

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERSEPSI DENGAN GAMBARAN DIRI REMAJA PUTRI TENTANG PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS

Sri Hadi Sulistiyoningsih\*, Desi Sariyani

Prodi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati, Jl. Ki ageng Selo No 15 Blaru, Pati Jawa Tengah 59114  
\*mahira.hsp@gmail.com

### ABSTRAK

Masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Gejala yang sering dihadapi remaja adalah perubahan biologis sehingga menyebabkan kebingungan dan cemas. Kematangan seksual mengakibatkan remaja mulai memperhatikan penampilan diri yang mempengaruhi persepsi terhadap perubahan fisik saat puber sehingga berdampak pada kepercayaan diri, dan apabila tidak mempunyai rasa kepercayaan diri maka mereka akan mengalami rasa minder dan rendah diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan persepsi dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di Desa Winong Kabupaten Pati. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dan sampel sebanyak 45 orang dengan teknik sampling yaitu total sampling dan menggunakan uji statistik Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja putri cukup baik, persepsi kurang baik, dan gambaran diri baik. Ada hubungan pengetahuan dengan gambaran diri remaja putri dengan  $X^2$  hitung 6,262 dan  $P_{\text{value}}$  0,04. Ada hubungan persepsi dengan gambaran diri remaja putri dengan  $X^2$  hitung 13,675 dan  $P_{\text{value}}$  0,001.

Kata kunci: pengetahuan, persepsi, gambaran diri, perubahan fisik masa pubertas

### RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND PERCEPTION WITH THE DESCRIPTION OF SELF-YOUTH PRINCIPLES ABOUT THE PHYSICAL CHANGE OF PUBERTAS

#### ABSTRACT

*In adolescence, there was rapid growth and development. The turmoil that is often faced by adolescents is a biological change, which causes confusion and anxiety. Sexual maturity results in adolescents starting to pay attention to their appearance which influences perceptions of physical changes during puberty so that it has an impact on self-confidence, and if they do not have self-confidence they will experience inferiority and inferiority complexes. The purpose of this study was to find out the relationship between knowledge and perceptions and self-image of young women about physical changes in puberty in the Village of Winong, Pati. The type of research used is analytical research with a cross-sectional approach. The population and sample were 45 people with sampling techniques, namely total sampling and using Chi-Square statistical tests. The results showed that the majority of young women knowledge was quite good, poor perceptions, and good self-image. There is a relationship between education and self-image of adolescent girls with  $X^2$  count 6.262 and  $P$ -value 0.04) and there is a relationship between perceptions and self-image of teenage girls with  $X^2$  counts 13.675 and  $P$ -value of 0.001.*

*Keywords: knowledge, perception, self-image, physical changes in puberty*

#### PENDAHULUAN

Menurut Ahmadi dan Munawar (2015) bahwa pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat atau disebut dengan masa pubertas. Pada masa pubertas dapat dikatakan bahwa ciri umum yang menonjol pada masa remaja adalah berlangsungnya perubahan itu sendiri yang dalam interaksinya dengan lingkungan sosial membawa berbagai

dampak perilaku remaja. Pubertas merupakan periode yang singkat, namun bagi sebagian orang dianggap sebagai periode yang sulit bagi remaja dan mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja dimasa selanjutnya (Yunalia, 2017).

Masa remaja merupakan masa tahap perkembangan yang rawan. Gejala yang

sering dihadapi remaja adalah perubahan biologis sehingga menyebabkan kebingungan dan cemas. Kematangan seksual mengakibatkan remaja mulai memperhatikan penampilan diri yang mempengaruhi persepsi terhadap perubahan fisik saat puber sehingga berdampak pada kepercayaan diri, dan apabila tidak mempunyai rasa kepercayaan diri maka mereka akan mengalami rasa minder dan rendah diri (Verasahtimelda, 2010).

Perubahan fisik yang paling nyata ialah terjadinya kematangan pada organ-organ seksual untuk mencapai kepada kemampuan reproduksi. Sedangkan perubahan-perubahan psikologis selama pubertas berlangsung lebih banyak berkaitan dengan perubahan emosi. Terjadinya pergolakan emosi pada masa pubertas dipengaruhi berbagai faktor, di antaranya faktor lingkungan, masyarakat, keluarga, sekolah, teman sebaya, aktivitas-aktivitas yang dilakukan dan sebagainya. Oleh karena itulah, ketika seseorang memasuki masa pubertas berarti dia harus sedang berhadapan dengan berbagai masalah yang datang, baik yang bersumber dari dalam dirinya atau tuntutan lingkungannya. (Pieter, Herri Zan, Namora, 2010).

