

PERBEDAAN SIKAP REMAJA DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK PADA MASA PUBERTAS DITINJAU DARI GENDER

Nur Irmayanti¹, Nofita Lusianti², Yuvensius Derman³, Bergitha Dhei⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi, Universitas Wijaya Putra,

nurirmayanti@uwp.ac.id

Abstract:

Puberty is a period in the range when children change from asexual beings to become sexual, adolescent physical changes are the main characteristics of the biological processes that occur at puberty, in this case the purpose of this study is to see the differences in adolescent attitudes in dealing with physical changes during puberty. in terms of gender. This study uses a quantitative research type, with 30 subjects, using simple regression analysis and the results show the Asimp Sig value. $0.626 > 0.05$, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an effect of differences in adolescent attitudes in dealing with physical changes during puberty in terms of gender. Based on the results of the analysis, it can be concluded that there is an influence between the effects of differences in adolescent attitudes in dealing with physical changes during puberty in terms of gender. The existence of physical changes during puberty, affects the attitude of adolescents in undergoing puberty. Thus it is necessary to have knowledge and guidance from the environment to support in responding to these physical changes.

Keywords: differences in attitude, physical changes, puberty

Abstrak:

Pubertas adalah periode dalam rentang ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi seksual, perubahan fisik remaja merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa pubertas, dalam hal ini tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan 50 subjek, dengan menggunakan analisis regresi sederhana dan hasil menunjukkan nilai Asimp Sig. $0,626 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan hasil analisis, dapat dibuat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara pengaruh perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari jenis kelamin. Adanya perubahan fisik pada masa pubertas, berpengaruh pada sikap remaja dalam menjalani masa pubertasnya. Dengan demikian perlu adanya pengetahuan dan bimbingan dari lingkungan untuk mendukung dalam menyikapi perubahan fisik tersebut.

Kata kunci: perbedaan sikap, perubahan fisik, pubertas

Pendahuluan

Pubertas adalah periode dalam rentang ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi seksual (Alifariki, 2018). Perubahan fisik remaja merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa pubertas (Rochmania, 2014). Menurut hasil Susenas Tahun 2019, perkiraan jumlah remaja sebesar 64,19 juta jiwa atau seperempat dari total penduduk Indonesia. Pemuda laki-laki lebih banyak daripada pemuda perempuan, dengan rasio jenis kelamin sebesar 103,16, yang berarti setiap 103 pemuda laki-laki terdapat 100 pemuda perempuan. Persentase pemuda di perkotaan lebih besar daripada di perdesaan (57,94% berbanding 42,06%). Berdasarkan distribusi menurut wilayah, lebih dari separuh pemuda terkonsentrasi di Pulau Jawa (55,28%). Menurut hasil Badan Pusat Statistik kota Surabaya tahun 2019, perkiraan jumlah pemuda di Surabaya 226,763 jiwa. Pemuda perempuan lebih banyak daripada pemuda laki-laki, dengan jumlah jenis kelamin perempuan 118,284 jiwa dan jumlah jenis kelamin laki-laki 108,479 jiwa.

Pada remaja wanita pubertas terjadi diantara usia 8-14 tahun sedangkan laki-laki terjadi pada usia antara 9-14 tahun (Choices dalam Salam, 2011) Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis (dalam Wulandari, 2014)

Perubahan fisik merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa pubertas. Perubahan fisik yang terjadi termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan agar mampu melangsungkan fungsi reproduksi. 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 (Istiqomah, 2010 dalam Mayasari et al., 2016)

Sapto (2020) berpendapat bahwa waktu mulainya masa pubertas pada masing-masing anak kemudian ditentukan oleh sebagian besar faktor keturunan dan ras (sekitar 70%) sedangkan sisanya (30%) yakni dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti iklim, diet atau asupan nutrisi, stres, dan kondisi gangguan kesehatan kronis tertentu. Saat memasuki pubertas akan terjadi perubahan sinyal di dalam kelenjar hypothalamus di dalam otak yang menyebabkan meningkatnya reproduksi hormon pertumbuhan.

