

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Di negara-negara Barat, istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam bahasa Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia*= remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh kematangan dari segi fisik, psikologis, maupun sosialnya. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: 12-15 tahun (masa remaja awal), 15-18 tahun (masa remaja pertengahan), dan 18-21 tahun (masa remaja akhir). Tetapi, Monks, Knoers & Haditono (2001), membedakan masa remaja atas empat bagian, yaitu: (1) masa pra-remaja atau pra-pubertas (10-12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan (4) masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja awal hingga akhir inilah yang disebut masa adolesen (Desmita, 2016).

2.1.2 Ciri-ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Hurlock (2017) menerangkan beberapa ciri-ciri tersebut sebagai berikut:

1. Masa Remaja Sebagai Periode Yang Penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingan berbeda-beda. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi akibat psikologi. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa Remaja Sebagai Masa Peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang akan dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk “bertindak sesuai umurnya”. Kalau remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia seringkali dituduh “terlalu besar untuk celananya”. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan, karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sikap yang paling sesuai dengan dirinya (Gunter dan H.A.Moore, 1975 dalam Hurlock, 2017).

3. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Hurlock (2017) menjelaskan bahwa ada empat perubahan yang sama dan hampir bersifat universal, yaitu:

- a) Meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa remaja.
- b) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya.
- c) Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang dianggap penting pada masa kanak-kanak, sekarang tidak penting lagi. Misalnya, sebagian besar remaja tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman merupakan petunjuk popularitas yang lebih penting daripada sifat-sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman-teman sebaya. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas.
- d) Sebagian remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut

bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah tersebut.

4. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi. Tetapi status remaja yang mendua dalam kebudayaan Amerika saat ini menimbulkan status dilemma yang menyebabkan “krisis identitas” atau masalah identitas-ego pada remaja.

2.1.3 Perubahan Fisik Selama Masa Remaja

Perubahan fisik masih jauh dari sempurna pada saat masa puber berakhir dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Hurlock (2017) menguraikan perubahan tubuh eksternal dan internal yang penting selama masa puber dan selama usia dimana perubahan-perubahan ini secara normal terjadi.

1. Perubahan Eksternal

a) Tinggi

Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang antara usia 17-18 tahun. Anak yang pada masa bayi diberi imunisasi biasanya lebih tinggi dari usia ke usia, dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi imunisasi, yang karena itu lebih banyak menderita sakit sehingga cenderung memperlambat pertumbuhan.

b) Berat

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi.

c) Proporsi tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.

d) Organ seks

Organ seks akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun berikutnya.

e) Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja.

2. Perubahan Internal

a) Sistem pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan besar, otot-otot di perut dan dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.

b) Sistem peredaran darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja pada usia 17-18 tahun. Panjang dan lebar dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan.

c) Sistem pernapasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun.

d) Sistem endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidakseimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

e) Jaringan tubuh

Perkembangan kerangka rata-rata berhenti pada usia 18 tahun. Jaringan selain tulang, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.

2.1.4 Perubahan Sosial

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam berhubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, dan pengelompokan sosial baru (Hurlock, 2017).

1. Kuatnya Pengaruh Kelompok Sebaya

Karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapatlah dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga.

2. Perubahan Dalam Perilaku Sosial

Dari semua perubahan yang terjadi dalam sikap dan perilaku sosial, yang paling menonjol terjadi di bidang hubungan heteroseksual. Dalam waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan radikal, yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai lawan jenisnya daripada teman sejenis.

3. Pengelompokan Sosial Baru

Geng pada masa kanak-kanak berangsur-angsur bubar pada masa puber dan awal masa remaja ketika minat individu beralih dari kegiatan bermain yang melelahkan menjadi minat pada kegiatan sosial yang lebih formal. Hurlock (2017) menguraikan pengelompokan sosial yang paling sering terjadi selama masa remaja, yaitu:

a) Teman dekat

Remaja biasanya mempunyai dua atau tiga orang teman dekat, atau sahabat karib. Mereka adalah sesama seks yang mempunyai minat dan kemampuan yang sama.

b) Kelompok kecil

Kelompok ini biasanya terdiri dari kelompok teman-teman dekat.

c) Kelompok besar

Kelompok yang terdiri dari kelompok kecil dan teman dekat. Karena ini kelompok besar, penyesuaian minat berkurang di antara anggota-anggotanya sehingga terdapat jarak sosial yang lebih besar di antara kalian.

