

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003).

Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual (Kartono, 1995).

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali & Asrori, 2006).

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif

lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Rahmawati, Purnamaningrum; 2009).

Pubertas (*puberty*) ialah suatu periode di mana kematangan kerangka dan seksual terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah suatu peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi. Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (*gradual*) (Santrock, 2002).

Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti “usia kedewasaan”. Kata ini lebih menunjukkan pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memperbaiki keturunan (Hurlock, 1980).

Santrock (2002) menambahkan bahwa kita dapat mengetahui kapan seorang anak muda mengawali masa pubertasnya, tetapi menentukan secara tepat permulaan dan akhirnya adalah sulit. Kecuali untuk *menarche*, yang terjadi agak terlambat pada masa pubertas, tidak ada tanda tunggal yang menggemparkan pada masa pubertas.

Pada 1974, WHO (*World Health Organization*) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa di mana:

- 1) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- 2) Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Muangman dalam Sarwono, 2010).

Dalam tahapan perkembangan remaja menempati posisi setelah masa anak dan sebelum masa dewasa. Adanya perubahan besar dalam tahap perkembangan remaja baik perubahan fisik maupun perubahan psikis (pada perempuan setelah mengalami *menarche* dan pada laki-laki setelah mengalami mimpi basah) menyebabkan masa remaja relatif bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Hal ini menyebabkan masa remaja menjadi penting untuk diperhatikan.

2. Batasan Usia Remaja

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir menurut Erickson, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa

remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010).

Menurut Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Jahja (2012) menambahkan, karena laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia 18 tahun ia telah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Namun adanya status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda.

Menurut Mappiare masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Ali & Asrori, 2006).

Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti pada

ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah (Hurlock dalam Ali & Asrori, 2006).

Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan, dan masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dalam semua ranah perkembangan (Papalia, dkk., 2008).

Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun (Widyastuti dkk., 2009).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa usia remaja pada perempuan relatif lebih muda dibandingkan dengan usia remaja pada laki-laki. Hal ini menjadikan perempuan memiliki masa remaja yang lebih panjang dibandingkan dengan laki-laki.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pusa penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas-tugas tersebut antara lain:

- 1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- 2) Mencapai peran sosial pria, dan wanita.
- 3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.

- 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- 6) Mempersiapkan karir ekonomi.
- 7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- 8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Ali & Asrori (2006) menambahkan bahwa tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Hurlock (dalam Ali & Asrori, 2006) juga menambahkan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya;
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa;
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
- 4) Mencapai kemandirian emosional;
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi;
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;

- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Kay (dalam Jahja, 2012) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- 6) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, psinsip-psinsip, atau falsafah hidup. (*Weltan-schauung*).
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Hurlock (1980) juga menjelaskan sebagian besar orang-orang primitif selama berabad-abad mengenal masa puber sebagai masa yang penting dalam rentang kehidupan setiap orang. Mereka sudah terbiasa mengamati berbagai upacara sehubungan dengan kenyataan bahwa dengan terjadinya perubahan-perubahan tubuh, anak yang melangkah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Setelah berhasil melampaui ujian-ujian yang merupakan bagian penting dari semua upacara pubertas, anak laki-laki dan anak perempuan memperoleh hak dan keistimewaan sebagai orang dewasa dan diharap memikul tanggung jawab yang mengiringi status orang dewasa.

Dalam masa remaja, penampilan anak berubah, sebagai hasil peristiwa pubertas yang hormonal, mereka mengambil bentuk tubuh orang dewasa. Pikiran mereka juga berubah; mereka lebih dapat berpikir secara abstrak dan hipotesis. Perasaan mereka berubah terhadap hampir segala hal. Semua bidang cakupan perkembangan sebagai seorang remaja menghadapi tugas utama mereka: membangun identitas –termasuk identitas seksual- yang akan terus mereka bawa sampai masa dewasa (Papalia, Old, & Feldman; 2008).

4. Perkembangan Fisik Masa Remaja

Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012) menjelaskan bahwa perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Piaget (dalam Papalia & Olds 2001, dalam Jahja, 2012) menambahkan bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya ialah kematangan. Perubahan fisik otak strukturnya semakin sempurna untuk meningkatkan kemampuan kognitif.