Pada periode pubertas, hormon pertumbuhan dikeluarkan dalam jumlah lebih besar dan berhubungan dengan proses pacu tumbuh selama masa pubertas. Pacu tumbuh selama pubertas memberi kontribusi 17% dari tinggi dewasa anak laki-laki dan 12% dari tinggi dewasa anak perempuan. Hormon steroid seks meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan pada remaja laki-laki dan perempuan. Pada remaja perempuan terjadi peningkatan pada awal pubertas, sedangkan pada remaja laki-laki peningkatannya terjadi pada akhir puberta (Batubara, 2016).

Masa puber juga masa dimana anak sudah memahami emosi-emosi yang ia rasakan namun belum mampu untuk mengelola emosi yang dirasakan. Remaja mudah merasa rendah diri ketika mengalami ejekan. Remaja belum mampu menerima perubahan-perubahan diri yang terjadi pada dirinya dikarenakan remaja tidak mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai masa puber dan belum mampu mengelola emosi sehingga mudah rendah diri ketika mengalami ejekan dari teman (dalam Wijayanti, 2018). Perubahan-perubahan itu menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya itu (Sarwono 2010:52 dalam Fhadila, 2017)

Pentingnya pengetahuan remaja tentang perubahan fisiknya menjadi salah satu faktor yang membuat remaja harus memiliki pemahaman mengenai pubertas karena masa remaja merupakan masa stress full terhadap perubahan fisik dan biologis serta perubahan tuntutan dari lingkungan, sehingga diperlukan suatu proses penyesuaian diri. Ketidaktahuan remaja mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya dapat menimbulkan rasa cemas dan malu. Mereka akan bertanya-tanya apa yang harus mereka lakukan dengan perubahan itu (BKKBN, 2010; dalam Herwati et al., 2017)

Meningkatnya keingintahuan remaja pada masalah perubahan yang terjadi pada dirinya, maka remaja berusaha mencari berbagai informasi mengenai perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menimbulkan sikap dan perilaku yang beresiko bila remaja mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi yang tidak tepat (Depkes RI, 2010 dalam Herwati et al., 2017).

Penyebab perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas yaitu disebabkan oleh adanya kelenjar-kelenjar yang menjadi aktif di dalam sistem endokrin. Ketika tiba waktunya bagi remaja untuk menjadi dewasa, sebuah hormon yang disebut hormon pelepas gonadotropin (gonadotropin realizing hormone/ GnRH) akan dikeluarkan oleh kelenjar dibagian otak yang disebut hypothalamuss (Desmita, 2010 dalam Hardianingsih & Fitriana, 2017).

Perubahan fisik pada perempuan tampak pada pertumbuhan payudara, tumbuh bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan vagina, pinggul melebar; keringat bertambah banyak, kulit mulai

berminyak, pantat bertambah lebih besar dan pertumbuhan tinggi badan yang pesat. Sedangkan pada pria terjadi penambahan tinggi badan yang cepat, tumbuh 149 jakun, tumbuh rambut-rambut di ketiak, sekitar muka dan sekitar kemaluan, penis dan buah zakar membesar, suara menjadi besar; keringat bertambah banyak, kulit dan rambut mulai berminyak (Guyton, 2006 dalam Triyanto, 2010).

Hasil penelitian komponen Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 dalam Wratsangka (2015) didapatkan hasil perubahan fisik pada anak laki-laki yang paling sering disebutkan oleh responden perempuan adalah perubahan suara (69% dari perempuan), diikuti oleh pertumbuhan rambut di wajah, sekitar alat kelamin, ketiak, dada, kaki atau lengan (43% dari perempuan). Perubahan fisik pada anak laki-laki yang paling sering disebutkan oleh responden pria adalah pertumbuhan rambut di wajah, sekitar alat kelamin, ketiak, dada, kaki atau lengan (50%), kemudian perubahan suara (49%). Perempuan lebih banyak daripada pria yang menyebutkan pertumbuhan jakun (masing-masing 53% dan 31%), sedangkan pria lebih banyak daripada perempuan yang menyebutkan mimpi basah (masing-masing 34% dan 30%). Pria lebih tidak suka mendiskusikan tentang pengalaman perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertasnya dibandingkan wanita.

