



MODUL Psikologi Perkembangan

Nurmawati, M.Pd., Kons.



MODUL

PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Disusun Oleh :
Nurmawati, M.Pd., Kons.



Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
2003

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul ini.

Modul ini disusun dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan dalam pelaksanaan perkuliahan mata kuliah Psikologi Perkembangan. Psikologi perkembangan adalah satu dari banyaknya bidang kajian psikologi yang di dalamnya menyangkut banyak pihak agar dapat mempelajari dan juga mengkajinya. Di dalam psikologi perkembangan, kita bisa memahami beberapa perkembangan individu serta dapat mengetahui fase-fase di dalam dunia pendidikan. Dengan memahami proses perkembangan individu, para guru dapat memilih strategi pembelajaran yang tepat dan menyusun rencana pembelajaran yang efektif sesuai dengan kebutuhan siswa. Modul ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep dasar psikologi perkembangan dan bagaimana teori-teori tersebut dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian, diharapkan modul ini dapat memberikan manfaat bagi para guru dan pendidik dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

Selesainya penyusunan modul ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun secara tidak langsung, yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu. Sehubungan dengan itu, maka melalui kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak termaksud.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa modul ini belum sempurna. Sehingga saran-saran yang bersifat konstruktif dari berbagai pihak, tetap penulis nantikan. Semoga modul ini dapat memberi kontribusi yang bermakna bagi peningkatan efektivitas proses dan optimalisasi hasil pembelajaran.

Demikianlah semoga dengan tersusunnya modul ini dapat memberi manfaat kepada seluruh pihak dalam mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.

Jakarta, Januari 2023

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Daftar Isi

Petunjuk Penggunaan Modul

Pendahuluan

- A. Latar Belakang
- B. Deskripsi Singkat
- C. Tujuan Pembelajaran
- D. Pengertian
- E. Bagian Ke-dan Sub Materi

Bagian Ke-1 : Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Individu

- A. Definisi dan Karakteristik Perkembangan Manusia
- B. Definisi dan Karakteristik Pertumbuhan Manusia
- C. Persamaan serta Perbedaan antara Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia dalam Psikologi Perkembangan
- D. Periodisasi Perkembangan Berdasarkan Konsep Tugas Perkembangan
- E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan
- F. Gambaran Umum tentang Aspek-aspek Perkembangan Peserta Didik

Bagian Ke-2 : Perkembangan Sepanjang Hayat Hidup Manusia (*Life Span*)

- A. Pengertian Rentang Kehidupan Manusia
- B. Tahapan Perkembangan Kehidupan Manusia

Bagian Ke-3 : Teori-teori Perkembangan

- A. Pengertian Perkembangan
- B. Teori-teori Perkembangan
- C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan

Bagian Ke-4 : Perkembangan Masa Dalam Kandungan (*Pranatal*)

- A. Pengertian Pranatal

- B. Tahapan Perkembangan Pranatal
- C. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Prenatal
- D. Komplikasi Prenatal
- E. Implikasi Perkembangan Masa Prenatal

Bagian Ke-5 : Perkembangan Bayi

- A. Masa Sesudah Kelahiran (Post Natal)
- B. Bayi Baru Lahir
- C. Pertumbuhan dan Perkembangan Postnatal
- D. Perkembangan Kognitif Bayi (Postnatal)
- E. Perkembangan Psikososial Bayi

Bagian Ke-6 : Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah

- A. Perkembangan Otak Anak
- B. Perkembangan Psikososial
- C. Perkembangan Kognitif
- D. Perkembangan Moral Dan Spiritual
- E. Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar
- F. Keterampilan Motorik Halus
- G. Perkembangan Sensorik
- H. Perkembangan Komunikasi Dan Bahasa
- I. Perkembangan Emosional Dan Sosial

Bagian Ke-7 : Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

- A. Perkembangan Anak Usia Sekolah
- B. Aspek-aspek Perkembangan
- C. Fase Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar
- D. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Bagian Ke-8 : Konsep Masa Pubertas

- A. Pengertian Masa Pubertas pada Remaja
- B. Ciri-Ciri Masa Pubertas
- C. Permasalahan yang Biasa Terjadi Pada Masa Puber

Bagian Ke-9 : Konsep Perkembangan Remaja

- A. Pengertian Remaja
- B. Fase-fase Masa Remaja
- C. Sikap dan Sifat Remaja
- D. Tahap Perkembangan Remaja
- E. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja
- F. Tugas Perkembangan Remaja
- G. Peran Remaja & Lingkungannya
- H. Peranan Orang Tua Terhadap Remaja

Bagian Ke-10: Perkembangan Masa Remaja Dari Segi Psikologis

- A. Masa Remaja Secara Psikologis
- B. Pengertian Remaja
- C. Periodisasi Masa Remaja
- D. Ciri-Ciri Masa Remaja
- E. Aspek-Aspek Perkembangan Masa Remaja
- F. Minat Remaja
- G. Masa Kritis Pada Masa Remaja

Bagian Ke-11 : Perkembangan Masa Dewasa

- A. Pengertian Masa Dewasa
- B. Tahapan Perkembangan Pada Masa Dewasa
- C. Karakteristik Masa Dewasa
- D. Masa Dewasa Akhir

Bagian Ke-12: Perkembangan Dewasa Akhir/Lanjut

- A. Pengertian Dewasa Akhir
- B. Perkembangan Fisik Dewasa Akhir
- C. Klasifikasi Dewasa Akhir
- D. Karakteristik Dewasa Akhir
- E. Tugas Perkembangan Lansia

Bagian Ke-13 : Perkembangan Masa Usia Dewasa Akhir/Lanjut Dari Segi Kognitif

- A. Kondisi Fisik Dewasa Akhir
- B. Perkembangan Psiokosial Dewasa Akhir
- C. Perkembangan Kognitif Dewasa Akhir
- D. Fungsi Kognitif pada Orang Lanjut Usia

Bagian Ke-14 : Perkembangan Masa Usia Dewasa Akhir/Lanjut Dari Segi Psikologis

- A. Perkembangan Psikis Pada Masa Dewasa Akhir
- B. Kesehatan Mental
- C. Bahaya Psikis Pada Lansia
- D. Aspek Sosio-Psikologis Masa Akhir Kehidupan
- E. Pendekatan Secara Agama

Latihan Soal

Daftar Pustaka

Penutup

Petunjuk Penggunaan Modul

A. Petunjuk Bagi Peserta

Untuk memperoleh hasil belajar secara maksimal, dalam menggunakan modul Psikologi Pendidikan, maka langkah-langkah yang perlu dilaksanakan antara lain:

- 1) Bacalah dan pahami dengan seksama uraian-uraian materi yang ada pada masing-masing kegiatan belajar. Bila ada materi yang kurang jelas, peserta dapat bertanya pada instruktur yang mengampu kegiatan belajar.
- 2) Kerjakan setiap tugas formatif (soal latihan) untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang telah dimiliki terhadap materi-materi yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar.
- 3) Untuk kegiatan belajar yang terdiri dari teori dan praktik, perhatikanlah hal-hal berikut ini:
 - a) Perhatikan petunjuk-petunjuk yang berlaku.
 - b) Pahami setiap langkah kerja dengan baik.
- 4) Jika belum menguasai level materi yang diharapkan, ulangi lagi pada kegiatan belajar sebelumnya atau bertanyalah kepada instruktur atau instruktur yang mengampu kegiatan pembelajaran yang bersangkutan.

B. Petunjuk Bagi Instruktur

Dalam setiap kegiatan belajar instruktur berperan untuk:

- 1) Membantu peserta dalam merencanakan proses belajar.
- 2) Membimbing peserta melalui tugas-tugas pelatihan yang dijelaskan dalam tahap belajar.
- 3) Membantu peserta dalam memahami konsep, praktik baru, dan menjawab pertanyaan peserta mengenai proses belajar peserta.
- 4) Membantu peserta untuk menentukan dan mengakses sumber tambahan lain yang diperlukan untuk belajar.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk hidup, tumbuh dan berkembang secara progresif. Perkembangan hidup manusia merupakan proses yang berkesinambungan, dimulai dari masa konsepsi (pembuahan) hingga kematian. Dengan demikian perkembangan berlangsung terus sepanjang hidup manusia. Hal ini kemudian dipahami sebagai perspektif masa hidup dalam perkembangan manusia. Paul Baltes berpendapat bahwa perspektif masa hidup (life-span perspective) memandang bahwa perkembangan manusia berlangsung seumur hidup, multidimensi, multiarah, plastis, multidisiplin dan kontekstual serta merupakan proses yang melibatkan pertumbuhan, pemeliharaan dan regulasi terhadap penurunan. Oleh karenanya dalam siklus perkembangan tersebut, kehidupan manusia akan melewati tahapan pencapaian perkembangan, yang dikenal dengan tugas-tugas perkembangan.

Proses Perkembangan berkaitan dengan peningkatan atau penyempurnaan fungsi-fungsi kemampuan atau keterampilan tubuh. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia perkembangan berarti perihal berkembang, dan memiliki arti menjadi bertambah sempurna (tentang pribadi, pikiran, pengetahuan dan sebagainya).

Makna dari perkembangan mengacu pada penyempurnaan fungsi sosial dan psikologis dalam diri seseorang dan berlangsung sepanjang hidup. Secara sederhana Seifert & Hoffnung mendefinisikan perkembangan sebagai *“Long-term changes in a person’s growth, feelings, patterns of thinking, social relationships, and motor skill”*.

B. Deskripsi Singkat

Hasil-hasil penyelidikan psikologi menunjukkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan mencakup keutuhan pribadi dalam keseluruhan lingkungannya. Guru-guru sekolah yang baik, selalu sadar akan faktor-faktor demikian yang bekerja dalam tugas mereka.

Pernyataan ini menjelaskan bahwa perkembangan sebagai perubahan jangka panjang dalam pertumbuhan seseorang, perasaan, pola berpikir, hubungan sosial dan keterampilan motorik. Keseluruhan aspek tersebut adalah hal-hal yang mampu mempengaruhi fungsi sosial dan psikologis seorang anak dalam kehidupannya.

Selanjutnya Santrock juga, menjelaskan makna proses perkembangan sebagai sebuah pola :

“Development is the pattern of change that begins at conception and continues through the life span. Most development involves growth, although it includes decay

(as in death and dying). The pattern of movement is complex because it is product of several processes-biological, cognitive, and socioemotional”.

Perkembangan adalah pola perubahan yang dimulai pada saat pematangan dan berlanjut hingga masa hidup. Sebagian besar perkembangan melibatkan pertumbuhan, meskipun itu termasuk pematangan (dalam kematian). Pola pergerakannya kompleks karena merupakan produk dari beberapa proses biologis kognitif dan sosial emosional. Santrock menekankan bahwa perkembangan merupakan sebuah pola yang kompleks dari hasil perpaduan antara proses yang melibatkan fisik, pengetahuan dan aspek perasaan.

Hal sama juga dikemukakan Chaplin, yang mengartikan perkembangan sebagai: (1) perubahan yang berkesinambungan dan progresif dalam organisme, dari lahir sampai mati, (2) pertumbuhan, (3) perubahan dalam bentuk dan dalam integrasi dari bagian-bagian fungsional, (4) kedewasaan atau kemunculan pola-pola asasi dari tingkah laku yang tidak dipelajari. 8 Semua bagian dalam perkembangan sifatnya berkelanjutan dan saling terhubung.

Schneirla menambahkan bahwa perkembangan merupakan perubahan-perubahan progresif dalam organisasi pada organisme ini dilihat sebagai sistem fungsional dan adaptif sepanjang hidupnya.⁹ Perkembangan menurutnya adalah sebuah perubahan yang mengarah pada perbaikan sistem fungsional dalam diri organisme, perbaikan menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi. Perkembangan tidak terbatas pada pengertian pertumbuhan yang semakin membesar, melainkan di dalamnya juga terkandung serangkaian perubahan yang berlangsung progresif dan adaptif berdasar pada fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang dimiliki individu menuju ke tahap kematangan melalui pertumbuhan, pematangan, dan belajar.

Perkembangan itu bergerak secara berangsur-angsur tetapi pasti, melalui suatu tahap ke tahap berikutnya, yang semakin hari semakin bertambah maju, mulai dari masa pematangan sampai akhir hayat. Ini menunjukkan bahwa sejak masa konsepsi sampai meninggal dunia, individu tidak pernah statis, melainkan senantiasa mengalami perubahan-perubahan yang bersifat progresif dan berkesinambungan. Namun perkembangan tersebut terbagi pada beberapa aspek. Aspek-aspek perkembangan tersebut meliputi perkembangan moral, perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan fisik motorik dan perkembangan sosial emosional.

C. Tujuan Pembelajaran

Tujuan dari pendidikan adalah adanya proses perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik seseorang atau kelompok dan usaha mendewasakan

manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan merupakan sebuah proses interaksi dan pelatihan antara dua orang atau lebih, antara guru dan peserta didik yang mana menghasilkan suatu perubahan sikap dan tingkah laku kearah yang lebih baik.

Masalah pendidikan adalah suatu masalah yang menyangkut kehidupan bersama, baik kehidupan di dalam keluarga maupun di dalam masyarakat, pendidikan itu merupakan suatu kegiatan yang sangat penting karena merupakan suatu kegiatan yang menentukan bagi kehidupan manusia dan kebudayaannya.

Oleh karena pendidikan yang dilakukan oleh masyarakat sekarang ini, itulah yang akan menentukan kehidupan bangsa dimasa depan, sehingga sangatlah penting untuk memperhatikan masalah pendidikan secara cermat sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dalam dunia pendidikan dapat diperbaiki agar kehidupan masyarakat dapat menjadi lebih baik di masa yang akan datang, itulah sebabnya dalam hal ini peranan pendidikan sangat penting.

Salah satu faktor keberhasilan dalam pendidikan adalah guru, untuk itu maka seorang guru oleh karena itu maka para guru perlu memiliki pengetahuan dan pengalaman yang luas dan lengkap yang dapat dijadikan sebagai metode dan sarana dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar. Iris V. Cully menyatakan: para pendidik yang peka menyadari bahwa kumpulan pengetahuan dan pengalaman manusia bukanlah satu-satunya ramuan untuk mengasuh anak-anak. Dalam tugas mereka harus pula tercakup suatu pemahaman akan faktor-faktor dalam hubungan antar pribadi.

D. Pengertian

Psikologi adalah ilmu yang mengkaji manusia dari sudut karakteristik dan perilaku manusia. Psikologi berasal dari bahasa Yunani "*psyche*" yang berarti jiwa, roh atau sukma, sedangkan "*logy*" atau "*logos*" berarti ilmu atau ilmu pengetahuan.

Jadi psikologi berarti ilmu tentang jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang karakteristik dan gejala yang dialami jiwa manusia. Jadi dalam hal ini psikologi sangat berperan penting dalam pendidikan karena psikologi sebagai ilmu pengetahuan adalah berupaya memahami keadaan peserta didik yang berbeda satu dengan yang lainnya. Di mana pengetahuan tentang psikologi amat penting bagi guru.

Kata perkembangan dapat didefinisikan menjadi berbagai perubahan yang dialami oleh seseorang maupun organisme menuju tingkat kedewasaannya maupun kematangannya yang pada umumnya terjadi secara sistematis yang memiliki arti saling bergantung antara satu sama lain maupun saling mempengaruhi, progresif

yang memiliki arti maju, meningkat serta mendalam, dapat berupa kuantitatif dan juga kualitatif serta berkesinambungan yang menyangkut baik fisik dan juga psikis.

Perkembangan boleh didefinisikan sebagai perubahan tingkah laku yang tersusun dan teratur. Semua perubahan dalam perkembangan ini akan membantu individu dalam proses mencapai kematangan. Perkembangan merupakan perubahan kualitatif yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Perubahan menunjukkan sifat yang Teori-Teori Perkembangan berbeda daripada tahap perkembangan yang terdahulu. Perkembangan juga adalah sebagai perubahan pada struktur, pendapat dan tingkah laku individu. Ia terhasil daripada fungsi biologi, faktor pemakanan dan pengaruh alam sekitar. Perkembangan juga merupakan perubahan yang bersifat kualitatif tetapi dapat dilihat dengan membandingkan sifat yang terdahulu dengan sifat yang terbentuk. Dengan kata lain, perkembangan boleh juga dianggap sebagai proses di mana individu itu mencapai kematangan, pengukuhan dan kestabilan.

E. Bagian Ke-dan Sub Materi

1. Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Individu
2. Perkembangan Sepanjang Hayat Hidup Manusia (Life Span)
3. Teori-teori Perkembangan
4. Perkembangan Masa Dalam Kandungan (Pranatal)
5. Perkembangan Bayi
6. Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah
7. Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar
8. Konsep Masa Pubertas
9. Konsep Perkembangan Remaja
10. Perkembangan Masa Remaja Dari Segi Psikologis
11. Perkembangan Masa Dewasa
12. Perkembangan Dewasa Akhir/Lanjut
13. Perkembangan Masa Usia Dewasa Akhir/Lanjut Dari Segi Fisik dan Kognitif
14. Perkembangan Masa Usia Dewasa Akhir/Lanjut Dari Segi Psikologis

BAGIAN KE-1

Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Individu

A. Definisi dan Karakteristik Perkembangan Manusia

Perkembangan tentu memiliki perbedaan dengan pertumbuhan. Ketika pertumbuhan identik dengan perubahan secara kuantitatif, maka perkembangan sendiri identik dengan perubahan secara kualitatif. Berdasarkan KBBI, perkembangan memiliki arti perihal berkembang. Kemudian arti berkembang sendiri berdasarkan KBBI ialah ditambah, memekar atau membentang.

Dengan demikian dalam ilmu psikologi, perkembangan memiliki arti perubahan secara kualitatif pada ranah jasmani dan rohani manusia yang saling berkesinambungan menuju ke arah yang lebih baik atau ke arah yang sempurna. Yang dimaksud perubahan fisik pada perkembangan manusia ialah mengacu pada optimalisasi fungsi-fungsi organ jasmaniah manusia, bukan pada pertumbuhan jasmaniah itu sendiri. Sehingga dari sini dapat terlihat bahwa pertumbuhan dan perkembangan adalah sesuatu yang berbeda tetapi saling berkesinambungan atau berhubungan.

Karakteristik dari perkembangan ialah meliputi perubahan fungsi-fungsi organ fisik, fungsi psikologis atau kepribadian, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, perkembangan bahasa, perkembangan pemikiran dan perkembangan sosioemosi. Perkembangan memiliki 2 faktor yang mempengaruhi, yakni faktor internal yang terdiri dari usia dan bakat atau kemampuan yang dimiliki seseorang. Kemudian ada faktor eksternal yang terdiri dari tentang proses pematangan (khususnya pematangan kognitif), proses belajar seseorang dalam kehidupan (pengalaman), serta lingkungan sekitar.

Proses belajar seseorang dalam kehidupan serta lingkungan adalah salah satu faktor terpenting dalam perkembangan, karena dengan belajar atau aktivitas di dalam kehidupan seseorang pasti menemukan sebuah masalah yang membutuhkan penyelesaian, sehingga disitu pengalaman baru akan muncul, maka pengalaman dapat dijadikan sebagai „guru“ untuk pendewasaan seseorang ke arah yang lebih baik atau sempurna. Di dalam pengalaman sendiri terdapat pengetahuan, kemampuan mengatasi masalah atau keterampilan serta sikap.

Perkembangan dalam diri seseorang sendiri berlangsung sejak anak mulai lahir ke dunia, karena ia belajar mengoptimalkan fungsi-fungsi organ tubuhnya, meskipun dengan bantuan orang disekitarnya atau orangtua sampai si anak meninggal dunia. Dengan kata lain, perkembangan seseorang berlangsung sepanjang hayat. Tetapi tiap anak memiliki tempo perkembangan yang berbeda-beda. Bisa saja si A usia biologisnya adalah 10 tahun tetapi usia psikologis atau

usia perkembangannya masih 9 tahun atau 11 tahun atau mungkin sesuai, yakni sama 10 tahun. Usia perkembangan seseorang dapat lebih cepat atau lebih lambat dari usia biologisnya, hal ini terjadi karena berbedanya faktor-faktor perkembangan yang menghampiri seseorang.

Perkembangan memiliki sifat multidimensi, yakni integrasi antara pikiran, sosioemosi, kognitif, fungsi biologis serta intelegensi sosial. Karena beberapa hal tersebut tidak berjalan dengan semestinya, maka perkembangan secara psikologis akan terganggu, sehingga ada beberapa orang yang stres karena tekanan pikiran atau terganggunya sosioemosi, pikiran dan intelegensi sosialnya. Selain itu, perkembangan juga bersifat plastis atau kapasitas untuk berubah. Perubahan dapat kearah yang lebih baik atau bahkan ke arah yang lebih buruk tergantung faktor yang mendasari dan penyikapannya seseorang terhadap masalah yang dihadapi. Misalnya (perubahan ke arah yang lebih baik) Si B anak yang pemalu, kemudian ia menyadari akan hal ini, maka ia ingin merubahnya untuk menjadi lebih baik lagi melalui pelatihan (*public speaking*), dan adanya strategi yang baik diterapkan. Sehingga dengan berjalannya beberapa waktu, ia menjadi anak yang lebih percaya diri. Sedangkan si C adalah anak yang sangat percaya diri, kemudian ia berubah menjadi pemalu dan pesimis karena ada masalah yang menghampiri dan cukup mengoyak psikologisnya (perubahna ke arah yang tidak baik).

Perkembangan manusia bersifat konsektual maksudnya semua perkembangan berlangsung dalam sebuah konteks atau setting atau latar tempat. Misalnya di lingkungan sekolah, universitas, lingkungan kerja, keluarga, masyarakat, kelompok teman sebaya, tempat ibadah, sebuah perkumpulan atau komunitas, dan sebagainya. Manusia adalah makhluk yang sedang mengalami perubahan di dalam dunia atau tempat yang mengalami perubahan. Dari sini akan berpengaruh normatif berdasarkan usia, sejarah dan non normatif atau sangat individual. dalam pengaruh normatif usia ialah adanya masa pubertas dan manepous yang berakibat pada psikologis seseorang (pubertas remaja anak lebih cenderung ke teman sebaya dan masa manepous orangtua memiliki sifat sedikit kekanak-kanakan), serta mencakup sosiobudaya dimana usia 6 tahun anak mulai masuk usia sekolah atau masuk ke lembaga pendidikan formal dan orangtua usia 50 atau 60 tahun mengalami pensiun kerja.

Sedangkan pengaruh normatif berdasarkan sejarah, misalnya pada tahun sebelum 1945 mengalami masa penjajahan, kemudian dari sini akan menjadi pembelajaran bagi generasi masa itu, bahkan menjadi pelajaran juga bagi generasi selanjutnya. Kemudian pengaruh non-normatif atau sangat individual, misalnya adanya tragedi yang sangat pribadi (kematian orang tercinta atau orangtua ketika sang anak pada masa kecil, kebakaran rumah, dan memenangkan undian). Dari peristiwa individual ini tergantung setiap individu dalam mengatasi atau menyikapinya. Serta tidak semua individu mengalami hal tersebut.

Perkembangan bersifat abstrak, tetapi dapat diketahui dari perubahan tingkah laku atau perilaku. Ada beberapa cara untuk mengetahui perubahan perilaku tersebut, diantaranya yaitu:

1. Metode pengamatan (observasi), dengan cara mengamati tingkah laku dari seseorang, karena didalamnya merupakan manifestasi dari pemikiran atau bentuk psikologisnya. Di dalam metode ini ada beberapa jeni, diantaranya:
 - a) Introspeksi, dimana seseorang melakukan pengamatan terhadap tingkah lakunya sendiri. Hal ini biasa dilakukan remaja atau orang dewasa dan tidak mungkin dilakukan oleh anak-anak.
 - b) Ekstrospeksi, dimana seseorang melakukan pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Misalmya dengan memperhatikan raut muka atau perbuatan yang dilakukannya.
2. Metode eksperimen dan tes, eksperimen terbatas hanya pada penyelidikan yang dapat dilihat oleh alat indera, karena gejalanya bersifat rohani dan samar-samar atau bahkan abstrak. Kita sulit mengetahui eksperimen tersebut tulus (asli) ataukah palsu (dibuat-buat). Sedangkan tes dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur kecerdasan atau kemampuan intelegensi seorang anak yang dikenal dengan istilah tes IQ.
3. Metode klinis, metode ini menggabungkan antara observasi dengan eksperimen, karena si objek akan diamati, dilihat, diteliti, diajak bercakap-cakap atau bicara dari hati ke hati dan tanya jawab. Hal ini dilakukan agar kita mengetahui jalan pikirannya dan bagaimana perkembangan psikologisnya.
4. Metode pengumpulan, yakni dengan cara mengumpulkan beberapa data atau dibedakan menjadi beberapa jenis, yakni:
 - a) Angket, dengan cara menyusun beberapa pertanyaan yang akan dijawab oleh responden. Hal ini dilakukan dengan beberapa tujuan atau untuk mengetahui beberapa aspek. Sehingga informasi bisa didapatkan dari data-data atau respon tersebut.
 - b) Biografi, atau dikenal dengan daftar riwayat hidup, yang memiliki fungsi untuk mengetahui latar belakang, pengalaman, cita-cita dan beberapa dsata pribadi lainnya.
 - c) Buku harian, adalah sebuah buku yang biasanya digunakan beberapa anak untuk mencurahkan isi hatinya atau dikatakan curhat secara tertulis. Buku ini biasanya bersifat pribadi atau rahasia.

B. Definisi dan Karakteristik Pertumbuhan Manusia

Pertumbuhan memiliki kata asal "tumbuh". Dalam KBBI sendiri, tumbuh memiliki arti timbul (hidup) dan bertambah besar atau sempurna. Sehingga secara istilah, pertumbuhan memiliki pengertian perubahan secara kuantitatif pada fisik manusia karena beberapa faktor (faktor internal dan eksternal). Perubahan kuantitatif sendiri dapat di ukur atau dinyatakan dalam satuan serta dapat diamati secara jelas. Misalnya berupa penambahan, pembesaran, perubahan ukuran dan bentuk, hal

yang tidak ada menjadi ada, kecil menjadi besar, sedikit menjadi banyak, pendek menjadi tinggi, serta kurus menjadi gemuk.

Telah disebutkan diatas, bahwa faktor pertumbuhan ada dua yakni faktor internal meliputi gen, sel, atom, kromosom atau gizi. Kemudian yang kedua adalah faktor ekseternal meliputi lingkungan sekitar baik pola hidup maupun olahraga. Kedua faktor tersebut sama-sama berpengaruh dalam proses pertumbuhan seseorang. Ketika yang optimal hanya salah satu faktor, maka hasil pertumbuhan akan kurang maksimal. Sedangkan ketika kedua faktor tersebut dapat berjalan beriringan dan maksimal, maka pertumbuhan seseorang juga akan berjalan maksimal.

Karakteristik pertumbuhan adalah adanya perubahan secara kuantitas yang meliputi jumlah, ukuran, bentuk, luas, tinggi serta berat pada fisik seseorang anak. Selain itu, setiap anak telah mengalami pertumbuhan sejak bertemunya sel telur dengan sel ovum dalam kandungan ibu sampai batas usia tertentu, secara berangsur-angsur. Setiap anak mengalami fase-fase pertumbuhan yang berbeda tetapi perbedaan tersebut tidak terlalu mencolok ketika sang anak masuk kategori "normal" atau tidak berkebutuhan khusus terkait gen atau sel. Perubahan pada pertumbuhan dapat diamati atau dianalisis menggunakan alat ukur (timbangan untuk berat badan, alat ukur tinggi badan untuk mengetahui perubahan tinggi badan) serta dapat dinyatakan dalam bentuk huruf atau satuan.

C. Persamaan serta Perbedaan antara Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia dalam Psikologi Perkembangan

Pertumbuhan dan perkembangan memiliki persamaan, yakni objeknya (manusia), keduanya sama-sama berakibat perubahan pada manusia, serta keduanya sama-sama berpengaruh dalam setiap jenjang kehidupan seseorang kedepannya (berpengaruh ke masa depan). Keduanya sama-sama dipengaruhi faktor internal dan eksternal, tetapi jika dilihat secara eksplisit faktor internal dan eksetrenalnya berbeda antara yang satu dengan yang lainnya.

Perbedaan dari pertumbuhan dan perkembangan dapat dilihat dari pemaparan tabel dibawah ini:

No.	Perbedaan	Pertumbuhan	Perkembangan
1.	Sifat	Kuantitatif	Kualitatif
2.	Objek	Fisik	Fungsional fisik dan Psikologis
3.	Waktu	Sampai usia tertentu, biasanya 20-22 tahun	Sampai akhir hayat
4.	Kenampakan	Konkret	Abstrak

5.	Perubahan	Bersifat Irreversible (tidak dapat kembali ke bentuk awal)	Bersifat Reversible (dapat kembali ke bentuk awal)
6.	Indikator	Perubahan pada fisik	Terlihat dari sifat dan

Persamaan dari pertumbuhan hanya sedikit (lebih banyak perbedaannya), tetapi meskipun demikian, pertumbuhan dan perkembangan saling berintegrasi atau berhubungan antara satu dengan yang lainnya, saling melengkapi serta berjalan beriringan.

D. Periodisasi Perkembangan Berdasarkan Konsep Tugas Perkembangan

Tugas perkembangan adalah berbagai ciri perkembangan yang diharapkan timbul dan dimiliki setiap anak pada setiap masa dalam periode perkembangannya. Periodisasi seperti ini di antaranya dikemukakan oleh Robert J. Havighurst, yaitu:

- (1) Masa bayi dan kanak-kanak (infancy and early childhood): umur 0-6 tahun
- (2) Masa sekolah atau pertengahan kanak-kanak (middle childhood): umur 6-12 tahun
- (3) Masa remaja (adolescence): umur 12-18 tahun
- (4) Masa awal dewasa (early adulthood): umur 18-30 tahun
- (5) Masa dewasa pertengahan (middle age): umur 30 -50 tahun
- (6) Masa tua (latter maturity): 50 tahun ke atas

E. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan

Dalam pembahasan sebelumnya dijelaskan bahwa perkembangan tiap-tiap individu tidak sama. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor-faktor. Secara garis besarnya, faktor-faktor tersebut dapat dibedakan atas tiga faktor, yaitu :

- 1) faktor yang berasal dari dalam diri individu,
- 2) faktor yang berasal dari luar diri individu, dan
- 3) faktor-faktor umum.

a. Faktor-faktor yang Berasal Dari Dalam Diri Individu

Semenjak dari dalam kandungan, janin tumbuh menjadi besar dengan sendirinya, dengan kodrat-kodrat yang dikandungnya sendiri. Di antara faktor-faktor di dalam diri yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu adalah:

1) Bakat atau Pembawaan

Anak dilahirkan dengan membawa bakat-bakat tertentu. Bakat ini dapat diumpamakan sebagai bibit kesanggupan atau bibit kemungkinan yang terkandung dalam diri anak. Setiap individu memiliki bermacam-macam bakat sebagai pembawaannya, seperti bakat musik, seni, agama, akal yang tajam dan sebagainya. Anak yang mempunyai bakat musik misalnya, niscaya minat dan perhatiannya akan sangat besar terhadap musik. Ia akan mudah mempelajarinya, mudah mencapai kecakapan-kecakapan yang berhubungan

dengan musik. Ia dapat mencapai kemajuan dalam bidang musik, bahkan mungkin mencapai prestasi luar biasa, seperti ahli musik, pencipta lagu, apabila didukung oleh pendidikan dan lingkungan yang memadai, sebab bakat hanya berarti kemungkinan, bukan berarti keharusan. Dengan demikian jelaslah bahwa bakat atau pembawaan mempunyai pengaruh terhadap perkembangan individu.

2) *Sifat-sifat keturunan*

Sifat-sifat keturunan yang individu dipusakai dari orangtua atau nenek moyang dapat berupa fisik dan mental. Mengenai fisik misalnya bentuk muka (hidung), bentuk badan, suatu penyakit. Sedangkan mengenai mental misalnya sifat pemalas, sifat pemarah, pendiam, dan sebagainya. Dengan demikian jelaslah bahwa sifat-sifat keturunan ikut menentukan perkembangan seseorang.

Meskipun demikian, karena sifat-sifat keturunan seumpama bibit, yang tumbuhnya dapat dipengaruhi dan dipupuk ke arah yang baik atau yang buruk, maka ini berarti bahwa pendidikan dan lingkungan dapat menghambat tumbuhnya sifat-sifat yang buruk dan mengembangkan sifat-sifat yang baik.

3) *Dorongan dan instink*

Dorongan adalah kodrat hidup yang mendorong manusia melaksanakan sesuatu atau bertindak pada saatnya. Sedangkan instink atau naluri adalah kesanggupan atau ilmu tersembunyi yang menyuruh atau membisikkan kepada manusia bagaimana cara-cara melaksanakan dorongan batin. Dengan perkataan lain, instink adalah suatu sifat yang dapat menimbulkan perbuatan yang menyampaikan pada tujuan tanpa didahului dengan latihan. Kemampuan instink ini pun merupakan pembayaran sejak lahir; yang dalam psikologi kemampuan instink ini termasuk kapabilitas, yaitu kemampuan berbuat sesuatu dengan tanpa melalui belajar. Jenis-jenis tingkah laku manusia yang digolongkan instink ini ialah:

- (1) Melarikan diri (*flight*) karena perasaan takut (*fear*)
- (2) Menolak (*repulsion*), karena jijik (*disgust*)
- (3) Ingin tahu (*curiosity*) karena menakjubkan sesuatu (*wonder*)
- (4) Melawan (*pugnacity*) karena kemarahan (*anger*)
- (5) Merendahkan diri (*self abasement*) karena perasaan mengabdikan (*subjection*)
- (6) Menonjolkan diri (*self assertion*) karena adanya harga diri atau manja (*elation*)
- (7) Orangtua (*parental*) karena perasaan halus budi (*tender*)
- (8) Berkelamin (*sexual*) karena keinginan mengadakan reproduksi
- (9) Berkumpul (*acquisition*) karena keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang baru.
- (10) Mencapai sesuatu (*quistion*) karena ingin bergaul/ bermasyarakat.

- (11) Membangun sesuatu (*contruction*) karena mendapatkan kemajuan.
- (12) Menarik perhatian orang lain (*appeal*) karena ingin diperhatikan oleh orang lain.

Tiap anak dilahirkan dengan dorongan-instink yang dikandung di dalam jiwanya. Ada dorongan yang selama perkembangan berlangsung atau selama hidup manusia aktif terus mempengaruhi hidup kejiwaan, seperti dorongan mempertahankan diri, dorongan seksuil, dan dorongan sosial. Dorongan mempertahankan diri misalnya tampak pada bayi ketika mencari makanan. Dengan instink yang dimilikinya ia berusaha mencari susu ibunya, sehingga memperoleh makanan untuk mempertahankan hidupnya. Dorongan dan instink ini juga sangat besar pengaruhnya dalam perkembangan individu.

b. Faktor-faktor yang Berasal Dari Luar Individu

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa perkembangan itu didorong dari dalam, dan dorongan itu dapat melaju atau terhambat oleh faktor-faktor yang berada di luar dirinya. Di antara faktor-faktor luar yang mempengaruhi perkembangan individu adalah:

1) Makanan

Makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan individu. Hal ini terutama pada tahun-tahun pertama dari kehidupan anak, makanan merupakan faktor yang sangat penting bagi pertumbuhan yang normal dari setiap individu. Oleh sebab itu dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan anak menjadi sehat dan kuat, perlu memperhatikan makanan, tidak saja dari segi kuantitas (jumlah) makanan yang dimakan, melainkan juga dari segi kualitas (mutu) makanan itu sendiri. Makanan yang banyak hanya akan mengenyangkan perut, tetapi gizi yang cukup akan dapat menjamin pertumbuhan yang sempurna.

Akan tetapi, apabila ditinjau dari perspektif agama (Islam), makanan yang mengandung gizi saja belum cukup bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, melainkan harus disempurnakan dengan tingkat kehalalan dan kebersihan dari makanan itu sendiri.

Pentingnya memperhatikan kualitas makanan dari segi kehalalan ini adalah karena menurut Islam makanan mempunyai pengaruh yang besar, tidak saja terhadap pertumbuhan dan kesehatan jasmani manusia, melainkan juga terhadap perkembangan jiwa, pikiran dan tingkat laku seseorang. Hal ini sebagaimana ditegaskan oleh seorang ulama kontemporer, Syaikh Taqi Falsafi, dalam bukunya *Child between Heredity and Education*, yaitu: Pengaruh dari campuran (senyawa) kimiawi yang dikandung oleh makanan terhadap aktivitas jiwa dan pikiran manusia belum diketahui secara sempurna, karena belum diadakan eksperimen secara memadai. Namun,

tidak dapat diragukan bahwa perasaan manusia dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan.

Dengan demikian jelas betapa makanan mempunyai pengaruh besar bukan saja terhadap pertumbuhan jasmani manusia, tetapi juga terhadap perkembangan jiwa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minuman keras merupakan langkah awal yang mengakibatkan langkah berikut dari pada penjahat. Masyarakat juga cenderung meyakini bahwa anak yang diberi makan oleh orang tuanya dengan makanan-makanan yang haram, seperti dari hasil pencurian, penipuan, hasil korupsi, dan sebagainya, akan memiliki tingkah laku yang buruk

2) *Iklm*

Iklm atau keadaan cuaca juga berpengaruh terhadap perkembangan dan kehidupan anak. Sifat-sifat iklm, alam dan udara mempengaruhi pula sifat-sifat individu dan jiwa bangsa yang berada dalam iklm yang bersangkutan. Seseorang yang hidup dalam iklm tropis yang kaya raya misalnya, akan terlihat jiwanya lebih tenang, lebih “nrimo”, dibandingkan dengan seseorang yang hidup dalam iklm dingin, karena iklm tropis keadaan alamnya tidak “sekeras” di iklm dingin, sehingga perjuangan hidupnya pun cenderung lebih santai.

Hal ini juga terlihat pada besar tubuh seorang anak, kesehatan dan kematangan usianya banyak dipengaruhi oleh banyaknya udara yang segar dan bersih serta sinar matahari yang diperolehnya, khususnya pada tahun-tahun pertama dari kehidupannya. Kenyataan itu akan lebih nyata jika kita membandingkan antara anak-anak yang hidup di lingkungan yang baik dan sehat dengan anak-anak yang hidup di lingkungan yang buruk (kumuh) dan tidak sehat.

Keadaan iklm dan lingkungan tersebut cukup berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak, meskipun para ahli masih terus berdebat tentang sejauh mana pengaruh-pengaruh itu terjadi pada perkembangan seorang anak.

3) *Kebudayaan*

Latar belakang budaya suatu bangsa sedikit banyak juga mempengaruhi perkembangan seseorang. Misalnya latar belakang budaya desa, keadaan jiwanya masih murni, masih yakin akan kebesaran dan kekuasaan Tuhan, akan terlihat lebih tenang, karena jiwanya masih berada dalam lingkungan kultur, kebudayaan bangsa sendiri yang mengandung petunjuk-petunjuk dan falsafah yang diramu dari pandangan hidup keagamaan. Lain halnya

dengan seseorang yang hidup dalam kebudayaan kota yang sudah dipengaruhi oleh kebudayaan asing.

4) *Ekonomi*

Latar belakang ekonomi juga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Orangtua yang ekonominya lemah, yang tidak sanggup memenuhi kebutuhan pokok anak-anaknya dengan baik, sering kurang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak-anaknya. Mereka menderita kekurangan-kekurangan secara ekonomis, sehingga menghambat pertumbuhan jasmani dan perkembangan jiwa anak-anaknya. Bahkan tidak jarang tekanan ekonomi mengakibatkan pada tekanan jiwa, yang pada gilirannya menimbulkan konflik antara ibu dan bapak, antara anak dan orangtua, sehingga melahirkan rasa rendah diri pada anak.

5) *Kedudukan anak dalam lingkungan keluarga*

Kedudukan anak dalam lingkungan keluarga juga mempengaruhi perkembangannya. Bila anak itu merupakan anak tunggal, biasanya perhatian orangtua tercurah kepadanya, sehingga ia cenderung memiliki sifat-sifat seperti: manja, kurang bisa bergaul dengan teman-teman sebayanya, menarik perhatian dengan cara kekanak-kanakan, dan sebagainya. Sebaliknya, seorang anak yang mempunyai banyak saudara, jelas orangtua akan sibuk membagi perhatian terhadap saudara-saudaranya itu. Oleh sebab itu anak kedua, ketiga, keempat, dan seterusnya dalam suatu keluarga menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan dengan anak yang pertama. Hal ini dimungkinkan karena anak-anak yang lebih muda akan banyak meniru dan belajar dari kakak-kakaknya.

c. **Faktor-faktor Umum**

Faktor-faktor umum maksudnya unsur-unsur yang dapat digolongkan kalaupun kedalam kedua penggolongan tersebut diatas, yaitu faktor dari dalam dan dari luar diri individu. Dengan kata lain, jika faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan itu merupakan campuran dari kedua unsur tersebut, maka dikatakan sebagai faktor umum. Di antaranya faktor-faktor umum yang mempengaruhi perkembangan individu adalah :

1) *Intelegensi*

Intelegensi merupakan salah satu faktor umum yang mempengaruhi perkembangan anak. Tingkat intelegensi yang tinggi erat kaitannya dengan kecepatan perkembangan. Sedangkan tingkat intelegensi yang rendah erat kaitannya dengan kelambanan perkembangan. Dalam hal berbicara misalnya, anak yang cerdas sudah dapat berbicara pada usia 11 bulan, anak yang rata-rata kecerdasannya pada usia 16 bulan, bagi

kecerdasannya yang sangat rendah pada usia 34 bulan, sedangkan bagi anak-anak idiot baru bisa bicara pada usia 52 bulan.

2) *Jenis kelamin*

Jenis kelamin juga memegang peranan yang penting dalam perkembangan fisik dan mental seorang anak. Dalam hal anak yang baru lahir misalnya, anak laki-laki sedikit lebih besar daripada anak dengan perempuan, tetapi anak perempuan kemudian tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki. Demikian juga dalam hal kematangannya, anak perempuan lebih dahulu dari anak laki-laki.

3) *Kelenjar gondok*

Penelitian dalam bidang endocrinologi menunjukkan betapa pentingnya peranan yang dimainkan oleh kelenjar gondok terhadap perkembangan fisik dan mental anak-anak. Kelenjar gondok ini mempengaruhi perkembangan baik pada waktu sebelum lahir, maupun pada pertumbuhan dan perkembangan sesudahnya.

4) *Kesehatan*

Kesehatan juga merupakan salah satu faktor umum yang mempengaruhi perkembangan individu. Mereka yang kesehatan mental dan fisiknya baik dan sempurna akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang memadai. Sebaliknya, mereka yang mengalami gangguan kesehatan, baik secara mental maupun fisik, perkembangan dan pertumbuhannya juga akan mengalami hambatan.

5) *Ras*

Ras juga turut mempengaruhi perkembangan seseorang. Misalnya, anak-anak dari ras mediterranean (sekitar laut tengah) mengalami perkembangan fisik lebih cepat dibandingkan dengan anak-anak dari bangsa-bangsa Eropa Utara. Demikian pula anak-anak Negro dan ras Indian, ternyata perkembangannya lebih cepat dibandingkan dengan anak-anak dari ras bangsa-bangsa yang berkulit putih dan kuning.

F. Gambaran Umum tentang Aspek-aspek Perkembangan Peserta Didik

Perkembangan peserta didik adalah mata kuliah yang mempelajari aspek- aspek perkembangan individu yang berada pada tahap usia sekolah dasar dan sekolah menengah. Mata kuliah ini memberikan pemahaman kepada mahasiswa calon guru tentang perkembangan peserta didik, sehingga diharapkan mampu memberikan pelayanan pendidikan yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa yang dihadapinya. Secara umum perkembangan peserta didik dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek perkembangan, yaitu perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial.

1) *Perkembangan aspek fisik*

Perkembangan fisik atau yang disebut juga pertumbuhan biologis (*biological growth*) meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh (seperti: pertumbuhan

otak, sistem saraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat, hormon, dll), dan perubahan-perubahan dalam cara-cara individu dalam menggunakan tubuhnya (seperti perkembangan ketrampilan motorik dan perkembangan seksual), serta perubahan dalam kemampuan fisik (seperti penurunan fungsi jantung, penglihatan dan sebagainya).

2) *Perkembangan aspek kognitif.*

Perkembangan kognitif adalah salah satu aspek perkembangan peserta didik yang berkaitan dengan pengertian (pengetahuan), yaitu semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari dan memikirkan lingkungannya. Perkembangan kognitif ini meliputi perubahan pada aktivitas mental yang berhubungan dengan persepsi, pemikiran, ingatan, keterampilan berbahasa dan pengolahan informasi yang memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan, memecahkan masalah, dan merencanakan masa depan, atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkirakan, menilai dan memikirkan lingkungannya.

3) *Perkembangan Aspek Psikososial.*

Perkembangan psikososial adalah proses perubahan kemampuan-kemampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Dalam proses perkembangan ini peserta didik diharapkan mengerti orang lain, yang berarti mampu menggambarkan ciri-cirinya, mengenali apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan serta dapat menempatkan diri pada sudut pandang orang lain, tanpa kehilangan dirinya sendiri, meliputi perubahan pada relasi individu dengan orang lain, perubahan pada emosi dan perubahan kepribadian.

LATIHAN SOAL

1. Apa keterkaitan antara pertumbuhan dan perkembangan dalam pembentukan karakteristik peserta didik?
2. Upaya apa saja yang sudah dilakukan oleh guru dalam proses perkembangan dan pertumbuhan peserta didik?
3. Apa dampak yang diterima oleh anak bila sang anak dominan mendapatkan pendidikan eksternal dibanding pendidikan internal?
4. Apakah ketidakpercayaan diri siswa dapat mempengaruhi proses perkembangan siswa dalam proses belajar?
5. Hubungan antara arti penting materi perkembangan peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah?
6. Usaha apa yang harus dilakukan untuk menyesuaikan proses pembelajaran sehingga terpenuhinya kebutuhan individu setiap siswa?

