, namun belum cukup mendapatkan pengalaman hidup. Mereka pun ingin mendapatkan tanggung jawab lebih, selain tanggung jawab akan dirinya sendiri.

Menurut BKKBN remaja adalah anak yang berumur 10 tahun sampai 24 tahun dan belum menikah. Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual semua remaja akan melewati tahapan berikut: Masa remaja awal/dini umur 11-13 tahun, remaja pertengahan umur 14-16 tahun, remaja lanjut umur 17-20 tahun. Tahapan ini mengikuti pola yang konsisiten untuk masing-masing individu. Walaupun setiap

tahap mempunyai ciri tersendiri tapi tidak mempunyai batas yang jelas, karena proses tumbuh kembang berjalan secara berkesinambungan.

Ciri-ciri perubahan pada remaja diantaranya pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan pada masa kanak-kanak dan masa dewasa. Perubahan fisik pada laki-laki diantaranya badan lebih berotot, bertambah berat dan tinggi badan, suara membesar, membesarnya kelenjar gondok, tumbuh rambut sekitar alat kelamin, kaki, tangan, dada dan ketiak, testis dan penis membesar, tumbuh jerawat dan mimpi basah.

Perubahan fisik pada perempuan adalah bertambahnya tinggi badan, tumbuh rambut sekitar alat kelamin dan ketiak, payudara membesar, pinggul makin membesar, tumbuh jerawat diwajah dan mengalami haid/mens/menstruasi untuk pertama kali (*menarche*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Mengambil data menggunakan kuesioner berdasarkan teori yang bersumber dari buku kesehatan reproduksi remaja BKKBN 2016. Menentukan sampel penelitian ini dengan cara random sampling dan terpilih santriwati Pesantren (Ma'had) Darul Arqom Muhammadiyah Garut sebanyak 120 reponden. Penelitian ini dilakukan bulan Januari 2020 bertempat di ruang kelas

Pesantren (Ma'had) Darul Arqom Muhammadiyah Garut. Variabel penelitian ini adalah perubahan fisik, perubahan emosional, perubahan social dan perubahan moral pada remaja.

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit

analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dst (Djarwanto, 1994). Yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah santri Pesantren Darul Arqom Garut. Sample menurut Sugiyono (2008) sampel adalah suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi. Sample pada penelitian ini adalah siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 120 santriwati Pesantren (Ma'had) Darul Arqom Muhammadiyah Garut pada bulan Januari 2020, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Perubahan Fisik Pada Remaja

Perubahan Fisik	YA		TIDAK	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Bertambahnya tinggi badan tumbuh	102	85	18	15
rambut sekitar alat kelamin dan ketiak	109	90,83	11	8,17
payudara membesar, pinggul makin membesar	106	88,33	14	11,67
tumbuh jerawat diwajah	83	69,17	37	30,83
mengalami haid/mens/menstruasi untuk pertama kali (menarche)	100	83,33	20	16,67
Rata-Rata Perubahan fisik	83,33		16,67	

Tabel 2. Perubahan Emosi Pada Remaja

Perubahan Emosi	YA		TIDAK	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Emosi labil	96	80,00	24	20
Merasa tidak puas dengan keadaan diri	68	56,67	52	43,33
Cenderung ingin menampilkan diri lebih	71	59,17	49	40,83
Tertarik pada lawan jenis	106	88,33	14	11,67
Punya tokoh ideal	42	35,00	78	65
Ingin memberontak	53	44,17	67	55,83
Mudah bergejolak	49	40,83	71	59,17
Ingin menyendiri	46	38,33	74	61,67
punya perasaan rendah diri, malu, cemas dan bimbang	87	72,50	33	27,5
ingin bebas tidak diatur dan mudah bosan	95	79,17	25	20,83
Perubahan Emosi Remaja	59,41		40,58	
	7		3	

Tabel 3. Perubahan Sosial Pada Remaja

Perubahan Fisik	YA		TIDAK	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Wawasan sosial semakin luas	89	74,17	31	25,83
mengikuti berbagai kegiatan sosial untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain	51	42,50	69	57,5
Perubahan berinteraksi dengan orang tua, keluarga, guru dan dengan teman sebaya	100	83,33	20	16,67
Perubahan Sosial Remaja		66,67		33,3

