

Kepercayaan Diri Remaja Awal

Fathia Filma Nukiki¹, Dini Rakhmawati², Arri Handayani³

Universitas PGRI Semarang

Email : ¹fathiafilma@gmail.com, ²dinirakhmawati@upgris.ac.id , ³arrihandayani@upgris.ac.id

ABSTRAK

Masa awal remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang meliputi perubahan fisik, psikologi maupun perubahan sosial pada manusia. Dengan terjadinya masa awal remaja ini, anak cenderung kurang percaya diri dengan perubahan yang dialami baik perubahan biologis maupun perubahan psikologis. Dalam hal ini remaja awal perlu adanya penyelesaian untuk menghadapi perubahan tersebut. Seperti halnya komunikasi terhadap seluruh komponen yang berkaitan seperti orang tua dan pendidik. Hal tersebut menjadi sebagian penyebab terjadinya kurangnya percaya diri pada saat mengalami masa remaja awal.

Kata Kunci : Percaya diri; masa awal remaja

ABSTRACT

Early adolescence is a transition period from childhood to adulthood which includes physical, psychological and social changes in humans. With the onset of early adolescence, children tend to be less confident about the changes they are experiencing, both biological and psychological changes. In this case, early adolescents need a solution to face these changes. As well as communication with all related components such as parents and educators. This is part of the cause of a lack of self-confidence during early adolescence.

Keywords : Self-confidence; early adolescence

PENDAHULUAN

Setiap manusia akan mengalami masa pertumbuhan dari tahap bayi, anak-anak, remaja serta dewasa. Pada tahap sekolah dasar kelas 4 sampai 6, siswa memasuki masa remaja. Masa remaja salah satunya adalah masa yang tidak akan terlupakan sepanjang masa perkembangan Sejarah yang telah dilaluinya. Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata latin (adolescere) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa”. Saat usia kematangan kian dekat, para remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip usia belasan tahun yang indah disatu sisi, dan harus bersiap siap menuju usia dewasa disisi lainnya (Gunawan dalam K.D. Fhadila 2017). Masa remaja merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial.

Selama terjadinya masa remaja seluruh tubuh mengalami perubahan, baik di bagian luar maupun bagian dalam tubuh, baik dalam struktur tubuh maupun fungsi tubuh. Hal ini sangat mempengaruhi kepercayaan diri siswa, terutama wanita. Siswa akan merasa ada hal yang berbeda dalam dirinya, sehingga merasa asing dan tidak terbiasa. Perubahan-perubahan fisik yang dialami dapat menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya itu (Sarlito wirawan Sarwono dalam Agus R, dkk 2013). Hal tersebut yang terkadang menjadi permasalahan, karena kurangnya pengetahuan mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas awal.

METODE PENELITIAN

Menurut Djahwat Dahlan dalam K.D Fhadila bahwa “remaja yang sedang mengalami proses transisi atau pubertas memiliki ciri-ciri dalam pertumbuhan fisik, psikis dan sosialnya”. Elida dalam N.Q Ahmad, dkk (2019) mengatakan bahwa remaja dapat dikatakan sebagai individu yang telah mengalami masa baligh atau telah berfungsinya hormon reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan pria mengalami mimpi basah. Pada umumnya remaja mengalami berbagai kesulitan dan masalah dalam melakukan penyesuaian diri terhadap dirinya dan lingkungan pada masa pubertas. Perubahan-perubahan fisik inilah yang menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya (Sarlito Wirawan Sarwono, 2001:52). Kecanggungan ini dikarenakan salah satunya kurangnya pengetahuan secara benar saat menghadapi pubertas awal tersebut.

Perkembangan perilaku pada saat mengalami pubertas yaitu psikososial. Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas itu berbeda-beda, tetapi cara remaja melampiaskan gangguan ketidakseimbangan tampaknya sama. Salah satu bentuk pelampiasan yang dapat dilihat adalah kurang percaya diri (Tati Nurhayati, 2015). Kepercayaan diri pada remaja sangatlah berpengaruh dalam pergaulannya. Kepercayaan diri tersebut berkaitan dengan kurangnya pengetahuan yang berkaitan dengan perubahan fisik. Pengetahuan tentang perubahan fisik sangat penting diketahui siswa.

