

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Remaja

##### 2.1.1 Definisi Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014), Remaja atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan *adolescence* yang berarti fase perkembangan menuju kematangan. Remaja sendiri mencakup individu dengan rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, seseorang sudah menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder yang sudah berkembang dan mulai mencapai kematangan seksual dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Masa remaja merupakan masa atau fase transisi dari masa anak-anak menuju masa kedewasaan, yang sering kali disebut dengan masa pubertas. Istilah *adolescence* dalam Bahasa Inggris merujuk pada periode ini, sedangkan para ahli mendefinisikan pubertas sebagai perubahan biologis, baik secara fisik maupun fisiologisnya yang terjadi dari masa peralihan tersebut.

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang memegang peranan penting dalam menciptakan perubahan positif di masa mendatang. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), remaja didefinisikan sebagai individu berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2023) memberikan batasan yang lebih luas, yaitu mencakup individu hingga usia 24 tahun, selama mereka belum menikah (Kasim et al., 2025).

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang kompleks, ditandai dengan individu yang mengalami berbagai perubahan penting dalam aspek

fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Dalam konteks ini, berbagai permasalahan yang dihadapi remaja, seperti kebingungan identitas, gangguan citra tubuh, fluktuasi emosi, dan tekanan sosial, dapat dianalisis melalui teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Erik Erikson serta pendekatan kognitif-perilaku. Kedua teori ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana remaja menghadapi perubahan dan bagaimana intervensi yang tepat dapat membantu mereka mengembangkan kesejahteraan psikologis (Arini, 2021).

Menurut Erikson, masa remaja berada dalam tahap perkembangan psikososial yang disebut Identitas vs Kebingungan Peran. Pada tahap ini, seorang individu berusaha membangun identitas yang kuat dengan mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, seperti nilai-nilai pribadi, peran sosial, dan aspirasi mengenai masa depan. Namun, perubahan fisik yang muncul selama masa pubertas sering kali menimbulkan kebingungan bagi remaja. Selain harus beradaptasi dengan perubahan biologis yang berlangsung secara alami, mereka juga dihadapkan pada tekanan sosial yang mendorong mereka untuk segera mengenali dan memahami siapa jati diri mereka yang sebenarnya. Jika remaja tidak berhasil menemukan identitas yang jelas atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup, mereka cenderung mengalami kebingungan peran yang dapat berdampak pada rendahnya rasa percaya diri dan kecemasan sosial (Muslih et al., 2025).

### **2.1.2 Tahapan Perkembangan Remaja**

Dalam proses perkembangan dari masa remaja menuju masa dewasa, semua individu remaja akan melalui tiga tahap perkembangan remaja

sebagaimana dijelaskan menurut *World Heart Organisation* (WHO, 2014), yaitu:

**1) Masa Remaja Awal (*early adolescence*)**

Pada tahap remaja awal, yaitu sekitar usia 10 hingga 13 tahun, remaja mulai fokus pada pengambilan keputusan baik dalam lingkungan keluarga maupun di luar rumah. Remaja mulai mengembangkan pola pikir yang lebih logis dan sering mempertanyakan aturan dan kewenangan atau otoritas yang berlaku di rumah maupun di sekolah. Pada fase ini, remaja juga mulai membentuk sudut pandang dan perspektif mereka, seperti memilih lingkungan pertemanan, memiliki keinginan sendiri, dan mulai memperhatikan penampilan agar terlihat menarik.

**2) Masa Remaja Pertengahan (*middle adolescence*)**

Pada masa remaja pertengahan, yaitu usia 14 hingga 16 tahun, remaja mengalami peningkatan dalam interaksi sosial dengan kelompok teman sebayanya, sehingga ketergantungan terhadap keluarga mulai berkurang dan mulai terjadi eksplorasi seksual. Selain itu, pola pikir remaja menjadi lebih matang dan kompleks serta mereka mulai memikirkan masa depan, menetapkan tujuan, dan merancang rencana yang akan datang pada hidup mereka sendiri.

**3) Masa Remaja Akhir (*late adolescence*)**

Pada tahap remaja akhir, yang berlangsung antara usia 17 hingga 19 tahun, remaja mulai memusatkan perhatian pada perencanaan masa depan dan memperluas hubungan sosial dengan teman sebayanya. Pola pikir mereka menjadi lebih matang, lebih fokus dan terarah, serta mampu

mengambil keputusan terkait membuat pilihan tentang karir, pekerjaan mereka, serta peran mereka sebagai individu dewasa dalam lingkup masyarakat.

## 2.2 Pubertas

### 2.2.1 Definisi Pubertas

Pubertas merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan. Masa ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosional, serta pematangan fungsi seksual termasuk mulai berfungsinya organ reproduksi halnya pada orang dewasa. Perkembangan dan pertumbuhan pada tahap ini berlangsung sangat cepat. Umumnya, pubertas pada anak perempuan biasanya terjadi antara usia 8 hingga 12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki dari usia 12 hingga 16 tahun. Tanda utama pubertas pada anak perempuan ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), sementara pada anak laki-laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah (Gultom & Sari, 2022).