2.2 Konsep Pubertas

2.2.1 Definisi Pubertas

Pubertas (*puberty*) adalah suatu bagian yang penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang pada akhirnya mengarah

kepada kemampuan bereproduksi. Masa pubertas adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi suatu percepatan pertumbuhan (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas, terjadi perubahan psikologis, dan perubahan sosial yang mencolok (Cahyaningsih, 2011).

Dalam kebudayaan Amerika saat ini, kira-kira 50% anak perempuan menjadi matang antara 12,5-14,5 tahun, dengan kematangan rata-rata berusia 13 tahun. Antara usia 12-14 tahun, anak perempuan menjadi lebih matang daripada anak laki-laki. Perbedaan ini dicerminkan dalam tubuh yang lebih besar dan lebih matang, lebih agresif, dan lebih sadar diri (Hurlock, 2017).

2.2.2 Pubertas *Prekoks* (Prematur)

Pubertas *prekoks* didefinisikan sebagai perkembangan pubertas yang timbul lebih dini. Pada perempuan, dikatakan *prekoks* (prematur) apabila tanda-tanda seks sekunder muncul pertama kali sebelum usia 8 tahun dan dikatakan terlambat jika muncul pada saat menginjak usia lebih dari 13 tahun. Pubertas *prekoks* terdiri dari dua tipe, yaitu sentral dan perifer (Nani, 2018).

Pubertas *prekoks* sentral berasal dari maturasi awal *hypothalamic-pituitary axis*. Sedangkan pubertas *prekoks* perifer berasal dari sekresi awal hormon gonad atau paparan eksogen (Batubara, 2010).

Anak perempuan mencapai pubertas di usia yang lebih awal diindikasikan penyebabnya antara lain adalah faktor genetik, perbaikan nutrisi, serta lingkungan yang memicu stress. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa obesitas dan tekanan lingkungan juga diindikasikan memicu pematangan awal pada anak perempuan (Hidayati, Y., dan Mastuti, E. 2012).

2.2.3 Tahap Pubertas

Meskipun masa puber relatif merupakan periode yang singkat dalam rentang kehidupan, namun biasanya terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap prapubertas, tahap puber, dan tahap pascapuber.

a) Tahap Prapubertas (usia 10-12 tahun)

Tahap ini bertumpang tindih dengan satu atau dua tahun terakhir masa kanak-kanak pada saat anak dianggap sebagai “prapuber” yaitu bukan lagi seorang anak tetapi belum juga seorang remaja. Pada tahap prapubertas atau tahap “pematangan”, ciri-ciri seks sekunder mulai tampak tetapi organ-organ reproduksi belum sepenuhnya berkembang.

b) Tahap Puber (usia 12-15 tahun)

Tahap ini terjadi pada garis pembagi antara masa kanak-kanak dan masa remaja saat dimana kriteria kematangan seksual muncul (haid) pada anak perempuan. Selama tahap remaja (atau tahap “matang”), ciri-ciri seks sekunder telah berkembang dan sel-sel diproduksi dalam organ-organ seks.

c) Tahap Pascapuber (usia 15-18 tahun)

Selama tahap ini, ciri-ciri seks sekunder telah berkembang baik dan organ-organ seks mulai berfungsi secara matang.

