

Students' Adaptation to Pre Puberty in University Negeri Padang's Lab-School and its Implications in Guidance and Counseling

Gusnia Yusra¹, Daharnis²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

Corresponding author, e-mail: gusniayusra07@gmail.com

Abstract: *Student's adaptation can be meant as a step of the developmen of teenagers and or pre-puberty in understanding and capable of living or socializing normality, so to get the harmony on themselues and in their environment. The factors which influence the adjustment of the students to pre puberty are. 1) the development of a) body size b) body portion and 2) psychology changing as 1) emotion b) teenagers behaviour on pre puberty. this research uses quantitative descriptive method. the populations of the research are all students of class VII, VIII, and IX in SMP Pembangunan Laboratorium UNP as many as 397 student. the sampel technique is taken by simple random sampling as many as 139 student. the data instrument used are questions and analysis data used descriptive method. the result of the research reveals the whole adaptation of the student's to pre puberty of the students is, considered fairly good. in details are (1) students' adjustment to pre puberty about physical, (2) students' adjustment to pre puberty about psychological changes are both quite good.*

Keywords: *Self Adjustment, Pre Puberty*

How to Cite: Gusnia Yusra, Daharnis. 2019. Students' Adaptation to Pre Puberty in University Negeri Padang's Lab-School and its Implications in Guidance and Counseling, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00142kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Manusia sebagai bagian dari makhluk hidup mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Setiap manusia akan mengalami perkembangan sejak masa bayi, periode anak-anak, pra pubertas atau masa remaja yang kemudian menjadi manusia dewasa. Kehidupan masa remaja merupakan salah satu bagian dari periode perkembangan manusia (Suryani, 2013).

Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional Masa remaja ditandai dengan perubahan-perubahan diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas diri serta membentuk hubungan baru, pada tahap perkembangannya, remaja berada pada tahap krisis identitas (Suryani, 2013). Selama masa remaja seluruh tubuh mengalami perubahan, baik di bagian luar maupun di bagian dalam tubuh, baik dalam struktur tubuh maupun fungsinya. Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama berada pada tingkat perkembangan yang disebut "Masa Remaja atau Pra Pubertas (Suryani, 2013). Remaja berada pada periode peralihan ini harus mampu meninggalkan sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mempelajari sikap baru untuk menggantikan perilaku yang sudah ditinggalkan (Ardi, Ibrahim, & Said, 2012).

Masa remaja merupakan salah satu tahap di dalam kehidupan manusia yang kritis, karena masa remaja ini merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini banyak sekali terjadi perubahan pada diri remaja tersebut, baik itu perubahan fisik,

emosional maupun sosial. Masa perubahan seperti ini biasa juga disebut sebagai masa pra puber (Juliana, Ibrahim, & Sano, 2014). Pra pubertas adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi pada Tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan (Juliana et al., 2014). Masa pra puber merupakan awal penting yang menandai masa remaja, dimana kematangan fisik berlangsung pesat yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal. Perubahan yang dialami remaja pada masa pra puber sering merisaukannya, karena mereka menganggap bahwa perubahan-perubahan yang terjadi tersebut sebagai suatu kejanggalan yang sangat mengganggu, yang mempengaruhi semua bagian tubuh, baik di dalam maupun di luar tubuh (Juliana et al., 2014).