Pada masa remaja itu, terjadilah suatu pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan

dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut:

a) Tanda-tanda seks primer

Semua organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber. Namun tingkat kecepatan antara organ satu dan lainnya berbeda. Berat uterus pada anak usia 11 atau 12 tahun kira-kira 5,3 gram, pada usia 16 tahun rata-rata beratnya 43 gram. Sebagai tanda kematangan organ reproduksi pada perempuan adalah datangnya haid. Ini adalah permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala, yang akan terjadi kira-kira setiap 28 hari. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa *menopause*. *Menopause* bisa terjadi pada usia sekitar lima puluhan (Widyastuti dkk, 2009).

b) Tanda-tanda seks sekunder

Menurut Widyastuti dkk (2009) tanda-tanda seks sekunder pada wanita antara lain:

1. Rambut. Rambut kemaluan pada wanita juga tumbuh seperti halnya remaja laki-laki. Tumbuhnya rambut kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah tampak setelah haid. Semua rambut kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting.

2. Pinggul. Pinggul pun menjadi berkembang, membesar dan membulat. Hal ini sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak di bawah kulit.
3. Payudara. Seiring pinggul membesar, maka payudara juga membesar dan puting susu menonjol. Hal ini terjadi secara harmonis sesuai pula dengan berkembang dan makin besarnya kelenjar susu sehingga payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
4. Kulit. Kulit, seperti halnya laki-laki juga menjadi lebih kasar, lebih tebal, pori-pori membesar. Akan tetapi berbeda dengan laki-laki kulit pada wanita tetap lebih lembut.
5. Kelenjar lemak dan kelenjar keringat. Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Kelenjar keringat dan baunya menusuk sebelum dan selama masa haid.
6. Otot. Menjelang akhir masa puber, otot semakin membesar dan kuat. Akibatnya akan membentuk bahu, lengan dan tungkai kaki.
7. Suara. Suara berubah semakin merdu. Suara serak jarang terjadi pada wanita.

Empat pertumbuhan tubuh yang paling menonjol pada perempuan ialah penambahan tinggi badan yang cepat, *menarche*, pertumbuhan buah dada, dan pertumbuhan rambut kemaluan (Malina, 1991; Tanner, 1991; dalam Santrock, 2002).

5. Perkembangan Psikis Masa Remaja

Widyastuti dkk (2009) menjelaskan tentang perubahan kejiwaan pada masa remaja. Perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

- a) Perubahan emosi. Perubahan tersebut berupa kondisi:
 1. Sensitif atau peka misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri, lebih-lebih sebelum menstruasi.
 2. Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Itulah sebabnya mudah terjadi perkelahian. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
 3. Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama dengan temannya daripada tinggal di rumah.
- b) Perkembangan intelegensia. Pada perkembangan ini menyebabkan remaja:
 1. Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.
 2. Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba.

Tetapi dari semua itu, proses perubahan kejiwaan tersebut berlangsung lebih lambat dibandingkan perubahan fisiknya.

6. Perkembangan Kognitif Masa Remaja

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa (Jahja, 2012).

Menurut Piaget (dalam Santrock, 2001; dalam Jahja, 2012), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga mengembangkan ide-ide ini. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengholah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

Kekuatan pemikiran remaja yang sedang berkembang membuka cakrawala kognitif dan cakrawala sosial baru. Pemikiran mereka semakin abstrak (remaja berpikir lebih abstrak daripada anak-anak), logis (remaja mulai berpikir seperti ilmuwan, yang menyusun rencana-rencana untuk memecahkan masalah-masalah dan menguji secara sistematis pemecahan-pemecahan masalah), dan idealis (remaja sering berpikir tentang apa yang mungkin. Mereka berpikir tentang ciri-ciri ideal diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia); lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang diri mereka; serta cenderung menginterpretasikan dan memantau dunia sosial (Santrock, 2002).

Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak, menawarkan peluang untuk tumbuh – bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial (Papalia dkk, 2008).

7. Perkembangan Emosi Masa Remaja

Karena berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya (Ali & Asrori, 2006).

Semiawan (dalam Ali & Asrori, 2006) mengibaratkan: *terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja karena sudah bukan anak-anak lagi*, tetapi juga belum dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Ali & Ansori (2006) menambahkan bahwa perkembangan emosi seseorang pada umumnya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Perkembangan emosi remaja juga demikian halnya. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat beberapa tingkah laku emosional, misalnya agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri.

