

Analisis Karakteristik Fisik dan Psikologis pada Masa Remaja

Analysis of Physical and Psychological Characteristics in Adolescence

Octaria Putri Irzani ^{*1}, Alifianti ², Erna Trianingsih ³

^{1,2} Universitas Aupa Royhan, Indonesia

³ Stikes Assyifa Kisaran, Indonesia

e-mail: irzani.ope@gmail.com

Received: 12-07-2026

Accepted: 24-07-2026

Published: 25-07-2026

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung secara cepat dan saling memengaruhi. Perubahan tersebut berperan penting dalam pembentukan identitas diri, penyesuaian sosial, dan perkembangan kepribadian individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik fisik dan psikologis pada masa remaja serta menjelaskan keterkaitan antara kedua aspek tersebut dalam proses perkembangan. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan (*literature review*) dengan menelaah berbagai artikel ilmiah dan buku yang relevan mengenai perkembangan remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa karakteristik fisik remaja ditandai oleh terjadinya pubertas, percepatan pertumbuhan (*growth spurt*), pematangan organ reproduksi, dan munculnya karakteristik seksual sekunder. Sementara itu, karakteristik psikologis meliputi perkembangan identitas diri, perubahan emosi, peningkatan kebutuhan akan kemandirian, serta berkembangnya konsep diri dan citra tubuh. Selain itu, perubahan fisik yang terjadi selama pubertas berkontribusi terhadap kondisi psikologis remaja, terutama dalam pembentukan kepercayaan diri, penerimaan diri, dan penyesuaian sosial. Oleh karena itu, perkembangan remaja perlu dipahami secara holistik karena aspek fisik dan psikologis merupakan dimensi yang terintegrasi dalam menentukan kualitas perkembangan dan kesejahteraan individu.

Kata Kunci: Remaja; Perkembangan Fisik; Perkembangan Psikologis; Pubertas; Citra Tubuh

Adolescence is a transitional stage characterized by rapid physical and psychological changes that interact and influence one another. These changes play a crucial role in shaping self-identity, social adjustment, and personality development. This study aims to analyze the physical and psychological characteristics of adolescence and examine the relationship between these dimensions throughout the developmental process. The study employed a literature review method by analyzing relevant scientific articles and scholarly books on adolescent development. The findings indicate that the physical characteristics of adolescence are marked by puberty, growth spurts, reproductive maturation, and the emergence of secondary sexual characteristics. Meanwhile, psychological development is characterized by identity formation, emotional changes, an increasing need for autonomy, and the development of self-concept and body image. Furthermore, physical changes during puberty significantly influence adolescents' psychological well-being, particularly in relation to self-confidence, self-acceptance, and social adjustment. Therefore, adolescent development should be understood from a holistic perspective, as physical and psychological aspects are interconnected dimensions that collectively shape developmental outcomes and individual well-being.

Keywords: Adolescence; Physical Development; Psychological Development; Puberty; Body Image

Irzani, O. P., Alifianti, A., & Trianingsih, E. (2026). Analisis Karakteristik Fisik dan Psikologis pada Masa Remaja. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, 1(2), 77–90.

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam siklus kehidupan manusia karena menjadi periode transisi yang ditandai oleh perubahan multidimensional, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, individu tidak hanya mengalami pertumbuhan biologis yang pesat, tetapi juga menghadapi reorganisasi psikologis yang kompleks yang berimplikasi pada pembentukan identitas diri dan pola perilaku jangka panjang (Izzani et al., 2024; Saputro, 2018). Dalam perspektif perkembangan, masa remaja dipahami sebagai periode yang menentukan arah kualitas kehidupan dewasa, sehingga dinamika yang terjadi di dalamnya memiliki signifikansi akademik dan praktis yang tinggi (Rahayu, 2019).

Namun demikian, realitas perkembangan remaja menunjukkan adanya kerentanan yang cukup signifikan. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat pada masa pubertas, seperti perkembangan karakteristik seksual sekunder dan perubahan proporsi tubuh, sering kali tidak diikuti oleh kesiapan psikologis dalam menerima perubahan tersebut (Mutia, 2022; Rosdiana et al., 2025). Kondisi ini memunculkan ketidakseimbangan antara perkembangan biologis dan psikologis, yang pada banyak kasus berkontribusi terhadap munculnya masalah seperti rendahnya penerimaan diri, ketidakpuasan terhadap tubuh (body image dissatisfaction), hingga tekanan emosional.

Permasalahan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi. Rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai perubahan pubertas menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan kesalahpahaman terhadap proses perkembangan yang dialami (Latifah et al., 2016). Selain itu, kurang optimalnya peran lingkungan keluarga dan sekolah dalam memberikan edukasi yang tepat, serta kuatnya pengaruh lingkungan sosial dan media, turut memperkuat munculnya persepsi negatif terhadap perubahan fisik dan psikologis pada remaja (Panjaitan et al., 2020; Kurniawan, 2020). Kombinasi faktor-faktor tersebut memperlihatkan bahwa permasalahan remaja bersifat multidimensional dan tidak dapat disederhanakan hanya sebagai proses biologis semata.

