



MODUL **PSIKOLOGI PERKEMBANGAN**

Khusniyati Masykuroh, M.Pd.

Chandra Dewi S., M.Pd. Kons.

Eka Heriyani, M.Pd. Kons.

Haning Tri Widiastuti, M.Pd.



MODUL PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

**Khusniyati Masykuroh, M.Pd.
Chandra Dewi S., M.Pd. Kons.
Eka Heriyani, M.Pd. Kons.
Haning Tri Widiastuti, M.Pd.**



MODUL PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Oleh: **Khusniyati Masykuroh, Chandra Dewi S
Eka Heriyani, Haning Tri Widiastuti**

Copyright © 2022, Khusniyati Masykuroh, dkk

Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
Oleh Penerbit CV. Feniks Muda Sejahtera,
Anggota IKAPI NO. 007/SUL-TENG/2022

Desain Sampul: August Leonardo
Tata Letak: August Leonardo

Terbit Pertama (PDF): Mei, 2022

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.
Dilarang memperbanyak dan memperjual-belikan sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

ISBN No. 978-623-5950-99-0 (PDF)

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah Swt karena atas rahmat karunia-Nya modul pembelajaran ini dapat diselesaikan dan terwujud dengan semaksimal usaha yang kami lakukan. *Sholawat* dan salam kepada manusia pilihan sebagai suri tauladan dalam kehidupan kita, Nabi Muhammad Saw beserta keluarga dan para sahabatnya serta para pengikutnya hingga akhir zaman nanti.

Modul ini disusun atas banyak peran bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penyusun ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak baik secara langsung atau pun tidak langsung telah membantu kami, kepada:

1. Prof. Dr. Gunawan Suryoputro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. Prof. Dr. Abd. Rahman Ghani, M.Pd. selaku Wakil Rektor 1 Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
3. Dr. Zamah Sari, M.Ag. selaku Wakil Rektor 2 Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
4. Dr. Tri Wintolo Apoko, M.Pd. selaku Ketua Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Pengajaran Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
5. Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA.
6. Dr. Sri Astuti, M.Pd. selaku wakil Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA.
7. Para Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA.
8. Para Sekretaris Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA.

Kami sangat menghargai tegur sapa dan pemberian saran yang membangun guna penyempurnaan dan kualitasnya modul ini pada

masa selanjutnya. Semoga Allah Swt membalas semua kebaikan ibu/bapak/saudara sebagai amal ibadah yang penuh berkah.

Jakarta, Oktober 2021

Penulis.

DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	xi
DESKRIPSI MATA KULIAH	xii

MODUL 1	KONSEP DASAR PSIKOLOGI PERKEMBANGAN (ASPEK, FAKTOR YANG MEMPENGARUHI, DAN HUKUM)	1
	Materi 1	1
	Latihan 1	5
	Jawaban 1	5
	Rangkuman 1	6
	Tes Formatif 1	7
MODUL 2	<i>LIFE SPAN PERSPECTIVE (TUGAS PERKEMBANGAN)</i>	9
	Materi 2	9
	Latihan 2	18
	Jawaban 2	18
	Rangkuman 2	18
	Tes Formatif 2	18
MODUL 3	PERIODE PRANATAL (FISIK IBU HAMIL DAN JANIN)	21
	Materi 3	21
	Latihan 3	33
	Jawaban 3	33
	Rangkuman 3	34
	Tes Formatif 3	35

MODUL 4	PERIODE PRANATAL (PSIKOLOGIS IBU HAMIL DAN JANIN)	37
	Materi 4	37
	Latihan 4	48
	Jawaban 4	48
	Rangkuman 4	48
	Tes Formatif 4	49
MODUL 5	PERIODE USIA 0 - 2 TAHUN (PERKEMBANGAN ASPEK FISIK; TUGAS DAN CIRI PERKEMBANGAN)	52
	Materi 5	52
	Latihan 5	72
	Jawaban 5	72
	Rangkuman 5	72
	Tes Formatif 5	74
MODUL 6	PERIODE PRA SEKOLAH (ASPEK FISIK, PSIKIS, DAN SOSIAL EMOSIONAL)	77
	Materi 6	77
	Latihan 6	90
	Jawaban 6	90
	Rangkuman 6	90
	Tes Formatif 6	92
MODUL 7	PERIODE SEKOLAH DASAR (ASPEK FISIK, KOGNITIF, DAN SOSIAL EMOSIONAL)	95
	Materi 7	95
	Latihan 7	109
	Jawaban 7	109
	Rangkuman 7	110
	Tes Formatif 7	110

MODUL 8	PERIODE SEKOLAH DASAR (ASPEK BAHASA, MORAL, DAN SPIRITUAL)	113
	Materi 8	113
	Latihan 8	123
	Jawaban 8	123
	Rangkuman 8	124
	Tes Formatif 8	125
MODUL 9	PERIODE REMAJA (ASPEK FISIK)	127
	Materi 9	127
	Latihan 9	135
	Jawaban 9	135
	Rangkuman 9	136
	Tes Formatif 9	137
MODUL 10	PERIODE REMAJA (ASPEK PSIKOLOGIS)	140
	Materi 10	140
	Latihan 10	148
	Jawaban 10	148
	Rangkuman 10	149
	Tes Formatif 10	150
MODUL 11	PERMASALAHAN PERIODE REMAJA	152
	Materi 11	152
	Latihan 11	165
	Jawaban 11	165
	Rangkuman 11	166
	Tes Formatif 11	167

MODUL 12	PERIODE USIA DEWASA AWAL (PERKEMBANGAN FISIK, PSIKOLOGIS, TUGAS DAN CIRI PERKEMBANGAN)	170
	Materi 12	170
	Latihan 12	184
	Jawaban 12	184
	Rangkuman 12	185
	Tes Formatif 12	187
MODUL 13	PERIODE USIA DEWASA MADYA (PERKEMBANGAN FISIK, PSIKOLOGIS, TUGAS DAN CIRI PERKEMBANGAN)	190
	Materi 13	190
	Latihan 13	198
	Jawaban 13	198
	Rangkuman 13	199
	Tes Formatif 13	199
MODUL 14	PERIODE USIA DEWASA AKHIR (PERKEMBANGAN FISIK, PSIKOLOGIS, TUGAS DAN CIRI PERKEMBANGAN)	202
	Materi 14	202
	Latihan 14	212
	Jawaban 14	212
	Rangkuman 14	212
	Tes Formatif 14	213
GLOSARIUM		215
DAFTAR PUSTAKA		218

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	23
Gambar 3.2	24
Gambar 3.3	27
Gambar 3.4	28
Gambar 3.5	30
Gambar 3.6	31
Gambar 3.7	38
Gambar 4.1	40
Gambar 4.2	43
Gambar 4.3	44
Gambar 4.4	54
Gambar 5.1	55
Gambar 5.2	58
Gambar 5.3	59
Gambar 5.4	60
Gambar 5.5	61
Gambar 5.6	62
Gambar 5.7	65
Gambar 5.8	99
Gambar 7.1	114
Gambar 8.1	142
Gambar 9.1	143

Gambar 9.2	152
Gambar 13.1	198
Gambar 14.1	206

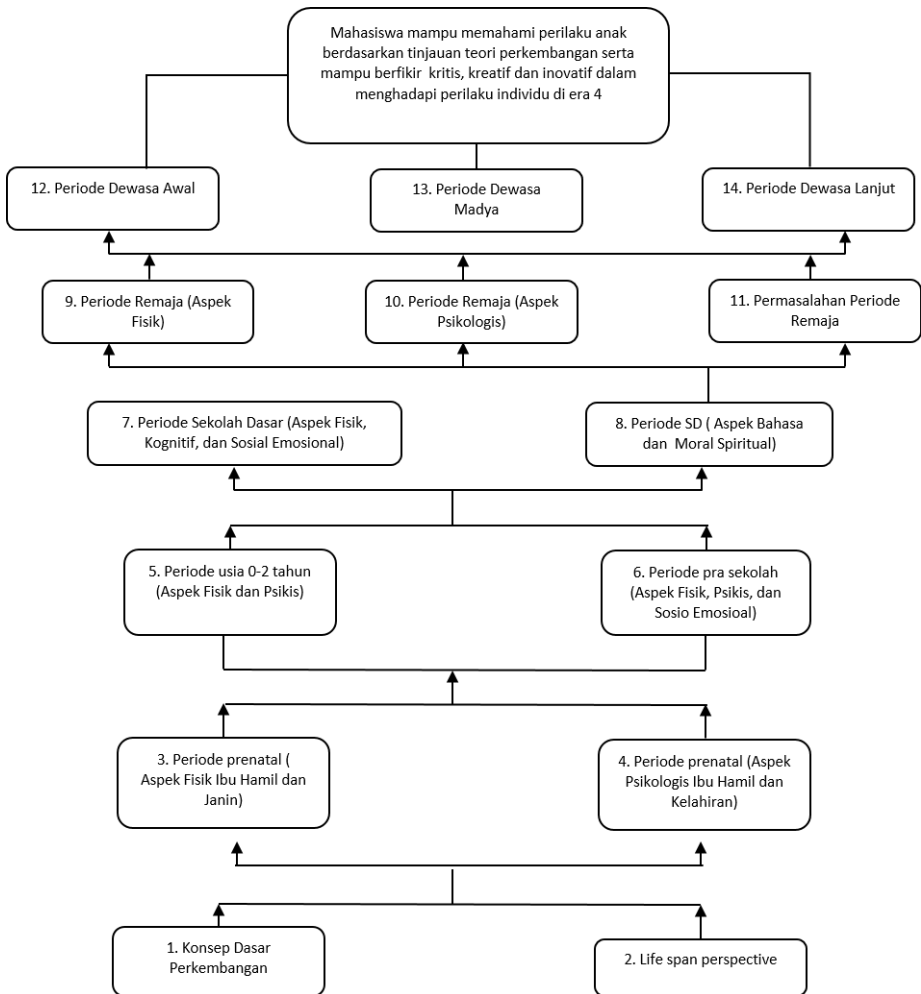
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	32
Tabel 7.1	99

DESKRIPSI MATA KULIAH

Pada mata kuliah ini mahasiswa belajar tentang konsep dasar perkembangan serta teori teori yang terkait dengan perkembangan sejak dalam kandungan sampai usia lanjut. Berdasarkan teori yang dibahas mahasiswa mampu memahami perilaku anak berdasarkan tinjauan teori perkembangan serta mampu berfikir kritis, kreatif dan inovatif dalam menghadapi perilaku individu di era 4.0.

PETA KOMPETENSI



MODUL 1: KONSEP DASAR PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Learning	100 menit	<ul style="list-style-type: none">- Perkenalan- Perkuliahan dan kontrak perkuliahan- Pemahaman konsep dasar psikologi perkembangan

Materi 1

A. Hakikat Pertumbuhan dan Perkembangan

Terdapat dua kata yang sering ditemukan dalam bidang psikologi: "Pertumbuhan" dan "Perkembangan". Karena istilah "pertumbuhan" sering digunakan dalam mata pelajaran biologi, maka istilah itu harus ditafsirkan sebagai biologis. Pertumbuhan, menurut Sinolungan, mengacu pada perubahan kuantitatif yang dapat dihitung atau diukur, seperti panjang atau berat badan, sehingga peningkatan pertumbuhan dipengaruhi oleh faktor genetik, dan kualitas individu tidak dapat dipisahkan dari variabel lingkungan.

Menurut Thonthowi (1993), pertumbuhan adalah perubahan fisik yang terjadi sebagai akibat dari proliferasi komposisi hormon, sel, dan posisi biologis, dan dapat diukur. Pertumbuhan fisik lebih tinggi, permanen, dan berkurang seiring bertambahnya usia, menurut Desmita (2012). Hal ini menunjukkan bahwa pembangunan fisik telah mencapai puncaknya. Perilaku apa yang akan menjadi aktual dan nyata tergantung pada karakter

individu dan lingkungan. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa organisasi adalah perubahan kuantitatif dan konkret yang terjadi pada orang.

Sedangkan perkembangan mengacu pada serangkaian perubahan bertahap yang terjadi sebagai akibat dari proses pematangan dan pengalaman (Harlock, 1980). 'Pembangunan berarti perubahan kualitatif,' seperti yang dikatakan Van den Daele (2002) menyatakan bahwa perkembangan adalah seperangkat perubahan permanen dan tidak dapat diubah yang terjadi pada setiap individu sebagai hasil dari pematangan dan pengalaman.

Menurut Santrock (1996), konsep perkembangan tidak terbatas pada konsep pertumbuhan tumbuh. Namun, juga mengandung urutan perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu, dari fungsi tubuh dan spiritual individu ke tahap kedewasaan melalui perkembangan, memasak, dan belajar.

B. Aspek-aspek Perkembangan

1. Aspek Fisiologi, merupakan sudut yang paling mencolok, hal ini ditegaskan dengan adanya perubahan aktual individu yang terjadi secara cepat mulai dari masa pra konsepsi hingga dewasa. perubahan tersebut dapat digambarkan dengan perubahan ukuran organ luar yang sebenarnya, misalnya tangan, kaki, tubuh yang semakin besar, lebih panjang, lebih luas, atau lebih tinggi. Untuk sementara, perubahan pada organ dalam dipisahkan oleh perkembangan organisasi sel dan kerangka saraf yang rumit, dengan tujuan agar mereka dapat membangun batas kapasitas kelenjar, bahan kimia, dan gerakan terkoordinasi.
2. Aspek psikologi, adalah perspektif yang mengarah ke pikiran individu. Dimana setiap penambahan usia manusia harus mengalami peningkatan perkembangan mental. Misalnya, ketika seorang anak kecil mengalami cedera yang sangat parah, itu akan mempengaruhi atau mempengaruhi pikiran dan pola

pikir dalam dirinya sehingga dapat mempengaruhi perubahan mentalnya.

3. Aspek psikososial, merupakan perspektif yang mengarah pada naluri manusia sebagai makhluk yang bersahabat dimana manusia membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Masyarakat diharapkan memiliki pilihan untuk menyesuaikan dan berkomunikasi dengan keadaan mereka saat ini. Dengan berkomunikasi dengan lingkungan dan individu di sekitarnya, ia sebenarnya ingin mengubah pemahaman, perspektif, mentalitas, dan perilaku individu, karena ada pertukaran informasi, adat istiadat, budaya, dan kecenderungan.

C. Hukum-Hukum Dasar Perkembangan

Hukum perkembangan menurut Abu Ahmadi (2005), merupakan landasan umum dan logis yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara satu variabel dengan variabel lainnya dalam konteks perubahan individu. Berikut ini adalah beberapa hukum perkembangan:

- a. Hukum Tempo Perkembangan

Bahwa perubahan jiwa antar individu adalah unik, yang ditunjukkan oleh ritme masing-masing. Ada yang cepat (pendek) ada yang lambat.

- b. Hukum irama perkembangan

Perkembangan seorang seperti gelombang artinya adakal tinggi dan juga turun dari lahir hingga dewasa. Tidak menutup kemungkinan akan ada kesulitan dalam bidang tertentu. Misalnya, perkembangan anak-anak yang memasuki masa remaja, menurut Koridor G. Stanley (dalam Santrock 2003) saat ini mereka mengalami masa-masa yang digambarkan dengan episode perjuangan dan emosional (stroom dan stres). Bisa kita lihat, ada anak-anak yang menunjukkan keterkejutan yang luar biasa, namun ada juga anak-anak yang melewati masa ini secara diam-diam tanpa menunjukkan indikasi yang nyata (signifikan).

- c. Hukum konvergensi perkembangan
Berdasarkan teori konvergensi William Harsh yang menyatakan bahwa 'Perkembangan dan kemajuan adalah efek lanjutan dari dampak komponen bawaan (heriditas) dan lingkungan.
- d. Hukum kesatuan organis
Peningkatan kemampuan fisik dan mental manusia, merupakan suatu yang tiak dapat dipisahkan, dimana organ-organ tersebut tidak berkembang secara sendiri tetapi menciptakan sebagai satu kesatuan (tidak dapat dipisahkan secara fundamental).
- e. Hukum hierki perkembangan
Hal ini dimaksudkan agar untuk sampai pada fase progresif tertentu, orang harus melalui tahapan/organisasi yang telah diatur sehingga sulit untuk melakukannya dengan segera atau sekaligus. Misalnya, kemajuan otak/ketajaman anak, harus didahului dengan peningkatan pengenalan dan persepsi.
- f. Hukum masa peka
Waktu yang paling tepat untuk meningkatkan bakat fisik atau mental anak adalah pada fase sensitif. Hal ini karena pengembangan berbagai talenta tidak terjadi secara bersamaan; misalnya masa aktif jalan-jalan anak terjadi pada awal tahun berikutnya, sedangkan masa aktif berbicara terjadi pada akhir tahun. Prof. Dr. Hugo de Vries dari Belanda adalah orang pertama yang mengusulkan istilah fase halus (1848-1935). Konsep tersebut kemudian diperkenalkan ke dalam bidang pendidikan, yaitu ilmu otak, oleh Dr. Maria Montessori (Italia 1870-1952)
- g. Hukum mempertahankan diri dan mengembangkan diri
Manusia memiliki dorongan/keinginan untuk mengaktualisasikan diri sebagai makhluk hidup. Dorongan utama manusia yang muncul adalah kebutuhan untuk melindungi diri sendiri, yang diikuti oleh keinginan untuk mengembangkan diri. Dukungan untuk pengembangan diri muncul pada masa remaja dalam bentuk interaksi dengan lingkungan, seperti rasa persaingan dan kekecewaan terhadap

apa yang telah dicapai. Ini dapat dilihat sebagai bantuan kultivasi diri.

h. Hukum rekapitulasi

Hukum rekapitulasi berpendapat bahwa pertumbuhan mental anak muda adalah latihan singkat dari kemajuan manusia di Bumi, sehingga menimbulkan peraturan ini. Akibatnya, adalah mungkin untuk mengatakan bahwa jiwa anak-anak berkembang melalui pertemuan singkat dengan latar belakang sejarah keberadaan manusia.

1) Periode berburu dan menyamun

Periode ini menggambarkan ketika anak berusia sekitar 8 tahun. Diantara karakteristiknya adalah; Anak-anak suka bermain mengejar, berperang, dan bermain baut, mendapatkan dan meteorit.

2) Periode mengembala

Periode ini dimulai ketika anak berusia sekitar 10 tahun. Tanda-tandanya adalah; Anak-anak suka memelihara makhluk seperti ayam, burung, kucing, kelinci, merpati, dan lain sebagainya.

3) Bercocok tanam

Periode ini mampu dilakukan oleh anak ketika ia berusia sekitar 12 tahun. Diantara tanda-tandanya adalah; suka menanam dan menyiram bunga.

4) Periode berdagang

Periode ini mampu dilakukan oleh anak ketika ia berusia sekitar 14 tahun. Tanda-tandanya adalah; suka jual beli peranko dengan sahabat, kirim foto bersama sahabat perorangan melalui surat menyurat , main jual beli seperti penjual pecel, dan lain sebagainya.

Latihan 1

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskanlah perbedaaan antara pertumbuhan dan perkembangan !
2. Dalam dalam setiap tahapan perkembangan kita mengenal aspek-aspek perkembangan. Jelaskanlah!

Jawaban 1

1. Perkembangan berbeda dari pertumbuhan dalam hal ini adalah proses perubahan regresif fungsional kualitatif yang terjadi pada elemen fisik dan psikologis, sedangkan pertumbuhan adalah proses kuantitatif perubahan ukuran fisik/biologis.
2. Aspek-aspek dalam perkembangan mencakup aspek fisiologis dan aspek psikologis, dan aspek psikososial. *Aspek Fisiologi*, merupakan aspek yang paling menonjol, hal ini terbukti dengan adanya perubahan fisik individu yang terjadi sangat cepat dimulai sejak masa konsepsi hingga masa kelahiran. *Aspek Psikologis*, adalah aspek yang mengarah kepada kejiwaan seorang manusia. *Aspek psikososial*, merupakan aspek yang mengarah kepada kodrat manusia sebagai makhluk sosial dimana manusia membutuhkan orang lain dalam hidupnya.

Rangkuman 1

Perkembangan adalah suatu proses perubahan dinamis yang terjadi baik dalam dimensi fisik maupun psikis serta bersifat kualitatif dan fungsional. Ada item psikologi perkembangan material dan formal. Perkembangan bersifat kualitatif dan psikologis, sedangkan pertumbuhan bersifat kuantitatif dan fisik. Jika ada pertumbuhan normal, perkembangan berjalan dengan lancar. Berfungsinya organ tubuh secara optimal didefinisikan sebagai kematangan (sebagaimana mestinya). Kedewasaan dapat berkembang tanpa proses belajar, tetapi harus terjadi bersamaan dengan proses tersebut. Perkembangan individu merupakan hasil perpaduan unsur internal (bawaan) dan eksternal (keinginan untuk berkembang). Banyak konsep pembangunan yang akan terus digunakan dalam memahami setiap tahapan pembangunan serta memperhatikan semua aspek dan regulasi yang ada.

Tes Formatif 1

1. Perkembangan psikologis merupakan suatu proses yang dinamis. Perkembangan berarti perubahan secara kualitatif. Pernyataan tersebut merupakan pendapat dari...
 - a. Van den Daele.
 - b. Van den Harris.
 - c. Monks.
 - d. Lawrence.
2. Ciri-ciri perkembangan:
 - 1) Perubahan dalam aspek fisik.
 - 2) Perubahan dalam proporsi tubuh.
 - 3) Lenyapnya tanda-tanda lama.
 - 4) Diperoleh tanda-tanda langsung.Yang merupakan ciri-ciri dari perkembangan adalah....
 - a. 1 dan 2
 - b. 3 dan 4
 - c. 1, 2, dan 4.
 - d. Semuanya benar.
3. Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap perubahan-perubahan dalam perkembangan. Kecuali....
 - a. Penampilan diri.
 - b. Steriotip budaya.
 - c. Inteligensi.
 - d. Perubahan peranan.
4. Berikut ini yang termasuk dalam aspek-aspek perkembangan, yaitu...
 - a. Fisik, intelektual, emosi, minat, motivasi, dan warna kulit.
 - b. Sosial, bakat, kreatifitas, minat, status sosial, dan kepribadian.
 - c. Fisik, intelektual, minat, emosi, sikap, motivasi, dan keberagaman.
 - d. Intelektual, keagamaan, emosi, sikap, kepribadian, dan minat.
5. Berikut ini merupakan fakta penting tentang perkembangan. Kecuali...
 - a. Kematangan dan belajar mempengaruhi perkembangan.
 - b. Perkembangan mengikuti pola yang pasti dan dapat diramalkan.
 - c. Perkembangan tidak dipengaruhi oleh rangsangan dan dipengaruhi oleh perubahan-perubahan budaya.
 - d. Setiap tahapan perkembangan ditandai dengan perilaku dan hambatan-hambatan yang khas.

Jawaban Tes Formatif 1

1. C
2. D
3. B
4. C
5. C

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 1 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 1.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 2. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 1 terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 2: *LIFE SPAN PERSPECTIVE*

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Base Learning	100 menit	<ul style="list-style-type: none">- Pemahaman tentang <i>life span perspective</i>- Pemahaman tugas, tahap dan kematangan dalam perkembangan

Materi 2

A. *Life Span Development*

Lamanya hidup manusia (*Life Span Development*) dimulai dari kehamilan dan berlanjut melalui bayi baru lahir, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia hingga kematian. Setiap orang di dunia pasti melalui aktivitas perkembangan pada suatu saat dalam hidupnya. Setiap tugas pengembangan harus diselesaikan sesuai dengan persyaratan fase pengembangan dan tidak boleh diabaikan. Hal ini karena jika suatu tugas perkembangan tidak diselesaikan pada suatu tahap tertentu, maka akan sulit bagi individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya.

Pertumbuhan manusia menggabungkan perubahan kualitatif dan kuantitatif yang disebabkan oleh perubahan mental dan tubuh. Perubahan kuantitatif sering disebut sebagai perkembangan, dan perubahan kualitatif sering disebut sebagai pertumbuhan. Subyek pembahasan dalam psikologi perkembangan adalah perubahan subjektif, yang terkait dengan perkembangan mental yang rumit, meskipun faktanya orang mengharapkan pertumbuhan memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan mental.

Dalam QS. Al Hajj: 5 yang artinya : *Hai manusia jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), Maka (ketahuilah) Sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu tanah, kemudian dari setets mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepa kamu dan kami tetapkan dalam rahim, apa yang kamu kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya Dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya, dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air dingin diatasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan.* Menurut ayat di atas, kehidupan di dunia dibagi menjadi tiga periode: 1) masa kanak-kanak (al-pencurian), yang ditandai dengan kondisi fisik dan mental yang lemah (karena masa bayi atau masa kanak-kanak), 2) masa pubertas, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental seseorang menjadi lebih kuat dan matang, dan 3) kedewasaan (al-thift). 3) usia lanjut (old age), yang ditandai dengan hilangnya pendengaran, bicara, dan uban pada tingkat fisik, serta penurunan daya ingat dan daya ingat pada tingkat mental. cenderung tidak menentu dalam perilaku mereka.

Perkembangan dapat diartikan sebagai perubahan yang efisien (perubahan yang bergantung atau biasanya berdampak pada satu bagian ke bagian lain, baik secara nyata maupun mental dan merupakan keseluruhan yang dapat diterima), sedang (perubahan yang terjadi bersifat progresif, meluas dan tidak terbatas, baik secara kuantitatif maupun kualitatif), (fisik atau subjektif/mistis), dan tidak pernah berhenti (perubahan bagian atau kapasitas makhluk hidup terjadi terus menerus atau berturut-turut) dalam diri seseorang sejak lahir sampai batas terjauh hidupnya atau dapat juga diartikan sebagai perubahan yang dialami individu

menuju tingkat perkembangan atau fase kematangan. Setiap individu akan menghadapi mas perkembangan yang terjadi melalui fase-fase transformatif dalam suatu periode. Mengenai apa yang dimaksud dengan usaha perkembangan individu adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh individu pada setiap tahap atau waktu kehidupan tertentu. Hukum kemajuan menyiratkan pedoman.

Perkembangan Masa Hidup (*life span*), Pendekatan ini menggaris bawahi beberapa perubahan penting yang dialami individu terjadi selama masa kanak-kanak hingga dewasa. Teori Perkembangan Masa Hidup (*life span*) memiliki 7 sudut pandang terkait perkembangan individu sebagai berikut:

1. Perkembangan adalah perubahan yang tidak terbatas, berbagai dimensi, multidireksional, multidisiplin, kontekstual, plastis dan melekat secara kesejarahan (Paul Baltes,1987).
2. Perkembangan; Tidakdibatasi oleh usia, perkembangan menggabungkan keuntungan dan kerugian, yang berkomunikasi dengan kuat melalui tahap-tahap pembentukan.
3. Perkembangan merupakan perubahan yang kompleks; meliputi aspek organik, mental dan sosial. Misalnya: ada sejumlah bagian intelegensi: abstrak, nonverbal, sosial.
4. Perkembangan bersifat multi arah; Beberapa aspek atau bagian dari suatu aspek mungkin meningkat dalam perkembangan, sementara aspek atau bagian yang berbeda menurun. Misalnya: orang dewasa semakin pintar dengan berbagai pengalaman, tetapi untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut kecepatan dalam menangani masalah lebih buruk.
5. Perkembangan dapat dilihat dalam berbagai disiplin ilmu; Berkonsentrasi pada kemajuan manusia dari berbagai disiplin ilmu.

6. Perkembangan itu logis; Orang-orang secara konsisten bereaksi dan bertindak berdasarkan latar yang menggabungkan organik, sosial, iklim aktual, latar sosial, sejarah.
7. Perkembangan bersifat plastis (dapat beradaptasi); Pemikiran dewasa dapat dikembangkan melalui pelatihan.
8. Perkembangan umumnya bawaan/dipengaruhi oleh keadaan yang tercatat; Pada wanita dewasa berusia 30 tahun, tahun 60-an dan 90-an berbeda dalam arah pekerjaan.

Berikut periodisasi berdasarkan didaktis menurut Elizabeth B. Hurlock :

- a. Fase sebelum lahir : 9 bulan
- b. Fase bayi baru lahir: 0-2 minggu
- c. Fase bayi: 2 minggu- 2 th
- d. Fase kanak-kanak awal:2-6 th
- e. Fase kanak-kanak akhir: 6-12 th
- f. Fase puber: 11/12 – 15/16 th
- g. Fase remaja: 15/16 – 21 th
- h. Fase dewasa awal: 21-40 th
- i. Fase dewasa madya: 40-60 th
- j. Fase usia lanjut : 60 – tutup usia

B. Penerapan dan Manfaat Teori *Life Span*

Dalam praktek pekerjaan sosial teori life span digunakan untuk memahami suatu kondisi sosial yang menciptakan tekanan-tekanan (*stressor*) dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi (*cope*) secara efektif. Selain itu teori ini juga digunakan untuk mendefinisikan situasi/keadaan yang membutuhkan bantuan : permasalahan dan pertumbuhan.

Pekerja sosial bisa menganalisa seorang individu yang melakukan penyimpangan perilaku, salah satunya traumatik yang pernah dialami individu bermasalah tersebut dalam kehidupannya

dengan menggunakan teori life span ini. Orang dilihat sebagai individu yang adaptif dan kreatif secara inheren dan mampu mentransformasi diri mereka sendiri dan kehidupan mereka, jika diberikan kebutuhan dukungan sosial.

Contoh Kasus dan Solusinya Teori *Life Span*

Individu-individu yang mengalami kasus ini berawal dari trauma di masa kecil yang pada akhirnya menyebabkan perilaku individu tersebut menyimpang pada saat dia telah dewasa. Pengalaman trauma atas 'perlakuan' menyimpang yang dialami oleh orang-orang tersebut akan menyebabkan sang individu akan mengulangi hal yang sama ketika dia telah dewasa. Contoh lain adalah, ketika seorang anak mengalami perilaku kekerasan terhadap dirinya, maka menurut penelitian dia akan mengulangi hal sama kepada orang lain ketika dia dewasa kelak. Pengalaman-pengalaman traumatik yang dialami oleh individu-individu yang mengalami penyimpangan perilaku harus sesegera mungkin disembuhkan, bahkan jika perlakuan tersebut terjadi ketika dia masih kecil sudah harus ditangani agar nantinya ketika anak tersebut dewasa maka dia tidak akan melakukan pengulangan hal yang sama. Orang tua pun harus mengawasi anak-anaknya secara penuh agar tidak terjadi hal-hal tersebut. Terlebih-lebih orang tua tidak boleh melakukan tindak kekerasan terhadap anak-anak yang akan menyebabkan trauma kepada sang anak.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penguasaan Tugas-tugas Perkembangan

Setiap orang diharapkan menyelesaikan tugas perkembangan pada suatu saat dalam hidupnya. Karena aktivitas perkembangan merupakan salah satu kriteria untuk menentukan kematangan mental pada manusia. Berikut ini adalah beberapa karakteristik yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan:

- a) Variabel internal Pertumbuhan dan perkembangan yang normal, kesehatan yang baik, keinginan untuk belajar, dan penguasaan tugas-tugas perkembangan sebelumnya merupakan faktor-faktor penting.
- b) Pengaruh Eksternal Pola asuh, iklim sekolah, iklim masyarakat, dan sebagainya.

D. Periodisasi Perkembangan

Havighurst berpendapat bahwa tugas perkembangan merupakan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh seseorang pada waktu atau periode tertentu dalam hidupnya; prestasi akan menggembirakan, sedangkan kegagalan akan mengecewakan dan ditegur oleh orang tua atau masyarakat, dan perkembangan masa depan juga akan sulit. Kematangan fisik, kebutuhan sosial atau budaya, dan keyakinan dan tujuan individu, menurut Havighurst, adalah penyebab tanggung jawab perkembangan ini.

Hurlock (1981) berpendapat bahwa pekerjaan pembangunan dipandang sebagai seperangkat harapan masyarakat. Artinya, lingkungan mengharapkan orang untuk memiliki keterampilan atau pengetahuan tertentu dan mampu berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh orang-orang dari berbagai usia. Tugas perkembangan meliputi penguasaan perilaku, sikap, dan keterampilan berdasarkan usia masa perkembangan. Tugas perkembangan, menurut Havighurst, adalah tugas yang muncul pada atau sekitar titik tertentu dalam kehidupan individu, keberhasilan yang mendorong kepuasan dan kemajuan masa depan, sedangkan kekecewaan menyebabkan kesengsaraan pada individu, penolakan sosial, dan masalah dengan tugas-tugas perkembangan. dalam fase berikutnya.

Setiap periode perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi atau dituntaskan oleh masing-masing individu. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1997), pada titik tertentu setiap orang akan memahami bahwa mereka paksakan untuk menuntaskan tugas perkembangan tertentu pada setiap periode yang berbeda sepanjang hidup mereka. Perhatian

penuh terhadap tugas perkembangan yang harus dilaksanakan inilah yang memengaruhi perspektif dan perilaku individu sendiri, serta mentalitas orang lain terhadap mereka. Seperti yang ditunjukkan oleh Hurlock (1997), hasil nyata dari ketidakmampuan untuk menuntaskan tugas perkembangan adalah yang menjadi hambatan menyelesaikan tugas perkembangan diperiode berikutnya. Serta individu merasa tertinggal dengan teman sebayanya. sehingga mengakibatkan individu tidak mandiri dan selalu membutuhkan bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalah serta dapat meningkatkan kecemasan pada diri individu dalam menghadapi kehidupan.

1. **Masa dalam kandungan (pranatal).** Awal dari perkembangan manusia adalah perkembangan prenatal. Masa prenatal memiliki enam karakteristik yang berbeda: 1) pembauran sifat-sifat yang diwarisi dari kedua orang tua janin, 2) pengaruh kondisi dalam tubuh ibu, 3) kepastian jenis kelamin, 4) pertumbuhan yang cepat, 5) banyak bahaya fisik dan psikologis, dan 6) terbentuknya sikap yang baru terbentuk (Marliani 2015). Sel sperma yang matang membuahi sel telur yang matang, menghasilkan pembentukan sel baru dan zigot. Ini adalah masa bagi bayi dan orang tua untuk menjalin ikatan yang akan berdampak jangka panjang, terutama dalam hal kapasitas dan kecerdasan bayi saat masih dalam kandungan. Ada berbagai kondisi yang menentukan pembuahan: a. Bawaan b. Penentuan jenis kelamin c. Jumlah anak d. Hirarki keluarga Masa pralahir atau prenatal, menurut William Saltebach, merupakan tahap kunci bagi perkembangan fisik, emosional, dan otak bayi.

2. **Masa bayi (*infancy*)**

Ketidakpercayaan ditandai dengan kecenderungan untuk percaya. Dorongan untuk percaya atau tidak percaya pada orang-orang di sekitar mereka mendorong perilaku bayi. Dia

sangat percaya pada orang tuanya, tetapi tidak pada orang asing. Akibatnya, bayi bisa menangis saat diletakkan di pangkuan orang asing. Dia tidak hanya peduli tentang orang asing, tetapi juga tentang benda asing, tempat asing, suara asing, dan perlakuan asing. Ketika dihadapkan dengan keadaan ini, bayi yang baru lahir sering menangis.

3. **Masa kanak - kanak awal** (*early childhood*) Orang asing, benda asing, tempat asing, suara asing, perlakuan asing, dan sebagainya semuanya asing bagi anak. Dia sangat percaya pada orang tuanya, tetapi tidak pada orang asing. Dorongan untuk percaya atau tidak percaya pada orang-orang di sekitar mereka mendorong perilaku bayi.
4. **Masa pra sekolah** (*Preschool Age*) Anak memiliki berbagai bakat pada saat ini, dan dia didorong untuk melakukan beberapa tugas dengan mereka; Namun, karena kemampuan anak masih terbatas, ia terkadang gagal.
5. **Masa Sekolah** (*School Age*) ditandai Keinginan untuk memahami dan bertindak terhadap lingkungannya kuat, tetapi karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuannya, ia kadang-kadang menghadapi masalah, rintangan, dan bahkan kegagalan. Sebagai kelanjutan dari pertumbuhan tahap sebelumnya, anak-anak sekarang terlibat secara intens dalam belajar tentang lingkungan mereka. ditandai Keinginan untuk memahami dan bertindak terhadap lingkungannya kuat, tetapi karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuannya, ia kadang-kadang menghadapi masalah, rintangan, dan bahkan kegagalan. Sebagai kelanjutan dari pertumbuhan tahap sebelumnya, anak-anak sekarang terlibat secara intens dalam belajar tentang lingkungan mereka.

6. **Masa Remaja** (*Adolescence*)

Remaja pada umumnya sangat kuat dan boros dalam membangun dan menunjukkan identitas diri, sehingga sering dianggap menyimpang atau nakal oleh lingkungannya. Di satu sisi, kebutuhan untuk mengembangkan identitas diri yang kuat seringkali diimbangi dengan perasaan pengabdian dari teman dan tingkat toleransi yang tinggi terhadap kelompok sebaya. Anak-anak akan berusaha untuk membangun dan menampilkan identitas individu mereka, atau ciri-ciri yang unik bagi mereka. Mereka seringkali cukup patuh pada peran yang diberikan kepada masing-masing anggota.

7. **Masa Dewasa Awal** (*Young adulthood*)

Dulu individu memiliki ikatan yang kuat dengan kelompok sebaya, tetapi hubungan ini mulai bubar sekarang. Dengan orang-orang tertentu, Anda lebih akrab atau jauh, sedangkan dengan orang lain Anda kurang akrab atau jauh. Hanya beberapa orang yang berpikiran sama yang akrab dengan saya.

8. **Masa Dewasa** (*Adulthood*)

Meskipun pengetahuan dan keterampilan seseorang sangat luas, ia tidak akan pernah bisa menguasai semua jenis pengetahuan dan kemampuan, sehingga pengetahuan dan keterampilannya akan selalu terbatas. Dewasa, seperti yang tersirat dari kata tersebut, adalah titik di mana bakat individu telah mencapai potensinya. Pengetahuannya luas, dan dia memiliki berbagai keterampilan, sehingga perkembangan pribadinya cepat.

9. **Masa hari tua** (*Senescence*)

Individu sudah memiliki rasa kesatuan atau integritas pribadi pada saat ini, dan semua yang telah dipelajari dan dialaminya telah menjadi milik pribadinya. Mungkin dia masih memiliki beberapa tujuan atau sasaran yang ingin dia penuhi, tetapi mengingat usianya, itu tidak mungkin terwujud. Keinginan

untuk berhasil tetap ada, tetapi penurunan kemampuan seiring bertambahnya usia sering melemahkan keinginan ini, membuatnya putus asa.

Latihan 2

1. Jelaskan yang dimaksud dengan *Life Span Development* !
2. Jelaskan mengapa tugas perkembangan harus diselesaikan oleh individu pada setiap tahapnya?

Jawaban 2

1. Perkembangan sepanjang rentang kehidupan, dari masa dalam kandungan sampai masa usia lanjut
2. Hal ini dikarenakan akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan pada tahap berikutnya. Oleh karena itu, setiap individu harus menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya disetiap tahapnya.

Rangkuman 2

Setiap periode kehidupan manusia memiliki karakteristik, tugas perkembangan dan hambatan yang akan dialami oleh setiap orang. Setiap orang harus memiliki kesinambungan. Untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan, perkembangan sangat diperlukan. Semua perkembangan harus dilakukan secara hati-hati pada setiap tahapan perkembangan, mulai dari kandungan, bayi, bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia, karena setiap tahapan perkembangan selanjutnya baik fisik maupun psikis akan berdampak.

Tes Formatif 2

1. Periodisasi perkembangan berdasarkan QS Al Hajj ayat 5 terbagi menjadi
 - a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6

2. Periode pranatal berlangsung selama....
 - a. 10 bulan.
 - b. 11 bulan.
 - c. 9 bulan.
 - d. 7 bulan
3. Psikologi perkembangan membicarakan manusia..
 - a. sejak lahir sampai remaja
 - b. sejak dalam kandungan sampai lahir
 - c. sepanjang usia dini sampai tua renta
 - d. sepanjang rentang kehidupan
4. Manusia perlu didik, dibimbing dan diarahkan agar menjadi manusia sesungguhnya karena manusia memiliki ...
 - a. Nafsu
 - b. Otak
 - c. Akal pikiran
 - d. Hati nurani dan nafsu
5. Perkembangan individu berlangsung sejak...
 - a. dalam kandungan hingga lansia
 - b. bayi hingga usia remaja
 - c. bayi hingga tua
 - d. dalam kandungan hingga remaja

Jawaban Tes Formatif 2

1. A
2. C
3. D
4. C
5. A

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 2 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 2.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 3. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 2, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 3: PERIODE PRENATAL (FISIK IBU HAMIL DAN JANIN)

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
Kuliah interaktif Diskusi Observasi	100 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan menjelaskan pengertian masa pra natal • Ketepatan menjelaskan tahap-tahap perkembangan dalam masa pra natal • Ketepatan menjelaskan kebutuhan ibu hamil • Ketepatan ciri-ciri masa pra natal menurut teori-teori perkembangan

MATERI 3

جَعَلْنَاهُ ثُمَّ 12) طِينٍ مِّن سُلَّةٍ مِّن الْإِنسَنِ خَلَقْنَا وَلَقَدْ
 فَخَلَقْنَا عَلَقَةً النَّطْفَةَ خَلَقْنَا ثُمَّ 13) مَّكِينٍ قَرَارٍ فِي نُطْفَةٍ
 لَحْمًا الْعِظْمَ فَكَسَوْنَا عِظْمًا الْمُضْغَةَ فَخَلَقْنَا مُضْغَةً الْعَلَقَةَ
 الْخُلُقَيْنِ أَحْسَنُ اللَّهُ فَتَبَارَكَ ۚ خَلْقًا آخَرَ أَنْشَأْنَاهُ ثُمَّ

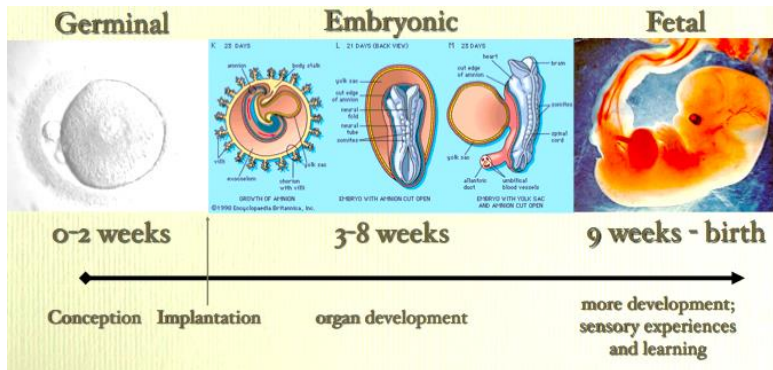
"Sesungguhnya kami menciptakan manusia dari saripati tanah, kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (Rahim). Kemudian darinya Kami jadikan segumpal daging yang darinya Kami jadikan tulang belulang yang dibungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan makhluk yang berbentuk. Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik."
(Quran Surat Al-Mu'minum Ayat 12-14)

A. Periode Prenatal

Perkembangan anak berlangsung tidak hanya ketika anak telah lahir ke dunia, namun hal tersebut sudah berlangsung sejak anak berada dalam kandungan ibunya. Masa prenatal merupakan masa dimana terjadinya pertumbuhan dan perkembangan awal manusia hingga kelahiran, terjadi sejak masa konsepsi hingga janin berkembang menjadi bentuk sempurna dan siap untuk lahir ke dunia (Kambali, 2018).

B. Tahapan Periode Prenatal

Perkembangan prenatal merupakan awal daripada perkembangan manusia yang ditandai dengan pembuahan antara sel telur dan sel sperma yang selanjutnya kedua sel tersebut mencapai pada kematangan dan dapat menjadi sel-sel baru berupa zigot yang selanjutnya berkembang pada tahap *germinal*, *embrionik*, dan *fetal* (Aprilia, 2020).



Gambar 3.1 Tahapan Perkembangan Janin

(Sumber : <http://kdienerete210.weebly.com/beginnings.html>)

1. Tahap Germinal

Tahapan Germinal atau Pra-Embrionik terjadi sejak pembuahan sampai dengan 2 minggu masa kehamilan. Pada periode ini zigot membelah diri dan menempel pada dinding Rahim. Zigot membelah diri sebanyak dua kali lipat dari jumlah semula hingga mencapai jumlah 800 juta atau lebih hingga berbentuk fisik manusia. Pada proses pembentukan sel untuk menjadi fisik tubuh manusia sel mengalami pengkhususan fungsi atau jenis sel yang terbagi menjadi tiga lapisan yaitu lapisan Ektoderma yang berada pada lapisan paling atas akan menjadi sistem saraf tulang belakang, tulang belakang, rambut, kuku, kulit, dan panca indera. Lapisan Endoderma yang berada pada lapisan bawah akan menjadi sistem pencernaan dan pernapasan, dan lapisan mesoderma yang berada apada lapisan tengah akan menjadi otot, tulang serta sistem pembuangan.

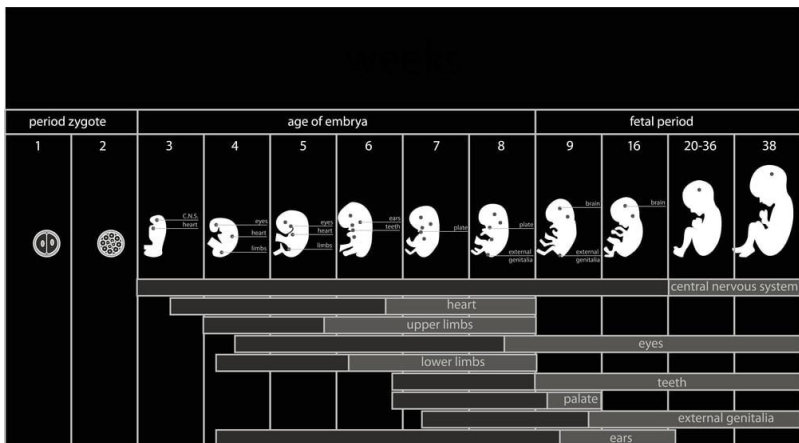
2. Tahap Embrionik

Tahapan Embrionik berlangsung sejak 2 minggu hingga 8 minggu masa kehamilan. Organ berkembang secara pesat pada masa ini dan mengalami masa kritis dan rentan dimana pada masa ini ibu rentan mengalami keguguran. Pada tahap

embrionik ini walaupun bentuk fisik janin belum mencapai kematangan namun organ-organ dan bagian tubuhnya sudah mampu dikenali seperti bentuk telinga, mata, tangan, telinga sudah dapat diidentifikasi.

