

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN GAMBARAN DIRI DALAM MENGHADAPI MASA PUBERTAS PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 2 DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA

Oleh

Erika Nurwidiyanti¹, Suharsono², Leli Anggraini³

Email : Erika_nurwidiyanti@yahoo.com

^{1,3} STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, ² POLTEKES KEMENKES Semarang

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan, biasanya antara usia 13 tahun sampai dengan 20 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami masa pubertas dan mulai mengembangkan karakter dan konsep diri. Jadi, dukungan keluarga sangatlah penting dalam membentuk kepribadian remaja terutama pada masa pubertas. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 50 remaja yang diambil menggunakan tehnik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 70,0% dukungan keluarga termasuk dalam kategori tinggi dan 84,0% citra tubuh remaja perempuan dalam menghadapi masa pubertas adalah positif. Data dianalisis menggunakan spearman rank. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan citra tubuh dalam menghadapi masa pubertas pada remaja perempuan (p -value 0,000).

Kata kunci : dukungan keluarga, gambaran diri, masa pubertas, remaja

Abstract

Adolescence is a period of childhood transition to adulthood, usually between the ages of 13 and 20 years. In this period, they are happening puberty and begining to develop their character and self-concept. So, the family support are very important in shaping the personality of adolescents especially in puberty period. This research is quantitative with cross sectional approach. The number of samples were 50 teenagers taken using total sampling technique. Data collected using questionnaire. The result showed 70.0% of family support are high category and 84.0% of body-image of teenage girl in dealing puberty periode are positive. The data analyzed using spearman rank. There was a significant corelation between family support with body-image in dealing puberty periode in teenage girl (p -value 0,000).

Keywords: family support, body-image, puberty period, adolescence

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk mencari identitas diri dan konsep diri. Pada masa ini remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi. Remaja memiliki sifat yang unik, yaitu sifat ingin meniru sesuatu hal yang dilihatnya. Disamping itu, remaja memiliki kebutuhan akan kesehatan seksual yang sangat bervariasi.¹

Menurut Kusmiran (2011), perubahan fisik dan perhatian remaja mengenai perubahan pada tubuh serta penampilannya berpengaruh pada gambaran diri (*body image*) remaja. Keadaan fisik juga merupakan hal yang penting dalam suksesnya

pergaulan. Tidak jarang remaja menunjukkan penolakan atas diri mereka sendiri karena seringkali remaja menganggap keadaan fisiknya lebih buruk dari aslinya.¹

Salah satu masalah yang biasanya terjadi pada seorang remaja adalah gangguan gambaran diri. Gambaran diri didefinisikan sebagai kesatuan dari sikap sadar dan bawa sadar seseorang terhadap fungsi tubuh berupa penampilan, fisik dan potensi dirinya. Gambaran diri terdiri dari gambaran diri positif dan gambaran diri negatif. Remaja yang memiliki gambaran diri positif mengenal betul siapa dirinya dan mau menerima kekurangan serta kelebihan yang ada pada dirinya. Sedangkan remaja yang mengalami

gambaran diri negatif meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak menarik, tidak disukai, kehilangan daya tarik terhadap hidup, serta cenderung bersikap kurang percaya diri terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya.²

Sebagian kecil remaja kurang mengerti tentang dasar perubahan yang terjadi pada dirinya saat masa pubertas. Hal yang menggelisahkan remaja pada masa pubertas adalah perasaan berbeda dengan orang lain. Semakin terlihat berbeda dengan orang lain, remaja akan semakin khawatir, merasa tidak normal, dan akan merasakan gambaran dirinya rendah. Seorang remaja yang mempunyai masalah dalam mencapai gambaran diri yang positif membutuhkan dukungan yang penuh dari keluarga.³ Peran orang tua sangatlah penting dalam membentuk kepribadian diri remaja. Bukan hanya orang tua, anggota keluarga lainnya juga sangat berperan penting.⁴ Menurut hasil penelitian Sahban (2014), juga terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan gangguan *body image* pada remaja yang mengalami obesitas.⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan gambaran diri dalam menghadapi masa pubertas pada remaja putri di SMPN 2 Depok, Sleman, Yogyakarta.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*, non eksperimen. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Depok Sleman Yogyakarta pada bulan Maret 2017.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas VII di SMPN 2 Depok, Sleman, Yogyakarta tahun ajaran 2016-2017 berjumlah 50 orang dengan rata-rata usia responden yaitu 11-14 tahun. Teknik

pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 50 orang. Kriteria inklusinya adalah siswi yang hadir saat penelitian dan siswi yang tinggal bersama keluarga (orang tua, paman/ bibi, kakek/ nenek, saudara), sedangkan kriteria eksklusinya adalah siswi yang belum menstruasi dan siswi yang tinggal sendiri.

Data dikumpulkan dengan kuesioner dukungan keluarga dan gambaran diri yang dibagikan kepada sampel penelitian. Kuesioner dukungan keluarga dan gambaran diri telah di uji validitas dan reabilitasnya oleh peneliti di SMPN 4 Depok. Hasil uji validitas dan reabilitas kuesioner dukungan keluarga diperoleh 24 item pernyataan reliabel dan valid dengan r hitung 0,949 (lebih besar dari nilai r tabel 0,361). Sedangkan hasil uji realibilitas dan validitas kuesioner gambaran diri dalam menghadapi masa pubertas pada remaja sebanyak 30 item pernyataan, diperoleh nilai r hitung 0,947 maka butir-butir pernyataan dikatakan reliabel. Namun, hasil uji validitas pada kuesioner tersebut diperoleh 3 pernyataan yang tidak valid pada item nomor 9, 18, 29, sehingga item pernyataan instrumen gambaran diri yang digunakan untuk pengambilan data sebanyak 27 item pernyataan.

Data yang telah diperoleh kemudian diolah menggunakan *software* statistik menggunakan analisis univariat dan bivariat *Spearman Rank*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa distribusi tertinggi terdapat pada kelompok umur 13 tahun yaitu sebanyak 35 responden atau 70,0% (Tabel 1). Karakteristik responden berdasarkan tinggal bersama keluarga di SMPN 2 Depok Sleman Yogyakarta dapat diketahui

pada Tabel 2, menunjukkan bahwa distribusi tertinggi terdapat pada kelompok responden yang tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 32 responden (64,0%).

Berdasarkan hasil analisis *univariat* juga dapat diketahui dukungan keluarga pada remaja putri dalam menghadapi masa pubertas di SMPN 2 Depok Sleman Yogyakarta (Tabel 3) dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 35 responden (70,0%). Namun hasil ini berbeda dengan hasil penelitian Wakhida (2010), yang menyatakan bahwa peran orang tua dalam mendampingi anak dalam menghadapi perubahan fisik, perkembangan psikososial, dan perkembangan seksualitas pada masa pubertas dalam kategori kurang.⁶

Dukungan pada umumnya akan menggambarkan mengenai peran atau bantuan serta perhatian yang diberikan oleh orang yang berarti seperti anggota keluarga, teman dan orang yang berada di lingkungan sekitar. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan remaja dalam menghadapi masa pubertas. Dukungan keluarga juga memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Dukungan keluarga dapat membantu remaja dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang muncul dikarenakan di masa pubertas ini remaja mempunyai keadaan emosi yang masih bergejolak, sangat sensitif dan mudah tersinggung.⁷ Ada beberapa bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga antara lain dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.⁴

Menurut Triyanto (2011), tugas perkembangan keluarga yang tersulit adalah pada tahap perkembangan remaja yang sedang menjalani masa pubertas.⁸ Individu yang memiliki dukungan keluarga yang rendah akan lebih memungkinkan

mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan memiliki penilaian yang negatif terhadap masalahnya sehingga individu akan merasa terbebani.⁷