Menurut Asna dalam AA. Panjaitan dkk (2020) ketika remaja yang pada masa pubertas tidak mendapat pengetahuan dengan cara yang benar akan berakibat menjadikan suatu pengalaman yang traumatis bagi remaja. Seperti kurangnya informasi dari guru maupun orangtua mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas, rasa sakit yang dialami oleh remaja perempuan pada waktu menstruasi, kecemasan yang dialami oleh remaja laki-laki pada waktu mimpi basah, cemas karena organ seks yang membesar dan takut serta malu karena telah melakukan masturbasi (Lilis S, dkk 2013). Oleh karena itu, pengetahuan tentang seksualitas sangatlah penting. Dimana pengetahuan tersebut harus diperoleh dengan cara yang benar dan komprehensif. Remaja awal ini merupakan tahap yang sangat sensitif, akibat perubahan dari masa anak ke masa remaja. Apabila remaja awal tersebut tidak atau kurang dibekali pengetahuan kesehatan reproduksi maka tidak akan menutup kemungkinan terjadinya penyimpangan-penyimpangan sikap pada setiap remaja seperti rasa bingung, cemas, kurang percaya diri, serta menarik diri dari teman-teman sebaya yang belum mengalami perubahan fisik tersebut. Hal ini

dapat dilihat bahwa kurangnya segala aspek yang telah ditemukan.

Menurut Mastuti & Aswi dalam Emria, dkk (2018) individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan oleh individu tersebut tidak mendidik sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan kepada dirinya, dalam keadaan yang seperti ini remaja cenderung akan kehilangan motivasi.

Terlihat ketika siswa pada sekolah dasar mengawali masa awal remaja sangatlah enggan dalam bersosialisasi. Karena mereka menganggap perubahan fisik mereka yang signifikan, seperti bertambahnya berat badan, membesarnya payudara, pinggul yang membesar, timbulnya jerawat serta bentuk tubuh yang lainnya yang dialami oleh wanita. Perubahan fisik merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa puber. Sikap yang salah dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi dapat membuat remaja wanita cenderung tidak menyukai bahkan membenci perubahan fisik yang dialami. Salah satu dampak kurangnya penerimaan terhadap perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah tidak terbentuknya konsep diri yang positif pada remaja yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan pada tahapan perkembangan selanjutnya (Sprinthall & Collins dalam E.M Yuliana 2017). Perubahan fisik yang terjadi termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan agar mampu melangsungkan fungsi reproduksi. Remaja perlu belajar menerima kondisi fisik diri serta merawat kebersihan dan menjaganya.

Menurut B.K. Rochmania (2015) bahwa sebagian besar remaja putri mempersepsikan tipe pola asuh orang tuanya demokratis yang mana memiliki sikap negatif terhadap perubahan fisik masa pubertas. Peran orang tua sangatlah penting saat dirumah ketika anaknya mengalami masa remaja awal. Perlunya orang tua memberikan pengertian serta pendidikan tentang perubahan organisme yang dialami anak. Bahwasanya perubahan ini merupakan kodrat yang diberikan tuhan kepada manusia. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. (Notoatmodjo. S, dalam Wa Ode N.M. 2022). Tingkat pengetahuan di pengaruhi oleh berbagai faktor yaitu seperti pengalaman, informasi dan budaya pengalaman dapat diperoleh dari diri sendiri serta orang lain dimana merupakan sesuatu yang pernah dialami oleh seseorang yang dapat menambah pengetahuan dan dapat menjadi sumber pengetahuan dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Menurut Sujarwati dkk, (2014) berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang tua siswa bahwa mereka kurang optimal dalam memberikan informasi dan pendidikan seks kepada anaknya. Orang tua lebih mengutamakan memberikan bekal agama dikarenakan anak tidak akan melakukan hal yang menyimpang. Orang tua percaya dengan sekolah untuk memberikan informasi dan pendidikan seks kepada anaknya karena lebih terarah dari pada yang didapatkan dari keluarga.