3. Tahap Fetal

Tahapan selanjutnya ialah tahap Fetal, dimana periode ini berlangsung sejak 8 minggu kehamilan sampai dengan masa kelahiran di minggu ke 32. Pada masa ini organ-organ pada janin bertumbuh dan berkembang lebih kompleks dan memiliki ukuran 20 kali lipat lebih besar dari ukuran semula. Pada minggu ke 12, indera perasa dan penciuman janin mulai berkembang melalui zat yang ada pada cairan ketuban yang dialirkan dari plasenta ibunya. Pada minggu ke 12 indera perasa dan penciuman mencapai pada masa kematangan. Memasuki minggu ke 26 janin mulai menunjukkan aktivitas, janin mulai merespon suara-suara yang didengar dengan menendang dan berpindah posisi. Masa ini akan terus berlangsung dan akan mencapai puncak pada minggu ke 32 ketika organ-organ janin memiliki kesiapan dan mampu untuk hidup diluar kandungan ibunya.



Gambar 3. 2

Sumber : (Association, 2021)

Selain tahapan germinat, embrionik dan fetal, perkembangan janin juga dapat dihitung berdasarkan lamanya janin berada dalam kandungan yang terdiri dari tiga periode yaitu trimester pertama yaitu bulan pertama kehamilan sampai bulan ke-tiga, selanjutnya trimester kedua yaitu pada bulan keempat sampai dengan bulan keenam dan terakhir trimester ketiga yaitu bulan ketujuh sampai dengan bulan kesembilan atau kelahiran bayi (Kambali, 2018).

Pada trimester pertama terjadi pembuahan dan organ-organ vital mulai terbentuk, pada trimester kedua pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan pesatnya, dan pada trimester ketiga merupakan waktu dimana berat janin meningkat, organ-organ mencapai tingkat sempurna dan mampu berfungsi setelah lahir (Gynecologist, 2020).

1. Pembuahan – minggu ke-4

Kantung ketuban mulai membungkus. Organ paru-paru, lapisan jantung, sistem saraf dan tulang belakang mulai terbentuk.

2. Minggu ke-8

Otot mata, telinga dalam, mulut, wajah dan otak mulai terbentuk, denyut jantung mulai berdetak.

3. Minggu ke-12

Otot dan bentuk lengan serta kaki mulai terbentuk namun belum memiliki bentuk yang kokoh dan keras selama beberapa minggu, jari-jari mulai terbentuk, kelopak mata terbentuk namun masih belum dapat terbuka, Hati mulai berkembang, ginjal mengeluarkan cairan urin, pankreas mulai menghasilkan insulin.



1 Bulan

2 Bulan

3 Bulan

Gambar 3.3. Perkembangan Janin di tri mester pertama
 Sumber: (Services, 2019)

4. Minggu ke-16

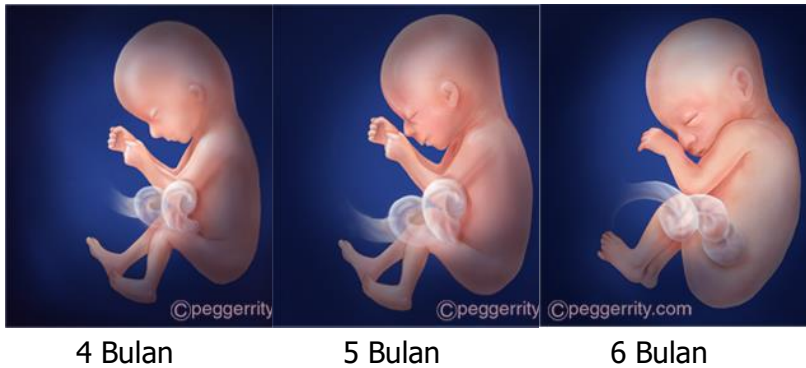
Pada minggu ke-16 denyut jantung sudah berdetak dengan kuat, lapisan kulit mulai terbentuk secara transparan dan dilapisi oleh rambut-rambut halus. Janin sudah dapat bergerak dan berputar didalam kantung ketuban. Tulang-tulang mulai mengeras terutama bagian tulang Panjang seperti lengan, kaki, dan paha, kuku-kuku pada jari kaki mulai terbentuk dan indera pendengaran mulai berkembang. Paru-paru mulai untuk membentuk suatu lapisan yang membuat janin dapat menukai oksigen dan karbondioksida ketika bernapas setelah lahir.

5. Minggu ke-20

Pada minggu ke-20 detak jantung semakin kuat dan sudah dapat dideteksi menggunakan ultrasound. Bagian otak yang mengontrol gerak motor sudah sepenuhnya terbentuk. Sistem pencernaan mulai bekerja, janin dapat bereaksi seperti cegukan. Rambut kepala, bulu mata, dan alis mulai terdapat pada wajah. Pada perempuan rahim dan vagina mulai terbentuk.

6. Minggu ke-24

Kulit yang terbentuk mengalami pengeriputan dan terlapiasi oleh lapisan pelindung. Bayi mampu menendang dan bergerak dengan kuat dalam Rahim. Refleks menghisap mulai berkembang, mulai memiliki sidik jari pada tangan dan telapak kaki.



Gambar 3. 4 Perkembangan Janin Kelompok Trimester 2
Sumber : (Services, 2019)

7. Minggu ke-28

Lemak dalam tubuhnya mulai bertambah, organ sistem pernapasan mulai berfungsi namun belum mencapai kematangan. Janin dapat merespon suara-suara keras. Janin sudah dapat membuka dan menutup kedua matanya. Kulit yang semula berkeriput dan terlapiasi lapisan pelindung mulai berkurang dan menjadi halus seiring dengan bertambahnya lemak.

8. Minggu ke-32

Pada minggu ke-32 janin mampu meregangkan otot-ototnya, menunjukkan Gerakan menendang kuat dan menggenggam. Kedua matanya mampu merasakan cahaya, dan sumsum tulang mulai menghasilkan sel darah merah. Sudah memiliki

waktu tidur dan terbangun, dan mulai bergerak mencari jalur kelahiran. Pada laki-laki testis dan skrotum terbentuk dengan sempurna.

9. Minggu ke-38

Di minggu ke-38 menuju kelahiran otot-otot dan tulang menjadi kuat namun bersifat fleksibel, kuku-kuku pada jari tangan sudah bertumbuh, otot-otot terlihat gemuk dan aktivitas janin pun berkurang, janin bergerak mengambil posisi untuk proses kelahiran. Paru-paru, otak, dan organ lainnya sudah pada tahap sempurna dan siap untuk lahir ke dunia.



Gambar 3.5 Perkembangan Janin Trimester 3

Sumber: (Services, 2019)

C. Perubahan Fisik Ibu Hamil

Pada masa kehamilan, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada janin dalam kandungan, ibu juga mengalami perubahan-perubahan diantaranya perubahan fisik dan psikologi. Perubahan ini terjadi sejak masa konsepsi hingga pada waktu kelahiran (Rima Melati & Raudatussalamah, 2012). Secara umum pada trimester pertama atau pada tiga bulan pertama kehamilan biasanya ibu mengalami simtom atau gejala kehamilan seperti mual, kelelahan, *food craving* (ngidam) dan peningkatan berat badan (Astuti et al., 2000). Tubuh ibu pada trimester pertama mengalami banyak perubahan, tidak

hanya fisik namun juga psikologisnya. Tidak mengalami menstruasi merupakan tanda yang sangat jelas yang menunjukkan bahwa sedang berada pada masa kehamilan (Services, 2019). Tanda-tanda lainnya yaitu :

1. Mengalami kelelahan ekstrim
2. Pembengkakan pada payudara
3. Perut terasa mual dan keram
4. Perubahan emosi yang tidak stabil (*mood swings*)
5. Tidak dapat menahan buang air kecil
6. Peningkatan atau penurunan berat badan
7. Masalah pada pencernaan
8. Sakit kepala dan dada terasa nyeri

Dengan perubahan yang terjadi sebagian ibu pada awal masa kehamilan mungkin akan mengubah pola makan dan aktivitasnya sehari-hari, akan tetapi tanda-tanda tersebut bersifat tidak tetap dan tidak selalu terjadi pada setiap ibu.

Pada trimester kedua yaitu pada rentang bulan keempat sampai dengan bulan keenam kehamilan kelelahan dan simtom kehamilan perlahan mulai berkurang, ibu tidak lagi merasa mual dan kelelahan. Tubuh ibu cenderung mulai merasa nyaman. Namun perubahan-perubahan yang terjadi lebih mudah untuk ditangkap mata , seperti :

1. Nyeri pada punggung
2. Muncul garis halus (*stretch marks*) pada perut, dada, paha, dan bokong
3. Tangan terasa kebas ataupun mudah tergelitik
4. Rasa gatal pada perut, telapak tangan dan kaki
5. Bengkak pada pergelangan kaki, tangan dan wajah



Gambar 3.6 Ibu Hamil

(sumber : <https://www.radarislam.com/2016/09/pahala-dan-kemuliaan-mengandung.html>)

Pada trimester ketiga atau pada usia enam bulan sampai dengan sembilan bulan kehamilan, berat badan ibu akan mengalami peningkatan yang pesat, berat badan ditaksir akan meningkat 10 kg sampai dengan 15 kg dari berat semula, ibu juga kembali merasakan lelah dan tanda-tanda lainnya seperti :

1. Nafas terasa pendek dan sesak
2. Dada terasa nyeri
3. Bengkak pada pergelangan kaki
4. Payudara terasa sesak dan ASI mulai keluar
5. Pesar menonjol keluar
6. Gangguan tidur
7. Bayi bergerak aktif mencari jalan lahir
8. Kontraksi sebagai tanda kelahiran

D. Kebutuhan Ibu Hamil dan Janin

Pada masa kehamilan, status gizi ibu sangat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan janin yang ada dalam kandungan. Pada masa ini, ibu tidak hanya memenuhi

kebutuhan gizi pada dirinya namun juga untuk janin. Ibu hamil harus memiliki status gizi yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi dan nutrisi (Ernawati, 2017).

Adapun kriteria dan jumlah gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil dalam rangka pemenuhan gizinya ditunjukkan dengan table Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang diedarkan oleh Kementerian Kesehatan. Tidak hanya pemenuhan gizi ibu hamil juga diharuskan untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral dalam tubuh seperti Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013, 2013).



Gambar 3.7 Gizi dan Nutrisi Ibu Hamil

(sumber : <http://jih.co.id/kebutuhan-gizi-dan-nutrisi-pada-ibu-hamil/>)

1. Protein

Protein yang dikonsumsi bermanfaat dalam pertumbuhan dan perkembangan jaringan pada janin termasuk perkembangan otaknya. Protein yang baik untuk ibu hamil dapat diperoleh dengan mengkonsumsi ikan, daging sapi tanpa lemak, daging ayam, tahu, dan kacang-kacangan seperti kacang merah dan kacang polong.

2. Lemak

Konsumsi lemak pada ibu hamil tidak memiliki batasan maksimum asalkan masih berada dalam jumlah yang wajar dan tidak berlebihan. Lemak hewani dapat diperoleh dengan mengonsumsi daging sapi, daging ayam dan ikan, sedangkan lemak nabati dapat diperoleh dengan mengonsumsi biji-bijian, kacang, dan alpukat.

3. Karbohidrat

Karbohidrat yang merupakan sumber dari energi dan kalori dalam tubuh pada ibu hamil dapat diperoleh melalui konsumsi nasi yang cukup, selain terdapat pada nasi karbohidrat dapat diperoleh dari kentang, seral, pasta serta sayur dan buah-buahan.

4. Serat

Mengonsumsi serat yang diperoleh dari sayur dan buah-buahan, pada ibu hamil dapat memperlancar sistem pencernaan dan mencegah terjadinya sembelit dan perut begah.

Kelompok Usia	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Trimester 1	+180	+20	+6	+25	+3	+300
Trimester 2	+300	+20	+10	+40	+4	+300
Trimester 3	+300	+20	+10	+40	+4	+300

Tabel 3.1

Sumber: (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013, 2013)

Gizi, nutrisi dan vitamin yang dibutuhkan oleh ibu hamil dapat dipenuhi dengan menerapkan pola makan seimbang dengan mengonsumsi lauk pauk, nasi, serta sayur dan buah-buahan yang bervariasi (Mardiana Ramdan & Novitriani, 2020). Adapun vitamin dan mineral yang dibutuhkan adalah yaitu zat

besi, kalsium, dan asam folat. Mengonsumsi makanan dengan kadar asam folat tinggi dapat mengurangi resiko cacat lahir, cacat tulang belakang, serta gangguan pada otak. Asam folat dapat diperoleh dengan mengonsumsi sayuran hijau, hati sapi, buah jeruk, stroberi, dan lemon.

Pemenuhan kalsium tidak hanya berguna untuk menguatkan gigi dan tulang, pada ibu hamil kalsium dapat bermanfaat untuk mengatur cairan, fungsi saraf dan kontraksi otot. Kalsium terbaik untuk ibu hamil dapat diperoleh dengan rutin mengonsumsi susu, tepung terigu, keju, yoghurt, ikan, dan sayur bayam. Biji wijen yang diolah menjadi tepung juga dapat dimanfaatkan sebagai sumber kalsium pengganti tepung terigu. Pada 100 gram tepung wijen mengandung 665 kkal energi, 24,5 gram protein, 57,6 gram lemak, 11,8 gram karbohidrat, 181,3 mg kalsium dan 661,5 mg fosfor (Rahmah & Sofyaningsih, 2020).

Zat besi pada ibu hamil dapat bermanfaat untuk mencegah anemia dan meningkatkan volume darah. Sumber zat besi yang baik untuk dikonsumsi yaitu pada sayuran hijau seperti selada. Mengonsumsi roti, biji-bijian, sereal, serta daging sapi dan hewan laut juga baik untuk ibu hamil. Pemenuhan zat besi juga dapat dilakukan dengan rutin mengonsumsi tablet Fe, penelitian menyatakan ibu hamil yang rutin mengonsumsi tablet Fe sebagai suplemen memiliki resiko mengalami anemia lebih rendah dibandingkan yang tidak mengonsumsi tablet Fe (Fiqriah Ayu Awalamaroh, Leni Sri Rahayu, 2018).

LATIHAN 3

Untuk meningkatkan pengetahuan anda dalam materi di atas, maka lakukan:

1. Amatilah pemenuhan gizi dari ibu hamil yang terdapat pada lingkungan Anda!
2. Buatlah analisis apakah gizi dan nutrisi dari ibu hamil tersebut sudah terpenuhi?

JAWABAN 3

1. Perhatikanlah ibu hamil yang ada dalam lingkungan tempat tinggal Anda, lakukan wawancara terkait kehamilan, keluhan yang dialami dan pola makan yang diterapkan.
2. Kaitkan hasil wawancara tersebut dengan teori yang telah disampaikan dan berikan analisis terkait hasil wawancara dan kajian teori.

RANGKUMAN

1. Masa prenatal merupakan masa awal kehidupan sejak konsepsi hingga kelahiran, seperti pada firman Allah di Surat Al- Mu'minin ayat 12-14, Alhha menciptakan manusia dari segumpal darah hingga menjadi bentuk yang sempurna.
2. Masa prenatal terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu Tahap Germinal (Pra-Embrionik, Tahap Embrionik, dan Tahap Fetal.
3. Tahapan Germinal atau Pra-Embrionik terjadi pada dua minggu masa kehamilan. Pada masa ini terjadi pembentukan kulit, kuku, rambut, panca indera, dan system saraf termasuk otak dan tulang belakang. sistem pencernaan dan pernapasan juga mulai terbentuk dan juga pembentukan otot, tulang serta sistem pembuangan.
4. Tahapan Embrionik terjadi di minggu kedua sampai minggu kedelapan kehamilan. Organ berkembang pesat namun juga merupakan masa yang kritis karena rentan terjadinya keguguran.
5. Tahapan selanjutnya ialah tahap Fetal, berlangsung sejak 8 minggu sampai dengan masa kelahiran. Organ-organ menuju pada kematangan dan janin mulai mampu untuk beraktivitas dan merespon dari dalam rahim
6. Status gizi ibu pada masa kehamilan sangat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan janin yang ada dalam kandungan. Ibu hamil diharuskan untuk memenuhi gizinya dengna mengkonsumsi makanan tinggi nutrisi

seperti Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Air, Vitamin dan Mineral.

TES FORMATIF 3

1. Masa prenatal merupakan masa yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia, pada masa ini banyak perkembangan-perkembangan dan pertumbuhan yang meningkat secara pesat. Kapankah masa prenatal ini berlangsung?
 - a. Sejak masa konsepsi sampai kelahiran
 - b. Pada trimester 1
 - c. Pada saat kelahiran
 - d. Pada trimester 3
2. Dibawah ini manakah yang merupakan tahap ketiga dari masa prenatal?
 - a. Masa Embrionik
 - b. Masa Fetal
 - c. Masa Germinal
 - d. Periode Mesoderma
3. Pada proses pembentukan sel untuk menjadi fisik tubuh manusia sel mengalami pengkhususan fungsi atau jenis sel yang terbagi menjadi tiga lapisan. Lapisan manakah yang membentuk sistem pernapasan pada janin?
 - a. Lapisan Ektoderma
 - b. Lapisan Endoderma
 - c. Lapisan Mesoderma
 - d. Masa Fetal
4. Adapun vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh ibu hamil yaitu zat besi, kalsium, dan asam folat. Dalam pemenuhan gizinya, zat besi dapat diperoleh dengan mengkonsumsi...
 - a. Roti, biji-bijian, dan sereal
 - b. Sayuran hijau
 - c. Susu
 - d. Buah lemon, dan buah stroberi

5. Berapakah jumlah konsumsi lemak yang dibutuhkan oleh ibu hamil pada trimester 2?
- 20gram
 - 180kkal
 - 40gram
 - 10gram

KUNCI JAWABAN 3

- A
- B
- B
- A
- D

Cocokkan jawaban Anda dengan Kunci Tes Formatif 3 yang terdapat di modul 3. Hitung jawaban yang benar dan gunakan rumus di bawah ini untuk menghitung tingkat penguasaan Anda materi modul ini.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan :

- 90 - 100% = baik sekali
80 - 89% = baik
70 - 79% = cukup
< 70% = kurang

Apabila tingkat penguasaan Anda mencapai 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Modul 4. Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Modul 3 terutama pada bagian yang belum dikuasai.

MODUL 4: PERIODE PRENATAL (PSIKOLOGIS IBU DAN MASA KELAHIRAN)

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
Kuliah interaktif Diskusi Observasi	100 menit	<ul style="list-style-type: none">• Ketepatan menjelaskan pengertian psikologis ibu hamil dan setelah ibu melahirkan• Ketepatan menjelaskan tahap-tahap perkembangan dalam masa pra natal• Ketepatan menjelaskan gangguan kelahiran• Ketepatan menjelaskan jenis-jenis kelahiran• Ketepatan menjelaskan persiapan menuju kelahiran

Materi 4

A. Psikologis Ibu Hamil

Pada ibu hamil perubahan dan adaptasi tidak hanya terjadi secara fisik yang ditandai dengan peningkatan atau penurunan berat badan, perut yang membesar, merasakan mual dan *food craving*, namun juga terjadi pada psikologis ibu. Dalam perannya sebagai ibu hamil, adaptasi psikologis dibagi pada tiga fase seperti pada periode kehamilannya yaitu pada trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga (Pangesti, 2018).

Pada fase pertama setelah pertama kali mengetahui bahwa ibu dalam kondisi hamil dan dilakukan pemeriksaan antenatal ibu hamil merasa senang dengan kehamilan yang sudah sangat dinantikan, hal ini merupakan berita baik yang harus disampaikan kepada suami dan keluarga sehingga menimbulkan emosi positif pada diri ibu. Namun pada kondisi ini juga terdapat rasa tidak percaya bahwa dalam waktu sembilan bulan akan melahirkan seorang anak. Ibu hamil seringkali memikirkan perubahan-perubahan apa yang akan terjadi dan apakah hal tersebut akan berpengaruh pada kehidupannya. Hal ini juga dipengaruhi oleh hormon kehamilan dan simtom kehamilan seperti mual, pusing, mudah lelah dan ngidam.

Pada fase kedua, ibu hamil sudah memiliki keyakinan bahwa ia akan benar-benar menjadi ibu. Emosi positif Kembali melingkupi ibu hamil setelah secara sadar ia merasakan pergerakan seperti menendang dan berpindah tempat dari janin yang ada dalam kandungannya, ibu memiliki harapan agar anaknya bisa tumbuh sehat, lahir dengan sempurna dan dapat memenuhi harapan-harapannya. Pada fase ini ibu merasa siap untuk menjalankan perannya sebagai ibu.



Gambar 4.1 Ibu Hamil Mencari Informasi

Sumber : (<https://www.kelabmama.com/amalan-ibu-mengandung-untuk-mama-amalkan/>)

Pada fase ketiga menuju kelahiran ibu mulai berpikir secara realistis dalam mempersiapkan kelahiran buah hatinya. Ibu hamil aktif mencari informasi mengenai proses persalinan, melakukan persiapan persalinan, dan mulai waspada terhadap tanda-tanda kelahiran yang dialami sehingga kembali merasakan tidak nyaman pada tubuhnya dan timbul rasa khawatir.

Pada ketiga fase ini ibu hamil harus terus mendapatkan dukungan dari suami dan juga anggota keluarga lainnya. Kecemasan pada masa prenatal dan munculnya gejala depresi dapat berpengaruh buruk kepada janin, hal ini dapat meningkatkan resiko keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah dan menurunkan skor APGAR pada kelahiran anak (Purwaningsih, 2020). Skor APGAR merupakan metode yang ditemukan oleh Dr. Virginia untuk memeriksa keadaan bayi baru lahir 1 menit untuk menilai respon bayi terhadap resusitasi.

B. Psikologis Ibu Setelah Melahirkan

Postpartum merupakan kondisi yang dialami oleh ibu setelah melahirkan sampai dengan enam minggu sampai organ reproduksi kembali normal (Machmudah, 2015). Postpartum dibagi menjadi tiga periode yaitu *puerperium dini* yaitu kondisi dimana ibu sudah mampu bangkit berdiri dan berjalan pelan, *puerperium intermedial* yaitu pemulihan alat genitalia, dan *remote puerperium* yaitu periode pada ibu untuk pulih sempurna.

Pada masa postpartum ini ibu kembali melakukan adaptasi, pada masa ini ketergantungan ibu terhadap orang lain sangatlah besar. Kelelahan akibat proses persalinan membuat ibu memerlukan banyak bantuan dan mengharapkan orang disekitarnya dapat membantu untuk memenuhinya. Periode ini merupakan periode yang membahagiakan, pada masa ini ibu perlu teman bicara yang mampu diajak untuk berkomunikasi sembari diingatkan kembali informasi-informasi mengenai hal-hal yang harus dilakukan dalam merawat bayinya.

Keadaan psikologi ibu dikatakan baik apabila ibu merasakan rasa nyaman, Bahagia dan mampu untuk merawat dirinya setelah melahirkan namun apabila muncul gejala cemas, khawatir dan tidak merasa bahagia dapat dikategorikan bahwa ini mengalami depresi (Winarni et al., 2018).

Pada masa postpartum ini juga terjadi gangguan-gangguan psikologis pada ibu yang terjadi akibat kelelahan, dan tidak terpenuhinya kebutuhan ibu baik secara fisik maupun psikologis. Gangguan yang terjadi pada masa postpartum adalah :

1. *Postpartum blues*

Postpartum blues ini terjadi sampai dengan sepuluh hari sampai limabelas dari waktu kelahiran, gangguan ini ditandai dengan gangguan pada mood dan emosi ibu yang tidak stabil, merasa sedih, nafsu makan menurun dan mengalami kesulitan tidur di malam hari. *Postpartum blues* ini dikategorikan kedalam gangguan mental ringan namun apabila tidak ditangani dengan tepat akan meningkat kepada fase *Postpartum* depresi dan *Postpartum* psikosis. Puncak dari gejala *postpartum blues* ini biasa terjadi di hari kelima atau hari keempat belas (Ernawati et al., 2020).



Gambar 4.2 Ibu mengalami *postpartum blues*

Sumber (<https://www.republika.co.id/berita/ovoio/ini-cara-agar-ibu-segera-lepas-dari-embaby-bluesem>)

2. Depresi *Postpartum*

Gangguan ini terjadi dengan ciri-ciri ibu yang kehilangan harapan, mudah menangis dan sedih, mudah marah, kehilangan nafsu makan disertai dengan penurunan berat badan, menyalahkan diri sendiri, mengalami kecemasan, sulit berkonsentrasi dan sakit kepala hebat. Menurut Beck pada tahun 2007 terdapat faktor yang menjadi penyebab depresi *postpartum* yaitu:

- a. Kecemasan selama kehamilan
- b. Stress selama mengurus dan merawat anak
- c. Stress perihal kehidupan
- d. Tidak adanya dukungan sosial dan emosional
- e. Memiliki riwayat depresi
- f. Bayi yang rewel sehingga membuat ibu kelelahan
- g. Self-eficacy ibu yang rendah
- h. Status perkawinan, dan
- i. Kondisi kehamilan yang diinginkan atau tidak

3. *Postpartum* Psikosis

Gangguan ini merupakan gangguan *postpartum* berat dimana ibu sudah mengalami depresi disertai dengan adanya delusi yang dapat membahayakan keselamatan ibu dan juga bayinya. Pada gangguan ini ibu memerlukan bantuan dari tenaga profesional seperti psikiater.

C. Gangguan Kelahiran

Komplikasi atau gangguan pada proses kelahiran merupakan hal yang menjadi penyebab kematian maternal pada ibu, hal ini terjadi karena kondisi Kesehatan ibu sejak masa kehamilan yang berefek pada proses kelahiran. Namun berdasarkan data penelitian kematian pada ibu 90% disebabkan oleh komplikasi obstetri yaitu penyulit atau penyakit yang terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas (Sudikno, 2015).

Hal-hal yang harus diperhatikan selama kehamilan yang dapat menjadi penyebab terjadinya komplikasi adalah status Kesehatan

ibu seperti pemenuhan gizinya, dan masalah-masalah yang terjadi pada masa kehamilan. Status reproduksi ibu seperti usia, dan jarak kehamilan juga harus diperhatikan, dan hal yang tidak kalah penting adalah akses menuju tempat pelayanan Kesehatan (Erlina Arisandi et al., 2016).

Kejadian komplikasi atau gangguan yang terjadi pada proses persalinan diantaranya (Sabatini & Inayah, 2012):

1. Air ketuban yang keluar lebih dari 6 jam sebelum kelahiran anak
2. Terjadi kejang dan pingsan
3. Keluarnya lendir yang berbau dari jalan lahir disertai dengan demam tinggi
4. Pendarahan yang lebih banyak dibanding biasanya
5. Kontraksi yang kuat lebih dari sehari semalam
6. Persalinan lama

D. Jenis-jenis kelahiran

Kelahiran merupakan masa yang sangat ditunggu-tunggu oleh ibu setelah sembilan bulan lamanya mengandung. Proses persalinan ini dapat terjadi tepat pada Hari Perkiraan Lahir (HPL), bisa juga terjadi lebih cepat atau lebih lambat. Terdapat beberapa jenis kelahiran yaitu kelahiran normal atau spontan, kelahiran dengan peralatan, kelahiran sungsang, kelahiran letak melintang, dan kelahiran melalui Caesar (Aprilia, 2020).

1. Kelahiran normal atau spontan

Kelahiran normal spontan terjadi tanpa bantuan luar seperti pemberian obat pada ibu, pada kelahiran ini posisi janin sudah berada dijalur lahir sehingga proses persalinan dapat segera dilakukan. Proses ini ditandai dengan kontraksi otot dan terbukanya serviks. Proses ini biasa terjadi rata-rata 12 sampai 24 jam.

2. Kelahiran dengan peralatan

Kelahiran peralatan dilakukan apabila proses normal spontan tidak dapat dilakukan karena janin berukuran besar sehingga

memerlukan bantuan alat pembedahan untuk mempermudah proses kelahiran.

3. Kelahiran sungsang

Kelahiran sungsang ialah dimana posisi kepala janin tidak mengarah pada jalur kelahiran melainkan pantat bayi keluar terlebih dahulu kemudian diikuti oleh kaki, lengan dan kepala. Pada proses kelahiran sungsang ini juga memerlukan peralatan medis untuk mempermudah proses kelahiran.



Gambar 4.3 Kelahiran sungsang

Sumber : (Mini, 2018)

4. Kelahiran letak melintang

Kelahiran melintang ini terjadi ketika posisi janin melintang dalam rahim. Posisi ini harus segera diluruskan dengan cara ibu melakukan olahraga ringan yang dapat merangsang janin agar mau berpindah posisi sesuai dengan jalur lahir. Apabila posisi ini tidak berubah penggunaan peralatan bedah menjadi solusi dalam proses kelahiran.



Gambar 4.4 Kelahiran Letak Melintang
Sumber : (Rina Yunita, 2019)

5. Kelahiran melalui caesar

Kelahiran Caesar atau melalui pembelahan dilakukan apabila kelahiran normal spontan benar-benar tidak dapat dilakukan, hal ini terjadi dikarenakan ukuran janin terlalu besar dan tidak dapat keluar melalui jalan lahir, persalinan yang sulit dan lama ataupun kondisi Kesehatan ibu yang sudah tidak memungkinkan untuk melahirkan secara normal.

Di era modern seperti saat ini dengan adanya pembaharuan dan inovasi pada bidang Kesehatan jenis kelahiran tidak lagi hanya berpaku pada kelahiran normal spontan yang dilakukan di rumah sakit atau rumah bersalin namun juga terdapat metode-metode melahirkan yang mulai umum dilakukan oleh para ibu seperti *Lotus birth*, *water birth*, dan *gentle birth* (Oberg, 2020).

1. *Lotus Birth*

Proses kelahiran ini prosesnya sama seperti kelahiran normal spontan, yang membedakan adalah setelah bayi lahir tali pusar dibiarkan tetap terhubung dengan plasenta. Hal ini dipercaya dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi secara alamiah dan dibiarkan plasenta terputus secara sendirinya agar tidak menimbulkan trauma pada bayi. Namun para pakar Kesehatan

dan dokter di New York berpendapat bahwa plasenta tersebut tidak membawa manfaat dan justru dapat menimbulkan kuman dan infeksi.

2. *Water Birth*

Water birth merupakan proses persalinan yang dilakukan di dalam air, hal ini dipercaya akan mengurangi trauma pada bayi yang baru lahir dan dapat mengurangi rasa sakit yang dialami oleh ibu selama proses persalinan. Akan tetapi hasil penelitian mengatakan proses persalinan dengan *water birth* ini beresiko menyebabkan bayi menelan atau menghirup air ketika keluar dari rahim ibu yang menyebabkannya kehilangan oksigen.

3. *Gentle Birth*

Gentle birth merupakan metode melahirkan dimana dikatakan bahwa bayi bisa menemukan jalur lahirnya sendiri, pada proses ini ibu bisa melakukan proses persalinan dengan posisi senyaman mungkin, ibu bisa melahirkan dengan posisi duduk maupun berjongkok dan tidak harus berbaring diatas Kasur.

E. Persiapan Menuju Kelahiran

Menuju proses kelahiran terdapat hal-hal yang harus diperhatikan oleh Ibu dan juga Ayah untuk menyambut sang buah hati, berikut ini hal-hal yang harus dipersiapkan menuju proses kelahiran (Tyastuti, 2016).

1. Pesiapan Laktasi

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) untuk pemenuhin nutrisi dan gizi anak merupakan hal yang seringkali dilalaikan oleh Ibu muda. Pemberian ASI memang terjadi secara alamiah namun hal tersebut juga memerlukan persiapan tidak hanya secara psikologis yaitu keyakinan Ibu bahwa Ia mampu untuk memberikan ASI kepada anaknya namun juga disertai dengan perawatan pada payudara ibu. Perawatan payudara Ibu dapat dilakukan sejak awal masa kehamilan dengan rutin mengompresnya dengan air hangat dan membasuh dengan

kain lembut untuk membersihkan kotoran agar tidak menyumbat puting payudara. Rutin melakukan pemijatan dan senam teratur juga dapat dilakukan dengan tujuan untuk memadatkan payudara dan stimulasi agar ASI dapat berproduksi dengan baik.

2. Persiapan Persalinan

Calon orangtua hendaknya memperhatikan betul hal-hal yang harus diperhatikan untuk menyambut proses persalinan. Hal ini terkait dengan rencana persalinan, rencana pengambilan keputusan jika terjadi keadaan darurat, persiapan transportasi, rencana keuangan, dan persiapan peralatan persalinan.

Rencana persalinan yang harus disiapkan diantaranya sudah menentukan tempat bersalin, tenaga Kesehatan yang dipercaya untuk membantu proses kelahiran yang mampu berkomunikasi dengan baik kepada pihak keluarga dan siapa anggota keluarga yang akan mendampingi serta persiapan perlengkapan yang akan dibawa pada proses persalinan.

a. Peralatan Untuk Persalinan

- 1) 2-3 pakaian tidur yang memudahkan anda untuk menyusui(bukaan depan)
- 2) 2-3 BH menyusui
- 3) 3 – 4 Kain panjang/ sarung
- 4) baju panjang atau daster
- 5) sandal
- 6) 4 celana dalam
- 7) Pembalut ibu bersalin
- 8) 2 handuk bersih yang mudah menyerap keringat.
- 9) 2 Waslap
- 10) Tisu basah dan tisu kering
- 11) Alat mandi (sabun, pasta gigi, sikat gigi, shampoo)
- 12) Minyak penghangat (minyak kayu putih)
- 13) Make-up(krim wajah dan tangan,kaca, sisir)
- 14) Gurita atau korset

15) Hp yang aktif

b. Perlatan untuk Bayi

- 1) 1 lusin Baju dan popok bayi
- 2) 2 handuk bayi yang lembut
- 3) Kain segi empat / selimut bayi
- 4) Kaos tangan dan kaos kaki
- 5) 2 waslap
- 6) Topi
- 7) Minyak telon, sabun mandi, shampoo khusus bayi, sisir bayi
- 8) Selendang / kain gendongan Peralatan lain: misalnya peralatan makan, obat dan sebagainya.

Dalam sebuah keluarga, Ayah atau kepala keluarga merupakan orang yang dipercaya dalam hal pengambilan suatu keputusan namun apabila terjadi hal-hal yang diluar kendali atau terjadi keadaan gawat darurat sehingga ayah tidak mampu untuk memberikan keputusan, keluarga sudah harus menunjuk seseorang yang akan bertanggung jawab dan memberikan keputusan atau *informed consent* agar dapat dilakukan tindakan pada proses persalinan.

Persiapan transportasi juga merupakan hal yang harus diperhatikan dalam persiapan persalinan. Persiapan transportasi tidak hanya terfokus pada pengadaan kendaraan bermotor namun juga memperhatikan dimana ibu akan melakukan proses persalinan, dimana akan dibawa ketika terjadi keadaan darurat, keterjangkauan lokasi persalinan dan bagaimana mendapatkan dana apabila terjadi keadaan tak terduga.

Persiapan diri bagi ibu hamil juga perlu dilakukan agar proses persalinan dapat berjalan dengan baik. Ibu dapat melakukan persiapan dengan menjaga Kesehatan dan daya tahan tubuh. Dianjurkan untuk terus mengkonsumsi makanan tinggi nutrisi dan gizi serta mengkonsumsi suplemen. Olahraga

ringan juga baik dilakukan secara rutin serta menjaga pola tidur (Ahmad et al., 2021).

LATIHAN 4

Untuk meningkatkan pengetahuan anda dalam materi di atas, maka kerjakanlah Latihan dibawah ini!

1. Amatilah kondisi psikologi ibu hamil dan persiapannya menuju proses persalinan yang ada dilingkungan tempat tinggal Anda!
2. Analisis sudah terpenuhi proses persiapan yang dilakukan?

PETUNJUK LATIHAN 4

1. Perhatikanlah ibu hamil yang ada dalam lingkungan tempat tinggal Anda, lakukan wawancara terkait perasaannya selama masa kehamilan, keluhan yang dialami dan persiapan apa sajakah yang sudah dilakukan.
2. Kaitkan hasil wawancara tersebut dengan teori yang telah disampaikan dan berikan analisis terkait hasil wawancara dan kajian teori.

RANGKUMAN

1. Pada ibu hamil perubahan dan adaptasi tidak hanya terjadi secara fisik namun juga terjadi pada psikologis. Pada fase pertama setelah pertama kali mengetahui bahwa ibu dalam kondisi hamil menimbulkan emosi positif pada diri ibu. Pada fase kedua, ibu hamil sudah memiliki keyakinan bahwa ia akan benar-benar menjadi ibu, dan Pada ketiga fase ini ibu hamil harus terus mendapatkan dukungan dari suami dan juga anggota keluarga lainnya. Kecemasan pada masa prenatal dan munculnya gejala depresi dapat berpengaruh buruk kepada janin.
2. Postpartum merupakan kondisi yang dialami oleh ibu setelah melahirkan sampai dengan enam minggu sampai organ reproduksi kembali normal.
3. Pada masa postpartum ini ibu kembali melakukan adaptasi. Keadaan psikologi ibu dikatakan baik apabila ibu merasakan rasa

- nyaman, Bahagia dan mampu untuk merawat dirinya setelah melahirkan namun apabila muncul gejala cemas, khawatir dan tidak merasa bahagia dapat dikategorikan bahwa ini mengalami depresi.
4. Komplikasi atau gangguan pada proses kelahiran merupakan hal yang menjadi penyebab kematian maternal pada ibu, hal ini terjadi karena kondisi Kesehatan ibu sejak masa kehamilan yang berefek pada proses kelahiran.
 5. Terdapat beberapa jenis kelahiran yaitu kelahiran normal atau spontan, kelahiran dengan peralatan, kelahiran sungsang, kelahiran letak melintang, dan kelahiran melalui Caesar dan metode-metode melahirkan yang mulai umum dilakukan oleh para ibu seperti *Lotus birth, water birth, dan gentle birth*.
 6. Hal-hal yang harus dipersiapkan menuju proses kelahiran adalah persiapan laktasi, rencana persalinan, rencana pengambilan keputusan jika terjadi keadaan darurat, persiapan transportasi, rencana keuangan, dan persiapan peralatan persalinan.

TES FORMATIF 4

1. Bagaimana kondisi psikologis ibu di masa kehamilan trimester kedua?
 - A. Sangat senang ingin menuampaikan berita gembira
 - B. Realistis
 - C. Cemas menunggu kelahiran
 - D. Memiliki harapan besar untuk anaknya
2. Apa yang dimaksud dengan *postpartum* pada ibu setelah melahirkan?
 - A. Gangguan mental ringan pada ibu setelah melahirkan
 - B. Kondisi kehilangan harapan, mudah menangis dan sedih setelah melahirkan
 - C. Kondisi ibu setelah melahirkan sampai kembali pulih dan normal
 - D. Mengalami depresi disertai dengan adanya delusi
3. Dibawah ini yang harus diperhatikan untuk mencegah terjadinya kejadian komplikasi saat melahirkan, kecuali...

- A. Pemenuhan Gizi
 - B. Kases menuju rumah bersalin
 - C. Usia Ibu
 - D. Kondisi keuangan keluarga
4. Dibawah ini yang bukan metode kelahiran modern adalah...
- A. Water birth
 - B. Kelahiran sungsang
 - C. Lotus Birth
 - D. Gentle Birth
5. Berikut ini manfaat dilakukannya persalinan water birth adalah...
- A. Mengurangi rasa sakit pada ibu
 - B. Agar anak pandai berenang sejak dini
 - C. Meningkatkan daya tahan tubuh anak
 - D. Menghemat biaya karena tidak perlu ke rumah bersalin

Kunci Jawaban

- 1. D
- 2. C
- 3. D
- 4. B
- 5. A

Cocokkan jawaban Anda dengan Kunci Tes Formatif 3 yang terdapat di modul 3. Hitung jawaban yang benar dan gunakan rumus di bawah ini untuk menghitung tingkat penguasaan Anda materi modul ini.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100$$

Arti :

90 - 100%	= tingkat penguasaan baik sekali
80 - 89%	= tingkat penguasaan baik
70 - 79%	= tingkat penguasaan cukup
< 70%	= tingkat penguasaan kurang

Apabila tingkat penguasaan mencapai 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Modul 5. Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Modul te5 rutama pada bagian yang belum dikuasai.

MODUL 5: PERIODE 0 – 2 TAHUN

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Based Learning	100 menit	Mahasiswa memiliki kemampuan untuk dapat menganalisa perkembangan anak usia 0 – 2 tahun dan permasalahan pada tumbuh kembangnya

Materi 5

Individu berkembang dengan kecepatan yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan mereka. Individu akan mengalami perubahan berupa perubahan kuantitatif dan kualitatif selama proses perkembangan, dengan perubahan yang terjadi secara mental dan fisiologis. Perkembangan adalah proses yang dinamis, bukan statis yang terjadi dari saat pembuahan sampai saat kematian. Perkembangan individu merupakan hasil dari serangkaian perubahan yang sistematis, berkelanjutan, dan bertahap yang terjadi sebagai hasil dari pengalaman dan kedewasaan. Setelah fase neonatal dua minggu, individu akan memasuki periode bayi dan berlangsung selama 2 tahun. Karena kondisi mental dan fisik bayi menciptakan fondasi yang kokoh untuk perkembangan dan pertumbuhan di masa depan, periode bayi juga dikenal sebagai "waktu vital". Akibatnya, ia memainkan peran kritis dan signifikan.

Selanjutnya, pada periode ini terjadi proses pertumbuhan yang cepat. Bayi baru lahir yang sehat akan segera belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka dan menyelesaikan tujuan perkembangan utama. Ada kegiatan yang harus dilatih secara rutin agar bayi atau anak dapat melakukan adaptasi sosial (penyesuaian diri dengan lingkungan sosial) dan mempertahankan eksistensinya. Perkembangan fisik (motorik), kognitif, dan sosial-emosional adalah tiga jenis

perkembangan yang dialami bayi. Anak-anak antara usia 0 dan 2 tahun mewariskan perkembangan ini kepada saudara-saudara mereka. Beberapa berkembang dengan cepat, sementara yang lain membutuhkan waktu. Bagian berikut akan membahas tentang tumbuh kembang anak usia 0 sampai 2 tahun.

A. Tugas-Tugas Perkembangan

Perubahan manusia berkembang dari kecil ke besar, dari ketidaktahuan ke pemahaman. Manusia berubah dengan kecepatan yang bervariasi; beberapa lebih cepat berjalan, sementara yang lain tumbuh gigi lebih dulu. Berbagai keadaan tersebut disebabkan oleh fakta bahwa stimulus dan insentif yang diterimanya selama proses perkembangan dan pertumbuhannya berbeda-beda. Fokus psikologi perkembangan adalah pada kenyataan bahwa setiap manusia akan melalui berbagai proses perkembangan, masing-masing dengan serangkaian elemen dan tahapannya sendiri yang harus diselesaikan.

Proses dari prenatal sampai postnatal sampai anak memasuki kehidupannya sebagai manusia yang harus bertanggung jawab atas perkembangannya sendiri sejak ia dewasa dan belajar apa yang harus dilakukan. Tumbuh menjadi manusia pada fase pascakelahiran (akil baliq), dari sudut pandang psikologis dan fisiologis.

Proses pertumbuhan fisiologis dimulai dengan pematangan intrinsik, atau kematangan dari dalam diri individu, yang mengembangkan potensi individu, yang bersumber dari genetika sepanjang perkembangan prenatal. Kematangan fisiologis pada usia bayi ditandai dengan meningkatnya kemampuan bayi mengangkat tubuh, merangkak, duduk, berdiri, dan berjalan semuanya dibentuk otot dan saraf matang. Kematangan pertumbuhan berlanjut hingga anak mengembangkan keterampilan seperti meraih, menggenggam, memanjat, melompat, berlari, dan sebagainya. Proses perkembangan psikologis anak dipicu oleh pertumbuhan otak yang berkaitan dengan usia. Anak akan memperoleh pengetahuan dan

pengalaman dari dalam dirinya sendiri maupun dari orang-orang di sekitarnya.

Selama hidup seseorang diharuskan menyelesaikan tugas perkembangan secara tuntas. Tugas perkembangan adalah jenis proses perkembangan yang terjadi pada periode dan tahapan tertentu selama hidup seseorang. Jika seorang anak tidak dapat menyelesaikan aktivitas perkembangan pada satu titik, kemungkinan anak tersebut akan menghadapi keterlambatan perkembangan di masa depan. Ketika seorang anak dapat menyelesaikan dan merasa senang dengan tugas perkembangan, dia akan senang dan puas, dan perkembangan lanjutan tidak akan terhambat. Keberhasilan dalam menyelesaikan kegiatan perkembangan akan memberikan rasa pencapaian, dan kehidupan akan memberikan perasaan senang untuk melanjutkan perkembangannya. Menurut Havighurst, perjalanan manusia dibedakan dengan adanya tugas-tugas yang harus diselesaikan. Dalam parameter tertentu, tugas-tugas ini memiliki karakteristik yang berbeda dalam kehidupan seseorang. Tugas-tugas ini harus diselesaikan sesuai dengan harapan masyarakat dan budaya dalam kehidupan manusia.