Menurut Rahma dalam penelitian Herawati, Joko, Ragil (2017) bahwa permasalahan sering kali menempatkan remaja pada situasi yang sulit, hal ini mengakibatkan remaja yang pada masa pubernya tidak mendapatkan pengetahuan dengan cara yang benar. Remaja yang secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, akan dapat berakibat menjadikan suatu pengalaman yang traumatis bagi remaja. Oleh karena itu pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas sangatlah penting. Dimana pengetahuan itu harus diperoleh dengan cara yang benar dan kompleks, sehingga tanggung jawab yang diselesaikan dalam tahap perkembangannya tidak mereka hadapi dengan perasaan takut dan cemas. (Herwati, Joko, Ragil, 2017).

Menurut BKKBN (2010), Liberty (2013) yang dikutip oleh Herwati, Joko, Ragil (2017), pentingnya pengetahuan remaja tentang perubahan fisiknya karena masa remaja merupakan masa *stress full* karena ada perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan

suatu proses penyesuaian diri dari remaja. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya dapat menimbulkan rasa cemas dan malu. Mereka akan bertanya-tanya apa yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu. Meningkatnya keingintahuan remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menimbulkan sikap dan perilaku yang beresiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak tepat (Herwati, Joko, Ragil, 2017).

Persepsi merupakan suatu proses yang di dahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses di terimanya stimulus oleh individu melalui alat indra atau juga di sebut proses sensoris. Namun proses itu tidak berhenti begitu saja, melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi. Karena itu proses persepsi tidak dapat lepas dari proses penginderaan, dan proses penginderaan merupakan proses pendahulu dan proses persepsi. Proses penginderaan akan berlangsung setiap saat, pada waktu individu menerima stimulus melalui alat indera, yaitu melalui mata sebagai alat penglihatan, telinga sebagai alat pendengar, hidung sebagai alat pembauan, lidah sebagai alat pengecap, kulit pada telapak tangan sebagai alat perabaan, yang kesemuanya merupakan alat indra yang digunakan untuk menerima stimulus dari luar individu (Bimo Walgito, 2010).

Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan, dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu. Sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain, kemudian mulai memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisah dari lingkungan. Gambaran diri berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang dirinya mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologinya. Pandangan yang realistis terhadap dirinya menerima dan mengukur bagian tubuhnya akan lebih rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan

meningkatkan harga diri. Individu yang stabil, realistis dan konsisten terhadap dirinya akan memperlihatkan kemampuan yang mantap terhadap realisasi yang akan memacu sukses dalam kehidupan dengan perilakunya (Purwoastuti, Walyani, 2015).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Verasahtimelda (2010) tentang hubungan antara persepsi terhadap perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat kepercayaan diri siswa menunjukkan ada hubungan antara persepsi terhadap perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat kepercayaan diri siswa di SMP N 4 Gamping, Sleman, Kabupaten Yogyakarta ( $<0,05$ ). Sedangkan hasil penelitian oleh Herawati, dkk (2017) menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat stres pada siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Malang dengan nilai sig. sebesar 0,008 ( $0,05$ ).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 remaja putri di dapatkan hasil 6 orang (60%) mengetahui perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas seperti rambut-rambut kemaluan timbul, saat pinggul membesar, maka payudara pun turut berkembang, sedangkan 4 orang (40%) menyampekkan bahwa terjadi perubahan pada tubuh seperti payudara dan pinggul. Dari segi persepsi, 6 orang (60%) menafsirkan perubahan fisik adalah aktifitas tubuh yang tidak mampu berkembang, yang di tandai dengan perubahan sekunder saja (terjadi perubahan fisik), 4 orang (40%) menafsirkan bahwa pubertas adalah perubahan-perubahan bentuk tubuh tertentu yang tidak terjadi pada periode sebelumnya meliputi; perubahan tinggi badan, payudara bertambah besar, peningkatan keringat, pinggul bertambah besar. Dari segi gambaran diri terdapat 6 orang (60%) mengatakan mereka malu jika ada jerawat pada wajahnya, tidak senang dengan ukuran tubuhnya yang gemuk, ingin bentuk tubuhnya seperti artis idolanya yang langsing, selalu mencukur dan mencabuti ketiak agar terlihat bersih. Sedangkan 4 orang (40%) mengatakan mereka tidak suka melihat tubuh mereka gemuk, wajahnya berjerawat, senang dengan ukuran tubuh yang dimiliki karena terlihat ideal, diet jika berat badan naik, malu jika

