
Menangani Perubahan Fisik dan Emosi Remaja dalam Layanan Bimbingan Konseling

Muhammad Farhan Nasruddin¹, Muhammad Nasta'in², Nur Waahidah Latif³, Ahmad Agung Prasyo⁴, Naufal Muhammad Hamam⁵, Anisa Mukarromah⁶, Tamrin Fathoni⁷

^{1,2,3}Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo;Indonesia

correspondence e-mail*, Farhannasruddin18@gmail.com, munasentertainment@gmail.com, nurwahidahlatifah@gmail.com, ahmadagungprasyo@gmail.com, novalmuhammadhamam@gmail.com, annisamukarromah@gmail.com, tam2fiana@gmail.com

Submitted:

Revised: 2024/12/01;

Accepted: 2024/12/11;

Published: 2025/02/23

Abstract

Understanding adolescent growth patterns is also wqually important in the field of education. A complex transitional period of life, adolescence is marked a number of important changes in a person's physical, emotional and cognitive abilities. Understanding the dynamics of adolescent growth in these three areas, as well as their influence on identity and behavior development, is the goal of this essay. Adolescents' perceptions of themselves are often influenced by physical changes such as body growth, puberty, and sexual development. Regarding emotional elements, emotional instability, and the challenges of managing emotions. Adolescents' egocentric tendencies are often associated with cognitive growth, wich is Characterized by an increased capacity for abstract, logical and critical thinking. Qualitative research using related literature studies is the methodology used. Information is collected from related literature. Such as relevant books and journals. Then researched using a contect analysis approach to obtain a deeper understanding. The findings of this research show important it is to understand the dynamics of adolescents' physical, emotional and cognitive development. However, guidance and cuounseling will face a number of difficulties in understanding adolescent growth, including the emotional pressure experienced by adolescents. The role of parents, family, peers, as well as guidance and counselling in encouraging this development process is also included in this research. To provide teens with the help they need to realize their full potential, parents, teachers, and coundelors must have a thorough awareness of these dynamics.

Keywords

Adolescent Development, Physical Development, Emotional Development Of Adolescents, Cognitive Development



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang baru memasuki masa kedewasaan dan masih belajar tentang akhlak, berinteraksi dengan lawan jenis, memahami peran sosial, menerima jati diri yang diberikan Allah Subhanahu Wa Ta'ala, dan mampu memaksimalkan potensi yang ada pada

setiap orang.¹ Remaja yang di tuntut saat ini perlu Bersiap menghadapi kesulitan dalam hubungan dan kehidupan.² Masa paling krusial dalam kehidupan seseorang adalah masa remaja, yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan menentukan kematangan di masa dewasa.³ Jadi, remaja adalah masa berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi Wanita, sedangkan untu pria yaitu, mulai dari umur 13 tahun sampai dengan 22 tahun.⁴

Maka dari itu Bimbingan dan Konseling di lingkungan Masyarakat, keluarga, dan yang paling utama di lingkungan sekolah itu sangat penting karena untuk mengetahui dinamika perkembangan remaja, yang di mana di dalamnya memahami tentang bagaimana perkembangan fisik remaja, perkembangan emosi remaja, dan perkembangan kognitif remaja. Remaja mengalami perubahan yang signifikan dalam tubuh, perasaan, dan cara berfikir mereka. Perubahan dalam tubuh remaja biasanya di namakan dengan sebutan masa transisi Ketika anak mengalami perubahan secara fisik dan psikis menuju masa dewasa atau yang lebih di kenal dengan sebutan “pubertas”. Perubahan tubuh remaja pria biasanya di tandai dengan tumbuhnya kumis dan jenggot, timbulnya jakun, suaranya makin berat, dada semakin membindang, dan tumbuhnya bulu-bulu halus di ketiak ataupun di alat reproduksi. Sedangkan perubahan tubuh remaja Wanita, yaitu mengalami menstruasi (PMS), pinggul semakin melebar, tubuh menjadi melengkung, keputihan, dan tumbuhnya payudara. Remaja juga mengalami perubahan perasaan seperti mudah marah, emosi tidak stabil, mengalami depresi ataupun stress, mudah merasa Lelah, mudah putus asa, dan mengalami kecemasan (anxiety). Remaja juga mengalami perbahan cara berfikir dimana cara berfikir mereka mulai lebih kritis dan abstrak, remaja juga mulai mencari identitas diri mereka, dan remaja juga memikirkan tentang masa depannya.

