

Hubungan Kesiapan Diri Terhadap Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 32 Surabaya

Vivin Indrianita

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Merdeka Surabaya

Email : vivin.carissa89@gmail.com

ABSTRACT

Physical changes in adolescence is not a problem that makes it unprepared for everything, but as a teenager who began experiencing various physical changes, of course self-preparation in adolescence is very important for teenagers able to deal with everything bravely. This study aims to determine the relationship of self-preparedness to the physical changes of puberty in young women in Junior High School at 32 Surabaya. This research uses descriptive method. The sampling technique used is random sampling with a sample of 136 respondents. Data collection using questionnaires to measure Physical changes and Readiness. Technique of data analysis with statistical test of Chi Square got result with significance level $= 0,05$ show $= 0,000$ means $<$ then H_0 is rejected. The results of this study is there is a relationship between self-preparedness to physical changes in puberty in young women in Junior High School at 32 Surabaya. Therefore, self-preparedness is the main basis for a teenager in experiencing any changes that occur in puberty. Because the more ready a teenager undergoes a physical change the better the adolescent receives the physical changes she experiences, not even shy, anxious, afraid, and uncomfortable with their own bodies.

Keywords : Self Preparedness, Physical Changes

ABSTRAK

Perubahan fisik pada masa remaja bukanlah suatu masalah yang membuatnya tidak siap dalam menghadapi segala sesuatu, akan tetapi sebagai seorang remaja yang mulai mengalami berbagai macam perubahan fisik, tentu kesiapan diri dalam diri remaja sangat penting agar remaja mampu menghadapi segala sesuatu dengan gagah berani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesiapan diri terhadap perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri di SMP Negeri 21 Jambangan Surabaya. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik sampling yang digunakan yaitu random sampling dengan sampel penelitian sebanyak 136 responden. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur perubahan Fisik dan Kesiapan diri. Teknik analisis data dengan uji statistik Chi Square didapatkan hasil dengan tingkat kemaknaan $= 0,05$ menunjukkan $= 0,000$ berarti $<$ maka H_0 ditolak. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara kesiapan diri terhadap perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri di SMP Negeri 21 Jambangan Surabaya. Oleh sebab itu, kesiapan diri merupakan dasar utama bagi seorang remaja dalam mengalami setiap perubahan-perubahan yang terjadi dalam masa pubertasnya. Karena semakin siap seorang remaja mengalami perubahan fisiknya akan semakin baik remaja menerima perubahan-perubahan fisik yang dialaminya, bahkan tidak malu, cemas, takut, dan risih terhadap tubuh mereka sendiri.

Kata Kunci : Kesiapan diri, Perubahan Fisik

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana muncul berbagai persoalan dan pencarian jati diri yang sebenarnya. Adanya perubahan fisik pubertas membuat banyak remaja sering mengalami stress.

Perubahan bentuk fisik, psikis pada diri remaja, tidak disadari bahwa hal itu merupakan proses pematangan pada organ-organ tubuhnya yang menghantarkannya pada fase dewasa. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak - kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan (Pardede, 2008).

Masa pubertas umumnya ditandai dengan beberapa perubahan baik fisik maupun perubahan emosi. Perubahan fisik ini akan dialami oleh anak perempuan, sedangkan perubahan emosi adalah perubahan yang menyangkut perilaku sikap, dan perbuatan atau tindakan (Hermana D, 2013).

Dari Amerika didapatkan satu tanda pubertas pada hampir 95% anak perempuan usia 12 tahun, dan 99% pada anak perempuan usia 13 tahun (Wahab S, 2009). Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Populasi dunia saat ini sekitar 6,7 miliar dan sepertiganya adalah remaja berumur 12-24 tahun (U.S. Census Bureau, 2009). Sekitar 85% remaja hidup di negara sedang berkembang.