Sejumlah upaya telah dilakukan untuk merespons kondisi tersebut, terutama melalui peningkatan edukasi kesehatan reproduksi dan penguatan pemahaman remaja mengenai perubahan pubertas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih baik berkorelasi dengan sikap yang lebih positif dalam menghadapi perubahan fisik, serta meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis remaja (Latifah et al., 2016; Sriwidyastuti et al., 2025). Selain itu, penguatan konsep diri juga terbukti berperan dalam meningkatkan penerimaan remaja terhadap perubahan tubuh yang terjadi selama masa pubertas (Tanjung et al., 2025). Meskipun demikian, intervensi yang ada masih cenderung parsial dan belum secara komprehensif mengintegrasikan dimensi fisik dan psikologis dalam satu kerangka analisis perkembangan.

Di sisi lain, kajian literatur yang ada masih menunjukkan adanya fragmentasi fokus penelitian. Sebagian besar studi lebih menitikberatkan pada aspek tertentu, seperti perubahan fisik pubertas atau aspek psikologis secara terpisah, tanpa mengkaji keterkaitan keduanya secara integratif (Diananda, 2019; Saputro, 2018). Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan fisik, emosi, dan psikologis pada remaja berlangsung secara simultan dan saling memengaruhi dalam membentuk perilaku serta sikap individu (Rosdiana et al., 2025). Keterbatasan pendekatan analitis yang holistik ini menunjukkan adanya kesenjangan konseptual dalam kajian perkembangan remaja yang perlu diatasi melalui pendekatan yang lebih integratif.

Urgensi penelitian ini semakin menguat mengingat masa remaja merupakan fase kritis dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental jangka panjang. Ketidaksiapan individu dalam menghadapi perubahan pada fase ini berpotensi menimbulkan dampak psikososial yang berkelanjutan, termasuk kesulitan penyesuaian diri pada tahap kehidupan berikutnya (Kurniawan, 2020; Rahayu, 2019). Oleh karena itu, diperlukan analisis yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai keterkaitan antara karakteristik fisik dan psikologis remaja sebagai dasar pengembangan pendekatan edukatif dan preventif yang lebih efektif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik fisik dan psikologis pada masa remaja serta mengkaji keterkaitan keduanya dalam proses perkembangan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkuat kajian perkembangan remaja secara integratif, sekaligus kontribusi praktis dalam pengembangan strategi pendidikan dan intervensi psikososial yang lebih tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (library research) yang bertujuan untuk menganalisis karakteristik fisik dan psikologis pada masa remaja secara komprehensif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengkaji, mensintesis, dan menafsirkan berbagai temuan teoritis dan empiris yang relevan tanpa melakukan pengumpulan data lapangan, sehingga sesuai untuk kajian konseptual berbasis literatur ilmiah.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur akademik, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, serta publikasi penelitian yang membahas perkembangan remaja, khususnya perubahan fisik pada masa pubertas dan dinamika psikologis remaja. Literatur yang digunakan diprioritaskan pada publikasi dalam rentang 10 tahun terakhir, dengan tetap mempertimbangkan sumber klasik yang memiliki kontribusi penting dalam pengembangan teori perkembangan remaja.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi sistematis, yaitu dengan menelusuri, mengidentifikasi, menyeleksi, dan mengklasifikasikan literatur berdasarkan relevansi dengan fokus

penelitian. Proses penelusuran dilakukan melalui database ilmiah dan jurnal bereputasi, kemudian dilakukan seleksi ketat berdasarkan kesesuaian tema, kredibilitas sumber, dan kontribusi terhadap tujuan analisis.

Analisis dalam penelitian ini difokuskan pada dua aspek utama, yaitu karakteristik fisik remaja yang mencakup perubahan biologis pada masa pubertas, serta karakteristik psikologis yang meliputi perkembangan emosi, kognitif, konsep diri, dan penyesuaian sosial. Selanjutnya, kajian ini juga menelaah keterkaitan antara kedua aspek tersebut dalam membentuk pola perilaku serta respons adaptif remaja terhadap berbagai perubahan yang dialami selama proses perkembangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Fisik pada Masa Remaja

1. Onset dan Mekanisme Pubertas

Pubertas merupakan fase perkembangan biologis yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja melalui aktivasi sumbu hipotalamus–hipofisis–gonad (*hypothalamic–pituitary–gonadal axis*). Aktivasi sistem neuroendokrin ini meningkatkan produksi hormon seks, yaitu estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, yang berperan dalam percepatan pertumbuhan, pematangan organ reproduksi, serta munculnya karakteristik seksual sekunder sebagai penanda kematangan biologis (Izzani et al., 2024; Rosdiana et al., 2025). Meskipun merupakan proses yang universal, onset dan laju pubertas menunjukkan variasi antarremaja yang dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, kondisi kesehatan, dan lingkungan sosial (Mutia, 2022).