Menurut penelitian Tasya Izzani, Selva Octaria, dan Linda (2024), mengemukakan bahwa pemahaman komprehensif tentang perkembangan remaja sangat penting untuk mendorong pertumbuhan menyeluruh dan mengatasi tantangan yang dihadapi oleh remaja saat ini. Pemahaman ini dapat mengarah pada peningkatan hasil dalam perkembangan emosional, sosial,

¹ Misbakhul Muslih, Muhammad Iqbal Izzulhaq, and Tamrin Fathoni, “Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja,” *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 331–40.

² Sugeng Prabowo, Zulma Khoirotun Nisaa’k, and Tamrin Fathoni, “Strategi Menghadapi Peserta Didik Remaja Melalui Pendekatan Empatik Dalam Bimbingan Dan Konseling,” *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 458–67; Agung Purnomo et al., “Mengidentifikasi Kebutuhan Dan Tantangan Peserta Didik Sebagai Solusi Bimbingan Konseling Di Sekolah,” *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 140–48.

³ Miftahul Jannah, “Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam,” *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 243–56, <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.

⁴ Ahmad Zaini, “Urgensi Bimbingan Dan Konseling Bagi Remaja,” *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2013): 371–90.

dan kognitif mereka.⁵

Namun perubahan tubuh atau fisik tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap remaja biasanya remaja mengalami penurunan kepercayaan dirinya yang tidak sesuai dengan standart kecantikan ataupun ketampanan, dan tubuh yang ideal. Biasanya remaja merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan harapan sosial misalnya, badan terlalu gemuk, terlalu kurus, dan memiliki jerawat. Ketidak percayaan diri tersebut menjadikan remaja insecure terhadap teman-teman yang lainnya karena remaja merasa bahwa teman-temanya lebih cantik, ganteng, badan ideal, dan wajah yang mulus dari pada dirinya sendiri.

Bimbingan dan konseling ini memiliki peran penting dalam membantu remaja dalam mewujudkan seluruh potensi dirinya, membina pengembangan karakter moral dalam diri mereka, dan membantu pendidik dalam menyelesaikan persoalan-persoalan yang ada. Biasanya permasalahan yang di hadapi remaja zaman sekarang kebanyakan permasalahan dengan orang tuanya ataupun dengan teman sebayanya. Dan untuk mengatasi perubahan ini dengan cara yang sehat dan mendukung perkembangan mereka.

Penelitian terdahulu dari Amita Diananda (2018), mengemukakan bahwa remaja adalah tahap kehidupan yang kompleks dan dinamis yang membutuhkan perhatian dan dukungan yang cermat dari orang dewasa untuk menavigasi tantangan identitas, pengaruh teman sebaya, dan pertumbuhan emosional.⁶ Pendahuluan juga mengemukakan relevansi topik ini dalam konteks Pendidikan dan kesejahteraan remaja. Serta tujuan dari bimbingan dan konseling ini untuk membantu remaja menghadapi tantangan perkembangan fisik, dan emosional, membantu orang menemukan siapa diri mereka sehingga mereka dapat menerima dan bereaksi secara positif, memahami kekuatan dan kekurangan mereka. Dan pada akhirnya dapat lebih berkembang dan menyadari dirinya dalam kehidupan sosial. Temukan tujuan anda sendiri. Orang ini juga mampu melihat sisi baiknya. Mungkin itu adalah ciri kepribadianya diamana dia juga bisa menerima segala sesuatunya apa adanya.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan kepustakaan. Metode ini bertujuan untuk mengembangkan konsep yang mendalam terhadap

⁵ Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda, "Perkembangan Masa Remaja," *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 259–73, <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.