teman-teman membicarakan keadaan tubuhnya, jika berjerawat akan menghilangkan jerawatnya dengan crem wajah, kurang nyaman dengan tumbuhnya rambut pada kemaluan.

Menurut Walgito (1993) dalam penelitian Verasahtimelda (2010), dampak dari persepsi terhadap perubahan fisik saat pubertas pada siswa atau remaja akan mempengaruhi rasa kepercayaan diri. Apabila remaja tidak punya rasa kepercayaan diri pada masa perubahan fisik, maka mereka akan mengalami rasa minder, remaja rendah diri yaitu stress ataupun depresi karena merasa sesuatu di luar diri kita telah menghalangi dari apa yang kita inginkan. Hal ini karena kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang terbentuk dalam interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya lingkungan sosial (Verasahtimelda, 2010).

Berdasarkan uraian diatas perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan pengetahuan dan persepsi dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di Desa Winong Kabupaten Pati”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan persepsi dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di Desa Winong Kabupaten Pati. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan pendekatan *cross sectional*. Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu kesehatan reproduksi. Variabel independen adalah pengetahuan dan persepsi remaja putri, sedangkan variabel dependen adalah gambaran diri. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah remaja putri di Desa Winong Kabupaten Pati sebanyak 45 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam bentuk kuesioner tentang pengetahuan, persepsi dan gambaran diri. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring dan

tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan *Chi Square*.

## HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.  
Gambaran Pengetahuan responden (n=45)

Pengetahuan	f	%
Baik	12	26,7
Cukup	20	44,4
Kurang	13	28,9

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 12 orang (26,7%), pengetahuan

cukup 20 orang (44,4%) dan pengetahuan kurang sebanyak 13 orang (28,9%).

Tabel 2  
Gambaran persepsi responden (n=45)

Persepsi	f	%
Baik	5	11,1
Cukup	11	24,4
Kurang	29	64,4

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai persepsi baik sebanyak 5 orang (11,1%), persepsi cukup baik

sebanyak 11 orang (24,4%) dan persepsi kurang baik sebanyak 29 orang (64,4%)

Tabel 3.  
Gambaran Diri responden (n=45)

Gambaran Diri	Jumlah	(%)
Baik	32	71,1
Tidak Baik	13	28,9

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai gambaran diri baik sebanyak 32 orang (71,1%) dan

gambarana diri tidak baik sebanyak 13 orang (28,9%).

Tabel 4.  
Hubungan pengetahuan dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas (n=45)

Pengetahuan	Gambaran Diri				Total	
	Baik		Tidak Baik		f	%
	f	%	f	%	f	%
Baik	13	28,9	1	2,2	14	31,1
Cukup	12	26,6	5	11,1	17	37,7
Kurang	7	15,6	7	15,6	14	31,2

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* diperoleh  $X^2$  hitung (6,262) >  $X$  tabel (3,841) dan  $P_{value}$  0,04 < 0,05, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak, yang berarti ada hubungan pengetahuan dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di Desa Winong Kabupaten Pati.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* diperoleh  $X^2$  hitung (13,675) >  $X$  tabel (3,841) dan  $P_{value}$  0,001 < 0,05, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak, yang berarti ada hubungan persepsi dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di Desa Winong Kabupaten Pati

Tabel 5.  
Hubungan pengetahuan dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas (n=45)

Persepsi	Gambaran Diri				Total	
	Baik		Tidak Baik		f	%
	f	%	f	%		
Baik	3	6,7	2	4,4	5	11,1
Cukup	7	15,5	4	8,9	11	24,4
Kurang	3	6,7	26	57,8	29	64,5