Di samping perubahan biologis, pubertas juga merefleksikan transformasi psikologis yang kompleks. Perkembangan fisik berlangsung seiring dengan kematangan kognitif, pembentukan identitas diri, peningkatan kesadaran diri, serta perluasan orientasi sosial terhadap kelompok sebaya (Diananda, 2019; Saputro, 2018). Dalam konteks ini, perubahan tubuh menjadi bagian dari proses evaluasi diri yang berpengaruh terhadap citra tubuh, kepercayaan diri, dan penyesuaian psikososial remaja. Oleh karena itu, pubertas perlu dipahami sebagai proses perkembangan yang mengintegrasikan aspek biologis dan psikologis secara simultan. Pemahaman yang memadai mengenai dinamika tersebut berkontribusi terhadap penerimaan diri dan adaptasi perkembangan yang lebih optimal (Latifah et al., 2016; Sriwidyastuti et al., 2025).

2. Perubahan Fisik Primer dan Sekunder

Perubahan fisik merupakan indikator utama perkembangan remaja yang menandai berlangsungnya pubertas sebagai proses pematangan biologis menuju kedewasaan. Perubahan ini mencakup perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder sebagai konsekuensi aktivasi sistem reproduksi. Karakteristik seksual primer berkaitan dengan kematangan fungsi reproduksi,

yang pada perempuan ditandai oleh menarke dan pada laki-laki oleh spermarke atau ejakulasi pertama (Latifah et al., 2016). Sementara itu, karakteristik seksual sekunder meliputi perkembangan payudara dan pelebaran panggul pada perempuan, serta pembesaran organ genital, perubahan suara, pertumbuhan rambut wajah, dan peningkatan massa otot pada laki-laki (Mutia et al., 2022). Meskipun mengikuti pola perkembangan yang relatif universal, waktu onset dan laju perubahan fisik dapat berbeda antarindividu akibat interaksi faktor biologis dan lingkungan (Saputro, 2018).

Dalam perspektif perkembangan, perubahan fisik tidak hanya merepresentasikan kematangan biologis, tetapi juga memengaruhi dinamika psikologis dan sosial remaja. Transformasi tubuh yang berlangsung cepat mendorong individu untuk mengevaluasi citra diri, membangun identitas, dan menyesuaikan peran sosialnya di lingkungan sebaya. Penerimaan yang positif terhadap perubahan fisik cenderung mendukung perkembangan konsep diri dan kepercayaan diri yang lebih adaptif. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara kondisi fisik yang dialami dengan harapan pribadi maupun standar sosial berpotensi memunculkan ketidakpuasan tubuh, kerentanan emosional, dan kesulitan penyesuaian diri (Panjaitan et al., 2020; Tanjung et al., 2025). Oleh karena itu, karakteristik fisik remaja perlu dipahami sebagai bagian integral dari proses perkembangan yang berkontribusi terhadap kualitas penyesuaian psikologis dan sosial individu.

3. Pertumbuhan Somatik: Tinggi Badan, Berat Badan, dan Komposisi Tubuh

Masa remaja ditandai oleh percepatan pertumbuhan somatik (*growth spurt*) yang merepresentasikan salah satu perubahan biologis paling signifikan dalam perkembangan manusia. Peningkatan tinggi dan berat badan terjadi sebagai hasil interaksi kompleks antara hormon pertumbuhan, hormon seks, faktor genetik, status gizi, dan kondisi kesehatan. Pola pertumbuhan ini menunjukkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin, di mana remaja perempuan umumnya mencapai puncak pertumbuhan lebih awal, sedangkan remaja laki-laki mengalami fase pertumbuhan yang lebih lama dan intens sehingga cenderung memiliki peningkatan tinggi badan yang lebih besar pada akhir masa remaja (Izzani et al., 2024; Juwita & Sagita, 2025). Seiring dengan itu, aktivitas hormonal juga mengubah komposisi tubuh melalui peningkatan massa otot dan kepadatan tulang pada laki-laki serta redistribusi jaringan lemak pada perempuan, yang menjadi dasar terbentuknya karakteristik seksual sekunder (Panjaitan et al., 2020; Rosdiana et al., 2025).

Transformasi fisik tersebut memiliki implikasi psikologis yang luas karena menjadi bagian penting dalam pembentukan konsep diri dan citra tubuh remaja. Perubahan penampilan sering kali dijadikan acuan dalam menilai diri dan memperoleh penerimaan sosial, sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap persepsi lingkungan (Diananda, 2019). Ketidaksesuaian antara kondisi fisik yang dimiliki dan standar yang diharapkan dapat memicu ketidakpuasan diri, menurunkan kepercayaan diri, serta menghambat penyesuaian sosial (Kurniawan, 2020; Tanjung et al., 2025).

Dengan demikian, pertumbuhan somatik perlu dipahami sebagai proses biopsikososial yang tidak hanya mencerminkan kematangan biologis, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis remaja. Pemahaman yang memadai mengenai dinamika ini dapat mendukung perkembangan diri yang lebih adaptif dan positif (Saputro, 2018; Sriwidyastuti et al., 2025).