Masa pubertas merupakan periode yang unik dan istimewa dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan perkembangan yang tidak ditemukan pada tahap-tahap usia lainnya. Pada masa remaja, perubahan fisik mulai terlihat seiring dengan pertumbuhan dan penyesuaian struktur tubuh yang berlangsung cepat, diikuti dengan pencarian jati diri. Dampak dari perubahan pubertas terhadap perilaku remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan serta kesiapan anak untuk menyampaikan rasa khawatir dan kecemasannya kepada orang lain sehingga ia dapat memperoleh sudut pandang baru yang lebih positif (Hurlock, 2017).

### 2.2.2 Tahapan pada masa pubertas

#### a. Tahap pra-pubertas

Tahap pra-pubertas merupakan satu hingga dua tahun terakhir dalam masa kanak-kanak. Pada fase ini, anak dianggap sebagai “prapubertas” sehingga belum sepenuhnya dikategorikan sebagai anak-anak, tetapi juga belum bisa disebut sebagai remaja. Pada periode ini, ciri-ciri seksual sekunder mulai nampak, meskipun organ reproduksi belum berkembang secara sempurna.

#### b. Tahap pubertas

Fase pubertas sering disebut juga sebagai tahap kematangan, yaitu terjadi antara masa kanak-kanak dan awal masa remaja. Pada tahap ini, mulai terlihat tanda-tanda kematangan seksual, seperti menstruasi pertama pada anak Perempuan dan mimpi basah pada anak laki-laki. Selain itu, ciri-ciri seks sekunder mulai berkembang dan sel-sel mulai diproduksi oleh organ organ reproduksi.

#### c. Tahapan pasca-pubertas

Pada tahap ini mencakup satu hingga dua tahun setelah masa pubertas dimulai. Dalam fase ini, ciri-ciri seks sekunder telah berkembang secara maksimal dan organ-organ seks juga sudah berfungsi secara penuh (Muhammad, 2016).

### 2.2.3 Kondisi yang menyebabkan terjadinya perubahan pubertas

#### a. Peran Kelenjar Pituitary

Kelenjar pituitary menghasilkan dua jenis hormon, salah satunya adalah hormon gonadotropik yang berperan dalam merangsang pertumbuhan

dan memengaruhi ukuran tubuh individu. Selain itu, hormon ini juga menstimulasi gonad untuk meningkatkan aktivitas fungsionalnya.

b. Peranan Gonad

Dengan pertumbuhan dan perkembangan gonad, organ-organ seks yaitu ciri-ciri seks primer akan bertambah besar dan fungsinya juga menjadi matang, dan ciri-ciri seks sekunder misalnya seperti rambut kemaluan mulai berkembang.

c. Interaksi Kelenjar Pituitary dengan Gonad

Hormon yang dihasilkan oleh gonad setelah mendapat rangsangan oleh hormon gonadotropik yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitary, akan memberikan umpan balik terhadap kelenjar tersebut. Proses ini secara bertahap akan mengurangi produksi hormon pertumbuhan hingga akhirnya menghentikan proses pertumbuhan. Hubungan timbal balik antara hormon gonadotropik dan gonad akan terus berlangsung sepanjang kehidupan (Hurlock, 2017).

#### **2.2.4 Perkembangan Fisik pada masa pubertas**

a. Perubahan Fisik pada Pubertas

Perubahan fisik yang terjadi selama masa remaja merupakan bagian dari proses pubertas, yaitu fase ketika organ-organ seksual mulai matang dan kemampuan reproduksi berkembang pesat. Ada lima perubahan utama yang menandai masa ini, yaitu penambahan tinggi badan yang cepat, munculnya ciri-ciri seksual sekunder, pematangan organ reproduksi, perubahan dalam komposisi tubuh, serta penyesuaian sistem peredaran darah dan pernapasan yang mendukung peningkatan kekuatan dan daya tahan tubuh. Seluruh perubahan fisik ini terjadi secara cepat

namun mengikuti urutan yang konsisten dan berkelanjutan. Pada masa ini, anak laki-laki mengalami peningkatan tinggi badan sekitar 10 cm per tahun, sementara anak perempuan mengalami penambahan sekitar 9 cm per tahun.

b. Perubahan Tinggi dan Berat Badan

Pada usia 12 tahun, tinggi rata-rata anak laki-laki dan perempuan mencapai sekitar 59 hingga 60 inci (sekitar 150 cm). Ketika memasuki usia 18 tahun, rata-rata tinggi remaja laki-laki meningkat menjadi 69 inci, sedangkan remaja perempuan mencapai sekitar 64 inci. Masa percepatan pertumbuhan tertinggi terjadi pada usia 11 hingga 12 tahun bagi anak perempuan, dan antara usia 13 hingga 14 tahun untuk anak laki-laki. Dalam periode tersebut, rata-rata tinggi anak perempuan bertambah sekitar 3 inci, sedangkan tinggi anak laki-laki bertambah lebih dari 4 inci.