REFERENSI

- Crain, William. Teori Perkembangan: Konsep dan Aplikasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2007
- Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik . Bandung: Rosda. 2012
- Gunarsa, Singgih. Dasar dan Teori Perkembangan Anak. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 2008
- J.P Chaplin,. *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persanda. 2002
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (<https://kbbi.web.id/kembang>, diakses 07 Oktober, 2019
- Kementerian Agama. <https://quran.kemenag.go.id/index.php/sura/30/30>, diakses 07 Oktober, 2019
- Linda, Bruce, Dee Dickinson. Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences. Intuisi Press. 2004
- Maynard Trishna, & Nigel Thomas. *An Introduction to Early Childhood Studies* London: SAGE Publications Ltd. 2009
- McCartney, Kathleen and Deborah Phillips. *Hand Book Of Early Childhood Development*. Blackwell Publishing: UK. 2006
- Meggit, Carolyn. Memahami Perkembangan Anak . Jakarta: PT Indeks. 2012
- Miller Darla Ferris. *Positive Child Guidance*. New York : Thomson Delmar Learning. 2007
- Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman. Human Development . Jakarta: Salemba Humanika. 2009
- Pemerintah Republik Indonesia. Salinan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. Nomor 17 Tahun 2010 Pasal 1 Ayat 3 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan. 2010

BAGIAN KE-2

Perkembangan Sepanjang Hayat Hidup Manusia (*Life Span*)

A. Pengertian Rentang Kehidupan Manusia

Rentang kehidupan manusia (*Life Span Development*) mulai dari usia kandungan, *infancy*, bayi, remaja, dewasa dan lansia sampai alam barzah yakni meninggal. Dalam setiap rentang kehidupan manusia ada tugas perkembangan masing-masing yang harus dilalui oleh setiap manusia yang lahir ke dunia. Dalam setiap tugas perkembangan (*task development*) harus berkembang sesuai dengan masa dan usianya tidak boleh terlewat, kalau terlewat akan terjadi *miss development* yang sulit untuk dirubah dan dididik kembali.

Perubahan dalam diri manusia terdiri dari perubahan kualitatif akibat dari perubahan psikis, dan perubahan kuantitatif akibat dari perubahan fisik. Perubahan kualitatif tersebut sering disebut dengan perkembangan, sedangkan perubahan kuantitatif sering disebut dengan pertumbuhan. Persoalan yang menjadi topik bahasan psikologi adalah perubahan kualitatif atau perkembangan, sebab hal itu terkait dengan fungsi struktur kejiwaan yang kompleks beserta dinamika prosesnya, meskipun disadari bahwa pertumbuhan fisik sedikit banyak berkorelasi dengan perkembangan psikis.

Perkembangan dapat diartikan sebagai “perubahan yang progresif dan kontinyu (berkesinambungan) dalam diri individu dari mulai lahir sampai mati. Pengertian lain dari perkembangan adalah “perubahan-perubahan yang alami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik menyangkut fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniah)”.

B. Tahapan Perkembangan Kehidupan Manusia

1. Perkembangan dalam Kehidupan

Periodisasi perkembangan dalam kehidupan manusia ditentukan sebagai berikut:

- a. Periode pra-konsepsi: periode perkembangan manusia sebelum masa pembuahan sperma dan ovum.
- b. Periode pra-natal: periode perkembangan manusia yang dimulai dari pembuahan sperma dan ovum sampai masa kelahiran.

Periode ini dibagi menjadi 4 fase; (1) fase zigot yang dimulai sejak pembuahan sampai usia 40 hari dalam kandungan, (2) fase embrio selama 40 hari, (3) fase janin selama 40 hari dan, (4) fase peniupan ruh ke dalam janin setelah genap empat bulan, yang mana janin manusia telah terbentuk secara baik.

c. Periode kelahiran sampai meninggal dunia

Periode ini memiliki beberapa fase dimana kehidupan dunia terbagia atas 3 fase yaitu:

(1) fase kanak-kanak atau fase dimana kondisi seseorang masih lemah (karena bayi atau kanak-kanak), (2) fase baligh atau fase dimana kondisi seseorang menjadi kuat dan dewasa, (3) fase usia lanjut, yang secara psikologis ditandai dengan kepikunan dan secara biologis ditandai dengan rambut beruban dan kondisi tubuh yang lemah.

2. Periode/Tahapan Infancy (dari lahir – 2 bulan)

Periode infancy merupakan periode yang paling pendek dibandingkan periode-periode perkembangan lainnya. Periode ini berlangsung sejak kelahiran hingga bayi berumur 2 minggu. Periode ini merupakan periode penyesuaian diri, dimana bayi harus menyesuaikan diri terhadap kehidupan baru di luar rahim ibunya, dimana bayi hidup selama 9 bulan. Karakteristik Periode Infancy

Periode infancy merupakan periode penyesuaian yang radikal. Seperti diketahui, kelahiran merupakan suatu interupsi pada pola perkembangan yang telah dimulai sejak konsepsi. Dengan adanya kelahiran berarti ada suatu peralihan dari lingkungan di dalam kandungan. Peralihan ini menuntut penyesuaian diri si bayi. Penyesuaian yang dilakukan bayi adalah terhadap ; Perubahan suhu udara (temperatur). Dalam kandungan ibu, bayi mengalami temperatur yang konstan, sedangkan di luar kandungan, kemungkinan temperatur dapat berubah-ubah. Pernafasan, Selama dalam kandungan, bayi bernafas melalui ari-ari (placenta). Sedangkan pada saat kelahiran ari-ari dipotong, maka bayi harus bernafas sendiri; Pengisapan dan menelan, Sebelum kelahiran, janin harus menerima makanan dengan cara mengisap dan menelan, walaupun penerimaan itu melalui ari-ari. Refleks mengisap dan menelan mengalami kesulitan pada saat kelahiran dan bayi akan mengalami kekurangan makanan yang diterima, oleh sebab itu sering berat bayi menurun; Pembuangan, Dengan pembuangan mulai berfungsi sesudah kelahiran. Sedang dalam kandungan pembuangan berlangsung melalui ari-ari.

Penyesuaian bayi terhadap hal-hal tersebut di atas bukanlah merupakan suatu tugas yang mudah; Hurclock, mengemukakan beberapa indikasi yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri terhadap kehidupan sesudah kelahiran itu sulit, yaitu, Berat badan menurun, Sebagai akibat kesulitan dalam penyesuaian terhadap gerakan mengisap dan menelan, bayi yang baru lahir selalu mengalami penurunan berat badan selama minggu pertama sesudah kelahiran. Tingkah laku yang tidak teratur, Pada hari pertama atau kedua sesudah kelahiran, bayi akan memperlihatkan tingkah laku yang tidak teratur, misalnya pernafasan yang tidak teratur, sering buang air besar atau air kecil. Angka kematian yang tinggi.

- a) Periode infancy merupakan suatu plateau/dataran dalam perkembangan.
- b) Pertumbuhan dan perkembangan yang cepat selama periode prenatal, terhenti sesaat dengan terjadinya kelahiran. Sesudah kelahiran tampak adanya suatu kemunduran sebentar, misalnya penurunan berat badan, kecenderungan fisik menjadi kurang kuat dibandingkan saat dilahirkan.
- c) Pada umumnya, keadaan ini berlangsung beberapa hari sesudah kelahiran.
- d) Kemudian bayi akan secara berangsur-angsur mengalami peningkatan kembali dalam berbagai fungsi. Pada akhir periode infancy, biasanya berat badan bayi telah kembali pada keadaan seperti ketika dilahirkan.
- e) Perubahan yang secara perlahan-lahan dalam pertumbuhan dan perkembangan, menyebabkan seolah-olah tidak ada perkembangan, dan kondisi semacam ini merupakan karakteristik suatu plateau.
- f) Periode infancy merupakan periode yang berbahaya.
- g) Periode infancy mempunyai kerawanan-kerawanan tertentu, baik bersifat fisik maupun psikologik (Physical hazards dan psychological hazards). Kerawanan fisik disebabkan karena kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri yang radikal terhadap lingkungan yang secara keseluruhan baru dan berbeda.
- h) Dikatakan psikologik, karena infancy merupakan saat penentuan sikap orang-orang yang dianggap signifikan atau bermakna (dalam hal ini orang tua) dalam menghadapi bayi. Sikap-sikap ini biasanya tergantung pada kondisi kelahiran bayi, harapan-harapan orang tua, penyesuaian orang tua terhadap bayi.

3. Periode/Tahapan Bayi (2 minggu – 2 tahun)

Karakteristik Periode Bayi

- a. *Periode bayi merupakan periode pertumbuhan dari perkembangan yang cepat.*

Bayi pada periode ini mengalami pertumbuhan dan pengalaman fisik dan psikologik yang cepat. Hal mana menyebabkan suatu perubahan, tidak hanya meliputi penampilan tetapi juga kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Seorang bayi berkembang dari makhluk yang tidak berdaya/sangat tergantung pada orang lain menjadi makhluk yang mampu melakukan aktifitas duduk sendiri, berjalan sendiri bahkan berbicara.

- b. *Periode bayi merupakan usia dimulainya “melepaskan diri dari ketergantungan kepada orang lain”.*

Pada periode infancy, bayi sangat tergantung pada pertolongan orang lain. Ketergantungan ini makin lama makin berkurang. Keadaan ini disebabkan karena bayi mengalami perkembangan yang cepat pada pengendalian tubuh, yang menyebabkan bayi dapat duduk, berdiri, berjalan dan memanipulasi obyek menurut keinginannya. Pengurangan ketergantungan ini pun meningkat sehubungan dengan dimilikinya kemampuan untuk

mengkomunikasikan kebutuhannya/ keinginannya kepada orang lain dalam bentuk bahasa yang dapat dimengerti orang lain.

- c. *Periode bayi merupakan dasar, Periode bayi merupakan periode dasar dari suatu kehidupan.*

Karena saat ini dasar-dasar pola tingkah laku dalam menghadapi diri sendiri maupun lingkungan luar serta pola-pola reaksi-reaksi emosional mulai terbentuk.

- d. *Periode bayi merupakan “usia berbahaya” Dua pertiga dari kematian bayi-bayi adalah pada usia-usia ini.*

Setelah sakit karena penyakit, juga kecelakaan- kecelakaan ini disebabkan karena pada periode ini merupakan maasa eksplorasi, sehingga bayi ini berusaha mengetahui fungsi berbagai benda dengan cara mencoba memanipulasinya, yang dapat berakibat kecelakaan (jatuh, teriris pisau, memecahkan dan lain-lain).

- e. *Periode bayi merupakan usia menarik/lucu.*

Dikatakan begitu karena ia masih sangat tergantung kepada orang lain atau kepada lingkungan, sehingga lebih mudah diatur dan menurut. Begitu pula penampilannya selalu menarik hati lingkungan. Apabila ia sudah dapat berdiri sendiri, mempunyai keinginan sendiri, maka bayi tersebut sulit diatur sehingga menjengkelkan.

Tugas-Tugas Perkembangan

- a. Belajar berjalan.
- b. Belajar makan makanan padat.
- c. Belajar buang air besar dan kecil.
- d. Belajar bicara.
- e. Belajar membuat hubungan emosional dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya

4. Tahapan Perkembangan Kanak-Kanak (2 tahun – 12/3 tahun)

Periode anak dimulai apabila anak mulai dapat “berdiri sendiri” hingga mencapai kematangan (2 – 12/13 tahun). Periode anak terbagi 2 yaitu :

- a. *Periode anak awal (Early Childhood) 2 tahun – 6 tahun.*

Berbagai macam istilah diberikan pada periode prasekolah ini, yaitu: orang tua sering menyebut periode ini sebagai “*problem age*” atau “*troublesome age*”. Dikatakan demikian sebab pada periode ini orang tua sering dihadapkan pada problem tingkah laku, misalnya keras kepala, tidak menurut, *negativistis*, *tempertantrums*, mimpi buruk, iri hati, ketakutan yang irasional (tidak masuk akal) pada siang hari dan sebagainya. Problem tingkah laku ini, menyebabkan pada periode ini anak-anak tersebut kurang menarik penampilannya bagi orang tua dibandingkan ketika berada pada periode bayi. Keadaan ini menyebabkan periode anak-anak prasekolah merupakan masa yang tidak menarik (*not appealing*) bagi orang tua. Sifat

“ketergantungan” anak pada periode bayi merupakan hal yang menarik bagi orang tua dan saudara-saudaranya. Sekarang si anak mulai tidak mau atau menolak tingkah laku kasih sayang orang tua atau saudara-saudaranya. Para guru atau pendidik menyebut periode ini sebagai usia pra sekolah (*preschool age*), yaitu periode persiapan untuk masuk sekolah dasar. Biasanya anak-anak usia 2-6 tahun memasuki Taman Kanak-Kanak. Sedangkan para psikolog memberikan istilah kepada periode prasekolah ini, sebagian usia pra gang (*pregang age*). Dikatakan demikian, karena pada periode ini, anak-anak harus mulai belajar dasar-dasar tingkah laku sosial sebagai persiapan untuk penyesuaian dirinya terhadap kehidupan sosial yang lebih tinggi nanti setelah dewasa.

Selain itu para psikolog menyebut pula periode pra sekolah sebagai periode eksplorasi. Hal ini disebabkan karena perkembangan yang utama pada periode ini ialah menguasai dan mengontrol lingkungannya. Mereka selalu ingin mengetahui apa dan bagaimana lingkungannya itu, bagaimana mereka dapat merupakan bagian dari lingkungan tersebut. Lingkungan yang dijelajahi tersebut, baik yang merupakan manusia maupun benda-benda. Cara umum yang dilakukan anak-anak usia 2-6 tahun yaitu dengan bertanya sebab itu sering pula dikenal sebagai usia bertanya (*Questioning age*). Tugas-tugas Perkembangan adalah penyempurnaan pemahaman mengenai konsep-konsep sosial, konsep-konsep benar dan salah dan seterusnya, dan belajar membuat hubungan emosional yang makin matang dengan lingkungan sosial baik di rumah maupun di luar rumah.

b. *Periode anak akhir (Late Childhood) 6/7 tahun – 12/13 tahun.*

Periode anak akhir dimulai ketika anak memasuki Sekolah Dasar dan berakhir ketika mereka mengalami kematangan seksual. Seperti halnya periode anak awal, periode inipun mempunyai beberapa istilah. Para guru atau pendidik menyebut periode ini sebagai periode anak usia Sekolah Dasar sebab pada saat ini mereka mulai memasuki sekolah dimana mereka akan mendapatkan pengetahuan penting yang berguna bagi kehidupan kelak. Juga saat ini, mereka mulai mempelajari ketrampilan tertentu baik yang bersifat kurikuler maupun ekstrakurikuler. Sedangkan para psikolog menyebutkan dengan istilah usia berkelompok (*Gang Age*). Saat ini, anak-anak mulai berusaha untuk menjadi anggota kelompok, biasanya dengan jenis kelamin yang sama. Tugas-tugas Perkembangan :

- 1) Makin mengembangkan keterampilan motorik, baik yang menggunakan otot halus (misal: menulis, menggambar, ketrampilan-ketrampilan khusus) dan otot besar (olahraga, permainan-permainan).
- 2) Makin mengembangkan konsep-konsep tentang lingkungan sekelilingnya.
- 3) Mengembangkan tingkah laku moral serta menerima nilai lingkungan.

- 4) Belajar bekerja sama dengan teman sebaya.
- 5) Belajar memainkan peran sesuai dengan jenis kelamin.
- 6) Belajar mengendalikan reaksi-reaksi emosional sesuai dengan harapan lingkungan sosial.
- 7) Belajar menjadi individu yang mampu berdiri sendiri.

5. Periode/Tahapan Perkembangan Pubertas (11/12 tahun – 15/16 tahun)

Pubertas, merupakan periode remaja awal yang ditandai dengan perubahan dalam penampilan fisik dan fungsi fisiologik, yang memungkinkan setiap remaja mempunyai bentuk dan fungsi tubuh sesuai dengan jenis kelaminnya. Perubahan dalam bentuk fisik biasanya meliputi propesi muka dan badan serta penampilan sesuai jenis kelamin (dikenal dengan istilah karakteristik seks skunder) karakteristik seks skunder, biasanya pada remaja putri ditandai dengan pembesaran buah dada, pinggul, perubahan bentuk tangan dan kaki (lebih menampakkan penimbunan lemak), sedangkan pada masa remaja putra mengalami pembesaran suara, tumbuh bulu dikaki, dada dan kumis. Sedangkan pertumbuhan bulu di sekitar kemaluan, ketiak, perubahan warna kulit, otot, dialami oleh baik remaja putri maupun putra. Perubahan fungsi fisiologik lebih berhubungan dengan kematangan seks primer. Dikatakan seks primer karena berhubungan langsung dengan reproduksi.

a. Kriteria Pubertas

Kriteria yang sering digunakan untuk menentukan seorang anak telah mencapai kematangan seksual adalah sebagai berikut; pada anak laki-laki mengalami *nocturnal emission* (mimpi basah) sedangkan anak perempuan mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*). Bila menstruasi pertama atau nocturnal emission (mimpi basah) terjadi, organ seks dan seks sekunder mulai matang tetapi belum mencapai kematangan penuh. Menstruasi pertama ini biasanya dialami oleh anak-anak perempuan sekitar usia 12 sampai dengan 16 tahun. Walaupun para ahli mengemukakan patokan usia, tidak menutup kemungkinan adanya perbedaan individual.

b. Kondisi Penyebab Pubertas

Proses pematangan tubuh yang menyangkut perkembangan ukuran tubuh maupun kematangan seksual dikendalikan oleh kelenjar pituitari, sebuah kelenjar endokrin yang terletak pada dasar otak.

Kelenjar Pituitari menghasilkan 2 hormon yaitu:

- 1) Hormon pertumbuhan, hormon yang mempengaruhi ukuran tubuh individu.
- 2) Hormon gonadotropik, hormon yang merangsang kelenjar gonad (kelenjar seks) menjadi lebih aktif.

Aktifitas kelenjar gonad ini menyebabkan organ seks yang menyangkut karakteristik primer yaitu pada wanita ovarium dan laki-laki pada testis,

berkembang dalam ukuran dan mulai berfungsi/mencapai kematangan. Di samping ini juga, menyebabkan karakteristik seks sekunder berkembang.

c. Karakteristik Fase Pubertas

1) Periode tumpang tindih dan singkat

Pubertas dikatakan sebagai periode tumpang tindih sebab terjadi \pm 1-3 tahun sebelum periode anak berakhir dan 1-2 tahun pada permulaan periode remaja.

Dikatakan sebagai periode yang singkat karena terjadi dalam kurun waktu sekitar 2-4 tahun saja.

2) Merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat.

Pubertas merupakan periode dalam kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang cepat dan dibarengi oleh perubahan bentuk tubuh, perubahan proporsi muka dan badan serta tercapai kematangan seksual walau belum sepenuhnya tercapai. Biasanya pertumbuhan yang cepat ini terjadi 1-2 tahun sebelum anak laki-laki atau perempuan mencapai kematangan seksual, dan dilanjutkan 1/2 – 1 tahun sesudah mencapai kematangan seksual tersebut. Jadi dapat dikatakan pertumbuhan yang cepat ini berlangsung sekitar \pm 3 tahun. Perubahan yang cepat ini menyebabkan anak remaja putra maupun remaja putri mengalami kebingungan, adanya perasaan inadequate dan insecure. Keadaan ini kadang-kadang menyebabkan remaja putra maupun remaja putri memperlihatkan tingkah laku yang negatif (misalnya marah-marah, membangkang).

3) Pubertas merupakan phase negatif.

Charlotte Buhler, menyatakan pubertas merupakan phase negatif. Merupakan phase karena pubertas terjadi dalam jangka waktu yang pendek. Sedangkan dikatakan negatif karena remaja di sini dinaggap menentang lingkungan.

d. Hal-hal yang Rawan pada Fase Pubertas

1) Kerawanan yang berhubungan dengan segi fisik

Dialaminya ketidakseimbangan sebagai akibat pembentukan hormon gonadotropik pada periode pubertas. Pembentukan jumlah hormon pertumbuhan yang kurang pada periode anak akhir dan pubertas, menyebabkan individu akan mempunyai bentuk yang kecil dibandingkan kelompok seusianya (tubuh kecil tetapi penampilan “matang”). Pembentukan jumlah hormon gonad yang kurang pada pubertas sehingga tidak seimbang dengan hormon pertumbuhan, menyebabkan individu akan tumbuh menjadi lebih besar dibandingkan kelompok seusianya. Disamping itu juga, akan mempengaruhi perkembangan organ-organ seks dan karakteristik seks sekunder, sehingga pada kelompok kedua ini kemungkinan individu akan memiliki penampilan yang

kekanak-kaanakan (tubuh besar tapi penampilan “belum matang”). Pembentukan jumlah hormon gonad yang berlebihan, menunjukkan ada ketidakseimbangan aktivitas kelenjar pituitari dan gonad sehingga dapat menyebabkan pembentukan jumlah hormon gonad secara berlebihan pada usia yang muda. Keadaan ini menyebabkan periode pubertas yang dialami individu akan terjadi 5 tahun atau 6 tahun lebih awal dari semestinya, sehingga individu pubertas mengalami kematangan seksual yaitu organ seks mulai berfungsi, tetapi individu tersebut memiliki bentuk tubuh yang masih kecil dan karakteristik seks sekunder berkembang kurang sempurna.

2) Kerawanan yang berhubungan dengan segi psikologik

Remaja yang tidak dipersiapkan dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologik, belum siap menerima keadaan dirinya, sehingga perubahan yang dialami dapat merupakan pengalaman yang traumatis, sehingga mereka memperlihatkan sikap- sikap yang kurang menyenangkan lingkungan.

Tugas perkembangan pada pubertas

- a) Menerima perubahan tubuh yang dialaminya
- b) Menerima peran sesuai jenis kelamin, yang akan menuju ke arah kedewasaan.

6. Periode Remaja (usia 13/14 s/d 18/21 tahun)

Dalam Islam tidak mengenal usia remaja, karena sudah dianggap usia baligh atau usia taklif yakni sudah terbeban hukum. Dalam bidang hukum Islam bagi perempuan sudah wajib melaksanakan kewajiban-kewajiban dalam Islam seperti shalat, puasa, dan hukum-hukum Islam yang diwajibkan pada seorang muslim, begitu juga laki-laki kalau sudah baligh dengan indikator usia 10 tahun atau sudah mengalami mimpi basah sudah wajib melaksanakan hukum Islam. Remaja dalam sisi Psikologis harus mampu mempersiapkan diri untuk menjadi individu yang kuat dalam menjalankan kehidupan remaja, orangtua harus mendidik anak menjadi anak yang matang dalam menjalankan usia baligh dan menuju usia kematangan usia dewasa.

7. Periode Dewasa Awal (usia ± 18 tahun - ± 40 tahun)

Periode dewasa merupakan periode yang terpanjang dalam keseluruhan life span seorang individu, yaitu antara kurang lebih 18 tahun sampai individu itu meninggal. Menurut E. Hurlock (1983, halaman 265) masa dewasa terbagi beberapa periode yaitu:

- Periode Dewasa Awal (*Early Adulthood*) : 18 tahun – 40 tahun
- Periode Dewasa Madya (*Middle Adulthood*) : 40 tahun – 60 tahun
- Periode Dewasa Akhir (*Late Adulthood/old Age*) : 60 tahun – meninggal

Perlu diingat bahwa pembagian ini, dengan batasan-batasan usia tersebut, bukannya sudah pasti dan tidak dapat ditawar-tawar lagi, melainkan hanya menunjukkan usia-usia pada saat mana umumnya wanita dan pria dapat diharapkan mulai memperlihatkan adanya perubahan. Perubahan-perubahan itu meliputi perubahan dalam penampilan, fungsi jasmaniah, minat, sikap atau tingkah laku yang berbarengan dengan masalah penyusuaian diri sehubungan adanya tekanan-tekanan budaya dan harapan-harapan masyarakat yang timbul dari padanya.

Periode dewasa awal sering juga disebut *Early Adulthood*. Perkataan "*adulthood*" berasal dari kata kerja "*adultus*" yang berarti "tumbuh dan mencapai ukuran serta kekuatan yang penuh", dengan perkataan lain, menjadi matang. Oleh karena itu orang dewasa adalah individu-individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima statusnya di lingkungan sosial bersama-sama orang-orang dewasa lainnya.

8. Periode Usia Madya (Middle Age) (40 tahun sampai 60 tahun)

Periode ini di tandai dengan munculnya perubahan-perubahan jasmaniah / fisik dan mental, demikian pula di akhiri dengan hal-hal tersebut. Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan / tenaga yang sering di ikuti dengan berkurangnya kewaspadaan mental .

a. Karakteristik Usia Dewasa Madya

1) Periode usia yang menakutkan

Bagi pria maupun wanita merupakan saat-saat yang menakutkan. Ketakutan ini di pengaruhi pula oleh stereotipi-stereotipi masyarakat tentang usia setengah baya, yang menganggap bahwa kemunduran-kemunduran fisik maupun mental mengiringi berhentinya reproduktivitas. Juga masyarakat yang mengagungkan / mementingkan masa muda, dapat mempengaruhi sikap-sikap mereka dalam menghadapi periode ini. Mereka biasanya lalu senang mengenangkan masa mudanya (nostalgia)

2) Periode transisi

Transisi selalu mengandung makna penyesuain terhadap minat-minat baru, dan pola-pola hidup baru. Pada usia dewasa madya, individu harus menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik. Juga menyesuaikan terhadap perubahan peran, yang umumnya lebih sulit

3) Menderita stres (Time Of Stress).

Marmor membagi sumber-sumber utama suatu stres pada masa ini yang dapat menimbulkan ketidakseimbangan, ke dalam 4 katagori yaitu :

- a) Stres Somatik, yang di sebabkan oleh tanda-tanda ketuaan.
- b) Stres Budaya, yang di sebabkan oleh adanya penilaian masyarakat yang tinggi terhadap kaum muda/masa muda, kekuatan dan keberhasilan.

- c) Stres Ekonomi, yang di sebabkan oleh beban pinansiil dalam mendidik anak- anak dan dalam memberikan status simbol untuk seluruh anggota keluarga.
- d) Stres Psikologik, yang di sebabkan oleh kematian suami / istri, kepergian anak dari rumah, kebosanan terhadap perkawinan atau perasaan kehilangan masa muda dan perasaan telah mendekati ajal.
- 4) *Usia yang membahayakan (Dangerous Age)*
Gejala-gejala ini sering di sebut sebagai “*middle age revolt*” (pemberontakan usia setengah baya) yang pada wanita datangnya berasama dengan peristiwa menopause. Tidak heran bila sering terjadi ketegangan-ketegangan dalam kehidupan suami-istri, yang kadang-kadang menjuruus ke arahterjadinya perceraian atau perpisahan. Selain itu juga dapat berakibat gangguan jiwa, alkoholisme atau bunuh diri (pada masyarakat barat umumnya; Indonesia belum di selidiki).
- 5) *Usia yang canggung*
Seperti halnya pada remaja yang di anggap bukan anak dan bukan orang dewasa, maka pada usia setengah baya terjadi hal yang sama, di mana mereka tidak lagi, muda, namun juga belum tua. Hal ini mengakibatkan timbulnya perasaan, tidak memperoleh tempat, dalam masyarakat dan tidak di perhatikan.
- 6) *Masa berprestasi (Time of Achievement)*
Menurut Erikson, selama periode ini, ada kemungkinan individu makin berhasil dan berprestasi dalam sesuatu bidang, atau sebaliknya, karena merasa sudah tua, lalu tidak berbuat apa-apa seolah-olah berhenti dalam segala kegiatan. Apabila individu dengan usia setengah baya mempunyai keinginan untuk sukses yang cukup besar, ia akan mencapai puncak keberhasilannya pada masa ini dan akan merasakan hasil atas jerih payah dan kerja kerasnya yang telah di bina beberapa tahun sebelumnya. Masa depan madya, tidak saja masa seseorang berjaya dalam bidang pinansiil dan sosial, melainkan juga dalam kewibawaan dan kewenangan/kekuasaan. Umumnya para pris mencapai puncak keberhasilan pada usia antara 40 smpai 50 tahun ; sesudah itu mereka puas akan keberhasilannya dan tinggal menikmati hasil dengan tenang, sampai kira- kira usia 60 tahun ketiks mereka mulai di anggap, terlalu tua, dan harus melepaskan pekerjaannya kepada tenaga-tenaga yang lebih muda. Usia dewasa madya juga merupakan usia dimana mereka memang peran sebagai pemimpin, baik dalam bidang bisnis, indusri dan organisasi, yang merupakan ganjaran atas kesuksesan-kesuksesan yang telah di capai sebelunya.
- 7) *Masa evaluasi (Time of Evaluation)*
Berhubung pada usia setengah baya ini pada umumnya pria dan wanita telah mencapai puncak prestasi maka sangat masuk akal bila mereka pada saat ini mulai mengadakan evaluasi terhadap apa yang telah

dicapai itu ditinjau kembali dibandingkan dengan cita-citanya dahulu dan dibandingkan dengan apa yang diharapkan oleh keluarganya maupun teman-temannya.

8) *Masa kebosanan*

Kebanyakan pada usia ini pria dan wanita mengalami kebosanan dalam kehidupan yang rutin, baik dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan keluarga, yang dirasakan kurang memberikan kegairahan/ kegembiraan. Hal ini berlangsung sekitar usia 40-50 tahun. Wanita yang waktunya habis untuk mengurus rumah tangga dan membesarkan anak-anak, mengharapkan sesuatu yang lain untuk 20-30 tahun mendatang. Wanita yang tidak menikah yang telah mengabdikan dirinya untuk suatu pekerjaan dan karir tertentu mulai bosan dengan tugas dan kehidupannya. Demikian pula halnya dengan pria, sehingga mereka ingin mencari lapangan kerja yang lain. Namun kebanyakan dari mereka juga menyadari bahwa merubah arah dan memilih tujuan baru pada usia ini tidak akan menguntungkan mengingat kesempatan yang ada juga sudah sangat terbatas.

9) *Masa rumah menjadi kosong (Empty Nest)*

Kebanyakan anak-anak sudah mulai meninggalkan rumah orang tuanya pada saat orang tua memasuki periode dewasa madya, karena sudah menikah atau telah bekerja dikota lain, sehingga rumah merupakan "sarang yang kosong" . Suami atau istri harus menyesuaikan diri lagi dengan keadaan hidup berdua (atau sendiri bagi yang telah janda/duda), setelah sekian lama kehidupan berpusat pada keluarga keadaan ini lebih bersifat traumatis bagi wanita dari pada pria, terutama bagi wanita yang mengabdikan seluruh dewasanya untuk rumah tangganya dan kurang dapat mengalihkan minat kepada hal lain untuk mengisi waktunya, setelah anak-anak keluar dari rumah. Seolah-olah mereka mengalami masa pensiun seperti halnya yang dialami pria sewaktu pensiun dari pekerjaannya dari segala akibat-akibat psikologisnya.

Tugas-tugas perkembangan periode Dewasa madya

- a) Mencapai tanggung jawab sosial sebagai orang dewasa dan sebagai warganegara.
- b) Membimbing anak-anaknya yang remaja untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan yang berbahagia.
- c) Mengembangkan aktivitas-aktivitas untuk mengisi waktu luang.
- d) Mengikatkan diri pada suami/istri sebagai pribadi.
- e) Menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan fisiologi masa dewasa madya.
- f) Mencapai dan mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karir pekerjaannya.
- g) Menyesuaikan diri terhadap orang tua yang lanjut usia.

b. Periode Dewasa Akhir (Usia 60 Tahun sampai Meninggal)

Periode dewasa akhir di sebut juga masa tua. Meskipun batas antara masa dewasa madya dan dewasa akhir ialah usia 60 tahun, namun banyak orang yang berusia 60 tahun tidak menunjukkan segala-segala fisik maupun mental dari ketuaan. Mungkin hal ini di sebabkan karena kondisi kehidupan yang lebih baik, sehingga banyak dari kelompok ini baru memperlihatkan gejala-gejala tua setelah mengijak usia 70 tahunan atau paling cepat pada usia 65 tahun. Oleh karena itu ada kecendrungan untuk menetapkan usia 65 tahun sebagai batas awal periode usia tua/lanjut.

Karakteristik Usia Lanjut

- 1) Periode penurunan (kemunduran)
- 2) Perbedaan individual dalam efek ketuaan.
Reaksi orang terhadap masa tua berbeda-beda, ada yang menganggap “pensiun” merupakan masa yang menyenangkan karena sekarang yang bersangkutan dapat hidup dengan lebih santai, namun ada pula yang menganggap “pensiun” sebagai hukuman.
- 3) Banyak terdapat stereotip-stereotip mengenai usia lanjut seperti misalnya: adanya humor-humor dalam majalah-majalah mengenai usia tua, yang menggambarkan masa tua tidak menyenangkan.
- 4) Sikap sosial terhadap usia lanjut.
- 5) Usia lanjut mempunyai status Kelompok Minoritas.
- 6) Usia lanjut diikuti dengan perubahan-perubahan peran.
- 7) Penyesuaian diri yang tidak baik
- 8) Ada keinginan untuk “peremajaan diri”
Adanya status “warga negara kelas dua” menimbulkan keinginan untuk “muda kembali”, yang tercermin dalam tingkah laku seperti: penggunaan kosmetik, vitamin- vitamin, obat-obatan dan lain-lain.

Tugas-tugas Perkembangan Periode Dewasa Akhir.

1. Menyesuaikan diri terhadap penurunan kekuatan fisik dan kesehatan.
2. Menyesuaikan diri terhadap masa pensiun dan penurunan penghasilan.
3. Menyesuaikan diri terhadap kematian pasangan hidupnya.
4. Mengadakan hubungan yang ekspesit dengan anggota kelompok usianya.
5. Mengatur dan membuat lingkungan fisik agar hidup menjadi memuaskan.
6. Menyesuaikan diri terhadap peran-peran sosial secara fleksibel.

c. Kerawanan sosial dan pribadi pada periode dewasa akhir.

Kerawanan Pribadi (Personal Hazards)

Orang lanjut usia umumnya mengalami gangguan metabolisme, peredaran darah, rematik, hipertensi, gangguan mental, gangguan penglihatan, pendengaran, tumor, dan lain-lain. Disamping gangguan/kerawanan yang nyata tersebut, sering pula timbul “penyakit” yang tidak riil (hanya dalam bayangan), banyak keluhan-keluhan fisiknya dan membicarakan keluhan-

keluhannya tersebut dengan para dokter (ganti-ganti dokter), yang pada dasarnya ingin mendapatkan perhatian.

Beberapa orang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan fisiknya tersebut, tetapi beberapa yang lain selalu mengeluh dan mengasihani diri sendiri, yang akhirnya mengurangi motivasinya untuk mengatasi keadaan/gangguan-gangguan tersebut.

Kerawanan Sosial (Social Hazards)

Ada beberapa kerawanan yang khas pada usia lanjut yaitu:

- 1) Menerima adanya anggapan atau stereotip tentang usia lanjut yang diberikan oleh masyarakat. Hal ini membuat para orang tua lanjut ini merasa inferior.
- 2) Perasaan tak berdaya dari inferior yang disebabkan oleh perubahan fisik dan penurunan daya tarik maupun karena perasaan ditolak oleh masyarakat. Juga karena gigi sudah banyak tanggal, pendengaran dan penglihatan kurang, membuat mereka susah mengadakan komunikasi.
- 3) Tidak mau melepaskan atau mengganti gaya hidup yang lama, mengganti rumahnya dengan yang lebih kecil dan praktis.
- 4) Menyadari bahwa mereka menjadi pelupa, sulit mempelajari hal-hal yang baru, lalu menarik diri dari aktivitas-aktivitas yang bersifat kompetitif, lebih-lebih kaum muda.
- 5) Perasaan bersalah karena tidak menyumbangkan tenaga lagi bagi masyarakat, mungkin mereka ingin berbuat sesuatu tetapi merasa malu dan takut dianggap seolah-olah pekerjaan yang ada itu „di buat“ atau diada-adakan oleh masyarakat khusus untuk mereka.
- 6) Pendapatan yang berkurang, mengurangi kesempatan untuk kegiatan-kegiatan di waktu senggang/luang, hiburan-hiburan, dan lain-lain.
- 7) Kurang kontak sosial karena karena kesehatan yang tidak memungkinkan atau keadaan finansial yang kurang/terbatas, dan lain-lain merupakan kerawanan psikologi, karena mereka lalu merasa terisolir. Hal ini mempengaruhi penyesuaian pribadi maupun sosialnya.

LATIHAN SOAL

1. Apa yang anda ketahui tentang rentang kehidupan manusia?
2. Apa yang terjadi dengan perubahan kualitatif akibat dari perubahan psikis dan perubahan kuantitatif akibat dari perubahan fisik?
3. Bagaimana periodisasi perkembangan dalam kehidupan manusia?
4. Apakah perbedaan antara periode dewasa awal dengan periode dewasa akhir?
5. Bagaimana karakteristik yang terjadi pada periode dewasa akhir/lanjut?
6. Bagaimana dengan kerawanan sosial dan pribadi pada periode dewasa akhir?

REFERENSI

- Desmita, Psikologi Perkembangan, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013)
- Handayani, Wiji dan Purnami, Sri, Psikologi Perkembangan, (Yogyakarta: Teras, 2008),
- Hurlock, Elizabet B., Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 2002)
- Hurlock, Elizabeth. B., *A Life-Span Approach*, (Jakarta: Erlangga, 1980)
- Syamsunuwiyati Marat, Perkembangan Usia Dewasa, (Diktat mata kuliah Psikologi Perkembangan), (Univ. Padjadjaran, Bandung, 2000)
- Syamsunuwiyati Marat, *Life Span Development*, (Diktat mata kuliah Psikologi Perkembangan), (Univ. Padjadjaran, Bandung, 2000)
- Santrock, John W., *Life - Span Development* (Perkembangan Sepanjang Hidup), Jilid II, (Jakarta : Erlangga, 2002),

BAGIAN KE-3

Teori-teori Perkembangan

A. Pengertian Perkembangan

Perkembangan boleh didefinisikan sebagai perubahan tingkah laku yang tersusun dan teratur. Semua perubahan dalam perkembangan ini akan membantu individu dalam proses mencapai kematangan. Perkembangan merupakan perubahan kualitatif yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Perubahan menunjukkan sifat yang Teori-Teori Perkembangan berbeda daripada tahap perkembangan yang terdahulu. Perkembangan juga adalah sebagai perubahan pada struktur, pendapat dan tingkah laku individu. Ia terhasil daripada fungsi biologi, faktor pemakanan dan pengaruh alam sekitar. Perkembangan juga merupakan perubahan yang bersifat kualitatif tetapi dapat dilihat dengan membandingkan sifat yang terdahulu dengan sifat yang terbentuk. Dengan kata lain, perkembangan boleh juga dianggap sebagai proses di mana individu itu mencapai kematangan, pengukuhan dan kestabilan.

Menurut Crow perkembangan merupakan perubahan secara kualitatif serta cenderung ke arah lebih baik dari segi pemikiran, rohani, moral dan sosial. Manakala menurut Karl E. Garrison, perkembangan adalah dihasilkan daripada tindakan yang saling berkaitan di antara perkembangan jasmani dan pembelajaran. Sementara D.S Wright dan Ann Taylor mentakrifkan perkembangan sebagai perubahan yang berlaku dalam warisan hayat (baka) dan organisasi kepada struktur organisma dalam keadaan saling berkait serta berhubung dengan pertambahan umur. Atan Long menerangkan perkembangan merupakan perubahan yang bersifat kualiti. Perkembangan membawa sesuatu organisma ke peringkat matang dan berterusan berlaku walaupun peringkat kematangan telah dilampaui.

Menurut Monks yang mengartikan perkembangan suatu proses ke arah lebih sempurna dan tidak dapat terulang kembali. Perkembangan menunjuk perubahan bersifat tetap dan tidak dapat untuk diputar Kembali. Selain itu, Monk yang mengungkapkan bahwa perkembangan diartikan sebagai proses kekal dan tetap menuju ke arah organisasi tingkat integrasi yang lebih tinggi, menurut pertumbuhan, pematangan, dan belajar. Menurut Desmita yang mengungkapkan bahwa maksud dari perkembangan tidak terbatas pada pengertian perubahan secara fisik, melainkan di dalamnya terkandung serangkaian perubahan yang sifatnya terus menerus dari fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang dimiliki individu menuju ke dalam tahap kematangan, melalui pertumbuhan dan belajar.

B. Teori-teori Perkembangan

Teori-teori Perkembangan Pengetahuan mengenai teori pertumbuhan dan perkembangan akan membolehkan kita mengenali pengaruh sesuatu teori terhadap sesuatu rekabentuk penyelidikan dan cadangan yang disalurkan untuk menangani kanakkanak. Pembentukan teori-teori dipengaruhi oleh pandangan yang dipegang oleh pengkaji Teori teori yang dikemukakan akan mempengaruhi tindakan ibu bapa, guru, ahli psikologi dan doktor perubatan kanak-kanak.

Antara beberapa teori utama yang dikemukakan oleh ahliahli psikologi mengenai peringkat perkembangan individu adalah:

1. Teori Perkembangan Arnold Gesell

Teori yang dikemukakan oleh Arnold Gesell berupa teori kematangan biologi yang mengatakan tingkah laku individu berkembang mengikut jadual masa yang tetap. Bagi beliau kematangan merupakan faktor yang utama dan menentukan proses pembelajaran. Perkembangan bagi kelakuan, perumbuhan tisu dan organ serta fungsifungsi lain berkembang mengikut pola dan urutan yang terkawal. Oleh yang demikian perlakuan kanak-kanak boleh diramalkan.Oleh kerana Gesell mempercayai kematangan menjadai faktor utama dalam proses pembelajaran.

Ini berarti beliau mementingkan baka sebagai penggerak utama terhadap perkembangan kanak-kanak . Faktor-faktor persekitaran dan kebudayaan hanya bertindak sebagai pengaruh sekunder yang dapat mengubahsuai kemajuan perkembangan. Gesell menghormati hak dan individualiti kanak-kanak mempercayai pendidikan bebas bagi kanakkanak. Kanak-kanak harus dibenarkan berkembang menmgikut kadar perkembangan sendiri, kanak-kanak tidak perlu dipaksa untuk mencapai suatu peringkat perkembangan . Personaliti, kadar peertumbuhan minat dan kebolehan adalah aspekaspek yang dimiliki oleh individu. Oleh itu wujud kadar pertumbuhan yang berlainann yang berlaku pada masa yang berlainan. Oleh itu perbezaan individu sering berlaku sangat penting dan harus diketahui di semua peringkat.

Gesell membagikan perkembangan kanak-kank kepada lima peringkat seperti di bawah:

a. *Peringkat Pertama (0-1 tahun)*

Semasa berumur sebulan bayi boleh menghasilkan tangisan berlainan untuk membedakan tangisan lapar dan tangisan yang inginkan belaian ibu. Semasa berusia 4 bulan, bayi melalui peringkat awal perkembangan emosi seperti ketawa apabila gembira sementara di usia 8 bulan, perkembangan psikomotor bayi telah meningkat di mana bayi boleh menggenggan objek yang diberikan kepadanya. Bagi bayi berusia 1 tahun pula telah boleh berdiri.

b. Peringkat Kedua (1-2 tahun)

Kanak-kanak mulai belajar berjalan , bercakap dan memahami makna “jangan” Diakhir peringkat ini boleh berjalan dan berlari serta mula bercakap tetapi masih pelat.

c. Peringkat Ketiga (2-3 tahun)

Kanak-kanak mula makan bersendirian dan bercakap menggunakan ayat yang mudah.

d. Peringkat Keempat (3-4 tahun)

Kanak-kanak boleh menunggang basikal roda tiga dan dapat menerima arahan mudah ibu bapa.

e. Peringkat kelima (4-6 tahun)

Kanak-kanak mula bersosialisasi dan berupaya mengemukakan soalan berperingkat-peringkat. Kanak-kanak sudah boleh membedakan di antara yang betul dan yang salah serta sedia mendengar pendapat orang lain.

2. Teori Perkembangan Robert Haringshurst

Pendekatan Robert Havinghurst merupakan perkembangan bercorak sosial budaya dan antropologi. Mengikut pandangan ini, kanak-kanak adalah hasil dari tekanan sosial budaya yang mempengaruhinya. Nilai dan institusi setiap kebudayaan akan menghasilkan personaliti tertentu. Oleh itu kaitan harus memahami faktor kebudayaan, sosiobudaya dan psikologi untuk membolehkan kita memahami kanak-kanak sepenuhnya.

Menurut Havinghurst selain budaya faktor biologi, sosial dan psikologi juga mempengaruhi perkembangan seseorang individu yang melahirkan konsep tugas-tugas perkembangan. Tugas kerja yang dikemukakan oleh beliau adalah seperti berikut ,tugas yang lahir pada masa atau kurang lebih pada satu masa di dalam hidup individu tersebut, pencapaian tugas ini dengan jayanya akan membawa kegembiraan dan kejayaan di dalam tugas selanjutnya, manakala kegagalan akan membawa kesedihan individu tersebut, tidak diperkenankan oleh masyarakat, dan kesusahan dengan tugas-tugas selanjutnya. Tugas perkembangan merujuk kepada satu-satu tugas yang lahir pada satu masa di dalam hidup individu tersebut.

Tugas ini diuraikan daripada segi pembelajaran yang diperlukan oleh individu berdasarkan kebudayaan beliau. Keadaan ini adalah untuk melihat perhubungan di antara keperluan , proses kematangan dan tekanan kebudayaan . Konsep tugas ini berguna untuk menerangkan kepentingan tugas bagi kanak-kanak di peringkat umur yang berlainan agar dapat disediakan kegiatan pendidikan yang sesuai untuk peringkat umur yang tertentu. Dalam membincangkan peringkat perkembangan kanak-kanak dan remaja, Havinghurst membagikannya kepada tiga peringkat yaitu:

1) Peringkat bayi dan awal kanak-kanak (sejak lahir – 6 tahun).

Peringkat ini kanak-kanak mula belajar bercakap, membentuk konsep yang mudah tentang realiti sosial dan fizikal dan berinteraksi dengan orang lain. Kanak-kanak boleh bertolak ansur dan menerima pendapat orang lain.

2) Peringkat pertengahan kanak-kanak (6 – 12 tahun)

Kanak-kanak menguasai kemahiran membaca, menulis, mengira, menguasai kemahiran tertentu untuk permainan biasa, belajar konsep hidup seharian, pembentukan moral, mencapai kebebasan peribadi dan memahami perasaan jantina. Mereka juga belajar bergaul dengan individu lain dan membentuk sikap yang mengakui hak, keupayaan dan kelemahan pada setiap individu.