Sejumlah faktor menurut Ali & Asrori (2006) yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah sebagai berikut:

- a. Perubahan jasmani. Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya perubahan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu saja yang mengakibatkan postur tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan tubuh ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Tidak setiap remaja dapat menerima perubahan kondisi tubuh seperti itu, lebih-lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit yang menjadi kasar dan penuh jerawat. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminnya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosinya.
- b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua. Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk remaja, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak, acuh tak acuh, tetapi ada juga yang dengan penuh cinta kasih. Perbedaan pola asuh orang tua seperti ini dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi remaja. Cara memberikan hukuman misalnya, kalau dulu anak dipukul karena nakal, pada masa remaja cara semacam itu justru dapat menimbulkan ketegangan yang lebih berat antara remaja dengan orang tuanya.

- c. Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya. Remaja seringkali membangun interaksi sesama teman sebayanya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktifitas bersama dengan membentuk semacam geng. Interaksi antaranggota dalam suatu kelompok geng biasanya sangat intens serta memiliki kohesivitas dan solidaritas yang sangat tinggi. Pembentukan kelompok dalam bentuk geng seperti ini sebaiknya diusahakan terjadi pada masa remaja awal saja karena biasanya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama.
- d. Perubahan pandangan luar. Ada sejumlah pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja, yaitu sebagai berikut:
- 1) Sikap dunia luar terhadap remaja sering tidak konsisten. Kadang-kadang mereka dianggap sudah dewasa, tetapi mereka tidak mendapat kebebasan penuh atau peran yang wajar sebagaimana orang dewasa. Seringkali mereka masih dianggap anak kecil sehingga menimbulkan kejengkelan pada diri remaja. Kejengkelan yang mendalam dapat berubah menjadi tingkah laku emosional.
 - 2) Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan. Kalau remaja laki-laki memiliki banyak teman perempuan, mereka mendapat predikat populer dan mendatangkan kebahagiaan. Sebaliknya, apabila remaja putri mempunyai banyak teman laki-laki sering dianggap

tidak baik atau bahkan mendapat predikat yang kurang baik. Penerapan nilai yang berbeda semacam ini jika tidak disertai dengan pemberian pengertian secara bijaksana dapat menyebabkan remaja bertingkah laku emosional.

- 3) Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja tersebut ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar nilai-nilai moral.
- e. Perubahan interaksi dengan sekolah. Pada masa anak-anak, sebelum menginjak masa remaja, sekolah merupakan tempat pendidikan yang diidealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual, guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Oleh karena itu, tidak jarang anak-anak lebih percaya, lebih patuh, bahkan lebih takut kepada guru daripada kepada orang tuanya. Posisi guru semacam ini sangat strategis apabila digunakan untuk pengembangan emosi anak melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep *self* adalah kumpulan keyakinan dan persepsi diri terhadap diri sendiri yang terorganisir. Dengan kata lain, konsep diri tersebut bekerja sebagai skema dasar. *Self* memberikan sebuah kerangka berpikir yang menentukan bagaimana kita mengolah informasi tentang diri kita sendiri, kemampuan, dan

banyak hal lainnya (Klein, Loftus, & Burton, 1989; Van Hook & Higgins, 1988; dalam Baron & Byrne, 2003).

Konsep diri merupakan suatu asumsi-asumsi atau skema diri mengenai kualitas personal yang meliputi penampilan fisik (tinggi, pendek, berat, ringan, dsb), *trait*/kondisi psikis (pemalu, kalm, pencemas, dsb) dan kadang-kadang juga berkaitan dengan tujuan dan motif utama. Konsep diri dapat dikatakan merupakan sekumpulan informasi kompleks yang berbeda yang dipegang oleh seseorang tentang dirinya (Baron & Byrne, 1994).

Chaplin (2000) mengemukakan bahwa konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri; penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Papalia, Olds, dan Feldman (2004) menambahkan bahwa konsep diri terbentuk karena adanya interaksi dengan orang-orang sekitarnya. Apa yang dipersepsikan individu lain mengenai diri individual, tidak terlepas dari struktur, peran, dan status sosial yang disandang seorang individu.

Pai (dalam Djaali, 2012) mengartikan konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain. Di sini konsep diri yang dimaksud adalah bayangan seseorang tentang keadaan dirinya sendiri pada saat ini dan bukanlah bayangan ideal dari dirinya sendiri sebagaimana yang diharapkan atau yang disukai oleh individu yang bersangkutan.

Konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri, yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif disebut *self image* dan komponen afektif disebut *self esteem*. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Gambaran ini disebut citra diri. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu (Ghufron dan Risnawita, 2010).