Laki-laki umumnya memiliki tinggi badan lebih tinggi dibandingkan perempuan karena mereka memulai masa pertumbuhan lebih lambat sekitar dua tahun. Artinya, laki-laki memiliki waktu tambahan dua tahun untuk tumbuh selama masa kanak-kanak. Karena selama masa remaja penambahan tinggi badan pada laki-laki dan perempuan rata-rata sekitar 9 hingga 10 inci, maka laki-laki akhirnya memiliki postur yang lebih tinggi dibandingkan perempuan secara umum.

c. Perubahan Proporsi Tubuh

Perubahan tinggi dan berat badan selama masa pubertas juga memengaruhi proporsi tubuh. Bagian-bagian tubuh yang sebelumnya tampak kecil saat masa kanak-kanak mulai membesar selama masa

remaja. Hal ini terlihat jelas pada pertumbuhan tangan dan kaki yang sering tampak tidak seimbang. Perubahan proporsi tubuh lainnya juga tampak pada bentuk wajah, di mana ciri-ciri wajah anak-anak mulai memudar. Tulang dan otot juga mengalami pertumbuhan, dan perkembangan otot ini biasanya berjalan seiring dengan peningkatan tinggi badan. Pada laki-laki, pertumbuhan otot berlangsung lebih cepat karena mereka memiliki jaringan otot yang lebih banyak.

d. Kematangan Seksual

Kematangan seksual terjadi secara cepat pada awal masa remaja dan dikenal sebagai masa pubertas. Tahap ini merupakan serangkaian perubahan fisik yang menandai kesiapan reproduksi, ditandai dengan perkembangan ciri-ciri seks primer seperti organ reproduksi, serta munculnya ciri-ciri seks sekunder seperti perubahan suara, tumbuhnya rambut di area tertentu, dan perkembangan fisik lainnya yang khas pada masa remaja.

e. Perubahan Ciri-Ciri Seks Primer

Ciri-ciri seks primer merujuk pada karakteristik fisik yang secara langsung berkaitan dengan fungsi reproduksi dan menjadi pembeda utama antara laki-laki dan perempuan. Pada remaja laki-laki, ciri ini tampak melalui pertumbuhan pesat penis dan skrotum serta pengalaman mimpi basah untuk pertama kali. Proses ini dipengaruhi oleh hormon-hormon yang diproduksi oleh kelenjar pituitari di otak, yang kemudian merangsang testis di dalam skrotum untuk menghasilkan hormon testosteron, androgen, serta sel-sel sperma. Kehadiran sperma memungkinkan proses reproduksi dapat berlangsung. Sementara itu,

pada remaja perempuan, perubahan ciri seks primer ditandai dengan datangnya menstruasi pertama atau menarke. Hal ini dipicu oleh perkembangan ovarium yang memproduksi sel telur (ovum) serta hormon estrogen dan progesteron. Hormon progesteron berperan dalam mematangkan ovum agar siap dibuahi, sedangkan estrogen membantu pembentukan ciri khas kewanitaan seperti pembesaran payudara dan pinggul, serta mengatur siklus haid. Saat laju pertumbuhan fisik mencapai puncaknya, organ-organ seperti ovarium, uterus, vagina, labia, dan klitoris mengalami perkembangan yang signifikan.

f. Perubahan Ciri-Ciri Seks Sekunder

Ciri seks sekunder adalah perubahan fisik yang tidak berhubungan langsung dengan fungsi reproduksi, namun menjadi tanda khas yang membedakan jenis kelamin. Perubahan ini muncul sebagai dampak dari kerja hormon-hormon seksual pada pria dan wanita. Pada remaja laki-laki, ciri seks sekunder mencakup tumbuhnya kumis dan janggut, pembentukan jakun, suara yang menjadi lebih berat, pelebaran bahu dan dada, serta tumbuhnya rambut di ketiak, dada, lengan, kaki, dan area genital, disertai dengan perkembangan otot yang lebih kuat. Sedangkan pada remaja perempuan, perubahan tersebut terlihat dari membesarnya payudara dan pinggul, suara yang menjadi lebih lembut, serta pertumbuhan rambut di ketiak dan sekitar alat reproduksi. Perubahan-perubahan fisik ini selama masa pubertas menjadi penanda bahwa individu mulai memiliki kemampuan untuk bereproduksi (Salsabila et al., 2024).

