

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia bertumbuh dan berkembang dari masa bayi hingga masa dewasa. Di masa anak-anak, manusia mengalami perkembangan dari tahap satu ke tahap yang lain (Wisudaningsih et al., 2025 pp. 1093). Perkembangan manusia dari masa bayi hingga dewasa adalah langkah bertambahnya secara fisik, psikis, dan spiritual. (Rohyana & Astuti, 2024, p. 2). Proses biologis berhubungan dengan berubahnya bentuk fisik individu, proses kognitif berhubungan dengan berubahnya pemikiran dan kecerdasan individu, serta proses sosial berhubungan dengan berubahnya hubungan individu dengan individu lain. Ketiga proses perubahan tersebut terdapat ikatan yang erat dan saling berkesinambungan. Santrock dan Yussen membagi 5 fase perkembangan masa manusia, yakni fase prenatal (saat dalam kandungan), fase bayi, fase kanak-kanak awal, fase kanak-kanak tengah dan akhir, serta fase remaja (Aprilia, 2020 pp. 40). Proses perubahan dan perkembangan manusia terus berubah seiring pertumbuhan secara fisik dan psikis.

Manusia di fase kanak-kanak akhir adalah fase manusia yang berusia 6-12 tahun dan memasuki masa Sekolah Dasar. Anak-anak dapat dianggap telah mampu melakukan keterampilan menulis dan membaca dasar hingga lanjut serta berhitung. Secara formal, anak telah memasuki dunia yang semakin luas dengan berbagai sosial dan budayanya (Ginting, et al., 2025, p. 10). Pada fase ini, anak juga melalui tahap pertumbuhan dan perkembangan. Dalam pertumbuhan anak bertumbuh ke arah progresif yang bersifat di dalam tubuh maupun di luar tubuh (Telaumbanua, 2025, p. 24). Perubahan di dalam tubuh seperti ukuran alat pencernaan, perubahan ukuran jantung dan paru, serta berbagai jaringan dan organ yang telah bertambah sempurna. Perubahan di luar tubuh seperti penambahan ukuran panjang dan lebar tubuh, perubahan ukuran organ seksual, dan muncul tanda-tanda perubahan kelamin sekunder.

Perubahan yang dialami oleh manusia di masa fase kanak-kanak akhir berkaitan dengan masa peralihan atau pubertas. Masa peralihan atau pubertas adalah periode

dimana terdapat kematangan secara kerangka dan seksual secara pesat pada masa anak-anak akhir (Izzani, 2024, p. 260). Kematangan seksual merupakan fase perubahan-perubahan yang terjadi pada masa anak-anak akhir ditandai dengan perubahan pada seks primer (seperti munculnya haid pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki) dan seks sekunder (seperti munculnya rambut pada bagian tubuh tertentu, pinggul melebar pada perempuan dan tumbuhnya jakun pada laki-laki) (Hamidah & Rizal, 2022 pp. 239)

Di Sekolah Dasar terdapat pembelajaran mengenai masa peralihan atau pubertas yang dipersiapkan agar siswa mampu memahami dan mengidentifikasi perbedaan kedua gender dalam masa peralihan atau pubertas serta cara menyikapi diri di masa peralihan atau pubertas. Masa peralihan atau pubertas erat kaitannya dengan Pendidikan kesehatan khususnya reproduksi. Pendidikan kesehatan bermakna upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain sehingga dapat melakukan seperti apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan kesehatan (Sulistyoningsih & Fitriani, 2022 pp. 223) Tidak lain dengan pendidikan kesehatan reproduksi, Menurut Nina Surtiretna, pendidikan kesehatan reproduksi bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai fungsi organ reproduksi melalui penanaman etika, moral, serta ajaran agama yang dianutnya agar tidak menjurus kepada penyalahgunaan fungsi alat reproduksi tersebut (Widodo & Nita, 2019 pp. 58). Pendidikan kesehatan reproduksi juga dapat dimaknai sebagai pembentukan perilaku yang sehat secara reproduksi dalam jasmani, psikologi, sosial, serta fungsi dan proses sistem reproduksi manusia sebagai bekal di masa depan.

Pada masa peralihan, diperlukan kesadaran diri (*self awareness*) anak dalam mengenali perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Menurut OECD, kesadaran diri (*self awareness*) dimaknai sebagai kemampuan seseorang dalam melihat dan memahami kondisi emosional, kemampuan, keterbatasan, serta perilaku diri sendiri lewat proses introspeksi dan refleksi terhadap diri sendiri dan interaksi dengan orang lain (OECD, 2024 pp. 2). Definisi ini dapat menunjukkan bahwa kesadaran diri (*self awareness*), yang menjadi salah satu kompetensi sosial-emosional penting dalam perkembangan anak. Pada anak pra-remaja usia 10–12 tahun, kemampuan ini dapat diukur secara spesifik melalui refleksi diri, pengenalan emosi yang muncul selama perkembangan, serta pemahaman terhadap perilaku dan reaksi diri dalam