Individu dengan konsep diri positif memiliki evaluasi diri dan evaluasi atas lingkungannya yang positif sehingga individu tidak akan bersikap defensif baik terhadap diri maupun terhadap orang lain. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif akan memandang dunia dengan cara yang tidak menyenangkan dan akan bersikap defensif baik terhadap orang lain (Burn, 1993).

Konsep diri berkembang dari pengalaman seseorang tentang berbagai hal mengenai dirinya sejak ia kecil, terutama yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya (Djaali, 2012).

Begitu pula dengan konsep diri remaja. Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja memiliki pemikiran tentang siapakah diri mereka dan apa yang membuat mereka berbeda dengan orang lain. Mereka memegang erat identitas dirinya dan berpikir bahwa identitasnya ini bisa menjadi lebih stabil. Nyata atau tidak, perkembangan pemikiran seorang remaja mengenai diri dan keunikan dirinya merupakan suatu kekuatan yang besar dalam hidup. Penjelasan tentang

diri akan dimulai dari informasi mengenai pemahaman diri remaja dan kemudian rasa percaya diri dan konsep diri.

Berdasarkan uraian di atas konsep diri yaitu konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran serta opini pribadi terhadap diri sendiri, juga kesadaran tentang siapa dirinya. Dalam penelitian ini konsep diri yang dimaksud yaitu pandangan seorang remaja terhadap dirinya sendiri saat menghadapi kedatangan *menarche*. Kedatangan *menarche* yang disertai perubahan bentuk tubuh menimbulkan rasa cemas dan perasaan belum siap pada diri remaja dalam menghadapi *menarche*. Konsep diri yang positif akan membawa anak pada rasa bangga saat mengalami *menarche* sebab ia merasa sudah siap menghadapi *menarche* dan menganggap dirinya sudah dewasa (terutama secara biologis).

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Aspek-aspek konsep diri menurut Berzonsky (dalam Christina, 2009), yaitu:

- a. Aspek fisik, yaitu penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki.
- b. Aspek psikis, yaitu meliputi pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap dirinya.
- c. Aspek sosial, yaitu tentang bagaimana peranan sosial yang dimainkan oleh individu dan penilaian individu terhadap peran tersebut.
- d. Aspek moral, yaitu meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan.

Pudjijoyanti (dalam Christina, 2009) menyatakan bahwa konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu:

- a. Komponen kognitif. Yaitu merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya atau penjelasan diri “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Komponen kognitif ini selanjutnya disebut sebagai gambaran diri (*self picture*) yang akan membentuk citra diri (*self image*). Komponen ini merupakan data yang bersifat obyektif.
- b. Komponen afektif. Yaitu merupakan penilaian individu terhadap dirinya. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri (*self acceptance*) serta harga diri (*self esteem*) individu. Komponen ini merupakan data yang bersifat subyektif.

Song & Hattie (dalam Thalib, 2010) menyatakan bahwa aspek-aspek konsep diri dibedakan menjadi konsep diri akademis dan konsep diri non-akademis. Konsep diri non-akademis dibedakan lagi menjadi konsep diri sosial dan penampilan diri. Jadi, pada dasarnya konsep diri mencakup aspek konsep diri akademis, konsep diri sosial dan penampilan diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk membentuk konsep diri positif ada banyak aspek yang harus diperhatikan. Salah satunya dalam aspek kognitif. Pengetahuan individu tentang dirinya sendiri akan memberikan gambaran tentang dirinya, sehingga individu diharapkan mampu mengenali dirinya secara menyeluruh, baik kekurangan maupun kelebihan sehingga dapat memperbaiki hal-hal yang sekiranya perlu untuk diperbaiki dan mengembangkan setiap kelebihan yang dimiliki.

Dalam menghadapi kedatangan *menarche* para remaja dianggap perlu mempersiapkan diri salah satunya yaitu dengan menambah pengetahuan tentang menstruasi seperti apa saja yang harus dipersiapkan ketika menstruasi datang, bagaimana cara menjaga kebersihan ketika menstruasi, adakah perubahan bentuk tubuh setelah menstruasi, dan hal-hal lain yang berhubungan dengan menstruasi. Dengan demikian remaja dipastikan dapat lebih siap dalam menghadapi *menarche*.