## 2.3 *Nocturnal Emission/Wet Dream* (Mimpi Basah)

### 2.3.1 Definisi Mimpi Basah

*Nocturnal Emission* dalam Bahasa medis atau lebih sering dikenal sebagai mimpi basah, adalah ketika seseorang anak laki-laki mulai memasuki masa pubertas dan mengalami orgasme atau ejakulasi selama atau ketika waktu tidur. Hal ini biasanya terjadi selama masa pubertas yaitu masa transisi anak-anak ke remaja awal, terjadi ketika testis remaja anak laki-laki mulai mengeluarkan sperma, yang biasanya terjadi antara usia dua belas dan empat belas tahun. Terkadang, produksi sperma yang berlebihan mungkin terjadi, dan jika terjadi, tubuh mungkin atau mungkin tidak mengeluarkannya selama ejakulasi nocturnal (pada malam hari). Selain itu, karena remaja sering memulai masturbasi (yang mengakibatkan ejakulasi) ketika masa pubertas, penumpukan cairan mungkin saja tidak terjadi sama sekali. Akibatnya, tidak semua orang yang diidentifikasi sebagai laki-laki saat lahir akan mengalami ejakulasi di malam hari, diperkirakan hanya setengah dari mereka yang mengalaminya (Woodward, 2021).

Mimpi basah atau dalam bahasa ilmiahnya dikenal sebagai emisi nocturnal, merupakan suatu proses aktivitas psikologis dimana remaja mengalami mimpi, dan secara tidak sadar mengeluarkan cairan agak lengket dari organ reproduksinya. Cairan tersebut adalah air mani, yaitu gabungan antara semen dan sperma. Selain berfungsi sebagai cara alami tubuh untuk mengeluarkan sperma, mimpi basah juga berperan sebagai bentuk pendidikan seksual yang alami bagi remaja serta merupakan cara yang sehat untuk penyaluran dorongan seksual. Mimpi basah sering terjadi pada usia

remaja dan kejadian ini umumnya dialami oleh laki-laki saat masa pubertas saat berusia antara 9 hingga 14 tahun (Ath Thawil, 1997) dalam (Nugrahaningrum, 2019).

Sama seperti membersihkan sampah dari tempatnya, ejakulasi pertama yang dialami oleh remaja laki-laki menandakan bahwa tubuhnya telah siap menjalani fungsi reproduksi. Setelah mengalami mimpi basah, remaja laki-laki akan mengalami serangkaian perubahan alami, baik secara fisik maupun psikologis. Seiring dengan perubahan tersebut, terdapat lima transformasi utama yang terjadi, yaitu peningkatan tinggi badan secara signifikan, perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, pematangan organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, serta penyesuaian pada sistem peredaran darah dan pernapasan yang berkaitan dengan peningkatan kekuatan dan daya tahan tubuh (Batubara, 2010).

### **2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Mimpi Basah**

#### **1) Perubahan Hormon**

Terjadinya mimpi basah atau ejakulasi spontan ketika masa pubertas adalah perubahan dalam tubuh dan otak yang disebabkan oleh hormon. Saat tubuh dalam masa pubertas, tingkat hormon seperti testoteron meningkat dan membuat system tubuh menjadi lebih aktif dalam mempersiapkan kemampuan untuk berkembang biak.

#### **2) Perubahan perkembangan otak dan system saraf**

Perubahan ketika masa pubertas juga mempengaruhi otak dan system saraf, sehingga tubuh menjadi lebih sensitive terhadap rangsangan seksual. Yang dapat terjadi akibatnya yaitu tubuh bisa

bereaksi secara otomatis, seperti mengeluarkan sperma saat tidur, tanpa kita sadari atau kendali langsung.

3) Peningkatan sensitivitas terhadap rangsangan seksual

Ketika dalam masa pubertas, tubuh juga menjadi lebih peka terhadap rangsangan dari pikiran, mimpi, atau sensasi di tubuh.

4) Proses penyesuaian tubuh ketika masa pubertas

Perubahan yang terjadi ketika masa menstruasi merupakan bagian dari proses alami tubuh untuk mempersiapkan kemampuan seksual dan reproduksi di masa dewasa. Mimpi basah biasanya terjadi karena tubuh secara alami menyesuaikan diri dengan perubahan ini, bukan karena ada faktor tertentu yang memicunya secara khusus.

5) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan penggunaan energi dan berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, serta meningkatkan kualitas hidup. Pada anak remaja, aktivitas fisik dapat mencakup berbagai kegiatan harian baik di lingkungan rumah maupun sekolah, kebiasaan yang rutin dilakukan, hobi, hingga kegiatan olahraga dan latihan fisik (Chad, 2020).

6) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan orang tua, baik dari ayah maupun ibu, merupakan salah satu indikator dari status sosial ekonomi yang dapat memengaruhi usia terjadinya mimpi basah pada anak laki-laki dan *menarche* pada anak perempuan. Tingkat pendidikan orang tua tidak hanya mencerminkan kondisi sosial ekonomi keluarga, tetapi juga sering berkaitan dengan tingkat pendapatan. Semakin tinggi pendidikan

orang tua, umumnya semakin baik pula pekerjaan yang dimiliki dan semakin besar penghasilan keluarga (Utami, 2019).