Sikap adalah kecenderungan bertindak, berfikir, berpersepsi dalam menghadapi objek, ide, situasi atau nilai. Sikap bukanlah perilaku, tetapi lebih merupakan kecenderungan untuk berperilaku dengan cara tertentu terhadap objek sikap (Sobur, 2009 dalam Ima, 2012). Menurut hasil penelitian (Rochmania, 2014) sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas dengan sikap negatif yaitu sebanyak 59 orang (64,1%) dari keseluruhan responden penelitian, sedangkan sisanya bersikap positif terhadap perubahan fisik yang terjadi.

Sikap negatif remaja dalam menghadapi perubahan fisik ditunjukkan dengan tidak percaya diri, ragu-ragu dalam mengambil tindakan, takut dan cemas. Remaja yang telah menerima perubahan fisik pada dirinya memungkinkan remaja merasa nyaman terhadap penampilan fisik dan bangga akan kemampuan yang dimiliki tubuhnya menurut (Alifariki, 2018)

Faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan sikap dibedakan dua jenis yaitu, yang pertama faktor internal, Faktor yang berada pada diri individu itu sendiri yaitu berupa kecerdasan, persepsi, motivasi, minat, emosi dan sebagainya untuk mengola pengaruh pengaruh dari luar. Yang kedua yaitu, Faktor eksternal yaitu yang berada diluar individu yang bersangkutan yang meliputi objek, orang, kelompok, dan hasil hasil kebudayaan yang disajikan sasaran dalam mewujudkan bentuk perilakunya (Notoadmojo, 2005 dalam Fhadila, 2017). Indarsita et al., (2014) mengemukakan remaja yang kurang akan pengetahuan tersebut menjadi rendah diri pada saat suaranya mulai membesar, ditambah perubahan fisik dan wajahnya yang berjerawat, sehingga perubahan tersebut membuat remaja menarik diri. Menghadapi perubahan yang cukup pesat ini remaja seringkali tidak pernah cukup untuk mengenal tubuh.

Menurut Rostinah (2012) mengemukakan tiga komponen pembentuk sikap adalah 1) kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku; 2) afektif yaitu menyangkut emosional subjektif terhadap objek; dan 3) konatif yaitu komponen sikap yang menunjukkan kecenderungan berperilaku dengan nyaman. Sikap itu sendiri terdiri dari berbagai tingkatan yaitu menerima, merespons, menghargai, bertanggung jawab. Seorang remaja pada tahap awal masih heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu (Sarwono dalam Rostinah, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan (Indarsita et al., 2014) diperoleh pengetahuan remaja terhadap perubahan fisiologis pada masa pubertas berpengetahuan baik sebanyak 134 orang (77,5 %), berpengetahuan cukup sebanyak 36 orang (20,8 %), berpengetahuan kurang sebanyak 3 orang (1,7 %), sikap remaja mayoritas memiliki sikap positif sebanyak 162 orang (93,6 %) dan minoritas memiliki sikap negatif sebanyak 11 orang (6,4 %), tindakan remaja diperoleh tindakan baik sebanyak 157 orang (90,8 %) dan tindakan kurang sebanyak 16 orang (9,2 %).

Hasil penelitian (Rochmania, 2014) menunjukkan dari lebih dari setengah responden yakni sebanyak 64,1% memiliki sikap negatif terhadap perubahan fisik yang terjadi masa pubertas atau

menentang hal-hal yang berhubungan dengan perubahan tersebut. Hasil penelitian (Alifariki, 2018) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami sikap cemas sebanyak 42 orang (51,9%) dan remaja yang tidak mengalami sikap cemas sebanyak 39 orang (48,1%), penerimaan diri kurang terhadap perubahan fisiknya sebanyak 52 orang (64,2%) dan penerimaan diri yang baik terhadap perubahan fisik sebanyak 29 orang (35,8%).

