

PERKEMBANGAN REMAJA



I. Perkembangan Manusia

Tahap tahap perkembangan manusia memiliki fase yang cukup panjang. Untuk tujuan pengorganisasian dan pemahaman, kita umumnya menggambarkan perkembangan dalam pengertian periode atau fase perkembangan. Klasifikasi periode perkembangan yang paling luas digunakan meliputi urutan sebagai berikut: Periode pra kelahiran, masa bayi, masa awal anakanak, masa pertengahan dan akhir anak anak, masa remaja, masa awal dewasa, masa pertengahan dewasa dan masa akhir dewasa. Perkiraan rata rata rentang usia menurut periode berikut ini memberi suatu gagasan umum kapan suatu periode mulai dan berakhir. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai pada setiap periode tahap tahap perkembangan manusia dalam buku Life-Span Development oleh John Santrock:

a. Periode prakelahiran (*prenatal period*)

ialah saat dari pembuahan hingga kelahiran. Periode ini merupakan masa pertumbuhan yang luar biasa dari satu sel tunggal hingga menjadi organisme yang sempurna dengan kemampuan otak dan perilaku, yang dihasilkan kira kira dalam periode 9 bulan.

b. Masa bayi (*infacy*)

ialah periode perkembangan yang merentang dari kelahiran hingga 18 atau 24 bulan. Masa bayi adalah masa yang sangat bergantung pada orang dewasa. Banyak kegiatan psikologis yang terjadi hanya sebagai permulaan seperti bahasa, pemikiran simbolis, koordinasi sensorimotor, dan belajar sosial.

c. Masa awal anak (*early chidhood*)

yaitu periode perkembangan yang merentang dari masa bayi hingga usia lima atau enam tahun, periode ini biasanya disebut dengan periode prasekolah. Selama masa ini, anak-anak kecil belajar semakin mandiri dan menjaga diri mereka sendiri, mengembangkan keterampilan kesiapan bersekolah (mengikuti perintah, mengidentifikasi huruf), dan meluangkan waktu berjam-jam untuk bermain dengan teman-teman sebaya. Jika telah memasuki kelas satu sekolah dasar, maka secara umum mengakhiri masa awal anak-anak.

d. Masa pertengahan dan akhir anak (*middle and late childhood*)

ialah periode perkembangan yang merentang dari usia kira-kira enam hingga sebelas tahun, yang kira-kira setara dengan tahun-tahun sekolah dasar, periode ini biasanya disebut dengan tahun-tahun sekolah dasar. Keterampilan fundamental seperti membaca, menulis, dan berhitung telah dikuasai. Anak secara formal berhubungan dengan dunia yang lebih luas dan kebudayaan. Prestasi menjadi tema yang lebih sentral dari dunia anak dan pengendalian diri mulai meningkat.

e. Masa remaja (*adolescence*)

ialah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimulai pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistik) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

f. Masa awal dewasa (*early adulthood*)

ialah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia duapuluhan tahun dan yang berakhir pada usia tugapuluhan tahun. Ini adalah masa pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karir, dan bagi banyak orang, masa pemilihan pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga, dan mengasuh anak-anak.

g. Masa pertengahan dewasa (*middle adulthood*)

ialah periode perkembangan yang bermula pada usia kira-kira 35 hingga 45 tahun dan merentang hingga usia enampuluhan tahun. Ini adalah masa untuk memperluas keterlibatan dan tanggung jawab pribadi dan sosial seperti membantu generasi berikutnya menjadi individu yang berkompeten, dewasa dan mencapai serta mempertahankan kepuasan dalam berkarir.

h. Masa akhir dewasa (*late adulthood*)

ialah periode perkembangan yang bermula pada usia enampuluhan atau tujuh puluh tahun dan berakhir pada kematian. Ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menatap kembali kehidupannya, pensiun, dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial baru.



II. Perkembangan Remaja

Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos mengenai penyimpangan dan tidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan.

Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga dihadapkan pada tugas-tugas yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak. Sebagaimana diketahui, dalam setiap fase perkembangan, termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas itu juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya.

Hurlock (1973) memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara 13 hingga 18 tahun. Menurut Thornburgh (1982), batasan usia tersebut adalah batasan tradisional, sedangkan aliran kontemporer membatasi usia remaja antara 11 hingga 22 tahun.

Perubahan sosial seperti adanya kecenderungan anak-anak pra-remaja untuk berperilaku sebagaimana yang ditunjukkan remaja membuat penganut aliran kontemporer memasukan mereka dalam kategori remaja. Adanya peningkatan kecenderungan para remaja untuk melanjutkan sekolah atau mengikuti pelatihan kerja (magang) setamat SLTA, membuat individu yang berusia 19 hingga 22 tahun juga dimasukan dalam golongan remaja, dengan pertimbangan bahwa pembentukan identitas diri remaja masih terus berlangsung sepanjang rentang usia tersebut.

Lebih lanjut Thornburgh membagi usia remaja menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Remaja awal : antara 11 hingga 13 tahun
- b. Remaja pertengahan: antara 14 hingga 16 tahun
- c. Remaja akhir: antara 17 hingga 19 tahun.