3) Peringkat awal remaja dan remaja (12 – 18 tahun)

Bentuk tubuh kanak-kanak akan berubah menjadi baligh dan mula berminat bergaul dengan berlainan jantina dan ingin mencapai kebebasan daripada ibu bapa dan orang dewasa. Menerima dan menghargai tubuh badan, membentuk kebebasan emosi memilih bidang perkerjaan yang sesuai, inginkan tingkah laku yang sesuai dan dapat diterima oleh masyarakat serta kesedaran terhadap apa yang penting, baik dan betul menjadi lebih stabil dan mantap.

3. Teori Perkembangan Jean Piaget

Jean Piaget dikenali sebagai bapa psikologi kanak-kanak, psikologi perkembangan dan kognitif. Kajian-kajian yang di buat oleh beliau ialah mengenai tingkahlaku kanak-kanak yang ditinjau dari aspek struktur, operasi tingkahlaku cerdas dan peringkat-peringkat perkembangan berturutan iaitu dari segi penaakulan, pemikiran dan kematangan intelek.

Menurut beliau kanak-kanak yang lebih tua biasanya berfikir dengan lebih cepat daripada kanak-kanak yang lebih muda. Bagi beliau dengan mengkaji kecerdasan kanak-kanak, kita akan dapat memahami sifat pengetahuan manusia yang berkembang mengikut peringkat tertentu. Piaget menjalankan penyelidikannya berdasarkan pendekatan epistemologi genetik yang mengkaji biologi dan psikologi perkembangan tingkah laku cerdas.

Beliau melakukan pemerhatian terhadap anak-anaknya dan kemudian kepada kanak-kanak lain. Aspek-aspek yang beliau kaji dan teliti adalah mengenai bahasa, perkembangan moral, struktur kognitif dan intelek kanak-kanak. Untuk memahami tingkah laku dan perkembangan kognitif, Piaget memperkenalkan aspek penting skema dan skemata, asimilasi, akomodasi dan perimbangan.

Skema (pola penyusunan tingkah laku ialah struktur-struktur kognitif yang digunakan oleh individu untuk mendapatkan pengetahuan dalam persekitaran. Skema sentiasa berubah-ubah dan dapat mengendalikan rangsangan untuk sesuatu tindakan. Skemata pula adalah aspek kiasan bagi pemikiran yang

merupakan struktur-struktur kognitif yang berubah dan berkembang melalui interaksi dengan persekitaran.

Semakin membesar individu semakin banyak skemata yang boleh difikirkan dan ditaakul terhadap sesuatu perkara yang dilihat dan seseorang yang mempunyai kemahiran berfikir yang tajam boleh menambahkan skematanya. Proses yang membolehkan skemata berkembang dinamakan asimilasi dan akomodasi. Dua proses ini saling berkait di antara satu sama lain.

Proses asimilasi berlaku apabila kanak-kanak menggabungkan elemen baru ke dalam struktur tingkah laku sedia ada. Proses ini penting untuk membantu mengembangkan skema supaya dapat memahami rangsangan daripada yang mudah kepada yang susah. Manakala akomodasi pula merupakan satu cara menukarkan konsep lama untuk disesuaikan dengan maklumat baru.

Penyesuaian di antara asimilasi akomodasi dinamakan perimbangan untuk proses keseimbangan yang berlaku pada kanak-kanak. Teori Piaget yang amat terkenal ialah mengenai perkembangan kognitif. Menurut beliau terdapat empat peringkat perkembangan kognitif yaitu :

a. Peringkat deria motor (0 – 2 tahun)

Kanak-kanak pada peringkat ini belum tahu lagi barang maklumat mengenai objek yang ada diselilingnya. Pada peringkat ini kakak-kanak menggunakan deria motor untuk berinteraksi dan memahami alam sekitarnya. Kanak-kanak masih boleh memperolehi konsep kewujudan objek (menganggap objek yang pernah dilihatnya tiada lagi setelah disimpan).

b. Peringkat Praoperasi(2 – 7 tahun)

Perkembangan yang berkaitan dengan pergerakan motor bertukar kepada kegiatan mental. Kanak-kanak menggunakan simbol untuk mewakili objek disekelilingnya, masih belum mempunyai konsep pengekal dan konsep transformasi. Pada peringkat ini kanak-kanak mula bertutur tetapi berkisar tentang dirinya iatu bersifat egosentrik yang melakukan kegiatan mengikut kehendaknya dan mempercayai orang lain mempunyai pandangan serupa sepertinya.

c. Peringkat Operasi Konkrit (7 – 11 tahun)

Pada peringkat ini kanak-kanak tidak begitu egosentrik, pemikiran bersifat pemusatan semakin berkurangan dan kanak-kanak sudah boleh mengambil kira sesuatu perkara dari pelbagai segi yang munasabah. Kanak-kanak dapat menyelesaikan masalah yang melibatkan peristiwa atau objek yang konkrit, memperolehi konsep masa, ruang , sebab-musabab dan kelajuan dan dapat menerima pendapat orang lain.

d. Peringkat Operasi formal (11 tahun ke atas)

Pada peringkat ini, kanak-kanak dapat membentuk penaakulan dan fikiran secara abstrak serta menunjukkan kemahiran menggunakan hipotesis-

hipotesis serta prinsip-prinsip untuk menyelesaikan masalah konkrit dan abstrak. Peringkat ini dianggap kemuncak perkembangan kognitif kanak-kanak untuk berfikir secara logik.



Gambar 1. Peringkat Perkembangan Kognitif Mengikut Jean Piaget

4. Teori Perkembangan Sigmund Freud

Sigmund Freud ialah seorang ahli psikologi Austria yang bermula sebagai doktor perubatan tetapi minat beliau telah banyak tertumpah terhadap psikologi dan psikiatri. Teori psikoanaliti yang dikemukakan oleh Freud dikatakan sebagai teori biologi tentang personaliti. Mengikut teori ini kanak-kanak perlu mendapat kepuasan dan keperluan asas yang cukup sebelum mereka berkembang ke peringkat umum seterusnya.

Jika keperluan ini tidak dipenuhi maka kanak-kanak tersebut akan menghadapi masalah untuk bergaul dengan masyarakat. Konsep penting di dalam teori psikoanalitik Freud ialah konsep struktur personaliti yang terbahagi kepada id, ego dan superego. Id memang sedia ada ketika lahir yang merupakan bahagian personaliti tidak sedar berkiatan dengan kepuasan keperluan yang dikawal oleh keseronokan dan mengelakkan kesakitan.

Didorong oleh libido (nafsu seks) yang merupakan tempat menyimpan desakan asas keinginan manusia. Ego pula bertindak mengawal keinginan Id agar tidak melanggar nilai dan norma masyarakat. Superego (kata hati atau penapis) pula mewakili pengawal sosial bagi struktur psikik ataupun merupakan bahagian personaliti yang bermoral. Bahagian ini berkembang secara beransur-ansur ketika kanak-kanak menghayati moral.

Superego menghantar maklumat tentang nilai-nilai moral kepada ego yang bertindak untuk mengawal Id. Menurut Freud proses perkembangan kanak-kanak terdiri daripada peringkat yang telah ditentukan menurut beberapa urutan seperti di bawah :

a) Peringkat Oral (dari lahir - 18 bulan)

Pada peringkat ini kanak bersifat pasif dan amat bergantung kepada orang lain. Mereka memperoleh kepuasan melalui aktiviti menghisap, menggigit dan menelan.

b) Peringkat Anal / dubur (2 – 4 tahun)

Pada peringkat ini kanak-kanak bersedia menguasai dan mengawal fungsi bilologi. Kanak-kanak akan memberi lebih perhatian terhadap kawalan membuang air besar dan iar kecil yang akan memberikan perasaan hormat sendiri.

c) Peringkat falik / Kubul (4 – 6 tahun)

Pada peringkat ini kanak-kanak mula mendapat keseronokan daripada organ kejantinaan. Kanak-kanak lelaki lebih tertarik kepada ibu (kompleks Oedipus) dan kanak-kanak perempuan kepada bapa (kompleks Elektra).

d) Peringkat Pendalaman (6 – 12 tahun)

Pada peringkat ini, kanak-kanak menumpukan kasih sayang kepada orang lain seperti rakan sebaya. Kanak-kanak juga terlibat dengan unsur-unsur pendidikan, bermasyarakat dan mengalami perkembangan superego.

e) Peringkat Kejantinaan (12 tahun ke atas)

Pada peringkat ini, remaja mula menaruh minat terhadap rakan sebaya yang berlainan jantina akibat daripada libido yang terdapat di dalam diri seseorang akan mendorongnya untuk menaruh minat terhadap individu di luar keluarga.



Gambar 2. Tiga Tingkat Kesedaran Menurut Sigmund Freud

5. Teori Perkembangan Erik Erikson

Erik Erikson merupakan seorang penuntut Freud dan terkenal dengan teori Psikososialnya yang menegaskan pengaruh sosial dan budaya ke atas pembentukan personaliti seseorang. Beliau mempercayai manusia berpotensi untuk perkembangan psikologi yang sihat dan berupaya mengatasi kesukaran yang timbul dalam proses perkembangan. Lapan peringkat telah dikenalpasti oleh beliau di dalam perkembangan manusia yaitu :

1) Peringkat kepercayaan lawan curiga (lahir – 18 bulan)

Peringkat perkembangan ini adalah sangat penting karena ia mempengaruhi perkembangan bayi melalui pengalaman-pengalamannya. Bayi mula belajar untuk mempercayai atau tidak mempercayai orang lain. Kepercayaan akan memudahkan individu menghadapi masalah dan kecurigaan akan melemahkan keupayaan seseorang untuk mengatasi masalah.

2) Peringkat Autonomi lawan perasan malu/ curiga (18 bulan – 3 tahun)

Pada peringkat ini bayi akan membina keyakinan diri dan autonomi apabila beliau merasa bebas untuk melakukan sesuatu. Jika terlalu banyak halangan atau bantuan yang diberikan kanak-kanak akan merasa curiga, terhina dan kurang keyakinan diri.

3) Peringkat Inisiatif lawan kesalahan (3 – 6 tahun)

Kanak-kanak mula membentuk satu cara berdikari dan ingin meneroka serta mencuba sesuatu yang baru dan mencakar. Inisiatif merupakan trait yang akan membantu individu itu sepanjang hayatnya. Melalui galakan, kanak-kanak akan menyedari potensi mereka sebaliknya jika tidak diberi inisiatif dan terdapat halangan akan mengakibatkan kanak-kanak sering rasa bersalah.

4) Peringkat Kerajinan lawan Kerendahan diri (6 – 12 tahun)

Pada peringkat ini kanak-kanak mula memasuki alam persekolahan. Kebolehan berbahasa telah meningkat, mula mencapai operasi konkrit, memahami konsep ruang, kelajuan, masa dan sebab-sebab sesuatu kejadian. Kanak-kanak lebih peka kepada ganjaran yang mengakibatkan mereka akan menjadi lebih tekun dan berminat dalam pelajaran. Sementara itu mereka akan merasa kecewa dan perasaan rendah diri akan terbentuk sekiranya keinginan mereka dihalangi.

5) Peringkat Identiti lawan Kekeliruan Identiti (12 – 18 tahun)

Ini merupakan peringkat remaja di mana mereka cuba mewujudkan identiti dan persepsi sendiri terhadap dunia mereka. Mereka cuba mendapatkan kestabilan diri dalam masyarakat sekiranya gagal mereka akan meragui peranan mereka dalam masyarakat

6) Peringkat Kerapatan lawan Pengasingan (18 – 35 tahun)

Individu akan melalui peringkat awal dewasa yang memerlukan perhubungan yang akrab dengan individu lain. Halangan akan menyebabkan pengasingan diri.

7) Peringkat Pewarisan lawan Pemusatan Kendiri (35 – 60 tahun)

Pada peringkat ini individu telah boleh dipertanggungjawabkan, boleh diwariskan untuk melakukan kerja-kerja yang baik. Bagi mereka yang gagal menjalankan tanggungjawab akan menjadi individu yang mementingkan diri sendiri dan akan merasa kecewa dengan hidupnya.

8) Peringkat Kesepaduan lawan Putus Asa. (60 tahun – akhir hayat)

Individu akan menerima hakikat kehidupan sebagai proses semulajadi dan sentiasa melakukan refleksi diri. Jika individu itu berpuas hati dengan tentang kehidupan yang dilaluinya akan mencapai rasa kesepaduan sebaliknya jika

beliau menyesal tentang peluang yang terlepas pada masa lalu, dia akan merasa putus asa.terdapat di gambar 1.4



Gambar 3. Peringkat Perkembangan Menurut Erikson

Selain pendekatan teori berdasarkan para ahli sebagaimana tersebut diatas, terdapat pula teori perkembangan manusia lain, yang terdiri dari sebagai berikut.

1. **Teori Empirisme**

Teori perkembangan manusia pertama yang dikemukakan oleh John Locke adalah Teori Empirisme. Teori ini sendiri memiliki anggapan bahwa perkembangan seseorang dipengaruhi dari berbagai pengalaman yang diperolehnya selama perkembangan sejak lahir sampai dewasa.

Pada teori empirisme ini, pendidikan serta pergaulan masuk ke dalam sebuah pengalaman. Dimana dijelaskan pula pada teori ini, manusia merupakan sebuah kertas putih dan nantinya individu tersebut akan menjadi apa, bergantung terhadap apa yang dituliskan pada kertas tersebut.

2. **Teori Nativisme**

Teori perkembangan manusia kedua yang dikemukakan oleh Arthur Schopenhauer adalah Teori Nativisme. Pada teori ini, perkembangan manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dimiliki individu tersebut sejak dilahirkan. Pada teori nativisme ini ditegaskan bahwa individu membawa sifat tertentu yang dapat menjadi faktor pengaruh dan penentu keadaannya. Teori ini juga beranggapan bahwa faktor pendidikan serta lingkungan tidak memiliki pengaruh pada perkembangan manusia.

Dengan hadirnya teori ini, terdapat pula pandangan dimana individu telah ditentukan pada sifat-sifat yang ada dan hal tersebut tidak bisa diubah yang membuat seseorang akan sangat bergantung terhadap sifat yang diturunkan dari kedua orang tuanya. Hal yang dimaksud adalah, bila orang tua dari individu merupakan orang yang baik, maka individu tersebut juga akan menjadi orang yang baik, dan begitu pula sebaliknya. Menurutnya, sifat baik maupun jahat yang ada pada seseorang tidak dapat diubah. (Jahja, 2011).

3. *Teori Naturalisme*

Teori perkembangan manusia ketiga yang dikemukakan oleh J. J. Rousseau adalah Teori Naturalisme. Pada teori ini, beliau mengemukakan pendapatnya bahwa semua anak adalah baik ketika baru datang dari tangan sang pencipta, namun semua menjadi buruk di tangan manusia. Aliran teori ini juga dapat disebut sebagai aliran negativisme, hal tersebut dikarenakan pendidik memiliki kewajiban untuk membiarkan pertumbuhan anak didik dengan sendirinya maupun diserahkan kembali pada lingkungannya.

Pernyataan di atas memiliki makna bahwa seorang anak tidak memerlukan pendidikan, namun yang diperlukan adalah untuk seorang pendidik menyerahkan anak tersebut ke alam, agar pembawaan yang baik sejak lahir tersebut tidak menjadi rusak dengan adanya proses kegiatan pendidikan yang dilakukan tersebut.

4. *Teori Konvergensi*

Teori perkembangan manusia keempat yang dikemukakan oleh William Stern adalah Teori Konvergensi. Teori ini sendiri merupakan sebuah gabungan diantara dua teori perkembangan manusia, yaitu teori nativisme serta teori empirisme. Pada teori konvergensi ini dikemukakan bahwa pembawaan serta pengalaman pada perkembangan manusia memiliki peran penting. Dimana, antara lingkungan orang tersebut berada dengan bakat yang dimiliki sejak lahir saling mempengaruhi satu sama lain. (Azelia Trifiana, 2020).

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan

1. *Hereditas (Keturunan/Pembawaan)*

Hereditas merupakan faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan individu. Dalam hal ini hereditas diartikan sebagai “totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua kepada anak, atau segala potensi, baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi (pembuahan ovum oleh sperma) sebagai pewaris dari pihak orang tua melalui gen-gen.

2. *Faktor Lingkungan*



Gambar 4. Lingkungan yang saling bersosialisasi

Lingkungan adalah “keseluruhan fenomena (peristiwa situasi atau kondisi) fisik/alam atau sosial yang memengaruhi atau dipengaruhi perkembangan individu”. Faktor lingkungan yang dibahas pada paparan berikut adalah lingkungan keluarga, sekolah.

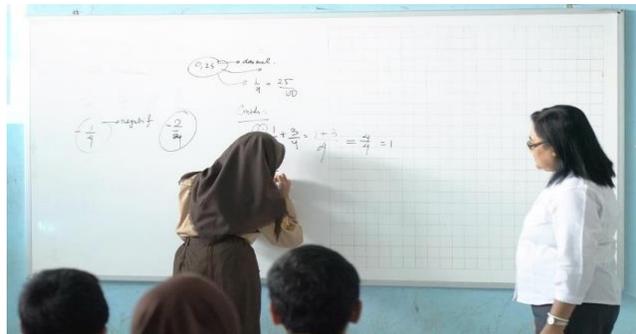
1) Lingkungan Keluarga



Gambar 5. Kebersamaan dan saling peduli keluarga

Peran orang tua sangatlah penting karena dipandang sebagai faktor penentu utama terhadap perkembangan. Orang tua mempunyai peranan sangat penting bagi tumbuh kembangnya anak sehingga menjadi seorang pribadi yang sehat, cerdas, terampil, mandiri, dan berakhlak mulia. Seiring perjalanan hidupnya yang diwarnai faktor internal (kondisi fisik, psikis, dan moralitas anggota keluarga) dan faktor eksternal (perkembangan sosial budaya), maka setiap keluarga memiliki perubahan yang beragam.

2) Lingkungan sekolah



Gambar 6. Berlangsungnya proses pembelajaran di sekolah

Merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial. Mengenai peran sekolah dalam mengembangkan kepribadian anak, Hurlock mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berfikir, bersikap maupun cara berperilaku.

Menurut penjelasan di atas serta menurut Hurlock jelaslah bahwa Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-

spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial. Serta merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak (siswa), baik dalam cara berfikir, bersikap maupun cara berperilaku.(Azizi Yahaya, 2017)

LATIHAN SOAL

1. Apa perbedaan antara perkembangan dan pertumbuhan?
2. Apa itu pertumbuhan anak usia dini?
3. Apakah perkembangan termasuk kualitatif?
4. Apakah perubahan kualitatif itu?
5. Apakah semua orang harus melalui fase atau tahap perkembangan yang sama?
6. Faktor faktor apa saja yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada manusia?

REFERENSI

- Agustyaningrum, N., & Pradanti, P. (2022). Teori Perkembangan Piaget dan Vygotsky: Bagaimana Implikasinya dalam Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar? *Jurnal Absis: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(1), 568–582.
- Andrew. (2013). Teori Perkembangan Manusia & Teori Perkembangan Anak. <https://www.gramedia.com/literasi/teori-perkembangan-manusia-teori-perkembangan-anak/>
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31. <http://ejournalppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/912/885>
- Azelia Trifiana. (2020). Mengulik 7 Teori Perkembangan Anak. <https://www.sehatq.com/artikel/mengulik-teori-perkembangan-anak>
- Azizi Yahaya, M. H. O. (2017). Pendekatan Teori. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699. http://eprints.utm.my/id/eprint/10401/1/30.9_Pendekatan_Teori.pdf
- Gunarsa, S. D. (1982). *Dasar dan teori perkembangan anak*. BPK Gunung Mulia.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Pertiwi. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan. *Inegritas Penggunaan Gadget*, 1–260. <http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Sidi, F. (2017). Memahami Pemikiran Jean Piaget. *Jurnal Kateketik Pastoral* [Www.Ojs.Stkpkbi.Ac.Id](http://www.ojs.stkpkbi.ac.id), 1(2), 122–125. www.ojs.stkpkbi.ac.id
- Thahir, A. (2018). *Psikologi perkembangan*. www.aura-publishing.com.

BAGIAN KE-4

Perkembangan Masa Dalam Kandungan (Pranatal)

A. Pengertian Pranatal

Perkembangan pranatal adalah perkembangan awal dari manusia. Dimulai dari pembuahan yang terjadi dari pertemuan sel sperma dengan sel telur. Sel telur yang telah matang dibuahi oleh sel sperma yang matang yang akhirnya akan menjadi sel-sel baru dan membentuk zigot. Pembuahan ini menandakan organ reproduksi manusia berfungsi dengan baik. Dalam pembuahan ada beberapa kondisi yang ditentukan (Aprilia, 2020) yaitu :

a. Sifat Bawaan Lahir

Penentuan sifat bawaan merupakan sesuatu yang bersifat murni kebetulan, yang kemudian sering disebut sebagai faktor keturunan. Faktor keturunan akan membatasi sejauh mana seseorang dapat berkembang. Jika kondisi sebelum, selama, dan setelah kehamilan optimal, ditunjang dengan motivasi diri dan stimulasi dari lingkungan, seseorang akan mampu mengembangkan aspek fisik dan mental yang diwarisinya hingga batas maksimal, namun tidak akan dapat berkembang lebih jauh lagi.

b. Penentuan Jenis Kelamin

Jenis kelamin tergantung pada jenis spermatozoa yang menyatu dengan sel telur. Sel telur yang matang selalu membawa kromosom X. Bila sel telur ini dibuahi oleh spermatozoon pembawa kromosom X, maka akan terbentuk anak perempuan. Sedangkan bila dibuahi oleh spermatozoon pembawa kromosom Y, maka akan terbentuk anak laki-laki. Jenis kelamin penting bagi perkembangan seseorang kedepannya antara lain karena: tekanan budaya terkait jenis kelamin, pengalaman belajar kerap kali ditentukan jenis kelamin, dan yang terpenting adalah sikap orang tua dan anggota keluarga lainnya terkait jenis kelamin seorang anak.

c. Jumlah Anak

Jumlah anak ini terkait dengan apakah anak yang dikandung hanya satu anak ataukah anak kembar (lebih dari satu). Jumlah anak ini dapat mempengaruhi pola perkembangan seseorang kedepannya lebih dikarenakan ketika seorang anak terlahir sendiri, maka orang tua akan dapat memberikan perhatian, kasih sayang, dan stimulasi yang utuh dan penuh untuknya. Namun jika anak terlahir kembar, maka anak-anak tersebut harus berbagi perhatian, kasih sayang, dan stimulasi dengan saudara kembarnya sehingga dikhawatirkan pertumbuhan dan perkembangannya tidak akan seoptimal jika ia terlahir sendiri.

d. Posisi Urutan Anak

Posisi urutan anak disini contohnya anak sulung yang kemudian bisa seterusnya diperlakukan sebagai anak sulung, namun dapat juga menjadi anak tunggal. Begitupun dengan anak kedua yang mungkin untuk waktu tertentu mendapat perlakuan sebagai anak bungsu, namun bisa saja posisinya berubah menjadi anak tengah dan seterusnya. Posisi urutan anak ini menjadi penting terutama pada keluarga yang menerapkan pola asuh yang berbeda antara anak sulung, anak tengah, anak bungsu, dan anak tunggal. Dampaknya adalah anak yang sudah terbiasa dengan pola asuh tertentu, terpaksa harus beradaptasi ketika posisinya di keluarga berubah. Mengingat pentingnya periode pranatal ini, Hurlock merumuskan beberapa hal yang perlu diperhatikan selama masa kehamilan untuk optimalisasi tumbuh kembang bayi selama periode pranatal. (Ekaningtyas et al., 2022)

B. Tahapan Perkembangan Pranatal

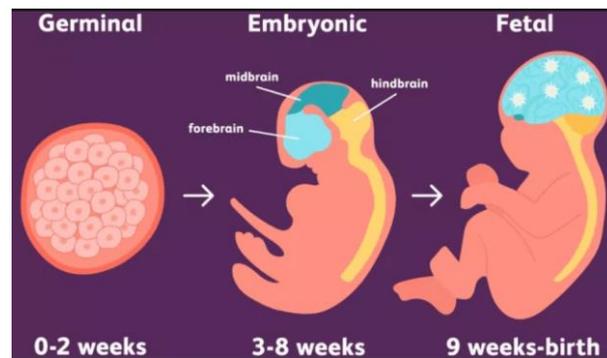
Menurut William Sallebach, periode pranatal atau pra lahir merupakan masa kritis bagi perkembangan fisik, emosi, dan mental bayi. Ini adalah masa mulai terbentuknya kedekatan antara bayi dan orang tua dengan konsekuensi yang akan berdampak panjang, terutama yang berkaitan dengan kemampuan dan kecerdasan bayi dalam kandungan. Masa prenatal memiliki 6 ciri penting, diantaranya 1) terjadinya pembauran sifat- sifat yang diturunkan oleh kedua orang tua janin, 2) pengaruh kondisi-kondisi dalam tubuh ibu, 3) kepastian jenis kelamin, 4) pertumbuhan cepat, 5) mengandung banyak bahaya fisik dan psikis, dan 6) membentuk sikap-sikap yang baru diciptakan.



Gambar 1. Pertumbuhan dan Perkembangan Janin

Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Prenatal Tumbuh kembang anak berlangsung secara teratur, saling berkaitan dan berkesinambungan dimulai sejak pembuahan sampai dewasa. Walaupun terdapat variasi, namun setiap anak akan melewati suatu pola tertentu. Permulaan kehidupan manusia dapat ditinjau secara psikologis dan biologis. Secara psikologis kehidupan manusia dimulai pada saat janin mulai bereaksi terhadap rangsang-rangsang dari luar. Reaksi terhadap rangsang dari luar telah dimulai sangat awal. Secara biologis kehidupan dimulai pada saat terjadinya konsepsi atau pembuahan, yakni bersatunya sel telur (ovum:

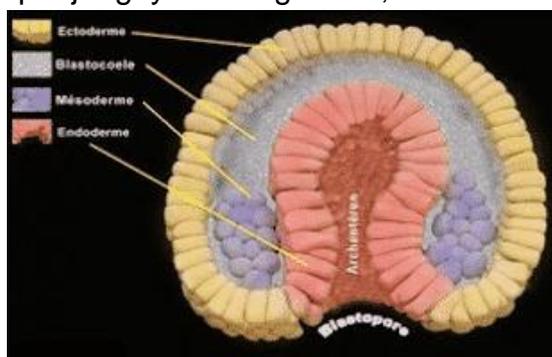
tunggal, ova: jamak) dan sel laki-laki (spermatozoa: tunggal, spermatozoon: jamak) Kedua sel yang telah bersatu tersebut tumbuh dan berkembang dalam organ reproduksi wanita (rahim). Masa pranatal adalah masa kehidupan janin di dalam kandungan. Masa ini dibagi menjadi dua periode, yaitu masa embrio dan masa fetus. Masa embrio adalah masa sejak konsepsi sampai umur kehamilan 8 minggu, sedangkan masa fetus adalah sejak umur 9 minggu sampai kelahiran. (Thahir, 2022)



Gambar 2. Tahap Perkembangan.

a) Fase Germinal.

Fase germinal adalah fase perkembangan prenatal yang terjadi 2 minggu pertama setelah proses pembuahan. Hal ini termasuk pembentukan telur yang telah dibuahi yang disebut zigot, pembelahan sel, dan melekatnya zigot pada dinding uterus. Pembelahan sel yang cepat oleh zigot merupakan tanda dimulainya fase germinal. Pada fase ini, sekelompok sel yang disebut sebagai blasitosis, terdiri dari inti sel yang kemudian berkembang menjadi embrio dan trofoplas, lapisan luar luar sel yang akan bertugas mendukung dan menyuplai nutrisi pada embrio. Menempelnya zigot pada dinding uterus akan terjadi pada 10-14 hari setelah proses pembuahan. Selain itu, pada Minggu ke-4 mulai terbentuk saraf tulangbelakang, sistem saraf, sistem gastrointestinal, jantung dan paru-paru serta panjangnya kurang dari 0,25 cm.



Gambar 3. Bentuk Germinal

b) Fase Embrionik

Fase embrio yaitu bagian dari perkembangan sebelum kelahiran yang terjadi dari 2-8 minggu sejak masa pembuahan. Selama fase embrio, kecepatan dalam

proses pembedaan sel semakin intensif, sistem pendukung pada sel mulai terbentuk, dan organ tubuh mulai terlihat. Fase ini dimulai ketika blasitosis mulai melekat pada dinding uterus. Kumpulan sel ini kemudian dapat disebut sebagai embrio dan tiga lapisan pada sel. Pada Minggu ke-8 wajah mulai terbentuk dengan mata, telinga, mulut dan tunas gigi yang belum sempurna dan panjang sekitar 2,5 cm. Lengan dan kaki mulai bergerak, otak mulai terbentuk, denyut jantung janin mulai dapat dideteksi dengan ultrasound.



Gambar 4. Bentuk embrio

c) Fase Fetal

Merupakan fase perkembangan sebelum kelahiran yang dimulai 2 bulan setelah proses pembuahan dan umumnya berlangsung selama 7 bulan. Pertumbuhan dan perkembangan semakin menunjukkan prosesnya yang luar biasa. Perkembangan Otak adalah satu hal yang paling menakjubkan dalam perkembangan prenatal. Saat bayi dilahirkan, mereka telah memiliki kurang lebih 100 milyar neuron atau sel saraf yang mengatur proses informasi di bagian sel di dalam otak. Selama perkembangan prenatal, neuron bergerak ke tempat yang seharusnya dan mulai saling berhubungan. Bentuk dasar otak manusia disusun pada 2 trisemester pertama pada masa perkembangan prenatal. Trisemester ke-3 dan 2 tahun pertama setelah dilahirkan, ditandai dengan terhubung dan berfungsinya neuron. (Kambali, 2018)



Gambar 4. Bentuk fetal

C. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Prenatal

1. *Teratogen.*

Unsur-unsur yang menyebabkan adanya kelainan pada kelahiran akibat dari proses kehamilan yang tidak optimal. Bila teratogen beraksi pada awal kehamilan saat proses pembuahan dan organogenesis, bisa jadi berdampak negatif pada janin yang mengakibatkan kelainan anatomis. Namun, apabila teratogen beraksi pada saat organogenesis sudah lengkap dan matang di usia kehamilan tua, kemungkinan tidak menyebabkan kelainan anatomis.

2. *Faktor ibu.*

Ibu menjadi kunci utama yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan janin. Sehingga kondisi fisik dan psikis ibu harus dijaga agar janin berkembang dengan sempurna. Selain itu, penyakit dan kondisi ibu selama kehamilan bisa mengakibatkan infeksi, kelainan dan kerusakan selama proses kehamilan yang mengakibatkan bayi lahir kurang sempurna. Beberapa penyakit yang dapat mempengaruhi janin, di antaranya, campak rubella, sifilis, herpes alat kemaluan, dan AIDS.

3. *Faktor ayah.*

Ayah juga berperan penting dalam perkembangan optimal janin. Perhatian dan kasih sayang seorang ayah kepada ibu akan membuat emosi ibu akan stabil, tenang dan bahagia. Stimulasi ayah pada janin dan sering mengajak bicara janin dalam kandungan juga dapat menenangkan janin, membangun ikatan emosional bayi dengan ayah dari suara dan sentuhan bayi, bisa berdampak pada perkembangan bahasa bayi.

4. *Lingkungan.*

Polusi dan bahan-bahan beracun yang semakin banyak di suatu lingkungan dapat membahayakan kondisi janin dalam kandungan dan berakibat keterbelakangan mental pada anak. Terkontaminasi polusi dan bahan-bahan beracun dapat mengakibatkan keterbelakangan mental pada anak.

Menurut Hurlock (1995), ada beberapa kondisi yang memengaruhi perkembangan prenatal, yaitu: (Indrijati, 2017)

1. *Gizi ibu*

Janin mendapatkan makanan dari aliran darah ibu yang berasal dari plasenta. Untuk mendapatkan makanan yang sehat bagi janin agar dapat berkembang dengan baik, maka ibu harus mengonsumsi makanan yang cukup protein, lemak, dan karbohidrat. 2. Kekurangan vitamin Kekurangan beberapa vitamin terutama vitamin C, B6, B12, D, E, K, zat besi akan mengganggu pola normal perkembangan bayi.

2. *Kesehatan ibu*

Ibu yang memiliki riwayat penyakit misalnya rubella, penyakit kelamin, toksoplasmosis, herpes, AIDS, ataupun penyakit kronis lainnya tentunya akan mengganggu perkembangan normal janin. Banyak bayi lahir dengan cacat lahir

maupun keterbelakangan mental karena si ibu menderita penyakit yang telah disebutkan di atas.

3. Faktor rhesus

Ketidaksesuaian antara rhesus ibu dan ayah akan menyebabkan kerusakan sel janin yang dapat menimbulkan komplikasi fisik ataupun mental yang berbahaya, bahkan dapat menyebabkan kematian dan gangguan permanen bagi anak.

4. Obat-obatan

Beberapa obat-obatan sangat tidak disarankan untuk ibu yang sedang hamil karena dapat menyebabkan gangguan bahkan kecacatan bagi janin, misalnya saja obat jenis thalidomide yang dapat menyebabkan kecacatan permanen pada anak. Selain itu, jenis obat yang lainnya juga sangat berbahaya bagi janin, misalnya obat penenang (menyebabkan langit-langit mulut janin terbelah), barbiturates (pada dosis tinggi menyebabkan janin kecanduan, gemetar, gelisah, dan mudah kena luka), kokain (menyebabkan hipertensi, masalah pada jantung, keterbelakangan perkembangan dan kesulitan belajar), mariyuana (menyebabkan rendahnya berat lahir dan panjang bayi).

5. Sinar X dan radium

Terbukti secara medis, bahwa penggunaan sinar X dan radium pada wanita yang sedang hamil cenderung merusak janin yang berakibat pada kecacatan lahir, prematuritas, keguguran, bahkan kematian sebelum lahir. Menurut Santrock (2004), radiasi dapat menyebabkan mutasi gen (perubahan permanen pada materi genetik), misalnya saja terjadinya kecacatan fisik permanen pada anak-anak Chernobyl yang terkena radiasi nuklir.

6. Alkohol Fetal Alcohol Syndrome (FAS)

Merupakan keabnormalan yang tampak pada anak dari ibu yang meminum banyak alkohol selama kehamilan. Keabnormalan yang muncul meliputi kecacatan wajah dan tungkai serta lengan, jantung yang rusak. Kebanyakan anak-anak ini memiliki inteligensi di bawah rata-rata dan beberapa anak terbelakang secara mental.

7. Tembakau atau rokok

Mengisap rokok pada wanita hamil juga bisa berdampak buruk bagi perkembangan pra-kelahiran, kelahiran, dan pasca-kelahiran. Kematian janin dan bayi yang baru lahir lebih tinggi di kalangan ibuibu yang merokok, bayi lahir prematur, atau berat lahir bayi yang rendah. Menurut Fried dan Watkinson dalam Santrock (2002), ibu yang merokok memiliki bayi yang lebih sering bangun secara teratur karena bahan aktif nikotin yang bersifat merangsang. Banyak pula kasus gangguan pernapasan pada bayi yang ibunya merokok serta terjadinya sindrom kematian bayi yang tiba-tiba (Sudden Infant Death Syndrome/SIDS) karena efek karbon monoksida dari rokok pada pusat pernapasan janin.

8. Emosi calon ibu

Kondisi emosi calon ibu sangatlah besar pengaruhnya terhadap janin secara langsung.

D. Komplikasi Prenatal

Ada beberapa komplikasi yang bisa terjadi pada masa prenatal, antara lain:

1. Kemandulan

Kemandulan terjadi apabila tidak terjadi pembuahan setelah 1 tahun melakukan hubungan suami istri secara teratur. Kemandulan dapat terjadi dari ayah maupun ibu. Beberapa penyebab yang terjadi dari faktor ibu adalah sel telur yang dihasilkan tidak normal, adanya hambatan dalam saluran telur, memiliki penyakit yang dapat menghambat penanaman sel telur dalam rahim. Sedangkan faktor ayah adalah bisa jadi sedikit menghasilkan sperma, kualitas sperma rendah, salurannya terhambat, atau spermanya abnormal.

2. Kehamilan Berisiko Tinggi

Kehamilan berisiko tinggi Beberapa ibu mengalami kehamilan berisiko ketika mengandung yang mengharuskan mereka bedrest dan perlu minum banyak obat penguat rahim. Hal ini dapat disebabkan karena faktor ibu maupun faktor janinnya. Kehamilan 15 tahun ke bawah atau kehamilan di atas 35, berat ibu kurang dari 40kg atau obesitas, tinggi badan kurang dari 140cm, riwayat komplikasi kehamilan sebelumnya, riwayat pendarahan, hamil dengan miom, hipertensi, kelainan jantung, ketidakcocokkan rhesus ibu dan janin, riwayat operasi besar, kelainan darah, infeksi vagina dan rahim, TORCH dan penyakit ginjal. Sedangkan faktor dari janin bisa karena kehamilan kembar, kelainan pertumbuhan janin ataupun adanya kelainan pada janin.

3. Hamil Anggur

Mola Hidatidosa atau hamil anggur adalah kehamilan dengan kondisi rahim yang berisi gelembung-gelembung cairan yang bentuknya seperti buah anggur. Sel-sel yang seharusnya tumbuh menjadi plasenta atau ari-ari yang banyak berisi pembuluh darah tidak terbentuk melainkan membentuk sel-sel muda yang menyerupai gelembung-gelembung seperti anggur dan berisi cairan. Sedangkan sel-sel yang seharusnya berkembang menjadi janin berhenti berkembang. Jenis hamil anggur ada tiga, mola komplit (janin tidak berkembang sama sekali karena tidak ada makanan), mola parsial (janin sempat tumbuh tapi tidak sempurna, hanya segumpal daging tanpa tulang dan organ), dan janin tumbuh namun disertai jaringan mola.

4. TORCH

TORCH, atau Toksoplasma, Rubella, Cytomegalovirus dan Herpes. Toksoplasma disebabkan parasit *Toxoplasma gondii* yang hidup di organisme lain sebagai induk seperti kelinci, kucing, anjing, kambing, atau babi. Parasit tersebut bisa bertahan selama setahun pada tinja hewan tersebut.

5. Kehamilan Kosong

Kehamilan kosong terjadi apabila sel telur yang telah dibuahi tidak berkembang sempurna melainkan membentuk plasenta berisi cairan. Plasenta tetap ada sehingga seolah-olah ada janin padahal kosong. Bisa disebabkan karena kromosom ibu, TORCH, diabetes melitus, usia suami istri tua sehingga kualitas sperma dan ovum menurun.

6. *Miom dan kista*

Miom adalah sel otot dinding rahim yang berubah menjadi tumor. Perkembangannya ada yang perlahan dan ada yang cepat, tidak berbahaya dan jarang berubah menjadi kanker. Sedang kista adalah kantong berisi cairan. Biasanya terdapat pada ovarium atau indung telur selain di paru-paru, otak maupun kulit. Pertumbuhannya sangat pelan. Kista bisa berubah menjadi kanker ganas di usia 45 tahun ke atas.

7. *Hamil di luar kandungan*

Hamil ektopik atau hamil di luar kandungan adalah kondisi di mana janin tidak berkembang di dalam rahim melainkan di luar rahim seperti di saluran telur. Pada kondisi ini janin tidak berkembang dan akan menimbulkan pendarahan yang berbahaya bagi janin maupun ibu. Penyebabnya bisa karena ibu pernah mengalami radang panggul, pernah operasi di saluran telur yang membuat salurannya sempit dan menghambat perjalanan zigot dan terdapat tumor yang menekan dinding saluran telur.

8. *Mual dan muntah berlebihan*

Saat kehamilan terjadi terkadang beberapa ibu mengalami gejala hyperemesis gravidarum seperti morning sickness atau muntah di pagi hari. Namun muntahnya ini tidak biasa melainkan berlebihan dan terus menerus sepanjang hari yang bisa menyebabkan berat badan ibu turun dan mengalami dehidrasi. Biasanya, dapat menyebabkan kondisinya lemas. Beberapa penyebabnya bisa karena peningkatan hormon HCG pada kehamilan kembar, stress atau kehamilan anggur.

9. *Pra-eklampsia*

Pra-eklampsia terjadi dengan gejala tekanan darah tinggi lebih dari 140/90 mmhg, kaki bengkak, bahkan seluruh tubuh, ada kadar protein di urine akibat gangguan ginjal. Disebabkan oleh hamil bayi kembar, kehamilan pertama, riwayat hipertensi, hamil di atas usia 35, diet buruk, gangguan ginjal. Bisa menyebabkan stroke, kejang bahkan kematian. Untuk kasus ini biasanya persalinan dilakukan dengan Caesar.

E. Implikasi Perkembangan Masa Prenatal

Perkembangan janin dalam kandungan membutuhkan perawatan yang kondusif untuk pertumbuhan dan perkembangan, agar bayi yang dilahirkan normal. Bila terjadi hambatan dalam kandungan yang mencegah terjadinya perkembangan menurut waktu yang tepat, individu akan mengalami cacat yang dapat mengganggu selama hidupnya. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan keabnormalan bayi yang disebabkan dari dalam kandungan. (Andriani, 2014)

Ada beberapa faktor lagi sebagai berikut.

1. kekurangan nutrisi, infeksi dan luka-luka serta keracunan sewaktu dalam kandungan. Peristiwa tersebut dapat menyebabkan keguguran (abortus);
2. Sewaktu ibu mengandung menderita penyakit kholera, thypus, malaria tropika kronis, gondok (bof) pada waktu mengandung muda, syphilis, gabag/mazelen,

TBC sehingga ada pengaruh buruk pada janin (foetus intra uterina). Bayi yang lahir mungkin akan menderita toxemia, yaitu peristiwa keracunan pada darah, sehingga terjadi abnormalitas pada system syaraf (neuron);

3. Terjadi intoxication atau keracunan pada janin, karena ibu sewaktu mengandung minum obat-obat penenang beracun (thalidomid) juga obat kontraseptif anti hamil yang sangat kuat mengandung racun, namun obat tersebut gagal atau tidak bekerja secara efektif. Supaya bayi yang dilahirkan sehat, maka ibu harus merawatnya dengan baik yaitu membutuhkan perawatan secara fisik dan psikis dan menjauhkan dari bahaya-bahaya selama kehamilan. Pemeriksaan rutin selama kehamilan akan semakin mudah diketahui secara dini gejala-gejala kelainan selama kehamilan, sehingga pencegahan terhadap gangguan selama kehamilan sedini mungkin dapat dicegah dan diobati.

Tahap-tahap kelahiran dibagi proses kelahiran dalam tiga tahap: Tahap pertama, terjadi kontraksi peranakan yang berlangsung 15-20 menit pada permulaan dan berakhir hingga 1 menit. Tahap kedua, tahap ini berlangsung selama 1,5 jam, dimulai ketika kepala bayi bergerak melalui leher rahim dan saluran kelahiran, pada setiap kontraksi, ibu mengalami kesakitan untuk mendorong bayi keluar dari tubuhnya. Tahap ketiga, setelah bayi lahir. Pada waktu ini ari-ari, tali pusat, dan selaput lain dilepaskan dan dibuang.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ukuran Kelahiran Bayi

- 1) Waktu Masa Kehamilan, Waktu masa kehamilan janin dalam kandungan seorang ibu kurang lebih selama 9 bulan 10 hari. Oleh karena itu bayi-bayi yang lahir dalam keadaan sehat dan normal biasanya memiliki usia yang cukup ketika masih berada dalam kandungan ibunya. Sebaliknya bayi-bayi premature yang memiliki ukuran berat badan rendah (low birth), ukuran badan kecil dan mungkin warna kulit yang agak pucat cenderung berada dalam kandungan kurang dari 9 bulan.
- 2) Perilaku Diet Ibu Selama Masa Hamil, Banyak bayi yang cenderung kurus, berat badan rendah, maupun ukuran panjang bayi disebabkan oleh kurangnya memperoleh gizi yang cukup selama masa kehamilan. Para ibu yang melakukan diet selama masa hamil berpengaruh secara signifikan terhadap kurangnya penyerapan konsumsi gizi, protein maupun zat-zat mineral lainnya yang dibutuhkan oleh janin;
- 3) Aktivitas Janin Masa Prenatal, Janin yang aktif bergerak selama masa prenatal merupakan ciri calon bayi yang sehat dan normal karena energi tubuhnya dapat tersalurkan dengan baik. Sebaliknya janin yang malas bergerak, pasif dan banyak tidur cenderung tumbuh berkembang menjadi bayi yang obesitas (gemuk).

Menurut (Hurlock, 2007), meskipun relatif singkat periode pre-natal mempunyai enam ciri penting:

- a. Terjadinya pembauran sifat - sifat yang diturunkan oleh kedua orang tua janin. Kondisi ini akan dipengaruhi oleh kromosom yang disumbangkan oleh kedua orang tua janin. Dalam hal ini sering ditemukan adanya penyimpangan genetik yang disebabkan oleh kelebihan jumlah kromosom.
- b. Adanya pengaruh kondisi-kondisi dalam tubuh ibu yang akan menunjang perkembangan sifat bawaan dan perkembangannya baik itu sifat yang baik maupun sifat yang buruk, dan hal ini akan berpengaruh pada pola perkembangan yang akan datang.
- c. Jenis kelamin individu yang baru diciptakan sudah dipastikan pada saat pembuahan dan kondisi-kondisi dalam tubuh ibu tidak akan mempengaruhinya
- d. Perkembangan dan pertumbuhan yang normal lebih banyak terjadi selama periode prenatal dibandingkan pada periode-periode lain dalam seluruh kehidupan individu
- e. Periode pre-natal merupakan masa yang mengandung banyak bahaya, baik fisik maupun psikologis.
- f. Periode pre-natal merupakan saat di mana orang-orang yang berkepentingan membentuk sikap-sikap yang baru diciptakan.

LATIHAN SOAL

1. Apa yang harus dipersiapkan Oleh seorang ibu untuk masa prenatal?
2. Mengapa pendidikan dimasa prenatal sangat penting bagi perkembangan anak?
3. Mengapa periode prenatal merupakan periode yang mengandung banyak bahaya, baik secara fisik maupun psikologis?
4. Sebutkan dan jelaskan faktor yang sangat mempengaruhi bagi masa prenatal?
5. Mengapa obat-obatan yang dikonsumsi berlebihan oleh ibu hamil dapat meganggu pada perkembangan prenatal?
6. Apa hubungan masa prenatal dan postnatal terhadap perkembangan anak?

