

**PUBLICATION MANUSCRIPT**

**NASKAH PUBLIKASI**

**THE CORRELATION BETWEEN PERCEPTIONS ABOUT PHYSICAL CHANGES  
AT PUBERTY WITH SELF CONFIDENCE OF TEENAGERS IN SMP NEGERI 10  
SAMARINDA**

**HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS  
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMP NEGERI 10 SAMARINDA**

Dhita Rizky Amalia<sup>1</sup>, Edi Sukamto<sup>2</sup>, Yuliani Winarti<sup>3</sup>



**DIAJUKAN OLEH**

**DHITA RIZKY AMALIA**

**12.113082.3.0453**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
SAMARINDA**

**2016**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS  
DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMP NEGERI 10 SAMARINDA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DI SUSUN OLEH :**

**DHITA RIZKY AMALIA  
12.113082.3.0453**

**Diseminarkan dan Diujikan  
Pada tanggal, 1 Agustus 2016**

**Penguji I**

**Penguji II**

**Penguji III**

**Ns. Mukhsin, S.Kep.,M.Kep  
NIP. 196412021986121002**

**H. Edi Sukamto, M.Kep  
NIDN. 4021046802**

**Yuliani Winarti, S.KM.,MPH  
NIDN. 1131078001**

**Mengetahui,  
Ketua  
Program Studi S1 Keperawatan**

**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep  
NIDN. 111501703**

# HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TENTANG PERUBAHAN FISIK MASA PUBERTAS DENGAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA DI SMP NEGERI 10 SAMARINDA

Dhita Rizky Amalia<sup>1</sup>, Edi Sukamto<sup>2</sup>, Yuliani Winarti<sup>2</sup>

## INTISARI

**Latar belakang:** Masa pubertas dan remaja sangat erat kaitannya dengan perubahan fisik, emosi dan kognitif. Terdapat fase dimana remaja akan lebih sering memperhatikan keadaan tubuhnya. Perubahan fisik yang berbeda-beda dan keadaan diri yang belum siap menerima membuat remaja kebingungan hingga menimbulkan rasa kurang percaya diri yang mempengaruhi terhadap pandangan tentang perubahan fisik itu bisa positif maupun negatif.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah *non eksperimental* dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analitik korelasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel yang digunakan yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 10 Samarinda. Teknik pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 76 responden. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan 0.05.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan responden dengan kategori yang memiliki persepsi positif sebanyak 30 orang (71.4%) dengan kepercayaan diri tinggi dan yang memiliki persepsi negatif 26 orang (76.5%) dengan kepercayaan diri rendah.

**Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara persepsi dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda dengan *p value* persepsi dan kepercayaan diri 0.000

**Kata Kunci:** Persepsi perubahan fisik, Masa pubertas, Kepercayaan diri

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Program B STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>3</sup> Dosen Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

# THE CORRELATION BETWEEN PERCEPTIONS ABOUT PHYSICAL CHANGES AT PUBERTY WITH SELF CONFIDENCE OF TEENAGERS IN SMP NEGERI 10 SAMARINDA

Dhita Rizky Amalia<sup>1</sup>, Edi Sukanto<sup>2</sup>, Yuliani Winarti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background** : puberty and adolescence is closely associated with changes in physical, emotional and cognitive. There are phases where teens would be more likely to pay attention to the state of them body. Different physical changes and circumstances that are not ready to accept making a teenage confusion to inflict a sense less confident that influence againts the view of physical changes that can be positive or negative.

**Objective** : The objective of this research is to determine the correlation between perceptions about physical changes at puberty with self confidence of teenagers in SMP Negeri 10 Samarinda.

**Method**: The type of the research was non experimental research, using analytical correlation method. The time approach was using cross sectional, the sampling technique are stratified random sampling. The respondent of this research are 70 student . data analysis used chi square with the level of significance 0.05.

**Result** : The research results showed that most respondents have positive perception of the physical changes as many as 30 people (71.4%) with high confidence and have negative perception of physical changes as many as 26 people (76.5%) with low confidence.

**Summary** : The research result showed that have correlation between perceptions about physical changes at puberty with self confidence of teenagers in SMP Negeri 10 Samarinda with p value the perceptions and self confidence 0.000.