Gambar 5.1 Pertumbuhan dan perkembangan Individu Laki-laki



Gambar 5.2 Pertumbuhan dan perkembangan Individu Perempuan

Tugas-tugas perkembangan bila digabungkan dengan tugas-tugas perkembangan lainnya akan saling mendukung, sehingga mengakibatkan munculnya tugas-tugas perkembangan dalam perkembangan individu, yaitu:

1. Telah matang secara fisik

Seorang anak akan berjalan jika lengan dan kakinya cukup kuat untuk mengangkat tubuhnya ketika direntangkan. Begitu juga saat akan berdiri, anak diharuskan melalui proses duduk terlebih dahulu, karena keseimbangan yang didapat dalam latihan duduk, anak dapat berdiri dengan keseimbangan yang baik. Selanjutnya, anak-anak akan berjalan.

2. Tuntutan atau kebiasaan masyarakat

Tugas perkembangan akan sering dipengaruhi oleh tuntutan masyarakat, sehingga anak tidak diperbolehkan melakukan aktivitas tertentu sebelum mencapai usia tertentu. Tugas perkembangan berbeda dari satu budaya ke budaya lain. Misalnya, ketika orang Jawa dilarang melihat wajah orang yang berbicara, mereka diharuskan melihat dan menatap wajah di lokasi di luar Jawa. Contoh lainnya adalah saat makan; sementara makan dengan jari adalah hal yang biasa di beberapa tempat, hal ini memuakkan bagi beberapa negara atau budaya, yang terbiasa menggunakan sendok dan garpu.

3. Motivasi

Motivasi lingkungan akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tugas perkembangan anak. Anak muda sudah memiliki kemampuan untuk melakukan beberapa tindakan, tetapi jika dia tidak menerima insentif dari lingkungannya, dia tidak mungkin menyelesaikan aktivitas dan akan tertinggal dalam pengembangan. Sebagai contoh, Saat anak pertama kali belajar berjalan, dorong dia untuk lebih bersemangat berpartisipasi dalam aktivitas berjalan. Sebaliknya, jika lingkungan bereaksi dengan waspada, anak akan tersandung dan tertinggal dalam aktivitas berjalannya. Menurut Havigrust, tugas perkembangan meliputi hal-hal berikut.

B. Tugas-tugas Perkembangan Anak Usia 0 – 2 tahun

Havigrust membagi tugas perkembangan untuk anak usia 0-2 tahun menjadi tiga kategori: perkembangan fisik, emosional, dan kognitif.

1. Pada tingkat fisik

a. 0-1 tahun

- Mengubah dari berbaring ke posisi duduk tanpa bantuan
- Ubah posisi Anda dari berbaring menjadi merangkak secara mandiri.
- Mampu menjangkau objek
- Menggunakan ibu jari dan telunjuk untuk memegang benda
- Memiliki kemampuan untuk bertepuk tangan
- Mulailah proses tumbuh gigi.
- Berpegangan sambil berdiri
- Pegang meja dan kursi saat Anda berjalan.

b. usia 1-2 tahun

- Mampu berjalan secara mandiri
- Mulailah berlari
- Memiliki kemampuan untuk berjalan mundur
- Mampu berdiri berjinjit
- Mampu menendang bola
- Mampu membuat gerakan tangan

2. Secara emosional

- kecenderungan ramah dengan orang lain
- Memiliki kertertarikan pada orang lain dan barang tertentu
- Senang bertemu dengan orang yang dikenalnya
- Takut pada orang asing
- Menangis jika orang tua pergi

3. Secara kecerdasan

a. 0–1 tahun

- Berbicara atau mengoceh sendiri dengan suara yang tidak berbahasa
- Mencoba imitasi dengan kata-kata orang lain
- Meniru gerakan

b. 1-2 tahun

- Saat objek atau gambar diberi nama, arahkan ke sana. Ketahui cara menggunakan barang-barang seperti sikat gigi, sisir, dan telepon.
- Mengenali orang, benda, dan bagian tubuh dengan nama
- Mengenali diri sendiri dalam gambar dengan mengucapkan beberapa kata

Secara keseluruhan, kita dapat mempertimbangkan kegiatan perkembangan yang harus dilakukan dan diselesaikan oleh anak-anak antara usia 0 dan 2 tahun dengan baik, yaitu:

1. Memperoleh kemampuan untuk berjalan
2. Memperoleh kemampuan untuk makan makanan padat
3. Memperoleh kemampuan belajar berbicara atau berkomunikasi
4. Kontrol tubuh; belajar mengontrol pembuangan limbah dalam tubuh
5. Keseimbangan fisik
6. Memperoleh kemampuan untuk membaca

7. Pelajari perbedaan dan aturan gender, dan bicarakan dengan orang tua, keluarga, dan orang lain tentang perasaan Anda.
8. Pemahaman sederhana, realitas fisik, dan realitas social
9. Kembangkan hati nurani atau hati nurani Anda dengan mempelajari apa yang benar dan apa yang buruk.



Gambar 5.3. Perkembangan anak 0 – 2 tahun

C. Kebutuhan Gizi

Untuk dapat melaksanakan semua tugas perkembangannya, anak usia 0-2 tahun memerlukan bantuan dua zat gizi utama yaitu gizi untuk pertumbuhan fisik dan gizi untuk perkembangan psikis. Kedua zat gizi tersebut harus seimbang dan diberikan kepada bayi baru lahir dan anak sepanjang tumbuh kembangnya. Jika semua kebutuhan gizi terpenuhi, bayi dan anak akan sehat.

Bayi dan anak membutuhkan nutrisi fisiologis berupa konsumsi makanan. Konsumsi makanan bergizi berdasarkan konsep pola makan seimbang. ASI memberikan nutrisi yang cukup untuk bayi usia 0 sampai 6 bulan. Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber nutrisi terbaik untuk bayi usia 0 hingga 6 bulan karena mencakup semua nutrisi yang mereka butuhkan. ASI ini juga sangat baik untuk perkembangan sistem pencernaan bayi; selain itu, tidak perlu membelinya, dan kemurniannya terjamin. Setiap bayi wajib mendapatkan ASI eksklusif yang sepenuhnya

disusui sampai usia 6 bulan, demi kesehatan dan daya tahan tubuh yang kuat.



Gambar 5.4 Kebutuhan ASI pada bayi 0-6 bulan
(Sumber : Popmama.com)

Anak-anak mencapai tahap pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sekitar usia dua tahun. Permintaan akan beragam bahan makanan meningkat, dan bayi tidak lagi sepenuhnya bergantung pada ASI. Kebutuhan gizi bayi dan anak harus dipenuhi dengan menghitung dan mengamati aktivitasnya karena kesibukan fisik. Anak-anak membutuhkan makanan tambahan atau makanan tambahan untuk mencapai diet seimbang. Pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi mencapai usia dua tahun (QS. Al Baqarah: 233).

Setelah bayi mencapai usia enam bulan, MP-ASI diberikan. Bayi dikenalkan dengan berbagai macam makanan berupa makanan yang dihaluskan dan lunak saat berusia satu tahun, kemudian dikenalkan dengan makanan yang biasa dikonsumsi keluarga saat berusia satu tahun. Karena mulut dan saluran pencernaan telah berevolusi menjadi sehat dan bertenaga.



Gambar 5.5 Variasi makanan padat setelah usia 6 bulan
(Sumber : chilibeli.com)

Orang tua khususnya ibu harus memperhatikan pola makan yang seimbang saat memperkenalkan makanan padat dan bervariasi kepada anak kecil karena akan berdampak signifikan terhadap rasa lapar anak di kemudian hari. Sejak usia 6 bulan hingga 2 tahun, variasi makanan yang diberikan harus ditingkatkan secara bertahap, mulai dari buah-buahan, sayuran, lauk pauk dengan protein nabati dan hewani, serta makanan yang kaya kalori.

Jumlah makan, serta porsi, secara bertahap ditingkatkan secara proporsional. Anak-anak sekarang memiliki lebih banyak pilihan makanan yang mereka sukai, termasuk makanan ringan. Akibatnya, variasi makanan membutuhkan perhatian tambahan dari orang tua atau pengasuh anak, terutama saat memandu pilihan kepada anak-anak.

D. Perkembangan Fisiologis

Perkembangan fisiologis adalah jenis perkembangan pada anak yang berhubungan langsung dengan faktor genetik atau keturunan, yaitu faktor internal yang diturunkan dari orang tua kepada anaknya. Ciri yang mendominasi ini akan muncul pada diri anak-anak nantinya. Perkembangan fisik ini mencakup semua bagian anak, termasuk hormon dan komponen lain yang

mendorong perkembangan fisik pada anak. Akibatnya, perkembangan biologis terkait erat dengan evolusi manusia.

Perkembangan individu sering diklasifikasikan menjadi tiga bagian besar berdasarkan area pertumbuhan: perkembangan fisik, motorik, dan psikososial (Hurlock, 1996). Perubahan ukuran dan fungsi tubuh merupakan bagian dari perkembangan fisik. Kesehatan individu, serta pertumbuhan otak, kapasitas sensorik, dan kemampuan motorik, adalah semua aspek perkembangan fisik (Papalia, et al. 2003).

Perkembangan fisik setiap anak adalah unik dan tidak selalu mengikuti pola yang sama. Ada anak yang tumbuh cepat dan ada anak yang tumbuh lambat, sesuai dengan kaidah perkembangan. Hal ini disebabkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik, baik genetik maupun lingkungan. Pertumbuhan fisik pada anak usia 0 sampai 2 tahun cukup seimbang dalam hal penambahan berat badan dan tinggi badan. Lebih ditekankan pada perkembangan fisik, khususnya perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Sistem koordinasi pada saraf dan otot anak terus tumbuh, bergerak, dan berkembang, terutama seiring dengan perubahan tubuh anak, seperti perkembangan otak, otot, sistem saraf, dan struktur tulang.



Gambar 5.6 Perkembangan anak 0 – 6 bulan



Gambar 5.7. Perkembangan anak usia 2 tahun

Perkembangan Fisik Anak 0-2 Tahun

Dalam dua tahun pertama kehidupan, bayi baru lahir mengalami banyak perkembangan fisik. Ketika bayi lahir, kepalanya sangat besar secara tidak proporsional dibandingkan dengan bagian tubuh lainnya. Tubuhnya selalu bergerak dan mungkin sulit dikendalikan. Bayi memiliki refleks yang didominasi oleh gerakan yang terus berkembang. Bayi dapat duduk, berdiri, membungkuk, memanjat, dan berjalan setelah 12 bulan. Kemudian, di tahun kedua, pertumbuhan fisiknya melambat, tetapi ia membuat kemajuan pesat di bidang-bidang seperti memanjat dan berjalan. Pentingnya perkembangan fisik dan mental tidak dapat dilebih-lebihkan. Kesehatan emosional dan psikologis anak akan dipengaruhi oleh pertumbuhan fisiknya.

Kemampuan refleks dan kemampuan menerima masukan dari lingkungan diberikan kepada bayi sejak ia lahir. Kedua kemampuan tersebut saling terkait satu sama lain. Menurut buku Piaget Theory of Cognitive Development, refleks intrinsik bayi yang baru lahir, yang berjumlah setidaknya 27, digunakan sebagai bentuk respons bayi saat berinteraksi dengan lingkungannya, termasuk bagaimana bayi hidup dalam menghadapi bahaya, setelah bayi dilahirkan. Berkedip, misalnya, ketika ada sesuatu yang akan masuk ke mata.

Perkembangan motorik merupakan proses tumbuh dan berkembangnya gerak bayi. Gerakan motorik bayi merupakan konsekuensi dari pola interaksi yang kompleks antara bagian fisik dan sistem tubuh, yang diatur oleh tiga unsur: otak, otot, dan saraf. Perkembangan motorik kasar dan motorik halus.

1. Keterampilan motorik kasar

Keterampilan motorik kasar mengacu pada kemampuan anak untuk mengelola gerakan otot yang masif dan potensinya. Otot-otot bibir, lidah, mata, dan fitur wajah lainnya pertama kali dikuasai oleh bayi, diikuti oleh otot-otot leher dan bahu. Bayi berusia 3 bulan sudah bisa menggerakkan kepalanya dan mengikuti objek dengan matanya untuk mencari sumber suara. Bayi mulai berbicara seiring bertambahnya usia. Bayi mulai aktif belajar berbaring tengkurap, merangkak dan akhirnya duduk tanpa bantuan seiring bertambahnya usia. Posisi duduk ini menunjukkan kekuatan otot kepala, leher, dan punggung. Dengan melibatkan bayi Anda secara aktif dalam permainan, ia akan dengan cepat belajar cara merangkak dan berjalan di lingkungannya. Bermain akan melatih bayi untuk terus menggerakkan semua otot utamanya, serta kemampuan fisik tambahan. Di kemudian hari, anak akan mampu melakukan keterampilan seperti melompat, berlari, memanjat, berenang, berguling, dan aktivitas lainnya.

2. Motorik halus

Keterampilan motorik halus mengacu pada kapasitas anak untuk mengelola fleksibilitas dan koordinasi jari-jarinya, lengan bawah, dan tangan dengan otot-otot kecil di seluruh tubuh. Bayi akan mulai belajar meraih, menggenggam, meraih, dan memegang dengan kuat benda-benda yang disajikan kepada mereka dalam aktivitas motorik halus. Ini akan menunjukkan kemampuan mencoret, mengambil, melipat, mengikat, memasukkan benda ke dalam mulut, bergerak untuk makan, minum, dan sebagainya pada tingkat usia berikutnya.

Komponen motorik kasar dan halus seiring bertambahnya usia semakin terkoordinasi dengan baik, meningkat setiap hari, setiap minggu, setiap bulan, dan setiap tahun. Sebagai hasil dari latihan, semua kemampuan yang dimiliki oleh anak-anak menjadi semakin berbeda dan juga menunjukkan kematangan.

Gerakan anak-anak akan semakin beragam pada usia dua tahun. Langkah-langkah berjalan sudah mulai memadat, dan mereka juga menjadi lebih ekspresif. Anak-anak harus didorong untuk bermain di luar untuk meningkatkan keterampilan keseimbangan mereka dalam berjalan, berlari, meraih, dan meraih. Selanjutnya anak akan belajar dari dan dengan lingkungannya. Anak-anak juga mulai meniru tindakan dan suara orang-orang di lingkungan terdekat mereka. Mereka menjadi lebih aktif pada usia dua tahun karena otot fisik mereka menjadi lebih kuat dan tulang mereka menjadi lebih seimbang. Karena penyakit ini, anak menghabiskan banyak waktu untuk berjalan, berlari, memanjat, dan menggenggam apa saja yang menarik perhatiannya. Pada anak-anak, pertumbuhan fisik terkait dengan perkembangan mental. Karena memadukan kedewasaan dengan pengalaman anak berinteraksi dengan lingkungan, pematangan otak berdampak signifikan terhadap perkembangan kognitif anak. Nutrisi fisiologis diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik pada anak.

Pola perkembangan fisiologis pada masa kanak-kanak 0-2 tahun berkaitan dengan berat badan yang akan terus meningkat setiap bulan dan tahun; tinggi juga akan meningkat setiap tahun antara 28-30 inci; proporsi fisik tubuh akan berubah seiring bertambahnya usia bayi, dengan tubuh bayi menjadi lebih ramping dan membentuk bentuk tubuh ectomorph, endomorph, atau mesomorph; tulang akan mengalami peningkatan osifikasi pada awal tahun pertama tetapi tidak lengkap sampai masa remaja

atau pubertas dan jaringan lemak berkembang dengan cepat, berkat kandungan lemak dalam susu, yang merupakan sumber nutrisi utama bayi; gigi memiliki 4-6 gigi susu pada usia satu tahun dan 16 pada usia dua tahun. Sistem saraf di otak besar dan kecil akan berkembang dan berat badan akan tumbuh paling cepat pada usia dua tahun, dengan berat otak meningkat tiga kali lipat setelah satu tahun kelahiran, di mana peran otak kecil sangat penting dalam menjaga keseimbangan. dan mengendalikan tubuh; untuk organ indera yaitu otot mata sudah mulai terkoordinasi untuk melihat dengan jelas bentuk dan warna, untuk pendengaran sudah berkembang pesat.

E. Perkembangan Aspek Psikologis Anak Usia 0 -2 Tahun

Aspek psikologi adalah aspek yang mengarah pada jiwa manusia. Manusia akan meningkatkan kemampuan berpikir dan mengontrol emosinya seiring bertambahnya usia. Keterampilan dan kontrol ini akan terwujud dalam sikap dan perilaku yang lebih baik, serta kepribadian yang lebih mandiri dan kontrol emosional yang meningkat. Manusia akan menjadi dewasa dalam berbagai elemen psikologis sebagai akibat dari berbagai cobaan yang mereka hadapi selama hidup mereka.



Gambar 5.8 Perkembangan fisik dan psikologis anak 0-2 tahun

1. Perkembangan Kognitif

Kognitif adalah salah satu unsur dalam psikologi perkembangan tentang cara belajar dan mengenali lingkungan. Dikarenakan lingkungan merupakan salah satu komponen perkembangan yang paling signifikan yang berhubungan dengan pengetahuan perkembangan kognitif. Ada berbagai perspektif tentang perkembangan kognitif; namun demikian, menurut Piaget, pertumbuhan kognitif terkait dengan perkembangan persepsi, konsepsi, memori, dan bahasa. Juga, keakraban dengan cara orang belajar dan lingkungannya.

Menurut Piaget, perkembangan kognitif terjadi pada tahap sensorimotorik pada anak usia 0-2 tahun. Untuk diisi dalam ingatannya, kelima komponen indera tersebut berusaha menerima berbagai rangsang atau rangsang yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Sebagian besar ingatan seseorang kosong ketika mereka dilahirkan. Anak akan terus mengisi ingatannya dengan berbagai pengalaman yang diterima melalui panca inderanya.

Ingatan anak akan terus terisi dan lengkap sebagai hasil dari berbagai pengalaman yang diterima melalui panca inderanya. Anak akan mengenali wajah ayah dan ibu, serta benda-benda di sekitar mereka, menggunakan mata mereka untuk menangkap beragam bentuk, warna, cahaya, dan ukuran, antara lain. Pendengaran anak memungkinkan mereka untuk membedakan suara ibu dan ayah mereka, serta suara di sekitar mereka. Anak-anak akan membedakan rasa sakit, hangat, dan dingin dengan sentuhan kulit mereka, serta berbagai item dengan menyentuh, memegang, dan menyentuh mereka. Setelah usia 4-6 bulan, anak akan mulai membedakan rasa asin, asam, pahit, serta manis melalui indera perasanya. Reaksi bayi terhadap rasa sebenarnya cukup kompleks. Sistem pertahanan alami bayi terhadap racun atau polutan yang ditemukan dalam makanan.

Anak-anak antara usia satu dan dua tahun menunjukkan rasa ingin tahu yang besar. Anak-anak meningkatkan rasa ingin tahunya pada usia ini melalui belajar mengamati/mengamati, meniru orang tua, memperoleh konsentrasi, mengetahui anggota badan, memahami bentuk, kedalaman, ruang, dan waktu, dan mulai dapat memberi izin, antara lain. Mampu berpikir antisipatif; Memahami kalimat multi-kata; mengenali kata-kata baru dengan cepat.

2. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial anak dimulai sejak lahir. Seorang anak yang menangis jelas-jelas berusaha mengembangkan hubungan atau kontak dengan orang lain. Ketika anak menerima rangsangan dan teguran dari luar dirinya, ia tampak melakukan aktivitas fingering dan tersenyum. Orang lain diperlukan. Selama ini, ia sepenuhnya bergantung pada orang lain untuk semua kebutuhannya, termasuk kasih sayang dan perlindungan dari segala bentuk gangguan.

Untuk anak-anak usia 0 sampai 2 tahun, ruang lingkup hubungan sosial terbatas pada orang-orang di dalam rumah tangga dan unit keluarga, terutama ibu, karena dia selalu berada di dekatnya dan sering terlihat. Dia merasa aneh dengan orang asing di luar rumah, tetapi setelah mengenal mereka, dia merasa nyaman.

Memperhatikan wajah individu yang selalu dekat; bermain dengan tangan dan pakaiannya; mulai memasukkan sesuatu ke dalam mulutnya; bermain dengan kaki dan mainan; dan mengantisipasi lingkungan saat makan adalah contoh perilaku sosial pribadi. Kemampuan bermain game sederhana, mulai bisa makan sendiri, mulai memiliki keinginan untuk berpakaian, berbagi mainan atau benda yang dipegangnya, dan mulai bisa makan dengan jari menunjukkan bahwa perilaku sosial meningkat seiring bertambahnya usia. dari satu tahun.

Periode bayi adalah "kepercayaan versus ketidakpercayaan," menurut Erikson. Ini adalah awal dari proses pengembangan rasa percaya diri. Bayi yang mendapat perawatan yang tepat, seperti dinyanyikan saat tidur, diajak berkomunikasi saat bangun tidur, dan dibelai saat mengisap susu, semuanya memberikan dasar bagi kepercayaan diri anak. Ini adalah langkah pertama menuju maju ke tingkat berikutnya. Sebaliknya, bayi yang diabaikan dan tidak diakui keberadaannya oleh lingkungannya dapat menjadi rewel dan secara mental mulai merasakan tekanan secara tidak langsung dari lingkungannya, yang menyebabkan munculnya rasa "tidak percaya" atau kurangnya rasa percaya diri yang paling awal. Kepercayaan diri pada bayi.

3. Perkembangan Emosional

Emosi adalah perasaan atau afeksi yang terjadi ketika seseorang berada dalam situasi atau hubungan yang dianggapnya penting. Emosi diekspresikan melalui perilaku yang menyampaikan kepuasan atau ketidakpuasan dengan peristiwa atau hubungan yang ada. Emosi juga bisa berbentuk emosi tertentu, seperti senang, takut, atau marah. Dalam kondisi tertentu, bayi, misalnya, mungkin menunjukkan ketakutan yang ekstrem atau khas. Bayi berteriak karena lapar, dan jika dibiarkan terlalu lama, tangisannya berubah menjadi tangisan panik. Ketika anak-anak percaya bahwa keinginan mereka tidak terwujud atau sebagai metode untuk meminta perhatian dari orang tua mereka, mereka mulai mengekspresikan emosi yang semakin ekspresif dan seringkali tidak terkendali.

Emosi kedua adalah emosi sadar, yang membutuhkan kognisi, khususnya kesadaran diri. Empati, iri hati, dan kebingungan, yang muncul pada 1,5 tahun pertama (setelah lahirnya kesadaran diri), termasuk dalam kategori ini, begitu juga dengan rasa bangga, hina, dan rasa bersalah, yang

muncul pada 2,5 tahun pertama. Pada usia lima bulan, muncul perasaan marah dan benci yang merupakan akibat dari terganggunya perkembangan emosi tertentu. Ketakutan mulai berkembang saat bayi berusia tujuh bulan. Sensasi semangat dan kasih sayang mulai terpisah dari perasaan senang atau gembira sekitar usia 10-20 bulan. Semakin kuat kemampuan seorang anak untuk belajar dari lingkungannya seiring bertambahnya usia, semakin rumit perkembangan emosinya. Hanya sampai seorang anak berusia satu tahun dia mulai memperoleh perasaan sebagai bagian dari proses pematangan. Setelah itu, metode dan hasil belajar lebih penting dalam menentukan pertumbuhan emosional di masa depan.

4. Perkembangan Bahasa

Perkembangan bahasa anak usia dini mengalami percepatan setelah melalui tahap bayi baru lahir. Tahap pralinguistik dan linguistik perkembangan bahasa pada anak-anak umumnya dipisahkan menjadi dua kategori.

a. Tahap Pralinguistik

Selama tahap bayi, Anda akan melalui tahap pralinguistik ini. Bahasa bayi saat ini masih berupa simbol untuk ekspresi tertentu seperti menangis, berteriak, dan tertawa. Banyaknya emosi ini adalah cara bayi untuk mengomunikasikan perasaannya, mulai dari senang hingga sedih, nyaman hingga takut. Bisa juga mengungkapkan keinginannya, seperti rasa haus, lapar, keinginan untuk tidur, atau permintaan untuk digendong. Selanjutnya, cara komunikasi ini digunakan untuk mengungkapkan perasaan tidak nyaman terhadap apapun, seperti saat mengompol, buang air besar, atau mengalami rasa sakit.

Bayi dapat merespon suara, mengoceh (mengulang konsonan atau vokal), memahami perintah vokal, dan menunjukkan arah selama tahap ini.

Umumnya, pada saat bayi mencapai usia sepuluh bulan, ia sudah mulai mengucapkan kata-kata sederhana seperti menyebut orang terdekat (mama atau papa). Tahap ini akan berkembang menjadi komunikasi verbal seiring berjalannya waktu. Pada tahap ini, komunikasi verbal masih dalam bentuk yang paling dasar, seperti mengoceh dengan kalimat yang tidak dimengerti.

b. Tahap Lingustik

Pada usia ini, anak sudah mampu melakukan komunikasi verbal berupa kata-kata yang dapat dimengerti. Pada usia ini, anak-anak mampu menyusun kata-kata dan mengekspresikan diri mereka dalam sebuah kalimat dengan cara yang sama seperti orang dewasa. Menurut situs resmi National Institutes of Health, perkembangan bahasa anak berlangsung pesat antara usia 0 dan 3. Otak anak berada dalam bentuk optimal pada usia ini untuk mengasah kemampuan bahasa dan berkomunikasi dengan suara, penglihatan, dan dalam bahasa umum.

Anak-anak sudah mulai menunjukkan peningkatan pada usia ini. Jika seorang anak dapat memahami instruksi dan mengucapkan satu kata di tahun pertama, pada tahun kedua dan ketiga, anak sudah mulai mengenali dan mengucapkan kata-kata sederhana, bahkan jika pengucapannya tidak sempurna. Misalnya, "patu" (ada apa), "ndak au" (tidak mau), dan lain sebagainya.

Pada usia ini, anak-anak sudah mampu merangkai kata dan mengekspresikan diri dalam sebuah kalimat, seperti halnya orang dewasa. Dia bisa mengenali kata kerja dan kata ganti, dan dia bisa mengekspresikan keinginannya menggunakan pernyataan seperti "Saya ingin makan roti," "Saya ingin bermain," dan seterusnya. Tidak hanya mungkin untuk

mengekspresikan, anak juga sudah mampu bertanya, memprotes, atau mengungkapkan perasaan.

Menurut National Institutes of Health, tahap perkembangan bahasa yang paling signifikan pada anak terjadi antara usia 0 dan 5 tahun. Dokter atau ahli kesehatan biasanya akan menggunakan tolok ukur selama tahap pertumbuhan ini untuk menentukan apakah perkembangan bahasa anak normal atau memerlukan bantuan profesional. Keterlambatan bicara (keterlambatan kata), bahasa reseptif (kesulitan menangkap atau memahami pembicaraan orang lain), dan kesulitan berbagi adalah semua masalah yang dapat menunjukkan bahwa seorang anak membutuhkan dukungan profesional (kesulitan menyampaikan pikiran melalui bahasa).

5. Perkembangan Moral dan Agama

Pada periode bayi individu belum mengenali aturan yang berlaku dalam lingkungannya. Namun, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya, semakin banyak pengalaman yang ia peroleh. Berdasarkan pengalaman tersebut yang diperoleh dari Pendidikan orangtua dan lingkungannya, maka lambat laun individu akan memahami aturan "boleh dan tidak boleh" dalam berperilaku.

Orang tua dan orang lain yang terlibat dalam pendidikan anak harus mengajari anak-anaknya perilaku apa yang pantas dan mana yang tidak, menurut peraturan dan adat setempat. Mengizinkan anak untuk bergabung dalam kegiatan kelompok juga sangat diperlukan sebab dengan melakukan kegiatan tersebut, individu akan mempelajari berbagai macam perilaku yang berlaku dalam kelompok dan sesuai dengan harapan lingkungan.

Latihan 5

1. Sebutkan aspek fisiologis yang berkembang pada usia anak 0-2 tahun!
2. Aspek psikologis yang mana pada anak menunjukkan pada kemampuannya berpikir!
3. Apa saja gizi yang dibutuhkan pada tumbuh kembang anak 0-2 tahun?

Jawaban 5

1. Aspek perkembangan motorik kasar dan motorik halus
2. Aspek kognitif
3. Gizi fisiologis dan gizi psikologis

Rangkuman 5

Periode bayi terbagi menjadi dua, yaitu periode neonatal yang berlangsung selama 0-2 minggu, dan periode bayi sesungguhnya yang berlangsung dari 2 minggu sampai dengan 2 tahun. Periode bayi merupakan periode yang kritis karena periode ini individu berkembang dengan pesat dan pondasi perkembangan ia selanjutnya ditentukan pada periode ini.

Macam-macam perkembangan yang dialami oleh bayi selama dua tahun perjalanannya yakni perkembangan fisik (motorik), kognisi, dan sosial emosional. Perkembangan yang dilalui ada yang cepat dan ada yang lambat. Tergantung dari gizi fisiologis dan gizi psikologis yang diperoleh bayi dan anak selama tumbuh kembangnya dari keluarga terutama ayah dan ibunya dengan penuh ikhlas dan kasih sayang.

Perkembangan individu berdasarkan area perkembangannya sering dibedakan menjadi 3 area besar, yaitu: fisik, motorik, dan perkembangan psikososial (Hurlock, 1996). Perkembangan fisik melibatkan perubahan ukuran dan fungsi tubuh. Perkembangan fisik meliputi pertumbuhan otak, kapasitas sensori, kemampuan motorik, dan kesehatan individu. Sistem koordinasi terus tumbuh bergerak dan berkembang terutama pada perubahan-perubahan yang terjadi dalam tubuh seorang anak seperti pertumbuhan otak, otot, system saraf,

struktur tulang, dan lain sebagainya. Gerakan motorik yang dilakukan bayi merupakan suatu hasil pola interaksi yang kompleks dari bagian fisik dan sistem tubuh yang dikontrol oleh 3 unsur yaitu: otak, otot, dan saraf.

Dalam perjalanan kehidupan individu melakukan suatu tugas perkembangan yang harus dikerjakan dan terpenuhi. Tugas perkembangan adalah tuntutan yang perlu dipenuhi individu pada periode tertentu. Tugas-tugas tersebut perlu dipenuhi sebagai alat ukur tingkat pencapaian perkembangan individu pada periode tertentu. Jika individu tidak mampu menyelesaikan tugas perkembangannya pada periode tertentu, maka perkembangan dip periode selanjutnya akan terhambat. Jika, anak dapat menyelesaikan tugas perkembangannya maka anak akan merasakan keberhasilan, senang dan Bahagia untuk mampu melanjutkan perkembangan berikutnya.

Perkembangan aspek psikologis terjadi pada aspek kognitif, emosional, sosial, bahasa, moral. Dalam perkembangan aspek kognitif pada anak usia 0-2 tahun masuk pada periode *sensori motoric*, anak belajar dan menyimpan semua pengetahuan dan pengalamannya melalui panca inderanya.

Aspek sosial, anak mulai membangun "trust" pada lingkungan sekitar terutama pada orang-orang terdekat dan sering ada bersamanya. Perkembangan aspek emosional, ada emosi primer, yang diawali dengan potensi reflek dalam berorientasi dengan lingkungan. Emosi kedua yaitu Emosi yang disadari, yang memerlukan kognisi, terutama kesadaran diri,

Perkembangan aspek Bahasa, dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pralinguistik, yaitu bahasa bayi berupa simbol-simbol ekspresi tertentu merupakan bentuk komunikasi bayi dalam menyampaikan perasaannya yang nyaman dan tidak nyaman, serta keinginannya, Pada tahap ini pula, bayi sudah mampu merespons suara, melakukan *babbling* (mengulang konsonan atau vocal), memahami perintah verbal, serta menunjuk arah, dan jelang usia 10 bulan bayi sudah mulai mengucapkan kata-kata sederhana seperti menyebut orang terdekatnya (mama atau papa). Tahap linguistic, yaitu anak sudah

dapat melakukan komunikasi verbal dalam bentuk kata-kata yang dapat dimengerti, sudah dapat menyusun kata dan menyampaikan komunikasinya dalam sebuah kalimat. juga sudah mampu melontarkan pertanyaan, protes, penolakan, ataupun menyampaikan perasaan. Gangguan atau masalah pada perkembangan aspek antara lain terjadinya *speech delay* (keterlambatan berbicara), *receptive language* (sulit menangkap atau memahami ucapan orang lain) hingga *difficulty sharing* (sulit untuk menyampaikan pemikiran melalui bahasa).

Tes Formatif 5

1. Sistem koordinasi pada fisik anak terus tumbuh bergerak dan berkembang terutama pada perubahan-perubahan yang terjadi dalam tubuh seorang anak untuk melakukan tugas-tugas perkembangannya. Koordinasi itu berkaitan dari unsur-unsur...
 - a. Otot, fisik, struktur tulang, system saraf
 - b. Otak, otot, system saraf, struktur tulang
 - c. System saraf, otak, system otot, system tulang
 - d. Sistem otot, system saraf, system tulang, otak

2. Ketika bayi lahir memiliki 27 reflek bawaan. Kemampuan reflek dan alat sensori motoric saling berkaitan satu dengan yang lain. Gerakan reflek yang dilakukan bayi adalah
 - a. Bentuk reaksi bayi dalam berinteraksi dengan lingkungannya dan cara survival menghadapi bahaya
 - b. Bentuk reaksi bayi dalam menghindari ketakutan dan menjadi berani
 - c. Bentuk survival bayi terhadap lingkungan yang sudah dikenalnya
 - d. Bentuk survival dan interaksi bayi terhadap individu yang dikenalnya

3. Perkembangan aspek kognitif anak usia 0-2 tahun pada periode
 - a. Sensori motoric
 - b. Pra operasional
 - c. Operasional konkrit
 - d. Operasional formal

4. Ada dua Tahapan dalam perkembangan aspek bahasa pada anak usia 0-2 tahun, yaitu:
 - a. Tahap pralogistik dan tahap praliungistik
 - b. Tahap pralingustik dan tahap linguistik
 - c. Tahap bicara dan tahap bercerita
 - d. Tahap Menyusun kata, dan tahap berbicara

5. Perkembangan aspek bahasa dapat mengalami gangguan-gangguan dalam proses perkembangan pada anak, dikenal dengan istilah-istilah, kecuali.....
 - a. *speech delay* (keterlambatan berbicara)
 - b. *difficulty sharing* (kesulitan dalam menyampaikan gagasan melalui bahasa).
 - c. *speech guilty* (kesalahan bicara)
 - d. *receptive language* (kesulitan dalam memahami makna dari ucapan orang lain)

Jawaban Tes Formatif 5

1. B
2. A
3. A
4. C
5. B

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 5 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 5.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar} \times 100\%}{\text{Jumlah Soal}}$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 6. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 5, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 6: PERIODE PRASEKOLAH

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Based Learning	100 menit	Mahasiswa dapat menjelaskan dan menganalisa perkembangan fisik dan psiki anak periode pra sekolah

Materi 6

Anak-anak dalam periode pra-sekolah berkisar antara usia dua sampai enam tahun. Pertumbuhan fisik anak-anak melambat sepanjang tahun-tahun prasekolah, tetapi perkembangan psikososial dan kognitif mereka meningkat. Anak mulai mengembangkan rasa minat yang kuat dan mampu berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain di sekitarnya. Beberapa orang tua mengalami kesulitan mengartikan bahasa anak-anak mereka dan berkomunikasi dengan mereka. DeLaune dan Ladner (2011) menunjukkan bagaimana anak-anak belajar dan membentuk hubungan dengan orang lain melalui permainan.

Tingkah laku anak-anak selama fase ini dapat mengganggu beberapa orang tua; anak-anak tampaknya sengaja membuat orang tua mereka kesal, dan mereka bisa sulit untuk ditangani. Lebih banyak penekanan harus diberikan pada orang tua, karena anak-anak pada usia ini mulai membentuk sikap mereka sendiri. Bahkan jika sebagian orang tua bingung bagaimana menerapkannya pada anak usia 2-6 tahun, di sinilah orang tua mulai menanamkan nilai dan makna kebaikan dalam diri dan pikiran anak-anaknya.

Penjelajah, ilmuwan, seniman, dan peneliti semuanya adalah karakteristik anak-anak prasekolah. Mereka senang belajar dan selalu berusaha mencari cara untuk berteman, berinteraksi dengan orang lain, dan mengatur tubuh, emosi, dan pikiran mereka. Periode ini akan meletakkan dasar yang stabil dan tidak terkekang untuk seluruh

pengasuhan anak dengan sedikit bantuan dari orang tua (Markham, 2019). Disebut juga dengan *The Wonder Years*, yaitu fase di mana rasa ingin tahu anak terhadap sesuatu tinggi, dan perilaku anak cukup dinamis, mulai dari senang hingga mengeluh, tantrum hingga berpelukan. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, mereka masih memerlukan dukungan pola makan pada tingkat fisiologis dan psikologis.

Selain pewarisan dalam bentuk genetika atau hereditas, unsur lain yang menentukan kualitas anak juga memegang peranan penting. Proses pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui anak-anak pada setiap era dapat dilihat dan dianalisis untuk kualitas-kualitas tersebut. Interaksi antara faktor genetik dan lingkungan menghasilkan proses pertumbuhan dan perkembangan. Faktor lingkungan meliputi lingkungan biologis, fisik, psikologis, dan sosial, sedangkan aspek keturunan berkaitan dengan gen yang diturunkan dari ayah dan ibu.

Pengaruh faktor keturunan dan lingkungan saling terkait dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Manusia tumbuh dan berkembang secara fisik, kognitif, psikososial, etis, dan spiritual pada saat yang bersamaan, dengan masing-masing dimensi menjadi elemen integral dari manusia seutuhnya (Taylor et al., 2011).

A. Perkembangan Fisiologis

Hurlock (2013) menjelaskan bahwa gerak anak usia prasekolah dan penampilannya akan mudah dibedakan dengan anak-anak pada periode sebelumnya. Pada anak usia prasekolah, gerakannya umumnya aktif. Karena mereka sudah memiliki penguasaan atau kendali atas tubuh mereka, mereka mulai sangat menikmati aktivitas yang mereka lakukan sendiri. Biasanya kebutuhan istirahat yang cukup setelah anak banyak melakukan aktivitas yang tidak dan lupa dilakukan. Pada masa ini anak membutuhkan jadwal aktivitas yang tenang. Dari segi pertumbuhan fisik, otot besar pada anak prasekolah lebih berkembang dari perhatian pada area jari tangan dan jari. Kurangnya kontrol jari dan tangan menyiratkan bahwa anak masih belajar dan tidak dapat

menyelesaikan tindakan sulit yang membutuhkan kemampuan jari dan tangan, seperti mengancingkan pakaian dan mengikat tali sepatu. Secara fisik, anak-anak masih mengalami kesulitan memfokuskan mata mereka pada benda-benda kecil selama era ini karena koordinasi dan kontrol tangan mereka belum sempurna.

Tubuh anak masih fleksibel pada usia ini, tetapi otak dilindungi oleh tengkorak yang lunak. Karena sistem otot sistem muskuloskeletal masih berkembang, anak-anak prasekolah rentan terhadap cedera, terutama ketika mereka terlalu aktif. Kelompok usia ini juga dikenal sebagai Zaman Keemasan, yang mengacu pada semua anak muda berusia 2 hingga 6 tahun. Kaki dan jari anak sudah mulai lebih kuat dan lebih fleksibel seiring dengan peningkatan kemampuan motorik kasar dan halusnya. Otak, otot, saraf, dan tulang semuanya telah matang dan berkembang ke tingkat koordinasi yang tinggi. Hal ini juga tidak lepas dari pemberian nutrisi fisik secara terus menerus kepada anak usia pra sekolah berupa makanan sehat dengan gizi seimbang. Orang tua harus memberikan stimulus gizi psikologis berupa perhatian, inspirasi, dan dukungan semangat kasih sayang untuk mendorong anak bergerak dan belajar.

Dari perkembangan motorik kasarnya, kita dapat mengetahui bahwa anak-anak telah melakukan berbagai aktivitas dengan gerakan cepat, seperti berjalan, berlari, memanjat, dan duduk, sementara beberapa anak masih perlu melatih keseimbangannya. Hal ini terutama disebabkan oleh perubahan kecil dalam perkembangan otak, yang mengontrol keseimbangan tubuh manusia. Karena perkembangan motorik halus, kelenturan, dan kelenturan jari dan tangan, anak dapat memegang dengan kuat, mengambil benda-benda kecil, menangani alat tulis dengan baik, menulis kata atau gambar, dan sebagainya.

B. Perkembangan Psikologis

Perkembangan adalah suatu proses yang berkelanjutan yang membutuhkan stimulasi dan dorongan yang konstan agar kehidupan dapat terus berlanjut. Perkembangan manusia terjadi secara alami karena ia memiliki komponen psikologis yang membantu perkembangannya. Hurlock (2013) menyatakan bahwa komponen kognitif, motorik, dan afektif, sosial, emosional, bahasa, moral, dan agama semuanya berperan dalam perkembangan manusia sejak bayi hingga tua.

1. Perkembangan Kognitif

Perkembangan manusia sebagian besar dipengaruhi oleh faktor kognitif, menurut Piaget. Kognitif adalah kemampuan untuk memahami, mengenali, dan memahami melalui penggunaan pengamatan dan pengamatan. Kemampuan individu untuk mempersepsikan dan mengetahui dirinya dan lingkungannya dalam suatu proses, atau suatu perkembangan pemikiran dan pengenalan individu untuk mengkonstruksi atau mengelola dunia dengan caranya sendiri, disebut sebagai kognitif.

Perkembangan kognitif anak-anak berada dalam tahap pra-operasional selama tahun-tahun pra-sekolah. Cara berpikir anak tetap egosentris, dan dia hanya mampu mendekati situasi dari satu perspektif. Anak-anak prasekolah dengan cepat memahami gagasan berhitung dan mulai bermain game atau berfantasi tentangnya. Mereka tidak percaya bahwa pikirannya kuat, imajinasi yang diinduksi oleh pemikiran magis yang membantu anak-anak prasekolah membuat ruang di lingkungan nyata mereka.

Dari segi persepsi kognitif pada masa prasekolah antara lain: mulai meniru gambar meskipun dalam bentuk coretan yang tidak sempurna, memainkan peran dengan peran yang realistis, mulai dapat mendengarkan cerita dengan baik, terdapat komentar ketika mendengarkan cerita, dan mulai

bisa menghitung dan memberi warna. tepat pada objek gambar.

2. Perkembangan Sosial

Menurut Erikson, anak-anak prasekolah berada dalam tahap perkembangan sosial Inisiatif versus Rasa Bersalah. Benda-benda di sekitarnya akan menjadi mainan dalam mengisi kegiatan sehari-harinya selama ini, karena anak akan sangat aktif dan banyak mengajukan pertanyaan kritis. Dalam kontak sosial, inovasi dan daya cipta anak-anak prasekolah tampak sangat tinggi. Anak-anak mudah untuk berteman, tetapi mereka juga mudah bermusuhan dengan teman sebayanya, karena egosentrisitas mereka yang tinggi pada usia ini.

Anak-anak mulai menunjukkan kemampuan untuk mengembangkan diri melalui hubungan dengan orang lain dari keluarga, teman, dan sekolah mereka saat komponen ini berkembang. Pertumbuhan perilaku anak dalam skenario inilah yang penting. Adalah tumbuhnya tingkah laku anak dalam menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang berlaku dimanapun anak berada dalam keadaan ini.

Perkembangan sosial ini berasal dari kombinasi kematangan dan kesempatan belajar yang dihasilkan dari respon yang bervariasi terhadap anak di lingkungan. Anak-anak sering dianggap keras kepala sebagai akibat dari perkembangan ini karena mereka sudah mulai mendefinisikan identitas mereka dan selalu bersemangat untuk menunjukkan kemauan dan kemampuan mereka dengan mengajukan berbagai pertanyaan. Perkembangan sosial anak prasekolah meliputi:

- 1) mampu membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan teman sebayanya.
- 2) Mengamati anak-anak lain dan menjalin persahabatan dengan mereka
- 3) Mampu berkomunikasi dengan bahasa yang sederhana

- 4) Kenali pentingnya bergiliran saat bermain dengan teman sebaya.
- 5) Mengkomunikasikan ide dan perasaan melalui ekspresi

3. Perkembangan Emosional

Anak-anak prasekolah cenderung menunjukkan emosi yang intens. Mereka sangat gembira, senang, dan bingung pada satu saat, dan kemudian sangat tidak puas pada saat berikutnya. Imajinasi anak-anak prasekolah sangat jelas, dan kekhawatiran mereka cukup nyata. Mayoritas anak usia ini sudah menguasai pengendalian diri. Mereka dapat menamai emosi mereka sehingga mereka dapat menindaklanjutinya. Tanah liat, permainan air, sketsa atau lukisan, atau permainan dramatis dengan boneka semuanya dapat digunakan untuk menyampaikan emosi yang kuat. Anak-anak prasekolah sedang membentuk rasa diri mereka, menyadari apakah mereka laki-laki atau perempuan. Mereka sadar bahwa mereka adalah anggota keluarga, komunitas, atau budaya tertentu (Kyle, 2012).

1) Perkembangan Emosional Anak Prasekolah (3-4 tahun)

Anak-anak dapat mengekspresikan emosi dasar seperti kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, dan kegembiraan melalui bahasa. Meskipun Anda mungkin perlu memberikan banyak pengingat, anak muda itu dapat merasa bersalah dan memahami bahwa ia harus meminta maaf jika ia telah melakukan kesalahan. Anak muda itu murah hati dan menunjukkan bahwa dia mengerti bahwa kita harus berbagi dengan orang lain dalam hidup, tetapi jangan berharap dia melakukannya sepanjang waktu.

2) Perkembangan Emosional Anak Prasekolah (4-5 tahun)

Anak dapat mengekspresikan emosi yang lebih rumit seperti frustrasi/gagal, jengkel, dan malu menggunakan bahasa. Jika seorang anak merasa bersalah, malu, atau takut, ia dapat menyembunyikan kebenaran tentang

sesuatu. Anak-anak memiliki lebih sedikit kemarahan dan lebih baik dalam mengelola emosi yang intens seperti kemarahan, ketidaksabaran, dan kekecewaan.