REFERENSI

- Andriani, Y. (2014). Perkembangan Masa Pre-Natal. <http://cubbytembem.blogspot.com/2014/11/makalah-perkembangan-masa-prenatal.html?m=1>
- Aprilia, W. (2020). Perkembangan pada masa pranatal 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>
- Fahmi A, D., Febri H, A., & Maziyatul H, N. (2020). PERKEMBANGAN KOGNITIF, FISIK, DAN EMOSI SOSIAL PADA MASA PRENATAL. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/wisdom/article/download/2320/1549>
- Indrijati, H. (2017). Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini Sebuah Bunga Rampai. In Jakarta: Prenadamedia Group. https://www.google.co.id/books/edition/Psikologi_Perkembangan_dan_Pendidikan_An/AuG2DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Menyediakan+sumber+informasi+dan+perbandingan+tentang+dunia+di+luar+keluarga&pg=PA111&printsec=frontcover
- Jannah, W., & Mirta, L. (2018). Periodesasi Perkembangan Masa Prenatal Dan Post Natal. *Periodesasi Perkembangan Masa Prenatal Dan Post Natal*, 152071000013, 1–7.
- Kambali, K. (2018). Pertumbuhan Dan Perkembangan Emosional Serta Intelektual Di Masa Prenatal. *Risâlah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 4(2, Sept), 129–148. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3555419>
- Tahap perkembangan. (n.d.). https://blogger.googleusercontent.com/img/a/AVvXsEjjNw-C49LtTMkcTcFRCYfwH-NHlg9Y4KGEt4_3_CarCyrtNa_E8bdXLvS636BQyoo0IjPQ40mp02lpjw0DkhlNVUNNkmFU_SWd_kjXI12sdpgJB69-sTfVWQmIVLNte7bbiCVGoLyKWON-wAO_jN9guy6H09s6siS1yP0HoangXcLRjRXITghpoXNDQ=s727
- Tanda perkembangan janin. (n.d.). <https://simomot.com/2014/08/19/mengetahui-tanda-perkembangan-janin-usia-9-12-minggu/>
- Thahir, A. (2022). Psikologi Perkembangan (A. Thahir (Ed.); 1st ed.). Pustaka Referensi. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Turner, S. (1988). Prenatal development. *The Lamp*, 45(4), 24–28. <https://doi.org/10.12968/eyed.2014.16.6.41>

BAGIAN KE-5

Perkembangan Bayi

A. Masa Sesudah Kelahiran (*Post Natal*)

Post-natal adalah masa sesudah kelahiran atau masa dimana bayi sudah keluar dari dalam kandungan. Setelah bayi lahir keluar dari kandungan akan mengalami perkembangan yang meliputi masa bayi, masa awal anak-anak, masa pertengahan dan akhir anak-anak, masa remaja, masa awal dewasa, masa dewasa, masa akhir dewasa, dan sampai masa tua.

Sementara itu menurut Ajhuri (2019, hlm. 88) postnatal adalah masa yang pertama di mana bayi masih sangat lemah, padahal harus melakukan penyesuaian diri secara radikal, supaya dapat melangsungkan hidupnya. Periode post-natal juga sering disebut sebagai neo-natal, pasca-natal, atau sesederhana perkembangan masa bayi. Namun sebagian ahli menganggap bahwa post-natal spesifik mengacu pada masa kelahiran, sementara itu neo-natal adalah periode 0-2 minggu bayi baru saja lahir.

Yang jelas, pada masa ini akan terjadi jalinan ikatan dengan orang lain yang diakibatkan proses interaksi sosial pertama kalinya dalam kehidupannya. Satu tahun pertama semenjak kelahiran bayi adalah perkiraan lamanya periode perkembangan pada bayi. Banyak ahli yang menyebut masa bayi sebagai masa vital, karena kondisi masa bayi merupakan fondasi kokoh pada tumbuh kembang selanjutnya.

Dalam masa post-natal (sesudah lahir) terdapat juga masa *neonatus* yaitu dimulai pada waktu lahir sampai akhir minggu kedua setelah bayi lahir, dan masa partunatus yaitu berlangsung sejak bayi lahir sampai di potong tali pusarnya. Sesudah di potong tali pusarnya bayi akan memasuki masa neonatus, jadi masa partunatus ini sangat pendek sekali sehingga dalam seluruh masa partunatus biasa di anggap masa neonatus saja.

Menurut Soesilowindradini, dalam bukunya ada beberapa hal yang mempengaruhi penyesuaian-penyediaan Neonatus, di antaranya;

1. *Sekitar dalam masa prenatal*

Kesehatan ibu dan keadaan emosional ibu selama mengandung sangat berpengaruh kepada bayi untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Oleh Karena itu harus benar-benar di perhatikan, jika keadaan fisik dan emosional ibu yang baik akan membuat bayi dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan baik.

2. *Kelahiran*

Mudah atau tidaknya bayi menyesuaikan diri juga tergantung pada kelahirannya. Bayi yang dilahirkan secara normal biasanya dapat menyesuaikan diri dengan cepat dengan kehidupan post-natal.

3. *Prematuritas*

Bayi bisa dibilang prematur apabila lahir sebelum waktunya, biasanya bayi yang dilahirkan dengan cara prematur akan mengalami hambatan dalam masa post natalnya. Papalia, dkk. Human Development (Psikologi Perkembangan), (Jakarta: Kencana,2010).

4. *Sikap Orang Tua*

Mudah atau tidaknya bayi dalam menyesuaikan dirinya setelah lahir juga tergantung dari orang tuanya terutama ibu, apabila ibu kesehatannya terganggu atau banyak pikiran akan berdampak pada bayinya juga sehingga dalam mengurus bayinya sikap ibu jadi kurang tenang, dan biasanya juga orang tua yang baru pertama kali melahirkan akan merasa khawatir serta bingung dalam menghadapi bayinya sehingga bayinya juga akan merasa tidak nyaman dan tidak tenang. Faktor yang mempengaruhi perkembangan pada masa post-natal di antaranya yaitu:

a. *Pengetahuan Ibu*

Pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor yang terpenting dan berpengaruh pada perkembangan anak. Apabila ibu mempunyai pengetahuan yang kurang tentang mengasuh anak maka bisa berdampak kurang baik bagi anaknya kelak, tetapi sebaliknya jika ibu pengetahuannya banyak atau mengerti tentang cara mengasuh anak yang sesuai dengan psikologi maka pertumbuhan dan perkembangan anaknya kelak akan baik.

b. *Gizi*

Untuk tumbuh kembangnya anak sangat memerlukan makanan yang bergizi yang banyak mengandung vitamin, zat besi, karbohidrat, protein dll. Semua itu harus di berikan dalam porsi yang cukup apabila kebutuhan gizinya kurang maka akan menghambat tumbuh kembang si anak tersebut.

c. *Budaya lingkungan*

Dalam hal ini masyarakat juga berpengaruh dalam tumbuh kembang anak, oleh karena itu orang tua harus benar-bener memperhatikan pola hidup lingkungan sekitar agar anak tetap berada pola hidup yang sehat.

d. *Status sosial ekonomi*

Status sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, bila status ekonomi dalam keluarganya tinggi maka kebutuhan si anak bisa cukup terpenuhi tetapi apabila status ekonomi keluarganya rendah maka kebutuhan si anak belum bisa di katakana cukup.

e. *Lingkungan Fisik*

Keadaan lingkungan yang kurang baik atau kurang sehat seperti kurangnya sinar matahari, kurangnya kebersihan, populasi udara yang terkena asap itu semua akan berdampak pada anak.

f. Lingkungan pengasuhan

Pada lingkungan pengasuhan anak ini interaksi ibu dengan anak sangat dibutuhkan. Interaksi ibu dengan anak akan menimbulkan keakraban dan anak nantinya akan terbuka kepada kedua orang tuanya dan mudah berinteraksi juga dengan lingkungan sekitar.

g. Stimulasi

Perkembangan pasti memerlukan stimulasi, pada perkembangan anak stimulasi yang di berikan seperti misalnya memberikan mainan, keterlibatan ibu dan anggota keluarga yang lain terhadap kegiatan anak. Anak yang mendapatkan stimulasi terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan dengan anak yang kurang bahkan tidak mendapatkan stimulasi.

h. Olahraga atau latihan fisik

Olahraga dapat memacu perkembangan anak karena dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga akan meningkatkan pertumbuhan otot dan sel jadi anak tidak gampang sakit.

B. Bayi Baru Lahir

Masa bayi dimulai dengan kelahiran yang diikuti dengan tangis pertama. Sis Heyster (dalam Ajhuri, 2019, hlm. 88) mengungkapkan bahwa tangis bayi yang pertama sebagai tanda adanya kesadaran jiwa pada seorang anak. Dengan adanya kesadaran (*consciousnes*) itu berarti fungsi-fungsi kejiwaan telah mulai bekerja sebagaimana mestinya.

Misalnya menyesuaikan dengan suhu di luar kandungan, bernafas lewat paru-paru, makan dengan cara menghisap dan menelan, dan buang air besar lewat anus. Selama penyesuaian, tidak ada kemajuan pertumbuhan dan perkembangan, bahkan terjadi kemunduran. Bayi neo-natal yang lemah banyak yang gagal dalam penyesuaian diri yang radikal ini, hingga dapat meninggal (Sundari dalam Ajhuri, 2019, hlm. 88).

Bayi baru lahir hanya dapat bertahan hidup secara fisik dan psikologisnya melalui bantuan orang dewasa. Secara jasmani, bayi baru lahir memiliki pendengaran yang cukup baik walaupun belum bekerja optimal. Bayi juga memiliki reaksi terhadap aroma dan rasa berbeda. Penglihatan bayi belum cukup jelas. Bayi hanya mampu melihat jarak 30cm dari matanya.

Walaupun bayi belum bisa melihat dengan jelas, namun bayi dapat mengenali sentuhan dengan cukup baik, sehingga bayi dapat menangis jika merasa tidak nyaman seperti pada saat popoknya basah (Thahir, 2018, hlm. 80). Bayi baru lahir pada umumnya tidur hingga 16 jam dalam sehari. Namun, ada juga yang tidur hanya 11 jam atau bahkan sampai 21 jam. Semakin bertambah umur bayi, maka kebutuhan tidurnya pun akan semakin berkurang.

C. Pertumbuhan dan Perkembangan Postnatal

Kebanyakan para ahli menyepakati bahwa postnatal adalah periode perkembangan manusia dari kelahiran atau usia 0 hingga 12-24 minggu. Beberapa ahli juga menilai bahwa periode ini dapat mencakup usia 3 tahun. Dengan demikian, dalam periode ini juga bayi akan mengalami fase baru lahir. Untuk lebih jelasnya, berikut adalah pemaparan mengenai pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada periode postnatal (masa bayi).

Pertumbuhan Fisik Bayi

Selama periode postnatal, anak tumbuh lebih cepat daripada masa yang lain sepanjang hidupnya. Pada tahun pertama, biasanya bayi laki-laki berkembang tiga kali lipat dari berat lahir. Pada usia 3 tahun, tinggi anak laki-laki telah mencapai 92,5 dan berat badan mencapai 16kg. Anak laki-laki rata-rata lebih besar dan lebih berat daripada perempuan, namun perbedaannya tidak terlalu jauh.

Pada tahapan ini, perkembangan dialami seorang individu dimulai pada saat bayi sampai mencapai umur 3 tahun. Pertumbuhan gigi dimulai di usia 3 atau 4 bulan, tapi biasanya gigi pertama baru akan muncul pada usia 5-9 bulan, atau bahkan lebih lama. Diusia 3 tahun, semua gigi utama telah tumbuh dan anak dapat makan apapun dan mengunyah makan apapun. Berikut adalah tabel pertumbuhan anak dari usia 0-3 tahun berdasarkan penambahan berat harian, panjang tubuh, dan pertumbuhan lingkaran kepala.

Umur	Penambahan berat harian (g)	Pertumbuhan panjang (cm/bulan)	Pertumbuhan lingkaran kepala (cm/bulan)
0-3 bulan	30	3,5	2,00
3-6 bulan	20	2,0	1,00
6-9 bulan	15	1,5	0,50
9-12 bulan	12	1,2	0,50
1-3 tahun	8	1,0	0,25

Sumber: Thahir (2018, hlm. 80-81).

Perilaku Otak dan Refleks

Mengapa seorang bayi dapat merespon puting ibu? Apa yang memerintahkan mereka untuk memulai gerakan menghisap yang mengizinkan mereka mengontrol cairan yang masuk? Semua ini adalah kerja sistem saraf sentral-otak dan spinal cord, yakni sekelompok saraf yang bekerja sepanjang tulang belakang dan pertumbuhan jaringan luar saraf yang mengembang ke setiap bagian dari tubuh (Thahir, 2018, hlm. 81). Melalui jaringan ini, pesan sensoris berjalan ke otak dan saraf motor memberikan perintah untuk kembali.

Pada saat lahir, berat otak hanya sekitar 25 persen dari berat akhirnya di periode dewasa yaitu 1,75kg. Otak mendapatkan 70% dari berat tersebut pada usia 1 tahun

dan hampir 90 persen pada usia 3 tahun. Pada usia enam tahun, ukuran otak hampir sebesar otak orang dewasa, akan tetapi pertumbuhan dan perkembangan fungsinya terjadi secara tak teratur. Dengan kata lain, berbagai bagian yang berbeda dari otak tumbuh dengan pesat pada waktu yang berbeda-beda.

Bayi juga telah memiliki refleks awal (early reflexes), yakni respons otomatis dan alami terhadap rangsangan luar (seperti saat menutup mata saat melihat lampu yang sangat terang). Perilaku refleks diatur oleh inti otak bagian bawah yang mengatur proses otomatis lain, seperti menghirup udara dan detak jantung. Terdapat bagian dari otak yang dieliminasi secara penuh pada saat kelahiran. Perilaku refleks memainkan peran penting dalam merangsang perkembangan awal sistem saraf pusat dan otot.

Kemampuan Sensori Awal

Indra bayi berkembang dengan cukup signifikan dalam beberapa bulan setelah kelahirannya. Berikut ini perkembangan sensori awal pada bayi.

Sentuhan dan Rasa Sakit

Sentuhan merupakan indra pertama yang berkembang, dan dalam beberapa bulan pertama, sentuhan merupakan sistem sensor paling matang daripada yang lainnya. Dalam sebuah tes, Ketika pipi dekat mulut seorang bayi yang baru lahir disentuh, ia akan beraksi dengan mencoba mencari puting susu ibu. Isyarat awal dan refleks dasar ini terjadi dua bulan setelah kehamilan. Pada usia 8 bulan dari kehamilan, seluruh bagian tubuh seorang bayi sangat sensitif terhadap sentuhan, dan sensitivitas ini akan semakin meningkat selama lima hari pertama setelah kelahiran.

Mencium dan Merasa

Indra penciuman dan perasa ini juga mulai berkembang di rahim. Rasa dan bau makanan yang dikonsumsi calon Ibu dapat ditransmisikan kepada janin melalui cairan amniotik. Setelah melahirkan, transmisi yang sama juga terjadi melalui ASI. Bayi yang baru lahir lebih memilih rasa manis dibandingkan rasa-rasa yang lainnya. Seorang bayi berumur enam hari yang mengonsumsi ASI lebih memilih aroma susu ibunya ketimbang ibu lain yang juga menyusui, tetapi bayi berusia 2 hari tidak demikian. Hal ini menunjukkan bahwa bayi membutuhkan beberapa hari pengalaman untuk belajar bau tubuh ibu mereka. Pemilihan rasa tertentu tampaknya merupakan hal yang alami.

Pendengaran

Indra pendengaran telah berfungsi sebelum kelahiran. Bayi tiga hari dapat mengetahui suara dari mereka yang telah mereka dengar sebelumnya. Pendengaran merupakan kunci dari perkembangan bahasa, kekurangan dalam pendengaran seharusnya diidentifikasi dan ditangani sedini mungkin, dengan cara

bayi dipindai untuk mengetahui kelainan pendengaran dalam tiga bulan pertama (Thahir, 2018, hlm. 83).

Pengenalan dini terhadap suara dan bahasa yang didengar di dalam rahim merupakan fondasi hubungan antara orang tua dan anak. Bayi tiga hari dapat mengetahui suara dari mereka yang telah mereka dengar sebelumnya.

Penglihatan

Penglihatan merupakan indra yang baru berkembang tepat ketika seorang bayi dilahirkan. Mata seorang bayi yang baru lahir, lebih kecil dibandingkan mereka yang dewasa, struktur retinanya belum sempurna, dan saraf optiknya masih sedang berkembang. Bayi yang baru lahir buta di cahaya yang terang. Peralatan penglihatan mereka sangat sempit, dan akan menjadi dua kali lipat lebih luas pada usia 2 hingga 10 minggu.

Kemampuan untuk mengikuti target bergerak, dan juga persepsi terhadap warna, berkembang dengan cepat pada bulan pertama. Penglihatan menjadi semakin bagus pada tahun-tahun pertama. Penglihatan binokular atau penggunaan bola mata untuk fokus dan memungkinkan persepsi yang dalam dan jauh biasanya baru akan berkembang pada bulan ke-4 dan ke-5.

Perkembangan Motoris

Bayi tidak perlu diajarkan keterampilan motor dasar seperti merangkak, menggenggam, dan berjalan. Hal tersebut karena secara alami mereka hanya membutuhkan ruang gerak untuk bereksperimen dalam tingkahnya. Oleh karena itu, bayi membutuhkan kebebasan untuk melihat, merasakan, dan melatih sendiri apa yang bisa mereka lakukan, tentunya di bawah pengawasan orang tua.

Kontrol Kepala

Setelah lahir, sebagian besar bayi dapat menggerakkan kepalanya ke kiri dan ke kanan ketika ditidurkan terlentang. Ketika ditidurkan tengkurap, banyak yang dapat mengangkat kepala mereka cukup tinggi untuk dapat diputar. Dalam dua atau tiga bulan pertama, mereka akan mengangkat kepala mereka semakin tinggi hingga suatu ketika sampai pada titik di mana mereka kehilangan keseimbangan dan berguling. Pada usia 4 bulan, hampir semua bayi dapat menjaga kepala mereka tetap tegak ketika digendong dalam posisi duduk.

Kontrol Tangan

Bayi dilahirkan dengan refleks menggenggam. Apabila telapak tangan seorang bayi ditekan maka tangannya akan menggenggam dengan kuat. Pada usia 3 ½ bulan, sebagian bayi dapat menggenggam benda berukuran sedang seperti mainan, tapi kesulitan untuk memegang objek berukuran kecil. Antara 7-11 bulan, tangan mereka sudah cukup terkoordinasi untuk mengambil benda kecil seperti daun dengan menggunakan pincer grasp (cengkraman mencubit).

Locomotion

Setelah 3 bulan bayi akan mulai berguling dengan sengaja (bukan karena kebetulan seperti sebelumnya), duduk tanpa sandaran pada usia 6 bulan, dan bisa duduk tanpa bantuan sekitar 2 ½ bulan kemudian. Antara 6 dan 10 bulan, sebagian bayi sudah mulai merangkak dan merayap dengan kekuatan mereka sendiri. Dengan bertumpu pada tangan atau perabot, bayi normal dapat berdiri di usia 7 bulan ke atas. Kurang lebih 4 bulan kemudian bayi sudah dapat berdiri sendiri.

D. Perkembangan Kognitif Bayi (Postnatal)

Kognitif adalah daya untuk memproses dan mengatur informasi, baik itu kemampuan mengingat, belajar, dan sebagainya. Perkembangan kognitif bayi dapat dilihat dari tiga sudut pandang yang berbeda sesuai dengan landasan asumsi dasarnya. Beberapa pandangan tersebut adalah psikologi behavioristik, psikometrik, kognitif Piaget, dan pendekatan kontemporal. Salah satu yang paling banyak disepakati oleh para ahli adalah perkembangan kognitif Piaget yang akan disampaikan sebagai berikut.

Perkembangan Kognitif Bayi menurut Piaget

Piaget adalah tokoh besar dalam psikologi perkembangan dan kognitif. Dalam pendekatannya mengenai perkembangan anak, Piaget melihat adanya perubahan, tingkatan, di dalam kualitas suatu kognitif yang berfungsi. Beberapa tahap atau tingkatan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tahap Sensorimotorik

Tahap pertama dari empat tahap Piaget tentang perkembangan kognitif adalah tahap sensorimotorik. Pada tahap ini (pada usia 2 tahun), bayi belajar tentang mereka dan dunianya melalui aktivitas sensor dan motorik yang sedang berkembang.

2. Sub-Tahap Sensorimotorik

Tahap sensorimotorik terdiri dari 6 sub-tahap, yang bergerak dari tahap satu ke tahap berikutnya sejalan dengan skema (*schemes*) seorang bayi, dan pola yang rumit dari tingkah laku, yang menjadi semakin terperinci. Berikut adalah sub-tahap sensorimotorik menurut Piaget (dalam Thahir, 2018, hlm. 91-94).

a. Sub-tahap pertama (usia 1 bulan)

bayi baru lahir mulai berlatih untuk mengambil alih refleks-refleks yang sudah ada sejak lahir, melibatkan diri dalam tingkah laku meskipun tidak ada stimulus normal pada saat itu. Contohnya adalah bayi yang baru lahir mulai menghisap secara refleks ketika bibir mereka disentuh.

b. Sub-tahap kedua (usia 1-4 bulan)

bayi mulai belajar untuk mengulangi perilaku-perilaku yang menghasilkan sensasi yang menyenangkan yang pada awalnya terjadi secara spontan, seperti menghisap jari. Mereka mulai tertarik pada bunyi, dan mulai menunjukkan kemampuan mengordinasi sebagai informasi sensorik (penglihatan dan pendengaran).

- c. Sub-tahap ketiga (umur 4-8 bulan), bersamaan dengan ketertarikan baru dalam memanipulasi objek dan mempelajari bagian tubuh mereka. Pada sub-tahap ini terjadi *circular reaction sekunder*, dimana bayi tersebut mengulang sebuah tindakan bukan karena dia mampu tetapi karena dia ingin mendapatkan hasil yang melampaui kemampuan tubuh bayi itu sendiri. Contohnya adalah bayi yang berusaha memainkan mainannya hanya untuk mendengarkan bunyi mainan tersebut.
- d. Sub-tahap keempat (8-12 bulan), bayi belajar menggeneralisasikan dari pengalaman lalu untuk memecahkan masalah. Bayi akan merangkak untuk mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan, menggenggamnya atau menjauhkan benda yang menghalangi sesuatu yang mereka inginkan (misalnya tangan orang lain).
- e. Sub-tahap kelima (12-18 bulan), bayi mulai mencoba perilaku baru untuk melihat apa yang terjadi. Setelah mereka mulai berjalan, maka mereka dapat lebih mudah mengeksplorasi lingkungan mereka. Mereka sekarang memasuki reaksi sirkular tersier, memvariasikan tindakan untuk mendapatkan hasil yang serupa, ketimbang hanya mengulang perilaku menyenangkan yang secara tidak sengaja mereka temukan. Misalnya, seorang balita mungkin akan meremas bebek plastiknya yang berbunyi ketika ia menginjaknya, untuk melihat apakah benda tersebut berbunyi kembali.
- f. Sub-tahap keenam (18- 2 tahun), merupakan transisi ketahap pra-operasional masa kanak-kanak awal. Kemampuan representasional (*representational ability*) kemampuan secara mental menghadirkan kembali objek dan tingkah laku dalam ingatan, cukup banyak melalui simbol seperti kata, angka, dan gambar mental – membebaskan anak dari pengalaman langsung. Mereka bisa berpura-pura, dan kemampuan representasional mereka mempengaruhi kepuasan mereka dalam berpura-pura.

E. Perkembangan Psikososial Bayi

Dasar dari perkembangan psikososial adalah emosi atau afeksi (perasaan) secara umum. Emosi, seperti kesedihan, sukacita, dan rasa takut, adalah reaksi subjektif terhadap pengalaman yang diasosiasikan dengan perubahan fisiologis dan tingkah laku. Misalnya, rasa takut akan disertai dengan gejala detak jantung lebih cepat dan berbagai tindakan melindungi diri seperti mata yang melotot untuk meningkatkan pandangannya.

Bayi yang baru lahir akan menunjukkan ekspresi ketika mereka tidak bahagia. Mereka menangis dengan kencang, menggerak-gerakkan tangan dan kaki, dan mengakukan tubuh. Sangat sulit untuk mengetahui kapan mereka sedang senang. Pada bulan pertama, mereka menjadi tenang ketika mendengar suara seseorang atau ketika digendong, dan mereka tersenyum ketika tangan mereka digerakkan

bersama untuk bermain. Seiring dengan berjalannya waktu, bayi lebih merespons terhadap orang-orang di sekitarnya.

Menangis

Menangis adalah cara yang paling ampuh, dan kadang-kadang satu-satunya cara bayi untuk dapat mengomunikasikan kebutuhan mereka. Beberapa penelitian telah membedakan empat pola menangis: tangisan lapar (tangisan yang beritme, yang tidak selalu berhubungan dengan rasa lapar); tangisan marah (variasi tangisan beritme, di mana banyak udara dipaksakan melewati pita suara); tangisan sakit (tangisan tiba-tiba tanpa didahului rintihan, kadang-kadang diikuti dengan menahan napas), dan tangis frustrasi (dua atau tiga tangis, tanpa menahan napas panjang).

Tersenyum dan Tertawa

Senyum kecil paling dini terjadi secara spontan segera setelah lahir, yang ternyata adalah hasil dari aktivitas sistem saraf subkortikal. Senyuman involuntari ini sering muncul pada periode tidur REM. Senyum ini berkurang pada usia tiga bulan pertama. Senyum sadar paling dini dapat ditimbulkan oleh sensasi halus, seperti menggoyangkan dan meniup kulit bayi. Pada minggu kedua, bayi mungkin tersenyum mengantuk setelah diberi makan. Pada minggu ketiga, sebagian besar bayi mulai tersenyum ketika mereka terjaga dan memperhatikan anggukan kepala pengasuh dan suara pengasuh. Pada sekitar 1 bulan, senyum umumnya menjadi lebih sering dan lebih sosial.

Empati

Empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri sendiri di posisi orang lain dan merasakan yang dirasakan orang tersebut, atau diharapkan merasakan, dalam situasi tertentu. Seperti perasaan bersalah, empati berkembang seiring dengan berjalannya usia. Makin anak mampu membedakan keadaan mentalnya dengan orang lain, mereka mampu merespons distres anak lain seperti distres mereka sendiri.

Empati berbeda dengan simpati, yang hanya melibatkan kesedihan atau kepedulian terhadap penderitaan orang lain. Baik empati dan simpati dapat menimbulkan tingkah laku sosial, seperti memberi kembali mainan.

Temperamen

Temperamen dideskripsikan sebagai bagaimana seseorang bertingkah laku. Namun, para peneliti memandang temperamen secara lebih luas, di mana mereka menganggap bahwa temperamen juga berkaitan dengan bagaimana mereka mengatur fungsi mental, emosional, dan perilaku mereka sendiri.

Perkembangan Psikososial Erikson

Erik Erikson adalah satu di antara para ahli yang melakukan ikhtiar itu, dari perspektif psikologi, ia menguraikan manusia dari sudut perkembangannya sejak dari masa 0 sampai usia lanjut. Kelebihan dari teori Erikson adalah bahwa ia mengurai seluruh siklus hidup manusia, tidak seperti Freud yang hanya sampai masa remaja. Termasuk Erikson memasukkan faktor-faktor sosial yang mempengaruhi perkembangan tahapan manusia tidak hanya faktor libidinal sosial. Selama perkembangan postnatal, menurut Erikson terdapat dua tahap yang mempengaruhi, yaitu:

1. *Trust vs Mistrust* (percaya melawan tidak percaya)

Terjadi pada usia 0 s.d. 18 bulan Tingkat Pertama teori perkembangan psikososial Erickson antara kelahiran sampai satu tahun dan merupakan tingkatan hidup paling dasar. Oleh karena itu bayi sangat bergantung pada kepercayaan di dasarnya pada ketergantungan dan kualitas dari pengasuh kepada anak. Jika anak berhasil membangun kepercayaan, dia akan merasa selamat dan aman dalam dunia. Pengasuh yang tidak konsisten, tidak tersedia secara emosional, atau menolak dapat mendorong perasaan tidak percaya diri pada anak yang diasuh. Kegagalan dalam mengembangkan kepercayaan akan menghasilkan ketakutan dan kepercayaan bahwa dunia tidak konsisten dan tidak dapat di tebak.

2. *Autonomy vs Shame* (otonomi melawan malu-malu)

Terjadi pada usia 18-36 bulan Tingkat kedua dari teori perkembangan psikososial ini terjadi selama masa awal kanak-kanak berfokus pada perkembangan besar dari pengendalian diri. Erikson percaya bahwa latihan penggunaan toilet adalah bagian yang penting sekali dalam proses ini. Karena Erikson percaya bahwa belajar mengontrol fungsi tubuh seseorang akan membawa pada perasaan mengendalikan diri dan kemandirian, Kejadian-kejadian penting lain meliputi pemerolehan pengendalian lebih yakni atas pemilihan makanan mainan yang disukai, dan juga pemilihan pakaian Anak yang berhasil melewati tahap ini akan merasa aman dan percaya diri sementara yang gagal akan merasa tidak cukup dan ragu-ragu terhadap diri sendiri (Thahir, 2018, hlm. 113).

LATIHAN SOAL

1. Bagaimana masa sesudah kelahiran dalam konteks perkembangan sosial?
2. Apa yang anda ketahui tentang neo-natal dan pasca-natal?
3. Apa saja yang mempengaruhi penyesuaian-penyeseuaian neonatus?
4. Apa saja tahapan-tahapan pertumbuhan dan perkembangan post natal?
5. Bagaimana dengan perkembangan kognitif bayi yang anda ketahui?
6. Apa saja yang menjadi dasar dari perkembangan psikososial bayi?

REFERENSI

- Ajhuri, K.F. (2019). Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Desmita, Psikologi Perkembangan, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013).
- Handayani, Wiji dan Purnami, Sri, Psikologi Perkembangan, (Yogyakarta: Teras, 2008).
- Hurlock, Elizabet B, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 2002).
- Mariyati, L.I., Rezania, V. (2021). Psikologi perkembangan sepanjang hidup manusia. Sidoarjo: Umsida Press.
- Monks F. J, Knoers A. M. P, Siti Rahayu Haditono, Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006)
- Thahir, A. (2018). Psikologi perkembangan. Lampung: Aura Publishing.

BAGIAN KE-6

Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah

A. Perkembangan Otak Anak

Penelitian Neuroscience menunjukkan bahwa perkembangan otak selama 5 tahun pertama lebih cepat, intensif dan sensitif terhadap pengaruh eksternal atau lingkungan. Tahun-tahun pembentukan ini adalah ketika anak-anak membangun fondasi mereka untuk belajar dan kesuksesan masa depan. Dengan mengikuti pendidikan usia prasekolah, Anda dapat memanfaatkan tahap pembelajaran terbaik perkembangan otak anak Anda dan memiliki fasilitator yang terlatih dan berkualitas (Pendidik Pendidikan Dini dalam banyak kasus), yang dapat memaksimalkan hasil pembelajaran. Kualitas pengasuh utama (Ibu atau bapak) dapat memiliki dampak penting bagi pembelajaran anak. Pendidikan prasekolah membantu anak-anak kecil mengembangkan keterampilan fungsi kognitif, motorik, dan fungsi eksekutif yang merupakan dasar membangun kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional yang baik.



Gambar 1. Perkembangan Otak Anak

Lingkungan prasekolah memungkinkan anak-anak untuk mengeksplorasi baik di dalam maupun di luar ruangan, dan yang paling penting adalah dapat memberikan anak-anak kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebayanya dan menstimulasi pertumbuhan / perkembangan sosial dan emosional. Anak usia prasekolah seringkali dapat membantu mengetahui apakah seorang anak memiliki kebutuhan dan memberikan kesempatan untuk intervensi dini. Intervensi awal membantu untuk merawat kebutuhan anak-anak di tahun-tahun formatif mereka, yang biasanya menghasilkan hasil yang jauh lebih baik daripada jika ditemukan dan diobati di kemudian hari (woodlandhillsprivateschool, 2018).

B. Perkembangan Psikososial

Menurut Erik Erikson, tugas perkembangan psikososial pada usia prasekolah adalah Membangun Rasa Inisiatif Versus Rasa Bersalah, anak usia prasekolah

adalah siswa yang ingin tahu, mereka sangat antusias mempelajari hal-hal baru. Anak usia prasekolah merasakan suatu perasaan prestasi ketika berhasil dalam melakukan suatu kegiatan, dan merasa bangga dengan seseorang yang membantu anak untuk menggunakan inisiatifnya. Anak usia prasekolah ingin mengembangkan dirinya melebihi kemampuannya, kondisi ini dapat menyebabkan dirinya merasa bersalah. Tahap pengembangan hati nurani selesai selama periode prasekolah, dan tahap ini merupakan dasar untuk tahap perkembangan moral yaitu anak dapat memahami benar dan salah.

Ketika anak-anak memasuki usia prasekolah, mereka memulai tahap ketiga perkembangan psikososial yang berpusat pada inisiatif versus rasa bersalah. Jika mereka telah berhasil menyelesaikan dua tahap sebelumnya, anak-anak sekarang memiliki perasaan bahwa dunia dapat dipercaya dan bahwa mereka dapat bertindak secara mandiri. Sekarang penting bagi anak-anak untuk belajar bahwa mereka dapat mengerahkan kekuatan atas diri mereka sendiri dan dunia. Mereka perlu mencoba berbagai hal sendiri dan mengeksplorasi kemampuan mereka sendiri.



Gambar 2. Perkembangan Psikososial

Anak-anak perlu mulai menegaskan kontrol dan kekuasaan atas lingkungan dengan mengambil inisiatif dengan merencanakan kegiatan, menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Selama tahap ini, penting bagi pengasuh untuk mendorong penjelajahan dan membantu anak-anak membuat pilihan yang tepat. Pengasuh yang meremehkan kemampuan anak, dapat menyebabkan anak-anak merasa malu pada diri mereka sendiri dan menjadi terlalu bergantung pada bantuan orang lain. Tahap ini kadang-kadang bisa membuat orang tua merasa gagal karena anak-anak mulai melakukan kontrol lebih besar atas hal-hal yang berdampak pada kehidupan mereka. Keputusan semacam itu dapat berasal dari teman-teman bermainnya, kegiatan yang mereka lakukan, dan cara mereka melakukan peran yang berbeda.

Orang tua dan orang dewasa lainnya mungkin ingin membimbing anak-anak dengan teman-temannya, kegiatan, atau pilihan tertentu, tetapi anak-anak mungkin menolak dan bersikeras membuat pilihan mereka sendiri. Meskipun hal ini dapat menyebabkan beberapa pertentangan dengan keinginan orang tua pada waktu-waktu tertentu, penting untuk memberi anak-anak kesempatan untuk membuat pilihan seperti itu. Namun, penting agar orang tua terus menegakkan batasan yang aman dan mendorong anak-anak untuk membuat pilihan yang baik melalui pemberian teladan dan memberikan apresiasi. Tugas orang tua pada tahap perkembangan ini adalah :

- 1) Orang tua mengetahui bahwa anak usia prasekolah belajar mengendalikan diri melalui interaksi dengan orang lain.
- 2) Orang tua mulai memberikan informasi pendidikan seks sesuai dengan tingkat pemahaman anak.
- 3) Orang tua harus membiasakan membacakan buku cerita untuk anak.

C. Perkembangan Kognitif

Menurut teori Jean Piaget anak usia prasekolah berada di tahap praoperasi. Pemikiran pra operasi mendominasi selama tahap ini dan didasarkan pada pemahaman dunia yang mementingkan diri sendiri. Pada fase prakonseptual pra operasi berpikir, anak tetap egosentris dan mampu mendekati masalah hanya dari satu sudut pandang. Anak usia prasekolah muda memahami konsep penghitungan dan mulai terlibat dalam permainan fantasi atau khayalan. Mereka percaya bahwa pikirannya sangat kuat, fantasi yang dialami melalui pemikiran magis memungkinkan anak-anak prasekolah untuk membuat ruang di dunianya yang nyata. Melalui khayalan dan pemikiran magis, anak usia prasekolah memuaskan rasa ingin tahu mereka tentang perbedaan di dunia sekitar mereka.

Anak usia prasekolah juga sering memiliki teman khayalan. Teman ini berfungsi sebagai cara kreatif bagi anak usia prasekolah untuk mencontoh berbagai kegiatan dan perilaku serta praktik keterampilan berbicara. Terlepas dari imajinasi ini, namun anak usia prasekolah dapat dengan mudah beralih antara fantasi dan kenyataan sepanjang hari.



Gambar 3. Perkembangan Kognitif

Tempat pendidikan anak usia dini memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan kognitif anak-anak. Mereka menyiapkan bahan dan lingkungan secara hati-hati, merencanakan pengalaman pembelajaran, menyediakan perancah sesuai kebutuhan, dan memanfaatkan momen yang dapat digunakan untuk belajar. Orang dewasa dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan untuk memahami dunia di sekitar mereka dan bersemangat melakukan proses belajar. Sangat penting bagi pendidik anak usia dini untuk memilih kegiatan yang tepat sehingga balita mengembangkan potensi mereka sepenuhnya. Fakta menunjukkan bahwa periode usia prasekolah sangat penting guna membangun dasar untuk belajar pada periode usia sekolah. Selama masa prasekolah membangun fondasi, anak akan mulai terlibat dalam permainan yang memiliki tujuan. Anak-anak prasekolah mulai membentuk pemahaman baru, saat mereka memperluas pengalaman mereka dengan dunia di sekitarnya. Anak usia prasekolah sangat ingin belajar, dan cara terbaik bagi mereka untuk belajar pada usia ini adalah melalui permainan. Jika Anda bertanya pada diri sendiri bagaimana siswa dapat meningkatkan keterampilan kognitif mereka, berikut ini adalah contoh beberapa kegiatan utama yang dapat dimasukkan ke dalam rutinitas harian Anda untuk mempromosikan pengembangan kognitif anak usia prasekolah: Apakah Anda Ingin mengetahui apa saja kegiatan yang dapat membangun keterampilan kognitif di kelas?

Berikut adalah beberapa contoh untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan kognitif mereka, diantaranya :

- 1) Permainan Pencocokan Memori Permainan pencocokan memori atau permainan kartu sederhana memungkinkan anak usia prasekolah bekerja secara intelektual melalui masalah untuk menemukan jawaban atau solusi.
- 2) Teka-teki memberi anak-anak peluang untuk mengasah keterampilan memecahkan masalah, saat mereka memikirkan bagian mana yang cocok atau tidak. Permainan ini melatih anak usia prasekolah untuk menyelesaikan masalah dan berpikir dengan cara yang lebih logis. Karena hanya ada satu cara untuk memecahkan teka-teki (sepotong cocok atau tidak), permainan ini juga mengajarkan anak bagaimana menjadi pribadi yang lebih sabar. Sebagai seorang pendidik atau pengasuh, berikanlah perhatian ekstra dan dorong anak-anak untuk terus mencari bagian yang tepat jika mereka mulai tidak sabar.
- 3) Sertifikasi Dan Klasifikasi, Pengkategorian memainkan peran besar dalam perkembangan kognitif anak usia prasekolah. Melalui sortasi, anak-anak mulai memahami bahwa hal-hal tertentu memiliki persamaan dan perbedaan. Jenis pemikiran logis ini membentuk dasar untuk konsep matematika masa depan dan bahkan tugas sehari-hari. Pilih aktivitas yang mendorong penyortiran dan mengklasifikasikan item, seperti menyortir mainan berdasarkan warna, jenis atau ukuran.
- 4) Pengurutan, Anak usia prasekolah biasanya menggunakan rutinitas mereka sendiri untuk memahami peristiwa dan mengingat urutan. Mereka memahami

waktu secara umum (misalnya, “kemarin” bisa berarti sesuatu yang terjadi kapan saja di masa lalu), tetapi dapat bekerja pada keterampilan urutan mereka untuk mengembangkan rasa waktu yang lebih baik. Misalnya, Anda bisa meminta anak usia prasekolah untuk menggambar urutan rutinitas pagi Anda dengan urutan yang benar. Sebagai seorang pendidik, ingatlah untuk menekankan urutan kata-kata seperti, pertama, mulai, selesai, berikutnya, terakhir, lalu, sebelum, setelah, dll. Sehingga mereka menjadi bagian dari kosakata anak prasekolah.

Anak-anak prasekolah biasanya menggunakan rutinitas mereka sendiri untuk memahami peristiwa dan mengingat urutan. Mereka memahami waktu secara umum (misalnya, “kemarin” bisa berarti sesuatu yang terjadi kapan saja di masa lalu), tetapi dapat bekerja pada keterampilan urutan mereka untuk mengembangkan rasa waktu yang lebih baik. Misalnya, Anda bisa meminta anak prasekolah untuk menggambar urutan rutinitas pagi Anda dengan urutan yang benar. Sebagai seorang pendidik, ingatlah untuk menekankan urutan kata-kata seperti, pertama, mulai, selesai, berikutnya, terakhir, lalu, sebelum, setelah, dll. Sehingga mereka menjadi bagian dari kosakata anak prasekolah. Orang tua perlu mengetahui bahwa anak-anak pada usia prasekolah, mereka belajar sesuatu melalui penggunaan kata “Mengapa.”

D. Perkembangan Moral Dan Spiritual

Anak usia prasekolah dapat memahami konsep benar dan salah dan sedang mengembangkan hati nurani. Suara batin yang memperingatkan atau mengancam berkembang saat usia prasekolah. Kohlberg mengidentifikasi tahap ini (antara 2 dan 7 tahun) sebagai tahap prakonvensional, yang ditandai dengan orientasi hukuman-dan kepatuhan (Kohlberg, 1984).



Gambar 4. Mengembangkan Perilaku Moral Kepada Anak

Anak usia prasekolah mereka tunduk pada kekuasaan (orang dewasa). Standar moral anak adalah standar orang tua mereka atau orang dewasa lain yang memengaruhi mereka, belum tentu milik mereka sendiri. Anak usia prasekolah mematuhi standar-standar itu untuk mendapatkan hadiah atau menghindari hukuman. Sejak usia prasekolah anak menghadapi tugas psikososial inisiatif

versus rasa bersalah, wajar bagi anak untuk mengalami rasa bersalah ketika terjadi kesalahan. Anak itu mungkin memiliki keyakinan kuat bahwa jika seseorang sakit atau sekarat, maka hal itu karena kesalahan dan penyakit atau kematian itu adalah hukuman (Ford, 2007).

Seiring perkembangan moral anak, ia belajar bagaimana menghadapi perasaan marah. Terkadang cara yang dipilih anak untuk menghadapi perasaan itu mungkin tidak pantas, seperti berkelahi dan menggigit. Anak usia prasekolah sangat sering berimajinasi dan berfantasi (Brazelton & Sparrow, 2008). Anak usia prasekolah juga menggunakan pengalaman hidup mereka yang terbatas untuk membuat merasakan dan membantu mereka mengatasi krisis.

Mereka perlu mempelajari batasan perilaku yang dapat diterima secara sosial dan juga mempelajari imbalan sopan santun. Anak usia prasekolah mulai membantu dalam keluarga dan mulai memahami konsep memberi dan menerima hubungan (Ford, 2007). Imajinasi anak usia prasekolah memungkinkan segala sesuatu menjadi mungkin, jadi dia tidak memiliki pandangan logis tentang hal itu (seperti yang dilakukan orang dewasa). Anak usia prasekolah memiliki pengalaman hidup yang terbatas, sehingga mereka dapat memproyeksikan perasaan kepada orang atau situasi baru.

E. Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar (fisik) adalah keterampilan yang membutuhkan gerakan seluruh tubuh dan yang melibatkan otot-otot besar untuk melakukan fungsi sehari-hari, seperti berdiri dan berjalan, berlari dan melompat, dan duduk tegak di meja. Keterampilan koordinasi mata-tangan seperti keterampilan bola (melempar, menangkap, menendang) serta mengendarai sepeda atau skuter dan berenang (childdevelopment, 2019). Ketika sistem muskuloskeletal anak prasekolah terus matang, keterampilan motorik yang ada menjadi lebih baik dan yang baru berkembang. Anak usia prasekolah memiliki kontrol yang lebih besar atas gerakannya dan kurang grogi daripada anak balita. Perbaikan yang signifikan pada aspek keterampilan motorik terjadi selama periode usia prasekolah.



Gambar 5. Mengenalkan Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan Motorik Kasar Anak prasekolah gesit sambil berdiri, berjalan, berlari, dan melompat. Dia bisa naik, turun tangga dan berjalan maju dan mundur dengan mudah. Berdiri berjinjit atau dengan satu kaki masih membutuhkan konsentrasi ekstra. Anak usia prasekolah tampaknya berada pada gerakan konstan. Ia juga menggunakan tubuh untuk memahami konsep-konsep baru (seperti menggunakan lengan dalam gerakan “menenggak”).

F. Keterampilan Motorik Halus



Gambar 5. Mengenalkan Keterampilan Motorik Halus

Keterampilan motorik halus berbeda dari keterampilan motorik kasar, Keterampilan motorik halus diperlukan untuk banyak aspek perawatan diri seperti anak-anak, misalnya: mengenakan sepatu, makan sendiri, membersihkan gigi sendiri. Perkembangan motorik halus merupakan komponen penting dari kesejahteraan anak-anak. Sejak lahir hingga usia anak delapan tahun, anak-anak secara terusmenerus mendapatkan, memperbaiki, dan menggabungkan fungsi dan keterampilan motorik mereka dan mengintegrasikan keterampilan mereka. Perkembangan motorik halus memiliki implikasi penting bagi keterlibatan anak-anak dalam seni rupa, menggambar, dan pengalaman menulis yang muncul. Menulis adalah proses kompleks yang membutuhkan pengembangan bahasa, informasi visual, pengetahuan huruf alfabet, pengetahuan kata dan konsep cetak, untuk beberapa nama. Kontrol motorik untuk menghasilkan teks melalui menggambar, membuat tanda dan representasi simbol dari huruf sangat penting dalam mengkomunikasikan pesan. Pengembangan motorik halus sangat penting dalam mengembangkan kemampuan membuat tanda dan menulis secara efektif, sehingga pesan dapat dikomunikasikan (State Government of Victoria, 2018).