Menurut Alifariki (2018) remaja yang telah menerima perubahan fisik pada dirinya memungkinkan remaja merasa nyaman terhadap penampilan fisik dan bangga akan kemampuan yang dimiliki tubuhnya. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik meneliti tentang "perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari gender".

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan remaja perempuan yang berusia 12-16 tahun dengan tehnik sampling random sampling, dengan jumlah subjek sebesar 30. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala sikap mengenai pengetahuan remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas yang diadaptasi dari skripsi (Rostinah, 2012). Skala ini terdiri dari 30 aitem dengan menggunakan skala likert yang terdiri atas 5 pilihan jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana terlihat pada tabel 1 diketahui nilai Sig. $.000 < 0,05$ maka dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau gender. Berdasarkan nilai coefficients menunjukkan angka $.096$ yang berarti memiliki korelasi yang positif, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perubahan fisik maka akan diikuti oleh sikap remaja.

Tabel 1. Hasil uji analisis regresi sederhana

Model	Coefficients ^a				t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	82.799	16.346		5.065	.654
	Perubahan Fisik	.083	.183	.096	.454	.000

a. Dependent Variable: Sikap Remaja

Pada bagian berikut akan dijelaskan pembahasan untuk masing-masing variabel yang dikaji dalam penelitian perbedaan sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari gender.

Perubahan fisik pada laki-laki

Perubahan fisik dan sikap selama masa puber berdasarkan gender berbeda. Jika perubahan fisik pada remaja laki-laki berada pada kategori tinggi, dimana sikap untuk menerima perubahan dikarenakan ingin tampil lebih percaya diri di hadapan teman-teman dan mengikuti beberapa trend yang sedang viral saat ini. Remaja laki-laki cenderung untuk berusaha membentuk fisik berdasarkan model yang dia anut dengan beberapa cara seperti untuk membuat tubuh lebih berotot mereka melakukan kegiatan fit ness. Bagi pria tubuh bugar dan penampilan prima dapat menimbulkan citra

yang positif. Beberapa studi menguatkan bahwa kurangnya kekuatan otot menjadi faktor penting bagi laki-laki dalam menimbulkan ketidakpuasan citra tubuh (Cafri & Thompson, 2004; Olivardia et al., 2004) "muscularity is an essential feature of how males think about their bodies". Otot-otot merupakan fitur penting dari bagaimana laki-laki berpikir tentang tubuh mereka.

Sedangkan Rudd & Lennon (2000) menyatakan bahwa perubahan fisik adalah gambaran mental yang seseorang memiliki tentang tubuhnya yang meliputi dua komponen. Kedua komponen perubahan fisik yang dimaksud adalah komponen perseptual (ukuran, bentuk, berat, karakteristik, gerakan, dan perfomansi tubuh) dan komponen sikap (apa yang kita rasakan tentang tubuh kita dan bagaimana perasaan ini mengarahkan pada tingkah laku). Perubahan fisik pada setiap individu umumnya berbeda, salah satunya yakni jenis kelamin. Chase (2000) menjelaskan bahwa adanya stereotype bahwa jika remaja laki-laki dengan otot yang lebih besar akan membuat dia terlihat lebih percaya diri. Remaja laki-laki ingin.