konteks sosial (Nurislami et al., 2021 pp. 9). Penelitian pada siswa kelas 6 SD menunjukkan bahwa kegiatan refleksi diri, seperti diskusi dan evaluasi diri, secara signifikan meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) anak, menegaskan bahwa pembelajaran yang menstimulasi pengenalan diri sangat penting pada masa ini (Rochim & Hakim, 2023 pp. 23) Perkembangan kesadaran diri (*self awareness*) pada usia ini berkaitan erat dengan kesiapan anak dalam menghadapi perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Anak yang memiliki tingkat kesadaran diri (*self awareness*) yang baik, cenderung lebih mampu memahami perubahan tubuh, mengelola respons emosional yang muncul, serta menerima kondisi tubuhnya secara positif, sehingga mereka lebih siap secara mental dan emosional dalam menyesuaikan diri dengan proses pertumbuhan yang dialami (Tanjung et al., 2025 pp 223). Dengan demikian, pembelajaran yang mengintegrasikan stimulasi kesadaran diri tidak hanya membantu anak mengenali dirinya, tetapi juga mendukung kesiapan mereka menghadapi perubahan biologis dan psikologis selama masa pubertas, termasuk kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan sekolah.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar di wilayah perkotaan seperti Kalibata, Jakarta Selatan, menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam masa peralihan menuju pubertas. Salah satu kasus yang mencuat adalah terungkapnya tindakan kekerasan seksual terhadap anak di sebuah apartemen di Kalibata, yang menunjukkan bahwa anak-anak di usia dini telah berada dalam lingkungan yang rentan terhadap paparan isu-isu seksual tanpa kesiapan yang memadai (iNews.id., 2025) . Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek keamanan anak, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan psikologis mereka dalam memahami perubahan tubuh dan batasan diri. Paparan lingkungan yang demikian menuntut anak untuk memiliki kesadaran diri yang baik agar mampu mengenali, memahami, serta melindungi dirinya, terutama ketika memasuki masa pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosional. Oleh karena itu, kesiapan menghadapi masa pubertas pada anak sekolah dasar, khususnya di wilayah urban seperti Jakarta Selatan, menjadi isu penting yang tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga kesiapan mental dan kesadaran diri anak.

Perkembangan anak usia sekolah dasar saat ini menunjukkan adanya

kecenderungan terjadinya pubertas lebih dini yang disertai dengan berbagai dampak psikologis. Beberapa laporan media dan platform berita daring mengangkat kasus anak yang mengalami pubertas pada usia yang lebih muda dari umumnya, bahkan sebelum usia 10 tahun. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada perubahan fisik, tetapi juga memicu kebingungan, kecemasan, serta ketidaksiapan mental pada anak dalam memahami perubahan yang terjadi pada dirinya. (Kumparan, 2026) Kondisi tersebut menunjukkan bahwa percepatan pubertas tidak selalu diiringi dengan kesiapan psikologis yang memadai, sehingga anak membutuhkan kemampuan untuk mengenali dan memahami dirinya secara lebih baik

Di sisi lain, berbagai sekolah dasar mulai menyadari pentingnya persiapan menghadapi pubertas, namun masih ditemukan bahwa informasi yang diterima siswa belum merata dan belum sepenuhnya mampu membentuk kesiapan anak. Sebuah kegiatan parenting di salah satu sekolah dasar menunjukkan bahwa orang tua dan guru masih membutuhkan pemahaman yang lebih dalam terkait cara mendampingi anak menghadapi pubertas, terutama di tengah tantangan modern seperti paparan konten negatif, kekerasan seksual, dan pengaruh lingkungan digital (Metro TV News, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan anak tidak hanya dipengaruhi oleh informasi yang diberikan di sekolah, tetapi juga oleh faktor internal dan lingkungan yang lebih luas.

Selain itu, pentingnya edukasi pubertas sejak sekolah dasar juga ditekankan dalam berbagai pemberitaan yang menyebutkan bahwa banyak anak belum memiliki pemahaman yang memadai tentang perubahan yang akan mereka alami. Kurangnya edukasi yang tepat dapat menyebabkan anak merasa bingung, malu, bahkan cemas ketika mengalami perubahan fisik pada masa pubertas (Radar Solo, 2025). Oleh karena itu, diperlukan kesiapan internal dalam diri anak, salah satunya melalui kesadaran diri (self-awareness), agar mereka mampu memahami, menerima, dan merespons perubahan fisik secara positif. Edukasi yang tepat sejak dini diharapkan dapat membantu anak menghadapi masa pubertas dengan lebih siap dan sehat secara psikologis.

Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) di Sekolah Dasar memuat beragam materi yang berfokus pada pemahaman akan fenomena alam, makhluk hidup, dan proses kehidupan, termasuk aspek pertumbuhan dan perkembangan

tubuh manusia. Dalam materi tentang perubahan fisik tubuh yang dialami anak, seperti pertumbuhan organ dan ciri-ciri pubertas, diintegrasikan dalam pembelajaran IPAS untuk memberikan wawasan awal mengenai proses biologis yang akan dialami selama masa perkembangan (Muthmainnah, 2022, p. 28). Materi perubahan fisik dalam pembelajaran IPA SD juga secara langsung diperkenalkan melalui sumber belajar seperti *platform* “Pasti Bisa” yang menjelaskan perubahan rambut, suara, dan organ reproduksi yang mudah dipahami sehingga siswa dapat memahami dan menghormati perubahan tubuhnya maupun teman sebaya. Adanya penelitian di suatu Sekolah Dasar juga menunjukkan kurangnya pengetahuan pubertas di kalangan siswa, yang menunjukkan kebutuhan yang kuat akan pendidikan IPA yang tidak hanya menjelaskan konsep secara teori tetapi juga membantu siswa mengaitkan perubahan fisik dengan pengalaman pribadi siswa untuk kesiapan menghadapi pubertas (Pangajouw et al., 2023 pp. 23). Hal ini menekankan bahwa pembelajaran IPA bukan hanya penguasaan pengetahuan ilmiah semata, tetapi juga berperan sebagai sarana awal bagi siswa untuk memahami perubahan tubuh yang akan dialami, sehingga mendukung pemahaman diri dan kesiapan psikologis mereka dalam fase perkembangan yang kompleks.

Materi pubertas dan perubahan fisik telah dipelajari dalam pembelajaran IPAS di Sekolah Dasar, tingkat kesiapan siswa dalam menghadapi perubahan tersebut ternyata masih beragam. Penelitian menunjukkan bahwa pemahaman dan kesiapan menghadapi perubahan pubertas sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan siswa tentang pubertas itu sendiri; siswa dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi perkembangan pubertas secara fisik maupun psikologis (Kahayani et al., 2018 pp. 507). Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa kesiapan menghadapi fase awal pubertas berkaitan erat dengan komunikasi orang tua dan pengetahuan kesehatan reproduksi yang diberikan kepada anak, dan kurangnya dukungan ini dapat menyebabkan ketidaksiapan saat perubahan nyata terjadi, seperti menarche pada siswi SD (Panggabean et al., 2023 pp. 1194). Pandangan ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pendidikan kesehatan tentang pubertas pada siswa Sekolah Dasar dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan emosional anak dalam menyambut

perubahan biologisnya (Suryati et al., 2024 pp. 118). Kesiapan ini juga diamati dalam penelitian tentang hubungan kesiapan menghadapi menarche dan tingkat kecemasan, yang menunjukkan bahwa anak yang belum mendapat edukasi memadai tentang pubertas memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, mencerminkan kurangnya kesiapan yang seimbang di antara siswa (Afifah et al., 2025 pp. 91). Dengan demikian, meskipun pembelajaran IPA telah menyentuh aspek perubahan fisik, perbedaan pengetahuan dan aktivitas pendidikan yang diterima siswa berdampak pada kesiapan yang berbeda-beda dalam menghadapi masa peralihan.

Dengan mempertimbangkan hal tersebut, penelitian mengenai hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana kesadaran diri anak memengaruhi kesiapan mereka dalam memahami dan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, khususnya dalam konteks pembelajaran IPAS di sekolah dasar. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu memahami perubahan yang terjadi dalam dirinya serta meresponsnya secara adaptif (Main, 2025, p. 3). Dalam perspektif psikologi perkembangan, pubertas merupakan fase yang ditandai dengan perubahan fisik yang cepat dan kompleks, yang seringkali disertai dengan perubahan emosional dan kognitif. (Santre, 2022, p. 113). Individu yang mampu mengaitkan pikiran, perasaan, dan perubahan tubuhnya akan menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik terhadap perubahan tersebut. Dengan demikian, kesadaran diri memiliki peran penting dalam membantu individu memahami dan menerima perubahan fisik pada masa pubertas, sehingga dapat meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan tersebut secara lebih adaptif.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru dan pihak sekolah untuk merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya menyampaikan konsep ilmiah, tetapi juga mendukung pengembangan kesadaran diri siswa sehingga mereka lebih siap secara psikologis dan emosional dalam menghadapi masa pubertas.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Beragamnya tingkat kesiapan siswa dalam menghadapi perubahan fisik pada masa peralihan (pubertas).
2. Beragamnya tingkat kesadaran diri (*self-awareness*) siswa dalam memahami perubahan pada dirinya.
3. Terbatasnya penelitian mengenai hubungan antara kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik siswa dalam konteks pembelajaran IPA di sekolah dasar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian dan identifikasi masalah di atas, ruang lingkup permasalahan masih cukup luas. Dengan demikian, penelitian ini dibatasi pada Hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar dalam pembelajaran IPA.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang disusun yaitu “Apakah terdapat hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik siswa pada masa pubertas pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar dalam pembelajaran IPA?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran tentang hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar dalam pembelajaran IPA.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan khazanah teori, memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar dalam pembelajaran IPA.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi siswa dalam meningkatkan hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar dalam pembelajaran IPA.

b. Bagi Guru

Diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan untuk memahami dan mengaplikasikan hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar dalam pembelajaran IPA.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan bahan penambah khazanah yang relevan dalam penelitian mengenai hubungan kesadaran diri (*self-awareness*) dengan kesiapan menghadapi perubahan fisik pada masa pubertas pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar dalam pembelajaran IPA.