Ada banyak aktivitas menyenangkan yang bisa dilakukan oleh anak-anak berusia 3-5 tahun agar mereka memiliki kemampuan motorik halus yang baik.(Kak Zepe, 2016).

- 1) Menggunting kertas Sebelum memulai aktivitas ini, kita perlu mengajarkan anak cara memegang gunting yang benar. Cara memegang gunting yang benar adalah ibu jari dan jari tengah masuk ke dalam kedua lubang gunting. Jari telunjuk berada di bagian luar agar posisinya stabil saat gunting digerakkan.

Sedangkan kedua jari lainnya menekuk ke arah telapak tangan. Posisi yang benar akan membantu proses penguatan otot-otot jari sehingga kita perlu memperhatikan hal ini.

- 2) Melipat kertas Kemampuan ini berguna untuk menguatkan otot-otot telapak tangan dan jari tangan, terutama saat anak melipat dan menekan lipatan. Aktivitas ini bisa dimulai dengan lipatan sederhana, misalnya dengan membentuk bagun datar, membuat amplop, tempat foto, dan lainnya.
- 3) Memutar koin Kita bisa membuat kompetisi memutar koin. Mereka yang bisa memutar koin paling lama akan menjadi pemenang. Atau kita bisa mengajak anak untuk memutar koin di atas meja. Sehingga mereka yang bisa memutar koin tanpa membuat koin keluar atau jatuh dari atas meja akan mendapatkan reward. Hal ini akan memacu mereka untuk memutar sekuat-kkuatnya. Aktivitas ini berguna untuk melenturkan otot kecil pada jari tangan.
- 4) Menghubungkan titik-titik Kita bisa mengajak anak untuk menghubungkan titik-titik dengan urutan yang benar (biasanya diurutkan berdasarkan nomor atau huruf), sehingga pada akhirnya akan membentuk gambar benda, hewan, dan lainnya. Selain latihan jari tangan, aktivitas ini juga akan menguatkan otot lengan anak.

G. Perkembangan Sensorik



Gambar 6. Sensory Play

Pendengaran utuh saat lahir dan harus tetap demikian sepanjang usia prasekolah. Indera penciuman dan sentuhan terus berkembang sepanjang tahun-tahun prasekolah. Anak usia prasekolah yang masih muda mungkin memiliki indera perasa yang tidak terlalu membedakan daripada anak yang lebih besar, mereka berisiko lebih tinggi untuk menelan benda asing secara tidak sengaja. Ketajaman visual terus mengalami kemajuan dan harus sama secara bilateral. Pada usia 5 tahun memiliki ketajaman visual 20/40 atau 20/30. Penglihatan warna masih utuh pada usia ini. Permainan sensorik bisa menciptakan kesenangan dan pengalaman belajar yang kreatif untuk buah hati. Anak-anak akan belajar keterampilan penting seperti memecahkan masalah dan berpikir kreatif. Caranya, dengan memanfaatkan benda-benda yang ada di rumah. Justru dengan

memanfaatkan barang yang selalu digunakannya anak akan lebih mengerti. Permainan ini punya efek dahsyat bagi kemampuan kognitif, linguistik dan sosial anak.

H. Perkembangan Komunikasi Dan Bahasa

Pada akhir periode usia prasekolah, anak menggunakan kalimat yang terstruktur seperti orang dewasa. Anak usia 3 hingga 6 tahun mulai mengembangkan kemampuan untuk menghubungkan suara, suku kata, dan kata-kata saat berbicara. Awalnya, anak terlihat gagap. Anak mungkin mengatakan konsonan berulang atau “um.” Gagap biasanya timbul antara usia 2 dan 4 tahun, dan sekitar 75% anak-anak akan pulih darinya tanpa terapi (Prasse & Kikano, 2008). Orang tua harus memperlambat bicara mereka dan harus memberi anak waktu untuk berbicara tanpa terburu-buru atau menyela. Beberapa suara tetap sulit diucapkan bagi anak-anak usia prasekolah dengan benar seperti : “f,” “v,” “s,” dan “z” biasanya dikuasai pada usia 5 tahun. tahun, tetapi beberapa anak tidak menguasai suara “sh,” “l,” “th,” dan “r” sampai usia 6 atau lebih. Komunikasi pada anak usia prasekolah bersifat konkret, karena mereka belum mampu berpikir abstrak. Meskipun konkret alam, komunikasi anak usia prasekolah bisa sangat rumit dan terlibat; dia mungkin berbicara tentang mimpi dan fantasi.



Gambar 7. Perkembangan Komunikasi dan Bahasa

Selain memperoleh kosa kata dan mempelajari penggunaan tata bahasa yang benar, keterampilan bahasa reseptif anak usia prasekolah juga menjadi halus. Anak usia prasekolah sangat selaras dengan suasana hati orang tua dan mudah menangkap emosi negatif dalam percakapan. Jika anak usia prasekolah mendengar orang tua membahas hal-hal yang menakutkan bagi anak, imajinasi anak prasekolah dapat memicu perkembangan ketakutan dan mengarah pada salah tafsir atas apa yang telah didengar anak itu. Bahasa juga membantu anak prasekolah untuk meminta dan meraih apa yang diinginkan, mampu menjaga diri, serta melatih kontrol diri (Bawono, 2017).

I. Perkembangan Emosional Dan Sosial

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 usia ini telah belajar mengendalikan perilaku mereka. Mereka dapat menyebutkan perasaan yang mereka miliki untuk bertindak berdasarkan perasaan itu. Kuatnya perasaan dapat diekspresikan melalui tanah liat, permainan air, menggambar atau melukis, atau permainan dramatis seperti dengan boneka. Anak usia prasekolah sedang mengembangkan rasa identitas, mereka menyadari bahwa mereka adalah laki-laki atau perempuan. Mereka tahu bahwa mereka memiliki keluarga, komunitas, atau budaya tertentu (Kyle, 2012). Anak usia prasekolah mampu membantu orang lain dan terlibat dalam rutinitas, orang tua dapat memberikan dukungan dan membantu anak dengan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang akan dibutuhkan ketika itu anak masuk sekolah. Anak usia prasekolah berkembang dengan komunikasi satu lawan satu dengan orang tua.



Gambar 7. Perkembangan Emosional Anak

Anak-anak usia prasekolah belajar untuk berbicara tentang perasaan mereka dan perasaan orang lain. Perkembangan sosial-emosional, bagaimanapun, melibatkan lebih dari sekedar mengekspresikan emosi. Ini memerlukan bergiliran, menjadi mandiri dalam mengikuti rutinitas, berinteraksi lebih banyak dengan teman sebaya, terlibat dalam hubungan yang bermakna dengan orang lain, mengendalikan emosi, dan mengembangkan citra diri yang positif. Keterampilan ini sangat penting untuk partisipasi anak-anak yang sukses dalam pengalaman sekolah dan rumah dan untuk pertumbuhan mereka secara keseluruhan. Anak-anak usia prasekolah menampilkan berbagai emosi dengan cara yang berbeda. Misalnya, mereka mungkin berkata, "Aku kesal," mereka mungkin mencocokkan ekspresi wajah dengan bahagia, marah atau sedih, atau mereka mungkin tertawa ketika bersemangat. Pada saat yang sama, mereka juga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi mereka agar sesuai dengan situasi dan lingkungan dan untuk mengendalikan emosi mereka (mis., Terpisah dengan mudah dari anggota keluarga). Meskipun anak-anak prasekolah lebih baik daripada balita dalam mengatur emosi, mereka masih membutuhkan banyak bantuan dan latihan dengan mengembangkan perilaku yang sesuai ini.

a. Perkembangan Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 Tahun)

- 1) Anak mampu menggunakan kata-kata untuk menggambarkan perasaan dasar seperti sedih, bahagia, marah dan bersemangat
- 2) Anak mampu merasa menyesal dan mengerti dia harus meminta maaf ketika dia telah melakukan kesalahan - meskipun Anda mungkin perlu memberikan banyak pengingat.
- 3) Anak merasa murah hati dan menunjukkan bahwa dia memahami bahwa dalam hidup kita harus saling berbagi dengan orang lain tetapi jangan berharap dia berbagi sepanjang waktu.

b. Perkembangan Emosi Anak Usia Prasekolah (4-5 Tahun)

- 1) Anak mampu menggunakan kata-kata untuk menggambarkan perasaan yang lebih kompleks seperti frustrasi/Kegagalan, jengkel dan malu
- 2) Anak mampu menyembunyikan kebenaran tentang sesuatu, jika dia merasa bersalah, malu atau takut.
- 3) Anak mampu lebih baik dalam mengelola emosi yang kuat seperti kemarahan, frustrasi dan kekecewaan, dan memiliki lebih sedikit amarah.

c. Perkembangan Emosi Anak Usia Prasekolah (5 Tahun)

- 1) Anak mampu menggunakan kata-kata untuk menggambarkan perasaan yang kompleks seperti rasa bersalah dan kecemburuan
- 2) Anak menjadi lebih sadar akan perasaannya terhadap orang lain dan menindaklanjutinya, misalnya anak Anda mungkin baik kepada teman dan keluarga dan ingin lebih membantu Anda
- 3) Anak akan berusaha sungguh-sungguh untuk mengikuti aturan agar terhindar dari masalah (State Government of Victoria, 2018)

d. Cara Membantu Anak Usia Prasekolah Anda Mengembangkan Keterampilan Sosial



Gambar 8. Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak

- 1) Memberikan kesempatan pada anak Anda untuk bermain dengan anak-anak lain atau teman-teman bermain dapat membantunya mengembangkan persahabatan.
- 2) Anda dapat mulai dengan berbicara pada anak Anda tentang siapa yang bermain dengannya. Kemudian Anda dapat berbicara dengan orang tua lain

tentang teman bermain, baik di rumah Anda, di taman setempat atau di tempat lain yang memberi anak banyak ruang dan kesempatan bermain.

- 3) Anda juga dapat membantu anak Anda belajar tentang menjadi teman yang baik sebagai bagian dari kehidupan keluarga sehari-hari. Berbicara dan mendengarkan juga keterampilan penting untuk persahabatan, misalnya dengan menunjukkan minat pada apa yang orang lain katakan dan ajukan pertanyaan. Waktu makan keluarga bisa menjadi waktu yang tepat untuk menjadi mengembangkan keterampilan ini dan memberi anak Anda kesempatan untuk mempraktikkannya. (State Government of Victoria, 2018).

Peran aktif orang tua terhadap perkembangan anak – anaknya sangat diperlukan terutama pada saat mereka masih berada dibawah usia lima tahun atau balita. Orang tua salah satunya adalah ibu, merupakan tokoh sentral dalam tahap perkembangan seorang anak. Ibu berperan sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga sehingga ibu harus menyadari untuk mengasuh anak secara baik dan sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Peran ibu dalam perkembangan sangat penting, karena dengan ketrampilan ibu yang baik maka diharapkan pemantauan anak dapat dilakukan dengan baik. Orang tua (ibu) adalah orang pertama yang mengajak anak untuk berkomunikasi, sehingga anak mengerti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain menggunakan bahasa. Lingkungan (keluarga) adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hidayat, 2006)

Peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak, dikelompokkan menjadi 3 yaitu: kebutuhan asih, asuh dan asah. Kebutuhan asih dalam pemenuhan kebutuhan fisik meliputi, memberikan kasih sayang, perhatian, rasa aman, kehangatan kepada keluarga sehingga mereka tumbuh dan berkembang sesuai usia dan kebutuhannya. Kebutuhan asuh dalam pemenuhan kebutuhan emosi atau kasih sayang meliputi memenuhi kebutuhan pemeliharaan dan perawatan anak agar kesehatannya terpelihara, sehingga diharapkan mereka menjadi anak – anak yang sehat baik fisik, mental, sosial dan spiritual. Kebutuhan asah dalam pemenuhan stimulasi mental meliputi memenuhi kebutuhan pendidikan anak, sehingga menjadi anak yang mandiri dalam mempersiapkan masa depan (Anime, 2011).

LATIHAN SOAL

1. Berikan alasan mengapa seorang guru harus memahami tingkat perkembangan dan pertumbuhan siswa?
2. Mengapa pendidikan prasekolah di Indonesia begitu penting dalam menuju jenjang yang lebih tinggi?
3. Setiap anak memiliki peran mental nya masing2, gasemua anak bisa kuat dengan mentalnya diusia yg sekarang, menurut anda pengaruh apa yg sangat memengaruhi mental pd anak hingga masa dewasa?
4. Menurut anda bagaimana menanamkan nilai yang baik dan benar pada diri anak, sementara salah satu anggota keluarga menunjukkan hal sebaliknya?
5. Karena anak usia pra sekolah senang sekali bermain, menurut anda apa saja keterampilan psikis yang diperlukan dalam permainan anak usia pra sekolah?
6. Apakah perkembangan fisik anak usia pra sekolah mempengaruhi perkembangan karakteristik anak?

REFERENSI

- Adhi, K. (2020). Dewasa Akhir. Bab I, 1–16.
- Khaulani, F., S, N., & Irdamurni, I. (2020). Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51. <https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.51-59>
- Mansur, A. R., & Andalas, U. (2019). Tumbuh kembang anak usia prasekolah. Andalas University Pres, 1(1).
- Patmonodewo, S. (2000). Pendidikan anak prasekolah. Rineka Cipta bekerjasama dengan Departemen Pendidikan & Kebudayaan.
- Rapok, T. T. (2020). Makalah perkembangan fisik dan kognitif di masa dewasa akhir.
- Rosidi, R. (2019). Konsep Pendidikan Anak Prasekolah Dalam Perspektif Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 1-14.
- Satrianawati. (2015). Masa tua bahagia adalah suatu harapan dan impian semua orang. Pada masa tua banyak faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang . Nasional, Seminar Ipa, Pendidikan Semarang, V I, April.
- Sembiring, J. B. (2019). Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah. Deepublish.
- Werdiningsih, A. T. A., & Astarani, K. (2012). Peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak terhadap perkembangan anak usia prasekolah. *Jurnal Stikes*, 5(1), 82-98.
- Yahaya, A. (2014). Bab 2 : Teori-teori Perkembangan. January 2010. <http://repository.ump.ac.id/6091/3/Santi%20Yuliani%20BAB%20II.pdf>

BAGIAN KE-7

Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

A. Perkembangan Anak Usia Sekolah

Tugas-tugas pertumbuhan dan perkembangan akan muncul sesuai dengan fase perkembangan setiap individu. Tugas ini merupakan kewajiban yang harus dilalui oleh setiap individu. Perkembangan yang muncul pada setiap waktu tertentu merupakan keharusan yang akan berlaku secara otomatis seperti kegiatan belajar keterampilan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Fase perkembangan anak akan sesuai dengan tugas perkembangan anak. Oleh karena itu, guru sebagai salah satu penggerak pendidikan harus bisa menjadi fasilitator agar tugas perkembangan anak SD ini bisa sepenuhnya terpenuhi selain itu, guru harus mengadakan inovasi dalam pembelajaran agar tidak tertinggal dengan perkembangan anak SD. Setiap anak usia sekolah dasar akan mengalami perkembangan secara fisik, kognitif, bahasa, sosio-emosional, bahasa, dan moral keagamaan yang berbeda-beda dalam cara dan waktu pencapaiannya. Setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda, sehingga seorang anak tidak boleh dipaksakan untuk memiliki aspek perkembangan yang sama dengan anak lain. Oleh karena itu guru dan orang tua hendaknya memiliki pengetahuan dalam usaha memaksimalkan aspek perkembangan anak karena, jika setiap aspek bisa berkembang dengan baik, maka anak mampu menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik pula.



Gambar 1. Pengaruh Lingkungan terhadap Perkembangan Anak Usia Sekolah

Perkembangan anak usia SD sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan sosial merupakan tempat anak untuk belajar seluruh pengetahuan. Lingkungan sosial dalam hal ini meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Pada lingkungan keluarga, peran orang tua dalam mendidik anak sangat dominan. Cara orang tua dalam mendidik anaknya dapat menentukan karakter anak di masa depan. Pada lingkungan sekolah, guru merupakan pembimbing anak untuk dapat tumbuh kembang dengan baik pada berbagai aspek perkembangannya melalui kegiatan belajar mengajar. Lingkungan masyarakat juga memberikan pengaruh baik berupa wawasan secara positif

maupun menciderai perkembangan anak dengan berbagai hal negatif. Demi mendidik anak dengan baik, maka peran orang tua dan guru sangat penting untuk membimbing dan mengontrol tumbuh kembang anak. Orang tua memiliki peran sebagai pendidik utama di dalam kehidupan anak. Orang tua memiliki tanggung jawab utama dalam keberhasilan dan perkembangan anak (Graha, 2007: 15). Orang tua memiliki efek yang besar terhadap perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, moral, psikososial, dan sebagainya. Begitu besar peran orang tua terhadap tahap perkembangan anak, maka sudah selayaknya orang tua menciptakan hubungan yang harmonis dengan anak di dalam keluarga.

Anak usia SD dalam tingkat perkembangannya sangat memerlukan perhatian khusus baik dari orang tua maupun guru. Anak usia SD adalah anak yang berada pada rentang usia 6 sampai 13 tahun dengan karakteristiknya yang unik dan sedang menempuh pendidikan jenjang SD/MI (Kurnia et.al., 2008: 1_1). Pentingnya peran orang tua dan guru dalam mendidik anak menjadi dasar terbentuknya karakter serta keberhasilan anak di masa depan. Misal dalam kasus anak usia SD yang umumnya mulai belajar berinteraksi dan bekerjasama secara berkelompok. Anak usia SD pada kelas rendah masih dominan sifat egosentris sehingga memerlukan bimbingan orang tua atau guru dalam berinteraksi dengan temantemannya untuk mencegah terjadinya konflik sebaya pada anak.

Perkembangan dan pertumbuhan anak dimulai dalam sejak kandungan, dan anak dikatakan hidup dimulai saat sel telur dibuahi oleh sel sperma. Dari satu sel yang dibuahi, kemudian membelah secara berulang kali yang menghasilkan ribuan, jutaan, bahkan milyaran sel. Dengan demikian, bentuk sel dan fungsi yang sama berkembang menjadi sel yang bersifat khusus seperti sel syaraf, sel otot, sel darah, sel tulang. Setiap sel tersebut akan membentuk jaringan, misalnya jaringan syaraf, jaringan otot, jaringan darah, jaringan epitel, dan juga jaringan tulang. Kemudian setiap sel yang membentuk jaringan akan membentuk organ baru, misalnya otak, jantung, mata, telinga, dan kaki. Organ tubuh memiliki proses perkembangan yang sangat pesat dimulai saat prenatal dalam perkembangan otak. Setiap sel syaraf otak mulai terbentuk saat usia kehamilan mulai tiga bulan pertama. Perkembangan awal anak dimulai sejak dalam kandungan sehingga anak lahir ke dunia pun masih memiliki perkembangan dan pertumbuhan baik dari segi fisik maupun psikologis.

Dalam perkembangan jiwa maupun kepribadian seorang anak harus dilalui dalam beberapa tahapan, dalam setiap tahapan memiliki hubungan yang sangat penting yang harus dilanjutkan ketahap selanjutnya. Sedangkan dalam lingkungan keluarga, anak memiliki perkembangan yang masih pemula yang sangat mudah dibentuk dalam proses perkembangannya, oleh karena itu dalam pembentukan kepribadian anak keluarganya yang sangat menentukan dalam perkembangan anak selanjutnya.

Apabila terdapat keluarga yang sangat berpartisipasi dalam mewarnai sekaligus menerapkan kehidupan jiwa anak nya dengan suasana yang memiliki kasih sayang, menyenangkan, dan menggembirakan serta selalu diselubungi keharmonisan dalam rumah tangga. Keharmonisan dalam rumah tangga akan menjadikan jiwa maupun kepribadian seorang anak yang pengertian, peduli, memiliki perasaan terhadap orang lain, santun, ramah kepada orang lain, dan peka terhadap lingkungan sosialnya.



Gambar 2. Peran Keluarga di dalam Perkembangan Anak

Peran keluarga sangat menentukan dalam perkembangan pribadi seorang anak. Namun, dari seluruh keluarga yang ada di dunia tidak sedikit dari orang tua yang tidak memahami dalam perkembangan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani dalam aspek ritual anak. Kebanyakan orang tua lebih cenderung mensupport dalam kebutuhan jasmani dalam kecerdasan spritualnya sedangkan dalam kebutuhan rohani masih banyak orang tua yang tidak memprioritaskan dalam perkembangannya. Oleh karena itu, ada baiknya apabila anak dari mulai dalam kandungan ibu agar bisa menambahkan amal ibadahnya kepada Allah misalnya melakukan shalat wajib, maupun sunnah, berdzikir, berdoa, membaca Al-Qur'an maupun amal shaleh yang lainnya sehingga mampu dirasakan dalam perkembangan kepribadian anak sejak dalam kandungan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara global, faktor tersebut dibagi menjadi 2 bahagian, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar/lingkungan). Pertumbuhan dan perkembangan akan berjalan dengan baik apabila terdapat kerjasama antara faktor internal dan eksternal yang maksimal. Faktor internal terdiri perbedaan ras, suku, dan bangsa. Selain faktor internal juga terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti gizi, psikologis, dan sosial ekonomi (Chamidah, 2009, 8).

Terdapat bukti yang menyatakan bahwa “perkembangan awal sangat penting” pada anak usia dini, diantaranya terdapat 4 bukti yaitu: Pertama, sejalan dengan bertambahnya usia anak hasil belajar dan pengalamannya semakin memberikan peran yang dominan. Atas dasar ini, anak dapat diarahkan ke arah penyesuaian sosial yang lebih baik. Hal ini lebih tepat dilakukan terutama oleh keluarga,

kemudian kelompok sosial yang lebih besar memberi warna dengan budaya dimana anak dapat melatih kemampuannya, jika anak dibiasakan pada hal yang baik, ia akan menyadari bahwa kebiasaannya tersebut merupakan hal yang paling baik. Kesadaran itu akan dibawa hingga ia dewasa dan kecil kemungkinan anak tersebut dapat pindah pada sosial yang salah. Kedua, perkembangan awal akan mudah berkembang menjadi kebiasaan, dimana hal ini akan mempengaruhi seseorang sepanjang hidup dalam penyesuaian perilaku dan sikap sosial anak. Ketiga, pengalaman pada masa kanak-kanak cenderung dipertahankan tanpa membedakan apakah pengalaman itu baik atau buruk, Keempat, seringkali muncul keinginan untuk mengubah pengalaman melalui berbagai materi edukasi. Dalam hal ini, perubahan harus semakin cepat disampaikan kepada anak karena dapat memacu anak untuk lebih mau bekerja sama dengan orang lain dalam menghadapi perubahan (Suyadi 2010, 70–71).

Peran keluarga dalam psikologi perkembangan anak Menurut Iskardah dalam Mukti Amini, fungsi ibu bapak dalam proses perkembangan anak adalah sebagai berikut:

- a. memelihara kesehatan raga dan batin anak,
- b. menanamkan pondasi kepribadian yang baik,
- c. mengayomi dan memberikan dorongan anak untuk mengembangkan diri,
- d. memberikan fasilitas yang maksimal dalam pengembangan diri anak,
- e. menciptakan suasana aman dan nyaman yang mendukung bagi perkembangan anak (Amini 2015, 10).

Berdasarkan pendapat di atas, terlihat bahwa peran orang harus dijalankan dengan sesuai secara maksimal, tidak hanya dalam pendidikan, tetapi juga dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pertumbuhan seorang anak sangat berpengaruh dengan keluarga. Jika setiap pertumbuhan dan perkembangan anak berjalan dengan lancar maka adanya peran orang tua yang mampu mendukung secara penuh dalam setiap proses perkembangan anak. Dalam konsep psikologi perkembangan terdapat teori-teori yang menjelaskan tentang proses pertumbuhan dan perkembangan anak yaitu teori Piaget dan Vygotsky. Menurut teori Piaget, anak memiliki pemikiran secara pra-operasional. Pada periode ini anak mampu mengembangkan tindakan yang baik dan terstruktur untuk menghadapi lingkungan, anak mulai memahami simbol yang digunakan dalam sebuah objek tertentu. Sedangkan menurut teori Vygotsky perkembangan anak pada masa awal yang mengarah ke persiapan sekolah yang didasari oleh tipe hubungan yang dimiliki anak di daerah sosial nya yang berkedudukan pada perolehan tugas perkembangan, berdasarkan pendapat Vygotsky mengenai Zona Perkembangan Dekat yang memberikan contoh kerumitan relasi antara perkembangan dan pembelajaran yang berenergi dalam

bentuk pergantian dari cara belajar yang intelektual bersama dengan cara masing-masing.

Pola asuh merupakan pola pengasuhan yang berlaku dalam keluarga, interaksi antara orang tua dan anak selama mengadakan kegiatan pengasuhan (Tarmudji, 2002). Kegiatan pengasuhan dilakukan dengan mendidik, membimbing, memberi perlindungan, serta pengawasan terhadap anak. Pengalaman dan pendapat individu menjadikan perbedaan penerapan pola asuh orang tua terhadap anak. Diana Baumrind dalam buku karangan Santrock (2002) menyebutkan tiga tipe pola asuh: otoriter, otoritatif/demokratis, dan permisif. *Otoriter (authoritarian parenting)* menetapkan aturan atau standar perilaku yang dituntut untuk diikuti secara kaku dan tidak boleh dipertanyakan (Wong, 2009). *Demokratis atau otoritatif (authoritative parenting)* menekankan menghormati individualitas anak, mendorong anak agar belajar mandiri, namun orang tua tetap memegang kendali atas anak (Santrock, 2002; Wong, 2009). Pola asuh *Permisif (permissive parenting)* dapat dikatakan sebagai pola asuh tanpa penerapan disiplin pada anak (Atkinson et al, 2002).

Pola asuh mulai diterapkan sejak anak lahir dan disesuaikan dengan usia serta tahap perkembangan anak, contohnya pada anak usia 10-12 tahun. Usia 10-12 tahun termasuk dalam rentang usia sekolah (6-12 tahun), dimana usia tersebut memiliki berbagai karakteristik perkembangan, seperti: perkembangan kognitif, moral, sosial, dan biologis (Wong, 2009). Perkembangan dalam kognitif menjadikan anak mulai berpikir rasional tentang banyak hal, termasuk semua hal yang terjadi dan berkaitan dengan dirinya. Pengetahuan individu tentang diri, perpaduan antara perasaan, sikap, dan persepsi bawah sadar ataupun sadar dinamakan konsep diri (Potter & Perry, 2005). Konsep diri terdiri dari lima komponen, yaitu: ideal diri, harga diri, citra tubuh, identitas, dan peran (Stuart, 2006). Konsep diri anak usia 10-12 tahun berkembang sejalan dengan karakteristik yang terjadi dimana kelima komponen tersebut akan saling mendukung.

Pengalaman yang diperoleh dan cara pandang dalam menanggapi perkembangan karakteristik akan berbeda pada tiap individu. Hal tersebut akan membuat konsep diri anak usia 10-12 tahun berbeda satu sama lain. Hasil penelitian oleh Hergovich (2004) memperlihatkan perbedaan tersebut, dimana anak laki-laki usia sekolah memiliki kemampuan lebih baik di bidang konsep diri non akademik, daripada anak perempuan. Penelitian dengan hasil yang tidak jauh berbeda dilakukan oleh Wastlund et al (2001) yang menunjukkan hasil anak laki-laki memiliki nilai lebih tinggi di bidang non akademik, seperti: kemampuan fisik, penampilan fisik, sedangkan perempuan memiliki konsep diri yang lebih tinggi di bidang akademik, seperti: membaca dan materi sekolah secara keseluruhan. Pentingnya pola asuh orang tua terhadap pembentukan dan perkembangan konsep diri anak menjadikan

peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan konsep diri anak usia sekolah (10-12 tahun).

Perkembangan emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dapat berupa perasaan pikiran yang di tandai oleh perubahan biologis yang muncul dari perilaku seseorang. Indikator-indikator perkembangan emosi anak usia dini seperti dapat menunjukkan emosi yang wajar, Terbiasa menunjukkan sikap kedisiplinan dan mentaati peraturan, serta dapat bertanggung jawab di setiap perilakunya. Perkembangan emosional anak usia dini melalui beberapa tahapan usia, mulai dari usia 18 bulan anak mulai belajar mengenal lingkungan sekitar dan keluarganya sampai pada tahap usia 5-12 tahun. Seorang anak belajar menaati aturan dan kaidah yang berlaku dalam lingkungannya. Perkembangan sosial adalah proses pembentukan kepribadian seseorang untuk memperoleh kemampuan berperilaku yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di lingkungan sosial. Realitas pola perilaku anak ada yang berperilaku sosial dan ada yang berperilaku tidak sosial. Misalnya perilaku sosial anak mulai meniru, kerja sama, simpati, empati, suka berbagi dan punya dukungan sosial. Sedangkan realitas pola perilaku tidak sosial misalnya seorang anak suka berpikir negatif, egois, merusak dan suka prasangka menunjukkan perilaku yang tidak baik dalam kehidupan bersosial.

B. Aspek-aspek Perkembangan

1. Pertumbuhan dan perkembangan fisik anak usia sekolah (7-12 tahun)

- a. Parameter umum Rata-rata tinggi badan anak usia 7-12 tahun 113 cm dan rata-rata BB anak usia 6-12 tahun mencapai 21 kg.
- b. Nutrisi Kebutuhan kalori harian anak usia 7-12 tahun menurun sehubungan dengan ukuran tubuh, dan rata-rata membutuhkan 2400 kalori perhari. Banyaknya anak yang tidak menyukai sayuran, biasanya hanya satu jenis makanan, yang disukai orang tua memiliki peranan penting dalam mempengaruhi pilihan anak terhadap makanan.
- c. Pola tidur Kebutuhan tidur setiap anak bervariasi, biasanya 8 sampai 9,5 jam setiap malam.
- d. Kesehatan gigi Mulai sekitar usia 6 tahun gigi permanen tumbuh dan anak secara bertahap kehilangan gigi desis dua.
- e. Eliminasi Pada usia 6 tahun, 85% anak memiliki kendala penuh terhadap kandung kemih dan defekasi, enuresis nocturnal (mengompol) terjadi pada 15% anak berusia 6 tahun

2. Perkembangan motorik

- a. Motorik kasar Biasanya anak bermain sepatu roda, berenang, kemampuan berlari dan melompat meningkat secara progresif.
- b. Motorik halus Anak mampu menulis tanpa merangkai huruf. Misalnya, hanya menulis salah satu huruf saja.

Pada usia ini anak masih sukar terhadap kecelakaan, terutama karena peningkatan kemampuan motorik, orang tua harus terus memberikan bimbingan pada anak dalam situasi yang baru dan mengancam keamanan. Anak usia 6 tahun koordinasi mata dan tangan ketangkasan meningkat melompat tali bermain sepeda mengetahui kanan dan kiri mungkin bertindak menentang dan tidak sopan mampu menguraikan objek-objek dengan gambar Anak usia 7 tahun tangan anak semakin kuat mulai membaca dengan lancar cemas terhadap kegagalan peningkatan minat pada bidang spiritual kadang malu dan sedih Anak usia 8-9 tahun kecepatan dan kehalusan aktifitas motorik meningkat mampu menggunakan peralatan rumah tangga keterampilan lebih individual ingin terlibat dalam sesuatu menyukai kelompok dan mode mencari teman secara aktif Anak usia 10-12 tahun perubahan sifat berkaitan dengan berubahnya postur tubuh yang berhubungan dengan pubertas mulai nampak mampu melakukan aktifitas rumah tangga, seperti mencuci dan lain-lain adanya keinginan untuk menyenangkan dan membantu orang lain mulai tertarik dengan lawan jenis.

Masa Perkembangan Usia Sekolah Sejalan dengan apa yang telah diuraikan di atas perkembangan manusia mengikuti pola umum, meskipun terdapat perbedaan yang menyangkut irama dan tempo perkembangan. Secara umum tahapan perkembangan manusia akan melalui beberapa tahap, salah satunya pada usia sekolah.

1. *Ciri-ciri khas peserta didik usia sekolah*

Ciri-ciri khas anak usia sekolah dasar adalah :

- a. Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah
- b. Suka memuji diri sendiri
- c. Kalau tidak dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaan itu dianggap tidak penting
- d. Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya
- e. Suka meremehkan orang lain
- f. Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari
- g. Ingin tahu, ingin belajar dan realistis
- h. Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus
- i. Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah
- j. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peer group untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

2. *Kematangan sekolah*

Kematangan merupakan suatu potensi yang dibawa individu sejak lahir, timbul dan bersatu dengan pembawaannya serta turut mengatur pola perkembangan tingkah laku individu. Akan tetapi, kematangan tidak dapat dikategorikan sebagai faktor keturunan atau pembawaan karena kematangan ini merupakan suatu sifat tersendiri yang umum dimiliki oleh setiap individu dalam bentuk dan

masa tertentu. Kematangan merupakan suatu hasil dari perubahan-perubahan tertentu dan penyesuaian struktur pada diri individu seperti adanya kematangan jaringan-jaringan tubuh, saraf dan kelenjar-kelenjar yang disebut kematangan biologis. Kematangan pada aspek meliputi keadaan berfikir, rasa, kemauan, dan lain-lain. Kematangan sekolah merupakan kesiapan anak dalam memasuki masa-masa sekolah.



Gambar 3. Kesiapan anak untuk masuk Sekolah

Usia anak yang matang sekolah yaitu sekitar umur 7 tahun. Kriteria / kategori kematangan sekolah adalah :

- a. Anak sudah dapat menangkap masalah-masalah yang bersifat abstrak seperti matematika dan angka-angka.
- b. Anak sudah dapat menggambar dengan lebih rapi.
- c. Anak sudah dapat mandi sendiri, berpakaian sendiri, menyisir rambut sendiri, mengikat tali sepatu serta menyisir rambut dengan benar.
- d. Anak sudah lebih mampu mengendalikan tubuhnya untuk duduk dan mendengarkan pelajaran daripada masa sebelumnya, walaupun mereka lebih senang melakukan kegiatan fisik.

C. Fase Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

Perkembangan berkaitan dengan kepribadian yang terintegrasi. Anak sekolah dasar yang berusia diantara 6-11 tahun berada pada fase kanak-kanak tengah. Fase kanak-kanak tengah, anak memiliki kemampuan dasar berhitung, menulis, serta membaca. Fase perkembangan anak SD dapat dilihat dari beberapa aspek utama kepribadian individu anak, yaitu aspek 1) fisik-motorik, 2) kognisi, 3) sosio-emosional, 4) bahasa, dan 5) moral keagamaan yang akan Fase perkembangan anak dijelaskan sebagai berikut:

1. Fisik-motorik

Pertumbuhan fisik anak pada usia SD ditandai dengan anak menjadi lebih tinggi, berat, dan kuat dibandingkan pada saat anak berada di PAUD/TK, hal ini tampak pada perubahan sistem tulang, otot dan keterampilan gerak. Anak lebih aktif dan kuat untuk melakukan kegiatan fisik seperti berlari, memanjat, melompat, berenang dan kegiatan luar rumah lainnya. Kegiatan fisik

ini dilakukan oleh anak dalam upaya melatih koordinasi, motorik, kestabilan tubuh maupun penyaluran energi yang tertumpuk. Perkembangan fisik anak SD laki-laki dan perempuan berbeda. Anak perempuan biasanya lebih ringan dan lebih pendek daripada anak laki-laki. Aspek perkembangan fisik-motorik ini berpengaruh terhadap aspek perkembangan lainnya, sebagai contoh, keadaan fisik anak yang kurang normal misalnya anak terlalu tinggi atau terlalu pendek, anak terlalu kurus atau gemuk akan mempengaruhi rasa kepercayaan diri anak. Rasa kepercayaan ini akan berkaitan dengan emosi, kepribadian, dan sosial anak.

2. *Kognisi*

Aspek perkembangan kognisi merupakan perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan kognitif yang dimiliki oleh anak, yakni kemampuan untuk berpikir dan memecahkan masalah. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik berpikir yang khas. Cara berpikir mereka berbeda dengan anak pra sekolah dan orang dewasa. Cara mengamati lingkungan sekitar dan mengorganisasi dunia pengetahuan yang mereka dapatpun berbeda dengan anak prasekolah dan orang dewasa. Teori perkembangan Piaget merupakan salah satu teori perkembangan kognitif yang terkenal. Dalam teorinya, Piaget menjelaskan anak usia SD yang pada umumnya berusia 7 sampai 11 tahun, berada pada tahap ketiga dalam tahapan perkembangan kognitif yang dicetuskannya yaitu tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak dinilai telah mampu melakukan penalaran logis terhadap segala sesuatu yang bersifat konkret, tetapi anak belum mampu melakukan penalaran untuk hal-hal yang bersifat abstrak (Triandingsih, 2016). Anak usia SD akan mengalami perkembangan kognitif yang pesat. Anak akan mulai belajar membentuk sebuah konsep, melihat hubungan, dan memecahkan masalah terhadap situasi yang bersifat konkret. (Slavin, 2011). Untuk itu, Guru hendaknya dapat membangun suasana belajar yang konkret bagi anak sebagai guna memudahkan anak dalam berpikir logis serta dapat memecahkan masalah.

3. *Perkembangan Sosio-emosional*

Ciri khas dari fase ini ialah meningkatnya intensitas hubungan anak dengan teman-teman sebayanya serta ketergantungan anak terhadap keluarga menjadi berkurang. Pada fase ini hubungan atau kontak sosial lebih baik dari sebelumnya sehingga anak lebih senang bermain dan berbicara dalam lingkungan sosialnya. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memiliki peranan yang penting dalam perkembangan sosial anak, karena melalui teman sebaya anak bisa belajar dan mendapat informasi mengenai dunia anak di luar keluarga. Hal lainnya yang tampak pada fase ini ialah anak sudah mulai membentuk konsep diri sebagai anggota kelompok sosial di luar keluarga. Hubungan sosial anak dengan orang dewasa di luar keluarga memberikan pengaruh penting dalam pengembangan kepercayaan diri anak. Ketidakpercayaan diri pada anak akan timbul jika anak tidak mampu mengerjakan tugas seperti temannya. Dalam kegiatan pembelajaran peran

guru sangat penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri anak serta semangat berkarya sesuai dengan kemampuan masing-masing anak.

4. *Perkembangan Bahasa*

Bahasa merupakan suatu alat untuk berkomunikasi dalam suatu interaksi sosial. Perkembangan bahasa anak akan berkembang dari awal masa sekolah dasar dan mencapai kesempurnaan pada akhir masa remaja. Pada usia late primary (7-8 tahun), bahasa anak mengalami perkembangan yang sangat pesat. Anak telah memahami tata bahasa, sekalipun terkadang menemui kesulitan dan menunjukkan kesalahan tetapi anak dapat memperbaikinya. Anak telah mampu menjadi pendengar yang baik. Anak mampu menyimak cerita yang didengarnya, dan selanjutnya mampu mengungkapkan kembali dengan urutan dan susunan yang logis. Anak telah menunjukkan niatnya terhadap puisi, dan juga mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya dalam bentuk puisi. Anak memiliki kemampuan untuk memahami lebih dari satu arti, dan memperkaya kata menjadi sebuah humor. (Surna. 2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan bahasa anak SD ialah faktor lingkungan. Anak SD telah banyak belajar dari orang disekitar lingkungannya khususnya lingkungan keluarga yang merupakan lingkungan terdekat anak. Oleh karena itu, hendaknya orang tua dan masyarakat menggunakan istilah-istilah bahasa yang lebih selektif dan lebih baik jika berada disekitar anak, karena pada dasarnya bahasa anak akan dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggalnya.

5. *Perkembangan Moral Keagamaan*

Lingkungan keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas di luar keluarga menjadi pusat dari pelajaran perkembangan moral bagi anak. Konsep perkembangan moral menjelaskan bahwa norma dan nilai yang ada dilingkungan sosial siswa akan mempengaruhi diri siswa untuk memiliki moral yang baik atau buruk. Pada masa perkembangan kanak-kanak awal, moral anak belum berkembang pesat karena disebabkan oleh perkembangan kognitif anak yang belum mencapai pemahaman mengenai prinsip benar salah mengenai suatu hal, pada masa ini anak belum mampu membedakan hal-hal yang benar untuk dilakukan dan hal-hal yang tidak boleh dilakukan (Khaulani et al., 2020).

D. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas atau duabelas tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar dan dimulainya sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap dan tingkah lakunya.

Masa usia sekolah, sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Tetapi dia tidak berani mengatakan pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-

anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya, masa ini dapat diperinci menjadi dua fase, yakni :

1. *Masa Kelas Rendah Sekolah Dasar*

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah.
- b) Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
- c) Adanya kecenderungan memuji sendiri.
- d) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, kalau hal itu dirasainya menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
- e) Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting.
- f) Pada masa ini (terutama pada umur 6-8 tahun) anak menghendaki nilai yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

2. *Masa Kelas Tinggi Sekolah Dasar*

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
- b) Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d) Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya.
- e) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini anak tidak terikat lagi
- f) Pada peraturan tradisional namun mereka membuat peraturan sendiri.

LATIHAN SOAL

1. Bagaimanacara kita sebagai seorang pendidik untuk meyakinkan bahwa peserta didik kita masih anak usia sekolah bahwa mereka sudah tidak lagi anak-anak terutama bagi mereka yang mengalami pubertas saat masih duduk di jenjang pendidikan SD?
2. Bagaimana cara kita mengatasi anak usia sekolah dan prasekolah yang memiliki moral yang baik akan tetapi sikapnya buruk? Jelaskan!

3. Apa yang menyebabkan pada anak yang perilakunya tidak sesuai dengan lingkungan tempat ia beradaptasi, contohnya pada anak yang sehabis dari pesantren perilakunya tidak menunjukkan anak pesantren semestinya? Jelaskan!
4. Bagaimana apabila pada pembiasaan yang diperlukan dalam upaya pengembangan kehidupan pribadi diantaranya ada satu aspek yang tidak dapat terealisasikan pada kehidupan pribadi tersebut?
5. Mengapa pada klasifikasi kebutuhan individu sosial dengan kebutuhan primer dipisahkan padahal seseorang sebagai individu maupun sosial tentu memiliki kebutuhan individu yang termasuk di dalamnya? Jelaskan!

REFERENSI

- Khaulani, F., Neviyarni, S., & Irdamurni, I. (2020). Fase dan tugas perkembangan anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51-59.
- Pramawaty, N., & Hartati, E. (2012). Hubungan pola asuh orang tua dengan konsep diri anak usia sekolah (10-12 tahun). *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 87-92.
- Trianingsih, R. (2016). Pengantar praktik mendidik anak usia sekolah dasar. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 3(2), 197-211.
- Pardede, J. A. (2020). Kesiapan Peningkatan Perkembangan Anak Usia Sekolah.
- Ulfa, M. (2020). Peran Keluarga dalam konsep psikologi perkembangan anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(1), 20-28.
- Ilham, I. (2020). Perkembangan Emosi Dan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EL-Muhbib: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 4(2), 162-180.

BAGIAN KE-8

Konsep Masa Pubertas

A. Pengertian Masa Pubertas pada Remaja

Remaja adalah suatu masa pertumbuhan dan perkembangan dimana individu berkembang dari pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Remaja mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menuju dewasa. Dari sinilah terjadi peralihan dari ketergantungan menjadi lebih mandiri, dari anak-anak menuju dewasa.

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan social. Di sebagian besar masyarakat dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmodjo,2011).

Saat remaja pertumbuhan fisik baik laki-laki maupun perempuan sangatlah cepat tumbuhnya. Pada saat ini pertumbuhan tinggi badan terjadi amat cepat. Perbedaan pertumbuhan fisik laki-laki dan perempuan adalah pada organ reproduksinya, dimana akan diproduksi hormone yang berbeda, penampilan yang berbeda, serta bentuk tubuh yang berbeda akibatberkembangnya tanda seks sekunder (Depkes RI, 2007).

Masa remaja merupakan masa yang tidak bisa terlupakan sepanjang sejarah fase perkembangan setiap individu.Masa remaja ditandai dengan gejala semangat muda yang mengharu biru sehingga dalam setiap tingkah lakunya selalu ada sesuatu hal yang unik yang dimunculkan dari para remaja masa kini.

Masa remaja merupakan salah satu tahap di dalam kehidupan manusia yang sangat kritis, karena masa remaja ini merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini banyak sekali terjadi perubahan pada diri remaja tersebut, baik itu perubahan fisik, emosional maupun sosial. Masa perubahan seperti ini biasa juga disebut sebagai masa puber. Sebagaimana diungkapkan oleh Elida Prayitno (2006:19) bahwa “pertumbuhan yang sangat cepat merupakan karakteristik pertumbuhan pada periode remaja. Pertumbuhan yang sangat cepat terutama terjadi pada periode awal masa remaja yang disebut pubertas”.

Menurut Chaplin (1993:408), pubertas adalah periode-periode kehidupan dimana terjadi kematangan organ-organ seks mencapai tahap menjadi fungsional terhadap

variasi yang jelas sekali diantara individu-individu yang berbeda, pada umumnya usia akhir periode untuk anak perempuan adalah 13 tahun dan pada anak laki-laki 14 tahun.

Pubertas ialah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan pada seks primer (Primary Sex Characteristics) dan perubahan pada seks sekunder (Secondary Sex Characteristics). Meskipun perkembangan ini biasanya mengikuti suatu urutan tertentu, namun urutan dari kematangan seksual tidak sama pada setiap anak, dan terdapat perbedaan individual dalam umur dari perubahan-perubahan. Pubertas biasanya berlangsung pada umur 13-20 tahun dan fase yang lebih matang dimana dari implus yang tenang menjadi menonjol sehingga dinamis.

Fisik baik laki-laki maupun perempuan sangatlah cepat pertumbuhannya pada saat remaja. Perbedaan pertumbuhan fisik laki-laki dan perempuan adalah pada organ reproduksinya, dimana akan diproduksi hormone yang berbeda, penampilan yang berbeda, serta bentuk tubuh yang berbeda akibat berkembangnya tanda seks sekunder. (Dewi Kusumawati et al., 2018)

Alex Sobur dalam (Diananda, 2019) mengelompokkan remaja menjadi 3 tahap;

1. *Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)*

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Tahap ini merupakan tahap negatif, karna merupakan tahap yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua, juga perubahan hormon yg menyebabkan suasana hati dapat berubah seketika.