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia Remaja (SDKI-R) tahun 2012 menyebutkan bahwa sebanyak 13,3% remaja putri tidak tahu sama sekali mengenai perubahan fisiknya saat puber. Bahkan 47,9% remaja putri tidak mengetahui waktu puber (BKKBN, 2012). Disaat remaja tidak tahu tentang perubahan yang akan mereka alami, maka cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi terutama masalah perubahan fisik (tubuh). Di Indonesia didapatkan bahwa tanda-tanda pubertas 90% dialami pada anak usia SMP yaitu berkisar antara usia 12-15 tahun.

Di Jawa Timur jumlah remaja awal usia 10-19 Tahun adalah sebesar 8,747 juta jiwa atau 23,35 % (Misnawati, 2013). Kondisi yang terjadi pada remaja di Jawa Timur dimana didapatkan bahwa tanda pubertas mulai muncul pada anak usia berkisar antara 12-15 tahun (Julian, 2012).

Masa peralihan antara anak – anak menjadi remaja di tandai dengan berbagai perubahan. Pada perempuan tanda pubertas tersebut ditandai dengan adanya rambut pubis, keratinisasi mukosa vagina, pembesaran labia minora dan labia mayora, pembesaran uterus serta peningkatan timbunan lemak di pinggul dan paha (HeffnerL, 2009).

Dari data awal yang di ambil tanggal 12 Desember 2017 pada siswi remaja kelas VII SMP NEGERI 32 Surabaya, dengan menggunakan metode wawancara kepada 10 siswi dari 207 siswi, didapati 7 orang memahami apa itu pubertas, dan 3 orang tidak. Sedangkan dari kesiapan remaja dalam menghadapi masa pubertas didapati 10 siswi, 8 dari 10 mengatakan tidak siap, ada yang mengatakan malu, risih, takut karena tidak siap.

Berdasarkan hasil uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kesiapan diri terhadap perubahan fisik masa pubertas pada remaja putri di SMP NEGERI 32 Surabaya.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan ilmu yang mempelajari metode-metode penelitian, ilmu tentang alat untuk penelitian. Di lingkungan filsafat, logika, dikenali sebagai ilmu tentang alat untuk mencari kebenaran. Penelitian ini menjelaskan tentang Hubungan kesiapan diri terhadap perubahan fisik pubertas pada remaja putri. Untuk itu penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Kasiram (2008)). Sedangkan jenis penelitian yang digunakan penelitian deskriptif. Penelitian ini termasuk dalam menggunakan penelitian populasi, yakni penelitian yang memakai objeknya dengan mengambil sampel dari populasi yang ada pada siswi kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya sebanyak 136 siswi dengan menggunakan teknik random sampling. Teknik sampling ini disebut *simple* (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Margono (2004). Untuk mengukur hubungan kesiapan diri terhadap perubahan fisik pubertas dengan menggunakan 2 variabel yaitu kesiapan diri dan perubahan fisik yaitu dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner dalam bentuk pertanyaan untuk variabel perubahan fisik dan pernyataan untuk mengukur variabel kesiapan diri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur responden di SMP Negeri 32 Surabaya Tahun 2018

| | Umur (Tahun) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|--------------|-----------|----------------|
| 1 | 11-12 | 7 | 5,1 |
| 2 | 12-13 | 104 | 76,5 |
| 3 | 13-14 | 20 | 14,7 |
| 4 | 14-15 | 5 | 3,7 |
| Jumlah | | 136 | 100 |

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa responden usia 11-12 Tahun sebanyak 7 (5,1%), responden usia 12-13 Tahun (91,2%), sedangkan responden usia 13 – 14 tahun sebesar 20 (14,7%), serta responden usia 14-15 tahun sebesar 5 (3,7%).