Hasil analisis *univariat* pada variabel gambaran diri remaja putri dalam menghadapi masa pubertas menunjukkan bahwa dari 50 responden mayoritas dalam kategori positif yaitu sebanyak 42 responden atau 84,0% (Tabel 4), artinya gambaran diri pada sebagian besar remaja putri dalam kategori baik. Menurut Stuart (2016), remaja yang memiliki gambaran diri positif dapat mengenal siapa dirinya dan menerima kekurangan serta kelebihan yang ada pada dirinya. Sedangkan remaja yang memiliki gambaran diri yang negatif akan meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah sehingga dapat melakukan hal-hal yang maladaptif.²

Berdasarkan hasil analisis *bivariate* dengan *Spearman Rank* diperoleh nilai r hitung sebesar 0,528 dan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan gambaran diri dalam menghadapi masa pubertas pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Depok Sleman Yogyakarta. Hasil yang sama juga dinyatakan oleh Dyah (2010), diperoleh nilai korelasi antara persepsi komunikasi orang tua dan remaja dengan konsep diri sebesar 0,416 dengan p value sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara persepsi komunikasi orang tua dan remaja dengan konsep diri pada remaja.⁹

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki dukungan keluarga yang tinggi maka gambaran dirinya juga akan menjadi positif. Sedangkan remaja yang memiliki dukungan keluarga yang rendah maka gambaran diri remaja akan menjadi

negatif. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Thompson dalam Henggaryadi dan Fakhurrozi (2008), bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi gambaran diri remaja adalah keluarga (orang tua) yang merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga dapat mempengaruhi *body image* anak.¹⁰ Hasil ini juga sesuai dengan pendapat Sahban (2014) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan gangguan *body image* yang dialami oleh remaja yang mengalami obesitas.⁵

Hal ini menjadi tantangan bagi keluarga untuk menyikapi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas remaja dengan bersikap lebih memperhatikan dan tidak acuh terhadap perkembangan remaja khususnya pada remaja awal yang baru menghadapi masa pubertas.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas tertinggi terdapat pada kelompok umur 13 tahun, karakteristik responden berdasarkan yang tinggal bersama keluarga mayoritas tinggal dengan orang tua, dukungan keluarga pada remaja putri dalam menghadapi pubertas mayoritas dalam kategori tinggi, gambaran diri pada remaja putri dalam menghadapi masa pubertas mayoritas dalam kategori positif. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan gambaran diri dalam menghadapi masa pubertas pada remaja putri di SMPN 2 Depok Sleman Yogyakarta dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

Daftar Pustaka

Kusmiran, 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.

Stuart, G. W., 2016, *Buku Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, edisi Indonesia, EGC, Jakarta.

Al-Mighwar, 2006, *Psikologi Remaja*, Pustaka Setia, Bandung.

Friedman & Marilyn, M., 2010, *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek*, EGC, Jakarta.

Sahban, 2014, Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Obesitas Di SMK Widyapraja Ungaran, *Skripsi*, Program Studi STIKes Ngudi Waluyo. Diakses dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/docu/ments/3843.pdf>.

Wakhida, N. F. I., 2010, Hubungan Antara Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Dengan Kesiapan Anak Menghadapi Pubertas Pada Siswa di SD N Menayu I Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang, *Skripsi*. Diakses dari <http://opac.unisayogyaca.ac.id/1774/>.

Afrianto, I. A., 2015, Hubungan Dukungan Sosial Keluarga (Famili Care Giver) dengan Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia di Poli Rawat Jalan RSJ Grhasia Yogyakarta, *Skripsi*, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Guna Bangsa.

Triyanto, E., 2011, Dukungan Keluarga Yang Diperlukan Remaja Selama Menjalani Masa Pubertas, *Jurnal Keperawatan Soedirman*.

Dyah, 2010, Hubungan Antara Persepsi Komunikasi Orang Tua -Remaja Dengan Konsep Diri Remaja, *Jurnal Psikologi Indonesia*.

Henggaryadi, G., dan Fakhurrozi, M., 2008, Relationship Between Body Image and Self-Esteem in Adolescent Men Taking Exercise, *Journal of Faculty of Psychology Gunadarma University*