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh responden sebagian besar dalam kategori cukup (44,4%). Berdasarkan kuesioner yang diberikan menunjukkan bahwa responden cukup memahami tentang perubahan fisik apa saja yang terjadi pada masa pubertas dan hanya mendapatkan informasi seputar pengetahuan perubahan fisik masa pubertas melalui media-media yang sudah ada saat ini dan di rumah atau dari orang tua kurang memberikan informasi tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan Jihadi & Ungsianik (2013) tentang pengetahuan dan sikap remaja mengenai perubahan fisik dan psikososial pada masa pubertas mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap perubahan fisik yang terjadi. Menurut Riccy & Kylvle (2009) seperti yang dikutip oleh Jihadi & Ungsianik (2013), bahwa pengetahuan dapat dikaitkan dengan teori perkembangan kognitif remaja. Terkait dengan perkembangan berfikir remaja bahwa seorang remaja merupakan individu yang sudah dapat berfikir logis, berfikir dengan pemikiran teoritis formal berdasarkan proposisi dan hipotesis serta dapat mengambil kesimpulan.

### Persepsi

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai persepsi kurang baik (64,4%). Hal ini dapat di ketahui dari hasil jawaban kuesioner bahwa perubahan fisik, psikis, dan pematangan seksual disebut masa pubertas, pada masa pubertas akan terjadi pertumbuhan bulu pada kemaluan, pertumbuhan bulu pada ketiak, kulit akan menjadi lebih kasar dan tebal, terjadi pembesaran lubang pori-pori pada kulit, terjadi pembesaran otot-otot dan menjadi semakin kuat, kelenjar keringat akan sering keluar pada masa pubertas, suara akan menjadi penuh dan

merdu, payudara akan tambah besar dan puting susu makin tampak menonjol serta pinggul akan bertambah lebar dan bulat.

Menurut penelitian deskriptif yang di lakukan oleh Hermayanti, Mardiah (2017) terhadap 6 siswa SD yang berjudul “Persepsi siswa kelas 6 SD tentang perubahan yang terjadi selama masa pubertas” menunjukkan hasil ada kecenderungan berpersepsi bahwa pertumbuhan mereka saat ini lebih dulu dari teman-temannya sehingga cenderung mengembangkan konsep diri yang negative.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Verasahtimelda (2010) menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap perubahan fisik pada masa pubertas dalam kategori baik (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mempunyai persepsi terhadap perubahan fisik yang baik. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari, dkk (2016) menunjukkan hasil bahwa remaja putri (87,2%) memiliki citra tubuh (*body image*) positif, hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pendapat, pandangan dan penilaian terhadap dirinya baik dan dapat menerima kondisi tubuhnya apa adanya.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, semakin baik persepsi remaja tentang perubahan fisik, maka remaja sudah siap untuk menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya. Dengan adanya persepsi yang baik terhadap perubahan fisik yang terjadi, rasa bingung, cemas, maupun tidak percaya diri dapat teratasi. Persepsi terhadap perubahan fisik yang baik bisa di peroleh dari dukungan keluarga untuk membantu remaja memahami tentang dirinya maupun pendidikan seks.

### Gambaran Diri

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai gambaran diri baik

sebanyak 32 orang (71,1%), hal ini dapat di ketahui dari jawaban kuesioner gambaran diri remaja putri bahwa perubahan tubuh pada masa pubertas yang dialami adalah hal yang biasa, pada masa pubertas merasa senang karena otot-otot semakin besar dan kuat, tidak malu jika wajah berjerawat dan akan memakai sejenis cream jerawat, sabun cuci muka atau bedak untuk menghilangkan jerawat, senang karena suara menjadi merdu dan senang jika pinggul besar atau bulat karena terlihat seksi.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Damayanti & Susilawati (2018) pada remaja putri dengan judul “peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap *self esteem* pada remaja putri” menunjukkan hasil *P-value* 0,000 <0,05 sehingga dapat di simpulkan citra tubuh dan penerimaan diri berperan terhadap *self esteem* remaja putri di Kota Denpasar. Hasil penelitian lain yang dilakukan Yunalia (2017) menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki penerimaan perubahan fisik yang baik yaitu sebanyak 38 responden (84, %). Penerimaan perubahan fisik merupakan bagaimana individu mampu menerima perubahan fisiknya, merasa bangga dan bersikap toleran terhadap perubahan-perubahan yang mereka alami, menggunakan dan memelihara fisiknya secara efektif dan merasa puas terhadap fisiknya tersebut.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Erwindasari, N (2011), menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki penerimaan tidak baik terhadap perubahan fisik masa pubertas sejumlah 68 siswi (54,4%) dan siswi yang memiliki penerimaan baik sejumlah 57 siswi (45,6%). Hal ini diketahui bahwa sebagian besar siswi memiliki penerimaan yang tidak baik terhadap bentuk tubuh yang gemuk karena merasa rendah diri dan kurang diterima di kalangan teman sekelas.