3. Kondisi-kondisi / Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja.

Kondisi-kondisi yang mempengaruhi konsep diri remaja menurut Hurlock (1980) antara lain:

- a. Usia kematangan. Remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Remaja yang matang terlambat, yang diperlakukan seperti kanak-kanak, merasa salah dimengerti. Dan bernasib kurang baik sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.
- b. Penampilan diri. Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan yang menyebabkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

- c. Kepatutan seks. Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik. Ketidapatutan seks membuat remaja sadar diri dan hal ini memberi akibat buruk pada perilakunya.
- d. Nama dan julukan. Remaja merasa peka dan malu bila teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau bila mereka memberi nama julukan yang bernada cemoohan.
- e. Hubungan keluarga. Seorang remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasikan diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenis, maka akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seksnya.
- f. Teman-teman sebaya. Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.
- g. Kreatifitas. Remaja yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademis, mengembangkan perasaan individualitas dan identitas yang memberi pengaruh yang baik pada konsep dirinya. Sebaliknya, remaja yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui kurang mempunyai perasaan identitas dan individualitas.

- h. Cita-cita. Bila remaja yang mempunyai cita-cita yang tidak realistis, ia akan mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi-reaksi bertahan di mana ia menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Remaja yang realistis tentang kemampuannya lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan. Ini akan menimbulkan kepercayaan diri yang lebih besar yang memberikan konsep diri yang lebih baik.

Thalib (2010) menjelaskan bahwa secara umum, konsep diri sebagai gambaran tentang diri sendiri dipengaruhi oleh hubungan atau interaksi individu dengan lingkungan sekitar, pengamatan terhadap diri sendiri dan pengalaman dalam kehidupan keseharian. Sebagaimana halnya dalam perkembangan pada umumnya, keluarga, khususnya orang tua berperan penting dalam perkembangan konsep diri anak. Konsep diri terbentuk dan atau berkembang secara gradual dalam proses pengasuhan termasuk interaksi interpersonal antara ibu-anak.

Menurut Baldwin dan Holmes (dalam Calhoun & Acocella, 1995), terdapat beberapa faktor pembentuk konsep diri, khususnya konsep diri remaja, yakni:

1. Orang tua sebagai kontak sosial yang paling awal yang kita alami, dan yang paling kuat, apa yang dikomunikasikan oleh orang tua pada anak lebih menancap daripada informasi lain yang diterima anak sepanjang hidupnya.
2. Kawan sebaya yang menempati kedudukan kedua setelah orang tuanya dalam mempengaruhi konsep diri; apalagi perihal penerimaan atau

penolakan, peran yang diukir anak dalam kelompok teman sebayanya mungkin mempunyai pengaruh yang dalam pada pandangan tentang dirinya sendiri.

3. Masyarakat yang menganggap penting fakta-fakta kelahiran di mana akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri.
4. Belajar di mana muncul konsep bahwa konsep diri kita adalah hasil belajar, dan belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi dalam diri kita sebagai akibat dari pengalaman.

4. Peran Konsep Diri dalam Usaha Memperbaiki Kepribadian

Hurlock menjelaskan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya. Menurut Hurlock (1980) keberhasilan remaja dalam usaha untuk memperbaiki kepribadiannya bergantung pada banyak faktor, antara lain:

Pertama, ia harus menentukan ideal-ideal yang realistik dan dapat mereka capai. Kalau tidak, ia pasti akan mengalami kegagalan dan bersamaan dengan itu akan mengalami perasaan tidak mampu, rendah diri dan bahkan menyerah bila ia menimpakan keagalannya pada orang lain.

Kedua, remaja harus membuat penilaian yang realistik mengenai kekuatan dan kelemahannya. Perbedaan yang mencolok antara kepribadian yang sebenarnya dengan ego ideal akan menimbulkan kecemasan, perasaan kurang enak, tidak bahagia dan kecenderungan menggunakan reaksi-reaksi bertahan.

Ketiga, para remaja harus mempunyai konsep diri yang stabil. Konsep diri biasanya bertambah stabil dalam periode masa remaja. Hal ini memberi perasaan kesinambungan dan memungkinkan remaja memandang diri sendiri dalam cara yang konsisten, tidak memandang diri hari ini berbeda dengan hari lain. Ini juga meningkatkan harga diri dan memperkecil perasaan tidak mampu.

Keempat dan yang paling penting, remaja harus merasa cukup puas dengan apa yang mereka capai dan bersedia memperbaiki prestasi-prestasi di bidang-bidang yang mereka anggap kurang. Menerima diri sendiri menimbulkan perilaku yang membuat orang lain menyukai dan menerima remaja. Ini kemudian mendorong perilaku remaja yang baik dan mendorong perasaan menerima diri sendiri. Sikap terhadap diri sendiri menentukan kebahagiaan seseorang.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan selain menentukan ideal-ideal yang realistis yang dapat dicapai, penilaian realistis mengenai kekuatan dan kelemahan, cukup puas dengan hal yang telah dicapai dan bersedia memperbaiki prestasi yang dianggap kurang, konsep diri yang dimiliki remaja juga akan mempengaruhi proses perbaikan kepribadian. Remaja yang memiliki konsep diri yang stabil cenderung melihat dirinya secara konsisten. Hal ini mendukung perlunya dilakukan penelitian mengenai konsep diri.