Pada usia tersebut, tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut:

1. Mencapai hubungan yang baru dan lebih masak dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis
2. Mencapai peran sosial maskulin dan feminin
3. Menerima keadaan fisik dan dapat mempergunakannya secara efektif
4. Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
5. Mencapai kepastian untuk mandiri secara ekonomi
6. Memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja
7. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga
8. Mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara
9. Menginginkan dan mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial
10. Memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku (Havighurst dalam Hurlock, 1973).



a. Masa Pubertas

Masa pubertitas adalah masa saat organ-organ reproduksi mencapai kematangannya. Masa pubertas biasanya dimulai saat berusia 8 hingga 10 tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun. Pada masa inilah kamu berada sekarang.

Apakah kamu pernah memerhatikan perubahan fisik yang terjadi padamu saat ini?

Perubahan fisik yang terjadi Perubahan fisik yang terjadi merupakan tanda kematangan organ-organ reproduksi. Pada umumnya, organ reproduksi anak perempuan lebih cepat matang dibandingkan organ reproduksi anak laki-laki

b. Ciri-ciri pubertas secara fisik dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Ciri kelamin primer

- Organ kelamin telah mampu memproduksi sel-sel kelamin. Laki-laki mulai menghasilkan sperma di dalam testis, sedangkan perempuan mulai menghasilkan sel telur di dalam indung telur (ovarium).
- Organ kelamin mulai berfungsi. Pada remaja laki-laki ditandai dengan pertama kali mengalami “mimpi basah” yaitu proses keluarnya sperma atau air mani. Pada perempuan

ditandai dengan mengalami menstruasi yang pertama kali.

2. Ciri kelamin sekunder

Pada remaja laki-laki, pubertas ditandai dengan ciri-ciri kelamin sekunder sebagai berikut.

- 1) Mulai tumbuh jakun.
- 2) Perubahan suara menjadi lebih besar dan berat.
- 3) Tumbuh kumis atau jenggot.
- 4) Tumbuh rambut di dada, kaki, ketiak, dan sekitar organ kelamin.
- 5) Mulai tampak otot-otot yang berkembang lebih besar dan menonjol.
- 6) Bahu melebar melebihi bagian pinggul.
- 7) Perubahan jaringan kulit menjadi lebih kasar dan pori-pori tampak membesar.
- 8) Kadang-kadang diikuti dengan munculnya jerawat di daerah muka.

Pada remaja perempuan, pubertas juga ditandai dengan ciri kelamin sekunder sebagai berikut.

- 1) Membesarnya payudara dan puting mulai timbul.
- 2) Pinggul melebar.
- 3) Tumbuh rambut di ketiak dan sekitar organ kelamin.
- 4) Suara lebih nyaring.
- 5) Kadang-kadang diikuti munculnya jerawat di daerah muka.

Salah satu ciri pubertas pada anak perempuan adalah menstruasi. Apakah menstruasi itu?

Pada saat perempuan yang telah mengalami pematangan organ reproduksi, ovarium akan secara ritmik mengeluarkan sel telur. Pengeluaran sel telur pada umumnya terjadi sekitar empat minggu (28 hari) sekali. Dalam proses ini dinding rahim juga mengalami penebalan sebagai persiapan jika sel telur dibuahi.

Oleh sebab itu, jika dalam akhir siklus tersebut tidak terjadi pembuahan, sel-sel dinding rahim akan menciut, lalu mati dan akhirnya meluruh. Proses peluruhan dinding rahim ini akan keluar bersama darah, lendir, dan cairan yang berasal dari dinding rahim tersebut dikenal dengan menstruasi. Pendarahan menstruasi berlangsung selama 1 sampai 8 hari.



c. Ciri-ciri Pubertas Secara Psikis

Selain terjadi perubahan secara fisik, pada masa pubertas juga terjadi perubahan hormonal yang memengaruhi kondisi psikologis dan tingkah lakunya. Ciri-ciri pubertas secara psikis dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Mencari identitas diri

Dalam usaha mencari identitas diri, remaja sering menentang kemapanan karena dirasa membelenggu kebebasannya. Meskipun cara berpikirnya belum dewasa namun remaja tidak mau dikatakan sebagai anak-anak. Remaja sering melakukan hal coba-coba karena rasa ingin tahu yang sangat besar.

2. Mulai tertarik kepada lawan jenis

Masa remaja adalah masa persiapan menuju dewasa. Wajar bila remaja mempunyai ketertarikan dengan lawan jenis. Namun demikian pernikahan pada usia remaja belum diperbolehkan karena secara mental belum siap. Kehamilan pada usia remaja dapat berpengaruh negatif baik pada diri maupun bayi yang dikandungnya.



III. Masalah – masalah yang muncul pada masa remaja

Tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Menurut Hurlock (1973) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu:

1. Masalah pribadi,

yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai.

2. Masalah khas remaja,

yaitu masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan stereotip yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orangtua.