4. Variasi Individual dan Implikasi Kesehatan

Pubertas merupakan fase perkembangan biologis yang bersifat universal, namun menunjukkan variasi dalam usia onset, kecepatan maturasi, dan manifestasi perubahan fisik. Keragaman tersebut dipengaruhi oleh interaksi faktor genetik, status gizi, kondisi kesehatan, lingkungan sosial, dan karakteristik individu (Izzani et al., 2024; Juwita & Sagita, 2025). Secara teoritis, perbedaan waktu dan pola pubertas merupakan bagian normal dari perkembangan manusia. Akan tetapi, ketidaksinkronan antara kematangan biologis dan kesiapan psikologis dapat menimbulkan tantangan adaptasi pada remaja. Individu yang mengalami pubertas lebih awal atau lebih lambat dibandingkan kelompok sebayanya cenderung menghadapi kesulitan dalam pembentukan identitas, penyesuaian sosial, dan penerimaan diri, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri serta kesejahteraan psikologisnya (Kurniawan, 2020; Tanjung et al., 2025).

Dalam perspektif perkembangan, dampak pubertas tidak hanya ditentukan oleh perubahan biologis, tetapi juga oleh kemampuan individu memaknai perubahan tersebut. Pengetahuan yang memadai terbukti berkontribusi terhadap sikap yang lebih positif dalam menghadapi perubahan fisik dan meningkatkan penerimaan diri (Sriwidyastuti et al., 2025). Namun, pemahaman kognitif semata belum menjamin kesiapan psikologis yang optimal karena sebagian remaja tetap mengalami ketidakstabilan emosional selama masa transisi (Fatmawaty, 2017). Oleh sebab itu, adaptasi yang sehat memerlukan pendekatan holistik melalui edukasi perkembangan, penguatan konsep diri, dukungan sosial, dan pengembangan strategi koping adaptif untuk mendukung kematangan fisik maupun psikologis remaja (Diananda, 2019; Saputro, 2018).

Karakteristik Psikologis pada Masa Remaja

1. Perkembangan Emosi: Intensitas, Ambivalensi, dan Regulasi

Perkembangan emosi merupakan aspek psikologis yang mengalami transformasi signifikan selama masa remaja akibat interaksi antara kematangan biologis, perkembangan kognitif, dan tuntutan sosial yang semakin kompleks. Perubahan tersebut ditandai oleh meningkatnya intensitas, variasi, dan sensitivitas pengalaman emosional seiring dengan upaya remaja menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, seperti pembentukan identitas diri, penyesuaian terhadap perubahan peran sosial, serta redefinisi hubungan dengan keluarga dan teman sebaya (Diananda, 2019; Saputro, 2018). Oleh karena itu, dinamika emosi yang sering muncul pada masa remaja tidak semata-mata

merefleksikan ketidakstabilan psikologis, melainkan merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap perubahan perkembangan yang berlangsung secara simultan dan multidimensional.

Karakteristik utama perkembangan emosi remaja adalah munculnya ambivalensi antara kebutuhan akan kemandirian dan kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta pengakuan sosial (Rahayu, 2019). Ketegangan antara tuntutan otonomi dan kebutuhan afiliasi tersebut berpotensi menimbulkan konflik internal yang memengaruhi perilaku, pengambilan keputusan, dan hubungan interpersonal. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi kompetensi penting yang menentukan kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri secara adaptif, membangun relasi yang sehat, dan menghadapi tekanan psikososial secara konstruktif (Kurniawan, 2020). Kemampuan tersebut berkembang melalui proses belajar yang dipengaruhi oleh pola pengasuhan, pengalaman sosial, dukungan lingkungan, dan strategi koping yang dimiliki individu (Diananda, 2019; Fatmawaty, 2017). Dengan demikian, kematangan emosional remaja merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor personal dan lingkungan.

2. Perkembangan Kognitif: Penalaran Formal dan Egosentrisme Remaja

Perkembangan kognitif pada masa remaja ditandai oleh pergeseran dari pola pikir konkret menuju kemampuan berpikir abstrak, logis, dan reflektif yang memungkinkan individu memahami persoalan secara lebih kompleks. Pada tahap ini, remaja mulai mampu menganalisis konsep hipotetis, mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan, serta mengevaluasi nilai, norma, dan realitas sosial dari berbagai sudut pandang (Saputro, 2018). Perkembangan tersebut menjadi fondasi penting bagi pembentukan identitas diri, kemandirian berpikir, dan kemampuan mengambil keputusan secara rasional. Namun, peningkatan kapasitas intelektual tidak selalu diikuti oleh kematangan dalam pengendalian diri dan penilaian risiko. Akibatnya, remaja sering kali telah memahami konsekuensi suatu tindakan secara kognitif, tetapi belum sepenuhnya mampu mengintegrasikan pemahaman tersebut ke dalam perilaku sehari-hari (Diananda, 2019).