2.2.4 Perubahan Tubuh Pada Masa Puber

1. Perubahan Ukuran Tubuh

Perubahan fisik utama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan. Di antara anak-anak perempuan, rata-rata peningkatan per

tahun dalam tahun sebelum haid adalah 3 inci atau 7,26 cm, tetapi peningkatan itu bisa saja terjadi dari 5-6 inci atau 12,7-15,24 cm. Dua tahun sebelum haid peningkatan rata-rata adalah 2,5 inci atau 6,35 cm. Jadi peningkatan keseluruhan selama dua tahun sebelum haid adalah 5,5 inci atau 13,97 cm. Setelah haid, tingkat pertumbuhan menurun sampai kira-kira 1 inci atau 2,54 cm setahun dan berhenti sekitar 18 tahun (Hurlock, 2017).

Pertambahan berat 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. Pertambahan berat yang paling besar pada anak perempuan terjadi sesaat sebelum dan sesudah haid. Setelah itu pertambahan berat semakin sedikit (Hurlock, 2017).

2. Perubahan Ciri-ciri Seks Primer

Ciri-ciri seks primer menunjuk pada organ tubuh yang secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi. Ciri-ciri seks primer ini berbeda antara anak laki-laki dan perempuan. Perubahan ciri-ciri seks primer pada anak perempuan ditandai dengan munculnya periode menstruasi, yang disebut dengan *menarche*, yaitu menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang gadis. Terjadinya menstruasi pertama ini memberi petunjuk bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan telah matang, sehingga memungkinkan mereka untuk mengandung dan melahirkan anak. Munculnya menstruasi pada perempuan ini sangat dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (ovarium). Ovarium terletak dalam rongga perut wanita bagian bawah, di dekat uterus yang berfungsi memproduksi sel-sel telur (ovum) dan hormon-hormon estrogen dan progesterone. Hormon progesterone bertugas untuk mematangkan dan

mempersiapkan sel telur (ovum) sehingga siap untuk dibuahi. Sedangkan hormon estrogen adalah hormon yang mempengaruhi pertumbuhan sifat-sifat kewanitaan pada tubuh seseorang, seperti pembesaran payudara dan pinggul, suara halus, dan lain-lain. Hormon ini juga mengatur siklus haid (Sarwono, 1993 dalam Desmita, 2016).

Siklus haid rata-rata berlangsung selama 28 hari, tetapi hal ini bervariasi setiap wanita. Bahkan setelah mengalami beberapa periode haid, masih diragukan apakah mekanisme seks sudah cukup matang untuk pembuahan.

3. Perubahan Ciri-ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang membedakan antara laki-laki dan perempuan. Pada perempuan, pubertas diawali dengan munculnya karakter seks sekunder pada usia sekitar 10,5 tahun. Menurut Hurlock (2017) perubahan seks sekunder pada remaja putri meliputi tanda-tanda berikut:

a. Pinggul

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

b. Payudara

Secepatnya setelah pinggul mulai membesar, payudara juga berkembang. Puting susu membesar dan menonjol, dan dengan berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan bulat.

c. Rambut

Rambut kemaluan timbul setelah pinggul dan payudara mulai berkembang.

Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah mulai tampak setelah haid.

d. Kulit

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

e. Kelenjar

Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Kelenjar keringat di ketiak mengeluarkan banyak keringat dan baunya menusuk sebelum dan selama masa haid.

f. Otot

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

g. Suara

Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

2.2.5 Akibat Perubahan Pada Masa Puber

1. Akibat Terhadap Keadaan Fisik

Pertumbuhan yang pesat dan perubahan-perubahan tubuh cenderung disertai dengan kelelahan, kelesuhan, dan gejala-gejala buruk lainnya. Selama awal periode haid, anak perempuan sering mengalami sakit kepala, sakit punggung, dan sakit perut yang disertai dengan pingsan (Hurlock, 2017).