⁶ Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *Journal ISTIGHNA* 1, no. 1 (2019): 116–33, <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.

masalah yang di teliti. Sumber objek yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber yang memuat tentang pertumbuhan perkembangan remaja, perkembangan fisik, emosi, dan kognitif remaja. Teknik pengumpulan data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan baik berupa buku-buku, kamus, ensklopedi, jurnal, dokumen, majalah, dan lain sebagainya. Yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling terhadap perkembangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan adalah suatu perubahan yang sistematis, bertahap dan terus menerus dari seseorang sejak lahir sampai akhir hayat.⁷ Setiap orang mengalami perubahan tersebut, terutama dari lahir hingga dewasa. Gagasan perkembangan, menurut para psikologi pada umumnya, adalah suatu proses perubahan lambat yang menghasilkan realisasi kapasitas dan sifat mental baru. Dalam perjalanan kehidupan, orang akan mengalami tranformasi yang luar biasa. Mayoritas perubahan terlihat jelas: anak-anak tumbuh lebih besar, lebih pintar, kemudain juga lebih suka berteman, dan sebagainya. Namun demikian, ada beberapa aspek pertumbuhan yang masih belum jelas. Gaya pengembangan setiap anak itu unik, dan elemen seperti penidikan, pengalaman, dan budaya mempunyai dampak besar terhadap perkembangan mereka.

Dalam memahami psikologi remaja, perhatian pada dinamika perkembangan remaja menjadi lebih penting. Karena remaja adalah masa transisi yang di tandai dengan banyak perubahan fisik, emosional, sosial, kognitif yang kompleks. Tahapan pertama, yaitu mengidentifikasi dan memahami unsur-unsur yang mempengaruhi pertumbuhan remaja, seperti pengaruh media sosial, pengaruh fluktuasi, pengaruh hormon, dan juga pengaruh tekanan lingkungan. Dimulai dengan pemahaman komprehensif tentang psikologi remaja.⁸

Selain itu, penelitian tentang identitas remaja dan interaksi sosialnya penting untuk memahami bagaimana orang-orang ini mengembangkan kesadaran akan siapa diri mereka dan terlibat dengan dunia. Dinamika pertumbuhan perkembangan remaja juga mencakup tantangan antara lain mengatasi tekanan akademis, mengeksplorasi identitas diri, dan membentuk hubungan teman sebaya yang positif.

Selanjutnya, perubahan fisik yang terjadi pada remaja ini dapat mempengaruhi emosi dan perilaku mereka karna keinginan fisik yang tidak sesuai dengan harapannya, yaitu biasanya di

⁷ Efrida Mandasari Dalimunthe et al., “Urgensi Memahami Perkembangan Remaja Dalam Menyelaraskan Proses Belajar Yang Spesifik,” *Jurnal Pema Tarbiyah* 1, no. 1 (2022): 44, <https://doi.org/10.30829/pema.v1i1.1484>.

⁸ Afifah Hanan Siswanto, “Psikologi Remaja Tantangan Dan Dinamika Perkembangan,” *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 2024, 1–15.

pengaruhi oleh ketidakpercayaan diri terhadap dirinya sendiri. Faktor yang mempengaruhinya, yaitu ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh, dan standart kecantikan ataupun ketampanan. Faktor ini biasanya akan mempengaruhi emosi dan perilaku mereka biasanya remaja akan membandingkan dirinya dengan teman-temannya ataupun orang lain yang berkaitan dengan bentuk tubuh kurus ataupun gemuk, dan cantik ataupun tampan. Perubahan emosional pada remaja dapat mempengaruhi interaksi sosial dan Kesehatan mental mereka. Hal ini akan membuat remaja merasa minder, dan tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri, merasa insecure, kecemasan berlebihn (anxiety), dan lebih parahnya lagi remaja akan menjahui teman-temannya yang dirasa lebih perfect dari dia. Namun pengaruh ini kebanyakan dirasakan oleh remaja putri. Karna remaja putri lebih memperhatikan penampilanya daripada remaja laki”.