3) Perkembangan emosi anak prasekolah (5 tahun)

Anak-anak menjadi lebih sadar akan perasaan mereka terhadap orang lain dan bertindak berdasarkan perasaan itu, seperti bersikap ramah kepada teman dan keluarga dan ingin lebih banyak membantu Anda. Untuk menghindari masalah, anak-anak akan melakukan segala upaya untuk mengikuti aturan (Pemerintah Negara Bagian Victoria, 2018)

4. Perkembangan Bahasa

Anak-anak prasekolah berkembang dalam interaksi satu lawan satu dengan orang tua mereka. Anak-anak belajar untuk mengekspresikan perasaan dan ide mereka melalui komunikasi interaktif. Komunikasi interaktif tidak hanya mempromosikan perkembangan emosional dan moral, tetapi juga meningkatkan harga diri dan pertumbuhan kognitif. Ketika Anda mengajukan pertanyaan kepada anak prasekolah, dia dipaksa untuk mempertimbangkan maksud atau alasannya sendiri, yang mendorong perkembangan bahasa. Komunikasi individu dapat digunakan oleh orang tua untuk memeriksa baik dan salah, sehingga berkontribusi pada perkembangan moral. Ketika orang tua mereka memperhatikan kata-kata dan pikiran mereka, mereka akan merasa dihargai.

Anak usia prasekolah mampu berbicara dan menggunakan kata-kata untuk merepresentasikan benda. Namun, mentalitas mereka masih egois. Ini menunjukkan bahwa mereka masih berada di dalam tubuh mereka sendiri. Akibatnya, terlepas dari kemampuannya menggunakan kata-kata untuk menandakan objek, dia tidak menyadari bahwa suatu objek dapat dijelaskan dengan lebih dari satu

kata/konsep, dan bahwa kata/konsep ini dapat diterapkan pada objek lain.

Bahasa adalah alat yang digunakan untuk mengkomunikasikan pesan internal seperti pikiran dan perasaan. Bahasa juga merupakan ciri dan indikator kemampuan seseorang untuk menerima atau menolak informasi atau isyarat dari orang lain.

Teori bahasa Wundt menyatakan bahwa gerak fisik merupakan ekspresi dari gerak psikis (Baraja, 2005: 179). Antara fenomena mental dan fisik, ada hubungan serupa. Tujuan dan tuntutan psikologis seseorang dapat terlihat dari ekspresi wajah dan perilakunya. Menurut hipotesis ini, perkembangan bahasa anak-anak prasekolah dapat dibagi menjadi dua tahap:

- a. Tahap Pertama (2.0-2.6), yang didefinisikan sebagai berikut:
 1. Anak mampu menyusun kalimat tunggal tanpa cela.
 2. Anak sudah mulai memahami konsep perbandingan.
 3. Anak memiliki banyak pertanyaan tentang nama dan tempat, seperti apa, dari mana, dan dari mana asalnya.
 4. Anak-anak telah menggunakan banyak kata awal dan akhir.
- b. Tahap kedua (2,6-6,0) didefinisikan sebagai berikut:
 1. Anak dapat memahami dan menggunakan frasa majemuk dan klausa bawahan.
 2. Tingkat berpikir anak telah meningkat, dan dia banyak mengajukan pertanyaan sebab akibat waktu dalam bentuk pertanyaan kapan, di mana, mengapa, dan bagaimana.

5. Perkembangan Moral dan Spiritual

Perkembangan moral merupakan perluasan, modifikasi, dan reinterpretasi dari teori Piaget, berdasarkan

ide Kohlberg. Kohlberg membagi perkembangan moral menjadi tiga tahap, yang kemudian diperluas menjadi enam tahap. Sikap moral, menurut Kohlberg, tidak terbentuk sebagai hasil sosialisasi atau pelajaran hidup. Tahapan pertumbuhan moral, di sisi lain, dipicu oleh perilaku spontan anak. Moral muncul melalui interaksi sosial anak yang unik, di mana faktor pribadi seperti aktivitas anak memainkan pengaruh penting (Desmita: 2016). Semakin maju perkembangan moral seseorang maka akan semakin stabil dan bertanggung jawab moralitasnya.

Anak-anak prasekolah mulai memahami konsep baik dan salah, serta perkembangan hati nurani. Selama tahun-tahun prasekolah, suara-suara batin yang memperingatkan atau mengancam muncul. Kohlberg menyebut periode ini, yang terjadi antara usia 2 dan 7 tahun, tahap pra-konvensional, karena ditandai dengan sikap hukuman dan kepatuhan (Kohlberg, 1984). Perkembangan moral dan spiritual anak prasekolah meliputi:

1. Anak akan merasa bersalah dan sebagai akibatnya mengembangkan hati nuraninya.
2. Anak prasekolah akan bersikap hormat dan patuh pada otoritas orang tuanya.
3. Anak akan belajar bagaimana mengelola amarahnya.
4. Anak prasekolah selalu berfantasi dan berimajinasi
5. Anak akan memperoleh rasa moralitas, atau nilai-nilai yang memandu bagaimana dia memperlakukan orang lain dan memandang keadilan.

Perkembangan moral anak prasekolah berada pada tingkat yang paling dasar, yang disebut dengan moralitas pra-konvensional. Anak mempersepsikan moralitas pada tahap ini tergantung pada dampak dari suatu kegiatan, seperti menyenangkan (reward), menyakitkan (punishment), dan sebagainya (punishment). Karena mereka takut dihukum oleh pihak berwenang, anak-anak tidak melanggar aturan. Akibatnya, sangat penting untuk memiliki orientasi kepatuhan pada tahap ini, dan otoritas menentukan konsep

anak tentang hukuman yang baik dan buruk. Tujuan dari mengikuti peraturan adalah untuk menghindari hukuman dari pihak yang berwenang. Akibatnya, dalam penyelidikan psikologis, Kohlberg mengklasifikasikan moral sebagai fenomena kognitif. Sudut pandang moralnya merupakan bagian dari penalarannya (Desmita, 2016: 262).

Fowler (Desmita, 2016:279) memberikan tahapan perkembangan spiritual dan keyakinan berdasarkan teori perkembangan Kohlberg, Piaget, Erikson, Levinson, Perry, dan Gilligan. Spiritualitas dan kepercayaan, menurut Fowler, hanya dapat muncul seiring dengan kemajuan perkembangan intelektual dan emosional seseorang. Menurut Dacey & Kenny (1997), ada tujuh tahap perkembangan spiritual: (1) Primal Religion; (2) keyakinan intuitif-proyektif; (3) keyakinan literal-mitos; (4) pandangan sintetik-konvensional; (5) keyakinan individu-reflektif; (6) keyakinan konjungtif; dan (7) universalisasi iman.

Tahap keyakinan intuitif-proyektif adalah tahap kedua perkembangan spiritual pada anak-anak prasekolah. Karena kepercayaan yang dibangun adalah kombinasi dari efek instruksi dan contoh-contoh utama dari orang dewasa, kepercayaan anak-anak meniru pada titik ini. Melalui pengawasan orang dewasa Bayi kemudian berhasil membangunkan, membimbing, dan mengarahkan perhatian spontan, serta citra intuitif dan proyektifnya kepada Tuhan, melalui sarana kepercayaan (otoritas) orang dewasa.

A. Masa Toddler

Tahapan balita, menurut Caplan & Capln (1983), adalah suatu masa dalam kehidupan seseorang ketika mereka berusia antara dua sampai tiga tahun. Psikolog perkembangan usia balita dikelompokkan ke dalam usia pra sekolah oleh para ahli tertentu berdasarkan rentang usia tersebut. Menurut Hurlock (2013), balita terlalu tua untuk disebut bayi namun terlalu muda untuk dicap sebagai anak pada usia ini.

Dari masa bayi hingga tahap perkembangan selanjutnya, anak-anak memiliki ciri dan karakteristik perilaku yang beragam. Artinya, tahap balita adalah tentang terus mengembangkan kemampuan yang dipelajari pada masa bayi dan mempersiapkan diri untuk prasekolah.

Karena balita banyak bergerak dan memiliki aktivitas, periode balita dapat melelahkan bagi orang tua dan pengasuh. Akibatnya, waktu tidur mereka sudah mulai berkurang. Oleh karena itu, orang tua dan pengasuh harus menerapkan toleransi dan kehati-hatian saat ini; jika tidak, sikap negatif yang datang dari orang tua dan pengasuh akan berdampak pada anak di masa depan, dan anak akan menghadapi banyak tantangan saat berinteraksi dengan dunia. Kesimpulannya, ciri-ciri perilaku masa balita dapat diringkas sebagai berikut: (Nofriza, 2017: 66-71),

1. Masa toddler adalah masa mobilitas tinggi

Kemampuan anak untuk bergerak cepat terkadang kurang terkontrol saat ini. Jalan kaki, lari, panjat tebing, dan bakat lainnya adalah latihan untuk meningkatkan hasil perkembangan fisik-motorik dan koordinasi semua saraf. Menurut Caplan & Caplan (1983), rentang usia 2-3 tahun merupakan masa paling aktif dalam kehidupan seorang anak, dan pada masa inilah anak-anak mulai berlari, berbicara, dan menunjukkan bakat fisik dan mental lainnya. Untuk latihan ini, anak-anak menginginkan suasana yang memungkinkan mereka untuk bergerak bebas. Yang benar-benar dibutuhkan adalah mengawasi anak dari belakang, bukan membatasi gerak anak.

2. Masa toddler adalah masa eksplorasi

Eksplorasi ini terjadi sebagai hasil dari perkembangan kemampuan panca indera, kapasitas kognitif, dan mobilitas yang lebih cepat, sehingga anak-anak memiliki keinginan yang kuat untuk belajar tentang lingkungan mereka dengan mengajukan pertanyaan, mengamati, menyentuh, dan menemukan beragam objek di sekitar mereka. Menurut Rapson (1983), dunia balita tidak hanya penuh dengan aktivitas taktil

dan perasaan, tetapi juga aktivitas memanipulasi objek untuk menyelidiki dan membedakan isinya. Akibatnya, selama tahap balita, balita selalu terlibat dalam menyelidiki lingkungan untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka dan untuk memperkuat kapasitas kognitif mereka dalam mengidentifikasi hubungan sebab akibat dalam lingkup yang sederhana.

3. Masa toddler adalah masa emosionalitas

Konflik adalah bagian umum dari eksplorasi balita tentang dunia sosial. Meskipun itu bukan miliknya, anak muda itu akan memperebutkannya ketika mereka bermain bersama seolah-olah itu adalah barang yang sama. Hal ini disebabkan karena ketidakmampuan anak untuk membedakan barang mana yang menjadi miliknya dan mana yang menjadi milik orang lain sehingga menyebabkan mereka bertindak gegabah. Namun, ketika ibu pura-pura menangis atau teman seusianya melakukannya, anak itu juga akan menangis. Salah satu cara untuk mendorong kemandirian anak adalah dengan mengadopsi sikap emosional dan reaktif. Keadaan ini menggambarkan pematangan kemampuan seseorang untuk menempatkan diri.

4. Masa toddler adalah masa pencarian diri

Balita mengembangkan rasa diri sebagai individu sosial yang kooperatif, kompeten, dan terhubung secara emosional sebagai hasil interaksi mereka dengan lingkungan sosialnya (Coople dan Brodeman-2010). Balita mendemonstrasikan skenario ini dengan menolak mengikuti ajakan dan arahan orang lain. Anak-anak mengekspresikan diri dan belajar memisahkan diri dari orang lain dengan meniru gerak tubuh atau gerakan orang dewasa yang umum dan terlihat. Ketidaktaatan bukanlah tindakan pembangkangan, melainkan langkah dalam pengembangan kemandirian anak.

5. Masa toddler merupakan masa penuh bahaya

Balita mengembangkan rasa diri sebagai individu sosial yang kooperatif, kompeten, dan terhubung secara emosional sebagai hasil interaksi mereka dengan lingkungan sosialnya (Coople dan Brodeman-2010). Balita mendemonstrasikan skenario ini

dengan menolak mengikuti ajakan dan arahan orang lain. Anak-anak mengekspresikan diri dan belajar memisahkan diri dari orang lain dengan meniru gerak tubuh atau gerakan orang dewasa yang umum dan terlihat. Ketidaktaatan bukanlah tindakan pembangkangan, melainkan langkah dalam pengembangan kemandirian anak.

B. Pola Asuh

Mengasuh anak adalah tanggung jawab sekaligus tanggung jawab bagi ayah dan ibu. Tujuan dari pengasuhan dan bantuan pra-sekolah adalah untuk membantu anak-anak berkembang secara maksimal. Sangat penting untuk melakukan dan memperhatikan pola asuh yang tepat yang dapat dilakukan dan dikembangkan, sebagaimana dikemukakan oleh Nofriza (2017: 118), sambil melihat perkembangan fisik dan psikologis anak di era pra sekolah.

Dengan sabar menjawab pertanyaan setiap anak, sesuaikan dengan cara berpikir anak. Menjelaskan kepada anak yang memiliki kemampuan kognitif sangat dasar akan sulit bagi orang tua. Bagaimanapun, adalah tugas orang tua untuk memuaskan minat anak-anak mereka tentang lingkungan tempat mereka tinggal. Anak-anak muda yang cerdas tidak akan pernah senang dengan jawaban yang diberikan; mereka membutuhkan jawaban, pemikiran, dan teknik yang benar untuk memenuhi pertanyaan mereka.

- 1) Biarkan anak-anak mengekspresikan imajinasi mereka semaksimal mungkin. Pada usia ini, disiplin, kerapian, dan kebersihan dimulai. Pembiasaan pandangan positif tersebut, di sisi lain, tidak bisa dipaksakan pada anak. Anak yang baru memulai akan merasa kurang bebas dan percaya diri akibat kondisi ini.
- 2) Jika Anda ingin menghukum atau menasihati seorang anak yang melakukan kesalahan, lakukanlah dengan cara yang benar dan sesuai dengan usia anak tersebut. Anak-anak seharusnya tidak mendengar lebih banyak tentang larangan orang tua mereka dalam kehidupan sehari-hari mereka

daripada pujian dan kekaguman atas hal-hal luar biasa yang mereka lakukan.

Latihan 6

1. Jelaskan, periode anak usia pra sekolah disebut juga dengan *The Wonder Years*.
2. Perkembangan sosial pada periode anak usia pra sekolah, menurut Erikson masuk dalam tahap *Initiative* (insiatif). Jelaskan apa kegiatan yang dilakukan anak!
3. Kohlberg mengidentifikasi periode anak pra sekolah sebagai tahap pra konvensional. Jelaskan makna tahap tersebut.

Jawaban 6

1. Masa di mana seorang anak memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap sesuatu, sangat dinamis dari kegembiraan ke rengekan, dari amukan ke pelukan.
2. Dalam periode ini anak akan sangat aktif dan banyak bertanya dengan sangat kritis, keberadaan benda disekitarnya akan menjadi mainan dalam mengisi kegiatannya sehari-hari.
3. (Kohlberg, 1984). Pada tahap ini, anak mulai dikenalkan dan ditandai dengan orientasi pada hukuman-dan kepatuhan.

Rangkuman 6

Perkembangan fisik - motoric kasar dan halus sudah mulai lebih kuat dan luwes, baik pada tungkai kaki juga pada jemari tangan anak. Koordinasi otak, otot, syaraf, dan tulang sudah semakin matang dan berkembang baik. Anak sudah mulai banyak melakukan Gerakan seperti berjalan, berlari, memanjat, duduk berdiri dengan Gerakan yang cepat dan seimbang. Perkembangan motoric halus, kelenturan dan keluwesan jari dan tangannya maka anak dapat memegang dengan kuat, menjemput benda kecil, memegang alat tulis dengan sempurna, menulis kata atau angka, dan lain sebagainya.

Kognitif adalah kemampuan individu berpikir dan pengamatannya dalam mengerti, memahami, mengalami juga mengenali diri sendiri serta lingkungan secara berproses, untuk membuat atau mengatur dunianya dengan caranya sendiri. Perkembangan kognitif anak usia pra sekolah masuk dalam tahap pra operasional. Cara berpikir, anak tetap egosentris dan mampu mendekati masalah hanya dari satu sudut pandang.

Perkembangan sosial pada periode anak usia pra sekolah, masuk dalam tahap *Initiative* (Inisiatif) *versus Guilt*. Inovasi dan kreativitas anak muncul sangat tinggi ketika interaksi sosial. Pada usia ini anak memiliki ego sentris yang cukup tinggi. Mulai menunjukkan kemampuan mengembangkan diri dengan interaksinya bersama orang lain mulai dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Perkembangan tingkah laku dengan melakukan penyesuaian diri yang didapat dari kematangan dan kesempatan belajar dari berbagai respon terhadap lingkungan terhadap anak. Dari perkembangan ini terkadang anak terkesan sebagai anak keras kepala karena anak sudah mulai memantapkan identitas dirinya, dan juga selalu ingin menunjukkan kemauan serta kemampuan dengan mengajukan bermacam-macam pertanyaan.

Perkembangan emosional. Anak usia prasekolah cenderung memiliki emosi yang kuat. Mereka sangat bersemangat, bahagia, dan bingung dalam satu saat, kemudian merasa sangat kecewa setelahnya. Anak usia prasekolah memiliki imajinasi yang jelas, dan ketakutan sangat nyata. Sebagian besar anak seusia ini telah belajar mengendalikan perilaku mereka. Mereka dapat menyebutkan perasaan yang mereka miliki untuk bertindak berdasarkan perasaan itu.

Perkembangan bahasa pada anak usia pra sekolah diawali dari komunikasi aktif bersama orang tuanya. Selama berkomunikasi interaktif, anak belajar untuk mengekspresikan perasaan dan ide-ide mereka, menumbuhkan perkembangan emosional dan moral tetapi juga harga diri dan perkembangan kognitif.

Perkembangan moral dan spiritual diidentifikasi sebagai tahap pra konvensional, yang ditandai dengan orientasi hukuman-dan kepatuhan anak.

Masa toddler masa yang terjadi dalam kehidupan individu dalam rentangan usia 2-3 tahun dan masuk dalam kelompok periode pra sekolah. Ciri dan karakteristik perilaku masa toddler adalah melanjutkan perkembangan kemampuan yang diperoleh pada masa bayi, dan persiapan untuk masuk ke masa pra sekolah. Merupakan masa yang agak melelahkan bagi orang tua dan pengasuh. Karakteristik perilaku pada masa toddler adalah 1) masa mobilitas tinggi; 2) Masa eksplorasi; 3) masa emosionalitas; 4) masa pencarian diri; 5) masa penuh bahaya.

Bahaya yang mungkin dialami toddler adalah bahaya psikologis dan bahaya fisik. **Bahaya fisik**, terjadi karena tingkat mobilitasnya yang tinggi tetapi anak tidak memperhatikan hal disekitar yang dapat membahayakannya. **Bahaya psikologis**, diperoleh dari reaksi negative yang bersumber dari lingkungan sosial yang kurang sabar, dan kurang mendukung pada proses kemandirian toddler.

Pengasuhan dan pendampingan diperlukan pada masa pra sekolah adalah untuk membantu memfasilitasi tumbuh kembang anak secara optimal.

Tes Formatif 6

1. Pada usia tiga hingga lima tahun yaitu masa di mana seorang anak memiliki rasa keingintahuan yang tinggi terhadap sesuatu, sangat dinamis dari kegembiraan ke renekan, dari amukan ke pelukan. Masa itu disebut dengan
 - a. *The Wonder kids*
 - b. *The Wonder years*
 - c. *The Golden kids*
 - d. *The Golden experience*

2. Faktor yang mempengaruhi perkembangan individu yang meliputi lingkungan biologis, fisik, psikologis, dan sosial, disebut.....
 - a. Faktor lingkungan
 - b. Faktor keturunan
 - c. Faktor keluarga
 - d. Faktor sosial

3. Perkembangan sosial pada periode anak usia pra sekolah, masuk dalam tahap....
 - a. *Initive* (Inisiatif)
 - b. *Inspiratif*
 - c. *Eksplorasif*
 - d. *Inisiasif*

4. Perkembangan Moral dan Spiritual yang dialami oleh anak pra sekolah, kecuali
 - a. Anak memiliki rasa bersalah dan mengembangkan hati nuraninya
 - b. Anak prasekolah akan tunduk dan taat dengan kekuasaan orang tuanya
 - c. Anak tidak belajar bagaimana cara untuk menghadapi perasaan marah
 - d. Anak usia prasekolah sangat sering berimajinasi dan berfantasi

5. Perkembangan social yang dialami anak pra sekolah, kecuali.....
 - a. Mampu membantu teman dan ikut terlibat di dalamnya.
 - b. Mengamati anak lain dan ikut bergabung dengan sesama temannya
 - c. Dapat berinteraksi menggunakan bahasa yang sederhana
 - d. Sulit bergiliran dalam bermain dengan temannya

Jawaban Tes Formatif 6

1. B
2. A
3. A
4. C
5. D

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 6 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian,

gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 6.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 7. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 6, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 7 : PERIODE SEKOLAH DASAR (ASPEK FISIK, KOGNITIF, DAN SOSIO EMOSIONAL)

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Based Learning	100 menit	Mampu menjelaskantugas perkembangan serta perkembangan fisik dan psikologis periode sekolah dasar kelas rendah

Materi 7

Pendidikan adalah salah satu proses untuk mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan Individu. Sekolah Dasar (SD) merupakan Pendidikan formal pertama yang menjadi pondasi pendidikan individu, sehingga perlu perhatian mendalam pada perkembangan individu di periode SD. Rata-rata usia individu yang berada pada periode ini adalah antara 7 sampai 13 tahun. Rentang usia tersebut terbagi menjadi dua periode, yaitu priode kanak-kanak tengah pada usia 7 sampai 10 tahun (kelas rendah) dan periode kanak-kanak akhir pada usia 11 sampai 13 tahun (kelas tinggi).

Individu pada periode SD memiliki karakteristik yang berbeda dengan rentang usia sebelumnya. Pertambahan ukuran tubuh, perubahan pola pikir dan adanya pengalaman baru membuatnya perlu ditelisik secara mendalam. Untuk lebih mudah memahami bagaimana perkembangan individu pada periode ini, maka pada modul ini akan dibahas tentang aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan periode SD. Aspek-aspek tersebut meliputi aspek fisik, aspek kognitif, aspek sosial dan aspek emosional.

A. Karakteristik Periode SD

Individu pada periode SD memiliki karakteristik yang berbeda dengan periode prasekolah. Individu pada periode SD menyukai permainan, aktivitas fisik, menyukai kelompok dan lebih menyukai untuk merasakan sesuatu secara langsung. Seperti pada tahap-tahap perkembangan lainnya, periode ini juga memiliki tugas-tugas yang perlu dicapai. Tugas perkembangan adalah serangkaian tugas-tugas atau kemampuan yang perlu dimiliki individu pada periode perkembangan tertentu. Tugas perkembangan juga dikatakan sebagai harapan sosial yang memiliki arti bahwa terdapat harapan-harapan yang perlu dicapai pada rentang usia tertentu. Berikut adalah tugas-tugas perkembangan yang perlu dicapai individu pada periode SD menurut Havigusr (Khaulani, 2019).

- 1) Belajar keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam permainan.
- 2) Pengembangan sikap terhadap diri sendiri sebagai individu yang sedang berkembang
- 3) Berkawan dengan teman sebaya
- 4) Belajar melakukan peranan sosial sebagai laki-laki dan wanita
- 5) Belajar menguasai keterampilan dasar membaca, menulis, dan berhitung.
- 6) Pengembangan konsep yang dibutuhkan dalam kehidupan anak.
- 7) Pengembangan moral, nilai dan kata hati.
- 8) Mengembangkan sikap terhadap kelompok dan Lembaga-lembaga sosial.

Selain memiliki tuntutan pada tugas perkembangan, periode SD juga memiliki beberapa julukan yang menggambarkan karakteristik periode tersebut. Berikut adalah julukan yang diberikan pada periode SD (Hurlock, 2007).

- 1) Periode berkelompok
- 2) Periode menyulitkan
- 3) Periode bertengkar
- 4) Periode tidak rapi
- 5) Periode kritis
- 6) Periode bermain
- 7) Periode penyesuaian diri

1. Perkembangan Fisik dan Motorik

Perkembangan fisik adalah salah satu aspek yang penting dalam tumbuh kembang individu. Perkembangan fisik dikatakan penting karena setiap pertumbuhan diikuti dengan perkembangan, sehingga kondisi fisik individu akan mempengaruhi keseluruhan aspek perkembangan. Perkembangan fisik yang dimaksud meliputi empat aspek, yaitu sistem syaraf, otot-otot, kelenjar endokrin, dan struktur fisik/tubuh (Yusuf, 2004). Desmita (2009) menjabarkan perkembangan fisik dengan lebih luas, yaitu meliputi perubahan tubuh Individu, kemampuan fisik dan cara Individu menggunakan tubuhnya itu sendiri. Pada intinya, perkembangan fisik adalah perkembangan yang meliputi perubahan fisik itu sendiri (ukuran tubuh, otot, syaraf dan hormon) serta kemampuan dalam menggunakan fisiknya (berlari, melompat, menggantung, menggenggam, dan lainnya).

Pertumbuhan dan perkembangan fisik individu dapat menentukan keterampilan bergerak individu atau kemampuan individu menggerakkan anggota tubuhnya. Misalnya, kemampuan melompat dan berlari. Selain itu, pertumbuhan dan perkembangan fisik juga dapat menentukan pandangan individu tentang dirinya sendiri dan juga orang lain. Pandangan ini juga dapat mempengaruhi penyesuaian dirinya dengan orang lain. Misalnya, Ia merasa bertubuh tinggi, maka standar orang tinggi menurutnya adalah yang melebihi tinggi dirinya.

Perkembangan tinggi badan setiap individu periode SD berbeda-beda, tetapi memiliki pola yang sama. Pada usia 5 tahun, tinggi tubuhnya mencapai dua kali dari Panjang tubuhnya saat lahir. Kemudian, penambahan tinggi tubuhnya melambat dan hanya bertambah 7cm setiap tahun. Menjelang akhir periode SD di usia 12-13 tahun, tinggi tubuhnya telah mencapai 150cm. Tinggi tubuh tersebut masih dapat terus bertambah sampai individu mengakhiri masa remajanya.

Pada perkembangan berat tubuh, idealnya pada usia 5 tahun individu memiliki berat sekitar lima kali dari beratnya saat dilahirkan. Pada akhir periode SD beratnya sekitar 35-40kg. Pada

kelas tinggi (usia 10-12 tahun) individu mulai memasuki masa puber dan mengalami priode lemak. Nafsu makan individu umumnya semakin besar pada masa ini, diiringi pula dengan pertumbuhan yang cepat maka penumpukan lemakpun terjadi. Penumpukan lemak ini umumnya terjadi pada bagian perut, pinggul, pangkal paha, dada, disekitar rahang, leher dan pipi. Namun, penumpukan lemak terjadi merata di seluruh tubuh, sehingga individu bisa terlihat gemuk karena hanya bagian tertentu saja yang penumpukan lemaknya terlihat jelas.

Selain tinggi dan berat, perkembangan fisik juga terkait dengan proporsi tubuh atau perbandingan besar kecilnya anggota badan secara keseluruhan. Secara umum, perubahan proporsi tubuh mengikuti hukum arah perkembangan di mana terjadi pertumbuhan kepala berlangsung lambat, sedangkan anggota tubuh yaitu kaki dan tangan berlangsung cepat, sedangkan bagian tubuh lainnya berlangsung sedang. Selain perkembangan ukuran tinggi dan berat, serta proporsi tubuh, terjadi pula pertumbuhan tulang, gigi, otot, dan lemak.

Baik pertumbuhan tinggi, berat, proporsi, tulang, lemak, gigi dan lainnya, setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda-beda. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut.

- 1) Hereditas/faktor genetik.
- 2) Pola Asuh dan interaksi lingkungan.
- 3) Jenis kelamin.
- 4) Keterpenuhan gizi.
- 5) Kondisi kesehatan.
- 6) Status sosial ekonomi.

Ketika berbicara tentang aspek fisik, maka kita tidak bisa memisahkannya dengan kemampuan motorik. Kemampuan motorik adalah kemampuan untuk mengendalikan jasmani melalui korrdinasi syaraf dan otot. Idealnya, semakin bertambahnya usia, semakin sempurna fisik seseorang maka semakin baik pula perkembangan motoriknya. Namun persepsi tersebut tidak dapat

dibenarkan seutuhnya sebab individu mempelajari kemampuan motoriknya dengan cara-cara berikut.

- 1) Uji coba (*trial and error*)
- 2) Imitasi
- 3) Pelatihan terbimbing

Keterampilan motorik terdiri dari motorik tangan dan motorik kaki. Berikut adalah keterampilan-keterampilan motorik yang umumnya telah dimiliki oleh Individu yang berada pada periode SD (Hurlock, 2007).

Tabel 7.1
Keterampilan Motori Periode SD

Motorik Tangan	Motorik Kaki
<ol style="list-style-type: none">1. Menggunakan alat-alat makan2. Menangkap bola3. Melempar bola4. Muncul kecenderungan penggunaan tangan	<ol style="list-style-type: none">1. Melompat2. Berlari3. Memanjat4. Mengendarai sepeda



Gambar 7.1

Anak SD bermain lempar tangkap bola
(Sumber: disiniaja.net)

Selain keterampilan motorik, terdapat keterampilan-keterampilan dasar yang perlu dimiliki individu pada periode SD ini, sebagai berikut (Hurlock, 2007).

1. Keterampilan menolong diri sendiri. Keterampilan untuk menjadi mandiri dan dapat melakukan aktivitas-aktivitas perawatan diri tanpa bantuan dari orang lain. Misal, memakai baju sendiri, makan sendiri, memakai sepatu sendiri, dan sebagainya.
2. Keterampilan menolong orang lain. Keterampilan untuk berperan dalam lingkungan baik keluarga maupun sekolah, dan masyarakat. Misal, menolong pekerjaan rumah Ibu (mencuci piring, mengepel lantai), menyebrangkan orangtua.
3. Keterampilan bermain. Keterampilan untuk menguasai aturan-aturan serta cara bermain. Misal, berlari, memahami aturan permainan, memukul bola.
4. Keterampilan bersekolah atau skolastik. Keterampilan untuk melakukan tugas-tugas sekolah dan terlibat dalam pembelajaran. Misal, menggambar, bernyanyi, berhitung, menulis.

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah perkembangan yang berkaitan dengan pengertian (pengetahuan), yaitu seluruh proses psikologis yang berkaitan dengan cara individu mempelajari dan memahami lingkungannya. Secara spesifik Desmita (2009) menjelaskan bahwa perkembangan kognitif meliputi seluruh proses psikologis yang berkaitan dengan cara Individu mengamati, mempelajari, menilai, memperkirakan dan memikirkan lingkungannya. Perkembangan kognitif juga dikaitkan pada kemampuan berpikir dan memecahkan masalah (Khaulani, 2019).

Kognitif adalah keseluruhan pengetahuan yang dimiliki Individu dan dimanfaatkan untuk mempelajari lingkungannya. Struktur kognitif ini terdiri dari enam aspek, yaitu persepsi, ingatan, pikiran, simbol, penalaran, dan pemecahan masalah. Perkembangan kognitif merupakan proses dan hasil dari interaksi Individu dengan lingkungannya. Pembentukan struktur pengetahuan dikembangkan berdasarkan konsep dasar teori kognitif Piaget yang ditemukan berkenaan dengan adanya urutan

yang sama dalam perkembangan kognitif anak, tetapi ada perbedaan dalam waktu seseorang mencapai tahap perkembangan kognitif tertentu.

Piaget membagi tahap perkembangan kognitif ke dalam empat tahap dengan rentangan usia sebagai berikut.

Tahap 1 : *Sensorimotor* (0-2 tahun)

Tahap 2 : *Pra-Operasional* (2-7 tahun)

Tahap 3 : *Operasional Konkret* (7-11 tahun)

Tahap 4 : *Operasional Formal* (11 tahun sampai dewasa)

Melihat rentangan usia tersebut, maka periode SD berada pada *operasional konkret* (kelas 1 sampai 4) dan *operasional formal* (kelas 5 dan 6). Kedua tahap perkembangan tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1) Tahap *operasional konkret*

Pada tahap perkembangan ini kemampuan Individu dalam berpikir tentunya sudah lebih dari tahap sebelumnya. Pada tahap ini Individu telah mampu berpikir secara rasional dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang sifatnya nyata. Jika dilihat dalam kemampuan spasial, Individu pada tahap ini mampu mengingat rute, menghitung jarak antar lokasi, dan mengingat penanda lokasi. Misal, mereka sudah paham kalau mau menuju ke lokasi A akan lebih dekat lewat jalan Utara. Sudah mampu menghafal jalan menuju ke sekolah.

Individu pada tahap ini juga sudah mampu mengkategorikan benda atau permasalahan. Misalnya memahami urutan pembuatan nasi goreng yang enak, mengambil kesimpulan secara lengkap. Secara penalaran, Individu pada tahap ini ada pada penalaran induktif. Maksudnya, cara berpikir mereka dimulai dengan mengobservasi objek/peristiwa baru bisa menyimpulkannya. Individu pada tahap ini juga mampu menyimpulkan sesuatu tanpa melihat atau berinteraksi dengan objeknya secara langsung. Misalnya, saat belajar matematika Ia bisa menghitung $5+5=10$ tanpa bantuan alat.

2) *Tahap operasional formal*

Tahap perkembangan ini adalah tahap tertinggi dari kognitif seseorang. Meskipun belum sempurna, tetapi pola pemikiran periode SD kelas tinggi sudah mendekati pola berpikir orang dewasa. Pada tahap ini individu dapat berpikir abstrak, membuat hipotesis, dan sistematis mengenai sesuatu yang abstrak dan memikirkan komponen-komponen yang mungkin akan terjadi. Penalaran ini disebut dengan penalaran deduktif hipotetik, jadi pada tahap ini Individu bisa berpikir dari membuat prediksi tanpa harus mengobservasi objek terlebih dahulu. Individu telah mengevaluasi pernyataan verbal tanpa melihat lingkungan sekitar, atau mampu membayangkan sesuatu yang abstrak.

Sebagai contoh ketika Ia memiliki masalah, mereka dapat mengkaitkan masalah yang ada dengan teori-teori untuk melihat efeknya terhadap masalah. Selanjutnya, Ia baru membuat prediksi tentang kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi untuk mengambil keputusan.

3. **Perkembangan Sosial**

Individu adalah makhluk sosial yang dalam kehidupannya tidak dapat terlepas dari individu lain. Pada periode ini, individu dijuluki sebagai usia berkelompok, yang artinya kelompok adalah salah satu poin penting dalam kehidupannya. Pada periode ini terjadi dua perubahan pada individu, yaitu pengenalan diri dan interaksi dengan keluarga serta teman sebaya (Nofriza, 2017). Pengenalan diri yang dimaksud adalah mampu memahami bagaimana keadaan diri dan keluarganya. Seperti latar belakang keluarga, peran sosial pria/wanita, bakat serta minatnya. Sedangkan interaksi individu dengan keluarga pada periode ini berkurang karena individu banyak menghabiskan waktu di sekolah dan bermain bersama dengan teman-temannya, mengingat bahwa periode ini juga dikatakan sebagai usia berkelompok. Namun, interaksi dengan keluarga harus tetap terjaga sebab hubungan yang positif dengan keluarga akan memberikan dampak yang

positif pula pada hubungannya dengan teman sebaya (Nofriza, 2017).

Di lingkungan sosial individu dinyatakan memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik apabila Ia dapat diterima oleh kelompok atau memiliki *geng*. Kemampuan bersosialisasi tersebut dapat dimiliki dengan cara belajar hidup bermasyarakat melalui proses-proses berikut.

- 1) Belajar berperilaku yang dapat diterima secara sosial. Mengikuti standar yang berlaku dalam suatu kelompok sosial.
- 2) Memainkan peran sosial yang dapat diterima. Menjalankan peran sesuai dengan kesepakatan bersama, misal saat dirumah berperan sebagai anak yang memiliki kewajiban untuk membantu orangtua membersihkan rumah.
- 3) Perkembangan sikap sosial. Kemampuan untuk turut serta menjalankan aktivitas bersama dengan kelompok sosial.

Namun, kemampuan individu dalam aspek sosial tentu berbeda-beda. Ada individu yang dengan mudah masuk ke kelompok yang baru tetapi ada individu yang kesulitan untuk beradaptasi. Permasalahan ini terjadi karena beberapa faktor berikut.

- 1) Kesempatan dan waktu bersosialisasi dengan individu lain.
- 2) Kemampuan berkomunikasi dengan kata-kata yang dapat dipahami individu lain.
- 3) Dorongan dari dalam diri untuk mau bersosialisasi.
- 4) Metode belajar dan bimbingan sosialisasi.

Perhatian tentang pengalaman sosial perlu dipahami sejak awal, sebab pengalaman sosialisasi pada awal perkembangan cenderung menetap dan mempengaruhi pola sikap pada periode remaja dan dewasa. Pada akhir periode SD, individu mulai membentuk kelompok bermain yang dapat berubah menjadi kelompok belajar. Pada kelas tinggi, umumnya telah terjadi pubertas yang menyebabkan perubahan pada fisik dan hormon individu. Perubahan tersebut cenderung membuat individu menarik diri dan dipandang sebagai fase negatif oleh orang dewasa.

Untuk dapat diterima dalam kelompok, maka individu perlu melakukan penyesuaian diri, berikut kriteria-kriteria penyesuaian diri yang perlu diperhatikan individu(Hurlock, 2007).

- 1) Tampilan nyata. Perilaku sosial sesuai dengan standar kelompok.
- 2) Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok. Dapat menempatkan diri pada kelompok lain.
- 3) Sikap sosial. Menunjukkan sikap positif pada orang lain seperti membantu orang lain.
- 4) Kepuasan pribadi. Kebahagiaan karena dapat memberikan kontribusi pada kelompok.

Periode SD juga dikatakan sebagai usia bermain, sehingga permainan menjadi wadah terbaik untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi individu pada periode ini. Secara umum, bentuk permainannya bias berupa permainan aktif(berlari, bermain bola, bermain kasti) dan permainan pasif(menonton televisi, membaca komik). Selain meningkatkan kemampuan bersosialisasi, permainan juga memiliki manfaat sebagai berikut.

- 1) Latihan fungsi. Permainan dapat melatih fungsi motorik karena dalam permainan membutuhkan keterampilan-keterampilan motorik. Misal, pada saat bermain bola individu akan berlari dan menendang.
- 2) Sarana sosialisasi. Permainan menjadi sarana sosialisasi jika permainan yang dilakukan berbentuk kelompok karena dalam permainan tentu membutuhkan interaksi.
- 3) Mengukur kemampuan. Permainan juga dapat menjadi ajang kompetisi seperti permainan olahraga (sepak bola misalnya). Sistem kompetisi ini akan membuat individu menakar kemampuannya saat berhadapan dengan lawan.
- 4) Menempa emosi/sikap. Permainan membutuhkan aturan, sportifitas dan tentunya dalam permainan ada menang dan kalah. Dengan menerima ketetapan tersebut, emosi dan sikap individu akan terbentuk.

4. Perkembangan Emosi

Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) emosi diartikan sebagai keadaan serta reaksi dari psikologis dan fisiologis seseorang. Dengan demikian emosi melibatkan fisik dan psikis disaat yang bersamaan. Emosi juga dianggap sebagai perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin. Pada umumnya, individu yang berada pada periode SD telah mengenal ketakutan, kecemasan, marah, cemburu, sedih, senang, cinta, kasih sayang, dan rasa bersalah. Selanjutnya, emosi tersebut terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman.

Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan individu karena dengan mempelajari emosi, individu dapat lebih mengenali dan mengatur dirinya. Emosi yang stabil juga membuat individu lebih dapat diterima di lingkungan sosial. Selain itu, dengan mempelajari emosi, seorang guru juga dapat terbantu dalam membimbing anak melakukan penyesuaian pribadi dan sosial. Pengaruh emosi pada kehidupan dan aspek perkembangan lainnya, diungkapkan Hurlock (2007) sebagai berikut.

- 1) Menambah kenikmatan dalam pengalaman.
- 2) Mempersiapkan tubuh melakukan tindakan.
- 3) Keterampilan motorik terganggu karena ketegangan emosi.
- 4) Menjadi bagian dalam komunikasi yang ditunjukkan dengan ekspresi wajah dan gerak tubuh.
- 5) Tekanan emosi mempengaruhi kesehatan mental.
- 6) Menjadi sumber penilaian diri dan sosial.
- 7) Mempengaruhi Individu dalam memandang kehidupan.
- 8) Mempengaruhi interaksi sosial.
- 9) Mempengaruhi suasana psikologis.
- 10) Reaksi emosional yang diulang-ulang akan berkembang menjadi sebuah kebiasaan.

Emosi pada periode SD ini telah mengalami kemajuan dibandingkan dengan saat periode prasekolah. Pada periode SD individu sudah jarang mengungkapkan emosinya dengan cara

meledak-ledak. Pada periode ini individu sudah lebih tenang dalam mengungkapkan emosinya karena sudah mengenal rasa malu. Pengungkapan emosi individu pada periode ini sering terjadi jika anak merasa kecewa dengan janji dan komitmen yang disampaikan orang dewasa namun tidak ditepati (Nofriza, 2017).

Rasa kecewa karena tidak memperoleh sesuatu yang diinginkan juga dapat membentuk emosi negatif pada individu di periode ini. Bahasa yang digunakan untuk mengungkapkan kekesalannya, kekecewaannya serta emosi lainnya diungkapkan dengan Bahasa sederhana yang bebas, jujur dan apa adanya. Misalnya, Ibu tukang bohong, Bu guru curang.

Kondisi lingkungan juga berperan penting dalam pengungkapan emosi positif dan negatif di periode ini. Periode SD adalah usia berkelompok dan individu akan berusaha untuk bisa diterima lingkungannya. Dengan kata lain kecenderungan pengungkapan emosi individu tergantung dari bagaimana lingkungan kelompoknya. Jika kelompok individu lebih terbiasa mengekspresikan emosi negatif, maka Iapun akan mengikutinya. Misal, masuk dalam kelompok *preman* yang suka membentak, marah-marah maka individu dalam kelompok tersebut akan lebih sering melakukan perilaku serupa.

Perkembangan emosi setiap individu berbeda-beda. Terkadang saat ada dua individu yang berusia sama, cara mereka memberikan tanggapan pada interaksi, cara mereka mengungkapkan emosinyapun berbeda. Individu A misal mengungkapkan emosi dengan cara yang impulsif dan meledak-ledak. Sedangkan individu B lebih tenang dan tetap mampu berpikir secara rasional. Perbedaan tersebut terjadi karena beberapa faktor sebagai berikut.

- 1) Bertambahnya usia. Dengan bertambahnya usia, semakin banyak pengalaman individu dalam mempelajari reaksi emosi orang lain, sehingga kemampuan individu untuk mengekspresikan emosi dengan lebih lembut dan tidak meledak-ledak akan semakin baik.

- 2) Kondisi fisik, kemampuan intelektual, dan kondisi lingkungan. Individu yang sakit akan lebih emosional karena tubuh yang sakit menimbulkan rasa tidak nyaman. Individu dengan inteligensi yang tinggi lebih peka pada lingkungan sehingga kemampuan untuk menyesuaikan dirinya akan lebih baik.
- 3) Keberhasilan emosi yang memenuhi kebutuhan individu. Misalnya, Ia menginginkan es krim tetapi dilarang oleh Ibunya, kemudian Ia menangis kencang dan Ibunya pun memberikan es krim padanya. Dari ilustrasi tersebut Individu belajar kalau ketika Ia menangis, Ia akan mendapatkan apapun yang diinginkan. Maka, pola menangis untuk mendapatkan yang diinginkan menjadi kebiasaan.
- 4) Kelompok mempengaruhi emosi. Lingkungan mempengaruhi perkembangan emosi Individu. Misalnya, *stereotype* yang beredar di masyarakat membuat anak laki-laki merasa malu untuk mengekspresikan kesedihannya tetapi akan merasa bangga jika menunjukkan keberanian meskipun dengan cara marah. Atau, seorang anak pertama yang memiliki adik baru akan lebih sering memunculkan emosi cemburu karena merasa kasih sayang orangtuanya terganggu oleh kehadiran adiknya.
- 5) Pola asuh orangtua. Cara orangtua memberikan pendidikan dan pengajaran turut serta mempengaruhi perkembangan emosi Individu. Individu yang diasuh dengan pola asuh otoriter akan tumbuh dalam ketakutan dan kecemasan, sedangkan Individu yang diasuh dengan pola asuh demokratis lebih tenang dan penuh dengan kasih sayang.
- 6) Kematangan intelektual. Semakin matangnya intelektual seseorang, maka semakin baik pula Ia dalam memahami lingkungannya. Individu akan lebih reaktif terhadap rangsangan sekitar. Misalnya jika sebelumnya saat ada orang yang meliriknya, Ia tidak menganggap itu sebagai suatu bentuk rangsangan emosi. Tetapi, sekarang bias saja Ia merasa terancam dengan lirikan tersebut dan menimbulkan kecemasan.
- 7) Pengalaman. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh Individu selama belajar juga turut serta mempengaruhi perkembangan

emosinya. Individu yang memiliki pengalaman belajar lebih beragam akan memiliki perkembangan emosi yang lebih baik pula. Misalnya Individu yang tidak memiliki pengalaman merasa dicintai, tidak akan memahami arti cinta.

Selain dipengaruhi oleh faktor-faktor yang telah disampaikan di atas, perkembangan emosi individu juga dapat dipelajari dengan berbagai cara sebagai berikut (Hurlock, 2007).