## 2.4 Pengetahuan

### 2.4.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengenal atau mengetahui sesuatu, yang diperoleh setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Proses pengindraan ini melibatkan pancaindra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba, dengan mayoritas informasi diperoleh melalui indera mata dan telinga. Pengetahuan mencakup segala hal yang dipahami seseorang atau responden mengenai kondisi sehat dan sakit, seperti pengetahuan tentang penyakit (termasuk penyebab, cara penularan, dan pencegahannya), gizi, sanitasi, layanan kesehatan, lingkungan hidup yang sehat, program keluarga berencana, dan lainnya (Notoatmodjo, 2014). Selain itu, pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu manusia terhadap berbagai hal, yang diperoleh melalui metode dan alat tertentu. Pengetahuan ini memiliki beragam bentuk dan karakteristik—ada yang diperoleh secara langsung maupun tidak langsung, ada yang bersifat berubah-ubah, subjektif, dan khusus, serta ada pula yang bersifat stabil, objektif, dan bersifat umum (Darsini et al., 2019).

### 2.4.2 Tingkat Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif memiliki enam tingkatan, antara lain sebagai berikut:

- 1) Tahu (*know*)

Tahu merujuk pada kemampuan untuk mengingat informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tahap ini, seseorang dapat mengingat Kembali (*recall*) hal-hal spesifik maupun seluruh isi materi atau rangsangan yang pernah diterima. Karena hanya melibatkan proses mengingat, maka tingkat ini dianggap sebagai level paling dasar dalam hierarki pengetahuan.

2) Memahami (*comprohension*)

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan informasi yang telah diketahui dengan benar serta mampu menafsirkan materi tersebut secara tepat. Seseorang yang telah memahami suatu materi dapat menjabarkan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, hingga membuat prediksi terkait topik yang dipelajari.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan pengetahuan yang telah diperoleh ke dalam situasi nyata atau kondisi kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini, individu mampu mengaplikasikan teori, prinsip, hukum, atau metode tertentu ke dalam konteks yang berbeda dari materi asalnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis mengacu pada kemampuan untuk menguraikan suatu informasi atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, namun tetap berada dalam satu kesatuan struktur yang saling terhubung. Individu pada tahap ini mampu memahami hubungan antar komponen dalam suatu sistem atau materi.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada kemampuan untuk menyusun berbagai bagian informasi menjadi satu kesatuan yang utuh dan baru. Ini menunjukkan kapasitas individu untuk menciptakan struktur atau konsep baru dengan menggabungkan berbagai elemen yang sudah ada.

6) Evaluation (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk menilai atau memberikan justifikasi terhadap suatu informasi atau objek. Penilaian ini dapat dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya ataupun berdasarkan tolok ukur yang dikembangkan sendiri (Notoatmodjo, 2015).

### 2.4.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

1) Faktor Internal meliputi:

a) Usia

Menurut Hurlock (dalam Lestari, 2018), usia merupakan lamanya waktu hidup seseorang yang dihitung sejak ia lahir hingga ulang tahunnya yang terakhir. Seiring bertambahnya usia, seseorang biasanya menjadi lebih matang dalam berpikir dan bertindak. Dalam pandangan masyarakat, individu yang lebih tua cenderung dianggap lebih dewasa dan bijaksana dibandingkan mereka yang lebih muda. Usia juga berpengaruh terhadap kemampuan berpikir dan menangkap informasi, di mana semakin bertambah umur, kemampuan berpikir dan pemahaman seseorang biasanya juga akan meningkat.

b) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merujuk pada ciri atau identitas yang melekat pada laki-laki maupun perempuan, yang terbentuk dan dikenali melalui pengaruh sosial dan budaya.

c) Pendidikan

Tingkat pendidikan sangat menentukan jumlah dan luasnya pengetahuan yang dimiliki seseorang. Makin tinggi jenjang pendidikan seseorang, makin besar pula peluangnya untuk memperoleh dan memahami informasi baru. Sebaliknya, rendahnya pendidikan dapat menjadi kendala dalam menerima dan menyesuaikan diri terhadap nilai-nilai baru.