Karakteristik lain yang menonjol adalah munculnya egosentrisme perkembangan, yaitu kecenderungan memandang pengalaman dan perasaan pribadi sebagai pusat perhatian. Remaja sering meyakini bahwa dirinya menjadi objek pengamatan dan penilaian lingkungan sosial, sehingga lebih sensitif terhadap kritik, penolakan, maupun penerimaan dari kelompok sebaya (Juwita & Sagita, 2025). Fenomena ini merupakan konsekuensi dari meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan refleksi yang berperan dalam proses pembentukan identitas personal (Rahayu, 2019). Meskipun mendukung perkembangan konsep diri, kondisi tersebut juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan sosial dan konflik psikologis apabila tidak diimbangi dengan regulasi diri yang baik. Oleh karena itu, perkembangan kognitif remaja mencerminkan dinamika yang kompleks antara kemajuan kemampuan berpikir dan proses pematangan psikologis yang masih berlangsung, sehingga

memerlukan dukungan pendidikan dan lingkungan yang adaptif untuk mengoptimalkan perkembangannya (Kurniawan, 2020; Diananda, 2019).

3. Pembentukan Identitas dan Konsep Diri

Pembentukan identitas merupakan tugas perkembangan sentral pada masa remaja yang menjadi fondasi bagi arah kehidupan individu di masa dewasa. Pada tahap ini, remaja tidak lagi sekadar menerima nilai dan peran sosial yang diwariskan lingkungan, tetapi mulai melakukan eksplorasi terhadap keyakinan, minat, tujuan hidup, dan aspirasi masa depan. Proses tersebut berlangsung melalui interaksi dinamis dengan keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga memungkinkan terbentuknya pemahaman diri yang lebih terintegrasi dan stabil (Fatmawaty, 2017; Rahayu, 2019). Namun, keberagaman tuntutan dan nilai yang dihadapi remaja dapat memunculkan konflik internal. Ketidakmampuan mengintegrasikan berbagai pengaruh tersebut berpotensi menimbulkan kebingungan identitas yang ditandai oleh ketidakjelasan peran, nilai, dan orientasi hidup (Diananda, 2019; Fatmawaty, 2017).

Sejalan dengan proses tersebut, konsep diri berkembang menjadi konstruksi psikologis yang lebih kompleks, mencakup evaluasi terhadap kemampuan, karakter, nilai personal, dan kualitas relasi sosial (Tanjung et al., 2025). Perkembangan kemampuan berpikir abstrak mendorong remaja melakukan refleksi diri secara lebih kritis, sementara perubahan fisik selama pubertas turut memengaruhi persepsi diri dan penerimaan sosial. Konsep diri yang positif mendukung penerimaan terhadap perubahan tubuh dan menjaga harga diri, sedangkan konsep diri yang negatif meningkatkan kerentanan terhadap ketidakpuasan citra tubuh, kecemasan sosial, dan hambatan penyesuaian diri (Tanjung et al., 2025). Oleh karena itu, identitas dan konsep diri merupakan elemen fundamental yang menentukan kapasitas adaptasi psikologis remaja.

4. Perkembangan Sosial: Hubungan Teman Sebaya dan Otonomi

Perkembangan sosial pada masa remaja ditandai oleh pergeseran pusat interaksi dari keluarga menuju kelompok teman sebaya sebagai konsekuensi meningkatnya kebutuhan akan kemandirian dan pembentukan identitas sosial. Dalam fase ini, teman sebaya menjadi konteks utama bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan komunikasi, kerja sama, adaptasi sosial, serta memperoleh dukungan emosional. Interaksi yang intensif dalam kelompok sebaya turut memengaruhi pembentukan nilai, sikap, dan konsep diri melalui proses sosialisasi yang berkelanjutan (Rahayu, 2019). Namun, tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial juga meningkatkan kerentanan terhadap tekanan kelompok, sehingga remaja cenderung menyesuaikan perilaku dan pandangannya demi memperoleh pengakuan sosial, meskipun tidak selalu selaras dengan keyakinan pribadinya (Kurniawan, 2020).

Pada saat yang sama, remaja mulai mengembangkan otonomi psikologis yang tercermin dalam kemampuan membangun penilaian, nilai, dan keputusan secara lebih mandiri tanpa memutus

keterikatan emosional dengan lingkungan sosialnya (Fatmawaty, 2017; Kurniawan, 2020). Seiring berkembangnya kapasitas kognitif, remaja semakin mampu memahami perspektif orang lain, menunjukkan empati, serta mengelola hubungan dan konflik secara konstruktif (Izzani et al., 2024). Dengan demikian, kematangan sosial tidak hanya ditentukan oleh kemampuan membangun relasi, tetapi juga oleh kapasitas menyeimbangkan kebutuhan afiliasi sosial dengan pembentukan identitas dan otonomi personal yang sehat.