Istilah penyesuaian dalam psikologi disebut dengan *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan, dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk menyesuaikan diri. Pengertian penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah cara seseorang menghadapi dan memecahkan situasi yang mengandung masalah sampai tercapai hasil yang diharapkan, dengan menyingkirkan segala hambatan dan tidak menggunakan mekanisme yang keliru, seperti mekanisme pertahanan diri dan mekanisme pelarian diri (Utami, 2015). Penyesuaian diri adalah proses yang dilakukan individu untuk mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri juga diartikan sebagai tahap perkembangan seorang remaja dalam memahami, mengerti dan mampu untuk hidup atau bergaul secara wajar, sehingga mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungan. Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini berkenaan dengan perubahan fisik yang terdiri dari a) ukuran tubuh, b) proporsi tubuh, dan perubahan psikologis yang terdiri dari a) emosi, b) perilaku remaja pada pra pubertas.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP dengan beberapa orang remaja terungkap bahwa remaja perempuan merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya karena panggulnya yang berubah menjadi lebar, keringat yang banyak, payudara yang mulai membesar membuat remaja merasa malu dan pakaian yang sering dipakai oleh remaja menjadi sempit. Remaja juga merasakan perubahan emosi, yaitu mudah marah dan tersinggung dengan perkataan teman, guru dan orangtua. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian berkenaan dengan penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas di SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Implikasinya dalam pelayanan BK untuk penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas yang dapat dilaksanakan dalam penanganan penyesuaian diri siswa diantaranya adalah: 1) Layanan Informasi, 2) Layanan Konseling Individual, 3) Layanan Bimbingan Kelompok, 4) Layanan penguasaan konten (Fiana, Daharnis, & Ridha, 2013). Dalam membantu pembentukan sikap dan perilaku positif siswa, guru pembimbing dapat memberikan layanan informasi mengenai penyebab munculnya permasalahan pada bidang pribadi, sosial, belajar, karir, dan keluarga (Hidayat, Yusri, & Ilyas, 2013). Dalam hal ini peran guru BK sangatlah penting dalam penanganan permasalahan dalam penyesuaian diri terhadap pra pubertas, sehingga remaja dapat menjalani pra pubertas dengan baik dan tugas-tugas perkembangan remaja bisa tercapai, dan sebagai bahan pertimbangan serta pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik, pemecahan masalah, mencegah timbulnya masalah, dan untuk mengembangkan potensi siswa.

Method

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan mendeskripsikan penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 139 orang siswa kelas VI, VII, dan IX di SMP Pembangunan Laboratorium

UNP. Instrumen yang digunakan adalah angket penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas. Data diolah melalui teknik statistik dengan menggunakan teknik persentase.

Results and Discussion

Secara keseluruhan, gambaran penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Penyesuaian Diri Siswa terhadap Pra Pubertas
(n=139)

No	Indikator	Rata-rata	%	Kategori
1	Perubahan Fisik	3,34	66,80	Cukup Baik
	a. Ukuran Tubuh	3,41	68,20	Baik
	b. Proporsi Tubuh	3,25	65,00	Cukup Baik
2	Perubahan Psikologis	3,33	66,60	Cukup Baik
	a. Emosi	3,32	66,40	Cukup Baik
	b. Perilaku	3,41	68,20	Baik
	Keseluruhan	3,34	66,80	Cukup Baik

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa skor rata-rata penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas adalah 3,34 dengan presentase 66,80 dari skor ideal dan berada pada kategori cukup baik. Artinya, secara keseluruhan penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas berada pada kategori cukup baik. Secara rinci: (1) perubahan fisik berada pada kategori cukup baik, (2) perubahan ukuran tubuh berada pada kategori baik, (3) perubahan proporsi tubuh berada pada kategori cukup baik, (4) perubahan psikologis berada pada kategori cukup baik, (5) perubahan emosi berada pada kategori cukup baik, dan (6) perubahan perilaku berada pada kategori baik.

Pada pembahasan ini dikemukakan hasil penelitian mengenai penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas di SMP Pembangunan Laboratorium UNP secara keseluruhan terlihat, bahwa penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas dengan skor rata-rata 3,34 dan persentase 66,80% dari skor ideal tergolong pada kategori cukup baik.

Penyesuaian Diri Siswa terhadap Perubahan Fisik

Berdasarkan data yang disajikan dapat dilihat gambaran penyesuaian diri siswa terhadap perubahan fisik dengan skor rata-rata 3,34 dan persentase 66,80% dari skor ideal tergolong berada pada kategori cukup baik. Artinya siswa mampu menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang terjadi pada keadaan fisiknya. Dampak yang ditimbulkan bagi siswa yang tergolong pada kategori sangat baik dalam penyesuaian diri terhadap pra pubertas pada aspek perubahan fisik adalah siswa akan lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, jika siswa tersebut tergolong pada kategori rendah atau sangat tidak baik, maka ia akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hal tersebut siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP cukup baik memanfaatkan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, yaitu perubahan ukuran tubuh berupa tinggi badan dan berat badan yang pesat selama pra pubertas. Salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dicapai pada periode pra pubertas ini adalah menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif. Siswa dapat melakukan penyesuaian diri terhadap

perubahan fisik dan psikologis dengan menyesuaikan penampilannya, emosi serta tingkah laku saat berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar (Prayitno & Amti, 2004). Namun, apabila siswa pra pubertas tidak mendapatkan bimbingan maka akan menimbulkan masalah, karena dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis yang amat pesat seperti gangguan regulasi, tingkah laku dan keterasingan dengan diri sendiri (Ali & Ansori, 2011).