- 1) *Trial and error*. Individu mempelajari emosi dengan cara melihat reaksi atau respon dari lawan bicaranya. Ketika reaksi lawan bicaranya menyenangkan, maka Ia akan menganggap kalau ekspresi tersebut benar. Misalnya, ketika marah Ia membanting-banting barang dan kondisi tersebut membuatnya semakin dimarahi Ibunya. Reaksi Ibunya yang marah akan menyadarkan Individu tersebut kalau ekspresi yang Ia lakukan salah, maka dilain kesempatan Ia akan mengganti cara mengekspresikan marahnya.
- 2) Imitasi. Individu mempelajari emosi dengan cara meniru sekitarnya. Ia akan mengamati perilaku orang lain dalam mengekspresikan emosi dan menirunya. Misal, Ia menonton televisi dan melihat adegan orang menangis dan berlari masuk kamar lalu membanting pintu. Suatu ketika saat Individu menangis, Ia akan mempraktekkan apa yang sebelumnya pernah Ia lihat dari televisi.
- 3) Identifikasi. Cara ini sebenarnya serupa dengan imitasi, yaitu meniru. Yang membedakan imitasi dengan identifikasi adalah dari orang yang ditiru. Jika imitasi, Individu bias meniru siapa saja, mungkin orang yang dilihatnya di jalan, dari acara televisi yang Ia tonton atau tetangganya. Sedangkan identifikasi lebih spesifik kepada orang yang memiliki kedekatan dan Ia kagumi. Misal, Ia sangat menyayangi dan mengagumi Ibunya, maka Ia akan mengekspresikan emosi seperti Ibunya mengekspresikan emosi. Saat marah Ibunya *mengome!* sambil berteriak, maka Ia akan melakukan hal serupa saat marah.

- 4) *Stimulus-respon*. Individu mempelajari emosi dengan adanya pengkondisian seperti halnya teori Behaviorisme dalam membentuk perilaku Individu. Cara ini umumnya lekat dengan hukuman dan penghargaan untuk mempertahankan perilaku yang diinginkan. Cara ini juga lebih mudah diterapkan untuk Individu yang usianya lebih kecil.
- 5) Pelatihan. Pada cara ini, Individu diajarkan secara langsung bagaimana cara memberikan respon emosi. Individu dilatih untuk mengekspresikan emosi dengan baik sesuai dengan norma-norma. Misal, Individu diajak untuk berada pada kondisi emosi kesedihan, kemudian Ia diajak untuk mengendalikan kesedihan tersebut. Mungkin bias diajak untuk mengontrol nafas, mengalihkan aktivitas, atau sebagainya sampai Individu memahami cara yang terbaik untuk mengekspresikan emosi-emosi tertentu.

Latihan 7

Setelah Anda mempelajari materi tentang perkembangan fisik, kognitif, serta sosialemosional periode SD, jawablah pertanyaan berikut.

1. Jelaskanlah bagaimana keterkaitan antara perkembangan sosial dalam mempengaruhi perkembangan emosi seseorang!
2. Jelaskan bagaimana cara seseorang mempelajari kemampuan motorik!

Jawaban 7

1. Lingkungan sosial individu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan emosinya. Individu yang berada pada lingkungan sosial yang sering terlibat dengan emosi negatif, maka individu tersebut akan lebih sering mengekspresikan emosi negatif. Begitupun sebaliknya.
2. Kemampuan motor seseorang terjadi karena adanya kematangan syaraf dan otot serta adanya pembelajaran. Pembelajaran atau pengalaman tersebut diperoleh dengan cara

a) *trial and error* atau coba-coba b) imitasi, mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain, c) pelatihan terbimbing, memang sengaja diajarkan oleh orang yang lebih dewasa.

Rangkuman 7

Periode SD berlangsung pada rentang usia 7-13 tahun. Periode ini memiliki beberapa julukan sebagai karakteristiknya seperti usia berkelompok, usia menyulitkan, usia bermain, usia tidak rapih, usia bertengkar, periode kritis dan usia penyesuaian diri.

Perkembangan fisik adalah salah satu aspek yang penting dalam tumbuh kembang individu. Perkembangan fisik dikatakan penting karena setiap pertumbuhan diikuti dengan perkembangan, sehingga kondisi fisik individu akan mempengaruhi aspek-aspek perkembangan lainnya. Perkembangan fisik yang dimaksud meliputi empat aspek, yaitu sistem syaraf, otot-otot, kelenjar endokrin, dan struktur fisik/tubuh.

Perkembangan kognitif meliputi seluruh proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan memikirkan lingkungannya. Perkembangan kognitif periode SD berada pada dua tahap, yaitu tahap operasional konkret (kelas rendah) dan operasional formal (kelas tinggi).

Perkembangan sosioemosional berkaitan dengan kemampuan individu untuk dapat bersosialisasi dan mengendalikan emosinya. Periode SD adalah usia berkelompok yang mulai belajar untuk menyesuaikan diri dengan kelompok. Pengekspresian emosi pada periode ini lebih baik dibandingkan dengan usia sebelumnya. Pada periode ini individu sudah berkurang tingkat impulsifnya karena sudah mengenal rasa malu.

Tes Formatif 7

1. Berikut yang **bukan** keterampilan dasar yang harus dimiliki individu pada periode SD adalah keterampilan...
 - a. Menolong Diri Sendiri

- b. Menolong Orang Lain
 - c. Bersekolah
 - d. Menjahit
2. Individu mulai mampu berpikir secara abstrak, membuat hipotesis, dan memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi adalah gambaran dari tahap perkembangan kognitif...
- a. Operasional Formal
 - b. Operasional Konkret
 - c. Praoperasional
 - d. Sensorimotor
3. Yang dimaksud dengan kepuasan diri dalam perkembangan sosial adalah....
- a. Menunjukkan sikap positif pada orang lain
 - b. Kebahagiaan karena dapat memberikan kontribusi pada kelompok
 - c. Perilaku sosial sesuai standar kelompok
 - d. Dapat menempatkan diri pada kelompok lain
4. Berikut yang adalah cara individu mempelajari emosi, **kecuali**...
- a. Imitasi
 - b. *Trial and error*
 - c. Administrasi
 - d. Identifikasi
5. Julukan yang **bukan** ditujukan untuk periode SD adalah....
- a. Usia periode kritis
 - b. Usia berkenalan
 - c. Usia berkelompok
 - d. Usia bermain

Jawaban Tes Formatif 7

- 1. D
- 2. A
- 3. B
- 4. C
- 5. B

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 7 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 7.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 7. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 8, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 8: PERIODE SEKOLAH DASAR (ASPEK BAHASA, MORAL, DAN SPIRITUAL)

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Base Learning	100 menit	Mampu menjelaskan tugas perkembangan serta perkembangan Bahasa, moral dan spiritual periode SD

Materi 8

Melanjutkan pembahasan pada modul 7, pada modul ini akan membahas tentang perkembangan aspek Bahasa, moral dan spiritual, serta masalah-masalah yang kerap dialami oleh individu pada periode SD.

Perkembangan Bahasa

Bahasa adalah media komunikasi yang disepakati oleh sekelompok masyarakat, sehingga untuk bisa diterima dalam sebuah kelompok masyarakat maka perlu menguasai Bahasa. Bahasa memiliki lima elemen yang perlu dikuasai dan dijelaskan sebagai berikut:

1. Fonologi. Fonologi adalah elemen yang berkaitan dengan cara kita menyebutkan atau membunyikan suatu kata. Misal bagaimana pengucapan huruf "e" pada kata "ketel" dan "kental".
2. Morfologi. Morfologi adalah elemen yang berkaitan dengan organisasi kata-kata atau menentukan kata yang bias berdiri sendiri seperti kata "buku" serta kata yang harus memiliki imbuhan seperti "menyanyi" atau "bernyanyi" atau "menyanyikan".
3. Sintaksis. Sintaksis adalah elemen yang berkaitan dengan penyusunan kalimat, bahwa dalam kalimat yang ideal terdiri dari subjek, predikat, dan objek.

4. Semantik. Semantik adalah elemen yang berkaitan dengan system atau aturan yang mengendalikan makna kata atau kalimat. Misalnya majas, konotatif, dan denotatif.
5. Pragmatik. Pragmatik adalah elemen yang berkaitan dengan penggunaan bahasa untuk tujuan tertentu. Misalnya untuk bias terlihat lebih sopan, susunan bahasa seperti apa yang harus disampaikan.

Selain melihat penguasaan individu pada kelima elemen bahasa di atas, perkembangan Individu juga bias dilihat dari ruang lingkup keterampilan bahasa sebagai berikut:

1. Keterampilan mendengarkan. Kemampuan untuk menerima, menyerap dan menyimpan informasi melalui indera pendengaran. Seperti, memahami perintah, konsep pelajaran, pengumuman, drama, dongeng, ceramah dan sebagainya.
2. Keterampilan berbicara. Kemampuan untuk mengutarakan isi pikirannya. Seperti perasaannya, pendapatnya, mengenalkan diri, bertegur sapa, menjawab pertanyaan, bercerita dan sebagainya.
3. Keterampilan membaca. Kemampuan untuk memahami informasi melalui tulisan. Seperti membaca nyaring, membaca dalam hati, membaca puisi, membaca cepat dan sebagainya.
4. Keterampilan menulis. Kemampuan untuk mengungkapkan isi pikiran melalui bahasa tulisan. Seperti dikte, mendeskripsikan benda, menulis surat, mengarang dan sebagainya.



Gambar 8.1

Anak belajar menulis dengan pendampingan orangtua
(Sumber: sehatq.com)

Pada periode ini perubahan kemampuan berbahasa individu meliputi poin-poin sebagai berikut:

1. Penambahan kosa kata. Semakin bertambahnya usia maka semakin banyak pula kosa kata yang dikuasai. Pada periode SD, idealnya individu yang berada d kelas 1 telah menguasai 20.000 sampai 24.000 kata. Sedangkan pada kelas 6, individu telah menguasai paling sedikit 50.000 kata.
2. Pengucapan. Kesalahan pengucapan semakin berkurang seiring dengan kondisi fisik dan kemampuan motoric yang semakin meningkat. Pada kelas rendah, terutama kelas satu mungkin masih terjadi kesalahan pengucapan seperti *cadel* dalam pengucapan kata tertentu, namun pada kelas tinggi kesalahan pengucapan sudah tidak terjadi kecuali pada Bahasa asing.
3. Pembentukan kalimat. Jika berbicara tentang perkembangan Bahasa, selain kemampuan untuk berbicara maka perkembangan Bahasa juga terkait dengan penulisan. Panjang pendeknya pesan yang disampaikan individu bergantung pada kemampuan mereka dalam merangkai kata. Mulanya pada kelas rendah, individu baru bisa membuat kalimat yang singkat, tetapi pada kelas tinggi kalimat yang dibuat bias semakin panjang dan bermakna.
4. Kemajuan dalam pengertian. Semakin bertambahnya minat individu untuk masuk dalam kelompok sosial maka semakin tinggi pula usaha untuk membangun pengertian dalam berinteraksi. Pengertian yang dimaksud adalah kemampuan dalam memaknai apa yang disampaikan orang lain.
5. Isi pembicaraan. Isi pembicaraan individu umumnya bersifat sosial saat berbicara dengan teman kelompoknya, tetapi lebih bersifat egosentris saat berbicara dengan orang yang lebih dewasa.
6. Banyak bicara. Individu pada periode SD tidak lagi banyak berbicara seperti pada periode prasekolah. Pada periode ini individu lebih menyeleksi pembicaraannya.

Perkembangan kemampuan berbahasa individu dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut:

1. Kesehatan. Individu yang memiliki masalah pada kemampuan motorik berbicara tentu akan lebih kesulitan dalam kemampuan berbahasanya.
2. Kecerdasan. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi, dianggap punya kemampuan yang lebih baik untuk menyimpan kosakata, menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga memiliki keterampilan berbahasa yang lebih baik.
3. Jenis kelamin. Perempuan lebih unggul dalam berbahasa dibandingkan dengan laki-laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh jenis permainan yang dilakukan dan stereotip yang beredar di masyarakat.
4. Kondisi keluarga. Semakin besar keluarganya (ada kakek, nenek, om tante, dsb) maka kemampuan bicaranya akan semakin baik. Individu yang lahir pada urutan terakhir pada umumnya lebih *bawel* dibandingkan dengan individu yang lahir di awal atau di tengah.
5. Dorongan untuk berkomunikasi. Ketika Individu memiliki keinginan untuk memiliki teman, untuk bias berkomunikasi dengan Individu lain, maka Ia akan berusaha lebih keras dalam mempelajari bahasa. Misalnya, seorang remaja yang baru saja pindah dari daerah ke kota. Ia ingin sekali memiliki teman tetapi bahasa yang digunakan berbeda, karena dorongan dari dalam dirinya kuat untuk dapat berkomunikasi dengan lancar maka Ia akan belajar seoptimal mungkin untuk menguasai bahasa kota dengan lebih baik.
6. Kepribadian. Kepribadian mempengaruhi kemampuan bahasa seseorang secara kuantitas (tingkat intensitas berbicara) dan kualitas (ketepatan pengucapan isi pembicaraan). Individu dengan tipe kepribadian tertentu lebih sedikit berbicara (*to the point*), tetapi yang lainnya lebih detail. Individu dengan tipe kepribadian tertentu isi pembicaraannya lebih berbobot tetapi lainnya lebih sederhana.

Perkembangan Moral-Spiritual

Moral berasal dari kata Latin "*mores*" yang berarti tatacara, kebiasaan, dan adat. Perilaku sikap moral berarti perilaku yang sesuai dengan kode moral kelompok sosial, yang dikendalikan oleh konsep moral. Yang dimaksud dengan konsep moral ialah peraturan perilaku yang telah menjadi kebiasaan bagi anggota suatu budaya. Konsep moral inilah yang menentukan pola perilaku yang diharapkan dari seluruh anggota kelompok.

Perkembangan moral merupakan proses internalisasi nilai/norma masyarakat sesuai dengan kematangan dan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap aturan yang berlaku dalam kehidupannya. Jadi, perkembangan moral mencakup aspek kognitif yaitu pengetahuan tentang baik/buruk atau benar/salah, dan aspek afektif yaitu sikap perilaku moral mengenai bagaimana cara pengetahuan moral itu dipraktekkan.

Pentingnya pemahaman sikap dan perilaku moral individu menjadi perhatian khusus bagi para ahli untuk memahami pola kerja moral dari tiap periode. Salah satu yang mencetuskan pemikiran tentang moral adalah Kohlberg. Kohlberg menjelaskan perkembangan moral sebagai berikut (Gunarsa, 2008):

1. Tingkat *prakonvensional* (4-9 tahun)
2. Tingkat *konvensional* (10-15 tahun)
3. Tingkat *pasca konvensional* (16 tahun sampai dewasa)

Berdasarkan tahapan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa periode SD berada pada dua tingkat perkembangan moral, yaitu tingkat prakonvensional (kelas rendah) dan tingkat konvensional (kelas tinggi). Berikut penjelasan untuk kedua tahap tersebut.

1. Tingkat *Prakonvensional*. Pada tingkat ini, Individu memahami benar dan salah berdasarkan otoritas. Individu mengetahui hal tersebut benar atau salah bergantung pada sikap otoritas. Pada tingkat ini Individu mematuhi aturan atau perintah karena takut pada ancaman atau hukuman dari otoritas atau melakukan sesuatu jika mendapatkan hadiah. Singkatnya, pada tingkat ini, Individu hanya memikirkan dirinya sendiri dalam sebuah aturan. Ia mematuhi aturan karena tidak menginginkan dirinya tersakiti dan

mematuhi aturan untuk mendapatkan sesuatu yang menyenangkan bagi dirinya, tanpa mengetahui tujuan dari aturan tersebut. Tingkat ini dibagi menjadi dua tahap sebagai berikut:

- a. Tahap orientasi terhadap kepatuhan dan hukuman. Pada tahap ini Individu memahami bahwa aturan dibuat oleh otoritas yang sangat berpengaruh dan tidak dapat diganggu gugat. Pada tahap ini Individu menilai baik dan buruknya suatu perbuatan dari sikap atau tanggapan dari otoritas. Misalnya seorang anak akan merasa benar jika Ia mengikuti perintah orangtua tetapi merasa bersalah jika melanggar perintah orangtuanya. Contoh lain Ia akan merasa kalau perbuatannya salah jika Ia dimarahi, dipukul dan sebagainya (tindakan yang menyakitkan baik fisik maupun psikis). Pada tahap ini Individu belum memahami tujuan dari apa yang Ia lakukan. Fokus perhatiannya adalah pada penghindaran rasa sakit dan perasaan tidak nyaman dari hukuman tersebut. Jadi Individu pada usia ini akan mematuhi aturan karena takut pada hukuman.
 - b. Tahap relativistik hedonisme. Tahap ini dikatakan sebagai tahap orientasi minat. Pada tahap ini Individu tidak memahami bahwa aturan dibuat oleh otoritas, melainkan mulai memahami bahwa setiap individu memiliki kepentingan dan keinginan, sama seperti dirinya. Dengan pemahaman seperti itu, tidak jarang kita menemukan anak kecil yang baru mau melakukan perintah jika diiming-imingi sesuatu. Kondisi tersebut terjadi karena mereka berpikir pada saat orangtua (misalnya) memberikan perintah, tentu ada tujuan yang ingin dicapai orangtua, untuk itu Individu tersebut juga harus mendapatkan sesuatu atas apa yang Ia lakukan. Pada tahap ini Individu memakai sistem simbiosis mutualisme (saling menguntungkan). Otoritas mendapatkan yang mereka inginkan (perintahnya dipatuhi) dan Individu pada tahap ini mendapatkan sesuatu yang menyenangkan (hadiah).
2. Tingkat *Konvensional*. Pada tingkatan ini individu mematuhi aturan yang dibuat bersama agar diterima dalam kelompoknya. Jika pada

tingkat sebelumnya Individu hanya memperhatikan dirinya sendiri dalam suatu aturan, maka pada tahap ini Individu telah memperhatikan orang lain. Individu mulai mempertimbangkan kebahagiaan dan kenyamanan orang lain dalam kaitannya dengan norma/aturan. Ia akan berusaha untuk membuat orang lain disekitar tetap merasa baik-baik saja atas tindakan yang Ia lakukan. Tingkat ini juga terdiri dari dua tahap sebagai berikut:

- a. Tahap orientasi mengenai anak yang baik. Pada tahap ini Individu berpikir bahwa Ia adalah anak yang baik sehingga perlu bersikap baik pada orang lain. Perilaku baik yang dimaksud adalah perilaku yang membuat orang lain senang, nyaman dan sesuai dengan harapan orang lain tersebut. Oleh karena itu, pada tahap ini Individu akan berusaha untuk melakukan tindakan-tindakan yang bisa membuatnya diterima oleh kelompok. Misalnya, Ia akan ikut merokok agar dinilai setia kawan.
- b. Tahap mempertahankan norma sosial dan otoritas. Pada tahap ini Individu mulai menyadari bahwa dirinya bukan hanya bagian dari kelompok kecil saja, melainkan juga bagian dari kelompok besar (suku, agama, dan warga Negara). Oleh karena itu, Ia merasa ikut berperan dalam mempertahankan aturan-aturan yang ada sebagai kewajiban dan tanggungjawabnya, sehingga Ia melakukan sesuatu bukan untuk diterima dalam kelompok kecil saja tetapi karena Ia merasa kalau harus turut menjaga aturan kelompok besar. Misalnya, Ia menggunakan pakaian tertutup bukan lagi untuk diterima *gengnya*, tetapi karena Ia merasa bertanggung jawab untuk menjaga identitas wanita timur.

Meskipun mengikuti pola perkembangan yang sama, namun perkembangan moral setiap orang tetap berbeda karena moral juga dipelajari. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan moral seseorang (Hurlock, 2007).

1. Peran hati nurani. Faktor ini berkaitan dengan empati, simpati dan kognitif seseorang dalam mengambil keputusan. Misalnya, Individu

yang tidak peka pada lingkungan tetap akan melakukan keburukan meskipun Ia tahu bahwa itu salah.

2. Peran rasa bersalah dan malu. Rasa bersalah dan malu pada dasarnya diajarkan dan dibentuk oleh lingkungan. Apabila Individu hidup dengan pola asuh yang tidak mengajarkannya arti rasa bersalah dan malu, maka dalam bertindakpun Ia tidak akan memikirkan rasa bersalah dan malu tersebut.
3. Peran interaksi sosial. Melalui interaksi sosial, Individu akan memahami aturan-aturan yang diterima/tidak dalam suatu kelompok, sehingga dengan menjalin interaksi sosial Ia akan mengetahui mana tindakan yang dipandang benar/salah oleh lingkungan. Misalnya Individu yang tidak punya teman dan hanya di rumah saja mungkin tidak mengetahui kalau merokok sembarang adalah tindakan yang kurang diterima dalam kelompok.

Seperti yang sebelumnya telah dikatakan kalau moral seseorang adalah hasil dari pembelajaran maka berikut cara-cara yang dilakukan individu dalam mempelajari sikap moral.

1. Individu memahami moral dengan cara *trial and error*. Ia akan mencoba untuk bertindak sesuai dengan yang diinginkan untuk melihat respon orang lain dan akan terus memperbaiki sikapnya sampai mendapatkan respon seperti yang diharapkan. Misalnya, saat berbicara dengan orang baru Ia menggunakan bahasa santai dan mendapatkan respon negatif (*diketusin*), lalu Ia akan mencoba berbicara dengan sopan untuk mendapatkan respon yang berbeda sampai memperoleh respon yang menyenangkan.
2. Pendidikan langsung. Melalui cara ini Individu memahami moral dengan cara diajarkan secara langsung. Misalnya, orangtua langsung mengajarkan bagaimana cara memulai interaksi dengan orang yang baru dikenal sesuai tahap-tahapannya.
3. Identifikasi. Identifikasi yang dimaksud adalah mempersepsikan dirinya sebagai orang yang dikaguminya, sehingga Ia akan bertindak seperti orang yang dikaguminya. Oleh karena itu, peran model sangat berpengaruh untuk membentuk Individu yang berbudi luhur baik.

Konsep moral telah dimiliki individu dari lingkungan keluarga dan ini menjadi awal mereka menilai perbuatan baik-buruk. Pada awalnya moral dipelajari secara doctrinal atau keharusan dan lambat laun baru mempelajari alasannya. Pada periode SD, individu mempelajari sikap dan perilaku moral dalam bentuk mematuhi aturan-aturan yang berlaku di sekolah. Pada periode ini, Individu telah memahami konsep benar-salah dan baik-buruk.

Berkaitan dengan moral keagamaan, keluarga memiliki peran yang sangat penting karena bertindak sebagai akar atau pondasi moral agama seseorang. Moral keagamaan ini dapat diperoleh dari imitasi, pembiasaan dan menjadi kebiasaan. Pada intinya bagaimana perilaku moral keagamaan individu bergantung dari kebiasaan yang dibentuk oleh lingkungan, dimulai dari kebiasaan keluarga. Selanjutnya, kebiasaan tersebut tetap dijalani atau tidak, bergantung pada hati nurani Individu itu sendiri.

Untuk bisa menciptakan dan membangun sikap dan perilaku moral individu maka diperlukan adanya kedisiplinan. Berikut unsur-unsur yang berkaitan dengan kedisiplinan.

1. Peraturan. Bertindak sebagai pola yang ditetapkan untuk perilaku kehidupan individu, dengan demikian individu memiliki gambaran tentang arah yang perlu diikuti dan ditaati serta membatasi perilaku mereka.
2. Hukuman. Pada dasarnya tidak ada seorangpun yang menyukai hukuman sebab hukuman menimbulkan kesakitan dan rasa tidak nyaman. Perasaan inilah yang kemudian dapat mengontrol perilaku Individu untuk menghindari diri dari hukuman yang tidak diinginkan.
3. Penghargaan. Penghargaan yang diberikan atas tindakan baik yang dilakukan akan memberikan motivasi tersendiri untuk melakukan tindakan-tindakan baik.
4. Konsistensi atau keajegan. Konsistensi akan membuat Individu tidak bingung dalam memahami suatu aturan. Misalnya, hari ini Ia terlambat ke sekolah dan dihukum lari lapangan. Keesokan harinya terlambat lagi tapi hanya didiamkan saja. Tindakan yang tidak konsisten tersebut akan menimbulkan kebingungan pada Individu dalam menentukan benar-salahnya suatu perilaku.

Masalah-masalah Periode SD

Pada periode SD individu dapat lebih mandiri dan berpikir secara kritis dibandingkan dengan usia sebelumnya. Namun, bukan berarti periode ini luput dari masalah dan bahaya yang mengintai. Berikut bahaya-bahaya yang dapat terjadi pada periode SD (Irham, 2014).

1. Bahaya potensial dalam bicara

Bahaya yang dapat ditimbulkan pada aspek bahasa ini meliputi penguasaan kosa kata, gagap dalam bicara, dan pembicaraan egosentris. Kurangnya penguasaan kosa kata dapat menyebabkan individu kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya, sehingga dapat membuatnya tersingkir. Gagap dalam berbicara berkaitan dengan kepercayaan diri. Individu yang berbicara secara gagap mungkin merasa malu dan menarik diri dari lingkungan. Pembicaraan yang bersifat egosentris dapat menimbulkan kesan sombong.

2. Bahaya potensial emosi

Bahaya emosi yang mungkin muncul pada periode ini adalah sikap emosi yang kurang matang. Ekspresi emosi yang meledak-ledak atau berlebihan dapat menimbulkan masalah tersendiri. Misalnya, dijauhi teman, diejek teman bahkan dijauhi.

3. Bahaya potensial sikap dan perilaku sosial

Ketidakmampuan menyesuaikan sikap dengan lingkungan menjadi poin utama bahaya dalam aspek sosial. Hurlock (2012) menyebutkan bahwa ada lima bahaya dalam aspek sosial, yaitu.

- a. Kurangnya belajar bersosialisasi karena sering ditolak lingkungan.
- b. Dikucilkan karena memiliki banyak perbedaan dengan teman-teman lainnya.
- c. Tingkat mobilisasi sosial yang lebih tinggi dari kelompok akan memicu terjadinya penolakan.
- d. Terkena isu perbedaan SARA.
- e. Sikap ingin memimpin memunculkan perilaku dengki yang dibenci lingkungan.

4. Bahaya potensial dalam bermain

Sumber masalah dari bermain disebabkan karena kurangnya kesempatan untuk melakukan olahraga dan permainan serta larangan-larangan tertentundari orangtua yang akan membatasi kreativitas.

5. Bahaya potensial konsep diri dan kepribadian

Jika individu tumbuh tanpa ada perhatian, akan memunculkan konsep diri yang buruk. Konsep diri yang buruk ini akan membuat individu terasingkan dari lingkungannya dan memiliki pemikiran buruk pula.

6. Bahaya potensial perkembangan moral

Bagaimana perkembangan moral individu tidak lepas dari perkembangan kognitif, sosial dan pola pengajaran dalam keluarga. Semakin baik kebiasaan-kebiasaan dan oengajaran yang diberikan maka akan semakin baik pula moralnya, begitupun sebaliknya. Masalah moral yang timbul akan membawa individu pada potensi kenakalan remaja.

7. Bahaya potensial minat dan motivasi

Kurangnya minat dan motivasi individu untuk melakukan berbagai aktivitas akan menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Rendahnya minat dan motivasi ini dioengaruhi oleh kursngnya perhatian dari lingkungan terutama keluarga dan kelompok.

Latihan 8

1. Jelaskanlah, bagaimana hubungan antara perkembangan bahasa dengan kemampuan berpikir seseorang!
2. Bagaimana cara mempelajari dan mengembangkan sikap moral? Jelaskanlah dengan contoh!

Jawaban 8

1. Bahasa berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi. Artinya pada saat berbahasa, Individu akan mengalami pertukaran informasi,

perasaan dan pikiran dengan lawan bicaranya. Agar lawan bicara tersebut memahami apa yang disampaikan maka perlu menggunakan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti. Caranya tentu dengan melibatkan kognitif (kemampuan berpikir) seseorang. Orang dengan kemampuan berpikir yang baik akan berbahasa dengan santun dan bijak.

2. Individu dapat mengembakan sikap moralnya melalui tiga cara, yaitu *trial and error*, pendidikan langsung, serta identifikasi orang yang dikagumi. *Trial and error*, melakukan tindakan yang berbeda sampai memperoleh respon yang menyenangkan dari orang lain. Pendidikan langsung, Individu langsung diberikan pembelajaran tentang mana tindakan yang baik-buruk. Identifikasi, mengikuti perilaku orang yang dikagumi.

Rangkuman 8

Bahasa adalah media komunikasi yang disepakati oleh sekelompok masyarakat, sehingga untuk bisa diterima dalam sebuah kelompok masyarakat maka perlu menguasai Bahasa. Bahasa memiliki lima elemen yang perlu dikuasai, yaitu fonologi; morfologi; sintaksis; semantic; dan pragmatic.

Moral adalah aturan atau norma yang perlu dipatuhi oleh Individu. Sikap moral ini telah dibentuk sejak Individu berada pada lingkungan keluarga dan terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman individu tersebut. Sikap moral dapat dipelajari melalui tiga cara, yaitu *trial and error*, pendidikan langsung dan identifikasi orang yang dikagumi. Pada periode SD, Individu memasuki perkembangan moral pada tingkat *prakonvensional* dan *konvensional*. Pada tingkat *prakonvensional*, Individu memahami benar dan salah sesuai dengan hukuman dan hadiah yang diterimanya. Pada tingkat *konvensional*, Individu memahami benar dan salahnya tindakan dari respon lingkungan dan rasa tanggung jawab untuk menjaga kebiasaan kelompok besar (suku, agama dan bangsa Negara).

Periode SD juga sama dengan periode-periode lain yang tidak luput dari masalah. Masalah-masalah yang dimiliki oleh periode ini tentunya terkait dengan aspek-aspek perkembangannya seperti fisik,

kognitif, sosial, emosional, Bahasa, dan moral. Perlu perhatian khusus dalam menghadapi individu periode ini karena periode ini menjadi pondasi dalam berbagai pembelajaran.

Tes Formatif 8

1. Berapakah kosa kata yang perlu dikuasai oleh siswa kelas 6?
 - a. 30.000 kata
 - b. 24.000 kata
 - c. 50.000 kata
 - d. 100.000 kata
2. Bidang keilmuan yang membahas tentang cara pengucapan atau fonem dalam huruf dan kata. Kalimat tersebut adalah definisi dari....
 - a. Morfologi
 - b. Fonologi
 - c. Pragmatik
 - d. Semantik
3. Individu mematuhi peraturan karena rasa takut pada otoritas kekuasaan tertentu adalah definisi dari tingkat moral....
 - a. Prakonvensional
 - b. Praoperasional
 - c. Konvensional
 - d. Pasca konvensional
4. Berikut yang **bukan** merupakan unsur dalam kedisiplinan adalah...
 - a. Hukuman
 - b. Penghargaan
 - c. Konsistensi
 - d. Nilai raport
5. Salah satu bahaya potensial yang dapat dialami individu pada periode SD pada aspek Bahasa adalah....
 - a. Gagap bicara
 - b. Temperamental
 - c. Amoral
 - d. Inteligensi dibawah rata-rata

Jawaban Tes Formatif 8

1. C
2. B
3. A
4. D
5. A

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 8 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 8.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 8. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 9, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 9: PERIODE USIA REMAJA (PERKEMBANGAN FISIK)

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem based learning	100 menit	<ul style="list-style-type: none">- Perkenalan- Perkuliahan dan kontrak perkuliahan- Pemahaman konsep dasar psikologi perkembangan

Materi 9

A. Konsep Dasar Perkembangan Remaja

Remaja atau *adolescence* diambil dari bahasa latin yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa (Sari, 2017). Masa remaja merupakan masa dimana anak-anak mengalami transisi menjadi. Banyak perubahan yang terjadi di periode ini, mulai dari hormonal, social, fisik, dan juga psikologis (Pediatri, 2010). Dengan demikian, dapat disimpulkan bagwa remaja merupakan masa peralihan dimana sebelumnya berada di masa kanak-kanak hingga tumbuh dan berkembang menjadi dewasa. Perkembangan yang dimaksud meliputi aspek fisik atau tubuh, aspek kejiwaan atau psikologis serta kondisi hormon dalam dirinya.

Menurut pendapat Hurlock, dilihat dari sisi psikologis, masa remaja adalah masa dimana di usia tersebut manusia merasa bahwa dirinya sudah berada pada tingkatan yang sama dengan individu dewasa (Hurlock, 1980). Dari sisi psikologis dapat dikatakan, remaja merupakan satu tahap usia ketika anak tidak lagi merasa dirinya ada di bawah tingkat orang yang lebih tua darinya, mereka merasa ada di tingkat yang sama, atau paling tidak ada di tingkat yang sejajar (Ramanda, Akbar, & Wirasti, 2019). Dimana masa remaja adalah

tahapan usia dimana ia berfikir bahwa dirinya merasa tidak ada dibawah orang yang lebih tinggi usianya. Pada tahapan ini, remaja merasa bahwa kedudukannya dengan orang yang lebih tinggi itu berada di posisi yang sama ataupun sejajar.

Kriteria remaja pada masa ini bersifat bingung, *verneinung*, *negative*, *trotzalter*, merasa cemas, dirundung perasaan takut, rasa gelisah, serta gelap hati (Hamali, 2016). Pada masa remaja, sifat-sifat yang timbul dalam dirinya tentu berbeda dengan sifat pada masa kanak-kanak terdahulu. Sifat-sifat yang timbul tersebut tidak lain adalah bersifat negatif, merasakan bingung, merasakan kecemasan, merasakan ketakutan dan perasaan gelisah, serta perasaan gelap hati.

Menurut pendapat Hurlock (1980), ada beberapa bahaya psikologis yang dapat dialami remaja ketika pubertas, diantaranya adalah: 1) Konsep diri yang tergolong buruk atau kurang baik, 2) Tingkat prestasi yang rendah, 3) Persiapan yang kurang untuk menghadapi perubahan-perubahan di masa, 4) Pematangan seksual yang menyimpang (Fhadila, 2017). Karena remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, banyak sekali sifat yang berubah pula, tak terkecuali pada saat mengalami pubertas. Pada masa ini, terdapat masalah dan bahaya yang cukup signifikansi terjadi, seperti konsep dalam penguasaan diri yang dirasa kurang dalam aspek baik, dari segi Pendidikan dimana prestasi yang rendah. Kemudian tidak atau kurangnya diri dalam kesiapan dalam perubahan pada masa remaja, serta sifat-sifat yang tentu berubah dari masa kanak-kanak.

Remaja belum bisa menguasai penuh fungsi-fungsi yang dialami fisik dan psikisnya. Gejala dari sisi psikologis, dimana remaja belum menjadi dewasa, namun mereka tidak lagi dapat dikatakan anak-anak (Jannah, 2016). Pada masa ini, remaja masih belum mengetahui dan belum mampu dalam mengendalikan dirinya, termasuk secara fungsi fisik dan psikisnya karena pada masa ini merupakan suatu masa transisi.

Sesuai dengan beberapa pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwasanya remaja merupakan masa peralihan periode anak-anak menuju masa dewasa. Perubahan yang terjadi tidak hanya pada

tahapan usianya saja yang berubah, namun juga pada segi fisik, hormon serta psikologisnya.

B. Ciri-ciri Khas Perkembangan Remaja

Perkembangan di masa remaja, diawali dengan hadirnya beberapa tingkah laku, mulai dari tingkah laku yang positif hingga tingkah laku yang negatif. Hal tersebut disebabkan, remaja sedang mengalami masa panca roba pada masa ini, dari masa anak-anak ke masa remaja (Umami, 2019).

Berikut ciri dari perkembangan periode remaja, (Hurlock, 1980):

- a. Periode yang penting
- b. Periode peralihan
- c. Periode perubahan
- d. Usia bermasalah
- e. Masa mencari identitas
- f. Usia yang menimbulkan ketakutan
- g. Ambang masa dewasa

Masa remaja adalah masa yang terbilang sulit bagi remaja sendiri, dan juga orangtuanya. Kesulitan tersebut disebabkan oleh fenomena dari remaja sendiri dengan disertai beberapa perilaku khusus, yakni (Putro, 2017):

- a. Periode remaja mulai untuk menyuarakan kebebasan serta haknya terhadap pendapatnya.
- b. Periode remaja akan lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, terutama oleh teman-teman sebayanya jika dibandingkan pada saat mereka masih pada masa kanak-kanak.
- c. Terjadinya perubahan fisik yang cepat dan pesat, mulai dari tumbuhkannya hingga seksualitasnya.
- d. Periode remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi (*over confidence*). Kepercayaan diri ini akan meningkat bersama dengan emosinya sehingga akan mengalami kesulitan dalam menerima nasihat atau pengarahan dari orang lain, tak terkecuali orangtua.

Berdasarkan pada beberapa pernyataan diatas, pada masa remaja, perubahan yang terjadi dirasa cukup signifikan dimana perubahan ini berbeda dari saat periode kanak-kanak. masa remaja

adalah periode yang sangat penting, periode terjadinya peralihan dan perubahan dimana terdapat ciri-ciri perkembangan yang terjadi di masa ini. Tak hanya itu, pada masa remaja ini merupakan usia krusial yang terdapat banyak sekali kendala dan permasalahan, dimana remaja mulai mencari jati diri dan identitasnya. Di tahap ini, remaja mulai merasakan ketakutan dan sebagai ambang menuju masa dewasa.

Perubahan yang signifikan ini alih-alih memberikan dampak pada remaja itu sendiri, tak terkecuali memberikan dampak negative berupa masa masa sulit bagi remaja itu sendiri. Kesulitan dan kendala itu berupa, periode remaja mulai untuk menginginkan kebebasan, mudah terpengaruh lingkungan sekitar, perubahan fisik yang cepat, kepercayaan diri yang mulai bertumbuh dan tinggi.

C. Aspek - Aspek Perkembangan Remaja

Di masa perkembangan remaja, terdapat beberapa aspek yang terlihat sangat menonjol perkembangannya. Antara lain adalah (Fatmawaty, 2017) :

1. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik di masa remaja bertumbuh dan berkembang dengan cepat. Keadaann fisik merupakan suatu hal yang penting dalam diri remaja (Astuti & Ahyani, 2018).

2. Perubahan Eksternal

Di masa remaja, remaja akan mengalami beberapa perubahan, mulai dari tinggi badan, berat badan, hingga organ seks (Fatmawaty, 2017).

3. Perubahan Internal

Perubahan dalam internal ini seperti perubahan pada sistem pencernaan, system peredaran darah, jaringan tubuh, system pernafasan (Fatmawaty, 2017).

4. Perkembangan Emosi

Masa remaja umumnya memiliki energi yang terbilang besar, emosi yang berkobar, tetapi pengendalian diri belum mencapai sempurna. Remaja juga acap kali mengalami perasaan yang tidak aman, tidak tenang, serta khawatir dan kesepian (Endah Sary, 2017).

5. Perkembangan Kognisi

Aktivitas kognitif pada remaja, umumnya digunakan untuk memperluas pengetahuan yang didapatkan di lingkungan sosialnya, yaitu berwujud pengetahuan yang mempunyai kaitan dengan pembentukan identitas seorang remaja (Shidiq & Raharjo, 2018).

6. Perkembangan Sosial

7. Para remaja kerap menggunakan cara mencontoh kepada orang-orang yang mereka anggap sebagai idola. Kehidupan sosial seorang anak remaja pun berkembang sangat luas dan berakibat remaja menjadi berusaha melepaskan diri dan terbebas dari aturan-aturan orang tua (Ahyani & Astuti, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa pada masa remaja, terdapat beberapa aspek yang ada dalam diri remaja. Aspek-aspek ini menonjol dalam perkembangannya dan berkaitan satu dengan yang lainnya. Beberapa aspek yang ada adalah perkembangan fisik, perubahan eksternal dan internal, perkembangan emosi, kognisi, dan sosial.

D. Fase dan Tugas Perkembangan Remaja

Tiap – tiap individu memiliki peran serta tugasnya tersendiri yang sesuai dengan tahapan usianya, baik dari kanak-kanak maupun dewasa. Dalam mencukupi tugas-tugasnya setiap individu memiliki tujuan untuk mencapai dan mencukupi kebutuhan individu itu sendiri (Sebayang, 2018). Terutama saat remaja, dimana masa ini adalah masa perubahan, dari seorang anak hingga akhirnya menjadi orang dewasa. Sehingga, remaja dapat dikelompokkan menjadi berbagai tahapan seperti berikut (Diananda, 2018):

1. Pra Remaja (11 atau 12 – 13 atau 14 Tahun)

Usia tersebut sering disebut dengan fase negatif. Dikarenakan berkembangnya hormonal yang menyebabkan perubahan yang tidak terduga pada suasana hati seperti gelisah, bingung, takut dan cemas. Pada usia ini juga remaja mempunyai karakteristik untuk ingin bebas, memperhatikan tubuhnya dan lebih dekat dengan teman sebaya. Pada pra remaja ini akan mengalami perubahan fisik yang sangat pesat, seperti tinggi badan, berat badan dan

perubahan pada bentuk fisik (Knoer, 2006). Maka dari itu tugas perkembangan pada usia ini yaitu menerima kondisi fisik dirinya sendiri serta efektifkan dalam menggunakan bagian tubuhnya.

2. Remaja Awal (13 atau 14 – 17 Tahun)

Usia tersebut seorang remaja mengalami perubahan fisik, sikap dan perilaku yang sangat pesat yang menyebabkan remaja memiliki banyak impian dan fokus pada dirinya (Octavia, 2020). Tugas perkembangan pada usia ini yaitu bersosialisasi, meningkatkan kemandirian dan pengawasan dari orang tua.

3. Remaja Lanjut (17 – 20 atau 21 Tahun)

Usia tersebut remaja cenderung ingin menunjukkan diri, selalu ingin menjadi pusat perhatian, memiliki banyak energi, dan bersemangat. Namun berlangsung dalam waktu singkat. Maka dari itu tugas perkembangan pada usia ini yaitu membuat pribadi lebih bertanggung jawab, meningkatkan kemandirian dan membuat dirinya di terima oleh masyarakat (Knoer, 2006).

Dari penjelasan diatas mengenai fase remaja maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga fase remaja yaitu fase pra remaja, remaja awal dan remaja lanjut, dimana pada fase-fase tersebut remaja mengalami perubahan pada fisik, psikis dan psikososial.

Menurut Hurlock dalam buku psikologi perkembangan terdapat 8 tugas perkembangan yang dimiliki oleh remaja (Hurlock, 2001) ialah sebagai berikut ini:

1. Proses pencapaian untuk lebih matang dengan teman sebaya
2. Proses pencapaian untuk memenuhi tugas sosial laki-laki dan perempuan
3. Mampu menerima bagaimana kondisi fisiknya
4. Proses pencapaian untuk berperilaku sosial dan bertanggung jawab
5. Mempersiapkan karir
6. Proses pencapaian untuk memiliki sikap mandiri emosional dari orang dewasa maupun orang tua.
7. Menyiapkan diri untuk berumah tangga

8. Proses pencapaian untuk lebih meningkatkan kemandirian dan membuat diterima oleh masyarakat.

Dari penjelasan Hurlock diatas mengenai tugas perkembangan remaja, maka dapat disimpulkan bahwa setiap remaja akan mengalami perubahan yang pesat pada dirinya, tugas yang dilakukan ialah remaja perlu mengontrol diri untuk mencapai kematangan yang tepat dan optimal untuk dirinya. Tentu saja perubahan dan tugas yang dialami oleh remaja sesuai pada tahapan usia.

E. Kebutuhan Remaja

Semakin bertambah usia maka semakin lebih besar kebutuhan yang akan dimilikinya, begitu juga dengan remaja kebutuhan pada masa kanak-kanak akan mulai berkurang, diganti menjadi kebutuhan yang lebih matang. menurut Hurlock terdapat beberapa kebutuhan yang dialami remaja (Hurlock, 2002), kebutuhan remaja tersebut ialah:

1. Kebutuhan Rekreasi remaja seperti permainan dan olahraga, untuk mengembangkan pengetahuan dan fisik mereka, bersantai bersama teman, senang berpergian atau liburan bersama teman, membaca buku/majalah/novel, menonton film, dan melamun.
2. Kebutuhan Sosial remaja seperti remaja lebih senang atau lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman-teman.
3. Kebutuhan Pribadi remaja seperti merawat penampilan, mengembangkan prestasi, agama, Pendidikan dan seks atau perilaku seks.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki kebutuhan-kebutuhan yang lebih matang untuk mereka mengembangkan diri agar dapat bisa dilihat dan diterima oleh orang lain.

F. Masa Kritis Pada Remaja

Masa kritis remaja ialah dimana remaja berusaha mencoba menemukan siapa dirinya (Kartikawati & Sari, 2017). Pada masa ini remaja cenderung akan memikirkan tindakan apa yang dilakukan, tindakan apa yang akan dan sedang dilakukan, serta akan mencoba

sesuatu sampai dapat dilakukannya. Terdapat dua masa kritis pada remaja (Marwoko, 2019), yaitu:

1. Ancaman/bahaya Fisik

a. Kematian

Kecelakaan di jalan raya menjadi penyebab utama kematian pada remaja. Diambil dari data *World Health Organization* (WHO) bahwa sebanyak 1.25 juta orang mengalami kematian akibat kecelakaan di jalan raya (Setyowati et al., 2019). Penyebab kecelakaan di usia remaja dikarenakan rendahnya pemahaman remaja terhadap ancaman/ bahaya di jalan raya. Seperti tidak memakai helm, berkendara dengan kecepatan diatas rata-rata, mengabaikan rambu lalu lintas di jalan.

b. Bunuh Diri

Bunuh diri menjadi penyebab kedua kematian pada remaja. Diambil dari data *World Health Organization* (WHO) bahwa sebanyak 800ribu orang meninggal karena bunuh diri (Kusumayanti et al., 2020). Penyebab bunuh diri di usia remaja dikarenakan perilaku dan emosional remaja mengalami luapan emosi yang membuat gangguan perilaku muncul salah satunya yaitu bunuh diri.

c. Cacat fisik

Cacat fisik pada remaja sebabkan karena bawaan sejak lahir ataupun disebabkan karena terjadinya kecelakaan yang menyebabkan cacat fisik permanen.

d. Sulit menyesuaikan diri

Sulit menyesuaikan diri pada remaja disebabkan karena remaja yang tidak percaya diri akan kemampuan dan kelebihanya. Bahwasannya setiap individu memiliki kemampuan dan kelebihan yang berbeda.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja perlu mengendalikan diri dan pemikiran mereka dengan menumbuhkan sikap kehati-hatian dan kepercayaan diri dalam menghadapi ancaman/bahaya.