Dalam hal ini pendidik bertanggung jawab memenuhi kebutuhan peserta didik, baik spiritual, intelektual, moral, estetika, maupun kebutuhan peserta didik. Faktor-faktor tersebut dikelompokkan menjadi lima macam yang mana antara satu dengan yang lainnya memiliki hubungan yang sangat erat. Adapun kelima faktor tersebut dalam buku metode pendidikan agama yang dituliskan oleh Syafaruddin yaitu: peserta didik, pendidik (guru), tujuan pendidikan, alat-alat pendidikan dan lingkungan (Syafaruddin, dkk, 2014 dalam N.Q. Ahmad). Disisi lain pada pihak instansi sekolah seperti guru perlu adanya memberikan pemahaman tentang masa remaja yang akan atau sudah mereka alami. Kehadiran guru di sekolah diharapkan untuk dapat membimbing anak didiknya menjadi manusia yang dewasa. Tanpa bimbingan dari guru, anak didik akan mengalami kesulitan dalam menghadapi perkembangan dirinya. Namun, pemerintah pun sudah ikut andil dalam Kementerian Pendidikan memasukkan materi pada materi pelajaran IPA tentang pubertas atau masa remaja tersebut. Materi tersebut sudah ada di kelas 5. Namun sesuai pengamatan di sekolah di umur 10 tahun atau di kelas 4 sekolah dasar, sudah ada siswa yang mengalami masa remaja awal.

Orang tua serta guru sama-sama mengamati, memberi pendekatan kepada siswa dengan cara berkomunikasi, pandai dalam mendekati siswa, serta berdiskusi secara menyenangkan agar

siswa merasa nyaman dalam menceritakan masa remaja awal yang ia alami. Kesiapan remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik memerlukan dukungan orang tua dan saudara, salah satunya komunikasi atau sumber informasi (Putu dalam A.A Panjaitan, dkk 2020). Dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri dalam menghadapi suatu keadaan yaitu perubahan fisik saat pubertas. bila anak tidak diberikan dukungan keluarga, baik dukungan informasi maupun emosional maka akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja tersebut dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas. Oleh karena Sri Lestari (2012) dalam K.D. Fhadila menyatakan cara untuk menjalin komunikasi yang terbuka kepada anak yang sedang remaja :

1. Curhat untuk memancing curhat. Bila pertanyaan “ada masalah apa?” dijawab dengan “nggak ada masalah” yang dingin, certakanlah sebuah kisah yang sifatnya personal. Namun ingat, jangan pernah sekali-kali mengawali kisah anda dengan kalimat “saat saya seumuran kamu”. Kalimat itu sama basinya dengan syuran kemaren sore. cobalah kalimat seperti ini “memang saya tidak tahu bagaimana rasanya jadi anak usia 15 tahun di jaman seperti sekarang ini. Tapi saya tahu bagaimana jadi orang yang kesepian”.
2. Kritikilah kelakuannya, bukan anaknya. Jangan katakan “hanya orang bodoh yang merokok” tapi katakanlah “saya marah karna kamu telah mengambil keputusan yang salah”. Maka remaja akan mengerti apa yang harus dikendalikannya dalam tingkah lakunya, begitu menurut Marc A. Zimmerman, Ph.D, professor psikologi dari University of Michigan. Apabila orangtua mengkritik anaknya, yang terjadi adalah anak menjadi emosi.
3. Jangan menghilangkan saat seorang remaja berkata “pergi saja” ini bisa berarti “tinggalkan saya sendirian saat ini namun datanglah beberapa saat lagi”. Tunjukan kepedulian orangtua dengan menyelipkan nota kecil yang menyatakan bahwa dia sangat berarti bagi diri anda. Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI (2017) Vol 2 No 2 22 “bila anda menjauhi anak anda di saat seperti ini, anda tidak akan mengetahui hal hal apa yang dianggap penting oleh anak anda”.
4. Pahami kamus bahasanya. Memahami perkataan mereka dan makna sebenarnya merupakan hal yang haru orangtua kuasai