Keterkaitan antara Karakteristik Fisik dan Psikologis dalam Perkembangan Remaja

1. Citra Tubuh sebagai Titik Temu Fisik dan Psikologis

Citra tubuh (*body image*) merupakan konstruk psikologis yang menjelaskan bagaimana individu mempersepsikan, mengevaluasi, dan merasakan kondisi fisiknya. Pada masa remaja, konsep ini menjadi semakin penting karena pubertas memicu perubahan biologis yang cepat dan nyata, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap penampilan serta kebutuhan akan penerimaan sosial. Pembentukan citra tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan fisik itu sendiri, tetapi juga oleh faktor psikososial, seperti interaksi sosial, nilai budaya, dan standar penampilan yang berkembang di lingkungan sekitar (Panjaitan et al., 2020). Oleh karena itu, penilaian remaja terhadap tubuhnya sering kali lebih merefleksikan persepsi subjektif daripada kondisi fisik yang objektif (Mutia, 2022).

Ketika kondisi fisik yang dimiliki dipersepsikan tidak sesuai dengan standar ideal yang diinternalisasi, remaja berpotensi mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi penampilan tertentu—seperti tubuh langsing pada perempuan atau tubuh atletis pada laki-laki yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan penyesuaian sosial remaja (Mutia, 2022). Kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya risiko rendahnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, dan kerentanan emosional (Diananda, 2019; Kurniawan, 2020). Namun, dampaknya tidak bersifat universal karena dipengaruhi oleh konsep diri yang dimiliki individu. Remaja dengan konsep diri positif cenderung lebih adaptif dalam menerima perubahan fisik, sedangkan konsep diri negatif meningkatkan risiko munculnya ketidakpuasan tubuh dan permasalahan psikologis lainnya (Tanjung et al., 2025).

2. Timing Pubertas dan Dampak Psikologis

Selain perubahan fisik yang menyertai pubertas, waktu terjadinya pubertas (*pubertal timing*) merupakan faktor perkembangan yang berpengaruh terhadap penyesuaian psikologis dan sosial remaja. Variasi waktu kematangan biologis menyebabkan sebagian remaja mengalami pubertas lebih awal atau lebih lambat dibandingkan kelompok sebayanya, sehingga menghasilkan pengalaman perkembangan yang berbeda (Izzani et al., 2024; Juwita & Sagita, 2025). Pubertas yang terjadi lebih awal sering kali menimbulkan ketidaksesuaian antara kematangan fisik dan kesiapan psikologis. Pada remaja perempuan, kondisi ini dapat meningkatkan risiko ketidakpuasan citra tubuh, kecemasan, dan

rendahnya harga diri akibat tuntutan sosial yang muncul sebelum tercapainya kematangan emosional yang memadai (Sriwidyastuti et al., 2025). Sementara itu, pada remaja laki-laki, pubertas dini umumnya dikaitkan dengan peningkatan penerimaan sosial dan kepercayaan diri karena perubahan fisik yang dianggap mencerminkan kedewasaan. Namun, persepsi tersebut dapat memunculkan ekspektasi sosial yang tidak selalu sejalan dengan kapasitas regulasi diri, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap perilaku impulsif dan pengambilan keputusan yang berisiko (Rosdiana et al., 2025; Kurniawan, 2020).

Sebaliknya, pubertas yang terjadi lebih lambat juga berpotensi menimbulkan konsekuensi psikososial yang signifikan. Perbedaan perkembangan fisik dengan teman sebaya dapat memicu perasaan tertinggal, rendah diri, serta kesulitan memperoleh pengakuan dalam lingkungan sosial. Pada fase ketika penampilan fisik menjadi salah satu dasar pembentukan identitas dan penerimaan kelompok, keterlambatan pubertas sering dikaitkan dengan menurunnya kepercayaan diri dan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh (Tanjung et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak pubertas tidak hanya ditentukan oleh perubahan biologis, tetapi juga oleh bagaimana perubahan tersebut dipersepsikan dan dimaknai dalam konteks sosial. Oleh karena itu, pemahaman mengenai *pubertal timing* menjadi penting dalam menjelaskan keragaman perkembangan remaja serta sebagai dasar penyusunan strategi edukasi, pendampingan, dan konseling yang lebih adaptif untuk mendukung kesehatan mental dan penyesuaian psikososial yang optimal (Fatmawaty, 2017; Diananda, 2019).

3. Pengetahuan Reproduksi sebagai Mediator Adaptasi

Pengetahuan mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi merupakan komponen penting dalam proses adaptasi remaja terhadap perubahan fisik dan psikologis yang menyertai masa perkembangan. Dalam perspektif perkembangan, pengetahuan berfungsi sebagai kerangka kognitif yang membantu remaja memahami, menafsirkan, dan memaknai perubahan biologis yang dialaminya. Pemahaman yang memadai memungkinkan perubahan tubuh dipersepsikan sebagai bagian normal dari proses perkembangan, sehingga mengurangi kecenderungan munculnya kecemasan, kebingungan, dan persepsi negatif terhadap diri sendiri (Latifah et al., 2016). Sejalan dengan itu, remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang pubertas cenderung menunjukkan kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi kematangan reproduktif, sikap yang lebih positif terhadap perubahan fisik, serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan remaja dengan pengetahuan terbatas (Latifah et al., 2016).