3.2 Kesiapan Diri

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesiapan diri di SMP Negeri 32 Surabaya Tahun 2018

| No | Kesiapan diri | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Tidak Siap | 7 | 5,1 |
| 2 | Kurang Siap | 29 | 21,3 |
| 3 | Siap | 100 | 73,5 |
| | Jumlah | 136 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan kesiapan diri 136 responden yaitu tidak siap sebanyak 7 siswi (5,1%), kurang siap sebanyak 29 siswi (21,3%) dan siap sebanyak 100 siswi (73,5%).

3.3 Perubahan Fisik

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan perubahan fisik siswi di SMP Negeri 32 Surabaya Tahun 2018

| No | Perubahan fisik | Frekuensi | Presentase (%) |
|----|-------------------------------|-----------|----------------|
| 1 | Terjadi perubahan fisik | 128 | 94,1 |
| 2 | Tidak terjadi perubahan fisik | 8 | 5,9 |
| | Jumlah | 136 | 100 |

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa dari 136 reponden terjadi perubahan fisik sebanyak 128 siswi (94,1%) sedangkan tidak terjadi perubahan fisik sebanyak 8 siswi (5,9%).

Tabel 4. Hubungan Kesiapan Diri Dengan Perubahan Fisik

| No | Kesiapan diri | Perubahan Fisik | | | | Jumlah | |
|----|---------------|-------------------------|-----|-------------------------------|-----|--------|-----|
| | | Terjadi Perubahan Fisik | | Tidak Terjadi Perubahan Fisik | | | |
| | | N | % | N | % | N | % |
| 1 | Tidak siap | 0 | 0 | 7 | 100 | 7 | 100 |
| 2 | Kurang siap | 29 | 100 | 0 | 0 | 29 | 100 |
| 3 | Siap | 99 | 99 | 1 | 1 | 100 | 100 |

| | | | | | | | |
|--|--------|-----|------|---|-----|-----|-----|
| | Jumlah | 128 | 94,1 | 8 | 5,9 | 136 | 100 |
|--|--------|-----|------|---|-----|-----|-----|

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa, dari 7 responden yang tidak siap dengan perubahan fisik dan tidak terjadi perubahan fisik sebanyak 7 siwi (100%), sedangkan 29 responden yang kurang siap dengan perubahan fisik dan terjadi perubahan fisik sebanyak 29 siswi (100%) serta dari 100 responden dengan kesiapan diri siap dan terjadi perubahan fisik sebanyak 99 siswi (99%) dan 1 (1%) siap namun tidak terjadi perubahan fisik. Dari hasil penelitian dianalisis dengan uji statistic dengan *chi-square* dengan tingkat kemaknaan = 0,05 menunjukkan = 0,000 berarti < maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kesiapan diri dengan kejadian perubahan fisik.

4. PEMBAHASAN

4.1 Kesiapan Diri

Tingkat kesiapan diri yang dialami siswi kelas VII SMP Negeri 32 Surabaya didapatkan hasil sesuai table 2 menunjukkan kesiapan diri 136 responden yaitu tidak siap sebanyak 7 siswi (5,1%), kurang siap sebanyak 29 siswi (21,3%) dan siap sebanyak 100 siwi (73,5%).

Kesiapan diri merupakan keseluruhan kondisi seseorang atau individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban didalam cara tertentu terhadap suatu situasi atau kondisi yang dihadapi(Slameto 2015). Hal ini berhubungan dengan kesiapan diri dalam menghadapi perubahan fisik pubertas, bahwa dalam menghadapi suatu situasi atau kondisi tertentu seseorang dituntut harus siap, karena dengan siap segalanya bisa menjadi baik dihadapi. Remaja yang memiliki kesiapan lebih matang akan merasa lebih siap menghadapi masa pubertas dikarenakan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar yang memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi yang jelas, aman dan tuntas (Aisyah, Diah, & Yuni, 2015). Menurut Oemar malik (2008) kesiapan adalah tingkatan atau keadaan yang harus dicapai dalam proses perkembangan perorangan pada tingkatan pertumbuhan mental, fisik, sosial, dan emosional.Oleh sebab itu, dalam mengalami tingkatan pertumbuhan mental, fisik, sosial, dan emosional membutuhkan kesiapan yang matang agar seseorang mampu menghadapinya dengan baik.