Hasil penelitian lain juga yang dilakukan oleh Suryani, Syahniar, Zikra (2013) tentang penyesuaian diri pada masa pubertas, menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri responden terhadap perubahan fisik kurang baik (31,14%) karena responden merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya seperti 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.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya perubahan fisik pada masa pubertas sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya. Sehingga akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya dan mereka memiliki gambaran diri yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya. Penerimaan perubahan fisik merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani dengan baik oleh remaja pada masa pubertas. Remaja yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dengan baik ditandai dengan adanya penerimaan yang positif terhadap dirinya dan dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya.

#### **Hubungan pengetahuan dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas**

Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* bahwa nilai  $X^2$  hitung 6,262 dan  $P_{value}$  0,04, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  di tolak, yang berarti ada hubungan pengetahuan dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di Desa Winong Kabupaten Pati. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyah, I (2011) dan Anggraeni, F (2011) tentang hubungan antara tingkat pengetahuan perubahan fisik pada masa pubertas dengan konsep diri remaja putri, menunjukkan hasil ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisik pada masa pubertas dengan konsep diri remaja ( $p > 0,05$ ). Menurut hasil penelitian Bambang (2015) juga menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pubertas dengan tingkat stress ( $p = 0,253 > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan bukan satusatunya faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri remaja terhadap perubahan fisik pada masa pubertas yang mereka alami, sehingga remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang perubahan fisik yang dialami pada masa pubertas belum tentu memiliki konsep diri yang sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

Hasil penelitian lain oleh Herawati, Joko, Ragil (2017) menunjukkan bahwa analisis *pearson product moment* didapatkan nilai sig. sebesar 0,008 ( $< 0,05$ ) yang berarti data dinyatakan signifikan dan terdapat korelasi

negatif dengan nilai *Correlation Coefficient* - 0,762.

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas, maka semakin baik pula gambaran diri remaja dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi, sehingga mampu untuk menerima segala karakteristik yang ada dalam diri remaja. Sebaliknya, semakin rendah pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas maka semakin rendah pula gambaran diri remaja dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi.

#### **Hubungan persepsi dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas**

Berdasarkan hasil analisis *chi square* nilai  $X^2$  hitung 13,675 dan  $P_{\text{value}}$  0,001, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak, yang berarti ada hubungan persepsi dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas di Desa Winong Kabupaten Pati. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Verasahimelda (2010) pada remaja di SMP N 4 Gamping menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat kepercayaan diri ( $X^2$  hitung 13,231 koefisien kontingensi 0,399). Hasil ini ditunjukkan bahwa alasan responden yang memiliki persepsi kurang baik dengan alasan merasa dirinya menjadi jelek, tidak menarik, menjadi berjerawat, belum menerima perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, malu, cemas, bingung, dijauhi teman, merasa tidak nyaman dan bahkan terkadang ingin mengurung diri supaya tidak dipermalukan oleh teman-temannya karena kondisi fisik yang jelek.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ifdil, Denich, & Ilyas (2017) menunjukkan nilai signifikansi dua jalur sebesar  $0,000 < 0,01$  yang artinya, ada hubungan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri. Hasilnya kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi body image remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri remaja putri dimana semakin

positif body image remaja putri, maka semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ratnasari, Y., Yunani, Dita.W.P (2016) pada remaja putri di SMP N 33 Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan harga diri remaja putri pada masa pubertas di SMP N 33 Semarang nilai  $p$  value = 0,022 ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa persepsi kurang baik dapat menyebabkan gambaran diri tidak baik. Dampak dari persepsi terhadap perubahan fisik saat pubertas pada remaja akan mempengaruhi rasa kepercayaan diri. Apabila remaja tidak punya rasa kepercayaan diri pada masa perubahan fisik, maka mereka akan mengalami rasa minder, rendah diri yaitu stress ataupun depresi karena merasa sesuatu di luar diri kita telah menghalangi dari apa yang kita inginkan, hal ini karena persepsi mereka yang kurang baik sehingga gambaran dirinya tidak baik.