Meskipun demikian, pengaruh pengetahuan terhadap adaptasi remaja tidak bersifat linear. Efektivitasnya sangat ditentukan oleh konteks sosial yang melingkupi proses perkembangan individu. Dukungan keluarga, komunikasi yang terbuka, lingkungan sekolah yang kondusif, serta akses terhadap sumber informasi yang kredibel berperan penting dalam menguatkan internalisasi

pengetahuan menjadi sikap dan perilaku adaptif (Sriwidyastuti et al., 2025). Sebaliknya, norma sosial yang masih menganggap pubertas dan kesehatan reproduksi sebagai isu tabu dapat menghambat proses pemahaman dan pencarian bantuan ketika remaja menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, adaptasi terhadap pubertas perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor kognitif dan lingkungan, sehingga penguatan literasi reproduksi harus diiringi dengan dukungan psikososial yang memadai (Fatmawaty, 2017; Diananda, 2019).

4. Dinamika Keluarga dan Dukungan Sosial dalam Mediasi Perkembangan

Perkembangan remaja merupakan proses yang berlangsung melalui interaksi dinamis antara perubahan biologis dan lingkungan sosial. Dalam konteks ini, keluarga berperan sebagai agen sosialisasi utama yang memengaruhi cara remaja memahami dan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama pubertas. Kualitas komunikasi keluarga yang terbuka, hangat, dan responsif memungkinkan remaja memperoleh informasi yang akurat sekaligus dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan perkembangan. Sebaliknya, terbatasnya komunikasi mengenai pubertas, kesehatan reproduksi, dan perkembangan psikologis dapat mendorong remaja mencari informasi dari sumber yang kurang kredibel, sehingga meningkatkan risiko munculnya kebingungan, kecemasan, serta penilaian diri yang negatif (Fatmawaty, 2017; Rosdiana et al., 2025).

Selain keluarga, teman sebaya dan lingkungan pendidikan memiliki kontribusi penting dalam membentuk kapasitas adaptif remaja. Kebutuhan akan penerimaan sosial yang semakin meningkat pada masa remaja menjadikan dukungan dari teman sebaya sebagai sumber validasi emosional, rasa memiliki, dan penguatan identitas diri. Pada saat yang sama, sekolah berfungsi sebagai ruang sosial yang menyediakan pengetahuan, bimbingan, dan pengalaman interaksi yang mendukung perkembangan sosial-emosional remaja (Kurniawan, 2020; Rahayu, 2019). Dukungan sosial yang memadai terbukti berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan resiliensi, regulasi emosi, dan harga diri, sekaligus mengurangi kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis (Fatmawaty, 2017). Oleh karena itu, perkembangan remaja perlu dipahami dalam perspektif ekologis yang menempatkan keluarga, teman sebaya, dan sekolah sebagai sistem pendukung yang menentukan keberhasilan penyesuaian psikologis terhadap perubahan biologis yang dialami remaja (Diananda, 2019; Rosdiana et al., 2025).

5. Respons Adaptif dan Maladaptif terhadap Perubahan Remaja

Perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung secara simultan pada masa remaja menuntut kemampuan penyesuaian diri yang memadai. Dalam perspektif perkembangan, respons remaja terhadap perubahan pubertas berada pada spektrum adaptif hingga maladaptif yang menentukan kualitas perkembangan selanjutnya (Juwita & Sagita, 2025). Respons adaptif tercermin pada

kemampuan menerima perubahan sebagai bagian normal dari proses perkembangan, memahami dinamika yang dialami, serta memanfaatkan sumber daya personal dan sosial secara efektif. Kondisi ini mendorong terbentuknya konsep diri yang positif, regulasi emosi yang lebih baik, hubungan sosial yang sehat, dan identitas diri yang lebih matang (Juwita & Sagita, 2025; Saputro, 2018). Sebaliknya, kegagalan dalam menyesuaikan diri dapat menghambat proses perkembangan dan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja.

Respons maladaptif umumnya muncul akibat ketidakmampuan memahami atau mengelola tuntutan perkembangan yang terjadi. Kondisi tersebut dapat termanifestasi dalam bentuk perilaku eksternalisasi, seperti agresivitas dan pelanggaran norma sosial, maupun internalisasi berupa kecemasan, rendah diri, isolasi sosial, dan gejala depresi (Diananda, 2019; Kurniawan, 2020). Fenomena ini tidak disebabkan oleh faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan. Rendahnya pengetahuan tentang pubertas, konsep diri yang negatif, lemahnya regulasi emosi, serta minimnya dukungan keluarga dan sosial meningkatkan risiko munculnya penyesuaian yang tidak sehat (Fatmawaty, 2017; Sriwidyastuti et al., 2025). Oleh karena itu, penguatan faktor protektif melalui edukasi, komunikasi keluarga yang terbuka, dan dukungan sosial yang positif menjadi krusial untuk mendorong adaptasi yang sehat serta mengoptimalkan perkembangan remaja (Rahayu, 2019; Rosdiana et al., 2025).