Perubahan yang dialami pada masa puber selalu berdampak pada setiap remaja terutama kesiapan dirinya dalam perubahan fisik yang dialami selama masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa peralihan yang berdampak pada perubahan fisik yang dialaminya. Kesiapan diri pada masa pubertas didasarkan pada proses perubahan pada masa peralihan antara anak – anak menjadi remaja yang salah satunya adalah perubahan psikis yaitu perubahan perilaku dan sikap yang di pengaruhi oleh

perubahan fisik. Perubahan sikap dan perilaku yang terjadi saat adanya perubahan fisik pubertas yaitu ingin menyendiri, bosan, inkoordinasi, antagonis sosial, emosi yang meninggi, hilang kepercayaan diri. Perubahan inilah yang membuat remaja kurang siap dan tidak siap menerima perubahan fisik yang dialaminya saat pubertas. Remaja yang memiliki kesiapan lebih matang akan lebih siap menghadapi masa pubertasnya. Adapun terdapat suatu keadaan dimana seorang remaja yang tidak mengalami perubahan fisik namun sudah siap, maka hal ini jauh lebih baik. Karena dukungan atau edukasi sejak dini yang dari lingkungan keluarga lebih membuat remaja siap ketika pada suatu saat menghadapi perubahan fisik pubertas. Remaja juga dituntut untuk harus siap dengan gagah berani dalam menghadapi segala sesuatu yang dialaminya, karena kesiapan diri adalah terbangunnya kekuatan yang dipadu dengan keberanian fisik dalam diri seseorang yang berakal sehat sehingga mampu menghadapi segala sesuatu dengan gagah berani. Remaja juga harus memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya, dan siap untuk menerima diri apa adanya, tidak merasa takut, malu, dan cemas. Karena semakin siap seorang remaja dalam menghadapi segala situasi yang dihadapinya maka akan semakin baik pula penerimaan dirinya dalam mengalami perubahan-perubahan yang terjadi padanya.

4.2 Perubahan Fisik

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 136 reponden sebanyak 128 sisiwi (94,1%) mengalami perubahan fisik sedangkan sebanyak 8 (5,9%) tidak mengalami perubahan fisik pubertas. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescence* (kata bendanya *adolescenta* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh menjadi dewasa. *Adolescence* artinya berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Hal ini mengisyaratkan kepada hakikat umum, yaitu bahwa pertumbuhan tidak berpindah dari satu fase ke fase lainnya secara tiba-tiba, tetapi pertumbuhan itu berlangsung setahap demi setahap (Al-Mighwar, 2006). Hal ini menjabarkan bahwa perubahan fisik merupakan suatu perubahan dimana seorang remaja mengalami proses pematangan pada organ-organ fisiknya baik secara internal maupun eksternal. menurut Hurlock (2002) terbagi menjadi tiga fase, yaitu: remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Fase pra-remaja: mulai usia 12 – 14 tahun, Fase remaja : mulai usia 14 – 18 tahun, Adolescence : mulai usia 18 – 21 tahun, Sedangkan Menurut King (2010) masa remaja (*adolescence*) adalah masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai pada sekita usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Remaja awal merupakan remaja yang sudah mengalami perubahan fisik pubertas. Pubertas (*puberty*) adalah sebuah periode dimana kematangan

fisik berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal (Santrock, 2012).