C. Menarche

1. Pengertian Menarche

Menarche adalah sebuah peristiwa yang menandai masa pubertas, namun bukan satu-satunya ciri yang muncul (Santrock, 2002). Menstruasi awal yang

terjadi pada remaja putri biasanya dialami antara usia 10 hingga 16 tahun (Jahja, 2012).

Kartono (dalam Ninawati & Kuryadi, 2006) menyatakan bahwa *Menarche* merupakan kejadian paling akhir dari pubertas, 95% dari kebanyakan anak perempuan mengalami *menarche* antara usia 11 sampai dengan 15 tahun, yang disebut dengan masa pra-pubertas atau *pueral*. Masa *pueral* atau pra-pubertas ini ditandai oleh berkembangnya tenaga fisik yang melimpah-limpah dan perubahan fisik anak yang mulai sedikit berubah.

Menarche adalah haid yang pertama kali terjadi pada wanita, di mana hal tersebut merupakan ciri khas dari kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil (Yusuf, 2010). Gunarsa (dalam Jayanti & Purwanti, 2012) menyatakan, seiring dengan perkembangan biologis, maka pada usia tertentu, seseorang mencapai tahapan kematangan organ-organ seks, yang ditandai dengan haid pertama atau disebut *menarche*.

Salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan adalah menstruasi. Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat (Laila, 2011).

Sarwono (dalam Fajri & Khairani, 2011) menambahkan bahwa perubahan yang terjadi pada saat menstruasi pertama (*menarche*) menyebabkan remaja menjadi canggung. Oleh karena itu remaja perlu mengadakan penyesuaian tingkah laku. Penyesuaian tingkah laku tersebut tidak dapat dilakukan dengan mulus, terutama jika tidak ada dukungan dari orang tua.

Menurut Suryani & Widyasih (dalam Jayanti & Purwanti, 2012) menstruasi pertama sering dihayati oleh anak gadis sebagai suatu pengalaman traumatis, terkadang anak yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut ke arah yang lebih negatif, dimana anak tersebut memiliki gambaran fantasi yang sangat aneh bersamaan dengan kecemasan dan ketakutan yang tidak masuk akal, dapat juga disertai dengan perasaan bersalah atau berdosa, dimana semua hal tersebut dikaitkan dengan masalah pendarahan pada organ kelamin dan proses haidnya. Tetapi berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.

Pada permulaannya hanya hormon estrogen saja yang dominan dan perdarahan (menstruasi) yang terjadi untuk pertama kali (*menarche*) muncul pada umur 12-13 tahun. Dominannya estrogen pada permulaan menstruasi sangat penting karena menyebabkan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder. Itu sebabnya pada permulaan perdarahan sering tidak teratur karena bentuk menstruasinya *anovulatoir* (tanpa pelepasan telur) (Manuaba, Manuaba; 2006).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Usia *Menarche*

Keanekaragaman konsumsi makanan dan faktor genetik merupakan indikator utama timbulnya *menarche* dini terutama sebagai pemicu keluarnya

Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) (Rigon, Luigi, Sergio, Gianni, Mauro, Febio 2010; dalam Susanti & Sunarto, 2012).

Konsumsi makanan tinggi lemak akan berakibat pada penumpukan lemak dalam jaringan adiposa yang berkorelasi dengan peningkatan kadar leptin. Leptin ini akan memicu pengeluaran hormon GnRH yang selanjutnya mempengaruhi pengeluaran *Follicle Stimulating Hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)* dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen (Quennell, Alicia, Alexander, Xinhui, Sarah, Christopher, 2009; dalam Susanti & Sunarto, 2012).

Adapun asupan protein hewani lebih dan riwayat ibu mengalami *menarche* dini yang berisiko kecil terhadap usia *menarche* dini dengan besar risiko masing-masing 1,8 kali dan 1,5 kali. Lain halnya dengan asupan protein nabati tidak lebih yang tidak berisiko terhadap kejadian *menarche* dini (Susanti & Sunarto, 2012).