Upaya yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling bagi siswa yang tergolong pada kategori sangat baik adalah dengan memberikan *rewards* agar siswa tersebut bersemangat dalam mengembangkan dan meningkatkan percaya dirinya di depan umum dengan baik. Selain itu, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan menggabungkan siswa yang tergolong pada sangat baik dan siswa yang tergolong pada kategori rendah atau sangat tidak baik. Tujuan diberikan layanan konseling kelompok ini adalah agar terciptanya dinamika kelompok sehingga siswa dapat bertukar pikiran satu dengan yang lainnya. Disamping itu, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan informasi secara klasikal mengenai pertumbuhan dan perkembangan pada pra pubertas. Dengan layanan tersebut diharapkan siswa memperoleh pemahaman dan mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar. Sehingga siswa dapat menjalani masa pertumbuhan dan perkembangan dengan baik.

Penyesuaian Diri Siswa terhadap Perubahan psikologis

Berdasarkan data yang disajikan dapat dilihat gambaran penyesuaian diri siswa terhadap perubahan psikologis dengan skor rata-rata 3,33 dan persentase 66,60% dari skor ideal tergolong berada pada kategori cukup baik. Artinya siswa mampu menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang terjadi pada keadaan psikologisnya. Dampak yang ditimbulkan bagi siswa yang tergolong pada kategori sangat baik dalam penyesuaian diri terhadap pra pubertas pada aspek perubahan psikologis adalah siswa akan lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, jika siswa tersebut tergolong pada kategori rendah atau sangat tidak baik, maka ia akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan hal tersebut siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP cukup baik memanfaatkan perubahan emosi dan perilakunya, dalam penyesuaian diri siswa akan mengalami perubahan emosional dan tingkah laku yang pesat selama pra pubertas. Perubahan pra pubertas akan mempengaruhi perilaku dan emosi siswa. Sebagian besar bergantung pada kemampuan siswa untuk mengungkapkan keprihatinan dan kecemasannya kepada orang lain sehingga dengan begitu ia dapat memperoleh pandangan yang baru dan yang lebih baik. Pada perubahan psikologis ini siswa akan merasakan ingin menyendiri, merasa bosan, emosi yang meningkat, hilangnya kepercayaan diri (Hurlock, 1980). Salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dicapai pada periode pra pubertas ini adalah menerima keadaan fisik dan psikologis dan memergunakannya secara efektif. Siswa dapat melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan psikologis dengan menyesuaikan penampilannya, emosi serta tingkah laku saat berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar (Prayitno, 2006). Bahwa perubahan fisik dan psikologis siswa yang amat pesat dapat menimbulkan gangguan regulasi, tingkah laku dan keterasingan dengan diri sendiri (Ali & Ansori, 2011).

Upaya yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling bagi siswa yang tergolong pada kategori sangat baik adalah dengan memberikan *rewards* agar siswa tersebut bersemangat dalam mengembangkan dan meningkatkan percaya dirinya di depan umum dengan baik. Selain itu, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan menggabungkan siswa yang tergolong pada sangat baik dan siswa yang tergolong pada kategori rendah atau sangat tidak baik. Tujuan diberikan layanan konseling kelompok ini adalah agar terciptanya dinamika kelompok sehingga siswa dapat bertukar pikiran satu dengan yang lainnya. Disamping itu, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan informasi secara klasikal mengenai pertumbuhan dan perkembangan pada pra pubertas. Dengan layanan tersebut diharapkan siswa memperoleh pemahaman dan mampu menyesuaikan dirinya dengan

lingkungan sekitar. Sehingga siswa dapat menjalani masa pertumbuhan dan perkembangan dengan baik.