Proses perubahan pada masa pubertas dapat berupa masa peralihan antara anak – anak menjadi remaja yang di tandai dengan berbagai perubahan. Pada perempuan tanda pubertas tersebut ditandai dengan tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, payudara membesar, pinggul melebar, berat badan dan tinggi badan berubah, proporsi tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik misalnya bahu melebar dan organ seks mencapai ukuran yang matang. Perubahan yang paling mencolok dan bisa dilihat serta dirasakan adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu atau tidak siap terhadap perubahan fisik tersebut yang menyebabkan mereka menjadi cemas, malu dan merasa ada masalah dengan fisik mereka, sehingga mereka merasa asing dengan tubuh mereka sendiri. Masa pubertas umumnya ditandai dengan beberapa perubahan baik fisik maupun perubahan emosi.

Dalam hasil penelitian ini didapati ada 8 siswi yang tidak mengalami perubahan fisik pubertas, penyebabnya adalah hormon yang dipengaruhi oleh hipofisis (pusat dari seluruh sistem kelenjar penghasil hormon tubuh) belum bekerja dengan baik. Karena berkat kerja hormon ini, remaja memasuki masa perubahan fisik pubertas sehingga mulai muncul ciri-ciri kelamin sekunder yang dapat membedakan antara perempuan dan laki-laki. Anak yang mengalami masa perubahan fisik pubertas selama dua tahun atau kurang dianggap sebagai anak yang cepat matang, sedangkan yang memerlukan tiga sampai empat tahun untuk menyelesaikan peralihan menjadi dewasa dianggap sebagai anak yang lambat matang. Anak perempuan cenderung lebih cepat matang dibandingkan anak laki-laki. Sehingga 8 siswi yang tidak mengalami perubahan fisik dalam penelitian ini dikategorikan sebagai remaja yang lambat matang.

4.3 Hubungan Antara Kesiapan Diri Dengan Perubahan Fisik

Tabel 4 menunjukkan bahwa, dari 7 responden yang tidak siap dengan perubahan fisik sebanyak 7 siswi (100%) tidak terjadi perubahan fisik sedangkan 29 responden yang kurang siap dengan perubahan fisik sebanyak 29 siswi (100%) serta dari 100 responden dengan kesiapan diri siap dengan terjadi perubahan fisik sebanyak 99 (99%) dan 1 (1%).

Dari hasil penelitian dianalisis dengan uji statistic dengan *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ menunjukkan $p = 0,000$ berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kesiapan diri dengan kejadian perubahan fisik.

Perubahan fisik pada masa pubertas merupakan suatu perubahan dimana kematangan fisik berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal pada tubuh. Pada fase ini juga dikatakan sebagai masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak dengan masa remaja. Menjelang anak matang secara seksual, ia disebut mengalami masa pubertas. Masa pubertas umumnya ditandai dengan beberapa perubahan fisik dimana dalam hal ini terjadi pada perempuan yaitu tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan, payudara membesar, pinggul melebar, berat badan dan tinggi badan berubah, proporsi tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik misalnya bahu melebar dan organ seks mencapai ukuran yang matang. Perubahan yang paling mencolok dan bisa dilihat serta dirasakan adalah perubahan fisik yang terjadi secara alamiah dan terkadang remaja tidak tahu atau tidak siap terhadap perubahan fisik tersebut yang menyebabkan mereka menjadi cemas, malu, dan merasa ada masalah dengan fisik mereka. Perubahan fisik juga selalu dibarengi dengan perubahan psikis, karena keadaan psikologis seseorang dapat mempengaruhi proses pikir dan mentalnya. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang membuat kondisi kesipannya tidak stabil seperti ingin menyendiri, bosan, inkoordinasi, antagonis sosial, emosi yang meninggi, dan hilang kepercayaan diri, oleh sebab itu kesiapan diri pada diri seseorang sangat dibutuhkan agar ia mampu dan siap dalam mengalami kondisi perubahan perilaku pada perubahan fisik yang dialaminya. Kesiapan diri merupakan keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon terhadap suatu kondisi yang dialaminya. Dalam proses perkembangan perorangan pada tingkatan pertumbuhan mental, fisik, sosial dan emosional, kesiapan diri yang baik sangat dibutuhkan agar terbangunnya kekuatan yang dipadu dengan keberanian fisik dalam diri seseorang sehingga membuatnya mampu menghadapi segala sesuatu dengan gagah berani.