**Keyword** : Perception about Physical Changes, Puberty Stage, Self Confidence

---

<sup>1</sup> Bachelor in Nursing Student STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Science Program B STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Academy Program STIKES Muhammadiyah Samarinda

## PENDAHULUAN

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja. Masa ini merupakan masa kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu. Tahap remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri - ciri seks sekunder, tercapai fertilitas, dan terjadi perubahan - perubahan psikologis serta kognitif (Mansur, 2012).

Kata remaja yang bahasa latinnya *adolescence* yang artinya tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (Bahiyatun, 2011).

Menurut BKKBN (2010), tahap perkembangan pada remaja dibagi atas 3 tahapan yakni : remaja awal (10- 14 tahun), remaja tengah (15 – 16 tahun) dan remaja akhir ( 17 – 19 tahun). *World Health Organization* (WHO, 2014), mengatakan bahwa jumlah remaja berusia 10 - 19 tahun di dunia sekitar 18% dari jumlah penduduk atau sekitar 1,2 miliar penduduk. Di Indonesia jumlah remaja menurut sensus penduduk ada sebanyak 43,5 juta jiwa. kelompok umur 10 - 19 tahun adalah 22 %, yang terdiri dari 50,9 % remaja laki - laki dan 49,1 % remaja perempuan (Kemenkes RI, 2015).

Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Havighurst, (1961) dalam (Hurlock 2004) yaitu menerima keadaan fisiknya, dan menerima peranannya sebagai pria atau wanita. Pada usia remaja awal, remaja putri mengalami perubahan fisik yang terkadang belum mencapai taraf proporsional, seperti perubahan payudara dan bertambahnya berat badan. Hal ini menyebabkan mereka kurang percaya diri terhadap penampilannya, penampilan mempunyai arti besar pada kepercayaan diri mereka. Remaja putri akan merasa lebih percaya diri jika cara berpakaian dan berdandan mereka sesuai dengan model teman-teman seusianya sehingga tidak merasa minder atau malu jika mereka berkumpul dengan teman sebaya (Fatimah, 2010).

Menurut Irawan (2010) sikap yang ditunjukkan oleh remaja yaitu mereka merasa malu dengan perubahan yang terjadi seperti

perubahan payudara, haid pertama, bertambahnya berat badan, adanya jerawat yang membuat mereka kurang percaya diri.

Menurut Yusi (2001), seiring potensi yang dimilikinya remaja dihadapkan pada berbagai tantangan baik yang datang dari diri sendiri maupun lingkungan di sekitarnya. Pandangan dan pemahaman remaja tentang perubahan diri terutama fisiknya saat masa pubertas mempengaruhi cara dan pola perilaku remaja, khususnya kepercayaan diri remaja tersebut. Pemahaman dan pandangan yang positif akan menempatkan remaja dalam penilaian diri yang positif. Sebaliknya jika pemahaman dan pandangan remaja yang tidak tepat akan menjadi salah satu sumber permasalahan yang dirasakan oleh remaja (Terry Kyle dan Susan Carman, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 10 Samarinda pada tanggal 16 November 2015, didapatkan 3 dari 5 orang remaja mengalami tidak percaya diri terhadap perubahan fisiknya seperti suara yang berubah menjadi lebih besar, serak dan berat, peningkatan berat badan, terutama pada remaja putri dan adanya jerawat yang membuat wajah mereka tidak semulus dan bersih seperti waktu duduk di sekolah dasar. Mereka memandang perubahan fisik yang dialaminya merupakan hal yang baru dan mengganggu dalam penampilannya sehingga terkadang membuat mereka merasa malu.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang persepsi dan kepercayaan diri dengan judul hubungan antara persepsi terhadap perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda.

## TUJUAN PENELITIAN

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda.

### 2. Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin.
- Mengidentifikasi persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas di SMP Negeri 10 Samarinda.
- Mengidentifikasi kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda.
- Menganalisis hubungan persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif berbentuk *Analitik Korelasi* yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antara variabel independen dan variabel dependen (Nursalam, 2011), dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor dan resiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat (*point approach*) (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 10 Samarinda. Jumlah populasi yang terdaftar selama 1 bulan terakhir 76 responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik pengambilan sampel *Nonprobability sampling* dengan *Stratified random sampling* yaitu sebanyak 76 responden.