2. Akibat Pada Sikap Dan Perilaku

Dapat dimengerti bahwa akibat yang luas dari masa puber pada keadaan fisik anak juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Namun ada bukti yang menunjukkan bahwa perubahan dalam sikap dan perilaku terjadi pada saat ini lebih merupakan akibat dari perubahan sosial. Semakin sedikit simpati dan pengertian yang diterima anak puber dari orangtua, kakak-adik, guru, dan teman-teman, semakin besar akibat psikologis dari perubahan-perubahan fisik. Hurlock (2017) menyebutkan ada beberapa akibat perubahan masa puber pada sikap dan perilaku sebagai berikut:

a. Ingin menyendiri

Kalau perubahan pada masa puber sudah terjadi, anak-anak biasanya menarik diri dari teman-teman dan dari berbagai kegiatan keluarga. Gejala menarik diri ini mencakup ketidakinginan berkomunikasi dengan orang-orang lain.

b. Inkoordinasi

Pertumbuhan pesat dan tidak seimbang mempengaruhi pola koordinasi gerakan, anak akan merasa kikuk dan janggal selama beberapa waktu. Setelah pertumbuhan melambat, koordinasi akan membaik secara bertahap.

c. Antagonisme sosial

Anak puber sering kali tidak mau bekerja sama, sering membantah, dan menantang. Tetapi dengan berjalannya masa puber, anak kemudian menjadi lebih ramah, lebih dapat bekerja sama, dan lebih sabar kepada orang lain.

d. Emosi yang meninggi

Kemurungan, merajuk, ledakan amarah, dan kecenderungan untuk menangis karena hasutan yang sangat kecil merupakan ciri-ciri bagian awal masa puber. Pada masa ini anak merasa khawatir, gelisah, dan cepat marah selama masa

prahaid dan awal periode haid. Dengan semakin matangnya keadaan fisik anak, ketegangan lambat laun berkurang, serta anak sudah mulai mampu mengendalikan emosinya.

e. Hilangnya kepercayaan diri

Banyak anak perempuan setelah masa puber mempunyai perasaan rendah diri karena takut akan kritik yang datang dari keluarga maupun teman-temannya.

f. Terlalu sederhana

Perubahan tubuh terjadi selama masa puber menyebabkan anak menjadi sangat sederhana dalam segala penampilannya karena takut orang-orang lain akan memperhatikan perubahan yang dialaminya dan memberi komentar yang buruk.

3. Akibat Terhadap Psikologi

Adanya perubahan fisik yang dialami remaja semasa pubertas juga dapat memberikan dampak pada perubahan psikologis dan sosialnya. Terkadang anak malu terhadap perubahan pada dirinya, seperti mulai tumbuhnya payudara, perubahan postur tubuh, dan lain-lain. Mereka sangat peka terhadap cara-cara orang lain memandang dirinya, sehingga menjadi mudah tersinggung dan merasa malu. Selain itu, kesiapan dalam menghadapi *menarche* juga dapat mempengaruhi psikologis pada anak. Anak yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, seperti akan timbul perasaan takut, cemas, stress, kaget, dan gelisah saat mengalami *menarche*. Hal itu disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Berbeda bagi yang merasa senang atau bahagia ketika mendapatkan *menarche*, karena sebelumnya

sudah mendapatkan informasi dan menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Azizah, N. dan Nizak, AZ., 2018).