2. *Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)*

Tahap dimana perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai Puncaknya, Ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosional dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri.

3. *Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)*

Di tahap ini dirinya ingin menjadi pusat perhatian; Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

B. Ciri-Ciri Masa Pubertas

Ciri-ciri anak yang mengalami masa pubertas adalah sebagai berikut (Machrus, 2011)

1. *Ciri perubahan primer*, yaitu ciri-ciri yang pertama nampak dari luar. Diantaranya;

- a) Kelenjar bagi anak laki-laki mulai menghasilkan cairan yang terdiri atas sel-sel sperma dan bagi anak perempuan kelenjar kelaminnya mulai menghasilkan sel telur.
 - b) Anak laki-laki mengalami mimpi basah sedangkan anak perempuan mengalami menstruasi.
 - c) Tubuh mulai berkembang, sehingga tampak pada anak laki-laki dadanya bertambah dengan otot-otot yang kuat dan anak perempuan, pinggulnya mulai melebar.
2. *Ciri-ciri perubahan sekunder*, yaitu ciri-ciri jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang membedakan laki-laki dan perempuan, antara lain :
- a) Mulai tumbuhnya rambut-rambut di bagian-bagian tertentu baik anak laki-laki maupun anak perempuan.
 - b) Anak laki-laki lebih banyak bernafas dengan perut sedangkan anak perempuan lebih banyak bernafas dengan dada.
 - c) Suara mulai berubah menjadi lebih besar atau parau.
 - d) Wajah anak laki-laki lebih tampak persegi sedangkan wajah anak perempuan lebih tampak membulat.
3. *Ciri-ciri perubahan tersier*, ciri-ciri yang berakibat dari dua ciri-ciri diatas, antara lain :
- a) Motorik anak (cara bergerak) mulai berubah, sehingga cara berjalan anak laki-laki dan anak perempuan mengalami perubahan. Anak laki-laki tampak lebih kaku dan kasar, sedang anak perempuan tampak lebih canggung.
 - b) Mulai menghias diri, baik anak laki-laki maupun anak perempuan berusaha menarik perhatian dengan memamerkan segala perkembangannya, tetapi dengan malu-malu.
 - c) Sikap batinnya kembali mengarah ke dalam, sehingga timbul rasa percaya diri.

Fuad Kauma, dalam (Machrus, 2011) menyebutkan bahwa ada tanda-tanda tertentu bagi anak laki-laki maupun anak perempuan yang mengalami puber, diantaranya adalah :

- a) Pertumbuhan badannya yang pesat dan menyerupai badan orang dewasa
- b) Kelenjar kelamin sudah berfungsi dan matang
- c) Pada anak laki-laki suaranya membesar dan tumbuh bulu di bagian tertentu pada tubuhnya
- d) Pada anak perempuan pinggul tampak membesar serta buah dadanya mengembang dan tumbuh bulu pada bagian tertentu
- e) Perkembangan rohani (jiwanya) belum mencapai kematapan.

Anak laki-laki sikapnya lebih aktif memberi, melindungi dan menolong, ingin memberontak dan mengkritik, ingin mencari kemerdekaan berpikir, bertindak dan memperoleh hak untuk bicara, minatnya tertuju pada hal-hal yang abstrak, suka meniru dan memuja kepandaian yang dimiliki seseorang daripada orangnya. Sedangkan bagi anak perempuan sikapnya suka dilindungi dan ditolong, dorongan itu dilunakkan oleh perasaan terikat kepada aturan-aturan dan tradisi, ingin dicintai dan menyenangkan hati orang lain, tidak ingin meniru, lebih suka bersikap pasif, minatnya ditujukan kepada hal-hal yang nyata dan langsung memuja orangnya.

C. Permasalahan yang Biasa Terjadi Pada Masa Puber

Berikut merupakan beberapa masalah yang kadang terjadi di masa pubertas, diantaranya; (Ilmu Komputer Lampung Indonesia: Makalah PUBERTAS, n.d.)

1. Masalah fisik

- a) Gemuk dan Kurus; Pada masa ini lazimnya bagi anak-anak sekarang gemuk menjadi permasalahan dalam hidupnya, yang salah dalam hal ini ialah terkadang anak-anak salam dalam memahami diet tersebut, sehingga untuk diet anak terkadang menahan-nahan makan. Inilah yang berbahaya bagi seorang anak, sehingga menimbulkan bahaya yang kedua yaitu kurus. Akan masalah dalam kehidupan seorang anak jika diet atau kurusnya karena mengurangi pola makan.
- b) Pendek dan Tinggi; Pendek sering mengakibatkan timbulnya cemoohan dari teman-teman seorang anak, sehingga bahayanya berdampak pada psikologisnya.

2. Masalah psikologi

Perubahan dalam sikap dan perilaku yang terjadi pada saat remaja lebih merupakan akibat dari perubahan sosial daripada perubahan kelenjar yang berpengaruh pada keseimbangan tubuh. Semakin sedikit simpati dan pengertian yang diterima anak puber dari orang tua, kakak-asik, guru-guru dan teman-teman, dan semakin besarnya harapan sosial pada periode ini, semakin besar akibat psikologis dari perubahan-perubahan fisik.

Perubahan masa puber terhadap sikap dan perilaku yang paling umum, paling serius, dan paling kuat diantaranya;

- a) Ingin menyendiri
- b) Sering merasa bosan
- c) Antagonisme sosial (tidak mau bekerja sama, sering membantah dan menentang)
- d) Emosi yang meninggi
- e) Hilangnya kepercayaan diri
- f) Terlalu sederhana

Masalah psikologis juga bisa timbul karena kebingungan yang berasal dari harapan sosial orang tua, guru dan orang lainnya. Anak diharapkan berbuat sesuai dengan standar-standar yang pantas untuk usia mereka. Jika anak yang kematangannya belum siap untuk memenuhi harapan-harapan sosial menurut usianya maka akan cenderung mengalami masalah.

Dalams makalahnya, Diananda (2019) menyebutkan, saat remaja hormon-hormon sexnya sudah bekerja dan berfungsi, maka remaja mempunyai rasa ketertarikan dengan lawan jenis sehingga remaja begitu sangat cemas dan tertekan apabila ada yang kurang pada penampilan dirinya. Mereka berusaha untuk menutupi kekurangannya dengan berbagai cara.

Disampin itu, Diananda (2019) juga menyebutkan bahwa setidaknya ada empat masalah yang mempengaruhi sebagian besar remaja adalah:

- a. Masalah penyalah gunaan obat.
- b. Masalah kenakalan remaja.
- c. Masalah seksual.
- d. Masalah-masalah yang berkaitan dengan sekolah.

Menurut Elizabeth B Hurlock (1980:185) bahwa perubahan-perubahan pesat yang terjadi selama masa puber menimbulkan keraguan, perasaan tidak mampu dan tidak aman dan mengakibatkan perilaku yang kurang baik. Remaja seharusnya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada pada masa puber sehingga remaja mencapai kepuasan terhadap diri dan lingkungan.

LATIHAN SOAL

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan masa pubertas?
2. Jelaskan 3 tahapan masa pubertas?
3. Sebutkan ciri ciri masa pubertas secara fisik?
4. Sebutkan ciri ciri masa pubertas secara psikologis?
5. Sebutkan permasalahan yang biasa terjadi pada masa pubertas?
6. Bagaimana tugas seorang remaja pada masa pubertas?
7. Sebutkan tips tips menghadapi anak yang memasuki masa pubertas?

REFERENSI

- Dewi Kusumawati, P., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., Soares, S. R., Stikes, D., Mitra, S., Kediri, H., & Stikes, M. (2018). Edukasi Masa Pubertas pada Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.30994/JCEH.V1I1.1>
- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/ISTIGHNA.V1I1.20>
- Ilmu Komputer Lampung Indonesia: Makalah PUBERTAS. (n.d.). Retrieved January 8, 2023, from <http://ilmukomputerlampung.blogspot.com/2017/09/makalah-pubertas.html?m=1>
- Juliana, J., Ibrahim, I., & Sano, A. (2014). Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 1-7.
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi masa pubertas pada remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1-3.
- Machrus, S. (2011). PENGARUH KEJIWAAN MASA PUBER TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR SISWA DI SMP PRAJA MUKTI SURABAYA.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 4(1).
- Suryani, L. S. L. (2013). Penyesuaian diri pada masa pubertas. *Konselor*, 2(1).
- Syah, Muhibbin. "Psikologi dengan Pendekatan Baru (edisi revisi)." PT Remaja Rosda Karya, Bandung (2004).
- Tips Orang Tua Menghadapi Anak Dalam Masa Pubertas - Halaman all - *Bangkapos.com*. (n.d.). Retrieved January 8, 2023, from <https://bangka.tribunnews.com/2016/02/18/tips-orang-tua-menghadapi-anak-dalam-masa-pubertas?page=all>

BAGIAN KE-9

Konsep Perkembangan Remaja

A. Pengertian Remaja

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.

Secara umum, remaja memiliki ciri-ciri yang mempunyai kekhususan yaitu :

1. *Masa remaja sebagai periode yang penting*
Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.
2. *Masa remaja sebagai periode peralihan*
Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.
3. *Masa remaja sebagai periode perubahan*
Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.
4. *Masa remaja sebagai usia bermasalah*
Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. *Masa remaja sebagai masa mencari identitas*

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

6. *Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan*

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau “semau gue”, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. *Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik*

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. *Masa remaja sebagai ambang masa dewasa*

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

Selanjutnya, masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu :



Gambar 1. Pertengkaran Anak Remaja Dengan Orang Tua

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm & stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi bari yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di Perguruan Tinggi.
2. Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting.



Gambar 2. Remaja Berkomunikasi Dengan Teman-Temannya Melalui Gadget

Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

4. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

Selanjutnya dilengkapi pula oleh Gunarsa & Gunarsa, dan Mappiare, dalam menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut :

- a. Masa remaja awal. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri:
 - 1) tidak stabil keadaannya, lebih emosional,
 - 2) mempunyai banyak masalah,
 - 3) masa yang kritis,
 - 4) mulai tertarik pada lawan jenis,
 - 5) munculnya rasa kurang percaya diri, dan
 - 6) suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.
- b. Masa remaja madya (pertengahan). Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri:
 - (1) sangat membutuhkan teman,
 - (2) cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri,
 - (3) berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri,
 - (4) berkenginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, dan (5) keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.
- c. Masa remaja akhir. Ditandai dengan ciri-ciri:
 - 1) aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil,
 - 2) meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik,
 - 3) lebih matang dalam cara menghadapi masalah,
 - 4) ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan,
 - 5) sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan
 - 6) lebih banyak perhatian terhadap lambang-lambang kematangan.

B. Fase-fase Masa Remaja

Suatu analisa yang cermat mengenai semua aspek perkembangan dalam remaja, secara global masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun :masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, 18-21 tahun : masa remaja akhir.

Dalam buku-buku Jerman masih ada pembagian yang lain lagi yaitu pembagian dalam prapubertas (masa peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja), pubertas (masa pemasakan seksual), dan adolesensi (masa remaja akhir sebelum memasuki masa dewasa).

Pra pubertas adalah periode sekitar 2 tahun sebelum terjadinya pemasakan seksual yang sesungguhnya tetapi sudah terjadi perkembangan fisiologis yang berhubungan dengan pemasakan beberapa kelenjar endoktrin. Kelenjar endoktrin adalah kelenjar yang bermuara secara langsung di dalam saluran darah.

Masa pubertas atau masa pemasakan seksual umumnya terjadi antara usia 12-16 tahun pada remaja laki-laki dan 11-15 tahun pada remaja wanita. Pubertas awal pada remaja wanita ditandai dengan menstruasi, sedangkan remaja laki-laki ditandai dengan masa mimpi pertama yang tanpa disadarinya mengeluarkan sperma. Biasanya perkembangan biologis gadis lebih cepat satu tahun dibandingkan perkembangan biologis seorang pemuda.

Masa adolesen sebagai masa remaja akhir atau batas dewasa awal umumnya antara usia 18-21 tahun. Walaupun masih banyak ditemukan seorang anak yang berusia lebih dari 21 tahun tetapi masih dalam pengawasan orang tuanya dan belum bisa hidup mandiri secara ekonomi. Dalam kasus di atas paling tidak remaja yang sudah diambang masa dewasa sudah mengerti norma-norma masyarakat tanpa harus didikte, sudah memikirkan rencana kehidupan selanjutnya dan sudah berfikir secara bijaksana.

C. Sikap dan Sifat Remaja

Pada masa pubertas anak mulai aktif mencari keakuannya dan jati dirinya dengan penuh semangat tetapi kadang masih belum memahami hakekat dari sesuatu yang dicarinya. (Umami, 2019)

Abu ahmadi dan Munawar Sholeh (1991:88) mengatakan bahwa, pada masa ini ditemui tiga tanda diantaranya sebagai berikut:

1. Dalam masa mencari keakuannya biasanya anak akan cenderung lebih introvert
2. Dalam kegiatan mencari pedoman hidup cenderung bersikap menerima norma-norma susila dan agama
3. Pada kegiatan memasukkan diri pada masyarakat bersikap mulai mengenal macam corak kehidupan meski belum sempurna membedakan dan menyeleksi-nya.

Pada masa adolosen remaja sudah mengetahui kondisi dirinya dan mempunyai sifat tenang dan seimbang. Sifat dan sikap remaja adolesen:

- a) Menemukan pribadinya, menentukan cita-citanya dan bertanggung jawab atas jalan hidupnya.
- b) Mulai terlihat garis-garis perkembangan yang diikutinya di kemudian hari.
- c) Erotik dan seksualitas yang pada masa pubernya dulu terpisah, kini dilebur menjadi satu.
- d) Mulai menyadari bahwa mengem- cam itu memang mudah, tetapi ternyata melaksanakan itu sukar.

D. Tahap Perkembangan Remaja

- a. Masa Remaja Awal 12-15 tahun dengan ciri - ciri sebagai berikut :
 - 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Ingin bebas
 - 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir
- b. Masa Remaja Tengah 15-18 tahun dengan ciri - ciri sebagai berikut :
 - 1) Mencari identitas diri
 - 2) Timbulnya keinginan untuk kencan
 - 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
 - 4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
 - 5) Berkhayal tentang aktivitas seks
- c. Masa Remaja Akhir 18-21 tahun dengan ciri - ciri sebagai berikut :
 - 1) Pengungkapan identitas diri
 - 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
 - 3) Mempunyai citra jasmani dirinya
 - 4) Dapat mewujudkan rasa cinta
 - 5) Mampu berpikir abstrak

E. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

1. Perkembangan Fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12/13-17/18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang.

Pertumbuhan otak secara cepat terjadi pada usia 10-12/13 dan 14-16/17 tahun. Pertumbuhan otak wanita meningkat 1 tahun lebih cepat daripada laki-laki yaitu pada usia 11 tahun, sedangkan pertumbuhan otak laki-laki meningkat 2x lebih cepat dari pada wanita dalam usia 15 tahun.

2. Perubahan Eksternal

Untuk tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun. Sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Untuk berat perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi, tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali. Sedang untuk organ seks, organ seks laki-laki

maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja. Pada seks, anak perempuan memulai pubertanya lebih cepat daripada anak laki-laki.

3. *Perubahan Internal*

a) Sistem Pencernaan

- 1) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa.
- 2) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- 3) Otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.
- 4) Usus bertambah panjang dan bertambah besar.

b) Sistem Peredaran Darah : Jantung tumbuh pesat pada masa remaja pada usia 17/18 tahun, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

c) Jaringan Tubuh : perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun, sedangkan jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.

d) Sistem Pernafasan : kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

4. *Perkembangan Emosi*

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan selama mereka pada masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat. Meskipun ketika pada masa remaja emosinya sama dengan masa kanak-kanak Cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat.

5. *Perkembangan Kognisi*

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. Lobe frontal ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan lobe frontal ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja.

6. *Perkembangan Sosial*

Social cognition berkembang pada masa remaja. Social Cognition yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka, terutama teman sebaya.

F. Tugas Perkembangan Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase) remaja. Masa ini merupakan kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik.

Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, meimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan.

Tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- 3) Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- 6) Memperkuat self control (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (weltanschauung).
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

G. Peran Remaja & Lingkungannya

Yusuf Syamsu, dalam (Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, 2002:06) mengklasifikasikan sebagai berikut:

1. Di lingkungan keluarga

- Menjalin hubungan yang baik dengan para anggota (orang tua dan keluarga)
- Menerima otoritas orang tua (mengetahui peraturan yang ditetapkan orang tua)
- Menerima tanggung jawab dan batasan-batasan (norma) keluarga.
- Berusaha untuk membantu anggota keluarga sebagai individu maupun kelompok dalam mencapai tujuannya.

2. Di lingkungan Sekolah

- Bersikap respek dan mau menerima peraturan sekolah
- Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sekolah

- Menjalin persahabatan dengan teman-teman di sekolah
 - Bersikap hormat terhadap guru, pemimpin sekolah dan staf lainnya
 - Membantu sekolah dalam merealisasikan tujuan-tujuannya
3. *Di lingkungan Masyarakat*
- Mengakui dan respek terhadap hak-hak orang lain
 - Memelihara jalinan persahabatan dengan orang lain
 - Bersikap simpati altruis terhadap kesejahteraan orang lain.

H. Peranan Orang Tua Terhadap Remaja



Gambar 3. Orang Tua dan Anak Remaja Berkomunikasi Dengan Tepat

Orang tua adalah orang yang paling dekat hubungan kekerabatan dengan remaja. Tetapi banyak ditemukan fakta dilapangan bahwa antara orang tua dan remaja sering kali berbeda pandangan, seringkali mereka lebih mementingkan teman bermain daripada kepentingan orangtua atau keluarganya. Hal ini dikarenakan kurangnya komunikasi dari hati ke hati antara remaja dengan orang tuanya. Abu ahmadi dan Munawar Sholeh (1991:98-990) mengatakan bahwa, sebagai orang tua hendaknya kita berusaha, agar apa yang merupakan kewajiban anak-anak dan tuntutan kita sebagai orang tua mereka kenal dan laksanakan, sesuai dengan kemampuan mereka dan kemampuan kita sebagai orang tua. Jika hal ini dapat kita kerjakan, maka konflik dan frustrasi pada kedua belah pihak dapat dihindarkan atau paling sedikit diselesaikan.

Peranan orang tua dapat diterapkan pada hal-hal berikut ini:

a. *Children learn what they live*

Hendaknya orang tua berusaha menjadi contoh kepribadian yang hidup atas nilai-nilai yang tinggi, dan hendaknya kehidupan keluarga “*condusive*” yang membantu pembentukan kepribadian-kepribadian yang kita inginkan sebagai orang tua.

b. *Prestasi belajar*

Kita menghendaki dan menuntut bahwa anak-anak kita belajar dengan tekun, serta berprestasi sebaik mungkin. Kebiasaan belajar yang baik, disiplin diri harus sedini mungkin kita tanamkan karena kedua hal ini secara mutlak harus dimiliki anak-anak kita kebutuhan untuk berprestasi tinggi (*n-achievement*) harus secepat mungkin kita tanamkan pada diri anak dengan jalan meng-

expose mereka pada “*standar of excellen*” karena hanya dengan n-achievement yang tinggi kita kembangkan jiwa dan sikap “*entrepreneur*”, kepribadian yang mau bekerja keras serta berani menghadapi kesulitan dan jika perlu kesalahan, demi keberhasilan proyek-proyek yang besar. Yang dibutuhkan anak, dalam keadaan ini adalah pengertian dan waktu dari pihak kita serta pujian, bila anak menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh ia tetap tidak berhasil. Pujian dalam keadaan anak seperti ini merupakan vitamin yang harus kita berikan tanpa takut “*over dose*”. Janganlah kita menambah frustrasi anak, ini hanya akan dan memberatkan persoalhnya.

c. *Kegemaran membaca*

Untuk membina kegemaran membaca, hendaknya kita sendiri menunjukkan kegemaran itu, misalnya: dengan membaca surat kabar setiap pagi, buku majalah yang bermutu mendiskusikannya.

d. *Makan bersama*

Makan bersama hendaknya dijadikan suatu peristiwa atau kebiasaan yang menyenangkan, yang ditunggu-tunggu oleh seluruh keluarga. Makan bersama ini hendaknya merupakan satu-satunya keesempatan yang dapat digunakan anak untuk dengan bebas dan secara spontan menceritakan pangalaman-pangalamannya di sekolah, di jalanan dan dengan teman-temannya, orang tua hendaknya mau belajar mendengar segala curahan hati anaknya.tua hendaknya mau belajar mendengar segala curahan hati anaknya.

e. *Hoby*

Jika kita menghendaki bahwa anak-anak kita mempunyai hobi, hendaknya kita membantu mereka dalam melaksanakan hobi tersebut, sehingga hobi itu benar-benar berkembang. Hendaknya orang tua memberikan kebebasan kepada anak untuk berada bersama-sama dengan teman-teman. Jika hubungan orang tua dan anak bersifata terbuka, d nada banyak pengertian dan inteese pada pihak orang tua, tidak perlu para orang tua merasa terlalu khawatir akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

f. *Mereka bukan lagi anak-anak*

Orang tua hendaknya mengakui hal ini. Kepada remaja hendaknya sudah dapat diberikan kebebasan untuk, dalam hal-hal tertentu, mengambil keputusan atas tanggung jawab sendiri.

g. *Pendidikan seks*

Dalam periode ini anak-anak dan remaja kita sudah memerlukan pendidikan seks, pendidikan tersebut adalah pendidikan yang berhubungan dengan perubahan fisik dan biologis yang dialami dalam periode ini. Kita memberikan pengertian kepada mereka, bahwa mereka harus dapat menerima, memelihara dan menghormati keadaan tubuh mereka dan bahwa perubahan-perubahan ini akan menyebabkan adanya “*sex- impulse*”, suatu “*dorongan dari dalam*” yang belum pernah mereka alami sebelumnya.

h. Pendidikan agama

hendaknya diusahakan agar ajaran- ajaran agama tidak hanya diketahui tetapi juga agar benar-benar difahami dan dihayati sehingga dapat menimbulkan keinginan besar unruk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan Yang Maha Esa.

i. Sikap positif terhadap kerja

Orang tua hendaknya menanamkan sikap positif terhadap pekerjaan rumah tanpa menggurui sehingga anak dengan sendirinya melaksanakan pekerjaan rumah. Akhirnya bila iklim dan suasana rumah kita hangat dan di dalamnya dapat dirasakan adanya perhatian, pengakuan, pengertian, penghargaan, kasih sayang , saling percaya dan waktu disediakan oleh orang tua bagi anak-anak. Maka mereka akan berusaha untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai yang kita junjung tinggi.

LATIHAN SOAL

1. Sebutkan urutan fase-fase pada masa remaja!
2. Jelaskan masa adolensi dalam remaja!
3. Sebutkan ciri-ciri pada masa remaja!
4. Sebut dan jelaskan aspek-aspek perkembangan remaja!
5. Sebutkan tiga sifat tanda pada masa pubertas, jelaskan!
6. Sebutkan dan jelaskan peranan orang tua yang harus diterapkan kepada remaja!

REFERENSI

- Bierhoff, M. (2011). Efficiency optimized control of induction machine drives for battery applications. *Proceedings - ISIE 2011: 2011 IEEE International Symposium on Industrial Electronics*, 585–590. <https://doi.org/10.1109/ISIE.2011.5984223>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ekowarni, E. (2016). Kenakalan Remaja: Suatu Tinjauan Psikologi Perkembangan. *Buletin Psikologi*, 1(2), 24–27.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tabbiyah Syari'ah Islam*, 26(1), 60–75.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 6–12.
- Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *E-CliniC*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>
- Umami, I. (2019). *PSIKOLOGI REMAJA repository*. IDEA Press Yogyakarta, 82–143.

BAGIAN KE-10

Perkembangan Masa Remaja Dari Segi Psikologis

A. Masa Remaja Secara Psikologis

Masa remaja boleh dibilang masa peralihan, peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang akan terjadi sekarang dan akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa remaja, anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakkan dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

Psikologi remaja adalah bagian dari psikologi perkembangan yang secara khusus mempelajari kehidupan remaja. Disini remaja atau generasi muda adalah generasi penerus bangsa yang kelak menjadi penerus kehidupan untuk mewujudkan kedamaian dan ketenteraman umat manusia dimuka bumi ini. Jika generasinya rusak maka secara otomatis bangsanya pun akan ikut rusak, sehingga demi mewujudkan cita-cita kehidupan berbangsa dan bernegara, haruslah mampu mencetak generasi yang berkualitas sesuai harapan bangsa dan Negara. Tetapi pada kenyataannya banyak generasi muda atau remaja juga menjadi gudang permasalahan. Perkembangan sosial dan kepribadian remaja akan berimplikasi pada cara ia merespon pengetahuan atau pengalamannya. Dalam pendidikan, perkembangan sosial pada remaja akan mendorong ia untuk senantiasa mentaati peraturan sekolah, menjalin interaksi yang baik dengan teman sekolah, menghargai pendidik atau temannya yang sedang menjelaskan pelajaran.

Adapun kriteria manusia yang baik, warga masyarakat yang baik, dan warga negara yang baik bagi suatu masyarakat atau bangsa adalah terdapatnya nilai-nilai moral tertentu, yang keberadaannya dipengaruhi oleh budaya masyarakat, lingkungan dan bangsanya.

Remaja juga sering melakukan sesuatu hal tanpa berpikir panjang terhadap akibat yang akan terjadi selanjutnya. Sehingga usaha untuk mewujudkan generasi penerus yang diharapkan akan sulit untuk diwujudkan. Maka dalam makalah ini akan dibahas tentang psikologi perkembangan masa remaja.

B. Pengertian Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolescence seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Menurut teori Piaget, mengemukakan bahwa masa remaja adalah:

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu bernitegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam memecahkan masalah.

“Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia delapan belas tahun, bukan dua puluh satu tahun seperti sebelumnya”. Perpanjangan masa remaja, setelah individu matang secara seksual dan sebelum diberi hak serta tanggungjawab orang dewasa mengakibatkan kesenjangan antara apa yang secara populer dianggap budaya remaja dan budaya dewasa. Budaya kawula mudah menekankan kesegaran dan kelengahan terhadap tanggungjawab dewasa. Budaya ini memiliki hirarki sosialnya sendiri, keyakinannya sendiri, gaya penampilannya sendiri, nilai-nilai dan norma perilakunya sendiri.

C. Periodisasi Masa Remaja

Masa remaja dapat dibagi dalam 2 periode yaitu:

1) Periode Masa Puber usia 12-14 tahun. Masa Pra Pubertas: peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas.

Ciri-cirinya:

- b. Anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi.
- c. Anak mulai bersikap kritis dan merindu puja.

2) Masa Pubertas usia 14-16 tahun: masa remaja awal

Ciri-cirinya:

- a. Mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya.
- b. suka meyembunyikan isi hatinya.
- c. Memperhatikan penampilan.
- d. Sikapnya tidak menentu/plin-plan
- e. Suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib
- f. Perbedaan sikap pemuda dengan sikap gadis.

3) Masa Akhir Pubertas usia 17-18 tahun: peralihan dari masa pubertas ke masa adolesten

Ciri-cirinya:

- a. Pertumbuhan fisik sudah mulai matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya.
- b. Proses kedewasaan jasmaniah pada remaja putri lebih awal dari remaja pria.

4) Periode Remaja Adolesten usia 19-21 tahun

Merupakan masa akhir remaja. Beberapa sifat penting pada masa ini adalah:

- a. Perhatiannya tertutup pada hal-hal realistik.
- b. Mulai menyadari akan realitas.
- c. Sikapnya mulai jelas tentang hidup.

d. Mulai nampak bakat dan minatnya.

D. Ciri-Ciri Masa Remaja

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan pesat, lebih cepat dibandingkan masa kanak-kanak dan dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan tidur lebih banyak.

2. Perkembangan Seksual

Pada anak laki-laki diantaranya: mengalami mimpi pertama (mimpi basah), pada lehernya tumbuh seperti buah jakun yang membuat suaranya seperti pecah, dan di sekitar bibir dan kemaluannya mulai tumbuh rambut.

Pada anak perempuan diantaranya: rahimnya sudah mulai bisa dibuahi atau sudah menstruasi (datang bulan), di bagian mukanya mulai tumbuh jerawat, penimbunan lemak membuat dadanya mulai tumbuh, pinggulnya mulai melebar, dan pahanya mulai membesar.

3. Cara Berfikir Kausalitas

Yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat, remaja mulai berfikir kritis sehingga dia akan melawan bila orang tua, guru, dan lingkungan masih menganggapnya sebagai anak kecil. Bila guru dan orang tua tidak tahu cara berpikir remaja, akibatnya timbulah kenakalan remaja.

4. Emosi Yang Meluap-Meluap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa sedih sekali dan lain waktu bisa senang sekali. Hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya karena misalnya diplototi. Dan emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realitas.

5. Mulai Tertarik Pada Lawan Jenis

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja mereka mulai tertarik pada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, akan menimbulkan masalah, dan remaja akan cenderung tertutup dengan orang tuanya.

6. Menarik Perhatian Lingkungan

Pada masa ini remaja mulai mencari perhatian dalam lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja di kampung-kampung yang diberi peranan, pasti ia akan melaksanakan dengan baik. Bila tidak diberi peranan maka ia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian masyarakat, bila perlu maka akan melakukan perkelahian dan kenakalan lainnya. Remaja akan berusaha mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

7. Terikat Dengan Kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada kelompok sebayanya dalam pengalaman pun mereka berusaha untuk berbuat yang sama misalnya, berpacaran, berkelahi, dan mencuri. Apa yang dilakukan pemimpin kelompoknya ditirunya, walaupun yang dilakukan itu tidak baik. Dalam kelompok itu bisa melampiaskan perasaan tertekan karena mungkin tidak dimengerti oleh orang tua dan kakak-kakaknya.

Kelompok atau gang sebenarnya tidak berbahaya asalkan saja kita bisa mengarahkannya. Karena dalam kelompok tersebut remaja hanya ingin memperoleh kebutuhannya untuk dianggap, dimengerti, mencari pengalaman baru, berprestasi, diterima statusnya, harga diri, rasa aman, yang semua itu belum tentu diperoleh di rumah maupun di sekolah.

E. Aspek-Aspek Perkembangan Masa Remaja

1. Perkembangan dan pertumbuhan fisik pada masa remaja

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Baik anak laki-laki ataupun perempuan mengalami pertumbuhan yang cepat, yang disebut "growth spurt" (percepatan pertumbuhan), di mana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan.

Berikut ini akan dijelaskan beberapa perkembangan fisik berdasarkan pendapat Elizabeth B. Hurock bahwa yang terjadi selama masa remaja tersebut:

a) Perubahan eksternal

1) Tinggi badan

Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang antara usia 17-18 tahun dan rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun sesudahnya. Anak yang pada masa bayi diberi imunisasi biasanya lebih tinggi dari usia ke usia, dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi imunisasi, yang karena itu lebih banyak menderita sakit sehingga cenderung memperlambat pertumbuhan.

2) Berat badan

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi. Tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

3) Proporsi tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.

4) Organ seks

Baik organ seks pria maupun organ seks wanita, mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, akan tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.

5) Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja.

b) *Perubahan Internal*

1) Sistem pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot diperut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan lebih kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

2) Sistem peredaran darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia 17 tahun atau 18 tahun beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

3) Sistem pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

4) Sistem endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidakseimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

5) Jaringan tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia delapan belas. Jaringan, selain tulang, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang, khususnya bagi perkembangan jaringan otot.

2. Perkembangan emosi pada masa remaja

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pertumbuhan pada tahun-tahun awal masa puber terus berlangsung tetapi berjalan agak lambat. Pertumbuhan yang terjadi terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Oleh karena itu, perlu dicari keterangan lain yang menjelaskan ketegangan emosi yang sangat khas pada usia ini.

Sikap, perasaan atau emosi seseorang telah ada dan berkembang semenjak ia bergal dengan lingkungannya. Timbulnya sikap, perasaan atau emosi itu (positif atau negatif) merupakan produk pengamatan dari pengalaman individu secara unik dengan benda-benda fisik lingkungannya, dengan orang tua dan saudara-saudara, serta pergaulan sosial yang lebih luas. Sebagai suatu produk dari lingkungan (lingkungan internal dan eksternal) yang juga berkembang, maka sudah tentu sikap, perasaan/emosi itu juga berkembang.

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri-hati, sedih, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Sebagai remaja dalam bertingkah laku sangat dikuasai oleh emosinya.

Elizabeth B. Hurlock berpendapat bahwa:

Pemuda remaja dapat menghilangkan “unek-unek” atau kekuatan-kekuatan yang ditimbulkan oleh emosi yang ada dengan cara mengungkapkan hal-hal yang menimbulkan emosi-emosi itu dengan seseorang yang dipercayainya. Menghilangkan kekuatan-kekuatan emosi terpendam tersebut disebut juga “*emotional catharsis*”.

Cara-cara yang dapat ditempuh dalam usaha menemukan dan membongkar kekuatan emosi yang terpendam itu dapat dilakukan dengan cara bermain, bekerja, dan lebih baik lagi adalah dengan mengatakannya kepada seorang yang dapat menunjukkan gambaran masalah-masalah yang dihadapi remaja yang bersangkutan. Peranan pendidik, guru terutama konselor sangat penting dalam hal ini, sebab mereka dapat melakukannya dengan penerimaan dan pemahaman dalam membantu kegiatan “*emotional catharsis*” tersebut.

3. Perkembangan intelegensi dan kognitif pada masa remaja

Remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Disamping itu, masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf frontal lobe. Frontal lobe ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi. Perkembangan frontal lobe tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Kemudian, dalam kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan.

a. Perkembangan kognitif menurut teori Piaget

Ditinjau dari prespektif teori kognitif Piaget:

Maka pemikiran masa remaja telah mencapai tahap pemikiran operasional formal yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia kira-kira antara 11-12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa.

Disamping itu, remaja pada masa ini juga mampu berpikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan suatu permasalahan.

b. Perkembangan pengambilan keputusan

Remaja adalah masa dimana terjadi peningkatan pengambilan keputusan. Dalam hal ini, mulai mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, memilih teman, dll. Dalam hal pengambilan keputusan ini, remaja lebih tua ternyata lebih kompeten dibanding anak-anak. Apabila dibandingkan dengan

remaja yang lebih tua, remaja yang lebih muda mempunyai kemampuan yang kurang dalam ketrampilan pengambilan keputusan. Tidak jarang remaja terpaksa mengambil keputusan-keputusan salah oleh orientasi masyarakat.

c. Perkembangan kognisi sosial

Menurut Dacey dan Kenny, yang dimaksud dengan kognisi sosial adalah: Kemampuan untuk berpikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal yang berkembang dalam usia dan sejalan dengan pengalaman serta berguna untuk memahami orang lain dan menentukan bagaimana melakukan interaksi dengan mereka.

Menurut sejumlah ahli psikologi perkembangan, ketrampilan-ketrampilan kognitif yang muncul pada masa remaja ini mempunyai pengaruh besar terhadap perubahan kognisi sosial mereka. Salah satu bagian penting dari perubahan perkembangan aspek kognisi sosial remaja ini adalah apa yang diistilahkan oleh Psikolog David Elkind dengan "egosentrisme, yaitu kecenderungan remaja untuk menerima dunia. Mereka menganggap semua mata terpaku pada penampilannya".

4. Perkembangan sosial remaja

Percepatan perkembangan dalam masa remaja yang berhubungan dengan pematangan seksualitas, juga mengakibatkan suatu perubahan dalam perkembangan sosial remaja. Sebelum masa remaja sudah ada saling hubungan yang lebih erat antara anak-anak yang sebaya. Sering juga timbul kelompok-kelompok anak, perkumpulan-perkumpulan untuk bermain bersama atau membuat rencana bersama, misalnya untuk kemah, atau saling tukar pengalaman, merencanakan aktivitas bersama misalnya aktivitas terhadap suatu kelompok lain. Aktivitas tersebut juga dapat bersifat agresif, kadang-kadang kriminal seperti mencuri, penganiayaan, dll, dalam hal ini dapat dilakukan kelompok anak nakal.

Oleh karena itu, timbul masalah-masalah seperti:

a. Dorongan untuk dapat berdiri sendiri dan krisis originalitas

Dalam perkembangan sosial remaja, dapat dilihat adanya dua macam gerak: satu yaitu memisahkan diri dari orang tua dan yang lain adalah menuju ke arah teman-teman sebaya. Dua macam arah gerak ini tidak merupakan dua hal yang berturutan meskipun yang satu dapat terkait pada yang lain. Hal itu menyebabkan bahwa gerak pertama tanpa adanya gerak yang kedua dapat menyebabkan rasa kesepian. Anak-anak perempuan dan laki-laki betul-betul ada dalam situasi yang sama dalam status interim yang sama. Mereka sama-sama berusaha untuk mencapai kebebasan, mereka punya kecenderungan yang sama untuk menghayati kebebasan tadi sesuai dengan usia dan jenis seksnya. Adanya kesempatan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam masyarakat, bahwa perempuan juga ingin menduduki fungsi yang penting dalam masyarakat. Dorongan seperti ini yang memungkinkan adanya ingin berdiri sendiri.

b. Konformitas kelompok remaja

Dalam kelompok dengan kohesi yang kuat berkembanglah suatu iklim kelompok dan norma-norma kelompok tertentu.

Ewert menyebutnya sebagai pemberian norma tingkah laku oleh pemimpin dalam kelompok itu. Juga meskipun norma-norma tersebut tidak merupakan norma-norma yang buruk, namun terdapat bahaya bagi pembentukan identitas remaja. 10

Dia akan lebih mementingkan perannya sebagai anggota kelompok daripada mengembangkan pola norma diri sendiri. Moral kelompok tadi dapat berbeda sekali dengan moral yang dibawa remaja dari keluarga yang sudah lebih dihayatinya karena sudah sejak kecil diajarkan oleh orang tua.

Di dalam sekolah, kelompok remaja sering juga dapat menimbulkan kesukaran bila para pemimpin nonformal dalam kelas bertentangan dengan pemimpin formal atau gurunya. Bila pelajaran yang diberikan dipandang tidak ada artinya maka situasi konflik sosial tersebut dengan mudah dapat terjadi. Di sini juga ketua kelas dapat memegang peranan yang tidak mudah. Ia secara setengah formal dan setengah tidak formal diserahi tugas untuk mengatur kepentingan kelasnya. Ketua kelas dapat terjepit antar guru dan pimpinan kelompok.

c. Remaja dalam waktu luang

Krisis originalitas remaja nampak paling jelas pada waktu luang yang sering disebut sebagai waktu pribadi orang (remaja) itu sendiri. Pengisian waktu luang dengan baik dengan cara yang sesuai dengan umur remaja, masih merupakan masalah bagi kebanyakan remaja. Kebosanan, segan untuk melakukan apa saja merupakan fenomena yang sering kita jumpai. Hal ini sering dinilai negatif sebagai tanda desintegrasi dalam diri remaja. Sebetulnya dapat pula dipandang positif. Yaitu bila hal tadi dipandang sebagai suatu tanda tidak puas terhadap tuntutan luar untuk melibatkan diri dengan aktivitas-aktivitas yang dianggapnya tidak ada artinya. Hal ini merupakan sikap penolakan terhadap tuntutan dunia luar untuk datang pada pendapat sendiri dan pada pilihan sendiri mengenai kesibukan-kesibukan yang baginya lebih berarti.

Menurut teori Wersfeld, bahwa:

Banyak remaja menyukai olahraga. Disitu remaja dapat menunjukkan originalitasnya karena ia dalam tingkatan yang hampir profesional itu masih dapat bertindak secara main-main juga. Dengan begitu dalam berlatih olahraga ia dapat bermain tidak sebagai anak-anak lagi, namun juga belum sepenuhnya sebagai orang dewasa. Remaja dapat melepaskan kelbihan energinya dalam berolahraga, dan dalam menemukan identitasnya, dapat membandingkan kemampuan dengan teman-teman dalam mencari identitas dan dominansi yang dengan sifat atraktif dan inteligensi. Sebagai fungsi sampingan, maka dalam olahraga remaja juga dapat bergaul dengan teman-teman sebaya untuk menghayati masa mudanya.

d. Hubungan dengan orang tua

Perubahan fisik, kognitif dan sosial yang terjadi dalam perkembangan remaja mempunyai pengaruh yang besar terhadap relasi orang tua remaja. Orang tua tidak dipandang sebagai otoritas yang serba tahu secara optimal mengembangkan pandangan-pandangan yang lebih matang dan realistis dari orang tua mereka. Dengan demikian, keterkaitan dengan orang tua selama masa remaja dapat berfungsi adaptif yang menyediakan landasan yang kokoh dimana remaja dapat menjelajahi menguasai lingkungan-lingkungan baru dan dunia sosial yang luas.

e. Seksualitas

Salah satu kehidupan yang sangat menonjol adalah terjadinya peningkatan minat dan motivasi terhadap seksualitas. Dorongan seksualitas remaja itu sangat tinggi dari dorongan seksualitas orang dewasa. Untuk melepaskan diri dari dorongan seksualitas tersebut, remaja berusaha mengekspresikan dorongan seksualnya dengan berbagai bentuk tingkah laku seksual, mulai dari melaksanakan aktivitas berpacaran, berkencan, dll. Meskipun seksualitas merupakan bagian normal dari perkembangan tapi perilaku seksual tersebut disertai resiko-resiko yang tidak hanya ditanggung oleh remaja tapi juga orang tua.

f. Perkembangan proaktivitas

Makna pertama yang terkandung dalam proaktivitas adalah kebebasan memilih. Menurut Convey, dalam kebebasan memilih terkandung unsur-unsur sebagai berikut:

- a) *Self awareness* (kesadaran diri)
- b) *Imagination* (imajinasi)
- c) *Conscience* (kata hati)
- d) *Independent will* (kehendak bebas).

F. Minat Remaja

Dalam masa remaja, minat yang dibawa dari masa anak-anak cenderung berkurang dan diganti oleh minat yang lebih matang. Juga karena tanggung jawab yang lebih besar yang harus dipikul oleh remaja yang lebih tua dan berkurangnya waktu yang dapat digunakan sesuka hati, maka remaja yang lebih besar terpaksa harus membatasi minatnya, terutama dibidang rekreasi..

Beberapa minat pada masa remaja, antara lain:

1. *Minat rekreasi*

Selama masa-masa remaja, remaja cenderung menghentikan aktivitas rekreasi yang menuntut banyak pengorbanan tenaga dan aktivitas permainan dari tahun-tahun sebelumnya beralih dan diganti dengan bentuk rekreasi yang lebih matang. Berangsur-angsur bentuk permainan yang kekanak-kanakan menghilang dan menjelang awal masa remaja, pola rekreasi individual hampir sama dengan pola akhir masa remaja dan awal masa dewasa.

Beberapa minat pada rekreasi menurut Elizabeth B. Hurlock, antara lain:

a. Permainan dan Olah Raga

Permainan dan olah raga yang terorganisasi tidak menarik lagi dalam perjalanan masa remaja, dan remaja mulai menyukai olah raga tontonan. Permainan-permainan yang menuntut keterampilan intelektual seperti permainan kartu bertambah populer.

b. Bersantai

Remaja gemar bersantai-santai dan mengobrol dengan teman-teman. Mereka makan sambil membicarakan orang lain dan bergurau. Remaja yang lebih besar merokok.

c. Bepergian

Remaja senang bepergian selama libur dan ingin pergi jauh-jauh dari rumah. Bagi banyak remaja hal ini dimungkinkan karena orang tua yang kaya dan adanya rumah-rumah penginapan khusus untuk remaja.

d. Membaca

Karena remaja telah membatasi waktunya untuk membaca sebagai rekreasi, mereka cenderung lebih menyukai majalah daripada buku-buku. Lama-kelamaan buku-buku komik tidak lagi menarik dan surat kabar semakin populer.

e. Menonton

Menonton film merupakan kegiatan yang digemari dan selanjutnya menjadi kegiatan berkencan yang populer. Anak perempuan lebih menyukai film yang romantis sedangkan anak laki-laki lebih menyukai film petualangan.

f. Televisi

Menonton televisi lama-kelamaan tidak menarik, sebagian karena remaja semakin kritis pada acara-acara televisi dan sebagian lagi karena mereka tidak dapat belajar atau membaca sambil menonton televisi.

g. Melamun

Dalam lamunan remaja yang khas, remaja membayangkan dirinya sebagai pahlawan yang dilu-elukan oleh kelompok sebaya karena prestasi yang tinggi. Melamun merupakan bentuk rekreasi yang populer diantara remaja apabila mereka merasa bosan atau kesepian.

2. Minat sosial

Pada masa remaja, minat terhadap sosial meningkat pesat. Tetapi hal ini didasarkan hanya pada remaja yang mempunyai uang yang banyak sedangkan remaja yang tidak memiliki uang banyak, terbatas dalam melakukan minat – minat sosial.

3. *Minat pribadi*

Minat pada pribadi antara lain:

a. Minat pada penampilan diri

Minat pada penampilan diri tidak hanya mencakup pakaian tetapi juga mencakup perhiasan pribadi, kerapian, daya tarik dan bentuk tubuh yang sesuai dengan gender mereka. Adanya hal ini akan membuat remaja lebih populer.

b. Minat pada prestasi

Prestasi yang baik dapat memberikan kepuasan pribadi dan keternaran. Inilah sebabnya mengapa prestasi, baik dalam olah raga, tugas – tugas sekolah maupun berbagai kegiatan sosial, menjadi minat yang kuat sepanjang masa remaja. Bila prestasi yang baik diharapkan memberi kepuasan bagi remaja, maka prestasi itu mencakup bidang – bidang yang penting bagi kelompok sebaya dan dapat menimbulkan harga diri dalam pandangan kelompok sebaya. Misalnya, dalam hal sekolah.

c. Minat pendidikan

Besarnya minat remaja terhadap pendidikan sangat dipengaruhi oleh minat mereka pada pekerjaan. Kalau remaja mengharapkan pekerjaan yang menuntut pendidikan tinggi, maka pendidikan akan dianggap sebagai batu loncatan. Biasanya remaja lebih menaruh minat pada pelajaran-pelajaran yang nantinya akan berguna dalam bidang pekerjaan yang dipilihnya.

d. Minat pada agama

Pada masa remaja, minat terhadap agama sangat penting karena remaja sudah menganggap agama sangat penting bagi kehidupan mereka. “Selain itu, adanya perpaduan antara agama dan akal memunculkan kepribadian yang tangguh. Sebab, akal yang selalu berkembang dan agama yang tidak mengenal kekeliruan menjadi faktornya”.

e. Minat pada seks dan perilaku seks

Pada masa remaja terjadi peningkatan minat pada seks, remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai seks. Mereka memperoleh pengetahuan tentang seks lewat orang tua, di sekolah, teman-teman, buku-buku, dll. Perempuan sangat ingin tahu tentang keluarga berencana, pil anti hamil, pengguguran, dan kehamilan. Dan laki-laki ingin mengetahui tentang penyakit kelamin, kenikmatan seks, hubungan seks, dan keluarga berencana.