2. Ancaman/Bahaya Psikologis

a. Perilaku Sosial

Remaja perlu mengembangkan perilaku sosial yang matang sehingga memperkecil ketidakmatangan dalam berperilaku sosial (Kartikawati & Sari, 2017). Ketidakmatangan tersebut seperti remaja memilih teman sebaya yang bersikap kekanak-kanakan, membuang-buang waktu bersama teman untuk membicarakan sesuatu yang tidak penting.

b. Perilaku Seksual

Remaja yang tidak memiliki pasangan akan dibedakan perlakuannya oleh teman-temannya, sikap seperti itulah yang menunjukkan ketidakmatangan remaja dalam berperilaku.

c. Perilaku Moral

Berkaitan dengan perasaan, pikiran, dan tingkah laku yang sesuai ataupun tidak sesuai dalam masyarakat. Ketidakmatangan dalam perilaku moral yaitu kenakalan remaja seperti Tindakan kriminal.

d. Hubungan Keluarga

Meningkatkan kemampuan untuk berinteraksi secara pribadi dengan keluarga dapat memperkecil permasalahan dalam keluarga. Begitupun sebaliknya ketidakmampuan dalam berinteraksi maupun berkomunikasi dengan keluarga menyebabkan terjadinya permasalahan dalam keluarga.

Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa remaja perlu memiliki pemikiran dan sikap yang matang dalam berperilaku di lingkungan sosial maupun di lingkungan keluarga.

Latihan 9

Dalam memahami dan memperdalam pemahaman tentang Periode Remaja, silahkan kerjakan latihan dibawah ini:

1. Jelaskan pendapatmu mengenai pentingnya perkembangan yang terjadi pada masa remaja!
2. Amatilah dua remaja berjenis kelamin perempuan yang berusia 15 tahun. Kemudian buatlah analisis perbandingan tugas perkembangan dari dua remaja tersebut!

Petunjuk Latihan 9

1. Baca dan pelajari secara detail mengenai periode remaja untuk mengetahui betapa pentingnya perkembangan masa remaja.
2. Pelajari secara menyeluruh mengenai fase dan tugas perkembangan remaja. Buatlah analisis perbandingan tugas perkembangan dari dua remaja berjenis kelamin perempuan untuk mengetahui kematangan dan ketidakmatangan dari dua remaja tersebut.

Rangkuman 9

1. Masa remaja merupakan masa terjadinya transisi atau perubahan dari periode anak-anak ke dewasa. Masa remaja ini, merupakan periode dimana terjadinya perubahan, tidak hanya pada tahapan usianya saja yang berubah, namun juga pada segi fisik, hormone serta psikologisnya.
2. Pada masa remaja, perubahan yang terjadi dirasa cukup signifikan dimana perubahan ini berbeda dari saat periode kanak-kanak. Masa remaja adalah periode yang sangat penting, periode peralihan juga perubahan dimana terdapat ciri-ciri perkembangan yang terjadi di masa ini. Tak hanya itu, pada masa remaja ini merupakan usia krusial yang terdapat banyak sekali kendala dan permasalahan, dimana remaja mulai mencari jati diri dan identitasnya. Di tahap ini, remaja mulai merasakan ketakutan dan sebagai ambang menuju masa dewasa.
3. Perubahan yang signifikan ini alih-alih memberikan dampak pada remaja itu sendiri, tak terkecuali memberikan dampak negative berupa masa masa sulit bagi remaja itu sendiri. Kesulitan dan kendala itu berupa, periode remaja mulai untuk menginginkan kebebasan, mudah terpengaruh lingkungan sekitar, perubahan fisik yang cepat, kepercayaan diri yang mulai bertumbuh dan tinggi.
4. Terdapat beberapa aspek yang ada dalam diri remaja. Aspek-aspek ini menonjol dalam perkembangannya dan berkaitan satu dengan yang lainnya. Beberapa aspek yang ada adalah perkembangan fisik, perubahan eksternal dan internal, perkembangan emosi, kognisi, dan sosial.

5. Terdapat tiga fase remaja yaitu fase pra remaja, remaja awal dan remaja lanjut, dimana pada fase-fase tersebut remaja mengalami perubahan pada fisik, psikis dan psikososial.
6. Setiap remaja akan mengalami perubahan yang pesat pada dirinya, tugas yang dilakukan ialah remaja perlu mengontrol diri untuk mencapai kematangan yang tepat dan optimal untuk dirinya. Tentu saja perubahan dan tugas yang dialami oleh remaja sesuai pada tahapan usia.
7. Remaja memiliki kebutuhan-kebutuhan yang lebih matang untuk mereka mengembangkan diri agar dapat bisa dilihat dan diterima oleh orang lain.
8. Remaja perlu mengendalikan diri dan pemikiran mereka dengan menumbuhkan sikap kehati-hatian dan kepercayaan diri dalam menghadapi ancaman/bahaya.
9. Remaja perlu memiliki pemikiran dan sikap yang matang dalam berperilaku di lingkungan sosial maupun di lingkungan keluarga.

Tes Formatif 9

Pilihlah satu jawaban yang benar dan sesuai !

1. Periode remaja adalah peralihan dirinya menuju menuju ke masa.....
 - A. Remaja
 - B. Dewasa
 - C. Bayi
 - D. Kanak – kanak
2. Berikut ini yang termasuk dalam ciri – ciri khas perkembangan periode remaja adalah, *kecuali*,
 - A. Periode yang penting
 - B. Periode peralihan
 - C. Usia bermasalah
 - D. Usia yang membosankan
3. Masa remaja merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri

dengan beberapa perilaku khusus. Yang termasuk perilaku khusus remaja dibawah ini adalah....

- A. Mulai menyuarakan kebebasan serta haknya
 - B. Mulai ingin cepat-cepat dewasa
 - C. Tidak memiliki kepercayaan diri
 - D. Tidak mengalami perubahan fisik yang cepat
4. Semakin bertambah usia maka semakin lebih besar kebutuhan yang akan dimilikinya, begitu juga dengan remaja. Berikut ini yang termasuk kebutuhan yang dialami remaja adalah....
- A. Kebutuhan Rekreasi – kebutuhan sosial – kebutuhan emosional
 - B. Kebutuhan rekreasi – kebutuhan jasmani – kebutuhan rohani
 - C. Kebutuhan rekreasi – kebutuhan sosial – kebutuhan pribadi
 - D. Kebutuhan sandang pangan papan
5. Berikut ini yang merupakan aspek perkembangan pada remaja adalah....
- A. Perkembangan fisik
 - B. Perkembangan diri
 - C. Perkembangan mimpi
 - D. Pertumbuhan dan perkembangan

Kunci Jawaban

B. Dewasa

D. Sebagai usia yang membosankan

A. Mulai menyuarakan kebebasan serta haknya

C. Kebutuhan rekreasi – kebutuhan sosial – kebutuhan pribadi

A. Perkembangan fisik

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 1 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 10.

$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 10. Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 9 terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 10: PERIODE REMAJA (ASPEK-ASPEK PERKEMBANGAN)

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Base Learning	100 menit	Mahasiswa memiliki kemampuan untuk memahami, menjelaskan dan menganalisis perkembangan individu dalam berbagai aspek.

Materi 10

Terdapat berbagai pendapat yang mengemukakan siapa sosok remaja yang sesungguhnya. Rumini & Sundari (2004:53) menjelaskan tentang periode remaja yang merupakan periode peralihan dari anak menuju dewasa dengan terjadinya perubahan seluruh aspek-aspek dan fungsi-fungsi perkembangan individu menuju kedewasaan. Remaja merupakan periode yang berlangsung antara 8 sampai dengan 9 tahun lamanya. Hurlock (2007) membagi lama waktu periode remaja menjadi 3 rentang usia, yaitu remaja awal yang berlangsung antara usia 12 – 15 tahun, remaja tengah yang berlangsung antara usia 15 – 18 tahun, dan remaja akhir yang berlangsung antara 18 – 21 tahun. Pendapat berbeda dari segi Kesehatan, *World Health Organization* (WHO) memberikan rentangan batas usia remaja yakni antara usia 12 sampai dengan 24 tahun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang juga bergerak di bidang Kesehatan ternyata menetapkan rentangan usia remaja yang berbeda. Menurut Kemenkes RI, individu yang masuk dalam kategori remaja adalah mereka yang memiliki usia 10 sampai dengan 19 tahun dan belum menikah. Batasan usia yang sama juga dikemukakan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana

Nasional (BKKBN). Berdasarkan pada rentangan usia yang telah dikemukakan ahli dan Lembaga, Widyastuti (2009) menjelaskan bahwa individu yang tergolong berada pada periode remaja adalah mereka yang berusia 10 – 19 tahun. Pada rentangan usia tersebut, individu berada pada kondisi pematangan organ reproduksinya dan juga dikenal dengan istilah periode pubertas. Pada periode tersebut, pada umumnya organ fisik bertumbuh dengan cepat, terjadinya perubahan hormonal yang juga berdampak pada kejiwaannya. Berikut mari kita pelajari bersama periode remaja dalam berbagai aspek-aspek perkembangannya.

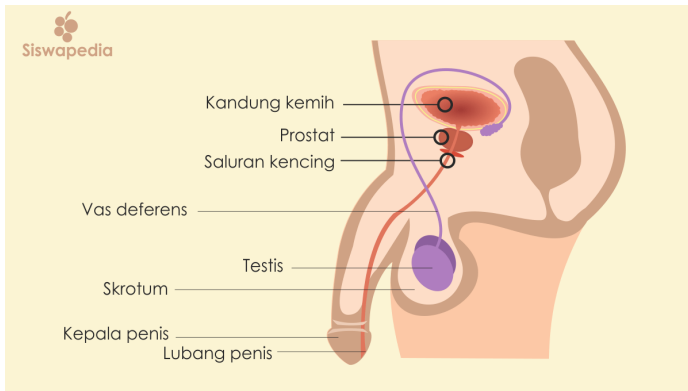
A. Aspek Perkembangan Fisik

Periode remaja merupakan salah satu periode terpenting dalam rentang kehidupan individu karena periode ini sangat menentukan kehidupan individu di periode dewasa. Perubahan-perubahan pada periode remaja ini sulit untuk dihindari dan fisik merupakan aspek yang berubah dengan mencolok pada periode ini. Syamsu Yusuf (2005) menerangkan pada periode remaja awal fisik individu berkembang dengan pesat namun belum mencapai ukuran proporsional, sedangkan mendekati remaja akhir ukuran tubuh remaja sudah menyerupai individu dewasa. Periode remaja juga disebut dengan periode pubertas yang berkaitan dengan fungsi organ seksual individu yang telah matang. Berhubungan dengan kondisi tersebut maka pada periode remaja ini, terdapat dua ciri fisik pada remaja yang perlu dikenali dan dijelaskan sebagai berikut.

1. Ciri Seksual Primer Remaja

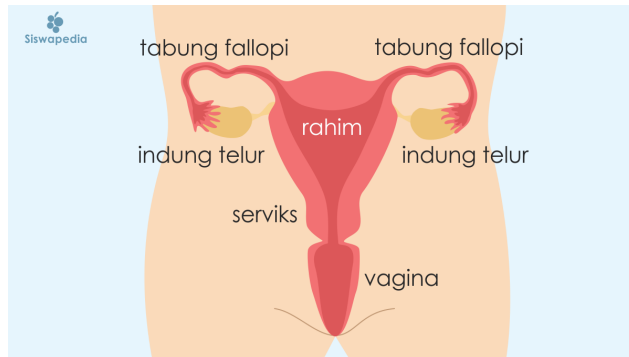
Ciri seksual primer merupakan perubahan utama pada remaja yang menunjukkan bahwa secara fisik mereka telah siap dan mampu untuk bereproduksi. Pada remaja laki-laki, ciri seks primer ini ditunjukkan dengan terjadinya "mimpi basah" yaitu keluarnya sperma dari penis. Kondisi tersebut terjadi dalam rentang usia yang bervariasi, namun pada umumnya berlangsung pada usia 14 – 15 tahun. Mimpi basah terjadi

karena organ reproduksinya yaitu testis telah matang. Testis sendiri merupakan organ yang berfungsi untuk memproduksi sperma dan hormone testosteron.



Gambar 9.1 Organ Reproduksi Laki-laki
(Sumber: Siswapedia.com)

Pada remaja perempuan, ciri seks primer ditunjukkan dengan terjadinya menstruasi yaitu keluarnya darah dari vagina. Menstruasi pertama perempuan ini dikenal dengan nama *menarche*. Menstruasi sendiri terjadi sebagai tanda bahwa sel telur telah matang dan siap dibuahi. Perempuan mengalami menstruasi pertama dalam usia yang beragam antara 12-15 tahun namun ada beberapa individu yang mengalaminya lebih awal atau lebih lambat. Berbeda dengan laki-laki yang mengalami mimpi basah satu kali, perempuan mengalami menstruasi setiap bulannya meski setiap individu memiliki waktu (siklus) yang berbeda. Siklus menstruasi terjadi ketika ada sel telur yang matang dan melepaskan diri dari ovarium dan menempel pada dinding rahim, apabila tidak dibuahi maka terjadilah peluruhan dinding rahim tersebut yang dinamakan menstruasi.



Gambar 9.2 Organ Reproduksi Perempuan
(Sumber: Siswapedia.com)

2. Ciri Seksual Sekunder Remaja

Perubahan seksual sekunder adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik remaja sebagai pelengkap atas kematangan reproduksinya. Perubahan yang terjadi tersebut semakin menampakkan diri remaja menyerupai laki-laki dan perempuan dewasa. Perubahan seksual laki-laki yang nampak seperti timbulnya jakun pada leher, tumbuhnya rambut-rambut halus pada bagian wajah serta bagian-bagian tubuh lain seperti ketiak, kelamin dan dada. Selain itu, perubahan seksual sekunder pada laki-laki juga nampak pada pertambahan ukuran kelaminnya dan semakin bidanganya dada remaja. Perubahan seksual sekunder perempuan antara lain pertumbuhan payudara, pinggul yang melebar, serta timbulnya rambut-rambut halus di ketiak dan kelamin.

Selain dari perubahan fisik yang terjadi karena kematangan organ reproduksi, perubahan fisik remaja terjadi karena adanya perubahan hormone dalam tubuhnya. Perubahan hormone tersebut dapat menyebabnya berubahnya kondisi kulit terutama wajah sehingga muncul jerawat atau masalah-masalah kulit lainnya.

Perubahan fisik remaja pada organ-organ tubuh lain seperti otak, paru-paru, jantung dan organ lainnya juga semakin berkembang mendekati ukuran maksimal dan memaksimalkan fungsinya juga. Ukuran tubuh remaja juga tumbuh dengan lebih proporsional dan pada masa pubertas, perkembangan fisik remaja berubah dengan cepat. Disebabkan karena perubahan-perubahan tersebut maka terdapat beberapa dampak yang terjadi karena perubahan fisik yang dialami remaja sebagai berikut.

1. Dampak Terhadap Fisik itu Sendiri

Perubahan fisik seperti menstruasi terutama berpengaruh pada fisik individu. Pengaruh tersebut timbul akibat perubahan hormone yang terjadi menjelang atau setelah siklus menstruasi terjadi. Setiap individu memang memiliki ciri-ciri yang berbeda pada saat menjalani siklus menstruasinya. Namun, pada umumnya perempuan akan merasakan kram di perut, sakit kepala, sakit pinggang, dan mudah Lelah. Tidak ketinggalan pula mudah marah. Kemarahan ini terjadi karena ketidak nyamanan pada tubuhnya. Bahkan pada beberapa kasus yang cukup parah, tubuh bisa sangat lemah sampai pingsan.

2. Dampak Terhadap Tingkah Laku

Selain dampak terhadap fisik, Sabariah (2017) mengungkapkan ada 6 dampak perubahan fisik terhadap sikap dan perilaku:

a. Ingin Menyendiri.

Hal ini merupakan ketidakpercayaan diri yang dialami akibat perubahan fisik. Rasa tidak percaya diri yang tidak segera ditangani menimbulkan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan karena menganggap perubahan yang dialami menjadi bukan dirinya.

b. Bosan

Masa remaja yang begitu dinamis membuat para remaja memiliki rasa penasaran serta menginginkan sesuatu yang

selalu baru. Mulai dari pertemanan hingga permainan yang sering dimainkan apabila sering dilakukan maka akan lebih cepat menimbulkan rasa bosan. Rasa bosan yang tidak diantisipasi dapat berakibat remaja tidak memiliki semangat belajar dan keinginan untuk meraih prestasi akademik atau non akademik.

c. Inkoordinasi

Pertumbuhan pesat dan tidak seimbang yang dialami oleh remaja mempengaruhi koordinasi gerakan yang dilakukan antara perintah dari otak dan organ gerak. Pada masa ini, remaja merasakan seperti kikuk dan janggal dalam beberapa waktu.

d. Antagonisme Sosial

Keinginan untuk menjadi yang terbaik menyebabkan remaja tidak ingin bekerjasama untuk melakukan kegiatan secara berkelompok. Mereka berpendapat bahwa bekerja sendiri dapat lebih cepat mencapai hal yang terbaik.

e. Emosi

Emosi yang tidak stabil, mudah marah hingga terkadang menangis sering terjadi pada masa remaja. Remaja wanita umumnya mengalami hal tersebut. Hal ini dikarenakan rasa nyeri atau sakit saat menstruasi menyebabkan kondisi emosi yang tidak stabil.

f. Hilang Kepercayaan Diri

Hilangnya kepercayaan diri pada remaja karena kritik atau pendapat tentang perubahan fisik yang dialami oleh remaja tersebut. Akibat banyaknya kritik dan pendapat yang mengarah kepada perubahan fisik yang dialami maka berdampak pada rasa percaya diri yang hilang.

B. Aspek Perkembangan Kognitif

Berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget, individu pada periode remaja telah mencapai perkembangan pada tingkat

perkembangan operasional formal. Tahap tersebut dapat digambarkan dengan ciri sebagai berikut.

1. Kemampuan dalam memahami hal-hal abstrak lebih meningkat. Penalaran lebih mengarah pada deduktif hipotesis serta berpikir secara lebih proporsional.
2. Tingkat kepercayaan pada kejadian-kejadian dalam dongeng berangsur menurun sampai usia dewasa.
3. Pemikiran lebih bersifat logis serta mampu mengevaluasi dengan lebih baik.

C. Aspek Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial merupakan perubahan yang terjadi antara individu dengan lingkungannya. Pada aspek ini melihat individu bersikap dan berinteraksi dengan lawan bicaranya serta membangun hubungan dalam kelompok. Jika pada periode sebelumnya hubungan sosial individu masih terbatas ruang lingkupnya, maka pada periode ini hubungan sosial yang dibangun semakin intens dan mendalam. Perubahan tersebut terjadi bukan karena alasan, melainkan karena bertambahnya kemampuan individu dalam memahami emosi serta meningkatnya kemampuan berpikir. Berikut gambaran tentang perkembangan sosial remaja.

1. Hubungan sosial yang dibangun pada periode remaja ini berlangsung lebih intim karena emosional yang terlibat lebih dalam.
2. Jaringan sosial semakin meluas, semakin banyak orang yang dikenal dan jenis hubungan semakin beragam.
3. Berusaha untuk menyelesaikan Krisis dalam dirinya, yaitu krisis antara identitas vs keaburan, sehingga pada periode ini individu akan berusaha untuk bisa menjadi pribadi yang unik dan menemukan jawaban tentang "siapa saya".

D. Aspek Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada periode remaja ditunjukkan dengan ciri sebagai berikut.

1. Memiliki kapasitas untuk mengembangkan hubungan jangka Panjang yang sehat dan berbalas.
2. Mampu memahami diri sendiri serta mampu menganalisis penyebab timbulnya perasaan tersebut.
3. Lebih memandang individu dari sisi kepribadiannya, bukan lagi pada sisi penampilannya.
4. Kemampuan untuk mengelola emosi lebih meningkat.
5. Jenis kelamin berperan penting dalam mengendalikan emosi individu.

E. Aspek Perkembangan Bahasa

Bahasa sendiri merupakan alat yang digunakan untuk berkomunikasi. Pada periode remaja, individu telah mencapai tingkat optimalnya. Kondisi perkembangan Bahasa remaja menurut Santrock (2007) menunjukkan ciri sebagai berikut.

1. Kemampuan dalam penggunaan kata yang kompleks lebih meningkat
2. Kemampuan dalam memahami metafora (majas) meningkat.
3. Kemampuan dalam memahami sumber bacaan rumit meningkat.
4. Kemampuan dalam Menyusun kalimat, menganalisis isi bacaan dan menyampaikan pesan meningkat.
5. Kemampuan berbicara, kosa kata serta tata cara berbahasa semakin membaik.

F. Aspek Perkembangan Moral

Terdapat 3 bagian perkembangan moral individu menurut Kohlberg, yaitu tahap prakonvensional (4 -9 tahun), tahap konvensional (10 – 15 tahun) dan tahap pascakonvensional (16 tahun sampai dewasa). Berdasarkan rentangan tersebut maka

remaja berada dalam 2 tahap perkembangan moral, yaitu tahap konvensional dan tahap pascakonvensional. Tahap konvensional moral remaja terjadi pada remaja awal dan memiliki ciri sebagai berikut.

1. Mematuhi aturan yang berlaku sebagai syarat dari ketertiban.
2. Mematuhi aturan sebagai dasar penerimaan diri dalam lingkungan sosial.
3. Pelanggaran adalah kesalahan menurut moral dan hukuman dapat dijadikan bantuan untuk memberikan efek jera.

Pada periode remaja pertengahan dan akhir, remaja telah memasuki perkembangan moral tahap pascakonvensional yang memiliki ciri sebagai berikut.

1. Melihat hukum sebagai kontrak sosial dan bukan sebuah keputusan kaku, sehingga selalu ada celah untuk berkompromi dengan hukum.
2. Aturan dibuat untuk ketertiban dan kesejahteraan, sehingga aturan-aturan yang tidak mensejahterakan sebaiknya dihapuskan.
3. Peraturan dipatuhi sebagai kesepakatan bersama.
4. Untuk membentuk kedisiplinan diperlukan diplomatis yang demokratis.

Latihan 10

1. Jelaskan kenapa usia remaja begitu penting untuk diperhatikan terhadap perkembangan fisik!
2. Menurut Anda, bagaimana sikap seorang remaja yang baik dalam menghadapi perkembangannya?

Jawaban 10

1. Usia remaja begitu penting untuk diperhatikan dari segala aspek perkembangan terutama perkembangan fisik yang dialami oleh setiap remaja. Pasalnya, usia remaja merupakan usia mencari jati

diri dan “mencari kepribadian” bagi setiap individu di masa remaja yang perlu mendapatkan bimbingan. Apabila tidak mendapatkan bimbingan atau arahan dari orang yang lebih dewasa maka akan berakibat buruk. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja memiliki dampak yang cukup besar. Bagi remaja pria, perubahan fisik membuat remaja pada umumnya menimbulkan rasa tidak percaya diri atas perubahan yang dialami. Sedangkan bagi remaja wanita, perubahan fisik selain menimbulkan rasa tidak percaya diri juga menimbulkan rasa sakit secara langsung akibat menstruasi yang dialami. Oleh sebab itu, perubahan fisik terhadap remaja perlu diperhatikan sehingga tidak berdampak buruk.

2. Remaja merupakan masa transisi yang memungkinkan terjadi pergolakan batin lebih besar. Namun sebagai remaja perlu membangun komunikasi dengan orang dewasa untuk memperoleh saran dan masukan dalam menghadapi perkembangan di masa depan. Yang tidak kalah penting, sebagai remaja perlu membuat perencanaan hidup agar hidup yang dijalani lebih terarah.

Rangkuman 10

Remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 sampai dengan 19 tahun. Pada rentangan usia tersebut, individu berada pada kondisi pematangan organ reproduksinya dan juga dikenal dengan istilah periode pubertas. Pada periode tersebut, pada umumnya organ fisik bertumbuh dengan cepat, terjadinya perubahan hormonal yang juga berdampak pada kejiwaannya. Berikut mari kita pelajari bersama periode remaja dalam berbagai aspek-aspek perkembangannya.

Perubahan individu pada periode ini terjadi meliputi aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, Bahasa dan moral. Pada aspek fisik, individu telah menjadi kematangan organ reproduksi dan muncul ciri seksual primer dan sekunder. Pada aspek kognitif, individu telah mencapai tingkat tertinggi yaitu tahap operasional formal sehingga individu telah mencapai pemikiran orang dewasa. Pada tahap sosial individu

membangun hubungan dengan lebih luas dan mendalam serta terjadi krisis antara identitas vs kekaburan. Pada aspek emosional, individu telah mencapai pemahaman emosi secara lebih mendalam. Pada aspek Bahasa individu lebih mampu memahami maksud dari sebuah kalimat. Pada aspek moral, remaja berada pada tahap konvensional dan pasca konvensional, sehingga pada periode ini individu masih mengikuti alur lingkungannya pada awal periode namun telah menemukan pilihannya di akhir periode.

Tes Formatif 10

1. Berapakah rentang usia remaja menurut WHO?
 - e. 13 - 24 tahun
 - f. 12 - 24 tahun
 - g. 13 – 23 tahun
 - h. 12 – 23 tahun
2. Keluarnya darah haid bagi wanita dan keluarnya *sperma* pria saat tidur merupakan proses....
 - e. Perubahan
 - f. Adaptasi
 - g. Transisi
 - h. Puber
3. Pada periode remaja akhir, individu telah memasuki tahap perkembangan moral...
 - a. Konvensional
 - b. Pra konvensional
 - c. Pasca konvensional
 - d. Dimensi konvensional
4. Krisis yang terjadi pada individu adalah krisis antara...
 - a. Kepercayaan vs keraguan
 - b. Demokrasi vs permisif
 - c. Ingin tahu vs acuh
 - d. Identitas vs kekaburan

5. Lebih menilai individu berdasarkan kepribadian, bukan pada penampilan adalah ciri perubahan aspek perkembangan.....
 - a. Emosional
 - b. Sosial
 - c. Moral
 - d. Kognitif

Jawaban Tes Formatif 10

1. B
2. D
3. C
4. D
5. A

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 10 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 10.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 11. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 10, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 11: REMAJA DAN RAGAM PERMASALAHANNYA

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
Kuliah interaktif Diskusi Tanya jawab Case study Small Group Discussion Project Based Learning	100 menit	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa berbagai permasalahan yang muncul dampak dari perkembangan pada masa remaja

Materi 11

A. Masa Remaja

Masa remaja adalah tahap kehidupan yang paling membingungkan karena menandai peralihan dari masa bayi menuju kedewasaan. Kita sering mendengar banyak remaja mengamuk dan berperilaku tidak baik akibat pergeseran dan disorientasi. tawuran, merayu, melanggar lampu lalu lintas, dan berbagai perilaku lainnya yang membuat orang tua gelisah. Masa remaja didefinisikan oleh WHO (Sarwono, 2011) sebagai fase di mana orang berkembang dan menunjukkan perubahan tanda-tanda seksual mereka, serta mengalami dan memiliki sedikit gangguan perkembangan psikologis dan pola identitas saat mereka tumbuh dari anak-anak hingga remaja. Selain itu, Herlina (2013) membahas tentang transformasi remaja yang menyatakan bahwa mereka melalui masa transisi dan ketergantungan sosial ekonomi sebelum menjadi lebih mandiri.

Adolescence berasal dari kata Latin "adolescence," yang berarti "tumbuh atau dewasa." Masa remaja, menurut DeBrun, merupakan masa perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja, menurut Papalia and Olds, adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang

dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berlangsung hingga akhir remaja atau awal dua puluhan. Masa remaja, menurut Adams dan Gullota, didefinisikan sebagai periode waktu antara usia 11 dan 20. Hurlock, di sisi lain, membagi masa remaja menjadi dua tahap: remaja awal (usia 13 hingga 16/17 tahun) dan remaja akhir. (usia 18 sampai 21 tahun) (16 atau 17 tahun sampai 18 tahun). Hurlock membedakan antara remaja awal dan remaja akhir karena individu telah mencapai tahap perkembangan lebih kuat. Mereka ingin memenuhi harapan teman-teman mereka dan diterima oleh rekan-rekan mereka.

Masa remaja merupakan masa paling berbahaya dalam kehidupan seseorang, menurut Unayah (2015), karena emosi masih labil dan tidak dapat diprediksi. Banyak anak muda sekarang melakukan hal-hal sesuai keinginan mereka sendiri, mengabaikan standar dan etika yang ada. Namun, mereka memiliki keinginan yang kuat untuk belajar dan mengalami hal-hal baru dengan melakukan dan mencoba hal-hal yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Mereka melakukan ini karena mereka percaya bahwa mereka berada di ambang menjadi dewasa. 2018 (Atikasuri, Mediana, & Fitria)

Masa remaja adalah masa di mana banyak pengawasan dan bantuan diperlukan. Sebagai calon guru yang masih berjiwa muda dan penuh energi, tentu ia akan mempertimbangkan bagaimana mengatasi remaja yang mengalami ketidakstabilan emosi. Masa remaja didefinisikan sebagai periode waktu antara usia 12 dan 18. Mereka berada di sekolah menengah pertama dan atas dalam hal sekolah mereka. Remaja menghadapi berbagai masalah dan kekhawatiran pada usia ini. Sebagai pendidik, kita harus memahami dan belajar bagaimana mengidentifikasi asal-usul dan solusi dari masalah yang dihadapi remaja, serta bagaimana membantu mereka bebas dari hal-hal yang menyebabkan mereka gelisah dan bingung. Mengingat masa pubertas merupakan masa yang sulit dilalui oleh anak-anak, para pendidik harus proaktif membantu mereka menemukan jawaban yang terbaik.

Remaja menghadapi berbagai masalah; Menurut Erik Erikson, remaja berusia antara 12 dan 18 tahun, dan perkembangan

sosialnya berada pada tahap Identity vs Role Confusion atau Identity vs Role Confusion selama ini. Artinya, jika identitas seorang remaja sudah mapan, maka perkembangan kepribadiannya sudah lengkap. Individu remaja juga dapat mengatur diri dengan baik dan bersosialisasi dengan siapa saja. Hal ini terjadi sebagai akibat dari bantuan positif orang tua dan orang lain dalam membantu mereka mengembangkan identitas yang positif. Sedangkan kebingungan peran (role confusion) yang terjadi akibat perkembangan kepribadian remaja tidak disikapi dengan tepat. Anak-anak individu akan berjuang untuk bergaul dan akan bingung dengan apa yang mereka inginkan. Hal ini terjadi sebagai akibat dari kurangnya dukungan dan, lebih sering daripada tidak, penolakan, terutama dari orang tua. Penolakan ini memaksa anak untuk membuat keputusan, tetapi juga menyebabkan kebingungan mengenai identitas diri dan kepercayaan diri. Individu remaja membutuhkan pola pendidikan dan pola asuh yang sesuai dari orang tua dan guru, terutama untuk membantu mereka mengatasi dan menyelesaikan semua tantangan dan masalah yang mereka hadapi.

B. Ciri dan Karakteristik Masa Remaja

Setiap tahap remaja memerlukan penyelesaian pekerjaan perkembangan. Keinginan orang muda untuk menjadi orang dewasa yang mandiri dan sensitif secara emosional mengarah pada konflik dan pemberontakan. Masa remaja, menurut DeBrun, merupakan masa perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Papalia and Olds mendefinisikan remaja sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir remaja atau awal dua puluhan, Papalia dan Olds mendefinisikan remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. yang umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir remaja atau awal dua puluhan. Individu dalam usia remaja memiliki ciri-ciri berikut sebagai akibat dari masa transisi dan transisi ini:

1. Ciri dan karakteristik dari aspek fisik pada masa remaja, adalah:
 - 1) Seiring dengan kemajuan biologis seseorang, begitu pula persepsi dirinya.
 - 2) Bereksperimen dengan pengaturan yang relevan
 - 3) Tinggi dan berat badan maksimum
 - 4) Ketika ada konflik, tingkat stres meningkat.
 - 5) Anak perempuan mulai menerima menstruasi, dan seiring bertambahnya usia, mereka mulai tampak kelebihan berat badan.
 - 6) Percakapan telepon yang panjang, perubahan suasana hati (emosi tidak stabil), dan preferensi seksual mulai muncul.
 - 7) Beradaptasi dengan standar kelompok
 - 8) Anak laki-laki menyukai olahraga, sedangkan anak perempuan lebih suka mengobrol tentang pakaian, make-up, dan topik lain semacam itu.
 - 9) Ketika hubungan antara orang tua dan anak memburuk, anak mulai menjauh dari orang tuanya.
 - 10) Takut ditolak oleh teman sebaya

2. Ciri dan karakteristik aspek social emosional pada masa remaja adalah sebagai berikut:
 - 1) Mengembangkan interaksi baru yang lebih dewasa dengan teman sebaya pria dan wanita
 - 2) Pemenuhan peran sosial maskulin atau feminin
 - 3) Memperoleh kemandirian emosional dari orang tua dan orang lain
 - 4) Kemandirian pengelolaan keuangan
 - 5) Menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkannya secara efisien
 - 6) Memilih dan mempersiapkan pekerjaan
 - 7) Mempersiapkan pernikahan dan kehidupan keluarga
 - 8) Memberi orang kemampuan dan konsep intelektual yang esensial
 - 9) Demonstrasi tanggung jawab sosial
 - 10) Merakit cita-cita dan sistem etika untuk dijadikan pedoman perilaku.

3. Ciri dan karakteristik aspek moral pada masa remaja, sebagai berikut:
 - 1) Orang mengembangkan cita-cita moral yang sesuai.
 - 2) Ambil perintah dari dalam
 - 3) Setelah bentuk operasional tercapai, nilai-nilai moral yang benar tercapai.
 - 4) Pada tahap moralitas pasca-konvensional, mencapai hal-hal berikut:
 - a) Orientasi legalistik dan kontraktual
 - (1) Orang memilih prinsip moral untuk mengikuti atau mengabaikan aturan
 - (2) Orang sadar untuk tidak melanggar hak dan keinginan orang lain
 - (3) Ada konflik antara keyakinan moral dan hukum
 - (4) Orang akan berusaha untuk mengubah aturan
 - b. Orientasi pada prinsip-prinsip etika universal
 - (1) Individu berperilaku dengan cara yang bermartabat.
 - (2) Tahap atau tingkat ini akan tercapai jika rancangan batin batin tidak diubah, mencegah timbulnya rasa bersalah.

C. Ragam Permasalahan Remaja

Setiap remaja memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Jika seseorang gagal menyelesaikan aktivitas perkembangannya, maka perkembangannya akan terpengaruh pada tahap selanjutnya, yang akan menimbulkan masalah pada remaja. Individu remaja berusaha menemukan solusi dengan caranya sendiri dan melakukan penyesuaian terhadap kelompok sebayanya selama ini, berdasarkan ciri dan karakteristik yang disebutkan di atas. Selain mencari kebebasan dan kepercayaan pada dirinya sendiri dan pikirannya sendiri, ia mulai memperhatikan pendapat orang lain. Namun karena sisi emosional masih diprioritaskan, solusi dan kesimpulan terkadang tidak tepat dan tidak tepat. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan antara dirinya, orang tuanya, dan orang lain.

Dari segi psikologi, permasalahan yang terjadi biasa disebut dengan kenakalan remaja, yang diartikan sebagai suatu bentuk konflik yang tidak ditangani secara efektif pada masa bayi, sehingga mengakibatkan fase remaja gagal melalui proses perkembangan mental. Mungkin juga masa kanak-kanak dan remaja terlalu singkat dibandingkan dengan pertumbuhan fisik, psikologis, dan emosional yang cepat. Masalah lainnya adalah masalah psikologis, seperti trauma masa kanak-kanak atau peristiwa masa lalu remaja, seperti dianiaya atau lainnya, yang dapat mengganggu proses pertumbuhan.

Jika seorang remaja berada di bawah tekanan dari lingkungan atau memiliki status sosial ekonomi rendah, perasaan rendah diri dapat berkembang dan berdampak pada psikologi. Emosi tersebut terjadi karena ketidakmampuan remaja dalam mengontrol emosinya. Remaja menghadapi tantangan dengan pengendalian diri atau self control selama masa transisi. Keinginan kaum muda untuk menjadi orang dewasa yang mandiri dan sensitif secara emosional mengarah pada konflik dan pemberontakan. Remaja adalah pemberontak dan idealis. Terkadang berbagai ketegangan muncul, seperti idenya yang terkadang berbahaya dan kaku menantang orang tua, guru, dan orang-orang di sekitarnya.

Banyak orang dewasa yang prihatin dengan masalah dan masalah lain yang muncul pada remaja, terutama ketika masalah ini terjadi dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti tidur larut malam, tidak tinggal di rumah, mencuri, berbohong, merokok, dan mengumpat. dengan bahasa yang ambigu, kata-kata yang vulgar, tidak patuh dan cenderung berdebat, selalu menolak saat diperintahkan, cenderung berdebat, bolos sekolah, mendengarkan musik yang keras, gagal membersihkan badan dengan benar, berlama-lama di kamar mandi (mandi berlebihan), bermalas-malasan dengan tidak melakukan sesuatu (menganggur), memakai pakaian yang tidak rapi atau membuat model yang asal-asalan, memotong rambut yang tidak sesuai dengan nilai-nilai etika, melakukan sesuatu tanpa pertimbangan yang matang dan dengan ejekan Agama atau kurang memperhatikan ibadahnya, tidak shalat atau shalat tepat waktu, dan berbagai masalah lainnya. Individu

remaja tidak mengalami semua masalah yang muncul dan muncul. Namun, mayoritas dari mereka pasti pernah mengalaminya, meski tidak sesering teman-teman mereka. Kita perlu melakukan beberapa penelitian dan analisis tentang isu-isu yang muncul selama masa remaja.

D. Masalah Remaja dari Perkembangan Psikososial

Kesulitan individu remaja tidak dimulai secara instan, melainkan melalui proses dan sistem yang dipengaruhi oleh unsur-unsur lingkungan yang berperan dalam perkembangan komponen psikologis, biologis, dan sosial budaya manusia remaja.

Menurut Erickson, seorang psikolog, manusia melewati delapan tahap pertumbuhan psikososial sepanjang hidupnya. Kami membatasi tingkat perkembangan psikologis remaja sebelum dewasa karena kami meneliti kesulitan remaja.

1. *Basic trust (Infant)* 0-1 tahun

Seorang bayi membutuhkan kehangatan pada usia ini, dan jika persyaratan dan kehangatannya tidak diberikan saat remaja, ia akan merasa tidak aman dan akan terus-menerus meyakinkan dirinya sendiri bahwa semua orang baik dan tidak mengeksploitasinya. Akibatnya, kita harus mengatasi tuntutan dan memberikan perawatan untuk anak-anak usia ini.

2. *Autonomy (toddler)* 1-3 tahun

Anak akan belajar bagaimana mengatur tubuhnya saat ini, seperti cara memegang sendok, dan sebagainya. Tanggung jawab orang tua pada fase ini adalah memimpin, melatih, dan mengatur perilaku anak-anaknya.

3. *Initiative (Pre – Schooler)* 3-6 Tahun

Anak belajar bagaimana menanggapi perilakunya saat ini. Jika anak sering ditegur dan dimarahi selama tahap ini, anak akan takut mengambil keputusan dan kurang percaya diri. Jika anak berhasil menyelesaikan tahap ini di masa depan, dia akan memiliki tujuan hidup.

4. ***Industry (School Ager) 6-12 Tahun***

Anak-anak belajar untuk menikmati dan puas dengan tanggung jawab mereka pada usia ini. Pada titik ini, yang terpenting adalah anak-anak muda dapat menyelesaikan tugas mereka, melakukan pekerjaan mereka, dan merasa bangga pada diri mereka sendiri. Jika seorang siswa tidak dapat melakukan tugasnya dan guru tidak membantunya, siswa tersebut akan percaya bahwa dia tidak mampu untuk menyelesaikan tugas tersebut.

5. ***Identity (Adolescent) 12-18 Tahun***

Perubahan suara, menstruasi, dan mimpi basah merupakan contoh perubahan fisiologis dan biokimiawi yang terjadi dengan cepat. Isu-isu ini berkembang menjadi "krisis pribadi yang harus diselesaikan". Pada masa biologis terjadi perubahan keadaan fisik dan mental. Di satu sisi, individu itu dewasa, sementara di sisi lain, dia belum dewasa. Jadi disinilah standarisasi diri atau penemuan diri terjadi. Kedudukan orang tua yang dulu cukup penting saat ini semakin berkurang, sedangkan pengaruh teman sebaya semakin besar. "Anak kecil usia 0-6 tahun kata mamak, kelas 1-6 SD kata guru, dan dari SMP sampai SMA kata teman," satu kata itu dijadikan teori luas. Pada titik ini, individu remaja mulai menuntut agar pendapat dan ide mereka diakui dan dipertimbangkan dari waktu ke waktu.

6. ***Intimacy (Young Adult) 18-20 tahun***

Proses kata saya akan lebih baik jika proses pengembangan di awal baik, bukan apa yang teman saya katakan lagi, tetapi apa yang saya katakan (kata orang Betawi). Bukan lagi apa yang dikatakan teman atau profesor, tetapi apa yang Tuhan katakan jika Anda sudah mencapai usia dewasa.

E. Permasalahan berdampak pada fisik dan psikis

Masalah lain yang dihadapi para remaja berkaitan dengan aspek fisiknya, seperti:

1. Gangguan pola makan.

Remaja mendambakan bentuk tubuh yang ideal, dan beberapa mengalami gangguan makan untuk mencapai tujuan tersebut, salah satunya adalah bulimia, yaitu memuntahkan kembali makanan yang dikonsumsi.

2. Depresi

Beberapa anak merasa tertekan sebagai akibat dari tekanan mental yang mereka alami di lingkungan mereka. Penyakit ini juga dipengaruhi oleh kepribadian remaja tersebut. Remaja dengan harga diri rendah lebih mungkin untuk mengembangkan kondisi depresi ini.

3. Bullying

Bullying adalah kejadian yang sangat umum terjadi sepanjang masa remaja. Dorongan untuk diterima oleh remaja di lingkungannya dan untuk membuktikan diri membuat para korban bullying semakin frustrasi. Perbuatan para pelaku merupakan akibat dari pola asuh yang buruk yang mengajarkan kepada anak-anak bahwa mereka berhak menindas teman yang berbeda dengan mereka.

4. Oedipus complex/Electra complex

Perubahan fisiologis dan peningkatan energi seksual menjadi ciri masa remaja. Kompleks Oedipus/kompleks Electra, yang hilang pada periode laten, dapat muncul kembali. Isolasi diri juga dapat berupa menghindari kontak dengan orang tua. Pada titik ini, individu mulai mencari objek afeksinya (dapat ditandai dengan remaja yang sering melamun). Pada awal pubertas, peningkatan aktivitas gonad menghasilkan ketidakseimbangan sementara di seluruh sistem endokrin. Meskipun kelenjar seks berkembang dan beroperasi dengan cepat, mereka tidak mencapai kematangan penuh sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

F. Dampak Perkembangan Adolescent

Remaja atau adolescere, menurut (Monks & Knoers, 2004), adalah seseorang yang sedang menjadi dewasa atau

sedang dalam proses menjadi dewasa. Masa remaja menurut Potter dan Perry (2005) merupakan masa transformasi fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dan pada masa inilah remaja lebih menyukai apa yang dikatakan teman sebaya daripada apa yang dikatakan orang tua.

Masa remaja, menurut Wong, ditandai dengan kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat. Proses ini sangat penting sepanjang masa remaja, menurut teman sebaya, karena memberi mereka rasa memiliki dan kesempatan untuk mempelajari perilaku yang sesuai. Tahap transisi mengungkapkan empat kenakalan yang memungkinkan kita untuk membedakan antara kenakalan remaja dan kenakalan dewasa.

1. Juvenile Delinquency

Perilaku jahat / kejahatan / kenakalan anak – anak muda, merupakan gejala sakit (Patologis) secara social pada anak – anak dan remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian social, sehingga mereka mengembangkan bentuk tingkah laku yang menyimpang. Jika bentuk pengabaian social tidak bisa diselesaikan mereka remaja akan melakukan hal yang menyimpang seperti narkoba, tawuran, bullying judi atau perilaku nongkrong yang tidak sehat. Bentuk seperti itu merupakan pengabaian social yang mereka lalui.

2. Bentuk – Bentuk Delinkuensi

1) Delinkuensi Terisolir

Jenis kenakalan ini menimpa hampir setiap remaja dan didorong oleh faktor lingkungan dan keluarga. Dorongan untuk meniru keadaan di sekitar kelompoknya, seperti kriminalitas yang berlebihan, muncul dari keluarga yang tidak damai atau disfungsi, kaku tanpa batas, dan remaja yang diasuh tanpa sedikit disiplin dari orang tuanya

2) Delukienasi Neurotik

Kecemasan, rasa tidak aman yang terus-menerus, dan rasa bersalah yang terus-menerus adalah penyakit mental yang serius. Jenis kenakalan ini memiliki sifat psikologis yang sangat dalam, dan ada perasaan psikologis yang mungkin tidak terpuaskan selama masa kanak-kanak atau remaja. Perilaku menyimpang mereka adalah cerminan dari konflik batin yang belum terselesaikan yang dipelajari dari orang tua atau lingkungan mereka, seperti siswa kelas 10 yang ditinggalkan oleh ayahnya dan dianiaya oleh ayahnya, dan yang sangat pendendam. Tanpa disadari, ia melihat teman-temannya ingin menghajarnya karena pergulatan batin ini, sehingga terjadi konflik batin yang tak terselesaikan. Banyak kelompok orang yang secara finansial aman tetapi kurang kasih sayang juga terlibat dalam kenakalan remaja.