Tabel 4. Perkembangan Moral Pada Remaja

Perubahan Sosial	YA		TIDAK	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kemampuan remaja akan lebih kritis dalam mengambil keputusan yang akan dipengaruhi oleh nilai-nilai lingkungannya	109	90,83	11	9,17

2. Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami perubahan tumbuh rambut sekitar kelamin dan ketiak (90,83%), sebagian besar responden yaitu sebanyak 106 responden merasakan adanya pembesaran payudara dan pinggul (88,33%), sebagian besar responden juga mengalami bertambahnya tinggi badan (85%) dan mengalami menarche (83,33%), dan lebih dari setengah responden tepatnya

83 responden (69,17%) yang merasakan adanya perubahan fisik pada remaja berupa tumbuh jerawat di wajahnya. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa perubahan fisik yang disadari remaja sebesar 83,33%. Perubahan yang paling besar disadari ialah tumbuh rambut di sekitar kelamin. Persentase terkecil yang disadari remaja ialah tumbuh jerawat, mungkin hal ini terjadi karena tidak semua remaja mengalami tumbuh jerawat.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responded memiliki ketertarikan pada lawan jenis (88,33%) sedangkan sebanyak 96 responden (80%) mengalami perubahan emosi yang labil, dari hasil penelitian ini juga di ketahui sebanyak 95 responden merasakan ingin bebas, tidak senang di atur juga merasakan mudah bosan (79,17%). dan punya perasaa rendah diri, malu, cemas dan bimbang (72,50%). Hampir dua pertiga responden mengalami cenderung ingin menampilkan diri lebih (59,17%) dan sebanyak 68 responden merasa tidak puas dengan keadaan dirinya (56,67%) hal ini berkaitan dengan hasil penelitian Rohmania (2015) yang menemukan Mayoritas responden (64,1%) bersikap negatif (unfavorable) dalam menghadapi perubahan fisik masa pubertas. Pada Table 2 juga dapat di lihat hampir setengah dari responden merasakan ingin membenrontak (44,17%). Mudah bergejolak (40,83%), hal ini dimungkinkan

karena remaja mengalami perubahan sosial dimana wawasan sosial remaja semakin luas sedangkan situasi nyata yang ia alami tidak semua sama dengan harapannya, sehingga remaja ingin bebas mencari tahu hal yang dianggap baru. Satu pertiga responden merasakan ingin menyendiri (38,33%). Terkadang remaja merasa tidak diperhatikan, merasa jenuh dengan keadaan sehingga ia ingin menyendiri. Punya tokoh ideal (35%) wajar dirasakan remaja, karena mereka sedang mencari jati diri dan mereka sedang mencari contoh nyata dalam kehidupannya.

Keteladanan diperlukan oleh seorang remaja, maka orang tua hendaknya menjadi orang pertama yang remaja teladani, selanjutnya jika diluar orang tua, sebaiknya remaja menjadikan idola seseorang yang telah terbukti sukses dalam menjalani kehidupannya, sehingga remaja akan banyak termotivasi oleh perilaku baik dan menjadikannya pribadi yang baik pula.

Perubahan emosi yang dimaksud ialah perubahan psikologi remaja, remaja sangat dipengaruhi konformitas (mengikuti) teman sebaya, remaja ingin mengetahui suka duka menjalin relasi. Remaja menginginkan selalu berkelompok, ingin diakui teman sekelompok dibandingkan orang tua. Konformitas memiliki pengaruh besar terhadap cara pandang remaja. Semua orang tentu

mengharapkan konformitas remaja ke arah yang positif (Diananda, 2019).

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan perubahan sosial pada remaja yang banyak dirasakan oleh responden adalah perubahan interaksi dengan orang tua, keluarga, guru dan dengan teman sebayanya (83,33%). Banyak faktor yang mempengaruhi interaksi remaja, diantaranya keharmonisan keluarga. Menurut hasil penelitian Djalali (2014), Kontribusi keharmonisan keluarga terhadap interaksi sosial remaja sebesar 4,549%.

Dari tabel 3 juga dapat dilihat hampir satu pertiga responden merasakan wawasan sosial remaja semakin luas (74,17%). Sedangkan lebih dari setengah responden (52,50%) merasa melibatkan diri pada berbagai kegiatan sosial untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain.