Peran bimbingan dan konseling dalam mendukung remaja dalam menyikapi perubahan fisik dan emosional mereka sangatlah penting. Peran bimbingan dan konseling salah satunya, yaitu sebagai agen perubahan fungsi seluruh lingkungan klien sangat penting untuk peran agen perubahan dalam rangka meningkatkan Kesehatan mental, dan konselor dapat memanfaatkan lingkungan sekitar untuk mendukung atau meningkatkan fungsi konseling. Untuk memajukan profesi konseling, konselor juga dapat berperan sebagai agen perubahan internal.⁹ Karna di era sekarang Kesehatan mental itu sangat penting karna remaja sekarang banyak yang mengidap gangguan mental yang di sebabkan oleh banyaknya masalah yang tidak bisa di selesaikan sendiri dan akibatnya mengganggu Kesehatan mental mereka seperti, stress ataupun depresi. Maka dari itu peran bimbingan dan konseling di lingkungan Pendidikan sangat penting.

Namun bimbingan dan konseling memiliki tantangan dalam memberikan layanan konseling kepada remaja yang sedang mengalami perubahan fisik dan emosional. Tantangan yang dihadapi konselor terhadap remaja diantaranya, yaitu tekanan emosional yang muncul biasanya di Dasari karena adanya gejala psikis manusia.¹⁰ Apalagi pada masa remaja Dimana pada masa remaja ini sangat identic dengan perubahan pola piker, dan pencarian jati diri. Gejala-gejala ini biasanya muncul dari karakteristik mendasar seperti temperamen, karakter, dan warisan, namun bisa juga disebabkan oleh variable eksternal dan sesuatu yang berkembang yang menciptakan berbagai

⁹ Sheila Natasya Murni et al., “Peran Bimbingan Konseling Terhadap Perkembangan Emosional Siswa,” *Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika* 2, no. 4 (2024): 161–69, <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i4.1101>.

¹⁰ Sri Wahyuni et al., “Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menurunkan Tekanan Emosional Remaja Di Desa Karang Anyar Kecamatan Pegajahan The Role Of Guidance And Counseling In Reducing The Emotional Pressure Of Adolescents In Karang Anyar Village , Pegajahan District” 06, no. November (2023).

emosi. Ini rumit karena situasi, usia, pengetahuan, dan variasi. Seseorang mungkin mengalami stress emosional karena berbagai variable, paling umum adalah faktor lingkungan, afektif dan kognitif.

Namun di samping tantangan yang dihadapi oleh Bimbingan dan Konseling konselor memiliki strategi yang efektif untuk membantu remaja menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional selama masa perkembangan mereka. Strateginya di antaranya, yaitu Konseling individu adalah suatu proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi melalui wawancara anatara konselor dengan kliennya dalam proses menangani masalah yang tidak dapat diselesaikannya sendiri, kemudian ia meminta bantuan kepada konselor sebagai petugas yang professional dan memiliki pengetahuan dalam bidang psikologi.¹¹ Konselor berperilaku simpatik dan empati dalam pekerjaan mereka sehari-hari. Hal ini memerlukan sikap dan peka terhadap perasaan klien. Karena kenyataan bahwa klien bisa menjadi lebih baik, karena dia percaya bahwa orang lain juga turut berbagi perjuangannya. Untuk lebih beradaptasi dengan lingkungannya dan meningkatkan kesejahteraannya sendiri dan Masyarakat, klien diharapkan mengubah sikap dan pilihan mereka selama konseling. Melalui konseling, oran dapat meningkatn Kesehatan mentalnya dan mengubah pandangan serta perilakunya. Taktik utama dalam proses bimbingan adalah konseling, yang juga merupakan tanggung jawab utama konselor. Dengan adanya strategi yang di berikan konselor ini di harapkan dapat membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan komunikasi, pengambilan Keputusan, dan pengurangan stress serta pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri, lingkungan sekitar, dan masalah yang mereka hadapi.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya memahami dinamika remaja: perkembangan fisik, perkembangan emosional, perkembangan kognitif. Untuk meningkatkan harga diri, meningkatkan pemahaman terhadap perubahan, meningkatkan Kesehatan mental, memupuk hubungan yang sehat, dan mempersiapkan generasi muda untuk masa depan. karena untuk membantu remaja mengatasi masalah seperti kecemasan, stress, tekanan teman sebayanya, intimidasi, atau perilaku menyimpang, serta membantu mereka mengembangkan identita diri yang kuat dan positif sejalan dengan nilai-nilai yang mereka junjung baik dalam konteks pribadi maupun sosial ini layanan Bimbingan dan Konseling harus di rancang.