3. Konsep *Menarche* dalam Islam

Qalami & Banjary (2004) menjelaskan bahwa perempuan yang sudah baligh akan mengalami haid, yaitu keluarnya darah dari vagina secara berkala (biasanya sebulan sekali) dan berlangsung beberapa hari. Masing-masing wanita mengalami masa haid yang berbeda-beda. Ada yang hanya berlangsung tiga sampai tujuh hari. Namun ada yang sampai 15 hari. Kurun waktu 15 hari merupakan batas maksimal seorang wanita mengalami haid. Selebihnya dianggap bukan darah haid. Karena itu, ia harus mandi dan melakukan shalat seperti biasanya.

Qalami & Banjary (2004) juga menjelaskan bahwa haid merupakan salah satu sebab hadas besar. Hadas besar adalah sesuatu yang menyebabkan seseorang harus mandi junub atau mandi wajib. Suci dari haid juga termasuk salah satu syarat wajib shalat. Sehingga, orang yang sedang mengalami haid dilarang melakukan shalat.

Selain itu Qalami & Banjary (2004) juga menambahkan bahwa salah satu syarat diwajibkan berpuasa wajib yaitu suci dari hadas besar. Sehingga untuk melakukan puasa wajib, seseorang yang sedang haid harus mandi besar terlebih dahulu sehingga ia suci dari hadas besar dan untuk selanjutnya dapat melakukan puasa wajib.

D. Kerangka Teoritik

Sebagai informasi bahwa masa remaja merupakan periode yang penting. Hurlock (1980) menyatakan kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode yang lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja keduanya sama-sama penting.

Hurlock (1980) juga menerangkan bahwa 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.

Sedangkan sering kita dengar bahwa masa remaja adalah masa yang labil dan cenderung emosional. Seperti yang sudah dijelaskan Sarwono (2010) bahwa masa remaja adalah masa yang penuh emosi. Salah satu ciri periode “topan dan badai” dalam perkembangan jiwa manusia ini adalah adanya emosi yang meledak-ledak, sulit untuk dikendalikan.

Sarwono (2010) menyatakan bahwa emosi yang tak terkendali itu antara lain disebabkan juga oleh konflik peran yang sedang dialami remaja. Ia ingin bebas, tetapi ia masih bergantung kepada orang tua. Ia ingin dianggap dewasa, sementara ia masih diperlakukan seperti anak kecil. Dengan adanya emosi-emosi itu, secara bertahap remaja mencari jalannya menuju kedewasaan, karena reaksi orang-orang di sekitarnya terhadap emosinya akan menyebabkan si remaja belajar dari pengalaman untuk mengambil langkah-langkah terbaik.

Pendekatan fenomenologi dari Rogers konsisten menekankan pandangan bahwa tingkah laku manusia hanya dapat difahami dari bagaimana dia memandang realita secara subyektif (*subjective eperience of reality*). Pendekatan ini juga berpendapat bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk menentukan nasibnya sendiri, bahwa hakekat yang terdalam dari manusia adalah sifatnya yang bertujuan, dapat dipercaya, dan mengejar kesempurnaan diri (*purposive, trustworthy, self-perfecting*) (Alwisol, 2011).

Rogers adalah salah seorang peletak dasar dari gerakan potensi manusia, yang menekankan perkembangan pribadi melalui latihan sensitivitas, kelompok

pertemuan, dan latihan lainnya yang ditujukan untuk membantu orang agar memiliki pribadi yang sehat. Dia membangun teorinya berdasarkan praktik interaksi terapeutik dengan para pasiennya. Karena dia menekankan teorinya kepada pandangan subyektif seseorang, maka teorinya dinamakan “*person-centered theory*” (Yusuf & Nurihsan, 2008).

Bagi Rogers, seseorang dapat mengamati realitas melalui keterbatasan dirinya, dan hanya realitas itu yang dianggapnya nyata. Pengamatan dan pengalaman subyektifnyalah yang membentuk realitas serta menjadi landasan bagi segenap tindakannya. Demikianlah dunia yang dialami seseorang dan kepribadiannya (Taniputera, 2005).

Rogers percaya bahwa orang memiliki kecenderungan bawaan ke arah pertumbuhan dan kedewasaan. Tetapi kedewasaan ini bukan pasti akan dicapai. Orang mendapatkan pemahaman diri melalui lingkungan psikososial yang suportif. Walaupun orang bebas untuk melatih kontrol atas diri mereka sendiri, mereka harus berjuang untuk dapat mengambil alih tanggung jawab ini bagi diri mereka. Tanggung jawab, seperti halnya cinta, adalah istilah yang sering terdengar dalam analisis humanistik terhadap kepribadian, tetapi jarang terdengar di tempat lain (Friedman & Schustack, 2006).