Elkind dan Postman (dalam Fuhrmann, 1990) menyebutkan tentang fenomena akhir abad duapuluh, yaitu berkembangnya kesamaan perlakuan dan harapan terhadap anak-anak dan orang dewasa. Anak-anak masa kini mengalami banjir stres yang datang dari perubahan sosial yang cepat dan membingungkan serta harapan masyarakat yang menginginkan mereka melakukan peran dewasa sebelum mereka masak secara psikologis untuk menghadapinya. Tekanan-tekanan tersebut menimbulkan akibat seperti kegagalan di sekolah, penyalahgunaan obat-obatan, depresi dan bunuh diri, keluhan-keluhan somatik dan kesedihan

yang kronis.

Lebih lanjut dikatakan bahwa masyarakat pada era teknologi maju dewasa ini membutuhkan orang yang sangat kompeten dan trampil untuk mengelola teknologi tersebut. Ketidakmampuan remaja mengikuti perkembangan teknologi yang demikian cepat dapat membuat mereka merasa gagal, malu, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan emosional.

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan pada diri remaja membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan (Fuhrmann, 1990).**(YUN)**

Cerita

Selvina anak ke dua dari dua bersaudara, kakaknya duduk di kela XII sedangkan Selvina sekarang duduk di kelas VIII. Ayah Selvina bekerja sebagai sopir bus pariwisata, sedangkan ibunya bekerja di salah satu pabrik yang dekat dengan rumahnya. Karena bekerja sebagai sopir, ayah Selvina memang sering tidak pulang ke rumah. Meskipun demikian Ibu Selvina selalu berusaha memberikan perhatian yang cukup untuk anak-anaknya.

Pada saat kelas VII Selvina adalah anak yang baik dan penurut pada orang tua. Dia selalu pulang sekolah tepat waktu dan selalu membantu ibunya dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Dalam bidang akademipun Selvina juga tidak mengecewaka. Nilai – nilainya selalu mencapai KKM.

Namun perubahan pada diri Selvina mulai tampak ketika ia duduk di kelas VIII. Selvina menjadi tertutup dengan orang tuanya. Pulang sekolahpun ia sering terlambat dan sudah tidak mau membantu ibunya untuk pekerjaan rumah tangga. Kegiatan Selvina setiap hari hanya bermain HP di dalam kamar. Nilai-nilai ulangan Selvina juga banyak yang menurun. Selvina sudah benar-benar berubah.

Melihat kondisi yang seperti ini, orang tua Selvina datang ke guru Bimbingan Konseling untuk membicarakan masalah Selvina. Orang tua Selvina tidak mengerti mengapa Selvina jadi berubah seperti ini. Dari yang dulunya sangat peduli dengan lingkungan menjadi bersikap masa bodoh.

Setelah dilakukan observasi ternyata Selvina mulai tertarik pada lawan jenis dan mulai berpacaran dengan teman sekelasnya yang bernama Sultan. Mereka berdua menjalin hubungan special sejak duduk dikelas VIII. Orang tua Selvina sangat marah dan melarang Selvina melanjutkan hubungan itu mengingat usia mereka berdua masih belum tepat untuk berpacaran.

Orang tua Selvina menasehati agar Selvina meniru kakaknya yang sangat pandai. Namun Selvina menentang keinginan orang tuanya dan bersikeras untuk tetap melanjutkan hubungannya dengan Sultan .

Refleksi Diri

1. Bagaimana menurut pendapatmu dengan perubahan yang terjadi pada diri Selvina?

.....

.....

.....

Alasannya

.....

2. Bagaimana menurut pendapatmu dengan sikap yang diambil oleh Selvina dengan melawan orang tuanya?

.....

.....

.....

Alasannya

.....

3. Apa yang akan kamu lakukan seandainya kamu jadi teman Selvina?

.....

.....

.....

Alasannya

.....
.....
.....

4. Apa yang akan kamu lakukan jika kamu menjadi Sultan?

.....
.....
.....
Alasannya
.....
.....

5. Apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang tua Selvina?

.....
.....
.....
Alasannya
.....
.....

Tagihan Siswa

1. Sebutkan periode tahap-tahap perkembangan manusia!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Pada usia berapa manusia memasuki masa remaja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apa yang dimaksud dengan masa remaja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sebutkan pembagian masa remaja menurut Thoruburgh!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Sebutkan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa remaja!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Jelaskan apa yang dimaksud dengan masa pubertas!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Sebutkan ciri-ciri pubertas secara fisik pada remaja laki-laki dan perempuan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Sebutkan ciri-ciri pubertas secara psikis pada remaja laki-laki dan perempuan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Sebutkan masalah-masalah yang sering muncul pada diri remaja dalam masa perkembangan!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Perubahan apa saja yang terjadi pada tubuhmu yang sudah kamu alami pada masa remaja ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Diskusi Kelompok

Diskusikan dengan kelompokmu hasil Refleksi dan Tagihan, hasilnya tuangkan pada lembar Jawaban berikut!

Lembar Jawaban Hasil Diskusi Kelompok

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Jawaban Hasil Diskusi Kelompok

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of white paper designed for handwriting practice. It features 18 evenly spaced, horizontal dotted lines extending across the entire width of the page. The lines are thin and light gray, providing a guide for letter height and placement without being distracting. There is no text or other markings on the page.