3) Delikuensi Psikopatik

Mereka egois, anti sosial, dan selalu memusuhi semua orang di sekitarnya. Ciri-ciri mereka adalah bahwa mereka dibesarkan dalam keadaan yang keras dan intens dan selalu dikelilingi oleh perselisihan keluarga. Banyak orang tua bertengkar di depan anak-anak mereka, yang membuat mereka merasa psikotik. Mereka tidak memiliki konsep tentang apa artinya salah, pelanggaran, atau dosa. Misalnya, dia membentak gurunya dan melemparkan benda ke arahnya, tetapi dia tidak merasa menyesal karena, menurut dia, gurunya melakukan hal yang sama. Pemahaman psikologisnya memiliki moral yang sangat buruk. Mereka tidak peduli tentang standar dan aturan sosial, dan mereka menderita kelainan neurologis yang membatasi kemampuan mereka untuk mengendalikan diri.

4) Delikuensi Defek Moral

Melakukan tindakan anti-sosial meskipun fakta bahwa ia tidak menyimpang dalam hal apapun, tetapi kecerdasan

atau kapasitas kognitifnya terganggu. Perkelahian, pemerkosaan, kurangnya pendidikan, dan perilaku sosial yang tidak merugikan orang lain adalah empat tipe remaja dalam kategori ini. Kenakalan didefinisikan oleh perilaku yang menyangkal status, seperti membolos, meninggalkan rumah, dan sebagainya.

G. Masa Remaja Masa Kebingungan

Tidak semua remaja mengalami tingkat kebingungan yang sama yang mengarah pada penciptaan berbagai kesulitan. Individu remaja dipengaruhi oleh kekacauan, kenakalan, dan konflik saat mereka berkembang melalui tahap perkembangan psikologis identitas vs kebingungan peran. Berikut ini adalah spesifikasinya:

1. Indikator positif: menghubungkan apa pun dengan perasaan sendiri, membuat rencana untuk aktualisasi diri
2. Individu memperoleh kesatuan rasa "diri"
3. Indikator negatif: kebingungan, keraguan, dan ketidakmampuan untuk mengidentifikasi identitasnya 3. Individu menciptakan rasa "diri" yang kohesif
4. Teman sebaya memiliki pengaruh besar pada bagaimana orang bertindak.
5. Kurangnya kebingungan peran identitas, yang sering disebabkan oleh perasaan tidak mampu, kesendirian, dan keraguan.

H. Langkah Dan Tahapan Menuju Remaja Sehat Dan Mandiri

1. Periksa kesehatan hubungan sosial Anda Apakah hubungan Anda dengan pasangan berjalan harmonis? Bagaimana hubungan Anda dengan rekan kerja atau atasan?

Semua ini berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental Anda dan, tentu saja, kesejahteraan fisik Anda. Temukan orang dan tempat yang dapat membantu Anda merasa aman dan gembira.

2. Istirahat cukup

Tubuh dan pikiran yang sehat membutuhkan istirahat yang cukup. Biasakan untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama untuk memastikan Anda cukup tidur. Sebelum tidur, mandi air hangat, membaca buku, atau mendengarkan musik. Gaya hidup sehat harus didasarkan pada pemahaman tentang perlunya menjaga kesehatan tubuh dan menghindari perilaku berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Menjadikan cara hidup sehat sebagai kebiasaan mungkin memiliki manfaat jangka panjang.

3. Berhenti melakukan kebiasaan buruk yang membahayakan kesehatan

Jika Anda berisiko atau sudah menderita diabetes, depresi, radang sendi, atau penyakit jantung, pertimbangkan untuk berhenti merokok atau minum alkohol.

4. Memilih mengonsumsi makanan sehat dan cukupi kebutuhan cairan

Untuk mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah setiap hari, ganti frasa "Saya harus" dengan "Saya memilih". Hal ini menunjukkan keinginan untuk menjalani gaya hidup sehat karena mereka sadar akan manfaat dan konsekuensi dari tidak melakukannya. Itu tidak dipaksa, dan tidak hanya mengikuti orang banyak. Mengolah makanan sendiri adalah salah satu cara untuk menjaga makanan tetap sehat dan bersih. Selain itu, Anda harus memenuhi kebutuhan cairan harian Anda. Air membuat semua sistem tubuh berjalan lancar dan dapat membantu mencegah batu ginjal dan sembelit. Disarankan agar Anda mengonsumsi air putih minimal 6-8 gelas setiap hari. Kecuali Anda memiliki kondisi medis yang mengharuskan Anda untuk mengurangi asupan cairan, minumlah setidaknya 8 gelas air setiap hari.

Latihan 11

1. Jelaskan tentang remaja dan perubahan yang dialaminya, menurut WHO!
2. Jelaskan masa remaja adalah masa kebingungan, menurut pandangan Erickson!
3. Apa yang terjadi sehingga masalah pada remaja disebut juga kenakalan remaja!

Jawaban 11

1. Individu menjadi dewasa dan menunjukkan perubahan dalam tanda-tanda seksual mereka selama masa remaja, dan mereka juga mengalami dan memiliki lebih sedikit gangguan perkembangan psikologis dan pola identitas saat mereka bertransisi dari anak-anak ke remaja, serta transisi dalam ketergantungan sosial-ekonomi.
2. Masa remaja didefinisikan sebagai periode antara usia 12 dan 18 tahun, selama masa tersebut perkembangan sosial remaja mencapai tahap Identity versus Role Confusion atau Identity vs Role Confusion. Artinya, jika identitas seorang remaja sudah mapan, maka perkembangan kepribadiannya sudah lengkap. Individu remaja juga dapat mengatur diri dengan baik dan bersosialisasi dengan siapa saja. Ini karena mereka mendapatkan banyak dukungan baik dari orang tua mereka dan orang lain dalam hidup mereka. Mereka harus melakukannya untuk mengembangkan identitas dan identitas yang baik. Remaja sebaliknya akan bingung dengan perannya jika orang dewasa di sekitarnya tidak memperhatikan dan tidak mendukungnya.
3. Kenakalan remaja mengacu pada isu-isu yang muncul sepanjang masa remaja; merupakan jenis konflik yang tidak ditangani dengan baik pada masa kanak-kanak sehingga mengakibatkan fase remaja gagal melalui proses perkembangan mental. Mungkin juga masa kanak-kanak dan remaja terlalu singkat dibandingkan dengan pertumbuhan fisik, psikologis, dan emosional yang cepat. Masalah lainnya adalah masalah psikologis, seperti trauma masa kanak-kanak atau peristiwa masa lalu remaja, seperti dianiaya atau lainnya, yang dapat mengganggu proses pertumbuhan.

Rangkuman 11

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Biasanya dimulai sekitar usia 12 atau 13 dan berlangsung sampai akhir remaja atau awal dua puluhan. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap: (1) masa remaja awal (usia 13 hingga 16/17 tahun) dan (2) masa remaja akhir (usia 18 hingga 21 tahun) (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Karena individu telah mencapai pergeseran perkembangan yang mendekati kedewasaan pada masa remaja akhir, masa remaja dipisahkan menjadi dua tahap. Perasaan menjadi lebih intens selama masa remaja. Mereka ingin memenuhi harapan teman-teman mereka dan diterima oleh rekan-rekan mereka.

Karena emosi masih labil dan berubah-ubah selama masa remaja, maka masa itu merupakan masa yang paling berbahaya dalam hidup seseorang. Banyak anak muda sekarang melakukan hal-hal sesuai keinginan mereka sendiri, mengabaikan standar dan etika yang ada. Namun, mereka memiliki keinginan yang kuat untuk belajar dan mengalami hal-hal baru dengan melakukan dan mencoba hal-hal yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Mereka melakukan ini karena mereka percaya bahwa mereka berada di ambang menjadi dewasa.

Remaja memiliki berbagai macam masalah, dan perkembangan sosialnya berada pada tahap Identity vs Role Confusion atau Identity vs Role Confusion ketika mereka berusia antara 12 dan 18 tahun. Artinya, jika identitas seorang remaja sudah terbentuk, kepribadiannya pengembangan selesai. Individu remaja juga dapat mengatur diri dengan baik dan bersosialisasi dengan siapa saja. Hal ini terjadi sebagai akibat dari bantuan positif orang tua dan orang lain dalam membantu mereka mengembangkan identitas yang positif. Sedangkan kebingungan peran (role confusion) yang terjadi akibat perkembangan kepribadian remaja tidak disikapi dengan tepat. Anak-anak individu akan berjuang untuk bergaul dan akan bingung dengan apa yang mereka inginkan.

Hal ini terjadi sebagai akibat dari kurangnya dukungan dan, lebih sering daripada tidak, penolakan, terutama dari orang tua.

Penolakan ini memaksa anak untuk membuat keputusan, tetapi juga menyebabkan kebingungan mengenai identitas diri dan kepercayaan diri. Individu remaja membutuhkan pola pendidikan dan pola asuh yang sesuai dari orang tua dan guru, terutama untuk membantu mereka mengatasi dan menyelesaikan semua tantangan dan masalah yang mereka hadapi.

Masa remaja merupakan masa perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat. Proses ini sangat penting pada masa remaja karena memberikan orang rasa memiliki dan memungkinkan mereka untuk belajar perilaku yang dapat diterima dari rekan-rekan mereka. Waktu transisi dan prosedur akan mengungkapkan empat jenis kenakalan yang berbeda dalam hal kenakalan remaja.

Tes Formatif 11

1. Salah satu Langkah untuk menjadi remaja yang sehat dan mandiri adalah...
 - a. Memilih istirahat yang panjang
 - b. Memilih mengonsumsi makanan sehat dan cukupi kebutuhan cairan
 - c. Harus banyak makan dan banyak vitamin
 - d. Sering memeriksakan Kesehatan

2. Yang mempunyai pengaruh kuat terhadap perilaku remaja, adalah.....
 - a. Orang tua
 - b. Teman sebaya
 - c. Teman sebangku
 - d. Sahabat

3. Perilaku jahat/kejahatan/kenakalan anak-anak muda, merupakan gejala sakit (Patologis) secara social pada anak – anak dan remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian social, sehingga mereka mengembangkan bentuk tingkah laku yang menyimpang, kenakalan itu disebut dengan....

- a. Juvenile Delinquency
 - b. Delikueni Psikopatik
 - c. Delikueni Neurotik
 - d. Delikueni Defek Moral
4. Pada masa remaja bentuk fisik mulai terbentuk dan tumbuh mulai tampak gemuk. Sebagian remaja ingin memiliki bentuk tubuh ideal, namun, ada masalah dan kesalahan yang mereka lakukan dalam pembentukan tubuh idealnya tersebut, mereka melakukan.....
- a. Diet
 - b. Kurangi makan
 - c. Bulimia
 - d. Tidak konsumsi makanan
5. Kebutuhan remaja untuk diterima dalam lingkungan dan membuktikan diri diperoleh dari pola asuh yang keliru, membuat mereka semakin merasa frustrasi dan merasa berhak menindas teman yang berbeda dengan mereka. Perilaku menindas tersebut
- a. Bullying
 - b. Mengancam
 - c. Memukul
 - d. Tawuran

Jawaban Tes Formatif 11

1. B
2. B
3. A
4. C
5. A

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 11 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 11.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 12. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 11, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 12: PERIODE USIA DEWASA AWAL

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Case study- Discovery Learning- Project Based Learning	100 menit	Mahasiswa memahami dan dapat menelaah tentang periode usia dewasa awal dan menganalisa masalah-masalahnya

Materi 12

Periode usia dewasa awal rentang kehidupan individunya diantara usia 19 tahun sampai dengan 40 tahun. Periode ini juga dikenal dengan istilah periode dewasa muda dalam istilah asing disebut juga dengan *early adulthood*. Individu dalam periode ini juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Werner (1969) menjelaskan perbedaan pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupan individu. Dijelaskan bahwa perkembangan adalah perubahan menuju kesempurnaan dan bisa terulang Kembali, dalam artian pada ada kemungkinan terjadinya penurunan kemampuan di masa depan. Sedangkan pertumbuhan adalah perubahan yang kaitannya dengan fisik, sehingga bersifat tetap dan tidak dapat diulang Kembali.

Pertumbuhan pada periode dewasa awal bukan lagi memperhatikan pada pertumbuhan fisik yang meninggi tetapi tetap ada pertumbuhannya yang berkaitan dengan area fisik, seperti rambut, kuku, jaringan kulit, dan otot tubuh, dan lain sebagainya. Sehingga pada periode dewasa muda ini individu akan tampak keindahan dan kegagahan dari bentuk tubuh mereka yang senantiasa dijaga seha dan bagus. Apalagi jika diimbangi dengan olahraga dan konsumsi makanan serta pola makan yang terjaga gizinya. Hal itu akan semakin tampak

indah dan sehatnya mereka serta tingkat produktifitasnya. Namun seiring bertambahnya usia maka usai produktif ini mulai menurun termasuk pada berkurangnya kemampuan reproduksi.

Perkembangannya pun terjadi seiring dengan pertumbuhan dalam proses kehidupan individu dan akan mengalami perubahan sesuai dengan tingkat kebutuhannya. Perubahan itu terjadi karena aspek-aspek perkembangan yang saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Pengaruh ini dari faktor-faktor lingkungan dan genetic yang ada pada diri masing-masing individu dewasa awal. Perubahan pada individu di periode dewasa awal ini terjadi secara sistematis, progresif dan berkesinambungan. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan sehingga akan terlihat perubahannya memperlihatkan karakteristik mental juga sikap perilaku pada individu di masa usia dewasa awal ini.

Vaillant (1990) menjelaskan individu yang berada pada periode dewasa adalah individu yang mencapai puncak pertumbuhannya serta dapat bergabung bersama individu dewasa lainnya dalam masyarakat untuk menerima kedudukan. Dengan demikian kita perlu dan harus tahu tentang orang pada periode dewasa ini berkaitan dengan tugas-tugas perkembangannya, ciri-cirinya, aspek-aspek perkembangan yang menjadikan terjadinya perubahan dan penyesuaia dirinya, serta masalah-masalah yang dialaminya.

A. Tahapan Periode Dewasa Awal

Periode dewasa awal adalah sebutan untuk individu yang berada pada rentang usia 19 sampai dengan 40 tahun. Periode dewasa awal juga dikatakan sebagai periode kritis yang terjadi selepas remaja. Pada periode ini disebut dengan periode kritis karena terjadi pembentukan karir dan keluarga di dalamnya. Pilihan-pilihan dalam berbagai aspek pada periode ini perlu dibuat dengan bijak, karena pilihan tersebut akan menentukan kehidupannya di masa depan. Piilihan yang mencolok adalah tentang pekerjaan, komitmen dengan pasangan, serta kelompok sosial.

Namun, tidak dapat dipungkiri akan muncul berbagai masalah terutama di dalam pengembangan karir, awal mulai bekerja dan

menjalani profesi pekerjaan, juga ketika memulai membina hubungan dalam keluarga, disana akan ditemui banyak tantangan dana tuntutan, serta penyesuaian diri yang kuat. Kebutuhan pada kekuatan dan penyesuaian diri diperlukan karena pada tahap ini individu biasanya mulai menerima dan memegang tanggungjawab yang lebih berarti dan berat. Mulai menjalin hubungan intim dengan berbagai tingkat manusia dari berbagai wilayah daerah dalam perannya sebagai orangtua

Perlu diingat Kembali bahwa periode dewasa awal merupakan periode transisi dari remaja menuju masa tua. Pada periode ini individu telah menjadi pribadi yang matang (maturity), sehingga tidak disebut sebagai remaja lagi. Pada periode ini individu telah mencapai penampilan fisik yang matang, proporsional dan siap menerima tanggungjawabnya sebagai individu dewasa, yaitu siap berkomitmen dan berkompotensi sebagai warga negara (Santrock, 1999).

B. Tugas Perkembangan Periode Dewasa

Tugas perkembangan adalah serangkaian tanggungjawab yang perlu dituntaskan inidividu dalam satu periode. Pada periode dewasa awal ini, Santrock (1999) menjabarkan beberapa tugas perkembangan dewasa awal, yaitu menemukan pasangan hidup, hidup berpasangan-pasangan, merawat dan memelihara anak, mengelola rumah tangga. Bertanggungjawab sebagai warga Negara, dan memiliki kelompok sosial. Hurlock (1997) juga mengemukakan pendapat yang serupa tentang tugas-tugas perkembangan individu pada periode dewasa awal yang dijelaskan berikut.

1. Menentukan individu untuk menjadi pasangan hidup
2. Belajar menjalani kehidupan dengan pasangan
3. Hidup dalam sebuah keluarga yang dibangun sendiri
4. Memelihara, merawat dan membesarkan anak
5. Mengelola keperluan dan kepentingan dalam rumah tangga
6. Mulai melakukan pekerjaan yang menghasilkan uang
7. Mulai bertanggungjawab sebagai warga Negara

8. Memiliki kelompok sebagai tempat mengembangkan kemampuan sosial yang tepat.

Terdapat pula tugas perkembangan lain menurut ahli sebagai berikut.

1. Dalam landasan religius, pada periode ini perlu melakukan pengkajian terhadap ajaran agamanya agar lebih mantap dalam mengembangkan diri yang berkaitan dengan nilai-nilai agama.
2. Memiliki kesadaran untuk bertanggungjawab dalam ruang lingkup sosial baik pada aspek pribadi, aspek sosial, dan aspek karir.
3. Memiliki kematangan berperilaku, kematangan berpikir serta mampu mengelola emosi dengan baik.
4. Memiliki kesadaran gender.
5. Adanya kematangan dalam hubungan kelompok sosial.
6. Adanya penerimaan dan pengembangan diri, serta penyesuaian diri karena terjadinya perubahan-perubahan dalam aspek fisik.
7. Lebih mantap dalam bertindak yang kaitannya dengan kewirausahaan atau ekonomi.
8. Mampu mengembangkan diri dalam bidang karir untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi kerja.
9. Memiliki penyesuaian diri yang baik dalam berinteraksi dengan pasangan, keluarga serta individu lain dalam masyarakat. Penyesuaian diri disini juga termasuk menyesuaikan diri dengan kemungkinan terjadinya kematian pada pasangan.

C. Karakteristik Periode Dewasa Awal

Sebagai pembeda antara periode dewasa awal dengan periode-periode lain, berikut karakteristik dewasa awal.

1. Berkembangnya gaya hidup secara personal.
2. Membangun relasi/hubungan yang baik dengan individu lain.
3. Berkomitmen dan berkompetensi.
4. Menentukan keputusan dalam bidang karir, pernikahan dan perannya sebagai orangtua.
5. Meningkatkan pemikiran rasional untuk berusaha mencapai dan menguasai dunia.

6. Mengingatnya pengalaman hidup dalam bidang Pendidikan, hidup dan karir.

Anderson menjabarkan 7 karakteristik periode dewasa awal secara psikologis sebagai berikut.

1. Dalam berpikir, individu pada periode ini lebih berorientasi pada tugas, bukan pada diri sendiri atau egosentris.
2. Sudah mulai memiliki kebiasaan-kebiasaan hidup yang lebih efisien guna mencapai tujuan hidup yang lebih jelas.
3. Lebih mampu mengendalikan diri dalam mengeskspresikan emosi, terutama saat berinteraksi dengan individu lain.
4. Objektif dalam bersikap dan dalam menentukan keputusan lebih berorientasi secara realistis.
5. Mau dan mampu menerima kritik dan saran dari orang lain dalam upaya peningkatan kompetensi diri.
6. Memiliki tanggungjawab atas diri da usaha yang dilakukan serta memberikan kesempatan pada individu lain untuk membantunya.
7. Lebih fleksibel atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

D. Aspek-Aspek Perkembangan Periode Dewasa Awal

Perkembangan individu pada periode dewasa awal dapat ditinjau dari aspek-aspek perkembangannya yang dijelaskan sebagai berikut.

1. Aspek Fisik

Di periode dewasa awal kemampuan dan perkembangan fisik mencapai puncaknya, namun, juga mulai mengalami proses penurunan pada fisik pada masa akhir periode ini. Bagi kebanyakan orang, awal periode dewasa ditandai dengan memuncaknya kemampuan dan kesehatan. Pada usia 18 hingga 25 tahun, manusia memiliki kekuatan yang terbesar, gerak-gerak refleks mereka sangat cepat dan kuat. Lebih dari itu, kemampuan reproduksi mereka berada pada tingkat yang paling tinggi.

Mulai usia 25 tahun, perubahan pada fisik mulai terlihat. Secara berangsur kekuatan fisik mengalami kemunduran, sehingga lebih mudah terserang penyakit. Perubahan-perubahan ini pada sebagian besar manusia lebih bersifat kuantitatif daripada kualitatif. Akan tetapi, mereka masih tetap untuk bertahan dan melakukan aktivitas normal. Bahkan pada orang-orang yang selalu menjaga kesehatan dan olahraga secara rutin masih terlihat sehat dan bugar.

Pada perempuan, perubahan biologis yang utama terjadi selama masa pertengahan dewasa adalah perubahan dalam hal kemampuan produktif. Mereka mulai mengalami menopause atau berhentinya menstruasi dan hilangnya kesuburan. Pada umumnya masa menopause terjadi sekitar usia 50 tahun, tetapi ada juga para perempuan yang sudah mengalami menopause pada usia 40 tahun. Peristiwa menopause, karena mulai berkurangnya hormon estrogen.

Pada sensori indera penglihatan dan pendengaran akan mengalami penurunan menjelang akhir periode dewasa awal. Penurunan pada pendengaran ini pada sensitivitas terhadap nada tinggi, dan berbeda pada kedua jenis kelamin. Kaum laki – laki biasanya kehilangan sensitivitas terhadap nada tinggi lebih awal dibandingkan perempuan. Sedangkan untuk indera penglihatan, mereka akan mengalami gangguan dan penurunan pada penglihatan. Berkurangnya ketajaman penglihatan dan melambatnya adaptasi terhadap perubahan cahaya. Biji mata menyusut dan lensanya menjadi kurang jernih, sehingga jumlah cahaya yang diperoleh retina berkurang. Kline dan Scieber (1985) menjelaskan berkurangnya ketajaman penglihatan karena retina orangtua pada usia 65 tahun hanya mampu menerima jumlah cahaya sepertiga dari jumlah cahaya yang diperolehnya pada usia 20 tahun,

Santrock (1995) menyebutkan juga adanya penurunan dan kepekaan pada indera penciuman yaitu pada rasa dan bau pada masa ini. Pada kondisi ini kepekaan mereka terhadap rasa

pahit dan asam bertahan lebih lama dibandingkan kepekaan terhadap rasa manis dan asin.

2. Aspek Psikologis

Perkembangan aspek kognitif berkaitan dengan perkembangan otak. Pada periode dewasa awal sel-sel otak mulai berangsur berkurang. Namun, perkembangbiakan koneksi neural (*neural connection*), khususnya bagi orang-orang yang tetap aktif secara fisik dan secara mental akan dapat membantu mengganti sel – sel yang hilang. Sel-sel yang baru tersebut akan menyimpan lebih banyak kapasitas untuk melakukan berbagai aktivitas pada masa-masa selanjutnya dalam kehidupan mereka.

a. Perkembangan Kognitif

1) Perkembangan Pemikiran Postformal

Terjadi perubahan yang cukup signifikan dengan cara berpikir individu pada periode dewasa awal ini. Pada periode ini individu percaya bahwa masyarakat memiliki pertimbangan-pertimbangan praktis dan mampu mengubah logika individu yang idealis. Labouvie mengatakan sebagai tanda dari kedewasaan individu adalah kemampuan mereka untuk berpikir secara lebih konkret dan pragmatis. Mc Connell & Philipchalk, (1992) berpendapat bahwa kemampuan kognitif individu terus berkembang selama periode ini, namun tidak semua perkembangan tersebut selalu tentang peningkatan kemampuan bahkan ada kalanya terjadi kemunduran kemampuan juga pada periode ini.

2) Perkembangan Memori

Memori merupakan bagian dari kognitif individu yang sering dikaitkan dengan perkembangan dewasa menuju masa tua. Pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada kapasitas memorinya. Kemunduran kapasitas memori juga tidak hanya terjadi pada individu di periode tua, melainkan individu pada periode dewasa awal ini juga mungkin saja mengalami kemunduran memori tersebut.

Untuk bisa menghindari kemunduran memori tersebut, Ratner (1987) menyarankan individu untuk melakukan Latihan yang menggunakan berbagai strategi *mnemonic* (strategi penghapalan) untuk bisa mencegah kemunduran memori tersebut.

3) Perkembangan Intelegensi

Pada periode dewasa awal, individu memang berada pada puncak perkembangannya secara kognitif. Namun, seperti yang telah dibahas pada bab sebelumnya bahwa perkembangan dapat mengalami kemunduran maka pada dewasa awal ini juga sudah mulai nampak kemunduran perkembangan tersebut. Thorndike dalam sebuah penelitiannya menemukan bahwa pada usia 22 sampai 24 tahun, individu akan mengalami kemunduran kemampuan belajar sebanyak 15%. Namun, pada studi lanjutan, dijumpai fakta baru bahwa kemunduran dalam belajar turun antara 0,5 sampai 1 % setiap tahunnya yang dimulai dari usia 21 tahun sampai dengan 41 tahun. Namun, puncak kemunduran dimulai dari usia 25 tahun, sehingga tidak heran jika pada usia 25 tahun individu sudah mulai merasa kesulitan dalam mempelajari suatu hal.

Witherington (1986) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kemunduran intelektual individu sebagai berikut.

- a) Ketiadaan kapasitas dasar
- b) Kurang mengasah diri dengan tidak melakukan aktivitas-aktivitas intelektual seperti membaca buku-buku yang berbobot.
- c) Kebiasaan-kebiasaan yang berlaku dimasyarakat memberikan dampak pada individu untuk enggan mengembangkan diri agar melampaui kebiasaan tersebut.

Sedangkan perkembangan kognitif pada periode dewasa awal menurut Jan Sinot, berkembang pada kemampuan-kemampuan sebagai berikut: (1) *Shifting gears*, (2) *Problem definition*; (3) *Process-Product shift*; (4) *Pragmatism*; (5) *Multiple causality/Multiple solutions*; (6) *Awareness of Paradox*. Kemampuan yang berkembang dalam kognitif orang dewasa awal menyebabkan mereka memiliki karakteristik yang berbeda antara masa remaja dan periode dewasa lanjut. Mereka berpikir ideal dengan logika yang berjalan sempurna melihat pada sebab akibat.

b. Perkembangan Sosial

1) Perkembangan Psikososial

Pada periode dewasa awal, individu berkembang dengan lebih luas dan kompleks, khususnya dalam pembahasan sosial dan personal. Pada dewasa awal ini, individu telah mengalami berbagai peristiwa yang mengubah daya pikir dan sikapnya. Perubahan tersebut juga dipengaruhi oleh kemampuan kognitif yang telah mencapai tingkat optimal. Dewasa awal juga berupaya untuk tetap menghubungkan diri dengan pasangan, keluarga dan karir dalam perkembangan sosialnya.

2) Keintiman Hubungan Individu

Keintiman adalah kondisi saat individu mampu membangun hubungan yang lebih dalam dengan individu lain. Saat berada pada fase intim dengan seseorang, individu akan memberikan perhatian secara penuh dan menjadinya individu tersebut teman berbagi dalam berbagai kesempatan. Namun, ada beberapa orang yang merasa kesulitan untuk membangun keintiman dengan temannya, sehingga individu tersebut akan terisolasi. Erikson mengemukakan bahwa hubungan intim biasanya mulai terbentuk pada periode awal dewasa ini. Alasannya, pada periode ini individu dituntut untuk mulai memilih pasangan dan berkeluarga, dalam artian individu tersebut harus mulai

belajar untuk menyatukan identitasnya dengan individu lain dan dengan keintimanlah hal tersebut bisa diperoleh.

Individu mendambakan hubungan-hubungan yang intim-akrab, dilandasi rasa persaudaraan, serta siap mengembangkan daya-daya yang dibutuhkan untuk memenuhi komitmen-komitmen ini meskipun mereka juga harus berkorban untuk itu. Traupmann & Hatfield (1981) menjelaskan bahwa keintiman memiliki pengaruh pada perkembangan aspek psikologis individu. Menurutnya, individu yang memiliki teman untuk bercerita, berbagi rasa dan masalah tumbuh dan berkembang dengan lebih sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki teman berbagi.

3) Cinta

Cinta merupakan perasaan yang telah berkembang sejak individu bayi. Namun, pada periode dewasa ini cinta berkembang dengan lebih intim dan sejati. Cinta pada periode ini lebih mengarah pada perilaku yang luas dan rumit. Santrock (1995) mengklasifikasikan cinta kedalam empat bentuk sebagai berikut.

- a) Altruisme
- b) Persahabatan
- c) Romantis atau bergairah
- d) Penuh dengan Perasaan.

Jika pada usia sebelumnya cinta telah dikenal dengan sederhana seperti cinta seorang bayi kepada orangtuanya, atau cinta yang berkaitan dengan birahi seperti pada usia remaja, maka cinta pada periode dewasa awal ini terjadi dengan berbeda. Cinta pada periode ini berlangsung dengan lebih kompleks, tidak hanya sebatas gairah seksual atau romantisme semata. Pada periode ini cinta diartikan sebagai suatu perasaan yang mendalam dan penuh dengan kasih saya. Cinta pada periode ini umumnya diungkapkan dengan memberikan kepedulian pada individu

lain. Pada periode ini individu dapat melibatkan diri dalam suatu hubungan yang dilakukan bersama dengan saling berbagi (Santrock, 1995).

4) Pernikahan dan Keluarga

Dalam teori yang diungkapkan oleh Erikson (1999) hubungan intim mulai terbentuk pada periode dewasa awal ini sebagai bentuk pengembangan genitalitas seksual sesungguhnya. Pengembangan ini merupakan hubungan timbal balik yang dilakukan dengan individu yang dicintainya. Hubungan keintiman yang dilakukan pada periode dewasa awal ini pada umumnya diperoleh melalui ikatan pernikahan yang legal secara hukum Negara, yang disahkan oleh Lembaga pernikahan dan perkawinan.

5) Perkembangan Integritas

Integritas dalam perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erickson merupakan tahapan terakhir. Integritas sendiri merupakan pemcapain individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya setelah mempelajari berbagai macam hal, menemukan keberhasilan dan kegagalan.

Pada umumnya seseorang akan menunjukkan integritasnya pada usia 65 tahun, di periode lanjut usia. Sekalipun demikian, integritas ini pun harus dimiliki dan dikembangkan oleh para dewasa awal agar mereka dapat memiliki kemampuan dalam berketahananmalangan, atau memiliki adversity yang tinggi. Sehingga kelak memasuki masa selanjutnya sudah siap dan tidak terkucil secara social, dapat menjadi mandiri bermakna dan berpikiran terbuka.

c. Perkembangan Emosional

Hurlock (1980) menjabarkan karakteristik kematangan emosi pada periode dewasa awal dalam tiga poin, yakni.

- 1) Pengontrolan emosi. Individu lebih mampu menahan emosi yang dimilikinya agar tidak meledak dihadapan orang lain. Mereka telah mampu menentukan sikap atas

perwujudan emosinya dimuka umum untuk menjaga hubungan sosialnya. Kematangan emosi individu pada periode ini juga meningkat sehingga dapat memberikan dampak baik pada individu lain.

- 2) Pemahaman Diri. Lebih mengenali emosi yang sedang dirasakan, mampu memahami emosinya secara mendalam serta mampu menyenali penyebab dari timbulnya emosi tersebut. Kondisi ini juga berlaku dalam memahami emosi individu lain.
- 3) Penggunaan Krisis Mental. Mampu berpikir sebelum bertindak. Pada periode ini individu lebih memilih untuk menilai situasi dan menerka kemungkinan yang akan terjadi sebelum ia bereaksi secara emosional.

Idealnya, pada periode dewasa awal ini Individu telah mencapai perkembangan emosi yang optimal, dalam artian individu lebih mampu mengendalikan emosinya. Namun, ada saja individu yang pada periode ini masih belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu seperti jenis kelamin, pola asuh, usia, dan lingkungan (Hurlock, 1980).

d. Perkembangan Bahasa

Perkembangan Bahasa yang terjadi pada periode dewasa awal adalah tampak ditunjukkan kompetensinya pada penggunaan Bahasa verbal dan Bahasa non verbal. Ketika berkomunikasi dengan orang lain juga mulai menunjukkan pemahaman isi pesan yang disampaikan lawan bicara dengan memberikan respon pada penggunaan Bahasa nonverbal.

Pada masa ini orang dewasa lebih berperan dalam mensukseskan perkembangan Bahasa pada anak. Ketika mereka berkeluarga memiliki anak, secara alami dan tidak langsung mereka akan mengajak anak mereka berbicara dan berbahasa. Juga demikian ketika mereka bekerja sebagai pendidik mau tidak mau mereka akan mengajarkan para

peserta didik untuk berbicara dan berbahasa. Penggunaan Bahasa yang baik ini juga berasal dari control emosi orang dewasa. Ketika emosi sedang tinggi dan terganggu secara tidak disadari orang akan cenderung mengeluarkan kata-kata yang tidak santun. Sulit bagi mereka berbicara menggunakan Bahasa yang baik.

e. Perkembangan Moral Spiritual

Proses perkembangan dengan melanjutkan pencarian identitas spiritual, memikirkan untuk memilih nilai-nilai dan kepercayaan, mempelajari kembali apa yang telah dipelajarinya pada masa kanak-kanak untuk berusaha melaksanakan system kepercayaan sendiri. Dengan meningkatnya pemahaman pada tahap spiritual tentang konsep-konsep yang benar dan salah, akhirnya mereka menggunakan keyakinan moral, agama, dan etika sebagai dasar dari system nilai.

Dari system nilai tersebut, mereka menghargai kebenaran, kepedulian dan kesetiaan kepada orang lain. sebagai landasan pertimbangan-pertimbangan moral. Pertimbangan itu didasarkan atas pemahaman aturan social, hukum, keadilan, dan kewajiban. Membutuhkan pemikiran skala tinggi ketika moralitas benar-benar diinternalisasikan dan tidak didasarkan pada standar-standar orang lain.

Perkembangan moral lainnya yang tampak adalah mereka mulai memperhatikan hak perseorangan, maksudnya adalah perilaku baik dengan hak pribadi sesuai dengan aturan dan patokan social. Perubahan hukum dengan aturan dapat diterima jika ditentukan untuk mencapai hal-hal yang baik. Selain itu yang tampak adalah keyakinan terhadap moral pribadi dan nilai-nilai tetap melekat walaupun sewaktu-waktu dapat berlawanan dengan hukum yang dibuat untuk menetapkan aturan social.

E. Permasalahan pada Perkembangan Periode Dewasa Awal

Pertambahan usia individu semakin membawa dalam masalah-masalah yang menumpuk. Kondisi ini terjadi karena dewasa awal merupakan masa transisi dalam kehidupannya yang semula remaja tanpa tanggungjawab, menjadi dewasa yang harus bertanggungjawab secara penuh atas hidup dirinya sendiri dan keluarga.

Tidak bisa dipungkiri bahwa banyak orang dewasa awal mengalami masalah-masalah dalam perkembangannya. Bimbang dalam memilih pasangan hidup adalah salah satu permasalahan pada periode dewasa awal. Jodoh adalah takdir dari Tuhan yang sudah ditetapkan, namun ikhtiyar dalam mendapatkan pasangan hidup adalah wajib hukumnya untuk orang yang menginjak periode dewasa. Oleh karena itu, tak jarang seorang dewasa bingung/bimbang, ketika dihadapkan pilihan yang cukup sulit yaitu memilih/menentukan salah satu di antara calon-calon dengan siapa mereka menjalani hidupnya sampai akhir.

Tidak cukup sampai disitu, ketika orang dewasa juga harus menghadapi permasalahan antara pilihan orang tua dengan diri sendiri berbeda. Kemudian, permasalahan umur yang sudah cukup menikah. Dengan adanya satu permasalahan yang pada akhirnya menjadi luas permasalahan, seringkali orang dewasa pasrah/lelah lalu menuruti pilihan orang tua namun tidak dikehendaknya. Pada akhirnya banyak yang berujung pada perceraian.

Permasalahan fisik yang muncul pada kaum perempuan pada periode dewasa awal ini adalah peristiwa menopause. Menopause terjadi karena mulai berkurangnya hormon estrogen dalam tubuh perempuan yang produktif. Mereka menjadi tidak bisa reproduksi lagi. Pada sebagian perempuan, menopause menjadi sebab timbulnya beberapa gejala psikologis, seperti depresi dan hilang ingatan. Sejumlah studi belakangan ini menunjukkan bahwa problem-problem tersebut sebenarnya lebih dikarenakan reaksi terhadap usia tua yang mulai dicapai oleh perempuan dalam suatu masyarakat yang sangat menghargai anak-anak muda daripada peristiwa menopause itu sendiri (Seldman, 1996).

Permasalahan lain pada akhir periode dewasa adalah tentang kepikunan. Ini tidak bisa kita hindari karena keadaan itu sudah jelas tertulis dalam QS An Nhal (16): 70. Untuk mengetahui mengapa terjadinya kepikunan tersebut dapat digambarkan kondisinya seperti ini, hilangnya sel – sel otak dari sejumlah orang dewasa diantaranya karena serangkaian pukulan kecil, tumor otak, atau karena terlalu banyak minum-minuman beralkohol. Semua itu akan semakin merusak otak, menyebabkan terjadinya erosi mental, yang sering disebut dengan kepikunan (*senility*). Bahkan, juga dapat menimbulkan penyakit otak yang lebih menakutkan, yaitu penyakit Alzheimer, yang diderita 3% dari populasi dunia berusia 75 tahun. Alzheimer dapat merusak kecerdasan pikiran. Pertama-tama alzheimer menyebabkan memory berkurang, kemudian penalaran dan bahasa memburuk. Sebagai penyakit yang menjalar cepat, setelah 5 hingga 20 tahun, penderita menjadi kehilangan arah, kemudian tidak dapat mengendalikan diri, dan akhirnya kosong secara mental, hidup menjadi merana (Myers, 1996).

Latihan 12

1. Jelaskan siapa yang dimaksud dengan individu pada dewasa awal!
2. Apa yang menjadikan masalah bertambah dan menghampiri pada orang di periode dewasa awal? Jelaskan!
3. Sebutkan dan jelaskan permasalahan fisik yang muncul pada perempuan di periode dewasa awal yang dapat menimbulkan beberapa gejala psikologis!

Jawaban 12

1. Dewasa awal adalah individu yang telah mencapai kesempurnaan dan berada pada puncak dalam perkembangannya. Pada rentang usia ini individu telah tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang matang dan siap

menerima tanggungjawabnya secara pribadi dan sosial seperti melaksanakan kewajiban sebagai warga Negara.

2. Pada dasarnya individu tidak bisa terbebas dalam masalah, namun kondisi yang menyebabkan individu memiliki masalah yang lebih banyak Ketika berada pada dewasa awal adalah karena pada periode ini pengalaman yang dimiliki individu semakin banyak. Individu mulai terlibat pada berbagai macam bidang yang beragam, selain itu jaringan yang lebih luas dan kompleks juga bisa menjadi pemicu bertambahnya masalah pada dewasa awal ini. Masa juga timbul karena pada periode ini individu berada pada masa transisi yang mengharuskan mereka matang dan mandiri dalam menjalani kehidupan.
3. Permasalahan fisik yang muncul pada kaum perempuan di periode dewasa awal ini adalah peristiwa menopause. Menopause terjadi karena mulai berkurangnya hormon estrogen dalam tubuh perempuan yang produktif. Seiring bertambahnya usia maka usai produktif ini mulai menurun termasuk pada berkurangnya kemampuan reproduksi. Pada sebagian perempuan, peristiwa menopause ini menjadi sebab timbulnya beberapa gejala psikologis, seperti depresi dan hilang ingatan.

Rangkuman 12

Periode dewasa awal dimulai saat individu menginjak usia 19 tahun dan berakhir pada usia 40 tahun. Pada periode ini umumnya individu telah mencapai kesempurnaan perkembangannya serta tumbuh menjadi pribadi yang matang dan dewasa. Pada periode ini individu berada dalam masa kritisnya karena periode ini merupakan periode transisi dari periode remaja menuju masa tua, sehingga individu perlu membuat keputusan dan berkomitmen dengan bijak sebagai bekal kehidupannya di hari tua.

Sama seperti periode-periode, periode dewasa awal individu juga dihadapkan oleh tugas-tugas perkembangan yang oleh Hurlock (1980) dijabarkan sebagai berikut, (1) Menentukan individu untuk menjadi pasangan hidup (2) Belajar menjalani kehidupan dengan pasangan (3) Hidup dalam sebuah keluarga yang dibangun sendiri

(4) Memelihara, merawat dan membesarkan anak (5) Mengelola keperluan dan kepentingan dalam rumah tangga (6) Mulai melakukan pekerjaan yang menghasilkan uang (7) Mulai bertanggungjawab sebagai warga Negara (8) Memiliki kelompok sebagai tempat mengembangkan kemampuan sosial yang tepat.

Melihat individu pada periode dewasa awal ini dapat dilihat dari aspek-aspek perkembangannya. Dari sisi fisik, individu pada periode ini mencapai puncak proporsionalnya dan menjadi usia yang paling menunjukkan rupa individu yang paling rupawan. Secara kognitif individu berada pada tahap operasional formal, tahap tertinggi dalam perkembangan kognitif menurut Piaget. Pada tahap ini individu mampu berpikir secara abstrak dengan sangat baik, mampu memprediksikan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi serta kepercayaan pada dongeng juga berangsur berkurang. Kemunduran kapasitas memori juga sudah dimulai pada pertengahan menuju akhir pada usia ini.

Emosional dewasa awal dibangun secara lebih mendalam dalam memahami emosi yang dimilikinya dan juga emosi orang lain. Individu juga sudah mengenali penyebab dari timbulnya perasaan-perasaan tersebut dan mampu memilih sikap dalam mengekspresikan emosinya di depan kelompok. Kelompok yang dibangun oleh individu pada periode ini lebih beragam dan kompleks dalam setting yang berbeda. Kelompok yang dibangun ada kelompok untuk sebatas pekerjaan atau kelompok intens. Pada periode ini individu biasanya juga telah memilih pasangan dan membangun keluarga.

Dalam berinteraksi dengan individu lain, dewasa awal telah mampu menyampaikan pesan dan pendapat dengan Bahasa yang sopan, mampu memilih dan memilah kata yang tepat serta mampu memahami pesan yang disampaikan lawan bicara dengan lebih baik. Pada periode ini kemampuan berbahasa juga meningkat dengan kemampuan untuk memahami bahan bacaan yang lebih kompleks. Pada aspek moral spiritual, individu pada periode ini berusaha untuk mempelajari tentang ajaran agamanya agar pemahaman tentang nilai-nilai agamanya bisa lebih kuat dan yakin dengan agama yang

dianut. Mendekati usia tua pada akhir periode ini biasanya individu lebih meluangkan waktu untuk mempelajari agama.

Periode dewasa awal ini merupakan puncak perkembangan individu. Namun, pada periode ini bukan berarti individu terbebas dari masalah. Masalah-masalah muncul karena pada periode ini pengalaman individu semakin beragam dan kompleks. Permasalahannya antara lain adalah kemunduran ingatan, penentuan pasangan hidup, penentuan pekerjaan serta hubungan sosial dengan lingkungan.

Tes Formatif 12

1. Diantara berikut yang **bukan** bagian dari tugas perkembangan individu periode dewasa awal adalah
 - a. Menentukan pasangan hidup
 - b. Mulai hidup dengan pasangan
 - c. Memulai suatu pengadilan
 - d. Memelihara anak-anak

2. Perkembangan Bahasa yang dilakukan orang dewasa ketika berkomunikasi dengan orang lain mengarah dan saling mengaitkan:
 - a. Bahasa lisan dan Bahasa tubuh
 - b. Bahasa verbal dan Bahasa non verbal
 - c. Bahasa formal dan Bahasa non formal
 - d. Bahasa isyarat dan Bahasa terstruktur

3. Istilah yang dipakai dan diberikan pada individu periode dewasa karena telah melewati periode remajanya dan tumbuh jadi pribadi matang adalah....
 - a. *Maturity*
 - b. *Maturity*
 - c. *Marystuty*
 - d. *Maturuty*

4. Penyebab yang menentukan kematangan emosional pada periode dewasa awal, **kecuali**
 - a. Jenis kelamin,
 - b. Usia,
 - c. Gender,
 - d. Lingkungan.

5. Menopause terjadi pada usia yang berbeda-beda, ada individu yang mengalaminya lebih awal dan ada yang lebih lambat. Kondisi tersebut terjadi karena penurunan hormone.....
 - a. Estrogen
 - b. Endogen
 - c. Endosteron
 - d. Estogren

Jawaban Tes Formatif 12

1. C
2. B
3. A
4. C
5. A

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 12 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 12.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 13. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 12, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 13: PERIODE DEWASA MADYA

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Base Learning	100 menit	Mampu memahami dan menjelaskan perkembangan periode masa dewasa madya

Materi 13

Periode dewasa madya berlangsung antara usia 40 sampai dengan usia 60 tahun (Hurlock, 2007). Masa tersebut ditandai oleh adanya perubahan fisik, mental serta perubahan minat (Hurlock,1980). Erickson (dalam Santrock, 2002) mengungkapkan bahwa pada periode dewasa madya terjadi masa kritis dalam penentuan dominasi antara kecenderungan untuk menghasilkan atau kecenderungan untuk menetap. Penentuan dominasi tersebut sebagai pilihan bagi dewasa madya untuk hidup dengan lebih sukses atau berhenti dan tidak melakukan sesuatu lagi. Periode dewasa madya sendiri merupakan bagian dalam rentang kehidupan Individu sebagai seorang dewasa. Terdapat 3 pembagian rentangan dewasa sebagai berikut menurut Hurlock (2007).