Perubahan fisik Siswa Perempuan

Penampilan dan tubuhnya dapat disebut perubahan fisik. Perubahan fisik dapat didefinisikan sebagai persepsi, pikiran, perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Chase (2000) menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan perubahan fisik mereka. Perubahan fisik yang negatif inilah memacu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka. Kebanyakan remaja wanita mengungkapkan ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ingin menurunkan berat badannya tersebut. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja wanita dibandingkan remaja pria, hal tersebut dapat disebabkan dari berbagai macam hal, seperti keluarga, teman sepermainan, dan juga media, hal yang dapat diakibatkan dari adanya ketidakpuasan akan bentuk tubuh pun bermacam-macam, diantaranya adalah rendahnya kepercayaan diri seseorang. Moore (dalam McCabe & Ricciardelli, 2004) menemukan bahwa hanya satu pertiga dari remaja laki-laki tidak puas dengan berat badannya, sedangkan dua pertiga dari remaja wanita mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Menurut Santrock (2003) "di masa remaja atau pubertas, remaja wanita terlihat lebih tidak puas dan memiliki citra tubuh yang negative dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal tersebut dikarenakan adanya kemungkinan meningkatkan body fat pada remaja wanita, sedangkan remaja laki-laki lebih merasa puas akan bentuk tubuhnya karena di masa inilah otot-otot mereka mulai terlihat".

Menurut Furnham et al (2002) "the female ideal is to be extremely thin, with the emphasis placed on slim hips, bottom, and thighs". Bentuk tubuh ideal perempuan adalah sangat ramping, dengan penekanan pada pinggul yang langsing, bagian bawah, dan paha". Mengingat pentingnya memiliki perubahan fisik yang positif dan hasil temuan penelitian, maka guru bimbingan dan konseling seharusnya dapat menyusun rencana pelayanan bimbingan dan konseling agar siswa memiliki perubahan fisik yang positif, sehingga dapat menunjang kehidupan efektif sehari-hari (KES).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat dibuat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara sikap remaja dalam menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas ditinjau dari gender. Adanya perubahan fisik pada masa pubertas, berpengaruh pada sikap remaja dalam menjalani masa pubertasnya. Dengan demikian perlu adanya pengetahuan dan bimbingan dari lingkungan untuk mendukung dalam menyikapi perubahan fisik tersebut.

Daftar pustaka

- Alifariki, L. O. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pubertas Remaja di SMP N 20 Kendari. *Jurnal Medula*, 6(1).
- Batubara, J. R. L. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29.
- Cafri, G., & Thompson, J. K. (2004). Measuring male body image: a review of the current methodology. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(1), 18.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16–23.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581–596.
- Hardianingsih, D., & Fitriana, H. (2017). *Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Siswi Mts Pondok Pesantren As-Salafiyah Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Herwati, I., Wiyono, J., & W., R. C. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Dengan Tingkat Stres. *Nursing News*.
- Ima, F. (2012). *Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja yang Mendapat Program Daku dan yang Tidak terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja di Kota Singkawang Tahun 2012*. 54.
- Indarsita, D., Silalahi, M., & Primursanti, R. (2014). *Perilaku Remaja Dalam Hal Perubahan Fisiologis Pada Masa Pubertas Di Smp Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyyah Medan Tahun 2013*.
- Mayasari, S., Widodo, A., Kep, A., Purwanti, O. S., Kep, M., & KMB, N. S. (2016). *Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatanreproduksi Dan Sikapmenghadapi Masa Pubertas Siswa Kelas VII Smp Muhammadiyah 10 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(6), 675–685.
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki III, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: the relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112.
- Rochmania, B. K. (n.d.). *MASA PUBERTAS*.
- Rostinah, R. (2012). *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Tanda-tanda Seks Sekunder Tahun 2012*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Rudd, N. A., & Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing and Textiles Research Journal*, 18(3), 152–162.
- Salam, M. (2011). *Pengaruh kejiwaan masa Puber terhadap aktivitas belajar siswa di SMP Praja Mukti Surabaya*. IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Santrock, J. W. (2003). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*.
- Triyanto, E. (2010). Pengalaman Masa Pubertas Remaja Studi Fenomenologi di Purwokerto. *Jurnal Ners*, 5(2), 147–153.
- Wijayanti, A. S. (2018). *Deskripsi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IV dan V Mengenai Masa Puber*. 52–54.

Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43.