Rata-rata perubahan sosial yang disadari oleh remaja ialah 66,67%. Boleh jadi remaja memiliki teman yang berbeda saat ia anak-anak dan remaja. Teman yang dipilih tentunya yang memiliki banyak kesamaan. Pertemanan akan mempengaruhi terhadap kehidupan sosial remaja.

Kesiapan remaja dalam bersosialisasi dapat dipengaruhi oleh komunikasi remaja dengan orang tua, pengetahuan sebelumnya dan banyak informasi yang diterima. Orang tua perlu mengajak remaja berdiskusi untuk menentukan masa depan yang lebih baik.

Keterbukaan remaja dengan orang tua menjadi salah satu cara orang tua mengeksplorasi kebutuhan sosial dan emosional remaja (Baharuddin, 2019). Orang tua perlu membentuk identitas remaja sehingga perkembangan kepribadian remaja yang diharapkan hingga akhir masa remaja (Nurhayati, 2016).

Faktor lain yang mempengaruhi sosialisasi remaja ialah ketergantungan remaja terhadap game *online*. Penggunaan game *online* akan mengakibatkan penurunan kecerdasan kognitif, kecerdasan sosial serta kecerdasan spiritual. Remaja yang sudah terpapar dan kecanduan game *online* akan memiliki kesulitan berada di lingkungan sosial yang nyata (Suplig, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Perkembangan moral pada remaja yang terlihat pada tabel 4 menunjukkan 90,83% responden merasakan kemampuan remaja akan lebih kritis mengambil keputusan yang akan dipengaruhi oleh nilai-nilai lingkungannya.

Meumbuhkan karakter remaja dalam mengambil keputusan yang tepat kembalipada pola asuh orang tua. Mendidik anak harus mempertimbangkan tahapan perkembangan anak. Pola asah, asih, asuh yang tepat akan menjadi pondasi yang kokoh dalam membentuk perkembangan moral, sosial, emosial remaja (Handayani *et al.*, 2019).

Kerusakan moral remaja putri bisa diakibatkan oleh pergaulan yang dianggap modern. Bergaul sangat bebas mengikuti budaya barat tanpa mengetahui baik dan buruk (BERNAMA, 2011).

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri mengalami perubahan fisik, sebagian remaja putri mengalami perubahan emosi, lebih dari setengah remaja putri mengalami perubahan social, hampir seluruh remaja putri menyadari perubahan moral pada dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, B. (2019) 'Pentingnya Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perkembangan Pubertas Remaja', *AN-NISA*. IAIN BONE, 12(1), pp. 610–621. doi: 10.30863/annisa.v12i1.455.
- BERNAMA (2011) 'Gadis remaja masa kini mudah terjebak masalah sosial', *Berita Harian*. Available at: <http://www.bharian.com.my/articles/Gadisremajamasakinimudahterjebakmasalahsocial/Article>.
- Djalali, M. As'ad (2014). *Keharmonisan Keluarga, Konsep Diri Dan Interaksi Sosial Remaja*. Pesona Jurnal Psikologi Indonesia. Jurnal. Diakses 29 Juli 2020 pukul 13.31
- Diananda, A. (2019) 'Psikologi Remaja Dan Permasalahannya', *Journal ISTIGHNA*, 1(1), pp. 116–133. doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- Gunarsa, Singgih D (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Handayani, A. *et al.* (2019) 'Mindful Parenting Based on Family Life Cycle [Mengasuh Berkesadaran Berdasarkan Tahap Perkembangan

- Keluarga]', *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. University of Surabaya, 35(1). doi: 10.24123/aipj.v35i1.2882..
- Kemenkes (2014). *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf>.1 Agustus 2017 pukul 10.00 WIB.
- Nurhayati, T. (2016) 'Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas', *Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*.
- Rohmania, Bella Kartini.(2014). *Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Masa Pubertas*. Jurnal Promkes. Di unduh dari <https://ejournal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/4468/3029> Diakses tanggal 28 Juli 2020 pukul 11.42 WIB
- Suplig, M. A. (2017) 'The Effects of Student Online Game Addiction Class X High School towards Social Intelligence at Christian School in Makassar', *Jurnal Jaffray*, 15(2). doi:
- Wirakusumah Firman, at all (2011). *Obstetri Fisiologi Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Edisi 2. Jakarta: EGC