2) Faktor Eksternal meliputi

a) Informasi

Informasi memainkan peran penting dalam menambah pengetahuan sekaligus mengurangi rasa khawatir. Seseorang yang memperoleh informasi akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai suatu hal.

b) Lingkungan

Lingkungan, baik fisik maupun nonfisik, turut memengaruhi pengetahuan seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari lingkungan tempat tinggal atau tempat seseorang berinteraksi juga membentuk pengetahuan individu.

c) Sosial budaya

Tingkat pendidikan dan status sosial yang lebih tinggi dalam masyarakat cenderung berkaitan dengan peningkatan tingkat pengetahuan. Nilai-nilai budaya dan lingkungan sosial turut

membentuk cara pandang dan pemahaman seseorang terhadap suatu hal.

d) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu sumber penting dalam memperoleh pengetahuan. Dengan mengandalkan pengalaman masa lalu untuk menyelesaikan masalah, seseorang dapat menambah pengetahuannya melalui proses pembelajaran yang berulang.

e) Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktivitas yang penting untuk memenuhi kebutuhan hidup diri sendiri dan keluarga. Selain itu, pekerjaan juga dapat memperluas pengetahuan dan wawasan karena seseorang sering terpapar berbagai informasi dan pengalaman baru dalam lingkup pekerjaannya (Nursalam, 2011).

#### 2.4.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau kuesioner yang berisi pertanyaan seputar materi yang ingin diketahui dari subjek atau responden penelitian. Instrumen pengukuran ini disesuaikan dengan tingkat pemahaman responden, yang mencakup level mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Secara umum, bentuk pertanyaan dalam pengukuran pengetahuan dibagi menjadi dua jenis, yaitu pertanyaan subjektif seperti soal uraian (*essay*), dan pertanyaan objektif seperti pilihan ganda, benar-salah, serta soal menjodohkan (Wardani, 2011).

Metode penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk setiap jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Skor yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan skor maksimum (skor tertinggi), dikalikan 100% untuk mendapatkan persentase. Hasil persentase tersebut diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat pengetahuan, yaitu: baik (76–100%), cukup/sedang (56–75%), dan kurang (<55%) (Darsini et al., 2019).

## 2.5 Kesiapan

### 2.5.1 Definisi Kesiapan

Menurut Slameto (2010; 113) dalam (Mahmud, 2018) esiapan merupakan kondisi menyeluruh dalam diri seseorang yang memungkinkan dirinya untuk memberikan tanggapan atau reaksi tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada waktu tertentu dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk merespons. Pendapat ini sejalan dengan pandangan Jamies Drever dalam Slameto (2010; 59), yang mendefinisikan kesiapan sebagai kesediaan seseorang untuk memberikan respons atau reaksi terhadap sesuatu.

Sedangkan dikutip dari buku kamus psikologi menurut (Chaplin & Kartono, 2011) dalam penelitian (Sobaria & Lestari, 2024) kesiapan dijelaskan sebagai tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang memungkinkan seseorang untuk mulai melakukan suatu aktivitas. Kesiapan diartikan sebagai kondisi internal yang menjadikan seseorang siap memberikan respons terhadap suatu keadaan atau perilaku, termasuk dalam hal merancang atau mempersiapkan suatu tindakan. Dalam konteks remaja laki-laki, kesiapan menghadapi mimpi basah

menunjukkan bahwa mereka telah mencapai tahap kematangan fisik, khususnya pada masa awal pubertas.

Jika dikaitkan dengan teori yang berkaitan dengan efikasi diri. Salah satunya oleh Albert Bandura. Menurut Bandura (1997) dalam (Damayanti & Savira, 2022) efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai suatu tujuan. Efikasi diri berperan penting dalam memengaruhi perilaku dan menentukan bagaimana individu bertindak dalam situasi tertentu. Dalam penelitian (Damayanti & Savira, 2022), Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu: perbedaan kemampuan sesuai konteks situasi, keberadaan individu lain yang dianggap sebagai pesaing, serta kondisi fisik dan emosional yang tidak stabil. Berdasarkan teori ini, efikasi diri juga dapat mencerminkan tingkat kesiapan seseorang, terutama dalam konteks kesehatan. Keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menghadapi dan mengelola tantangan akan berdampak pada kesiapan individu dalam berperilaku sehat secara positif di masa mendatang.

### **2.5.2 Aspek Kesiapan menghadapi masa Puber**

1. Aspek Pemahaman mengacu pada pengetahuan atau pengalaman pribadi seseorang terhadap suatu peristiwa yang pernah dialaminya.
2. Aspek Penghayatan berkaitan dengan kesadaran dan penerimaan seseorang terhadap hal-hal yang terjadi secara alami dalam kehidupan, serta kesiapan diri untuk menghadapinya
3. Aspek Kesiediaan mencerminkan tindakan aktif seseorang dalam merespons peluang yang datang, yang kemudian menjadi bagian dari

pengalaman hidupnya dikutip dalam buku Pengantar Ilmu Pendidikan oleh Yusuf (2002) dalam penelitian (Arfah & Yarni, 2023).