Penyesuaian Diri Siswa terhadap Pra Pubertas ditinjau dari jenis kelamin dan jenjang kelas

Berdasarkan deskripsi data yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas berdasarkan jenis kelamin dan jenjang kelas berada pada kategori cukup baik. Temuan tersebut juga memberikan gambaran bahwa penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas berada pada kategori yang positif, namun tetap dibutuhkan layanan informasi, penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok agar dapat menunjang kemampuan anak untuk dapat menyesuaikan dirinya saat berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar. Pada umumnya pengaruh perubahan pra pubertas ini lebih banyak pada siswa perempuan daripada laki-laki, disebabkan perempuan banyak hambatan sosial antara lain berkenaan dengan perilaku kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan norma dan kebiasaan (Hurlock, 1980).

Masa pra pubertas merupakan kejadian yang berlangsung secara bertahap. Tidak terjadi secara serentak dengan kepesatan perkembangan seperti yang dialami siswa perempuan begitu juga dengan siswa laki-laki namun siswa laki-laki mempunyai kesempatan lebih banyak untuk menyesuaikan dirinya. Pada masa pra pubertas ini siswa perempuan lebih dulu menunjukkan tanda-tanda perilaku daripada siswa laki-laki, akan tetapi siswa perempuan lebih cepat stabil emosinya daripada siswa laki-laki. Selain itu, untuk jenjang kelas terdapat perbedaan yang signifikan penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas, hal ini didasarkan pada usia siswa dan perbedaan usia antar siswa dalam satu sekolah.

Upaya yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling bagi siswa yang tergolong pada kategori sangat baik adalah dengan memberikan *rewards* agar siswa tersebut bersemangat dalam mengembangkan dan meningkatkan percaya dirinya di depan umum dengan baik. Selain itu, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan menggabungkan siswa yang tergolong pada sangat baik dan siswa yang tergolong pada kategori rendah atau sangat tidak baik. Tujuan diberikan layanan konseling kelompok ini adalah agar terciptanya dinamika kelompok sehingga siswa dapat bertukar pikiran satu dengan yang lainnya. Disamping itu, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan informasi secara klasikal mengenai pertumbuhan dan perkembangan pada pra pubertas. Dengan layanan tersebut diharapkan siswa memperoleh pemahaman dan mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar, sehingga siswa dapat menjalani masa pertumbuhan dan perkembangan dengan baik.

Conclusion

Berdasarkan temuan penelitian, secara keseluruhan penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tergolong cukup baik, yang secara rinci (1) penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas tentang perubahan fisik, (2) penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas tentang perubahan psikologi keduanya tergolong cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam pembahasan penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas, maka diberikan beberapa saran kepada guru bimbingan dan konseling sebagai masukan dalam menyusun program BK untuk berupaya memperhatikan kebutuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa mampu berkembang secara optimal serta dapat tercapainya tugas perkembangan dengan baik. Bagi penyesuaian diri siswa terhadap pra pubertas yang tergolong pada kategori sangat baik adalah dengan memberikan *rewards* agar siswa tersebut bersemangat dalam mengembangkan dan meningkatkan percaya dirinya di depan umum dengan baik. Selain itu, guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan menggabungkan siswa yang tergolong pada sangat baik dan siswa yang tergolong pada kategori rendah atau sangat tidak baik. Tujuan diberikan layanan konseling kelompok ini adalah agar terciptanya dinamika kelompok sehingga siswa dapat bertukar pikiran satu dengan yang lainnya. Disamping itu, guru bimbingan

dan konseling dapat memberikan layanan informasi secara klasikal mengenai pertumbuhan dan perkembangan pada pra pubertas. Dengan layanan tersebut diharapkan siswa memperoleh pemahaman dan mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar. Sehingga siswa dapat menjalani masa pertumbuhan dan perkembangan dengan baik.

References

- Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, A. (2012). Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 1(2).
- Fiana, F. J., Daharnis, D., & Ridha, M. (2013). Disiplin Siswa di Sekolah dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 2(3).
- Hidayat, H., Yusri, Y., & Ilyas, A. (2013). Profil Siswa Agresif dan Peranan Guru BK. *Konselor*, 2(2).
- Juliana, J., Ibrahim, I., & Sano, A. (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(1), 1–7.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Suryani, L. S. L. (2013). Penyesuaian diri pada masa pubertas. *Konselor*, 2(1).
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11–21.