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Salah satu tugas perkembangan remaja ialah mampu menerima keadaan fisiknya sehingga remaja dapat menerima perubahan-perubahan fisik yang terjadi dengan baik (Ali, 2008 dalam E.M Yunalia). Penting bagi remaja untuk mencari informasi tentang perubahan – perubahan fisik pada masa remaja dari media elektronik, media cetak, teman, dan khususnya dari keluarga. Sehingga remaja wanita dapat mengerti dan dapat menerima perubahan fisik apa saja yang terjadi pada masa pubertas sehingga terbentuklah konsep diri yang positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pemaparan diatas, maka remaja adalah salah satu fase yang akan dialami manusia. Salah satunya tahap remaja awal yang dimulai pada usia 10-13 tahun yang akan dialami mulai dari tingkat sekolah dasar. Hal ini sangat berpengaruh pada kepercayaan diri anak tersebut. Karena mereka merasa ada perubahan pada fisik seperti timbulnya jerawat, besarnya payudara, besarnya pinggul, bertambahnya berat badan serta psikologi maupun sosial serta kepribadian. Hal ini perlu adanya pemberian pemahaman, pengawasan dan pantauan dari orang tua serta guru sebagai pihak sekolah yang adil dalam memberikan pengetahuan tentang masa remaja agar remaja dapat menerima keadaan fisiknya secara positif sehingga dapat mengembalikan kepercayaan dirinya kembali.

EDUKATIKA

ISSN (Online): 3032-4157

Vol. 01, No. 02, Desember 2023, Hal. 45-50

Available Online at <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/edukatika/>

REFERENSI

- Agus Rahmadi, Rika Vira Zwagery, Ariani. 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penyesuaian Diri Remaja Putri Menghadapi Masa Pubertas Di SMP Darul Hijrah Putri Banjarbaru Tahun 2013*. Jurnal Kesehatan Indonesia. Diakses melalui <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/30/28>
- Arip Ambulan Panjaitan, Sherly Angelia, Nurdaniah Apriani. 2020. *Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas*. Jurnal Vokasi Kesehatan diakses melalui <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Bella Kartini Rochmania. 2015. *SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS*. Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat. Diakses melalui <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=586174&val=8231&title=SIKAP%20REMAJA%20PUTRI%20DALAM%20MENGHADAPI%20PERUBAHAN%20FISIK%20MASA%20PUBERTAS>
- Emria Fitri, Nilma Zola, Ifdil Ifdil. 2018. *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia ISSN Cetak: 2477-8524-ISSN Online: 2502-8103 Volume 4 Nomor 1, 2018, hlm 1-5. Diakses melalui <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/182/211>
- Endang Mei Yunalia. 2017. *Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas*. Universitas Kediri, Kediri Volume 1 Nomor 1. Diakses melalui <https://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/nsj/article/view/53>
- Kenny Dwi Fhadila. 2017. *Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI (2017) Vol 2 No 2 Print ISSN: 2541-3163 - Online ISSN: 2541-3317. Diakses melalui <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi/article/view/220>
- Lilis Suryani, Syahniar, Zikra. 2013. Universitas Negeri Padang: Volume 2 Nomor 1 Januari 2013. Diakses melalui <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/876>
- Nurul Qomariyah Ahmad, Asdiana, Seni Jayatimar. 2019. *Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menghadapi Kenakalan Remaja Pada Masa Pubertas*. Jurnal As-Salam, Vol. 3 No. 2 Mei-Agustus 2019 (Print ISSN 2528-1402, Online ISSN 2549-5593) <https://jurnal-assalam.org/index.php/JAS/article/view/127/110>
- Prima Dewi Kusumawati, dkk. 2018. *Edukasi Masa Pubertas pada Remaja*. Journal of Community Engagement in Health : Vol. 1 No. 1 March 2018 | pp. 1 – 3. diakses melalui <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/1>
- Sujarwati, Anafrin Yugistyowati & Kayat Haryani, 2014. *Peran Orang Tua dan Sumber Informasi dalam Pendidikan Seks dengan Perilaku Seksual Remaja pada Masa Pubertas di SMAN 1 Turi*. JNKI, Vol. 2, No. 3, Tahun 2014, 112-116 <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/105/104>
- Tati Nurhayati. 2015. *Perkembangan Perilaku Psikososial Pada Masa Pubertas*. Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi diakses melalui <https://www.jurnal.syekh Nurjati.ac.id/index.php/edueksos/article/view/649/663>
- Wa Ode Nurul Mutia. 2022. *Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri*. Jurnal Ilmu Kebidanan Poltekkes Ummi Khasanah. Diakses melalui

EDUKATIKA

ISSN (Online): 3032-4157

Vol. 01, No. 02, Desember 2023, Hal. 45-50

Available Online at <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/edukatika/>

<https://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/182>