### 2.5.3 Macam-macam Kesiapan

Macam-macam Kesiapan menurut Kuswahyuni (2009: 27-28) dibagi menjadi 4 (empat) poin, sebagai berikut:

a. Kesiapan Mental

Kesiapan mental merujuk pada kondisi menyeluruh dari kepribadian seseorang, bukan hanya kondisi kejiwaan. Kesiapan ini merupakan hasil dari proses perkembangan individu sepanjang hidupnya dan diperkuat oleh pengalaman-pengalaman yang ia alami setiap hari.

b. Kesiapan Diri

Kesiapan diri adalah terbentuknya kekuatan internal yang berpadu dengan keberanian fisik dan akal sehat dalam diri seorang siswa, sehingga ia mampu menghadapi berbagai situasi dengan sikap berani dan percaya diri.

c. Kesiapan Belajar

Kesiapan belajar mencerminkan adanya perubahan dalam perilaku atau penampilan seseorang yang terjadi melalui berbagai aktivitas seperti membaca, mendengarkan, mengamati, maupun meniru suatu hal.

d. Kesiapan Kecerdasan

Kesiapan kecerdasan adalah kemampuan untuk bertindak secara cepat dan memahami situasi, yang berkembang dari berbagai kualitas individu. Semakin baik kemampuan seseorang dalam menyesuaikan

diri dengan lingkungan, maka semakin cepat pula ia mampu mengontrol dan menghadapi situasi di sekitarnya (Mahmud, 2018).

#### 2.5.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesiapan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan dari seseorang menurut Slameto (2010: 113) dalam (Mahmud, 2018) mencakup 3 aspek, sebagai berikut:

1. Kondisi fisik, mental dan emosional

Kondisi fisik mencakup hal-hal yang bersifat sementara maupun permanen, seperti keadaan tubuh, fungsi alat indera, atau adanya disabilitas. Kondisi mental berkaitan dengan tingkat kecerdasan seseorang, sedangkan kondisi emosional berhubungan dengan perasaan seperti kecemasan atau ketegangan yang dapat memengaruhi kesiapan seseorang untuk bertindak maupun belajar. Misalnya, perasaan tegang atau khawatir dapat menghambat proses belajar.

2. Kebutuhan, motif dan tujuan

Kebutuhan, dorongan (motif), dan tujuan merupakan faktor internal yang memotivasi seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Ketika seseorang memiliki kebutuhan atau tujuan tertentu, hal tersebut akan mendorong munculnya kesiapan untuk bertindak. Dengan kata lain, ada keterkaitan erat antara motivasi dan kesiapan individu.

3. Ketrampilan, pengetahuan dan pengertian lain.

Pengetahuan diperoleh melalui proses mengenali sesuatu setelah melakukan pengindraan terhadap objek tertentu, yang biasanya terjadi melalui pancaindra seperti penglihatan dan pendengaran, maupun

melalui media massa (Notoatmodjo, 2003). Maka dari itu, faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan mencakup:

- a. Kondisi fisik, seperti fungsi penglihatan, pendengaran, dan status kesehatan;
- b. Kondisi mental, seperti rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi;
- c. Kondisi emosional, seperti adanya konflik batin, ketegangan, atau rasa cemas;
- d. Kebutuhan, seperti perlengkapan belajar, buku, dan catatan;
- e. Pengetahuan, yang bisa diperoleh dari membaca buku pelajaran atau menyimak informasi dari surat kabar maupun televisi.

#### **2.5.5 Ranah Afektif (Sikap) dalam Taksonomi Bloom**

Taksonomi Bloom mengelompokkan tujuan pembelajaran ke dalam tiga ranah utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah afektif berkaitan dengan sikap, nilai, perasaan, minat, dan motivasi individu yang memengaruhi bagaimana seseorang menerima, merespons, dan menginternalisasi suatu stimulus pembelajaran (Bloom et al., 1956; Krathwohl et al., 1964). Ranah ini menjadi aspek penting dalam pembentukan perilaku karena sikap yang positif akan mendorong individu untuk bertindak sesuai dengan nilai yang diyakininya.

Krathwohl, Bloom, dan Masia (1964) mengklasifikasikan ranah afektif ke dalam lima tingkat, yaitu *receiving*, *responding*, *valuing*, *organization*, dan *characterization by value*. Pada tingkat *receiving*, individu mulai menyadari dan bersedia menerima suatu informasi. Selanjutnya pada tingkat

responding, individu menunjukkan keterlibatan aktif melalui respons terhadap stimulus yang diterima. Tingkat *valuing* ditandai dengan munculnya penghargaan dan penerimaan nilai terhadap suatu objek atau fenomena. Pada tahap *organization*, individu mulai menyusun dan mengintegrasikan nilai-nilai tersebut ke dalam sistem nilai pribadi. Tahap tertinggi, yaitu *characterization*, ditandai dengan internalisasi nilai sehingga tercermin dalam sikap dan perilaku yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

#### **2.5.6 Ranah Tindakan (Psikomotor) dalam Taksonomi Bloom**

Ranah psikomotor dalam Taksonomi Bloom berkaitan dengan kemampuan melakukan keterampilan fisik, koordinasi gerakan, serta tindakan nyata yang dapat diamati dan diukur (Bloom et al., 1956). Ranah ini menggambarkan bagaimana individu mengaplikasikan pengetahuan dan sikap ke dalam bentuk perilaku atau praktik secara langsung. Simpson (1972) membagi ranah psikomotor ke dalam beberapa tingkatan, yaitu *perception*, *set*, *guided response*, *mechanism*, *complex overt response*, *adaptation*, dan *origination*. Ranah psikomotor mencerminkan kemampuan individu dalam menerjemahkan pengetahuan dan sikap ke dalam tindakan nyata yang dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari.