G. Masa Kritis Pada Masa Remaja

Antara lain:

1) Bahaya-bahaya fisik

a. Kematian

Akibat penyakit tidak banyak terjadi selama masa remaja dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, meskipun kematian yang disebabkan kecelakaan mobil semakin meningkat.

b. Bunuh diri

Pada masa remaja, tindakan bunuh diri semakin meningkat. Hal ini disebabkan karena adanya depresi dari hubungan percintaan, masalah keluarga, dan sekolah hingga masalah lain.

c. Cacat fisik

Adanya cacat fisik yang tidak bisa disembuhkan mungkin itu dari kecelakaan atau karena sejak lahir akan menimbulkan bahaya fisik sekaligus bahaya psikologis.

d. Kecanggungan dan kekakuan

Bila perkembangan keterampilan dan perkembangan motorik tidak seperti perkembangan teman-teman, remaja tidak dapat turut serta dalam permainan dan olah raga yang berperan penting dalam kehidupan sosialnya.

2) *Bahaya psikologis*

Antara lain:

a. Perilaku sosial

Di bidang perilaku sosial, ketidakmatangan ditunjukkan dalam perilaku lebih memilih pola pengelompokan yang kekanak-kanakan dan kegiatan sosial dengan teman-teman sebaya sesama jenis dan dalam kurang adanya dukungan oleh kelompok sebaya, yang memperkecil kesempatan remaja untuk mempelajari perilaku sosial yang lebih matang.

b. Perilaku seksual

Ketidakmatangan sangat tampak dalam bidang perilaku seksual. Remaja yang tidak berkencan akan dianggap tidak sesuai dengan yang seharusnya oleh teman-teman sebaya, hal ini akan menimbulkan diskriminasi oleh teman-teman sebaya.

c. Perilaku moral

Ketidakmatangan moral juga jelas dalam kenakalan anak dari keluarga-keluarga kaya dibandingkan dengan remaja yang dibesarkan dalam lingkungan yang kurang baik yang patut menimbulkan sikap-sikap antisosial, namun justru patuh pada peraturan-peraturan.

d. Hubungan keluarga

Ketidakmatangan dalam hubungan keluarga seperti yang ditunjukkan oleh adanya pertengkaran dengan anggota-anggota keluarga, terus-menerus mengkritik atau membuat komentar-komentar yang merendahkan tentang penampilan atau perilaku anggota keluarga, sering terjadi selama tahun-tahun awal masa remaja. Pada saat ini hubungan-hubungan keluarga biasanya berada pada titik rendah.

LATIHAN SOAL

1. Bagaimana hubungan antara masa remaja dengan masa peralihan?
2. Apa keterkaitan antara masa remaja dengan psikologi perkembangan?
3. Apa yang anda ketahui tentang pengertian masa remaja menurut teori Piaget?
4. Jelaskan terkait periode masa remaja!
5. Apa saja yang menjadi ciri-ciri masa remaja ?
6. Bagaimana terkait perkembangan dan pertumbuhan fisik pada masa remaja?
7. Apa yang harus dilakukan dalam perkembangan emosi pada masa remaja?

REFERENSI

- Desmita, Psikologi Perkembangan, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013),
- Handayani, Wiji dan Purnami, Sri, Psikologi Perkembangan, (Yogyakarta: Teras, 2008),
- Hurlock, Elizabet B, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 2002),
- Mahfuzh, Jamaluddin, M, Psikologi Anak dan Remaja Muslim, (Jakarta: Pustaka Al – Kautsar, 2009).
- Monks F. J, Knoers A. M. P, Siti Rahayu Haditono, Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006),
- Muhamad Fatih Rusydi Syadzili, Peran Desain Pembelajaran dalam Pengembangan Moral Anak Didik, At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam, (Vol.10 No.2, 2018), 128-134

BAGIAN KE-11

Perkembangan Masa Dewasa

A. Pengertian Masa Dewasa

Istilah dewasa adalah organisme yang telah matang pada manusia. Dewasa merupakan masa dimana ketika pria dan wanita telah menjadi seutuhnya. Ketika masa dewasa seseorang telah melewati masa kanak-kanak dan remaja. Masa dewasa dimulai dari usia 18 tahun sampai usia 40 tahun, masa dewasa biasanya telah melewati masa pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak yang telah berkembang sehingga mampu memproduksi. Pada masa ini individu mengalami perubahan fisik dan psikologis dengan bersamaan dengan masalah-masalah dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut.

Masa dewasa biasanya dimulai dari usia 18 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak yang telah berkembang dan mampu memproduksi. Pada masa ini, individu akan mengalami suatu perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut.

Batas dari masa remaja ini pun tidak jelas, dan relatif sekali. Lagi pula, pada suatu masing-masing individu ekspresi remaja tersebut mengambil bentuk yang berbeda. Namun dapat dinyatakan di sini, bahwa ciri-ciri remaja itu masih banyak melekat dalam fase kedewasaan. Kedewasaan itu dapat diartikan sebagai : satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib sendiri dan pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab dapat diartikan sebagai memahami arti norma-norma susila dan nilai-nilai etis, dan berusaha hidup sesuai dengan norma-norma tadi.

Sebab itu salah satu ciri kedewasaan ialah : dengan konsekuen dan bertanggung jawab mencapai tujuan yang sudah digariskan sendiri. Dan ini dapat dicapai dengan usaha kerja/karya, membuat proyek-proyek hidup, dan berprestasi. Kedewasaan dicirikan juga secara konsekuen melakukan identifikasi terhadap norma-norma susila yang dipilih sendiri.

Sehingga demikian dapat dicapai satu bentuk stabilitas normatif dan pertanggung jawaban susila. Dengan status ini, maka tercapailah satu tingkat kemandirian yang susila. Dengan mana orang muda mampu melaksanakan dengan baik tugas-tugas hidup sebagai individu otonom.

Proses mandiri secara susila ini disebut sebagai proses individual: yang mana orang berani menentukan isi dan bentuk dari kehidupannya dengan rasa tanggung

jawab, menurut norma-norma susila tertentu (yang ditentukan sendiri), sampai tuntas. Jadi, ada proses penentuan-diri secara susila secara konsekuen dan bertanggung jawab.

Ciri-ciri lain pada orang yang sudah dewasa, yaitu:

a. *Dewasa secara fisik*

Organ-organ reproduksi berfungsi secara optimal dengan ditandai dengan reproduksi sperma yang baik bagi pria dan reproduksi sel telur bagi wanita. Selain perkembangan sel-sel otot tubuh yang menandakan sekaligus membedakan pria dan wanita.

b. *Dewasa secara psikologis*

Kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan juga konflik-konflik yang terjadi dalam kehidupan.

c. *Dewasa secara sosial ekonomi*

Kemampuan seseorang untuk mandiri dan membiayai kebutuhan hidup sendiri sekaligus menangani hal-hal yang terjadi dalam kehidupan dengan kemampuan sendiri.

B. Tahapan Perkembangan Pada Masa Dewasa

Menurut Elizabeth B. Hurlock masa dewasa dibagi menjadi tiga bagian:

1. *Masa Dewasa Awal (masa dewasa dini/young adult)*



Gambar 1. Masa dewasa awal

Pada masa ini dimulai berkisar antara umur 21 sampai 40 tahun. Masa ini adalah masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Pada masa dewasa awal seseorang akan mengalami periode yang mengharuskan dirinya mandiri baik dari ekonomi, kebebasan dan pandangan masa depan. Sebagai seseorang yang sudah menginjak masa dewasa akan mempunyai masalah, ketegangan emosional, masa komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai-nilai kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Pada tahap ini manusia memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih berat.

Jadi, masa dewasa awal merupakan masa seseorang individu berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan dalam masyarakat, masa untuk

bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

2. Masa Dewasa Madya (*middle adulthood*)



Gambar 2. Masa dewasa madya

Pada masa ini dimulai berkisar antara 40 sampai 60 tahun. Masa ini seseorang pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku dewasanya dan memasuki periode kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Dalam masa ini juga seseorang memiliki kecepatan respon mengalami penurunan dan diakhir usia madya ini kemampuan kaki mulai mengalami keterbatasan serta sangat menghormati adat istiadat dan daya tarik kearah religi.

Tugas perkembangan seseorang pada periode dewasa madya harus sesuai dengan perubahan yang terjadi. Jika berhasil maka akan menimbulkan rasa bahagia dan kepuasan serta menjadi pedoman keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Pada masa dewasa madya ini, individu harus berusaha melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai hal yang terjadi.

3. Masa Dewasa Lanjut (*masa tua/older adult*)



Gambar 31. Masa dewasa lanjut

Pada masa ini dimulai berkisar antara 60 tahun sampai akhir hayat. Pada masa ini ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang mulai menurun. Ciri-ciri masa dewasa lanjut berkaitan dengan penyesuaian pribadi dan sosialnya

sebagai berikut: perubahan yang menyangkut kemampuan motorik, kekuatan fisik, perubahan dalam fungsi psikologis, perubahan dalam sistem saraf, dan penampilan.

C. Karakteristik Masa Dewasa

1. Karakteristik Masa Dewasa Awal

- Masa pencarian kemantapan/ Masa pengaturan. Dikatakan masa pencarian kemantapan karena pada masa ini seseorang akan mencoba segala sesuatu untuk menentukan mana yang paling cocok untuk memberi kepuasan permanen.
- Usia produktif. Dikatakan sebagai masa produktif karena kelompok usia ini merupakan masa yang tepat untuk mencari pasangan hidup, menikah dan memiliki keturunan.
- Masa-masa sulit. Hal ini bermasalah karena masa ini merupakan masa penyesuaian diri dengan peran baru yaitu peran ganda sebagai orang tua,
- Masa stres emosional. Dikatakan sebagai masa stres emosional karena ketika berusia 20-an (sebelum 30-an) keadaan emosi tidak terkendali sehingga cenderung tidak stabil, gelisah dan mudah memberontak. Kekhawatiran pada masa dewasa awal biasanya terkait dengan pekerjaan, status, perkawinan dan keuangan.
- Masa isolasi sosial (social alienation). Perkembangan masa dewasa awal ditandai dengan ditemukannya kedekatan atau keterasingan. Artinya pada usia ini seseorang sudah tidak dapat lagi beradaptasi dengan keadaan baru, ia merasa terisolasi/terasing dari lingkungan sosialnya.
- Masa komitmen. Dikatakan masa komitmen karena pada masa ini setiap orang mulai memahami pentingnya komitmen dan tanggung jawab dalam membentuk model kehidupan yang baik bagi dirinya.
- Masa ketergantungan. Seseorang berbicara tentang masa ketergantungan, misalnya, karena seseorang terkadang masih bergantung pada orang tuanya di masa dewasa awal.
- Masa perubahan nilai. Nilai-nilai yang dimiliki seseorang pada masa dewasa awal berubah seiring dengan pengalaman dan interaksi sosial (hubungan sosial). Sedikit demi sedikit mereka beradaptasi dengan kebiasaan masyarakat.
- Masa kreativitas. Dikatakan sebagai masa kreativitas karena pada masa ini manusia bebas melakukan apa yang diinginkannya sesuai dengan potensi, minat dan bakatnya.
- Penyesuaian waktu untuk kehidupan baru. Masa ini itu berarti seseorang harus mengambil lebih banyak tanggung jawab karena mereka sudah memiliki peran ganda.

2. Karakteristik Masa Dewasa Madya

- Masa yang menakutkan. Masa dewasa madya dikatakan masa yang menyeramkan, karena kondisi fisik seorang mulai mengalami penurunan, untuk perempuan mulai mengalami Monopause yang berarti potensi buat mengandung dan melahirkan tidak memungkinkan lagi. Demikian juga bagi laki-laki mereka merasa menghadapi kenyataan bahwa dirinya mulai menjadi tua.
- Masa Transisi. Dalam masa dewasa madya ini seorang mengalami peralihan yaitu tidak dapat disebut muda maupun juga disebut tua.
- Masa Stress. Masa dewasa madya disebut masa stress. Dalam usia ini, karir seseorang telah memasuki masa pension. Akibatnya mereka merasa bahwa dirinya dilihat lemah dan sebagai tertekan.
- Usia yg berbahaya. Disebut usia berbahaya karena dalam usia dewasa madya relative tak jarang mengalami gangguan fisik juga mental. Misalnya syarat fisik dalam usia ini banyak penyakit, contohnya hipertensi, diabetes dll. Sedangkan berdasarkan segi psikologis mereka lebih peka, yaitu gampang tersinggung sampai depresi.
- Usia Canggung. Dikatakan usia canggung karena dewasa madya kurang pantas disebut dewasa dini tetapi belum juga disebut tua sehingga pada situasi ini muncul rasa canggung pada individu.
- Masa Berprestasi. Dikatakan masa berprestasi, contohnya pada kehidupan karir masa dewasa madya merupakan masa dimana mereka mencapai prestasi dan mempunyai posisi penting pada perusahaan, pendidikan atau pemerintahan.
- Masa Sepi. Dikatakan masa sepi karena dalam usia dewasa madya, anak-anak mereka telah mulai meninggalkan tempat tinggal untuk hidup dengan pasangan hidupnya.
- Keseimbangan dan ketidak seimbangan.

3. Karakteristik Masa Dewasa Lanjut

Adapun karakteristik dewasa akhir yaitu:

- Merupakan periode kemunduran dalam masa usia dewasa akhir seperti kemunduran fisik & mental terjadi secara perlahan, dimana seseorang menjadi tua. Penyebab kemunduran fisik ialah dalam sel – sel tubuh yang ikut menua. Kemunduran ini juga terjadi dalam aspek psikologis yg merasa tidak bahagia terhadap diri sendiri, orang lain yang bisa membawa dampak menua.
- Perbedaan individual dalam dampak menua yaitu proses menua akan mensugesti orang-orang secara tidak sama. Hal ini ditimbulkan lantaran mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda-beda, sosio ekonomi yang tidak sama, pendidikan yang tidak sama. Perbedaan juga akan terjadi pada laki-laki & perempuan. Perbedaan itulah yang akan membuat antara satu

orang dengan orang lainnya berbeda dalam menyikapi proses menua usia tua di nilai dengan kriteria berbeda.

D. Masa Dewasa Akhir

1. Karakteristik Masa Dewasa Akhir

Masa dewasa akhir juga disebut sebagai masa akhir dari siklus kehidupan seseorang, dalam hal ini masa tersebut dapat dikatakan sebagai masa yang terbawa dari kehidupan/masa sebelumnya. Psikologis usia tua, atau usia lanjut usia, adalah sekitar 60 tahun hingga kematiannya, di mana kekuatan fisik dan daya ingat menurun. Masa dewasa akhir merupakan proses peralihan menuju usia tua, atau dengan kata lain disebut “penuaan”. Proses perubahan ini dialami melalui perubahan fisik dan psikis pada diri seseorang.

Menurut Erikson, tahap dewasa terakhir bergerak dalam tahap Integrity versus Despair, yaitu kapasitas pengembangan lansia untuk mengatasi krisis psikososial mereka. Banyak stereotip positif dan negatif yang dapat mempengaruhi kepribadian lansia. Kejujuran ego penting saat Anda menghadapi hidup dengan puas dan bahagia. Hal ini mempengaruhi hubungan sosial dan produktivitas yang memuaskan. Lawan mereka adalah keputusasaan, yaitu ketakutan akan kematian dan hidup yang terlalu singkat, perasaan kecewa. Beberapa cara untuk menghadapi krisis usia lanjut antara lain menjaga produktivitas dalam peran sosial, menjalani gaya hidup sehat dan kesehatan fisik.

Menurut J.W. Menurut Santrock (J.W.Santrock, 2002, h.190) ada dua perspektif tentang pengertian lanjut usia, yaitu perspektif Barat dan perspektif Indonesia. Pandangan orang Barat yang tergolong tua atau lanjut usia adalah diatas 65 tahun, dimana umur masih memisahkan dewasa atau lanjut usia. Orang Indonesia beranggapan bahwa lansia adalah usia di atas 60 tahun. Di atas 60 tahun, karena di Indonesia biasanya ini adalah usia maksimal untuk mencari pekerjaan dan tanda-tanda penuaan mulai terlihat.

Menurut Hurlock (2002), fase akhir perkembangan ini terbagi menjadi usia dini, yang bervariasi dari 60 hingga 70 tahun, dan usia tua yang bervariasi dari 70 tahun hingga akhir kehidupan. Orang tua muda atau lanjut usia (usia 65-74 tahun) dan lebih tua atau lanjut usia (75 tahun atau lebih) dan orang tua yang lanjut (85 tahun atau lebih) dari orang dewasa muda yang lebih tua. Ciri-ciri dewasa akhir:

- Ada periode penurunan atau kemunduran yang disebabkan oleh faktor fisik dan mental.
- Perbedaan individu dalam efek penuaan. Beberapa melihat saat ini sebagai relaksasi dan yang lain sebagai hukuman.
- Ada stereotip tentang usia tua. Apa yang digambarkan oleh usia tua tidaklah menyenangkan.

- Sikap sosial terhadap usia tua. Kebanyakan orang berpikir bahwa lansia tidak terlalu dibutuhkan karena energinya rendah. Namun, ada juga masyarakat yang masih menghormati orang yang lebih tua, terutama yang dianggap sangat berharga bagi masyarakat sekitar.
- Mereka berstatus minoritas. Usia tua dikaitkan dengan sikap sosial yang negatif.
- Ada perubahan peran. Karena mereka tidak bisa lagi mengikuti kelompok yang lebih muda.
- Penyesuaian yang buruk. Terjadi akibat konsep diri negatif yang disebabkan oleh sikap sosial yang negatif.
- Keinginan untuk menjadi muda kembali. Mencari segala cara untuk memperlambat penuaan.

Tugas perkembangan di masa dewasa akhir, yaitu:

- Menciptakan kepuasan dengan keluarga sebagai tempat tinggal di masa tua.
- Rekonsiliasi hidup dan pendapatan sebagai pensiunan.
- Membina kehidupan sehari-hari yang nyaman.
- Sebagai suami dan istri, saling menjaga.
- Mampu menghadapi kehilangan pasangan dengan sikap yang positif.
- Bangun relasi dengan anak dan cucu.
- Menemukan makna hidup dengan nilai moral yang tinggi.

2. Perkembangan-perkembangan Masa Dewasa Akhir

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah menurunnya dan memburuknya fungsi dan kondisi fisik dalam lansia, Perubahan ini terjadi dalam masa dewasa akhir atau lansia, mampu tidak dapat menghindari dan menutupinya, karna hal ini adalah ketentuan menurut Allah Swt.

Banyak perubahan fungsi organ yang semakin menurun pada masa dewasa akhir ini, yaitu:

- a) Daya Ingat (Memori). Penurunan kemampuan mengingat dalam lansia semakin menurun, kecepatan pada mengingat suatu hal sangat lambat, disebut penyakit tua yg dianggap "Pikun".
- b) Indera Penglihatan (Mata). Penurunan penglihatan akan semakin dirasakan dalam masa lansia bahkan dalam masa sebelum lansia, seseorang mengalami rabun jauh ataupun rabun dekat.
- c) Indra Pendengaran (Telinga), dimasa dewasa akhir ini seorang akan kehilangan kemampuan mendengar suatu ucapan atau suara menggunakan jelas. Di imasa ini penurunan pertumbuhan saraf dan organ basal, penurunan itu menyebabkan matinya rumah tinggal siput yang terletak di dalam telinga.
- d) Indra Peraba. Berkurangnya kepekaan yg diperoleh kulit dalam masa lansia. Kulit semakin kasar dan mengkerut.

- e) Daerah bagian kepala. Berubahnya wilayah dalam bagian kepala adalah hal yang dialami seseorang lansia dan perubahan itu dapat dilihat, seperti:
 - a. Rambut yg mulai memutih, b. Rambut mulai menipis, c. Pipi yang hilang atau disebut kempung, d. Gigi mulai lepas satu persatu, akibatnya akan ompong, e. kerutan yang tidak mampu disembunyikan dalam kulit wajah yang mengalami kekeringan, f. tumbuh tahi lalat dalam bagian ketua.tiga
- f) Daerah Tubuh. Daerah dalam tubuh seseorang lansia akan nampak perubahannya, misalnya : a. perubahan dalam bahu yg dulunya tegak, akan berubah menjadi bungkuk, b. tubuh yang dulunya gagah, akan berubah sebagai lemas, c. berat badan bertambah, karena adanya penumpukan lemak dalam bagian perut dan paha, d. perubahan kulit dalam tubuh seseorang lansia mengalami kerutan.
- g) Daerah Persendian. Persendian tangan dan kaki ketika lansia menjadi lemah.
- h) Perubahan dalam Kesehatan. Usia sama dengan lansia ditandai dengan menurunnya fungsi fisik secara umum dan memburuknya Kesehatan.

2) Perkembangan Psikis Dewasa Akhir

Menurut david Wechsler pada demista (2008) kemunduran kemampuan mental merupakan bagian berdasarkan proses penuaan organisme secara umum, hampir sebagian besar penelitian menerangkan bahwa selesainya mencapai puncak dalam usia antara 45-55 tahun, kebanyakan kemampuan seorang secara terus menerus mengalami penurunan, hal ini juga berlaku dalam seseorang lansia.

3) Penyesuaian Sosial dalam Dewasa Akhir

Banyak berdasarkan seseorang lansia terutama kaum wanita, merasa sangat kesepian karena anak-anaknya sudah beranjak dewasa dan berkeluarga. Penyesuaian sosial ini juga mempunyai efek negatif yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial dalam masa lansia ini, yaitu:

- a) Lupa akan waktu yang dimiliki yg semakin sedikit, karenakan keasyikan dengan sahabat, kerabat diluar sana.
- b) Jika tidak mempunyai jiwa religius yang kuat, maka seseorang lansia lalai dengan ibadah, kewajiban untuk memenuhi hak Allah Swt.
- c) Mudah terpengaruhnya seseorang lansia, hal ini kepada pada lingkungan dan sahabat yg berada disekitrya.
- d) Cenderung egois, karena diluar sana seseorang lansia bebas menentukan pilihannya sendiri .

4) Perkembangan Agama

Banyak orang berusia madya, baik pria maupun wanita yang tertarik kegiatan keagamaan dibandingkan pada waktu masih muda. Wanita dan pria usia

madya juga melihat agama sebagai sumber kekuatan, banyak kegembiraan dan kebahagiaan daripada sebelumnya ketika dia masih muda.

- a) Menerima kebenaran kepercayaan menurut pertimbangan pemikiran yang matang, bukan sekedar ikut-ikutan. Dapat kita katakan bahwa dalam orang yang dewasa sudah mempunyai pemikiran yg jauh lebih luas dan ciri-ciri kematangan pada keberagamaanya sudah tampak seperti: bersikap dan bertingkah sesuai dengan nilai agama yang dianutnya.
- b) Cenderung bersifat realis (nyata), sehingga norma-norma agama lebih diaplikasikan pada perilaku dan tingkah laku.
- c) Bersikap positif terhadap ajaran dan norma-norma agama dan berusaha untuk mempelajari dan memperdalam pemahaman keagamaan.
- d) Tingkat ketaatan beragama didasarkan atas pertimbangan dan tanggung jawab diri sampai perilaku keberagamaan adalah realis (nyata) dari sikap hidup.
- e) Bersikap lebih terbuka dan berwawasan luas. Maksudnya bahwa pada orang yang dewasa mempunyai kematangan dalam berpikir dan menunjukkan perilaku keberagamaan terhadap lingkungan juga masyarakat.
- f) Bersikap lebih kritis terhadap materi ajaran agama sehingga kemantapan beragama selain didasarkan atas pertimbangan pikiran, juga didasarkan atas pertimbangan hati nurani.
- g) Sikap keberagamaan cenderung mengarah pada tipe-tipe kepribadian masing-masing, sehingga terlihat adanya pengaruh kepribadian dalam menerima, memahami serta melaksanakan ajaran agama yang diyakininya.
- h) Terlihat adanya hubungan antar sikap keberagamaan dengan kehidupan sosial, sehingga perhatian terhadap kepentingan organisasi sosial keagamaan telah berkembang.

LATIHAN SOAL

1. Dari umur berapa seseorang bisa disebut dewasa? Dan kemampuan apa saja yang dapat dilihat dari orang dewasa?
2. Menurut Elizabeth B. Hurloc masa dewasa dibagi menjadi 3 bagian. Sebutkan dan jelaskan apa saja 3 bagian tersebut!
3. Pada usia dewasa, individu mempunyai karakteristik yang berbeda. Sebutkan dan jelaskan karakteristik pada masa dewasa awal!
4. Jelaskan pengertian masa dewasa akhir menurut Hurlock!
5. Sebutkan apa saja perkembangan dan tugas pada masa dewasa akhir!
6. Mengapa pada masa usia madya, seseorang lebih tertarik kegiatan keagamaan dibandingkan pada masa usiamuda?

REFERENSI

- Anfal, A. M. (n.d.). PERKEMBANGAN DEWASA AKHIR. Tugas Mata Kuliah.
- Iswati, I. (2019). Karakteristik ideal sikap religiusitas pada masa dewasa. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(01).
- Jahja, Y. (2011). Psikologi perkembangan. Kencana.
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto, J. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (life span development) dalam islam. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 97–114.
- Khasanah, R., & Navilatun, A. (2018). Perodesasi Perkembangan Dewasa Akhir (Perkembangan Fisik, Psikis, Sosial, Keagamaan Dalam Periode Kehidupannya). *Perodesasi Perkembangan Dewasa Akhir (Perkembangan Fisik, Psikis, Sosial, Keagamaan Dalam Periode Kehidupannya)*, 1–6.
- Laudika, M. (2020). Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya. *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)*, 2(2), 209–218.
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia*. Umsida Press, 1–145.
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Perodesasi perkembangan dewasa. *Perodesasi Perkembangan Dewasa*, 1–10.
- Mustafa, M. (2016). Perkembangan jiwa beragama pada masa dewasa. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 77–90.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya.

BAGIAN KE-12

Perkembangan Masa Dewasa Akhir/Lanjut

A. Pengertian Dewasa Akhir

Menurut Erikson tahap dewasa akhir memasuki tahap *integrity vs despair* yaitu kemampuan perkembangan lansia mengatasi krisis psikososialnya. Banyak stereotip positif dan negatif yang mampu mempengaruhi kepribadian lansia. Integritas ego penting dalam menghadapi kehidupan dengan puas dan bahagia. Hal ini berdampak pada hubungan sosial dan produktivitasnya yang puas. Lawannya adalah despair yaitu rasa takut mati dan hidup terlalu singkat, rasa kekecewaan. Beberapa cara hadapi krisis dimasa lansia adalah tetap produktif dalam peran sosial, gaya hidup sehat, dan kesehatan fisik.



Gambar 1. Tahapan-Tahapan Perkembangan Manusia

Menurut J.W. Santrock (J.W.Santrock, 2002, h.190), ada dua pandangan tentang definisi orang lanjut usia atau lansia, yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Pandangan orang barat yang tergolong orang lanjut usia atau lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas, dimana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lanjut. Sedangkan pandangan orang Indonesia, lansia adalah orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Lebih dari 60 tahun karena pada umumnya di Indonesia dipakai sebagai usia maksimal kerja dan mulai tampaknya ciri-ciri ketuaan.

Menurut Hurlock (2002), tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi usia lanjut dini yang berkisar antara usia 60-70 tahun dan usia lanjut yang dimulai pada usia 70 tahun hingga akhir kehidupan seseorang. Orang tua muda atau usia tua (usia 65 hingga 74 tahun) dan orangtua yang tua atau usia tua akhir (75 tahun atau lebih) dan orang tua lanjut (85 tahun atau lebih) dari orang-orang dewasa lanjut yang lebih muda.

Penggolongan lansia menurut DEPKES dikutip dari Azis (1994) menjadi tiga kelompok:

- 1) Kelompok lansia dini (55-64 tahun), merupakan kelompok yang baru memasuki lansia.
- 2) Kelompok lansia (65 tahun ke atas).
- 3) Kelompok lansia resiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun.

Dari berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, lanjut usia merupakan periode di mana seorang individu telah mencapai kemasakan dalam proses kehidupan, serta telah menunjukkan kemunduran fungsi organ tubuh sejalan dengan waktu, tahapan ini dapat mulai dari usia 55 tahun sampai meninggal.

B. Perkembangan Fisik Dewasa Akhir

Berkurangnya tingkat metabolisme dan menurunnya kekuatan otot-otot juga mengakibatkan pengaturan suhu badan menjadi sulit. Selain itu, pada usia lanjut terjadi penurunan dalam jumlah waktu tidur yang diperlukan dan kenyamanan tidurnya. Orang usia lanjut pada umumnya menderita gangguan susah tidur (*insomnia*). Lalu, perubahan dalam pencernaan mungkin merupakan perubahan yang paling kelihatan dalam fungsi pengaturan pencernaan. Kesulitan dalam makan sebagian diakibatkan pada gigi yang tanggal yang merupakan gejala umum bagi orang usia lanjut dan juga karena daya penciuman dan perasa yang menjadi kurang tajam. Sehingga menyebabkan jenis makanan yang paling lezat menjadi terasa tidak enak. Menurut Hurlock (1980) terjadi perubahan fisik berupa penampilan pada usia dewasa akhir, diantaranya adalah : Daerah kepala, Daerah Tubuh, Daerah persendian.

Dengan semakin menuanya sel-sel, semakin sulit juga untuk membuang sisa-sisa. Akhirnya "sampah" ini menempati lebih dari 20% bagian sel. Dengan menuanya sel, molekul-molekulnya dapat saling terhubung dan melekat sedemikian rupa sehingga dapat menghentikan siklus vital biokimia dan menciptakan bentuk-bentuk kerusakan lain pada saat mereka mengganggu fungsi sel. (Bruce, 1991; Ivy, dkk, 1992; Pacivity and Davies, 1991).

1. Panjang Usia

a. Harapan Hidup dan Masa Hidup

Masa Hidup jumlah tahun maksimum dimana individu dapat hidup adalah sekitar 120 hingga 125 tahun. Namun sejak 1900, kemajuan di bidang pengobatan, nutrisi, olahraga, dan gaya hidup telah meningkatkan harapan hidup kita rata-rata 30 tahun lebih lama. harapan hidup adalah perkiraan jumlah tahun rata-rata masa hidup seseorang yang dilahirkan pada tahun tertentu. Seseorang yang tinggal di amerika serikat dan saat ini berusia 60 tahun memiliki harapan hidup rata-rata sebesar 18 tahun lebih (20 tahun untuk wanita dan 16 tahun untuk pria) (Pusat Nasional Untuk Statistik Kesehatan, 2006). Rata-rata harapan Hidup dari Individu yang

dilahirkan saat ini di amerika serikat adalah 78 tahun (Pusat Nasional Untuk Statistik Kesehatan, 2006).

Saat ini, angka harapan hidup secara keseluruhan untuk wanita adalah 80,7 tahun, dan untuk Pria adalah 75,4 tahun (Pusat Nasionan Untuk Statistik, 2010d). Pada awal 30-an, jumlah wanita melebihi jumlah pria; perbedaan ini makin besar pada tahun-tahun berikutnya. Faktor-faktor sosial sosial seperti sikap, kebiasaan, dan gaya hidup sehat dan pekerjaan adalah faktor penting yang menyebabkan harapan hidup wanita lebih lama dibandingkan pria (Saint Onge, 2009).

Di Negara-negar industri, jumlah orang yang berusia lebih dari 100 tahun meningkat sekitar 7 persen tiap tahunnya (Perls, 2007). Amerika serikat adalah negara paling banyak memiliki orang-orang yang berusia 100 tahun lebih diikuti jepang, china, Inggris/Wales (2008). Diperkirakan 75 hingga 100 *supercentenarians* individu yang berusia lebih dari 110 tahun di amerika serikat dan 300 hingga 450 orang di seluruh dunia (Perls, 2007)

b. *Tua-Awal, Tua-Menengah, Tua-Akhir*

Beberapa ahli perkembangan membedakan antara tua awal (65 hingga 74 tahun), dan tua-menengah, atau lanjut usia (75 tahu atau lebih) (Charnes & Bosman, 2009). Meskipun demikian, sejumlah ahli lainnya membedakan antara tua-akhir (85 tahun atau lebih) dari orang tua yang lebih muda (Dunkle, 2009).

Intervensi seperti pembedahan katarak dan berbagai strategi rehabilitasi dapat meningkatkan fungsi dari orang yang tua akhir. Dan ada penyebab dari terjadinya optimisme dalam perkembangan cara hidup pencegahan intervensi yang baru, seperti rutin melakukan olahraga (Erickson & kawan-kawan, 2009).

c. *Harapan Hidup dan Masa Hidup*

Teori-teori Biologis Mengenai Proses Penuaan

1) *Teori Evolusioner*

Pandangan tentang keuntungan yang diberikan oleh seleksi evolusioner menurun seiring bertambahnya usia (Baltes, 2003). Dalam teori evolusioner tentang penuaan, seleksi alam tidak mengeliminasi banyak kondisi berbahaya dan karakteristik nonadaptif pada orang-orang dewasa lanjut usia (Austad, 2009).

2) *Teori Jam Seluler*

Teori ini adalah teori dari Leonard Hayflick (1977) yang menyatakan bahwa sel-sel dapat membelah maksimum sebanyak 75 hingga 80 kali, dan bahwaseiring dengan bertambahnya usia, kemampuan sel-sel yang membelah menjadi berkurang.

3) *Teori Radikal Bebas*

Toei ini menyatakan bahwa yang menyebabkan orang bertambah tua adalah karena ketika sel-sel melakukan metabolisme energi, sel-sel itu melepaskan molekul oksigen yang tidak stabil, yang disebut radikal bebas (Chebab & kawan-kawan, 2008). Radikal bebas memantul disekitar sel-sel, merusak DNA dan Struktur sel lainnya (Afanasev, 2009).

4) *Teori Mitokondrial*

Teori ini menyatakan bahwa proses penuaan berkaitan dengan pembusukan mitokondrial. Pembusukan ini agaknya terutama berkaitan dengan kerusakan oksidatif dan kehilangan bahan gizi dalam bentuk mikro yang disediakan oleh sel (Crane & kawan-kawan, 2010 ; Figueiredo & kawan-kawan, 2009).

5) *Teori Stress Hormonal*

Teori ini menyatakan bahwa proses penuaan dalam sistem hormonal tubuh dapat menurunkan daya tahan terhadap stres dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit (Finch & Seeman, 1999)

2. Perkembangan Fisik di Masa Dewasa Akhir

a. *Otak Menjadi Tua*

Rata-rata, antara usia 20 hingga 90 tahun, otak kehilangan beratnya sebesar 5 hingga 10 persen. Volume otak juga berkurang (Bondare, 2007). Sebuah studi menemukan bahwa pada orang lanjut usia, volume otak adalah 15 persen lebih sedikit dibandingkan orang muda (Shan & kawan-kawan, 2005).

Beberapa peneliti berpendapat bahwa menurunnya asetikolin berperan terhadap menurunnya fungsi memori dalam taraf kecil dan bahkan kehilangan memori yang parah seperti pada penyakit alzheimer (Bentley, driver, & Dolan, 2009 ; Daulatzai, 2010).

Meskipun tidak seperti komputer, otak mempunyai kapasitas untuk memperbaiki secara nyata (Jessberger & Gage, 2010; Prakash, Snook, & Kramer). Bahkan Otak hanya kehilangan sebagian dari kemampuan untuk berfungsi, dan aktivitas yang dilakukan orang dewasa lanjut usia bisa mempengaruhi perkembangan otak. Dalam studi FMRI, tingkat kebugaran aerobik yang lebih tinggi dikaitkan dengan volume *hippocampus* yang lebih besar, yang diterjemahkan kedalam memori yang lebih baik (Erickson & kawan-kawan, 2009).

b. *Sistem Kekebalan Tubuh*

Menderita stres yang berkepanjangan dan kurangnya proses penyembuhan pada orang-orang lanjut usia dapat mempercepat efek penuaan terhadap kekebalan (Zitrogel, Kepp, & Kroemer, 2010). Kekurangang nutrisi yang berkaitan dengan rendahnya kadar protein berkaitan dengan menurunnya sel T yang menghancurkan sel-sel yang terinfeksi, sehingga kekebalan bertambah buruk (Hughes & Kawan-kawan, 2010). Karena penurunan fungsi kekebalan,

vaksinasi terhadap influenza secara khusus penting untuk orang lanjut usia (Maggi, 2010 ; Michel, 2010).

c. Penampilan Fisik dan Pergerakan

Diamasa dewasa akhir, pria dan wanita menjadi lebih pendek karena tulang belakang mengalami penyusutan (Hoyer & Roodin 2003). Berat tubuh biasanya menurun setelah usia 60 tahun. Hal ini disebabkan oleh penyusutan otot, dimana hal ini membuat tubuh kita terlihat kendur (Evans, 2010).

Gerakan orang lanjut usia lebih lambat dibandingkan dewasa awal ini disertai dengan tingkat kesulitan yang bervariasi. Orang lanjut usia cenderung semakin lama semakin melambat dibandingkan ketika mereka masih muda (Mollenkopf, 2007).

d. Perkembangan Sensoris

Melihat, mendengar dan aspek-aspek sensori lainnya berkaitan dengan kemampuan kita untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Kaitan ini didokumentasikan dalam studi yang melibatkan lebih dari 500 orang dewasa, berusia antara 70-102 tahun, dimana ketajaman sensori, khususnya penglihatan terkait dengan apakah dan seberapa baik orang lanjut usia mampu mandi dan merawat dirinya, membereskan urusan rumah tangga, terlibat dalam aktifitas intelektual, dan menonton tv (Marsiske, Klumb & Baltes, 1997).

e. Sistem Peredaran Darah dan Paru-paru

Kapasitas Paru-paru menurun 40 persen antara usia 20-80 tahun, bahkan tanpa penyakit (Fozard, 1992). Paru-paru kehilangan elastisitasnya, dada menyusut, diafragma melemah (Cherniack, 2007). Orang lanjut usia dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dengan melakukan latihan memperkuat diafragma. Kerusakan fungsi paru-paru yang parah dan kematian disebabkan oleh merokok (Whincup & Kawan-kawan, 2006).

Sebagian ahli bidang proses penuaan bahkan merekomendasikan tekanan darah yang konsisten 120/80 sebaiknya ditangani untuk menurunkan resiko terkena serangan jantung, stroke, atau penyakit ginjal (Krakoff, 2008). Meningkatkan proses tekanan darah seiring dengan meningkatnya usia dapat berkaitan dengan sakit, obesitas, kecemasan, mengerasnya pembuluh darah atau kurang olah raga (Shizukuda, Plummer, & Harrelson, 2010).

f. Seksualitas

Dalam dua kondisi, tidak ada penyakit dan keyakinan bahwa orang lanjut usia seharusnya aseksual, seksualitas dapat berlangsung seumur hidup (Woloski & Kawan-kawan, 2010). Proses penuaan dapat menyebabkan beberapa perubahan dalam performa seksual, khususnya pada pria (Bauman, 2008).

Studi skala besar tentang individu berusia 57 hingga 85 tahun mengungkapkan bahwa aktivitas seksual, kualitas kehidupan seksual baik, dan minat terhadap

seks secara positif berkaitan dengan kesehatan dimasa dewasa menengah dan akhir (Lindau & gavrilova, 2010).

3. Kesehatan Masa Dewasa Akhir

a. Masalah Kesehatan

Ketika usia bertambah maka kemungkinan kita akan terkena penyakit juga akan meningkat (Ferruci & Koh, 2007). Mayoritas orang dewasa yang masih hidup hingga 80 tahun atau lebih, cenderung menderita semacam gangguan. Penyakit kronis yang jarang dialami di masa dewasa awal, meningkat dimasa dewasa menengah, dan menjadi lebih umum dimasa dewasa akhir (Kane, 2007).

1) Penyebab Kematian pada Orang Lanjut Usia

Hampir 60 persen orang di Amerika serikat yang berusia 65 sampai 74 tahun meninggal dunia karena kanker atau penyakit kardiovaskular (Pusat Nasional Untuk Statistik Kesehatan, 2008). Seiring berjalannya individu melewati tahun-tahun dewasa akhir, semakin tua mereka, semakin besar kemungkinan mereka meninggal karena penyakit kardiovaskular dibanding meninggal karena kanker (Pusat Nasional Untuk Statistik Kesehatan, 2010d).

2) Artritis

Artritis adalah peradangan sendi yang disertai rasa sakit, kaku, dan masalah dalam pergerakan. Artritis khususnya banyak dialami oleh orang lanjut usia (Baker, 2009 ; Villeneuve & Haraoui, 2010). Gejala dari artritis dapat dikurangi dengan menggunakan obat-obatan seperti aspirin, olahraga untuk penyakit persendian, pengurangan berat badan, dan dalam kasus yang ekstrim, menggantikan sendi yang lumpuh dengan protesis (Kokkalis, Schmidt, & Sotoreanos, 2009).

3) Osteoporosis

Osteoporosis adalah hal utama yang menyebabkan orang lanjut usia berjalan bungkuk (Ishikawa & Kawan-kawan, 2009). Secara khusus wanita rentan terkena osteoporosis; osteoporosis adalah penyebab utama patah tulang pada wanita (Bessette & kawan-kawan, 2009). Untuk mencegah osteoporosis wanita muda dan usia pertengahan sebaiknya mengonsumsi makanan yang banyak mengandung kalsium, lebih banyak berolahraga, dan tidak merokok (Cashman, 2008).

4) Kecelakaan

Kecelakaan adalah penyebab terbesar nomor enam pada orang lanjut usia (Pusat Nasional Untuk Statistik Kesehatan, 2010d). Cedera akibat jatuh dari lantai atas di rumah atau kecelakaan lalu lintas dimana seorang lanjut usia sedang mengendarai mobil atau ditabrak kendaraan ketika sedang berjalan merupakan kasus yang umum terjadi (Verghese & Kawan-kawan, 2010).

b. Penyalah Gunaan Obat

Karena terjadinya peningkatan yang dramatis jumlah orang dewasa lanjut usia yang diantisipasi selama abad ke-21, penyalahgunaan obat sering dicirikan meningkatnya jumlah orang dewasa lanjut usia. (Atkinson, Ryan, & Turner, 2001). Sebuah studi mengungkapkan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, dan memanjangnya usia hidup pada orang dewasa lanjut usia yang meminum minuman beralkohol dalam kadar sedang dibandingkan mereka yang peminum berat atau tidak minum sama sekali (Rozzini, Ranhof, & Trabucchi, 2007). Penjelasan tentang manfaat anggur merah berpusat pada koneksinya pada menurunkan stres dan mengurangi penyakit jantung koroner (Angelone & Kawan-kawan, 2010).

c. Olahraga, Nutrisi dan Berat Badan

1) Olahraga

Dalam sebuah studi olahraga mempunyai arti harfiah menyangkut perbedaan hidup atau mati bagi orang paruh baya atau lanjut usia. Lebih dari 10.000 pria maupun wanita dibagi dalam kategori kurang sehat, cukup sehat, dan sangat sehat (Blair & Lain-lain, 1989). Studi baru mengungkapkan bahwa orang dewasa berusia 60 tahun ke atas yang berada di urutan lima kebawah dalam hal fisik ditentukan tes treadmill, memiliki kemungkinan meninggal empat kali lebih besar dalam periode waktu 12 tahun dibandingkan mereka yang berada di urutan lima teratas dalam hal kebugaran fisik (Sui & Kawan-kawan, 2007).

2) Nutrisi dan Berat Badan

Beberapa orang dewasa melakukan pembatasan diet yang dapat membahayakan kesehatannya, khususnya bila mereka tidak memperoleh vitamin dan mineral (Cashman & kawan-kawan, 2009). Salah satu perubahan pola makan pada orang lanjut usia dapat berkontribusi terhadap penurunan berat tubuh yang membahayakan, khususnya pada wanita, adalah mengurangi panganan kecil di antara jam makan (Morley, 2003). Antioksidan dapat melawan kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas, yang diproduksi baik oleh metabolisme tubuh dan faktor-faktor lingkungan seperti merokok, polusi, dan cairan kimiawi yang buruk dalam diet (Flora, 2007). Beberapa peneliti mempelajari hubungan antara vitamin antioksidan dengan kesehatan. Misalnya, sebuah studi mengaitkan rendahnya level konsentrasi vitamin C di dalam darah pada lanjut usia dengan insiden kematian yang lebih dini (Fletcher, Breeze, & Shetty, 2003). Akan tetapi studi baru-baru ini terhadap pria mengungkapkan bahwa mengonsumsi vitamin C dan vitamin E tidak dapat mencegah penyakit kardiovaskuler atau kanker (Gaziano & Kawan-kawan, 2009).

d. *Penanganan Kesehatan*

Meningkatnya permintaan pelayanan kesehatan yang disebabkan oleh meluasnya populasi orang dewasa lanjut usia kemungkinan membuka jalan pintas pada berbagai ahli pelayanan kesehatan, termasuk perawat, dokter, dan pembantu pelayanan kesehatan untuk orang lanjut usia (Curtin, 2007). Perkembangan perawatan rumah alternatif berbasis komunitas telah menurunkan prosentase orang dewasa lanjut usia yang tinggal di rumah perawatan/ panti jompo (Rusell & Rice, 2009).

Karena kualitas rumah-rumah perawatan ini tidak memadai dan biaya rumah perawatan meningkat, banyak spesialis dibidang masalah kesehatan lanjut usia berpendapat bahwa perawatan kesehatan di rumah, pusat perawatan, dan klinik pengobatan preventif adalah alternatif yang baik (Katz & kawan-kawan, 2009).