2.2.6 Perubahan Sosial

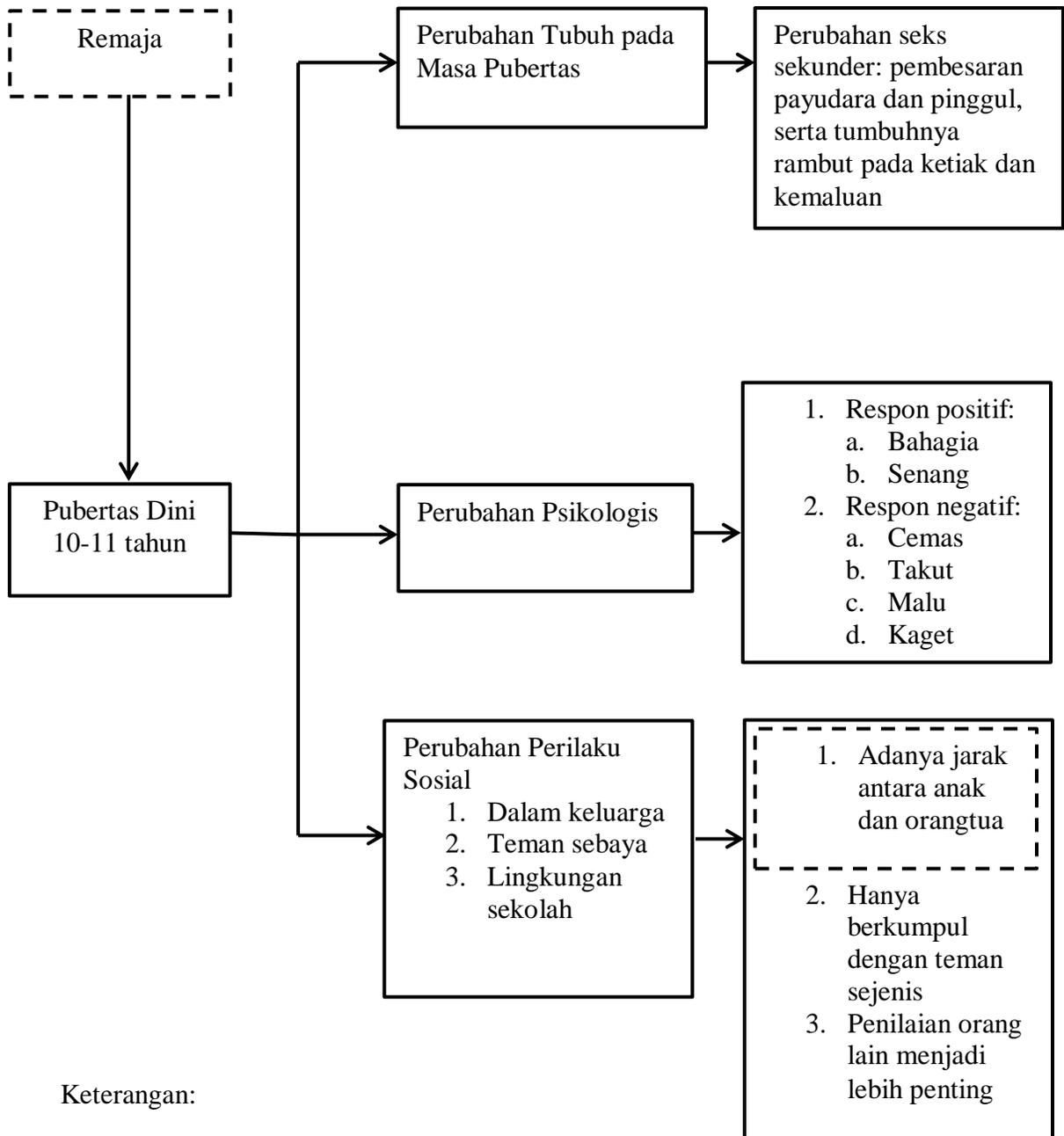
Seorang anak pada masa adolesensi awal ini harus berfungsi dalam tiga arena: keluarga, kelompok sebaya, dan sekolah. Dalam setiap arena terdapat suatu interaksi yang kompleks dari faktor-faktor penentu untuk dapat berfungsi dengan baik.

Di dalam keluarga, perkembangan yang utama pada masa adolesensi awal ini adalah memulai ketidaktergantungan terhadap keluarga, misalnya dengan menuntut *privacy* sehingga secara tidak langsung menyebabkan jarak antara dia dan orangtuanya.

Dengan kelompok sebayanya biasanya, seorang remaja pada masa ini akan berkumpul dengan teman sejenis. Penerimaan oleh kelompok sebaya merupakan hal yang sangat penting, bisa mengikuti dan tidak tampak beda dengan yang lainnya merupakan motif yang mendominasi sebagian besar perilaku sosial remaja. Persahabatan akan timbul pada masa ini lebih terpusat pada kegiatan bersama daripada hubungan perorangan.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi fungsi remaja di lingkungan sekolahnya. Beberapa peneliti menemukan bahwa perkembangan fisik pada masa pubertas yang sinkron dengan teman sebaya merupakan faktor yang penting dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah (Cahyaningsih, 2011).

2.3 Kerangka Konsep



Keterangan:

 = Yang diteliti

 = Yang tidak diteliti