Berdasarkan uji normalitas data, persepsi memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* yaitu 0.000 yang lebih kecil dari  $\alpha$  0.05 sehingga variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Sedangkan untuk variabel kepercayaan diri memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* yaitu 0.000 yang lebih kecil dari  $\alpha$  0.05 sehingga variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini menggunakan titik potong median.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Waktu tersebut digunakan untuk mengumpulkan data melalui kuesioner yang diisi lengkap dan dikembalikan kepada peneliti. Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMP Negeri 10 Samarinda.

Untuk mengetahui hubungan persepsi dengan kepercayaan diri menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan SPSS 16. Derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95%,  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Berikut akan disajikan hasil penelitian dari hubungan persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda

### 1. Analisa Univariat

- Karakteristik responden berdasarkan usia responden

Usia Responden	Frekuensi	Presentase (%)
12	3	3.9
13	64	84.2
14	9	11.8
Jumlah	76	100

Sumber : Data Primer

Pada tabel diatas diperoleh gambaran responden yang merupakan siswa di SMP Negeri 10 dalam penelitian ini berdasarkan usia responden didapatkan usia responden yang memiliki proporsi tertinggi yaitu 13 tahun dengan jumlah 64 responden (84.2%) dan responden dengan usia paling sedikit yaitu 12 tahun sebanyak 3 responden (3.9%).

- Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	38	50.0
Perempuan	38	50.0
Jumlah	76	100

Sumber : Data Primer

Pada tabel diatas diperoleh gambaran responden yang merupakan siswa SMP Negeri 10 dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 38 orang (50.0%) dan perempuan sebanyak 38 orang (50.0%).

- Karakteristik responden berdasarkan persepsi

Persepsi	Frekuensi	Presentase (%)
Positif	42	55.3
Negatif	34	44.7
Jumlah	76	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel c terlihat bahwa responden yang mempunyai persepsi positif tentang perubahan fisik masa pubertas yaitu sebanyak 42 orang (55.3%) dan yang memiliki persepsi negatif sebanyak 34 orang (44.7%).

d. Karakteristik responden berdasarkan kepercayaan diri

Kepercayaan Diri	Frekuensi	Presentase(%)
Tinggi	38	50.0
Rendah	38	50.0
Jumlah	76	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel terlihat bahwa responden yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 38 orang (50.0%) dan responden dengan kepercayaan diri rendah sebanyak 38 orang (38.0%).

## 2. Analisa Bivariat

Variabel	Kepercayaan diri				Total	P Value	
	Tinggi		Rendah				
Persepsi	n	%	n	%	N	%	
Positif	30	71.4	12	28,6	42	55,3	0,000
Negatif	8	23,5	26	76,5	34	44,7	
Jumlah	38	94,9	38	104,1	76	100	

Sumber: Data Primer

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 42 responden yang memiliki persepsi positif didapatkan sebanyak 30 responden (71.4%) memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kemudian dari 34 responden yang memiliki persepsi negatif tentang perubahan fisik masa pubertas didapatkan sebanyak 26 responden (76.5%) memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Analisis hubungan antara persepsi dengan kepercayaan diri dilakukan dengan rumus *Chi Square* dengan taraf signifikan  $\alpha$  5% didapatkan hasil nilai *p value* :  $0.000 < \alpha$  0.05 sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan antara persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan usia responden

Berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden dengan usia 12 tahun sebanyak 3 responden (3.9%) dan responden dengan usia 13 tahun sebanyak 64 responden (84.2%) dan responden

dengan usia 14 tahun sebanyak 9 responden (11.8%).

Dari data di atas didapatkan bahwa responden terbanyak adalah berusia 13 tahun yang mana menurut Depkes RI tahun 2008 termasuk kedalam masa remaja tengah dengan ciri khas antara lain yaitu mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk memiliki teman kencan, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir yang abstrak dan berkhayal tentang aktifitas seks serta selalu memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya, sedangkan menurut Mappiare (1992) menyatakan bahwa remaja akan mengalami perubahan bentuk fisik dan pubertas pada rentang usia 11 - 14 tahun. Berdasarkan teori diatas sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan karena seluruh responden sudah mengalami ciri perubahan seks primer yaitu menstruasi bagi remaja putri dan mimpi basah (*wet dream*) bagi remaja putra.

Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2010) antara umur dengan pengetahuan dan sikap remaja yang mengalami perubahan fisik pada masa pubertas dengan gambaran menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Kelompok umur 13 - 15 tahun merupakan kelompok remaja tengah yang memiliki kecenderungan untuk memperhatikan bentuk tubuhnya lebih rendah dibandingkan dengan kelompok umur <13 tahun.

Berdasarkan penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden berusia lebih dari 12 tahun yang artinya dalam rentang usia tersebut lebih memperhatikan bentuk tubuh terutama perubahan fisik saat pubertas dibandingkan orang yang berusia kurang dari 12 tahun.

Disamping itu seiring bertambahnya usia pada masa pubertas maka terjadi kematangan seksual yang mengakibatkan remaja semakin ingin mencari identitas diri dan lebih sering memperhatikan bentuk tubuh terutama perubahan fisik yang dialami saat pubertas.

- b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (50.0%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 38 responden (50.0%) berjenis kelamin perempuan.

Peneliti berasumsi bahwa wanita maupun laki-laki sama-sama memiliki kecenderungan untuk memperhatikan dan keadaan bentuk tubuhnya.

Peneliti menyarankan untuk perempuan maupun laki - laki agar mampu menerima atas perubahan bentuk tubuh yang sedang dialaminya.

- c. Persepsi (Variabel Independen)

Berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 42 responden (55.3%) memiliki persepsi positif dan sebanyak 34 responden (44.7%) berpersepsi negatif.

Persepsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal tersebut adalah kontras, perubahan, pengulangan, sesuatu yang baru dan sesuatu yang menjadi perhatian banyak orang sedangkan faktor internalnya adalah pengalaman/pengetahuan, harapan, kebutuhan, budaya, motivasi dan emosi. Dunia persepsi juga merupakan dunia penuh arti yaitu cenderung melakukan pengamatan persepsi pada gejala - gejala yang mempunyai makna bagi individu, yang ada hubungannya dengan tujuan dalam diri (Notoatmodjo, 2005).

Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Annisa (2012) yang menyebutkan bahwa sebagian besar respondennya memiliki persepsi yang positif dalam menerima perubahan fisik masa pubertas. Persepsi adalah suatu proses dimana individu mengatur dan menginterpretasikan kesan sensoris - sensoris mereka guna memberi arti bagi lingkungan mereka (Robbins 2007) dan dengan persepsi individu mampu menyadari dan mengerti tentang keadaan lingkungan dan sekitarnya termasuk keadaan individu yang bersangkutan (Walgito 2003).

Maka peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki persepsi positif yang memiliki kepercayaan diri tinggi

berasal dari diri sendiri bagaimana seseorang mengartikan keadaan atau perubahan baru dimana seseorang mampu menerima perubahan fisik pada masa pubertasnya. Karena berawal dari pemikiran yang positif yang mampu membentuk kepercayaan diri.

Tanpa persepsi positif tentang perubahan fisik masa pubertasnya maka seseorang akan mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Peneliti menyarankan responden harus bisa menerima atas perubahan fisiknya sehingga memiliki persepsi positif terhadap perubahan.

- d. Kepercayaan Diri (Variabel Dependen)

Berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (50.0%) memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dan sebanyak 38 responden (50.0%) memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki cara pandang positif terhadap diri sendiri yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri akan tetapi terkadang sulit menerima realita diri dan memasang harapan yang tidak realistis dimana harapan merupakan faktor yang mempengaruhi persepsi pula (Fatimah 2010).

Fenomena yang didapatkan oleh peneliti dari lapangan adalah kebanyakan dari siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi berasal dari diri sendiri yang menyebabkan remaja mampu mengartikan perubahan fisiknya sebagai perubahan yang positif juga mampu menerimanya. Mereka mencari tahu sendiri tentang apa saja yang terjadi saat masa pubertas khususnya perubahan fisik. Walaupun ada faktor lain yang membuat remaja tersebut berpersepsi positif dalam tingkat kepercayaan diri yang tinggi, kepercayaan diri yang berasal dari dalam diri sendiri terutama yang mampu mengartikan perubahan baru sebagai hal yang positif menyebabkan sebagian remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

2. Analisis Bivariat

Hubungan persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan antara persepsi dan kepercayaan diri remaja dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan *continuity correction* dengan taraf signifikan  $\alpha$  5% dengan nilai  $P = 0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astry Verasahmilda (2010) yang menyimpulkan bahwa semakin baik persepsi terhadap perubahan fisik maka peluang untuk memiliki kepercayaan diri semakin besar dan begitu pula sebaliknya penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai  $P = 0.03 < 0.05$ .

Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gufron (2011) yaitu ada beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yang mana perubahan kondisi fisik seseorang menyebabkan rendahnya percaya diri seseorang. Harapan yang tidak sesuai dengan realita maupun sulit menerima keadaan diri juga mempengaruhi kepercayaan diri, yang mana dimana harapan juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi persepsi itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti berasumsi bahwa hubungan antara persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja mungkin dikarenakan persepsi yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan itulah yang mampu mengartikan akan perubahan fisik pada masa pubertas apakah akan membentuk persepsi positif atau negatif sehingga dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja tersebut. Jika remaja mampu menerima, mengartikan dan memandang perubahan baru yaitu perubahan fisik yang dialaminya saat pubertas merupakan hal yang wajar maka remaja tidak akan terganggu akan perubahan fisiknya sehingga tidak mempengaruhi kepercayaan dirinya. Begitu pula sebaliknya jika remaja mengartikan atau memandang perubahan sebagai sesuatu

yang tidak menyenangkan atau malah menjadi hal yang menakutkan membuat remaja tersebut tidak bisa menerima apa yang telah terjadi di dalam dirinya sehingga menimbulkan perasaan yang cemas rendah diri dan berusaha untuk mencerminkan diri yang bukan menjadi dirinya sendiri seperti mengikuti *trend* ataupun gaya dari orang lain. terkadang remaja juga masih menilai perubahan diri dari penilaian orang lain terutama teman sebaya maupun melihat perubahan yang tidak sama dengan orang lain sehingga remaja masih sering membeda-bedakan dan ingin mengikuti identitas orang lain. Persepsi sangatlah berperan penting dalam kepercayaan diri remaja akan perubahan fisik yang dialaminya pada masa pubertas.

Dari berbagai uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja.

Peneliti menyarankan agar remaja mampu menerima dan mengartikan maupun juga memandang perubahan fisik sebagai suatu hal yang wajar dan positif, yang mana setiap orang juga mengalaminya sebagai bentuk suatu perkembangan dalam hidup menuju arah dewasa. Remaja juga sangat penting menjaga asupan nutrisi yang baik dan berolahraga selama masa perkembangan ini. Untuk para orang tua juga diharapkan mampu terbuka dalam membahas hal-hal yang terkait dengan masa pubertas sehingga tidak terjadi kebingungan maupun kecemasan pada remaja. Guru maupun pembimbing konseling disekolah mampu memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi dan masa pubertas. Kemudian untuk memberikan informasi mengenai pubertas dapat diberikan melalui selingan pada mata pelajaran maupun saat bimbingan konseling siswa dapat juga melalui penyuluhan maupun melalui media cetak. Serta selalu mengingatkan kepada siswa agar dapat menerima atas perubahan perubahan yang terjadi terutama perubahan fisik saat pubertas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden berdasarkan usia responden dengan usia yang terbanyak yaitu usia 13 tahun sebanyak 64 orang (84.2%). Berdasarkan jenis kelamin memiliki proporsi yang sama yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (50.0%) dan laki-laki sebanyak 38 orang (50.0%).
2. Responden yang mempunyai persepsi positif sebanyak 42 orang (55.3%) dan yang mempunyai persepsi negatif sebanyak 34 orang (44.7%).
3. Responden yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 38 orang (50.0%) dan yang mempunyai tingkat kepercayaan diri rendah sebanyak 38 orang (50.0%).
4. Hasil uji statistik *Chi Square* dengan taraf signifikansi  $\alpha$  5% dengan nilai P Value =  $0.000 < 0.05$  artinya ada hubungan antara persepsi tentang perubahan fisik masa pubertas dengan kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 10 Samarinda.