1. Periode Dewasa Awal

Periode dewasa awal terjadi dalam rentang usia 21 sampai dengan 40 tahun. Periode dewasa awal dikenal sebagai periode produktif dan mencari kemantapan. Maksud dari periode tersebut adalah karena pada periode ini biasanya individu akan memiliki permasalahan-permasalahan yang meningkatkan ketegangan emosinya. Selain itu pada periode ini Individu juga akan lebih menjaga jaraknya dengan lingkungan sosial karena kesibukannya. Di periode ini juga pada umumnya dimulai membangun hubungan pernikahan yang juga bisa dikatakan sebagai periode komitmen dan ketergantungan. Perubahan yang terjadi pada kehidupan

individu di periode ini juga menyebabkan perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri.

2. Periode Dewasa Madya

Periode dewasa madya terjadi dalam rentang usia 40 sampai dengan 60 tahun. Periode ini memiliki julukan yang berkaitan dengan bidang pribadi dan sosialnya. Julukan-julukan tersebut antara lain adalah periode transisi. Periode dewasa madya dikatakan sebagai periode transisi karena terjadi penyesuaian diri pada individu di periode ini disebabkan adanya perubahan kebiasaannya. Pada periode ini juga, umumnya minat Individu pada agama lebih besar karena perubahan kebutuhan pribadi dan sosialnya.

3. Periode Dewasa Lanjut

Periode dewasa lanjut atau disebut juga sebagai periode lanjut usia (lansia) berlangsung sejak Individu memasuki usia 60 tahun sampai dengan akhir hayatnya. Saat Individu memasuki periode ini, pada umumnya akan terjadi penurunan kemampuan fisik dan psikologis yang membuatnya bergantung dengan orang lain dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan rentang usia yang telah dituliskan di atas, maka individu yang termasuk dalam periode dewasa madya adalah mereka yang berusia 40 sampai dengan 60 tahun. Pada periode dewasa madya ini telah terjadi perubahan fisik, psikologis dan minat yang timbul akibat transisi perubahan kehidupan.

A. Karakteristik Dewasa Madya

Seperti periode-periode sebelumnya yang memiliki karakteristik pembeda dari periode lain, begitu pula dengan periode dewasa madya. Berikut karakteristik periode dewasa madya (Hurlock, 2007).

1. Periode yang ditakuti

Periode dewasa madya menjadi periode yang ditakuti karena periode ini merupakan periode transisi dari dewasa menuju lansia. Transisi yang terjadi dari berbagai aspek seperti fisik yang mulai melemah serta perubahan tampilan

wajah dan kulit yang berkeriput. Selain itu, pada masa ini juga dibayang-bayangi dengan masa pensiun yang sebentar lagi akan mereka jumpai, sehingga ketakutan-ketakutan akan periode selanjutnya semakin timbul di periode ini.

2. Masa transisi

Periode dewasa madya dikatakan sebagai masa transisi karena pada usia ini Individu akan mulai belajar untuk mempersiapkan dirinya menjadi orangtua yang sesungguhnya. Pada periode ini Individu akan disibukkan dengan penentuan kehidupannya di masa tua kelak. Masa transisi juga menjadi sebutan pada periode ini karena seperti halnya periode remaja menuju dewasa dimana Individu tidak lagi menjadi seorang anak namun belum dewasa. Begitu pula dengan dewasa madya, satu sisi Individu pada periode ini belum tua, namun tidak pula bisa dikatakan muda.

3. Masa stres

Berbagai macam urusan dan permasalahan semakin bermunculan pada periode ini. Singgungan dengan dunia kerja yang semakin kompleks, serta urusan rumah tangga dan masyarakat yang juga tak kalah saing untuk dipikirkan tidak jarang membuat Individu pada periode ini lebih rentan stress. Oleh karena itu, pada periode ini juga disebut sebagai masa stres.

4. Usia berbahaya

Pada dasarnya, seperti yang dijelaskan dalam prinsip-prinsip perkembangan bahwa setiap periode mengandung bahaya potensial, maka periode dewasa madya juga tidak lepas dari bahaya. Bahaya yang dialami di periode madya ini adalah karena permasalahan hidup yang semakin banyak dialami pada periode ini.

5. Usia canggung

Pada usia dewasa madya, individu tidak bisa lagi dikatakan muda, namun belum juga terlihat "tua". Kondisi yang membingungkan inilah yang membuat periode dewasa madya disebut sebagai usia canggung.

6. Masa berprestasi

Sejalan dengan masa produktif dewasa madya yang menjadi puncak titik karir, periode madya menjadi masa krisis. Erickson (Hurlock, 1980) menjelaskan bahwa dewasa madya berada dalam masa generative (cenderung menghasilkan) vs stagnasi (cenderung untuk tetap berhenti). Penentuan dominasi pada periode ini sangat menentukan kesuksesan dan pencapaian prestasi Individu. Ketika Individu berusaha untuk menjadi lebih generative, maka Ia akan mencapai kesuksesan pada tingkat puncak, namun apabila Ia memilih untuk berada pada masa stagnasi Ia harus bersiap dengan kegagalannya.

7. Masa evaluasi dengan Standar Ganda

Standar ganda yang dimaksud disini bahwa dewasa madya dilihat dari sisi dewasa dan juga dari usia tua. Aspek yang dilihat adalah dari fisik dan juga sikap. Aspek perubahan jasmani yang terjadi pada dewasa madya yaitu, rambut menjadi putih, wajah keriput, otot pinggang mengendur. Secara sikap, dewasa madya tetap merasa dirinya muda dan ingin menua dengan anggun, lambat serta hati-hati agar hidup dengan lebih nyaman.

8. Masa sepi

Periode dewasa madya adalah saat Individu mengalami kesepian, kesepian ini terjadi karena anak-anak mereka sudah tidak tinggal lagi dengan mereka. Namun, kasus ini tidak terjadi pada Individu yang menunda kelahiran anak atau menikah lebih lambat, sehingga saat berada di dewasa madya, anak-anak mereka masih berada pada usia sekolah dan tinggal Bersama. Kasus kesepian ini juga tidak terjadi jika anak-anak yang telah menikah memilih untuk tinggal Bersama orangtuanya.

9. Masa jenuh

Kejenuhan yang menimpa dewasa madya terjadi karena rutinitas berulang yang dilakukan selama hidup. Sebagai contoh, jika Individu bekerja sejak usia 25 tahun dan menjalani aktivitas yang sama berulang kali selama 20 tahun

maka kejenuhan akan timbul. Oleh karena itu, menjadwalkan liburan, mencari pengalaman baru atau menjalani hobi baru juga patut dicoba untuk menghindari kejenuhan.

B. Tugas Perkembangan Dewasa Madya

Seperti pada tahapan usia lainnya, Periode Dewasa Madya juga tidak luput dari tugas perkembangan. Tugas perkembangan adalah serangkaian tugas atau capaian yang harus diperoleh Individu dalam kurun waktu tertentu. Menurut Hurlock (2007), terdapat 7 tugas perkembangan yang harus dipenuhi Individu pada periode dewasa madya yaitu sebagai berikut.

1. Melakukan penerimaan penyesuaian diri terhadap kondisi fisik yang telah berubah.
2. Membuat pandangan-pandangan hidup dan menghubungkannya dengan diri sendiri untuk menjadi pribadi yang utuh.
3. Mengasuh serta membantu remaja untuk menjadi dewasa yang bertanggung jawab dan Bahagia.
4. Mencapai serta mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam pekerjaan.
5. Melakukan pengembangan diri dengan melakukan kegiatan-kegiatan bermanfaat di waktu senggang.
6. Melakukan tugasnya sebagai warga negara secara penuh dengan memenuhi tanggungjawab sosial.

C. Perkembangan dan Perubahan Pada Periode Dewasa Madya

1. Aspek Biologis

Perubahan yang paling mencolok terjadi pada periode dewasa madya adalah perubahan biologis. Penglihatan dan pendengaran menjadi sisi perubahan yang paling mudah untuk dilihat dan diamati. Pada rentangan usia 45 sampai dengan 55 tahun pada umumnya penglihatan akan kabur (baik rabun jauh maupun dekat) dan pendengaran juga berangsur menurun. Perubahan biologis lainnya yang terjadi adalah penurunan

kemampuan reproduksi, terutama pada kaum Wanita. Pada dewasa madya, umumnya Wanita akan mengalami menopause. Menopause sendiri merupakan kondisi terhentinya kemampuan reproduksi yang ditandai oleh terhentinya siklus menstruasi. Satu sisi menopause dapat menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan, namun satu sisi juga membuat Wanita lebih tenang karena tidak memikirkan soal resiko kehamilan lagi.

2. Aspek Kognitif

Selain perubahan biologis, perubahan yang terjadi pada dewasa madya lainnya adalah perubahan kemampuan kognitifnya. Kemunduran kemampuan kognitif terutama daya ingat Individu pada periode ini terkadang sulit untuk dihindari. Kemunduran daya ingat ini juga terjadi karena informasi-informasi yang diperoleh terkadang tidak digunakan secara berulang sehingga mudah dilupakan.

3. Aspek Karir dan Pekerjaan

Pada periode dewasa madya pada umumnya Individu telah mencapai tingkat tertinggi dalam karirnya. Ada beberapa anggapan bahwa untuk melihat kesuksesan seseorang dalam karir dan pekerjaannya maka lihatlah Ia pada usia 40 tahun ke atas. Artinya, pada periode dewasa madya ini merupakan penentu kehidupan karir dan pekerjaan Individu, Pada usia Individu telah menemukan bidang pekerjaan yang sifatnya menetap. Sangat jarang terjadi, terdapat Individu yang masih berpindah-pindah pekerjaan pada usia ini karena berbagai macam pertimbangan.

4. Aspek Psikososial

Pada periode dewasa madya, dunia sosial Individu lebih luas dibandingkan dengan periode sebelumnya. Kehidupan yang lebih luas dengan lebih banyak orang yang dijumpai semakin meningkatkan kemampuan Individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Terkadang terdapat perbedaan pola pikir antara orang dewasa dengan dewasa madya. Hal ini terjadi karena pada dewasa madya telah mengalami berbagai macam

peristiwa kehidupan yang terhubung dengan keluarga dan pekerjaannya.

Selama periode dewasa madya, Individu melibatkan diri secara khusus dalam karir, pernikahan dan hidup berkeluarga. Menurut Erikson, perkembangan prikososial selama periode dewasa madya ditandai dengan 2 gejala penting, yaitu keintiman dan generativitas.

a. Keintiman

Menurut KBBI, keintiman diartikan sebagai kedekatan dengan orang lain melalui proses pembukaan diri. Keintiman ini sangat diperlukan Individu pada periode dewasa madya ini karena perubahan-perubahan yang terjadi pada Individu juga berdampak dengan kehidupan sosialnya. Apabila Individu tidak mampu mencapai tingkat keintiman hubungan dengan orang lain, maka Ia akan kesulitan dalam menjalani kehidupannya.



Gambar 13.1
Keintiman Pada Dewasa Madya
(Sumber: fatmawati34.blogspot.com)

Pada sebuah penelitian yang disampaikan oleh (Traupmann & Hatfield, dalam Desmita, 2006) menjelaskan bahwa keintiman memberikan pengaruh pada perkembangan psikososial dan fisik seseorang. Asalnya karena Ketika Individu memiliki teman untuk berbagai maka Ia akan hidup dengan lebih sehat dibandingkan sebaliknya.

b. Generativitas

Generativitas menurut KBBI adalah tahap perkembangan psikososial pada masa dewasa madya Ketika Individu menentukan prioritas dalam hidupnya. Pada periode ini Individu dituntut untuk memilih dan merancang kehidupannya sebagai persiapan masa depan. Penyampaian keinginan, harapan dan cita-cita perlu diungkapkan pula pada tahap ini guna mempermudah pencapaian prioritas.

Pada tahap ini Individu juga memiliki kekhawatiran-kekhawatiran tersendiri akan generasi selanjutnya. Mereka khawatir jika Ia memilih untuk meninggalkan sesuatu (misal karir) maka tidak akan ada yang bisa meneruskannya Kembali. Untuk menghindari hal tersebut dan menghindarinya stagnasi pada kehidupan periode awal, maka perlu dibangun komunikasi yang mendalam antar berbagai pihak yang terlibat dalam penentuan prioritas tersebut.

5. Waktu Senggang

Sebagai masa transisi, pada periode dewasa madya Individu perlu melakukan aktivitas-aktivitas bermanfaat untuk mengisi waktu senggangnya. Aktivitas tersebut dilakukan sebagai upaya persiapan masa pensiun yang mungkin sebentar lagi akan mereka rasakan. Apabaila pada periode ini individu telah menemukan kesenangannya di luar pekerjaannya maka Ia tidak akan merasa takut lagi dengan kehidupannya di masa depan.

6. Agama

Terdapat beberapa alasan yang mendasari mengapa Individu pada periode dewasa madya lebih tertarik dengan kegiatan yang berkaitan dengan keagamaan. Pertama, Individu pada periode ini tertarik dengan kegiatan keagamaan untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi kematian. Kedua, anggapan bahwa kegiatan keagamaan dapat memenuhi kebutuhannya terutama makna dalam kehidupan. Ketiga, pada

periode ini mungkin Individu telah mengalami kenangan kehilangan orang yang dicintainya. Seperti yang disampaikan oleh Jahja (2011) bahwa keinginan untuk terlibat dalam kegiatan keagamaan akan semakin besar setelah seseorang kehilangan anggota keluarga atau teman dekatnya.

Selain itu, berdasarkan tuntutan tugas perkembangan dewasa madya, yaitu mengasuh dan mengajarkan remaja untuk dewasa dan bertanggung jawab, maka kematangan spiritual dan moral sangat diperlukan dalam periode ini. Menurut Jahja (2011), Individu akan menjadi lebih tenang dan lebih baik pada orang lain serta dalam menyikapi permasalahannya jika Ia telah memasrahkan segala urusan kepada Tuhan YME dengan disertai usaha menurut kemampuannya.

Latihan 13

1. Buatlah rancangan hidup Anda jika Anda berada pada dewasa madya!
2. Carilah satu buah artikel tentang permasalahan yang dialami oleh dewasa madya dan buatlah pemaknaan diri Anda atas permasalahan tersebut.

Jawaban 13

1. Banyak kejadian yang akan dialami Individu pada periode dewasa madya. Tindakan yang perlu dilakukan selama periode ini adalah menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, Memahami dan memaklumi diri atas perubahan-perubahan yang terjadi, serta mempersiapkan diri dalam berbagai macam aspek.
2. Terdapat berbagai macam masalah dalam setiap rentang kehidupan, maknai setiap permasalahan dan mencari solusi atas permasalahan tersebut.

Rangkuman 13

Periode dewasa madya merupakan bagian dalam tahapan perkembangan dewasa yang terjadi pada rentang usia 40 sampai dengan 60 tahun. Periode ini merupakan periode transisi kehidupan bagi Individu dari muda menuju tua. Meskipun sudah memasuki masa dewasa menjelang akhir, namun periode ini tidak luput dari masalah karena adanya berbagai macam perubahan-perubahan yang terjadi pada Individu seperti perubahan fisik, kognitif, karir, psikososial, waktu senggang dan agama.

Periode ini juga memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut: a) Periode yang ditakuti, b) Masa transisi, c) Masa stress, d) Usia yang berbahaya, e) Usia canggung, f)Masa berprestasi, g) Masa evaluasi dengan Standar Ganda, h) Masa sepi, dan i) Masa jenuh.

Tes Formatif 13

1. Periode dewasa madya berada pada rentang usia...
 - a. 20 – 30 Tahun
 - b. 50 – 70 Tahun
 - c. 40 – 60 Tahun
 - d. 30 – 60 Tahun
2. Berikut yang bukan merupakan karakteristik dewasa madya adalah....
 - a. Masa Jenuh
 - b. Masa Sepi
 - c. Masa Berprestasi
 - d. Masa Berapi-api
3. Masa generativitas pada dewasa madya adalah masa....
 - a. Keinginan untuk berhenti
 - b. Kekhawatiran dalam membimbing generasi selanjutnya
 - c. Membiarkan pertumbuhan generasi selanjutnya
 - d. Menciptakan kondisi sesuai dengan pemikirannya

4. Gejala penting psikososial dewasa madya menurut Erickson adalah....
 - a. Karir
 - b. Keintiman
 - c. Stagnasi
 - d. Kejenuhan
5. Alasan Individu pada periode ini lebih mencoba memahami Agama karena, kecuali....
 - a. Mendapat hidayah
 - b. Memiliki banyak waktu luang
 - c. Kehilangan teman
 - d. Kehilangan pasangan

Jawaban 13

1. C
2. D
3. B
4. B
5. A

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 13 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 13.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar Modul 13. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 14, terutama bagian yang belum dikuasai.

MODUL 14: PERIODE LANJUT USIA

Metode Pembelajaran	Estimasi Waktu	Capaian Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none">- Kuliah interaktif- Diskusi- Tanya jawab- Problem Base Learning	100 menit	Mampu memahami dan menjelaskan perkembangan periode lanjut usia

Materi 14

Setelah mempelajari berbagai tahap-tahap perkembangan individu selama rentang kehidupan di bab-bab sebelumnya, maka Modul 14 adalah modul yang menjelaskan tahapan akhir kehidupan manusia, yaitu periode lanjut usia (lansia). Pada periode ini, Individu telah mencapai titik tertinggi dalam rentang kehidupannya. Periode lansia ditandai dengan penurunan kemampuan baik fisik maupun psikologis. Pada individu digolongkan ke dalam periode lansia saat usianya mencapai 60 tahun, sehingga dapat dikatakan bahwa lansia adalah Individu yang berusia di atas 60 tahun dan telah mengalami penurunan fungsi fisik dan psikologis. Pada beberapa kasus, lansia masih mampu melakukan aktivitas kehidupannya sehari-hari, tetapi pada umumnya Individu yang telah memasuki periode lansia membutuhkan bantuan pihak lain untuk aktivitasnya sehari-hari.

A. Klasifikasi Usia Lansia

Seperti pada tahap sebelumnya, periode lansia juga memiliki rentangan (klasifikasi) usia. Menurut Burnside (dalam Nugroho, 2012) lansia diklasifikasikan sebagai berikut.

1. *Young Old* (60 – 69 tahun)
2. *Middle Old* (70 – 79 tahun)
3. *Old-old* (80 – 89 tahun)
4. *Very Old-Old* (90 tahun ke atas)

B. Karakteristik Lansia

Karakteristik pada setiap tahapan perkembangan sangat beragam, berikut dijabarkan karakteristik periode lansia (Hurlock, 2007).

1. Periode Kemunduran

Periode lansia adalah periode puncak kehidupan, jika pada kasus lain saat berada di puncak artinya semakin meningkat, maka pada tahap ini terjadi sebaliknya. Pada periode lansia, Individu mengalami kemunduran yang mulai ditandai dengan kemunduran fisik ataupun mental. Penurunan fisik ini terjadi bukan karena suatu penyakit berat, tetapi karena individu menua. Kata uzur juga disandingkan pada mereka yang berada pada periode ini.

2. Perbedaan Individual Pada Efek Menua

Lansia pasti mengalami penuaan karena adanya kemunduran secara fisik dan psikologis. Namun, waktu keunduran setiap individu berbeda-beda tergantung dari sifat bawaan masing-masing. Selain itu, bagaimana cara Individu memandang diri dan lingkungannya juga mempengaruhi proses penuaannya.

3. Dinilai dengan Kriteria Berbeda

Terdapat gambaran-gambaran yang umumnya dibuat oleh masyarakat tentang tahapan tertentu. Seperti contoh, lansia sering digambarkan dengan orang yang kriptu, bungkuk, lamban dan penampilan yang *jadul*. Oleh karena itu, ada beberapa orang yang melakukan operasi plastik dan berdandan seperti anak muda untuk menghindari dikatakan tua.

4. Berbagai Stereotype Lansia

Pandangan-pandangan tidak nyata tentang orangtua mulai bermunculan yang menyebabkan *image* lansia semakin buruk. Stereotype ini bisa muncul dari cerita dongeng yang menngambarkan betapa menyedihkannya lansia. Dapat juga muncul dari lelucon-lelucon di acara televisi yang mengolok-olok

lansia seperti mengatakan kalau lansia 'sudah *kisut*, pikun" dan sebagainya. Selain itu, pandangan tentang orang muda itu cantik dan gagah, sedangkan orang tua jelek dan lusuh. Maka, konsep diri lansia pada awal perkembangannya sangat mempengaruhi sikapnya dalam menghadapi stereotype tersebut.

5. Sikap Sosial Terhadap Lansia

Sikap sosial yang beredar di masyarakat terhadap lansia mempengaruhi sikap Individu pada lansia. Sikap sosial yang tidak menyenangkan membuat lansia merasa tidak berguna dalam kelompok.

6. Status Kelompok Minoritas

Sebuah Analisis Penelitian tentang struktur umur Penduduk Indonesia yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2017 menunjukkan bahwa lansia adalah kelompok dengan jumlah penduduk paling sedikit, yaitu 9,03%. Jumlah tersebut lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah usia produktif (10-44 tahun) 56,18%. Dengan data tersebut, maka lansia dikatakan sebagai kelompok minoritas yang terkadang keberadaannya kurang dianggap.

7. Menua Membutuhkan Perubahan Peran

Pada saat Individu memasuki periode lansia, maka mereka perlahan diminta untuk melepaskan aktivitasnya dan perannya dalam sosial secara satu persatu. Kehilangan peran sosial, sikap sosial yang buruk tentang lansia, membuat lansia merasa semakin tidak berguna dan semakin menarik diri dari lingkungan.

8. Penyesuaian yang Buruk

Kondisi yang sangat berubah membuat lansia tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kemampuan lansia dalam menyesuaikan diri ini sangat dipengaruhi dengan kemampuan penyesuaiannya di masa lalu.

9. Keinginan Menjadi Muda Kembali Sangat Kuat

Kesepian, merasa tidak berdaya, serta kesulitan-kesulitan yang dialami lansia membuat mereka ingin kembali menjadi muda.

C. Tugas Perkembangan Lansia

Berikut merupakan tugas-tugas perkembangan yang perlu dimiliki oleh lansia dalam menjalani kehidupannya (Hurlock, 2007).

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan

Periode ini adalah periode kemunduran, seperti yang telah dibahas pada modul 1 tentang konsep dasar perkembangan, dijelaskan bahwa perkembangan seseorang akan mengalami kemajuan dan kemunduran. Kemunduran tersebut terjadi pada periode ini, periode lansia. Kemunduran yang paling udah terlihat adalah kemunduran secara fisik dan kesehatan. Ketidakmampuan melakukan aktivitas tertentu serta bergantung oleh orang lain, menjadi penanda kemunduran pada periode ini.

2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga

Setiap instansi menentukan masa pensiun karyawannya secara berbeda-beda, tetapi pada umumnya pension terjadi menjelang usia 60 tahun atau saat berusia 60 tahun. Artinya, periode lansia juga dapat dikatakan sebagai masa pensiun Individu karena sudah tidak bekerja lagi. Bagi sebagian orang dengan tidak bekerja, penghasilan yang berkurang bukanlah persoalan yang harus dipermasalahkan. Namun, bagi sebagaiann orang pensiun adalah tahapan yang berat.

3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan

Kematian adalah rahasia Tuhan, kapan kematian akan menimpa diri kita atau orang terdekat kita, tidak ada satu orangpun yang dapat mengetahuinya. Namun, setiap orang percaya jika semakin tua usia, maka semakin dengan Ia

dengan kematian. Pada periode ini, bayang-bayang kematian pasanganpun semakin nyata dan tidak mudah hidup tanpa pasangan yang mungkin sudah menemani selama puluhan tahun.

4. Membentuk hubungan dengan orang-orang seusia

Sikap sosial yang buruk tentang lansia, akan membuat mereka semakin merasa tidak berguna. Pandangan lansiapun akan berbeda dengan pandangan-pandangan dewasa masa kini. Untuk menghindari semakin menderitanya lansia, maka lansia perlu membangun hubungan dengan teman-teman seusianya untuk tetap bisa merasakan kebahagiaan, berbagi dan beraktivitas tanpa dipandang buruk.



Gambar 14.1

Lansia yang sedang senam Bersama terlihat bahagia
(sumber: rukunseniorliving.com)

5. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan

Rajin berolahraga dan menjaga pola hidup sehat adalah cara yang perlu dilakukan oleh lansia untuk menjaga stabilitas fisiknya. Melakukan gerak jalan atau sekedar senam ringan setiap harinya telah membantu lansia untuk tetap bugar dan bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

6. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes

Dikarenakan lansia sudah tidak diperbolehkan memegang peranan penting di masyarakat, maka tidak jarang lansia akan merasa diabaikan dan merasa tidak berguna. Untuk menghindari permasalahan tersebut, maka lansia perlu mengambil celah dan melihat peran-peran yang tetap bisa diambilnya, yaitu dengan mendukung penguasa seutuhnya dan menjadi masyarakat yang patuh.

D. Aspek Perkembangan Lansia

Lansia adalah tahap perkembangan yang unik karena tidak semua orang bisa berada pada periode tersebut. Untuk bisa memahami lansia, berikut aspek-aspek perkembangannya (Hurlock, 2007).

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik lansia ditandai dengan adanya penurunan dan memburuknya fungsi organ fisiologis. Berikut penurunan-penurunan yang terjadi pada fungsi kerja fisik lansia.

a. Kemampuan daya ingat (kapasitas memori)

Seiring dengan bertambahnya usia, maka terjadi penurunan fisik pada lansia termasuk juga dengan ingatan. Kemampuan untuk memahami informasi serta mengingat saat lansia juga semakin terlihat penurunannya. Kondisi tersebut yang membuat lansia dikenal dengan label "pikun". Untuk menghindari terjadinya kepikunan pada lansia, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, diantaranya adalah dengan berdzikir (berdoa), membaca, berinteraksi, dan bermain game.

b. Kemampuan penglihatan

Selain menurunnya kapasitas memori, aspek fisik lain yang juga turut serta mengalami penurunan adalah indera penglihatan, yaitu mata. Otot-otot mata yang semakin lemah karena pengalaman hidup membuat tidak jarang lansia mengalami rabun dekat ataupun rabun jauh.

Selain itu, penyakit katarak juga sangat dekat dengan lansia. Untuk menghindari kondisi tersebut, konsumsilah vitamin A dan olahraga mata atau hindari berinteraksi dengan layar terlalu lama.

c. Kemampuan pendengaran

Penuruna pertumbuhan syaraf dan organ basal pada lansia juga menyebabkan lansia mengalami kemunduran pendengaran. Lansia sudah lebih sulit mendengar dengan jelas terutama suara yang pelan. Tidak jarang beberapa lansia menggunakan alat bantu dengar untuk membantunya berinteraksi dengan orang lain.

d. Indera Peraba

Kepekaan pada kulit diperiode lansia semakin berkurang. Kulit yang semakin kasar dan mengkerut membuat lansia kurang bisa merasakan dan membedakan benda-benda yang Ia pegang. Pada beberapa kasus, lansia juga terkadang tidak menyadari sedang memegang sesuatu dan benda tersebut jatuh.

e. Bagian Kepala

Berubahnya wilayah di bagian kepala, ialah hal yg masuk akal yg dialami seorang lansia, dan perubahan demikian adalah perubahan yang paling simpel buat kita dapati atau kita lihat menggunakan mata telanjang, perubahan wilayah kepala yg terlihat mirip : a. Rambut yg mulai memutih, b. Rambut mulai menipis, c. Pipi yang hilang atau bisa disebut dengan kempong, d. Gigi mulai lepas satu persatu, sebagai akibatnya akan sebagai ompong, e. kerutan yang tidak bisa disembunyikan pada kulit wajah yg mengalami kekeringan, f. serta banyak tumbuh tai lalat di bagian kepala.

f. Bagian Tubuh

Wilayah di tubuh seorang lansia akan nampak perubahannya, mirip: a. perubahan pada bahu yang dulunya tegak, akan berubah menjadi membungkuk, b. tubuh yang dulunya gagah, akan berubah menjadi lemas

dan tak bisa membawahi beban yg berat, c. berat badan bertambah, karena adanya penumpukan lemak pada bagian perut dan paha, d. perubahan kulit di tubuh seorang lansia sama halnya menggunakan kuliati di wajah, yg mengalami kerutan, serta kekeringan di kulit.

g. Bagian Persendian

Persendian tangan dan kaki ini memiliki fungsi yang banyak dalam mengatur seluruh rutinitas yang dijalannya, karena tangan dan kaki merupakan alat atau fungsi gerak dari anggota tubuh. menurunnya fungsi dari anggota gerak ini akan berakibat melemahnya seorang lansia untuk melakukan banyak aktivitas dan kaki menjadi berat untuk berjalan. Perubahan lain terjadi pada kuku tangan dan kuku kaki pada seorang lansia, perubahan dari kedua kuku yang semakin menebal, mengeras dan mengkapur.

h. Perubahan Kesehatan

Dengan kondisi fisik yang semakin menurun, maka semakin memburuk juga kesehatannya. Berikut masalah-masalah kesehatan yang kerap dialami oleh lansia. Masalah-masalah tersebut adalah mudah lelah, telinga berdengung, nyeri otot, nyeri lambung, serta insomnia.

2. Perkembangan Psikis

David Wechsler (dalam Desmita, 2008) mengungkapkan bahwa kemunduran kemampuan mental merupakan proses perubahan individu yang sangatlah umum. Sebesar penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pada setelah individu melewati masa puncaknya di tahun 45-55 tahun, maka kemunduran tersebut semakin Nampak. Kesulitan memahami sesuatu, mencerna informasi, mengingat, mengontrol emosi dan berempati juga masuk dalam bagian penurunan psikis pada lansia. Untuk menghindari kondisi tersebut maka diperlukan pendampingan dan lingkungan yang penuh dengan interaksi agar dapat terus mengasas kemampuan psikis individu.

3. Penyesuaian Sosial

Periode lansia juga merupakan masa sepi karena pada umumnya diperiode ini, Individu telah ditinggalkan oleh anak-anaknya yang telah dewasa, menikah, dan tinggal dengan keluarganya. Untuk menghindari kesedihan atas kesepian yang dialaminya, tidak jarang lansia menghabiskan waktu di luar Bersama dengan teman-temannya. Kebiasaan baru ini juga memungkinkan timbulnya dampak-dampak negatif sebagai berikut.

- a. Terlalu asyik bersenda gurau dengan teman dan sanak saudara, sehingga lupa kalau waktunya semakin sedikit.
- b. Lalai dengan kewajibannya terhadap Allah SWT (Sang Pencipta), jika jiwa religious tidak dibangun sejak awal.
- c. Lingkungan mempengaruhi sikap lansia.
- d. Cenderung egois karena merasa memiliki banyak pengalaman dan hak untuk menentukan pilihannya sendiri.

Agar lansia tidak merasa terganggu dan terbebani dalam kesehariannya, maka sebagai keluarga bisa menjaganya dari jauh. Dalam artian tidak terlalu mengekang, membebaskan lansia untuk melakukan aktivitas yang mereka sukai dengan pengawasan. Mengingat periode lansia dekat dengan kematian, maka lansia juga perlu pendampingan secara spiritual agar menghadapi kematian dengan lebih tenang dan dalam kondisi baik. Motivasi untuk hidup dengan lebih baik dan lebih religius juga sangat diperlukan. Motivasi ini memiliki peran penting dalam mendorong timbulnya hal baik dan mempengaruhi serta mengubah perilaku lansia untuk semakin baik. Terdapat berbagai macam fungsi motivasi pada kehidupan lansia, dijelaskan sebagai berikut.

- a. Motivasi sebagai motor penggerak. Motivasi adalah alasan dibalik individu melakukan sesuatu, sehingga lansia sangat membutuhkan motivasi untuk bisa hidup dengan lebih baik.
- b. Motivasi pengarah kehidupan. Pada teori motivasi dikatakan bahwa motivasi dapat menyeleksi perilaku individu yang

akan mengarahkan individu untuk bergerak atau berbuat dengan lebih baik sesuai dengan tujuan awal kehidupannya.

4. Perkembangan Keagamaan

"Sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, maka sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, kemudian kamu akan dikembalikan kepada (Allah), yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu Dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan". (QS. Al-Jumu'ah, 62: 09). Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap Individu akan menghadapi kematiannya, dan jika Individu menyadarinya maka Ia akan berusaha untuk mempersiapkan kematian dengan sebaik-baiknya.

Pada umumnya, lansia semakin mendekatkan diri pada Sang Pencipta karena menyadari bahwa Ia semakin dekat dengan kematian. Kekhawatiran akan kurangnya pemahaman agama membuat Individu pada periode lansia semakin religius dan tenang. Namun, kondisi tersebut tidak berlaku pada setiap lansia. Pada beberapa kasus, lansia tetap melakukan tindakan-tindakan buruk dan tidak peduli dengan kematian yang akan dihadapinya.

E. Permasalahan Lansia

Periode lansia adalah periode puncak perkembangan Individu. Namun, bukan berarti tidak terdapat masalah pada periode ini karena setiap periode perkembangan selalu ada masalah yang membayangnya. Berikut permasalahan-permasalahan yang umumnya dialami oleh Individu yang berada pada periode lansia (Hurlock, 2007).

1. Takut kematian
2. Ditinggalkan pasangan
3. Menganggap tidak dihargai oleh orang lain
4. Post Power Syndrom
5. Fisik yang semakin melemah

6. Harus membutuhkan bantuan orang lain
7. Masa pensiun yang sepi
8. Perasaan yang lebih sensitif

Latihan 14

1. Wawancarailah satu orang lansia yang tinggal disekitar Anda, ajukan pertanyaan tentang permasalahan hidup yang mereka alami selama menjadi lansia.
2. Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh lansia, jelaskanlah menurut Anda, solusi apa yang perlu dilakukan untuk menghindari lansia merasakan "masa pensiun yang sepi"!

Jawaban 14

1. Berkomunikasi dengan lansia akan membuat Anda lebih memandang lansia dengan lebih baik. Anda akan lebih memahami lansia dan memandang lansia dari sisi mereka, sehingga keinginan Anda untuk memperlakukan lansia dengan lebih baik akan timbul.
2. Masa pensiun yang sepi diakibatkan oleh anak-anak yang sudah menikah dan meninggalkan rumah, serta mungkin kehilangan pasangan. Untuk menghindari permasalahan tersebut, maka tinggal Bersama lansia atau sering mengunjunginya, membuat lansia lebih merasakan kehangatan dari keluarga. Selain itu, memberikan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan juga membuat lansia merasa lebih bahagia.

Rangkuman 14

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun. Periode ini merupakan periode kemundurdan baik secara fisik dan secara psikis. Kemunduran yang terjadi pada lansia membuat kelompok masyarakat memandang lansia dari sudut pandang yang berbeda. Stereotipe-stereotipe yang bereddard membuat sikap sosial kian memburuk dalam memperlakukan lansia. Selain kemunduran serta sikap sosial yang buruk, kesepian karena ditinggalkan anak dan pasangan juga

menghantui periode ini. Oleh karena itu, perlu pendampingan pada lansia agar mereka merasakan kehangatan dan kebahagiaan di akhir kehidupannya. Aktivitas spiritual juga perlu dilakukan agar lansia dapat mempersiapkan kematiannya dengan baik.

Tes Formatif 14

1. Usia berapakah seseorang masuk dalam klasifikasi *very old-old*?
 - A. 60 – 69 tahun
 - B. 70 – 79 tahun
 - C. 80 – 89 tahun
 - D. 90 tahun ke atas
2. Diantara berikut, yang bukan permasalahan lansia adalah...
 - A. Takut kematian
 - B. Masa pensiun yang sepi
 - C. Fisik yang semakin bugar
 - D. *Post Power Syndrome*
3. Stereotipe tentang lansia yang umumnya beredar di kalangan masyarakat adalah...
 - A. Cantik
 - B. Gagah
 - C. Pikun
 - D. Kuat
4. Kemunduran-kemunduran yang terjadi pada lansia, terjadi karena mereka mengalami proses?
 - A. Menua
 - B. Membijak
 - C. Memanggil
 - D. Menyusut
5. Dibawah ini adalah sikap yang perlu dilakukan saat merawat lansia....
 - A. Mengajaknya berbicara
 - B. Memarahinya
 - C. Membantunya mengerjakan aktivitas tertentu
 - D. Mencukupi kebutuhannya

Jawaban 14

1. D
2. C
3. C
4. A
5. B

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 14 yang terdapat di bagian Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian, gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Modul 14.

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah Jawaban yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan:

90 – 100%	Baik sekali
80 – 89%	Baik
70 – 79%	Cukup
< 70%	Kurang

Apabila mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Anda dapat mengakhiri pembelajaran Anda. Bagus! Jika masih di bawah 80%, Anda harus mengulangi materi Kegiatan Belajar Modul 14, terutama bagian yang belum dikuasai.

GLOSARIUM

Bahasa	:	Sistem lambang bunyi yang digunakan oleh anggota masyarakat untuk berinteraksi
Bermain aktif	:	Permainan yang melibatkan keaktifan anggota tubuh (bermain bola, berlari)
Bermain pasif	:	Permainan yang dilakukan Bersama-sama tetapi minim gerak tubuh (menonton televisi, membaca komik)
Disiplin	:	Ketaatan pada peraturan
<i>difficulty sharing</i>	:	sulit untuk menyampaikan pemikiran melalui Bahasa
Emosi	:	Kedaaan dan reaksi psikologi dan fisiologis
Fonologi	:	Ketentuan untuk mengatur bunyi dalam Bahasa
Gagap	:	Kelainan bicara berupa pengulangan konsonan dan suku kata
Gizi fisiologis	:	konsumsi makanan yang bernutrisi sangat dibutuhkan bayi dan anak dengan konsep pedoman gizi seimbang.
Gizi psikologis	:	Konsumsi untuk psikologis dalam bentuk perhatian dan kepedulian yang dilandasi cinta kasih sayang sepenuh hati dari orang tua kepada anaknya
Hukuman	:	Siksa dan sebagainya yang dikenakan pada orang yang melanggar peraturan

Identifikasi	:	Membayangkan dirinya seperti orang lain yang dikagumi
Imitasi	:	Meniru
Kognitif	:	Pengatahuan yang dimiliki individu seputar kecerdasan, memori, kreativitas
Konsistensi	:	Ketetapan dan kemantapan. Tetap pada pendirian
Konvensional	:	Mematuhi aturan yang dibuat bersama agar diterima dalam kelompoknya
Moral	:	Aturan, adat, benar-salah
Morfologi	:	Organisasi kata-kata secara internal, penentuan kata yang bisa berdiri sendiri dan membutuhkan imbuhan
Motorik	:	Kemampuan mengendalikan anggota tubuh
Operasional formal	:	Dapat berpikir abstrak, hipotetis, dan sistematis mengenai sesuatu yang abstrak dan memikirkan hal-hal yang akan dan mungkin terjadi
Operasional konkret	:	Mampu berpikir konkret dalam memahami sesuatu sebagaimana kenyataannya, mampu mengkonservasi angka, serta memahami konsep melalui pengalaman sendiri dan lebih objektif.
Pasca konvensional	:	Mematuhi peraturan berdasarkan hati Nurani
Penghargaan	:	Hadiah yang diberikan untuk mereka yang mematuhi peraturan

Penyesuaian sosial	:	Mengubah diri untuk bisa diterima kelompok sosial
Pragmatic	:	Makna penggunaan Bahasa
Prakonvensional	:	Individu mematuhi aturan yang berlaku karena takut ancaman atau hukuman dari otoritas
Praoperasional	:	Mengenal lingkungan dengan menggunakan simbol bahasa, peniruan, dan permainan
Semantic	:	Mengendalikan makna atau isi kalimat
Sensorimotor	:	menggunakan penginderaan dan aktivitas motorik untuk mengenal lingkungannya
Sintaksis	:	Berkenaan dengan ketentuan pembuatan kalimat (SPOK)
<i>speech delay</i>	:	keterlambatan berbicara
<i>receptive language</i>	:	sulit menangkap atau memahami ucapan orang lain
Tahap pralinguistik	:	Tahap awal dalam perkembangan aspek bahasa pada fase bayi. Pada tahapan ini, bahasa berupa simbol-simbol ekspresi tertentu seperti menangis, menjerit, dan juga tertawa.
Tahap Linguistik	:	komunikasi verbal, dengan menyusun kata dan menyampaikan dalam sebuah kalimat, bisa dalam bentuk persetujuan atau penyangkalan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Usman, A. N., & Arifuddin, S. (2021). Persiapan Persalinan Dan Kelahiran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (Jpmi)*, 1(3), 109–113.
- Aprilia, W. (2020). Perkembangan Pada Masa Prnatal Dan Kelahiran. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 40–55. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/yaabunayya/article/download/6684/4246>
- Desmita. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, Mera., Neviyarni & Irdamurni. 2020. Perkembangan Bahasa, Emosi Dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1). Hal.1-11.
- Elizabeth B. Hurlock. Psikologi Perkembangan (Erlangga), 1980.
- Erlina Arisandi, M., Anita, & Abidin, Z. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Komplikasi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan, Vi*(2), 204–210.
- Ernawati, D., Ode Merlin, W., & Ismarwati. (2020). Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 7(2), 203–212. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p203>
- Fatma Nofriza. 2017. Memahami Tumbuh Kembang Anak (Masa Dalam Kandungan Sampai Usia Sekolah Dasar). Jakarta: Uhamka Press.
- Gunarsa, Singgih. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Bpk Gunung Mulia.
- Haditono Siti Rahayu. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada Press
- Hurlock, E. B. 2007. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga

- Irham, Muhammad & Wiyani, Novan. 2014. *Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Aplikasi Di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Jhon W Santrock. *Adolescence (Psikologi Remaja)*. (Jakarta: Penerbit Erlangga), 2003.
- Khaulani, Fatma., Neviyarni & Irdamurni. 2020. Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1). Hal 51-59.
- Machmudah. (2015). Gangguan Psikologis Pada Ibu Postpartum ; Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 118–125.
- Miftahul Jannah , Fahri. 2017. Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam. *Gender Equality : Internasional Journal Of Child And Gender Studies*.
- Mini, C. (2018). *Melahirkan Sungsang: Tanda-Tanda Dan Penyebabnya*. <https://Catatanmini.Com/Melahirkan-Sungsang-Tanda-Tanda-Dan-Penyebabnya/>
- Oberg, E. (2020). *7 Childbirth Delivery Methods And Types*. Medicinet. https://www.Medicinenet.Com/7_Childbirth_And_Delivery_Methods/Article.Htm
- Ornstein. *Psychology (The Study Of Human Experience)*. Harcourt Brace Jovanish: Publisher
- Papalia Olds Feldman.2009.*Human Development*. Jakarta. Salemba Humanita.
- Pangesti, W. D. (2018). Adaptasi Psikologis Ibu Hamil Dalam Pencapaian Peran Sebagai Ibu Di Puskesmas Kembaran Ii Kabupaten Banyumas. *Viva Medika*, 10(2), 13–21.
- Penney Upton.2012.*Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Purwaningsih, H. (2020). Analisis Masalah Psikologis Pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19. *Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo*, 9–15.
- Rina Yunita, T. (2019). *Posisi Bayi Melintang, Bisakah Berubah Jelang Kelahiran?* Klik Dokter, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.Klikdokter.Com/Info->

Sehat/Read/3631209/Posisi-Bayi-Melintang-Bisakah-Berubah-Jelang-Kelahiran

- Sabatini, K., & Inayah, T. (2012). Determinan Komplikasi Persalinan Pada Ibu Pernah Menikah Usia 15-49 Tahun Di Provinsi Banten Tahun 2007. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(1).
- Sudikno. (2015). Determinan Kejadian Komplikasi Persalinan Di Indonesia: Analisis Data Sekunder Riset Kesehatan Dasar 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, April 2015. <https://doi.org/10.22435/Kespro.V5i3.3894.165-174>
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pusdik Sdm Kesehatan.
- Winarni, L. M., Winarni, E., & Ikhlasiah, M. (2018). Pengaruh Dukungan Suami Dan Bounding Attachment Dengan Kondisi Psikologi Ibu Postpartum Di Rsud Kabupaten Tangerang Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 1–11.

PARA PENYUSUN MODUL

Khusniyati Masykuroh

Lahir di Sragen, 25 Juni 1976. Menyelesaikan studi di Program Studi Ilmu Ekonomi Studi Pembangunan, Fakultas Ekonomi, Universitas Gadjah Mada pada tahun 1999. Melanjutkan S2 di Program Pasca Sarjana Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Jakarta dan lulus pada tahun 2012. Saat ini sedang menyelesaikan program Doktoral Pendidikan Anak Usia Dini di Universitas Jakarta dan bekerja sebagai dosen di Program Studi PG PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Eka Heriyani

Lahir di Jakarta, 15 Maret 1984. Menyelesaikan S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dan lulus pada tahun 2002. Melanjutkan studi jenjang S2 di Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Padang dan lulus pada tahun 2009. Pada tahun 2008, berhasil menamatkan Pendidikan Profesi Konselor (PPK) di Universitas yang sama. Saat ini bekerja sebagai dosen di Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA.

Haning Tri Widiastuti

Lahir di Jakarta 5 Februari 1992. Menyelesaikan S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA pada tahun 2013. Lulus S2 pada tahun 2017 di Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Saat ini bekerja sebagai dosen di Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA.

Chandra Dewi S

Lahir di Jakarta, 2 Juni 1960. Menyelesaikan S1 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, lulus tahun 2002. Melanjutkan studi jenjang S2 di Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Pendidikan Bandung, lulus tahun 2013. Tahun 2007 lulus dalam pendidikan Sertifikasi Tes di Universitas Negeri Malang. Pada tahun 2019, menamatkan Pendidikan Profesi Konselor (PPK) di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Saat ini bekerja sebagai dosen di Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA

Pada mata kuliah ini mahasiswa belajar tentang konsep dasar perkembangan serta teori teori yang terkait dengan perkembangan sejak dalam kandungan sampai usia lanjut. Berdasarkan teori yang dibahas mahasiswa mampu memahami perilaku anak berdasarkan tinjauan teori perkembangan serta mampu berpikir kritis, kreatif dan inovatif dalam menghadapi perilaku individu di era 4.0.



CV. FENIKS MUDA SEJAHTERA

MENCERAHKAN DAN MEMBERDAYAKAN

+62 812 2087 6346  phoenixpublishing.id

 admin@feniksmudasejahtera.my.id

ISBN 978-623-5950-99-0 (PDF)