Implikasi bagi Pendidikan, Kesehatan, dan Konseling Remaja

Kajian ini menunjukkan bahwa karakteristik fisik dan psikologis remaja merupakan dua dimensi perkembangan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipahami secara terpisah. Perubahan biologis selama pubertas tidak hanya memengaruhi pertumbuhan dan kematangan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri, regulasi emosi, citra tubuh, serta kualitas interaksi sosial remaja (Izzani et al., 2024; Juwita & Sagita, 2025). Sebaliknya, kondisi psikologis menentukan bagaimana perubahan fisik dimaknai dan direspons oleh individu, sehingga pengalaman perkembangan remaja terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (Diananda, 2019; Kurniawan, 2020).

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan remaja perlu mengadopsi pendekatan yang integratif. Pendidikan kesehatan tidak cukup berfokus pada aspek pengetahuan tentang pubertas, tetapi juga harus mengembangkan kemampuan adaptasi emosional, penerimaan diri, dan keterampilan sosial (Latifah et al., 2016; Mutia, 2022). Penguatan konsep diri positif menjadi faktor strategis dalam meningkatkan penerimaan terhadap perubahan fisik dan penyesuaian psikososial remaja (Panjaitan et al., 2020; Tanjung et al., 2025). Selain itu, program promosi kesehatan reproduksi perlu disusun secara komprehensif, nonstigmatis, dan sensitif terhadap konteks sosial-budaya, mengingat pengalaman perkembangan

remaja dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pendidikan, serta nilai-nilai masyarakat tempat mereka tumbuh (Saputro, 2018; Rosdiana et al., 2025; Rahayu, 2019). Dengan demikian, pendekatan multidimensional menjadi landasan penting dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh interaksi kompleks antara perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung secara simultan. Pubertas tidak hanya memicu kematangan biologis melalui pertumbuhan fisik dan perkembangan karakteristik seksual sekunder, tetapi juga memengaruhi pembentukan identitas diri, regulasi emosi, konsep diri, serta pola hubungan sosial. Temuan kajian menunjukkan bahwa respons remaja terhadap perubahan fisik sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan, sehingga perkembangan remaja tidak dapat dijelaskan secara memadai melalui pendekatan biologis maupun psikologis secara terpisah. Karakteristik fisik dan psikologis membentuk hubungan timbal balik yang menentukan kualitas penyesuaian diri remaja dalam menghadapi tuntutan perkembangan.

Selain itu, upaya mendukung perkembangan remaja memerlukan pendekatan yang holistik dan kontekstual. Peningkatan pengetahuan tentang pubertas perlu diintegrasikan dengan penguatan konsep diri, keterampilan sosial-emosional, serta dukungan keluarga dan lingkungan pendidikan. Pendekatan yang hanya berfokus pada aspek fisik berisiko mengabaikan faktor-faktor psikososial yang berperan dalam keberhasilan adaptasi remaja. Oleh karena itu, strategi pendidikan, konseling, dan promosi kesehatan reproduksi perlu dirancang secara multidimensional, sensitif terhadap konteks sosial-budaya, serta berorientasi pada pengembangan kapasitas remaja agar mampu menghadapi perubahan perkembangan secara sehat, adaptif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *ISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Juwita, A. I., & Sagita, E. (2025). Stages of human maturity: An analysis of the characteristics of adolescent and adult development from a psychological perspective. *Addabani: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 3(1), 56–68. <https://doi.org/10.52593/adb.03.1.05>
- Kurniawan, H. (2020). Remaja dan tantangan psikososial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 143–152. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.12123>

- Latifah, H., Kusminatun, & Ratnaningsih, D. (2016). Tingkat pengetahuan tentang pubertas pada remaja putri kelas VIII di SMP Muhammadiyah III Depok Sleman. *Jurnal Permata Indonesia*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.59737/jpi.v7i1.129>
- Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat pengetahuan terhadap perubahan fisik pubertas remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Panjaitan, A. A., Angelia, S., & Apriani, N. (2020). Sikap remaja putri dalam menghadapi perubahan fisik saat pubertas. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 42–45. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.213>
- Rahayu, A. W. (2019). *Psikologi perkembangan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Rosdiana, R., Ernawati, E., Swastika, I. K., Herlina, H., Ningsih, E. S., & Safrudin, S. (2025). Perubahan fisik, emosi, dan psikis dalam perkembangan masa remaja menuju kedewasaan sebagai upaya promosi kesehatan reproduksi remaja. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 20905–20910. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.3284>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25–34. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sriwidyastuti, S., Ermawati, E., Susilawati, S., & Musdalifah, M. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pubertas dengan sikap menghadapi perubahan fisik pada remaja putri di SMAN 27 Bone. *Jurnal Media Informatika*, 6(3), 2125–2129. <https://doi.org/10.55338/jumin.v6i3.5967>
- Tanjung, H., Lestari, S., Bahri, S., & Roza, S. D. (2025). Hubungan antara konsep diri dan penerimaan perubahan fisik pada remaja wanita pada masa pubertas. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 222–227. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1461>