Hal ini sesuai dengan pendapat *Santrok* dan *Yussen* yang dikutip oleh Budi, Amin, dkk. (2006) perkembangan adalah pola gerakan atau perubahan yang dimulai pada saat terjadi pematangan dan berlangsung terus selama siklus kehidupan. Dalam perkembangan terdapat pertumbuhan. pola perubahan tersebut bersifat kompleks karena merupakan hasil (produk) dari beberapa proses, yaitu proses biologis, proses kognitif, dan proses sosial. Sesuai dengan pendapat tersebut maka kesiapan diri dalam perubahan fisik harus dicapai dalam proses perkembangan perorangan pada tingkatan mental sosial, dan emosional Oemar Hamalik (2008). Kamus psikologi juga menjelaskan bahwa kesiapan adalah suatu titik kematangan untuk menerima dan mempraktekkan tingkah laku tertentu.

Tabel 4 menunjukkan bahwa, dari 7 responden yang tidak siap dengan perubahan fisik dan tidak terjadi perubahan fisik sebanyak 7 siwi (100%), sedangkan 29 responden yang kurang siap

dengan perubahan fisik dan terjadi perubahan fisik sebanyak 29 siswi (100%) serta dari 100 responden dengan kesiapan diri siap dan terjadi perubahan fisik sebanyak 99 siswi (99%) dan 1 (1%) siap namun tidak terjadi perubahan fisik.

Dari hasil penelitian dianalisis dengan uji statistic dengan *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $= 0,05$ menunjukkan $= 0,000$ berarti $<$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kesiapan diri dengan kejadian perubahan fisik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada Hubungan kesiapan diri terhadap perubahan fisik pubertas yang dialami oleh siswi SMP Negeri 32 Surabaya.
2. Dari hasil penelitian didapatkan banyak siswi yang mengalami perubahan fisik dan juga siap dalam menghadapi perubahan fisik pubertas. Karena Menurut kamus psikologi, kesiapan (Readiness) adalah suatu titik kematangan untuk menerima dan mempraktekkan tingkah laku tertentu, dan siswi di SMP Negeri 32 Surabaya sudah mengalami kematangan dalam perubahan fisik dan sudah siap menerima perubahan fisiknya.

Saran

Adapun saran dari peneliti yaitu Dalam menghadapi suatu kondisi tertentu, kesiapan diri sangat penting ditingkatkan karena kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang atau individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban didalam cara tertentu terhadap suatu situasi atau kondisi yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- AL- Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia
- Aisyah, N., Diah, A.K., & Yuni, A(2015). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 11-14 Tahun Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Perubahan Seks Sekunder Di Mts Safinatul Huda Sowan Kidul Jepara*. Jurnal Kesehatan dan Keperawatan Vol. 6 No.1 Agustus 2015 68-85
- Abdul Aziz Wahab.2009. *Metode dan Model-model Mengajar*. Bandung: Alfabeta
- Budi, Amin, dkk. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. UPI Press. Bandung.

- Hamalik, Oemar. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan. 5th edition*. Erlangga: Jakarta
- Hermana D, 2013. *Ayo Belajar Ilmu Pengetahuan Alam*.Yogyakarta.Kasinus
- Heffner L, 2009. *Sistem Reproduksi*.Jakarta.EGC.
- King, Laura. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Kasirah, Mohammad. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*.Malang: UIN Malang Press.
- Margono. (2004). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Pardede, Y. O. (2008). *Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja*. Jurnal Psikologi
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Cetakan Keenam. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Santrock, John W. 2012. *Life-span Development.13 th Edition*. University of Texas, Dallas : Mc Graw-Hill