Rosyidi (2011) menjelaskan bahwa Rogers sangat kuat memegang asumsinya, bahwa manusia itu bebas, rasional, utuh, mudah berubah, subyektif, proaktif, heterostatis, dan sukar difahami. Setiap orang memiliki potensi untuk berkembang mencapai aktualisasi diri.

Alwisol (2011) menjelaskan bahwa Rogers mengemukakan 19 rumusan mengenai hakekat pribadi (*self*). Dua di antaranya yaitu:

Pertama, organisme menanggapi dunia sesuai dengan persepsinya. Realita sebatas persepsi ini disebut realita subyektif (*subjective reality*), yang mungkin berbeda dengan fakta yang sebenarnya. Pemicu yang menggerakkan tingkah laku bukan stimulus, tetapi persepsi subyektif atau realita subyektif orang mengenai stimulus.

Beberapa penjelasan dalam kajian pustaka juga disebutkan bahwa remaja cenderung mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. Selain itu juga dijelaskan, bahwa remaja yang akan mengalami *menarche* membutuhkan kesiapan mental yang baik. Hal ini disebabkan adanya perubahan-perubahan yang dapat dikatakan signifikan baik perubahan tubuh maupun kejiwaan. Maka dari itu remaja perlu mengadakan penyesuaian tingkah laku.

Untuk dapat melakukan penyesuaian tingkah laku yang baik tentunya dibutuhkan persepsi subjektif yang baik mengenai stimulus (yang dalam hal ini yaitu *menarche*). Dalam hal pembentukan persepsi ini diperlukan dukungan para orang tua maupun lingkungan sekitar untuk memberikan pengetahuan yang baik tentang *menarche* sehingga ia dapat mempersepsikan dengan baik apa itu *menarche* serta kemudian dapat membentuk konsep diri dengan baik pula.

Lingkungan pedesaan terutama desa tempat subyek tinggal merupakan lingkungan yang menanamkan pendidikan agama sejak dini. Mayoritas remaja di

desa tempat tinggal subyek bersekolah di madrasah. Selain itu setiap sore anak-anak dan juga remaja di desa ini mengikuti kegiatan TPQ. Materi yang diajarkan di TPQ tidak hanya mengaji al-Qur'an tetapi juga fiqih serta materi-materi keagamaan lainnya. Hal ini tentunya menambah pengetahuan remaja tentang kewajiban-kewajiban ataupun larangan-larangan apa saja yang harus dipenuhi dan dihindari *ketika* seorang remaja sudah mengalami *menarche*.

Jadi pada dasarnya yang membuat seorang remaja merasakan hal-hal negatif saat ia menghadapi *menarche* (seperti takut, terkejut, sedih, malu, khawatir, dan bingung) bukanlah disebabkan oleh kedatangan *menarche* itu sendiri. Namun hal ini lebih disebabkan oleh persepsi subjektif serta pembentukan konsep dirinya sendiri.

Kedua, penyesuaian psikologis (*Psychological adjustment*) terjadi apabila organisme dapat menampung/mengatur semua pengalaman sensorik sedemikian rupa dalam hubungan yang harmonis dalam konsep diri.

Artinya, saat remaja mampu mengolah dengan baik setiap pengetahuan yang ia terima mengenai *menarche*, dan kemudian membentuk konsep dirinya dengan baik dari setiap pengetahuan yang ia dapatkan, maka selanjutnya ia akan dapat melewati masa *menarche* dengan lebih baik.

Sarwono (2011) juga menambahkan pengalaman menunjukkan bahwa remaja yang telah mendapat status sosialnya yang jelas dalam usia dini, tidak menampakkan gejala emosi yang terlalu menonjol seperti rekan-rekannya yang lain yang harus menjalani masa transisi dalam tempo yang cukup panjang. Masalahnya adalah, jika seorang remaja tidak berhasil mengatasi situasi-situasi

kritis dalam rangka konflik peran itu karena ia terlalu mengikuti gejala emosinya, maka besar kemungkinannya ia akan terperangkap masuk ke jalan yang salah. Kasus-kasus penyalahgunaan obat, penyalahgunaan seks, kenakalan remaja yang lain, seringkali disebabkan oleh kurang adanya kemampuan remaja untuk mengarahkan emosinya secara positif.