#### **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri mempunyai pengetahuan cukup (44,4%), persepsi kurang baik (64,4%), gambaran diri baik (71,1%) serta adanya hubungan pengetahuan dan persepsi dengan gambaran diri remaja putri tentang perubahan fisik masa pubertas. Penting bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuannya dengan mencari informasi tentang perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas melalui media elektronik, media cetak dan keluarga. Sehingga remaja putri dapat mengerti dan mempersiapkan diri dalam menghadapi pubertas, serta dapat menerima perubahan yang terjadi supaya berpersepsi dan bertindak positif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, F. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Dengan Konsep Diri Remaja Awal Putri Kelas VII Di SMP Taman Dewasa Karanganyar Kebumen*.<http://repository.unjaya.ac.id/1420>
- Bambang. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan*

- Fisik Pubertas Dengan Tingkat Stres Di SMP Negeri 38 Medan Marelan.* [Http://Ojs.Stikesflora-Medan.Ac.Id/Index.Php/Jkpf/Article/Download/45/45](http://Ojs.Stikesflora-Medan.Ac.Id/Index.Php/Jkpf/Article/Download/45/45)
- Damayanti, Anak Agung Mas dan Susilawati, Luh Kadek Pande Ary. (2018). "Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri di Kota Denpasar". *Jurnal Psikologi*: Vol.5, No.2, Hal.424-433. [http://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen\\_dir/24629481b73788db69cdc45b0ed064cb.pdf](http://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/24629481b73788db69cdc45b0ed064cb.pdf).
- Erwindasari, N. 2015. *Hubungan penerimaan perubahan fisik masa pubertas terhadap tingkat kecemasan remaja pada siswi di SMP Negeri 5 sragen.* [http://digilib.unisayogya.ac.id/667/1/No\\_vita%20Erwindasari\\_201410104299\\_N\\_ASKAH%20PUBLIKASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/667/1/No_vita%20Erwindasari_201410104299_N_ASKAH%20PUBLIKASI.pdf).
- Hermayanti, Y., Mardiah, W., *Persepsi Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Tentang Perubahan Yang Terjadi Selama Masa Pubertas.* <http://journal.ummg.ac.id/index.php/nursing/article/view/861>.
- Herawati, I., Joko W, Ragil C.A.W, (2017). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres.* *Nursing News* Volume 2, Nomor 2, 2017. *Journal Nursing News.* <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/504/422>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.* *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Jihadi, I. A., & Ungsianik, T. (2013). *Pengetahuan dan Sikap mengenai Perubahan Fisik dan Psikososial pada Masa Pubertas,* *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*: No. 2, Vol.3, Hal 107-113. [Http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107](http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107).
- Mardiyah, S. (2011). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Konsep Diri Remaja SMP Negeri 6 Yogyakarta.* <http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/download/4/59/>
- Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumongga. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan* . Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Purwoastuti, Endang dan Walyani, Elisabeth Siwi. 2015. *Perilaku Dan Softskills Kesehatan Panduan Untuk Tenaga Kesehatan (Perawat Dan Bidan).* Yogyakarta: PT Pustaka baru.
- Ratnasari, Y., Yunani, Dita.W.P. (2016). *Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri Remaja Putri Pada Masa Pubertas Di Smp N 33 Semarang.* <http://stikesyahoedsmg.ac.id/jurnal/wp-content/uploads/2016/01/JURNAL-4B.pdf>
- Suryani, Syahniar, Zikra. (2013). *Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas.* *Jurnal Ilmiah Konseling.* [Http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor/Article/Viewfile/876/735](http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor/Article/Viewfile/876/735)
- Verasahtimelda, A. (2010). *Hubungan antara persepsi terhadap perubahan fisik pada masa pubertas dengan tingkat kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gamping Sleman Yogyakarta*” *Jurnal STIKES Aisyiyah Yogyakarta.* [Http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/1696](http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/1696)
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakarta : C.V Andi Offset
- Yunalia, E. M. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas.* *Nursing Sciences Journal*, 1(1), 30–36 <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/nsj/article/view/53>