## SARAN

Setelah menyajikan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah :

1. Responden  
Bagi responden diharapkan lebih meningkatkan pengetahuan dan lebih banyak bertanya serta mencari informasi pada sumber-sumber informasi yang jelas tentang pentingnya perubahan fisik masa pubertas. Remaja juga harus mampu menerima keadaan fisiknya yang mengalami perubahan fisik saat pubertas sebagai hal yang wajar serta mampu mengartikan perubahan baru sebagai hal yang positif, selain itu untuk tidak membeda-bedakan perbedaan pada perubahan fisik yang terjadi pada orang lain. Remaja juga perlu menjaga asupan nutrisi yang baik dan berolahraga selama masa perkembangan ini.
2. Sekolah (Guru)  
Guru maupun pembimbing konseling di sekolah diharapkan mampu memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi dan masa pubertas. Untuk memberikan informasi mengenai pubertas tersebut dapat diberikan melalui selingan pada mata pelajaran maupun saat bimbingan konseling siswa, dapat juga melalui penyuluhan maupun media cetak serta selalu mengingatkan kepada siswa agar dapat menerima atas perubahan-perubahan yang terjadi terutama perubahan fisik saat pubertas.

## 3. Orang Tua

Untuk para orang tua diharapkan untuk mampu terbuka dalam membahas hal-hal yang terkait dengan masa pubertas sehingga tidak terjadi kebingungan maupun kecemasan pada remaja.

## 4. Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi tentang perubahan fisik dengan kepercayaan diri remaja. Kemudian hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai data atau informasi dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda dan menambah variabel-variabel.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali, M. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia

Al-Mighwar, M. (2006) *Psikologi Remaja: Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia

Alpers, A. (2006) *Buku Ajar Pediatri Rudolph Vol. 1* (edisi 20). Jakarta: EGC

Angger, P., Setyowati, H., S. Ngakan Putu D. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas Dengan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Putri Di MTs NU Ungaran*. Ungaran : Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Astry (2010). *Hubungan antara perubahan fisik masa pubertas terhadap tingkat kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Negeri 4 Gamping*. Yogyakarta : STIKES Aisyah Yogyakarta

Dahlan, M. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Depkes RI. (2008). *Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) Kesehatan Reproduksi Untuk Petugas Kesehatan di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta. Dirjen

Bina Kesehatan Masyarakat dan Direktorat Bina Kesehatan Ibu.

Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Pustaka Setia.

Ghufron, M. N. & S. Rini Risnawita. 2011. *Teori – Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media

Hastono, S.P., & Sabri, L. (2013). *Statistik Kesehatan*, Jakarta : RajaGrafindo Persada

Hurlock. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga

Inayah, S. (2014). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Pubertas tahun 2014.*

Irawan, D. (2010) . *Hubungan antara Pengetahuan tentang Perubahan Fisik pada Pubertas dengan Citra Tubuh Remaja Putri di SMP Nasima Semarang. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang*

Istiqomah. (2010) . *Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas dengan Gambaran Diri Remaja Putra di SLTPN 29 Semarang. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang*

KEMENKES RI. (2015). *Infodatin reproduksi remaja*. Pusat Data dan Informasi. Diakses tanggal 20 November 2015. [http ://www.pusdatin.kemkes.go.id/](http://www.pusdatin.kemkes.go.id/).

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodeologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta

\_\_\_\_\_. (2012). *Metodeologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika

Perry, A. G., Peterson, V. R., & Potter, P. A. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik* Edisi 7. Jakarta : EGC.

Rini, J. F. (2004). *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Diakses tanggal 09 juni 2015 [http:// WWW.e-psikologi.com](http://WWW.e-psikologi.com)

Robbins. (2007). *Prilaku Organisasi* . Edisi 12. Jakarta: Salemba Empat

Santrock, J.W. (2007). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (edisi 11). Shinto B. dan Sherly Saragih (penterjemah). Jakarta: Erlangga

Saryono & Anggraeni, M.D., (2013). *Metodeologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Siswanto, dkk. (2013). *Metodeologi Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu

Soetjiningsih. (2010). *Konsep Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: PT Rineka Cipta

\_\_\_\_\_. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Walgito. (2003). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset

Wawan, & Dewi. (2010). *Teori Dan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wong, D. L. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Wong* (edisi 6) Agus Sutarna, Neti, Kuncara, Egi Komara (penterjemah). Jakarta: EGC