KESIMPULAN

¹¹ Annida Aulia Sholehah, Tsana Nurul Azizah, and Hidayat Nurwahid Sinurat, "Pendekatan, Strategi Dan Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Remaja," *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, no. 4 (2024): 61–72, <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.128>.

Penelitian ini menyoroti pentingnya memahami aspek fisik, aspek emosional, dan aspek kognitif perkembangan remaja. Masalah emosional remaja adalah salah satu permasalahannya. Remaja yang masih dalam tahap pengembang kestabilan emosi sering kali mengalami perubahan suasana hati yang disebabkan oleh permasalahan yang belum terselesaikan. Selain itu, hal ini berkaitan dengan perubahan tubuh yang dialami remaja. Remaja juga mengalami perubahan suasana hati terhadap diri mereka sendiri sebagai akibat perubahan fisik yang dialaminya. Oleh karena itu remaja memerlukan dorongan orang tua dan Pendidikan untuk mengatasi tantangan mereka. Meskipun Bimbingan dan Konseling menghadapi berbagai tantangan, namun Bimbingan dan Konseling terbukti berhasil dalam membantu remaja mengatasi permasalahan sosial dan akademik. Namun karena konselor mempunyai strategi untuk mengatasi permasalahan yang dialami remaja, maka konselor tidak menjadikan kesulitan tersebut sebagai masalah.

REFERENCES

- Annida Aulia Sholehah, Tsana Nurul Azizah, and Hidayat Nurwahid Sinurat. "Pendekatan, Strategi Dan Teknik Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Sosial Remaja." *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, no. 4 (2024): 61–72. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.128>.
- Dalimunthe, Efrida Mandasari, Cindri Cantika, Nurul Delilah Harahap, Mustafa Habib, and Siti Khodijah. "Urgensi Memahami Perkembangan Remaja Dalam Menyelaraskan Proses Belajar Yang Spesifik." *Jurnal Pema Tarbiyah* 1, no. 1 (2022): 44. <https://doi.org/10.30829/pema.v1i1.1484>.
- Diananda, Amita. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1, no. 1 (2019): 116–33. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Jannah, Miftahul. "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam." *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2017): 243–56. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>.
- Muslih, Misbakhul, Muhammad Iqbal Izzulhaq, and Tamrin Fathoni. "Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 331–40.
- Prabowo, Sugeng, Zulma Khoirotnun Nisaa'k, and Tamrin Fathoni. "Strategi Menghadapi Peserta Didik Remaja Melalui Pendekatan Empatik Dalam Bimbingan Dan Konseling." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 458–67.
- Purnomo, Agung, Mahfud Achsanul Huda, Selvia Angeli Delvi Agnesti, and Tamrin Fathoni. "Mengidentifikasi Kebutuhan Dan Tantangan Peserta Didik Sebagai Solusi Bimbingan Konseling Di Sekolah." *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)* 5, no. 2 (2025): 140–48.
- Sheila Natasya Murni, Wahdaniati Bancin, Fitri Nur Azizah, and Arlina Arlina. "Peran Bimbingan Konseling Terhadap Perkembangan Emosional Siswa." *Jurnal Arjuna: Publikasi Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Matematika* 2, no. 4 (2024): 161–69. <https://doi.org/10.61132/arjuna.v2i4.1101>.
- Siswanto, Afifah Hanan. "Psikologi Remaja Tantangan Dan Dinamika Perkembangan." *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 2024, 1–15.

- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda. "Perkembangan Masa Remaja." *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 259–73. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.
- Wahyuni, Sri, Ajeng Rindayu, Fadira Al Mefa, and Putri Novi Azhari. "Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Menurunkan Tekanan Emosional Remaja Di Desa Karang Anyar Kecamatan Pegajahan The Role Of Guidance And Counseling In Reducing The Emotional Pressure Of Adolescents In Karang Anyar Village , Pegajahan District" 06, no. November (2023).
- Zaini, Ahmad. "Urgensi Bimbingan Dan Konseling Bagi Remaja." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 2 (2013): 371–90.