#### **2.5.7 Hubungan Ranah Afektif dan Psikomotor**

Ranah afektif dan psikomotor memiliki keterkaitan yang erat dalam proses pembentukan perilaku. Sikap positif yang terbentuk melalui ranah afektif akan memengaruhi kesiapan individu untuk melakukan tindakan, sedangkan ranah psikomotor merepresentasikan manifestasi nyata dari sikap tersebut dalam bentuk perilaku yang dapat diamati (Krathwohl et al., 1964). Taksonomi Bloom

hingga saat ini masih menjadi landasan teoretis yang relevan dalam bidang pendidikan dan kesehatan untuk mengkaji hasil belajar secara komprehensif. Beberapa penelitian dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir menegaskan bahwa Taksonomi Bloom tidak hanya berfokus pada ranah kognitif, tetapi juga menempatkan ranah afektif (sikap) dan psikomotor (tindakan) sebagai komponen penting dalam pembentukan perilaku peserta didik (Nafiati, 2021); (Ihwan et al., 2022). Ketiga ranah tersebut dipandang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran yang bertujuan menghasilkan perubahan perilaku yang utuh.

Hubungan antara ranah afektif dan psikomotor juga ditegaskan dalam penelitian Siddik et al. (2025), yang menyatakan bahwa sikap positif merupakan prasyarat penting bagi munculnya tindakan yang tepat. Sikap yang baik akan meningkatkan kesiapan individu untuk melakukan tindakan, sedangkan ranah psikomotor menunjukkan realisasi sikap tersebut dalam bentuk perilaku nyata. Oleh karena itu, pengukuran ranah afektif dan psikomotor menjadi aspek penting dalam penelitian yang menilai kesiapan dan perilaku individu terhadap suatu kondisi atau perubahan tertentu.

#### **2.5.8 Pengukuran Kesiapan**

Skala Likert merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai persepsi, sikap, atau pendapat seseorang maupun sekelompok individu terhadap suatu peristiwa atau fenomena sosial (Bahrin, Alifah, & Mulyono, 2018; Saputra & Nugroho, 2017) dalam (Pranatawijaya et al., 2019).

Secara umum, jenis pertanyaan yang digunakan untuk mengukur pengetahuan dibagi menjadi dua kategori, yaitu pertanyaan subjektif seperti soal esai, dan pertanyaan objektif seperti pilihan ganda, benar-salah, serta soal menjodohkan (Wardani, 2011 dalam Darsini et al., 2019). Dalam penyusunan instrumen penilaian, kesiapan dapat diukur melalui angket atau kuesioner yang berisi pertanyaan seputar materi yang ingin diketahui dari responden. Untuk menilai tingkat kesiapan siswa dalam menghadapi mimpi basah, skala Likert dapat digunakan sebagai alat ukur yang sesuai.

Penelitian ini menggunakan Skala Likert yang dikembangkan oleh Rensis Likert. (Wardani, 2012) dalam (Pradana & Mawardi, 2021), skala ini berguna untuk menilai aspek moral individu atau kelompok. Kompetensi yang akan diukur diuraikan ke dalam sejumlah indikator yang kemudian dirancang menjadi butir-butir pernyataan dalam kuesioner. Penilaian terhadap setiap pernyataan menggunakan skor, misalnya: Sangat Setuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Kurang Setuju (KS) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

Menurut (Mawardi, 2019) dalam (Pradana & Mawardi, 2021) menguraikan beberapa langkah dalam menyusun skala Likert, yaitu:

1. Merancang pernyataan yang mewakili objek sikap,
2. Melakukan uji coba instrumen,
3. Memberikan skor untuk setiap pernyataan,
4. Menganalisis item untuk mengevaluasi validitas instrumen.

Pengukuran kesiapan dilakukan dengan mengisi kuesioner berisi sejumlah pertanyaan. Dalam skala Likert, terdapat dua jenis bentuk

pertanyaan, yaitu pertanyaan positif untuk mengukur sikap positif dan negatif untuk mengukur sikap negatif. Pada pernyataan positif, skor diberikan dari 5 hingga 1 (SS sampai STS), sedangkan pada pernyataan negatif, skornya dibalik, yaitu dari 1 hingga 5.