C. **Klasifikasi Dewasa Akhir**

Orang dewasa akhir atau lanjut usia (lansia) dapat diklasifikasikan menjadi beberapa beberapa jenis di bawah ini.

- 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) (Masykuroh, 2021, hlm. 130).

Akan tetapi, klasifikasi yang lebih bernilai adalah mengenai usia fungsional. Usia fungsional adalah ukuran kemampuan seseorang untuk berfungsi secara efektif dalam lingkungan fisik dan sosialnya dibandingkan dengan orang lain yang seusianya. Seseorang berusia 90 tahun yang tetap berada dalam kesehatan yang prima bisa jadi berfungsi lebih muda dibandingkan dengan orang berusia 65 tahun yang tidak sehat.

Banyak sekali stereotype-stereotype tidak tepat yang mengintari orang lanjut usia. Contohnya, sebagian besar masyarakat masih mengira bahwa kepikunan pada usia tua itu wajar, padahal tidak. Alzheimer adalah penyakit yang seharusnya tidak diidap oleh lansia sekali pun. Hal ini sangat dapat dihindari dengan melakukan aktivitas psikomotor (campuran) dan terapi-terapi tertentu bahkan dengan sesederhana tidak berhenti bekerja atau melakukan aktivitas produktif lainnya.

Hal tersebut terjadi terutama kepada para super ager yang terbukti memiliki usia fungsional tinggi bahkan ketika menginjak usia 90-an. Dalam konteks super ager ini, diketahui bahwa penyebab para super ager memiliki kesehatan yang amat prima di usia tua adalah mereka tidak pernah berhenti belajar.

Belajar dalam artian baik seperti para profesor yang belajar secara sadar dan terencana, maupun belajar suatu hal yang belum pernah mereka pelajari atau

kuasai sepanjang hidupnya seperti bermain gitar, berenang, bersepeda, hingga pada berbagai aktivitas belajar tidak langsung seperti pada kegiatan sehari-hari yang dilakukan secara konsisten dan serius seperti berkebun, ikut mengasuh cucu, dsb.

D. Karakteristik Dewasa Akhir

Menurut Hurlock (dalam Masykuroh, 2021, hlm. 130-131) beberapa karakteristik dari individu pada periode dewasa akhir adalah sebagai berikut.

1) *Adanya periode penurunan atau 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.

2) *Perbedaan individu dalam efek penuaan.*

Waktu kemunduran setiap individu berbeda-beda tergantung dari sifat bawaan masing-masing. Selain itu, bagaimana cara Individu memandang diri dan lingkungannya juga mempengaruhi proses penuaannya. Misalnya ada yang menganggap periode ini sebagai waktunya untuk bersantai dan ada pula yang menganggapnya sebagai hukuman.

3) *Ada stereotip-stereotip mengenai usia lanjut.*

Pandangan-pandangan tidak nyata tentang orang tua mulai bermunculan yang menyebabkan citra lansia semakin buruk. Stereotip ini bisa muncul dari cerita dongeng yang menggambarkan 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. Masa lansia digambarkan seakan tidak menyenangkan.

4) *Sikap sosial terhadap usia lanjut.*

Kebanyakan masyarakat menganggap orang berusia lanjut tidak begitu dibutuhkan karena energinya sudah melemah. Tetapi, ada juga masyarakat yang masih menghormati orang yang berusia lanjut terutama yang dianggap berjasa bagi masyarakat sekitar.

5) *Mempunyai status kelompok minoritas.*

Adanya sikap sosial yang negatif tentang usia lanjut. Padahal 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) *Adanya 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, karena kebanyakan dari mereka tidak dapat bersaing lagi dengan kelompok yang lebih muda, meskipun belum tentu.

8) *Penyesuaian diri 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. Selain itu, hal ini juga dapat timbul karena adanya konsep diri yang negatif yang disebabkan oleh sikap sosial yang negatif.

9) *Ada keinginan untuk menjadi muda kembali.*

Kesepian, merasa tidak berdaya, serta kesulitan-kesulitan yang dialami lansia membuat mereka ingin kembali menjadi muda. Bahkan beberapa di antara mereka mencari segala cara untuk memperlambat penuaan.

E. Tugas Perkembangan Lansia

Beberapa tugas dari individu dewasa akhir atau para lanjut usia adalah sebagai berikut.

- 1) Menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik. Misalnya adanya perubahan penampilan pada wajah wanita, menggunakan kosmetik untuk menutupi tanda-tanda penuaan pada wajahnya. Pada bagian tubuh, khususnya pada kerangka tubuh, mengerasnya tulang sehingga tulang menjadi mengapur dan mudah retak atau patah.
- 2) Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga.
- 3) Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.
- 4) Menjalani hubungan dengan orang-orang di sekitarnya.
- 5) Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
- 6) Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes dan harmonis.

LATIHAN SOAL

1. Apa yang dimaksud dengan *integrity vs despair* dalam tahapan masa dewasa akhir?
2. Apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepribadian lansia?
3. Bagaimana perbedaan pandangan antara masyarakat barat dan masyarakat Indonesia tentang definisi orang lanjut usia?
4. Apa pendapat anda tentang pengelompokan lansia menurut Departemen Kesehatan?
5. Apa yang anda ketahui tentang perkembangan fisik lansia?
6. Apa yang bisa anda jelaskan terkait stereotype orang lanjut usia?
7. Jelaskan karakteristik dari individu pada periode dewasa akhir!
8. Apa saja yang anda ketahui tentang tugas perkembangan lansia?

REFERENSI

- Ajhuri, K.F. (2019). Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Fisik, P., Dalam, K., & Kehidupannya, P. (2017). Penurunan kemampuan mengingat pada lansia semakin lama akan semakin menurun, kecepatan dalam mengingat suatu kejadian sangat lambat, hal demikian. 152071000038.
- I, U. P. I. Y. A. (n.d.). Makalah Perkembangan Fisik dan Kognitif di Masa Dewasa Akhir.
- Masykuroh, K., Dewi, C., Heriyani, E., Widiastuti, H.T. (2021). Modul psikologi perkembangan. Jakarta: Uhamka.
- Thahir, A. (2018). Psikologi perkembangan. Lampung: Aura Publishing.

BAGIAN KE-13

Perkembangan Masa Usia Dewasa Akhir/Lanjut Dari Segi Kognitif

A. Kondisi Fisik Dewasa Akhir

Perkembangan dewasa akhir atau lanjut usia adalah titik tertinggi dalam rentang kehidupan individu yang ditandai oleh penurunan kemampuan baik fisik maupun psikologis yang dimulai pada usia 60 tahun. 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 melakukannya.

Masa dewasa tua berkisar umur 60 tahun ke atas dan dari segi perkembangannya mengalami proses penuaan berarti menurunnya daya tahan fisik, menurut kartari (1993 dalam Thahir, 2018, hlm. 197.) Lanjut usia tentunya disebabkan oleh meningkatnya usia, sehingga terjadi perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan serta sistem organ.

Departemen kesehatan RI (dalam Thahir, 2018, hlm. 197-198) menyatakan bahwa menjadi tua ditandai dengan kemunduran biologis yang terlihat dari gejala kemunduran fisik, antara lain:

- 1) Kulit mulai mengendur dan pada wajah timbul keriput serta garis-garis yang menetap.
- 2) Rambut beruban.
- 3) Gigi mulai tanggal 198 d. Penglihatan dan pendengaran mulai berkurang.
- 4) Mulai lelah.
- 5) Gerakan menjadi lamban dan kurang lincah.
- 6) Kerampingan tubuh menghilang, terjadi timbunan lemak terutama di bagian perut dan pinggul.

Kulit mereka yang sudah menua menjadi memucat dan kurang elastis, dan seiring dengan mengerutnya lemak dan otot, kulit tersebut bisa jadi mengerut. Pembengkakan pembuluh darah di kaki menjadi hal yang umum. Rambut di kepala menjadi putih dan menjadi semakin tipis, dan rambut menjadi semakin jarang.

Orang dewasa yang lebih tua menjadi lebih pendek seiring dengan melemahnya tulang vertebrae, dan postur bungkuk menjadikan mereka semakin kecil. Penipisan tulang dapat menyebabkan "*dowager hump*" pada belakang leher, terutama bagi wanita dengan osteoporosis. Selain itu, komposisi kimia tulang juga berubah, menciptakan risiko keretakan yang lebih besar.

Penurunan seakan menjadi satu-satunya hal yang mengiringi perkembangan fisik dewasa akhir, meliputi berkurangnya kekuatan otot dan tingkat metabolisme yang semakin menjadi. Berkurangnya tingkat metabolisme dan menurunnya kekuatan otot-otot juga mengakibatkan pengaturan suhu badan menjadi sulit. Pada usia lanjut terjadi penurunan dalam jumlah waktu tidur yang diperlukan dan kenyamanan tidurnya, hal tersebut karena orang usia lanjut pada umumnya menderita gangguan susah tidur (insomnia) (Saleh, 2019, hlm. 142).

Perubahan Organisme dan Sistematis

Perubahan dalam fungsi organisme dan sistematis sangat bervariasi, baik di antara maupun di dalam individu. Sebagian sistem tubuh dan keberfungsian organ menurun, sedangkan sebagian yang lain tetap sebagaimana adanya, Akan tetapi jantung menjadi sensitif terhadap penyakit dan kemampuan pencadangan (reserve capacity) menurun.

Penuaan Otak

Pada lansia normal dan sehat, perubahan pada otak biasanya bersifat rendah dan hanya membuat sedikit perbedaan (Kemper, 1994). Setelah usia 30 tahun, otak kehilangan beratnya, pertama-tama sedikit, kemudian menjadi lebih cepat. Sehingga, pada usia 90 tahun, otak kehilangan 10% dari beratnya.

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, di antaranya adalah dengan, membaca, berinteraksi, berdzikir (berdoa), bahkan bermain game. Bermain Games spesifiknya *shooting action games* menjadi terapi yang teruji klinis meminimalisir kepikunan.

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.

Kemampuan Pendengaran

Penurunan 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.

B. Perkembangan Psikososial Dewasa Akhir

Ada banyak defenisi yang diutarakan para ahli terkait psikologi pendidikan, bahkan Salah satu pertanyaan yang paling banyak menimbulkan kontroversial dalam studi tentang perkembangan rentang hidup manusia adalah kemampuan kognitif orang dewasa, seperti memori, kreativitas, intelegensi, dan kemampuan belajar, paralelel dengan penurunan kemampuan fisik. Pada umumnya orang percaya bahwa proses belajar, memori, dan intelegensi mengalami kemerosotan bersamaan dengan terus bertambahnya usia.

Kecepatan dalam memproses informasi mengalami penurunan pada masa dewasa akhir. Selain itu, orang-orang dewasa lanjut kurang mampu mengeluarkan kembali informasi yang telah disimpan dalam ingatannya. Kecepatan memproses informasi secara pelan-pelan memang akan mengalami penurunan pada masa dewasa akhir.

Menurut Erikson, perkembangan psikososial masa dewasa akhir ditandai dengan tiga gejala penting, yaitu keintiman, generatif, dan integritas.

1) Perkembangan Keintiman

Keintiman dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Orang-orang yang tidak dapat menjalin hubungan intim dengan orang lain akan terisolasi. Menurut Erikson, pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa akhir.

2) Perkembangan Generatif

Generativitas adalah tahap perkembangan psikososial ketujuh yang dialami individu selama masa pertengahan masa dewasa. Ketika seseorang mendekati usia dewasa akhir, pandangan mereka mengenai jarak kehidupan cenderung berubah. Mereka tidak lagi melihat kehidupan dalam pengertian waktu masa anak-anak, seperti cara anak muda melihat kehidupan, tetapi mereka mulai memikirkan tentang tahun yang tersisa untuk hidup. Pada masa ini, banyak orang yang membangun kembali kehidupan mereka dalam pengertian prioritas, menentukan apa yang penting untuk dilakukan dalam waktu yang tersisa.

3) Perkembangan Integritas

Integritas merupakan tahap perkembangan psikososial Erikson yang terakhir. Integritas paling tepat digambarkan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan bebrbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya. Lawan dari integritas adalah

keputusan tertentu dalam menghadapi perubahan-perubahan siklus kehidupan individu, terhadap kondisi-kondisi sosial dan historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian.

Tahap keutuhan ini dimulai kira-kira usia sekitar 65 tahun, dimana orang-orang yang tengah berada pada usia itu sering disebut sebagai usia tua atau orang usia lanjut. Usia ini banyak menimbulkan masalah baru dalam kehidupan seseorang. Meskipun masih banyak waktu luang yang dapat dinikmati, namun karena penurunan fisik atau penyakit yang telah membatasi kegiatan dan membuat orang tidak merasa berdaya.

Terdapat beberapa tekanan yang membuat orang tua usia ini menarik diri dari keterlibatan sosial:

- (1) ketika masa pensiun tiba-tiba dan lingkungan berubah, orang mungkin lepas dari peran dan aktifitas selama ini;
- (2) penyakit dan menurunnya kemampuan fisik dan mental, membuat ia terlalu memikirkan diri sendiri secara berlebihan;
- (3) orang-orang yang lebih muda disekitarnya cenderung menjauh darinya;
- (4) pada saat kematian semakin mendekat, orang ingin seperti ingin membuat semua hal yang bagi dirinya tidak bermanfaat lagi.

C. Perkembangan Kognitif Dewasa Akhir

Apakah kecerdasan mengilang pada masa dewasa akhir? Jawabnya, tergantung kepada apa yang diukur dan bagaimana mengukurnya. Beberapa kecerdasan seperti kecepatan memproses mental dan penalaran abstrak biasa menurun pada tahun-tahun berikutnya, akan tetapi berbagai aspek pemikiran praktis dan integratif cenderung meningkat sepanjang masa kehidupan masa dewasa (Sternberg, Grigorenko, dan Oh, 2001 dalam Thahir, 2018, hlm. 202).



Gambar 1. Perkembangan Kognitif

Mengukur kecerdasan lansia merupakan hal yang kompleks. Sejumlah faktor fisik dan psikologis merupakan nilai kecerdasan dan mengarah kepada kesalahan penilaian atas kecerdasan mereka. Sebagaimana orang yang lebih muda, kondisi terbaik lansia untuk diuji adalah ketika mereka sedang segar bugar secara fisik dan telah beristirahat dengan cukup.

Penurunan pada penglihatan dan pendengaran dapat menyulitkan pemahaman atas pengujian. Batas waktu pada sebagian besar uji kecerdasan amat berat bagi lansia, karena baik proses fisik maupun psikologis juga kemampuan perceptual, cenderung menurun seiring usia. Maka lansia akan bekerja lebih baik jika mereka diberikan kebebasan waktu sesuai dengan kebutuhan mereka (Hertzog, 1989; Schaie & Hartzog, 1983 dalam Thahir, 2018, hlm. 202).

Metamemori: Pandangan dari Dalam

Metamemory in Adulthood (MIA) adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur berbagai aspek metamemori orang dewasa, termasuk keyakinan akan memori mereka sendiri dan seleksi serta penggunaan strategi untuk mengingat. Meningkatkan Memori pada Lansia. Beberapa peneliti telah menawarkan program pelatihan mnemonics : yaitu teknik yang di desain untuk membantu orang mengingat, membuat asosiasi antara wajah dan nama, atau mentransformasikan berbagai elemen cerita ke dalam citra mental.

Perubahan dalam Kemampuan Memproses

Orang dewasa akhir atau lansia mengalami penurunan menyeluruh pada fungsi sistem saraf pusat, sebagaimana yang diukur melalui waktu reaksi, secara luas dipercaya sebagai kontributor utama perubahan dalam kemampuan kognitif dan efisiensi dalam pemrosesan informasi. Kemampuan yang digunakan untuk belajar dan menguasai keterampilan baru cenderung menurun pada lansia.

Kompetensi dalam Tugas Sehari-hari dan Pemecahan Masalah

Ketika orang menjadi tua, tes penting kompetensi kognitifnya adalah kemampuan untuk hidup independen, sebagaimana yang diukur oleh tujuh aktivitas instrumental hidup sehari-hari (IADLs) : mengatur keuangan, berbelanja kebutuhan pokok, menggunakan telepon, mendapatkan transportasi, mempersiapkan makan, berobat, dan mengurus rumah.

Belajar seumur hidup

Belajar seumur hidup atau pendidikan sepanjang hayat dapat membuat lansia tetap membuat lansia tetap mawas secara mental. Program pendidikan bagi lansia meningkat dengan pesat. Sebagian besar program ini memiliki fokus sosial praktis atau pendidikan yang lebih serius. Lansia belajar dengan lebih baik ketika materi dan metode disesuaikan dengan kebutuhan kelompok usia ini.

Perkembangan Psikososial Dewasa Akhir

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.

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.

Motivasi sebagai motor penggerak.

Motivasi adalah alasan dibalik individu melakukan sesuatu, sehingga lansia sangat membutuhkan motivasi untuk bisa hidup dengan lebih baik. Motivasi dilakukan oleh pihak-pihak yang dekat dengan lansia yang bersangkutan. Pemberian motivasi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, tentunya tetap dengan memperhitungkan kondisi mental spiritual dari lansia dimaksud, mengingat usia lansia rentan dan cenderung memiliki perasaan yang terlalu peka.

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 (Masykuroh, 2021, hlm. 135).

Kerja, Pensiun, dan Bersantai

Tren dalam Pekerjaan di Usia Lanjut dan Pensiun: Sebagian besar orang dewasa yang dapat pensiun, melakukannya dan seiring dengan semakin panjang usianya, mereka lebih banyak menghabiskan waktu dalam masa pensiun. Di semua negara, para lansia merupakan bagian kecil dari tenaga kerja, dan persentasenya terus menurun sejalan dengan peningkatan usia. Orang – orang yang terus bekerja setelah usia 65 sampai 70 tahun menyukai pekerjaan mereka dan tidak menemukannya sebagai sesuatu yang membosankan dan menekan. Mereka cenderung lebih aktif sepanjang periode santai mrk dibandingkan para pensiunan (Kiefer et al., 2001 dalam Thahir, 2018, hlm. 211).

Pada awal abad ke-21, presentase laki-laki yang berusia 65 tahun ke atas yang tetap bekerja purna waktu, lebih sedikit dibandingkan pada awal abad ke-20, meskipun kini hukum pemerintahan pusat memungkinkan individu-individu yang

berusia 65 tahun ke atas tetap bekerja (Shore & Goldberg, 2005). Beberapa pensiunan hanya pensiun sebagian, dan terlibat dalam pekerjaan separuh waktu dengan cara mengurangi jumlah jam kerja atau dengan melakukan pekerjaan baru (Hardy, 2006).

Bagaimana Usia Mempengaruhi Performa Pekerjaan dan Sikap Terhadap Kerja? Pekerja lansia sering kali lebih produktif dibandingkan yang lebih muda. Walaupun mereka bekerja lebih lambat dari orang muda akan tetapi mereka lebih akurat (Czaja & Sharit, 1998 dalam Thahir, 2018, hlm. 211). Para Lansia cenderung lebih puas dengan pekerjaan mereka ketimbang yang lebih muda. Mereka terlibat, lebih berkomitmen, digaji lebih baik, dan memiliki kecenderungan lebih kecil untuk beralih pekerjaan dibandingkan yang muda.

Stereotip terhadap pekerja lanjut usia dan jenis tugas-tugas yang ditangani, dapat membatasi peluang karier mereka dan mendorong untuk pensiun lebih dini atau pembatasan pekerja yang berdampak pada mereka (Finkelstein & Farrel, 2007). Atribut yang ditunjukkan pada karyawan lanjut usia, merupakan stereotip yang negatif, sering kali berfokus pada keterampilan, adaptabilitas, kreatifitas, dan minat dalam teknologi mutakhir (Scilfa & Fernie, 2006).

Hidup Setelah Pensiun

Orang-orang yang pensiun bisa jadi merasakan kehilangan peran sentral bagi identitas mereka, atau mereka menikmati hilangnya ketegangan yang berlalu bersama peran tersebut (Kim & Moen, 2002 dalam Thahir, 2018, hlm. 211). Sepanjang beberapa tahun pertama setelah pensiun, orang-orang memiliki kebutuhan khusus akan dorongan atau dukungan emosional yang membuat mereka merasa masih berharga dan agar dapat mengatasi perubahan dalam hidup mereka. Teori kontinuitas menyatakan bahwa orang-orang yang mempertahankan aktivitas dan gaya hidup mereka sebelumnya akan dapat menyesuaikan diri dengan lebih sukses.

Sebuah studi juga menemukan bahwa individu yang memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam masa pensiun, memiliki keterikatan yang kuat dengan pekerjaan, termasuk memiliki sejarah yang panjang untuk terlibat dalam pekerjaan purna-waktu, kurang memiliki kontrol terhadap transisi menuju pensiun, dan memiliki self-efficacy yang rendah (Van Solinge & Henkens, 2005).

Gaya Hidup yang Berfokus pada Keluarga

Pola aktivitas pensiun yang berputar pada keluarga, rumah, dan perusahaan. Investasi berimbang : Pola aktivitas pensiun yang dialokasikan di antara keluarga, kerja, dan bersenang-senang. Bersantai yang serius : Aktivitas bersantai menghasilkan keterampilan, perhatian, dan komitmen.

D. Fungsi Kognitif pada Orang Lanjut Usia

1. *Multi Dimensionalitas dan Multidireksionalitas*

Ketika kita memikirkan perubahan kognitif dimasa dewasa, kita perlu mempertimbangkan bahwa kognisi merupakan suatu konsep yang bersifat multidimensional (Margrett & Deshpande-kamat, 2009). Karena pengaruh kuat dari biologi, keturunan, dan kesehatan, kemunduran mekanika kognitif cenderung berlangsung sejalan dengan bertambahnya usia. Beberapa peneliti berkesimpulan bahwa kemunduran mekanika kognitif dapat dimulai di awal usia paruh baya (Finch, 2009).

Faktor apa saja yang paling mungkin berkontribusi terhadap penurunan fluid mechanics dimasa dewasa akhir? Kemungkinan besar adalah penurunan kecepatan, pemrosesan, kapasitas working memory, dan menekan informasi yang tidak relevan (Lovden & Lindenberg, 2007). Menurunnya kecepatan pemrosesan informasi yang dialami orang lanjut usia cenderung berkaitan dengan penurunan fungsi otak dan sistem saraf pusat (Finch, 2009).

Para peneliti menemukan bahwa orang-orang lanjut usia menampilkan performa sama baiknya dengan orang-orang paruh baya maupun dewasa muda dalam pengukuran ini, tapi untuk tugas kewaspadaan yang kompleks perform orang dewasa lanjut usia biasanya menurun (Bucur & Madden, 2007).

2. *Pendidikan, Pekerjaan, dan Kesehatan*

Pengalaman-pengalaman di dunia pendidikan berkorelasi positif dengan skor pada tes-tes intelegensi dan tugas-tugas pengolahan informasi, seperti memori (Aiken morgan, Sims, & Whitfield, 2010). Orang-orang lanjut usia mungkin berusaha mencapai pendidikan yang lebih tinggi dengan sejumlah alasan (Manheimer, 2007).

Generasi saat ini telah memiliki pengalaman-pengalaman pekerjaan yang menekankan pada orientasi kognitif (Elias & Wagster, 2007). Dalam studi, pekerjaan yang kompleks berkaitan dengan fungsi intelektual yang lebih tinggi pada orang-orang lanjut usia (Schooler, Mulatu & Oates, 1999).

Generasi kini juga lebih sehat pada masa lanjut usia dengan semakin baiknya perawatan untuk berbagi penyakit yang terus mengalami perkembangan. Beberapa penyakit ini memiliki dampak negatif terhadap kemampuan intelektual (Dahle, Jacobs, & Raz, 2009).meskipun sejumlah penyakit seperti hipertensi dan diabetes berkaitan dengan tyurunnya fungsi kognitif, penyakit-penyakit tersebut tidak secara langsung mempengaruhi kemunduran mental (Schaie, 1994).

3. *Gunakan atau Kehilangan*

Perubahan-perubahan dalam pola aktivitas kognitif mengakibatkan adanya keterampilan-keterampilan yang tidak terpakai dan mengalami atropi (Hughes, 2010). “Gunakanlah atau anda akan kehilangan” juga merupakan komponen signifikan dari model keterlibatan optimasi kognitif yang menekankan tentang bagaimana keterlibatan intelektual dan sosial bisa memperlambat penurunan terkait usia untuk perkembangan intelektual (La Rue, 2010).

4. *Pelatihan Keterampilan Kognitif*

Terdapat dua kesimpulan penting yang diperoleh dari penelitian, pertama pelatihan dapat meningkatkan keterampilan kognitif dari sejumlah orang-orang lanjut usia, dan kedua di masa dewasa akhir, mereka tetap kehilangan plastisitasnya, khususnya untuk orang-orang yang sudah tua sekali, yang telah mencapai usia 85 tahun keatas (Baltes, Lindenber, & Staudinger, 2006).

Para peneliti menemukan bahwa meningkatnya kebugaran fisik dari orang-orang lanjut usia dapat meningkatkan fungsi kognitif mereka (Erickson & Kawan-kawan, 2009). Singkatnya, vitalitas kognitif dari orang-orang lanjut usia dapat meningkat melalui pelatihan kognitif dan kebugaran (Kramer & Morrow, 2009).

5. *Neurosains Kognitif Dan Proses Menjadi Tua*

Bidang neurosains kognitif telah muncul sebagai disiplin ilmu utama yang mempelajari kaitan antara otak dan fungsi kognitif (Meeks & Jeste, 2009). Perubahan-perubahan yang berlangsung di otak dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan perubahan-perubahan fungsi kognitif dapat mempengaruhi otak (Smith, 2007).

LATIHAN SOAL

1. Mengapa adanya stereotip masa tua merupakan masa yang tidak menyenangkan?
2. Pada masa dewasa akhir hal apa yang membuat rasa ingin kembali kemasa mudanya?
3. Faktor faktor apa saja yang menghambat pribadi bertumbuh menjadi dewasa?
4. Alasan mengapa masa tua mengalami pikun / alzheimer?
5. Apa saja yang harus dipersiapkan untuk masa tua?
6. Sebutkan dan jelaskan fungsi organ yang semakin menurun dalam masa dewasa dewasa akhir!

REFERENSI

- Adhi, K. (2020). Dewasa Akhir. Bab I, 1–16.
- Ardiansah, D. Y. (2017). Efektifitas Dance Movement Therapy untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Panti Jompo Griya Kasih Siloam Sigura-Gura Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>
- Farida, E. N. L. (2016). Regulasi Emosi Pasca Kematian Pasangan Hidup pada Usia Dewasa Akhir. *Riskesda* 2018, 3(2004), 103–111.
- Firdaus, eza kemal. (2007). gambaran kesepian dan cara menangani nya pada lansia. 11–37.
- Iqbal, chayatin, S. (2009). Konsep Lanjut Usia. 11–50.
- Prawitasari, J. E. (2016). Aspek Sosio-Psikologis Lansia Di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 2(1), 27–34.
- Putri, D. A. (2019). Status Psikososial Lansia. *Poltekkes Joga*, 53(9), 1689–1699.
- Rapok, T. T. (2020). Makalah perkembangan fisik dan kognitif di masa dewasa akhir.
- Ratnawati. (2017). Asuhan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 14–30. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Risfi, S., & Hasneli, H. (2019). Kemandirian Pada Usia Lanjut. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 152–165. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.958>
- Satrianawati. (2015). Masa tua bahagia adalah suatu harapan dan impian semua orang. Pada masa tua banyak faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang . Nasional, Seminar Ipa, Pendidikan Semarang, V I, April.
- Suardana, W. (2014). Kulitah hidup & fungsi kognitif. http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL_GEMA_KEPERAWATAN/JUNI_2015/I_Wayan_Suardana.pdf

BAGIAN KE-14

Perkembangan Masa Usia Dewasa Akhir/Lanjut Dari Segi Psikologis

A. Perkembangan Psikis Pada Masa Dewasa Akhir

Masa dewasa akhir disebut juga masa penutupan dalam rentang hidup pada seseorang, dimana masa ini bisa dikatakan masa yang beranjak jauh dari kehidupan / masa sebelumnya. Dalam pandangan psikologi masa tua atau lansia memiliki umur sekitar 60 sampai meninggal, dimana pada usia ini terjadi penurunan kekuatan fisik, dan penurunan daya ingat seseorang. Masa dewasa akhir ini merupakan proses perubahan menjadi tua atau dalam istilah lain disebut "*senescence*". Proses perubahan ini dialami dengan berubahnya fisik dan juga psikis pada seseorang. Dalam masa dewasa akhir ini keagamaan seseorang cenderung meningkat karena pada masa ini merupakan masa perenungan, persiapan dan perencanaan untuk menghadapi kematian, hal demikian merupakan suatu hal yang normal dalam kehidupan lansia.

Usia dewasa adalah usia ketenangan jiwa, ketetapan hati dan keimanan yang tegas. Masa dewasa menurut konsep Islam adalah fase dimana seseorang telah memiliki tingkat kesadaran dan kecerdasan emosional, moral, spiritual dan agama secara mendalam. Saat telah menginjak usia dewasa terlihat adanya kematangan jiwa mereka; "Saya hidup dan saya tahu untuk apa," menggambarkan bahwa di usia dewasa orang sudah memiliki tanggung jawab serta sudah menyadari makna hidup. Secara sederhana bahwa seseorang yang dapat dikatakan dewasa ialah apabila telah sempurna pertumbuhan fisiknya dan mencapai kematangan psikologis sehingga mampu hidup dan berperan bersama-sama orang dewasa lainnya. Dalam kebudayaan Amerika, seorang anak dipandang belum mencapai status dewasa kalau ia belum mencapai usia 21 tahun. Sementara itu dalam kebudayaan Indonesia, seseorang dianggap resmi mencapai status dewasa apabila sudah menikah, meskipun usianya belum mencapai 21 tahun. (Mustafa, 2016).

Menurut David Wechsler dalam Demista (2008) kemunduran kemampuan mental merupakan bagian dari proses penuaan organisme secara umum, hampir sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa setelah mencapai puncak pada usia antara 45-55 tahun, kebanyakan kemampuan seseorang secara terus menerus mengalami penurunan, hal ini juga berlaku pada seorang lansia.

Kemerosotan intelektual lansia ini pada umumnya merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindarkan, disebabkan berbagai faktor, seperti penyakit, kecemasan atau depresi. Salah satu faktor untuk dapat mempertahankan kondisi tersebut salah satunya adalah dengan menyediakan lingkungan yang dapat merangsang ataupun

melatih ketrampilan intelektual mereka, serta dapat mengantisipasi terjadinya kepikunan. (Khasanah & Navilatun, 2018)

Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai dari umur enam puluh tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Proses menua (lansia) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. (Basuki, 2015). Beberapa di antaranya adalah:

- 1) Gangguan Daya Ingat
- 2) Fungsi sebagai seseorang yang dituakan
- 3) Kelekatan dengan objek-objek yang dikenal
- 4) Perasaan tentang siklus kehidupan
- 5) Kontrol Terhadap Takdir
- 6) Orientasi ke Dalam Diri

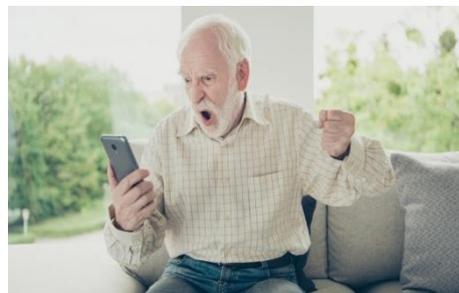
a. *Perkembangan Intelektual*



Gambar 1. Perkembangan Intelektual

Menurut David Wechsler dalam Desmita (2008) kemunduran kemampuan mental merupakan bagian dari proses penuaan organisme secara umum, hampir sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa setelah mencapai puncak pada usia antara 45-55 tahun, kebanyakan kemampuan seseorang secara terus menerus mengalami penurunan, hal ini juga berlaku pada seorang lansia.

b. *Perkembangan Emosional*



Gambar 2. Perkembangan Emosi

Memasuki masa tua, sebagian besar lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapi masa tua tersebut, sehingga menyebabkan para lanjut usia kurang

dapat menyesuaikan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi (Widyastuti, 2000). Munculnya rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ke tidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, kematian pasangan, merupakan sebagian kecil dari keseluruhan perasaan yang tidak enak yang harus dihadapi lanjut usia.

c. *Perkembangan Spiritual*



Gambar 3. Perkembangan Spiritual

Sebuah penelitian menyatakan bahwa lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Kebutuhan spiritual (keagamaan) sangat berperan memberikan ketenangan batiniah, khususnya bagi para Lansia. Nabi Muhammad SAW bersabda “semua penyakit ada obatnya kecuali penyakit tua”. Sehingga religiusitas atau penghayatan keagamaan besar pengaruhnya terhadap taraf kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

d. *Perkembangan Minat*

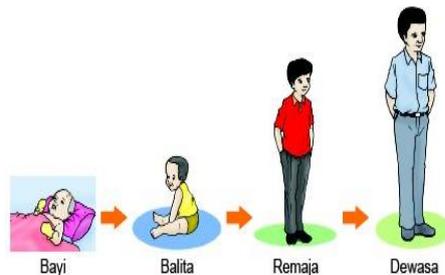


Gambar 4. Perkembangan Minat

- a. Minat dalam diri sendiri : orang menjadi semakin dikuasai oleh diri sendiri apabila semakin tua. Minat terhadap pakaian, minat terhadap pakaian tergantung pada sejauh mana orang berusia lanjut terlibat dalam kegiatan sosial
- b. Minat terhadap uang : pensiun atau pengangguran mungkin akan menjalani masa tuanya dengan pendapatan yang kurang bahkan mungkin tanpa pendapatan samasekali.

- c. Minat untuk rekreasi : beberapa perubahan dalam kegiatan sering dilakukan karena memang tidak dapat dielakkan. Minat keagamaan, dalam hal ini beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang usia lanjut ternyata tidak harus selalu semakin kuat kehidupan keagamaannya. Disimpulkan bahwa kehidupan beragama ini akan sangat ditentukan oleh bagaimana individu tersebut menjalankan kehidupan beragama di masa sebelumnya.

e. *Perkembangan Kepribadian*



Gambar 5. Perkembangan Kepribadian

Menurut para-para ahli perkembangan kepribadian yaitu:

a) Freud

Percaya bahwa pada usia lanjut, kita kembali kepada kecenderungan2 narsistik masa kanak-kanak awal (Santrock, 2002: 250). Artinya tindakan yang dibuat harus diperlihatkan kepada orang lain. Ketika itu tidak bisa dilakukan maka tidak akan memperoleh kepuasan.

b) Carl Jung

Mengatakan bahwa pada usia lanjut, pikiran tenggelam jauh di dalam ketidaksadaran (Santrock, 2002:250). Berdasarkan pendapat Jung ini, mungkin saja hal ini yang membuat orang yang sudah tua mudah lupa, karena sulit untuk memanggilnya kembali ke alam sadar. Hal ini mungkin saja disebabkan oleh sedikitnya kontak dengan realitas, sehingga pikirannya terpendam dalam ketidaksadaran

c) Erikson

Integritas vesus Keputusasaan Percaya bahwa masa dewasa akhir dicirikan oleh tahap terakhir dari delapan tahap siklus kehidupan. Tahun-tahun akhir kehidupan merupakan suatu masa untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan selama hidupnya. Jika kehidupan sebelumnya dapat dijalani dengan baik maka akan merasakan kepuasan/integritas pada masa tuanya, dan sebaliknya.

B. Kesehatan Mental

1. Depresi

Para peneliti menemukan bahwa gejala depresi bervariasi, mulai dari yang lebih jarang dialami hingga lebih sering dialami dimasa dewasa akhir dibandingkan dimasa dewasa awal (Fiske, Wetherel, & Gatz, 2009). Lebih dari setengah

kasus depresi pada orang dewasa lanjut usia mempresentasikan pertama kalinya individu-individu ini mengalami depresi dalam hidup mereka (Fiske, Wetherel, & Gatz, 2009).

Simtom depresi meningkat di kelompok tua sekali, dan peningkatan ini berhubungan dengan presentase wanita yang lebih tinggi dalam kelompok tersebut, lebih banyaknya diabilitas fisik, lebih banyak kerusakan kognitif, dan status sosial ekonomi yang lebih rendah (Hybels & Blazer, 2004).

Sayangnya, 80 persen orang lanjut usia yang memiliki gejala depresi tidak ditangani sama sekali. Kombinasi dari pemberian obat dan psiko terapi dapat menghasilkan kemajuan yang berarti pada sekitar empat diantara lima orang-orang lanjut usia yang mengalami depresi (Fiske, Wetherel, & Gatz, 2009).

2. Demensia, Penyakit *Alzheimer*, dan Penyakit-Penyakit Lainnya

Demensia adalah istilah umum untuk semua gangguan neurologis yang gejala utamanya meliputi kemunduran fungsi mental. Individu-individu yang mengalami demensia sering kali kehilangan kemampuan untuk merawat dirinya sendiri dan dapat kehilangan kemampuan untuk mengenali dunia sekitar dan orang-orang yang sudah biasa dikenalnya (Mast & Healy, 2009).

Alzheimer adalah salah satu bentuk dari demensia, kerusakan otak yang bersifat progresif, tidak dapat dipulihkan kembali, yang ditandai oleh memburuknya memori, penalaran, bahasa, dan bahkan fungsi-fungsi fisik, secara bertahap. Penyakit *alzheimer* lebih rentan kepada orang-orang pada masa dewasa lanjut usia (*Alzheimer's Association*, 2010).

Membedakan individu yang mengalami penurunan memori terkait usia dengan mereka yang menderita MCI adalah hal yang sulit, sebagaimana memprediksi individu mana yang menderita MCI kemudian akan menderita penyakit *alzheimer* (Schwam & Su, 2010). Obat-obatan yang digunakan untuk menangani penyakit *alzheimer* hanya berfungsi untuk memperlambat proses kemunduran yang diakibatkan oleh penyakit ini; obat-obatan ini tidak menyembuhkan penyebabnya (Raffi & Aisen, 2009).

Para profesional di bidang perawatan kesehatan berpendapat bahwa keluarga dapat bertindak sebagai sistem pendukung yang penting bagi pasien *alzheimer*; namun dukungan ini dapat merugikan keluarga, yang secara emosional dan secara fisik terkuras ketika memberikan perawatan yang begitu besar bagi penderita penyakit *alzheimer* (Ferrara dkk, 2008).

Multi infarct dementia adalah hilangnya fungsi-fungsi intelektual yang berlangsung secara sporadis dan progresif yang disebabkan oleh gangguan

aliran darah temporer dan berulang di arteri-arteri otak (Solans-Laque dkk, 2008). Secara khusus individu-individu ini disarankan untuk berolahraga, memperbaiki diet, mengkonsumsi obat-obatan yang sesuai karena hal ini dapat memperlambat atau menghentikan perkembangan dari penyakit vaskuler yang mendasarinya (Craft, 2009).

Jenis penyakit demensia lainnya adalah penyakit parkinson, yaitu penyakit kronis dan progresif yang ditandai oleh gemetar pada otot, gerakan yang melambat, dan kelumpuhan sebagian dari wajah. Penyakit ini dipicu oleh degenerasi dari neuron-neuron di otak yang menghasilkan dopamin (Swanson, Sesso, & Emborg, 2009). Transplantasi sel batang dan terapi gen juga memberikan harapan di masa depan dalam mengobati penyakit ini (Fricker-Gates & Gates, 2010).

3. Ketakutan Menjadi Korban, Kejahatan, dan Perlakuan Yang Salah Terhadap Orang Lanjut Usia

Kejahatan yang dilakukan terhadap orang-orang lanjut usia sering berupa serangan yang serius, seperti perampokan bersenjata (Cohn & Harlow, 1993). Para orang lanjut usia menjadi korban kejahatan tanpa kekerasan seperti penipuan, vandalisme, penjambratan, dan pelecehan (Fulmer, Guadagno, & Bolton, 2004).

Ulasan riset terbaru mengindikasikan bahwa 6 persen orang lanjut usia melaporkan bahwa mereka mengalami kekerasan yang signifikan (Cooper dkk, 2008). Perlakuan yang salah terhadap lansia bisa saja dilakukan oleh semua orang, tetapi hal tersebut terutama dilakukan oleh anggota keluarga mereka (Dakin & Pearlmutter, 2009).

Orang dewasa lanjut usia mengalami kekerasan institusional, yang meliputi perlakuan yang salah terhadap orang dewasa lanjut usia yang tinggal di fasilitas seperti rumah perawatan, rumah sakit, atau dalam perawatan jangka panjang (McDonald, 2007).

C. Bahaya Psikis Pada Lansia



Gambar 6. Bahaya Psikis Pada Lansia

- 1) Ketidaksiapan untuk mengadakan perubahan pola kehidupannya, contoh: misalnya mereka harus memutuskan mendiami rumah yang tidak terlalu besar lagi, karena anak-anak sudah menikah semua dan mempunyai keluarga sendiri.
- 2) Dapat pula muncul pemikiran pada orang usia lanjut bahwa proses mental mereka sudah mulai dan sedang menurun. Misalnya mereka mengeluh sangat pelupa, kesulitan dalam menerima hal baru. Dan mereka juga merasa tidak tahan dengan tekanan, perasaan seperti ini membentuk mental mereka seolah tertidur, dengan keyakinan bahwa dirinya sudah terlalu tua untuk mengerjakan hal tertentu, mereka menarik diri dari semua bentuk kegiatan.
- 3) Masalah psikologis lain yang dapat menjadi gangguan adalah perasaan bersalah karena menganggur. Sering kali hal ini akan tergantung dari sistem nilai yang ada dalam dirinya, seberapa jauh orang usia lanjut ini sangat mementingkan materi, dan seberapa jauh dia menilai pentingnya bekerja. Mereka merasa sangat membutuhkan pekerjaan agar sangat dihargai oleh orang lain, ingin memperoleh perhatian. Berkaitan dengan hal ini, mereka juga menyadari bahwa pendapatan mereka menurun.
- 4) Gangguan psikologis yang dipandang paling berbahaya adalah sikap mereka yang ingin tidak terlibat secara sosial. Sikap ini akan membuat mereka mudah curiga terhadap orang lain, atau menuntut perhatian berlebihan, atau mengasingkan diri dengan munculnya rasa tidak berguna dan rasa murung, rendah diri, bahkan juga mungkin akan menjadi sangat apatis.

D. Aspek Sosio-Psikologis Masa Akhir Kehidupan

Manusia sebagai makhluk sosial tidak akan terlepas dari lingkungan sosialnya. Ia tidak akan dapat hidup tanpa manusia lainnya. Saling tergantung satu dengan lainnya merupakan ciri khas manusia. Dukungan emosi dan psikologis akan tetap dibutuhkan sampai menjelang kematiannya. Dalam hidup ia masih harus tetap belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kenyataan yang dihadapinya. Penyesuaian diri ini akan dibawa terus sampai usia dewasa. Bahkan sampai ia mendekati ajalnya.

Manusia lansia tidak akan terlepas dari aspek sosio-psikologis ini. Sebagai individu ia mengenal dirinya baik kemampuannya, ketrampilannya, kelebihan dan kelemahannya, ilmu pengetahuan yang dimilikinya. Ia pun mengerti akan apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukannya. Ia menggunakan kemampuan psikologisnya dalam hubungannya dengan individu lainnya. Memberi dan menerima dukungan psikologis dan sosial merupakan norma yang selalu ada dalam hubungan antar manusia. Hubungan antar individu berdasarkan kemampuan ini yang disebut aspek sosial-psikologis.

Proses ketuaan ini mungkin pula terjadi pada manusia Indonesia sekarang ini. Apalagi kajian faktor-faktor psikososial seperti pola perilaku tipe A dengan

karakteristik mudah cemas dan selalu takut. Perubahan-perubahan hidup yang menekan seperti kehilangan orang yang dicintai karena kematian atau perceraian. Individu akan mudah memperoleh sakit jantung koroner dorfer dan Wilkie, 1977; Syme, 1984). Demikian pula penelitian Durkheim tentang bunuh diri, menunjukkan hal yang sarna. Ahli ini berpendapat bahwa tingkah laku melalui kehidupan masyarakat di mana tadi Gentry dan Kobasa (1984) menyebutkan pentingnya dukungan sosial dan earn individu mengatasi masalah yang berperan dalam, munculnya penyakit yang dialami oleh individu. Dukungan diperoleh dari pasangan hidup, orang tua, saudara, tetangga, atasan, teman. Dukungan sosial dan team pengatasan masalah merupakan mediator dalam penyakit sehubungan stress. Dukungan sosial yang tinggi akan mempercepat masalah yang dihadapi individu termasuk penyakit yang dideritanya.

Cara mengatasi masalah dapat dikaitkan dengan pendidikan yang dimiliki oleh lansia. Setyowati (1985) melaporkan bahwa orang tua yang mempunyai pengalaman pendidikan lebih tinggi akan membentuk dan mampu menerobos aturan-aturan panti wreda. Biasanya mereka mempunyai motivasi tinggi untuk mengatasi masalah yang dihadapi dibandingkan melek yang berpendidikan lebih rendah.

Salah satu premis dalam orientasi sistem sosial adalah bahwa perubahan di satu bagian sistem akan mempengaruhi seluruh sistem. Misalnya seorang lansia hidup bersama anak atau cucunya. Kebetulan ia sakit kemudian ia tidak diberitahu oleh dokternya tentang kanker yang dideritanya, tetapi seluruh anak cucunya tahu. Keadaan ini banyak mempengaruhi hubungannya dengan dokter, staf rumah sakit, dan anak cucunya. Mereka semua merahasiakan apa yang dialami oleh manusia lansia tersebut. Pendekatan sistem ini menekankan antara sistem dalam kehidupan lansia, kehidupan anak cucunya, dan keadaan rumah sakit. Untuk lebih mengerti manusia lansia dalam contoh ini perlu mengetahui lebih lanjut kedudukannya dalam rumah tangga anak cucunya. Sikap keluarganya tersebut terhadap dirinya, dan sikap dirinya sendiri terhadap diri maupun keluarganya perlu diketahui. Apakah ia dihormati, dicintai, atau justru ditolak, diabaikan oleh keluarganya perlu dipertanyakan. Kalau ia dihormati tentunya ketika ia sakit, seluruh keluarganya akan memperhatikannya. Tidak demikian bila ia diabaikan bahkan ditolak oleh keluarganya, ia akan tidak diperhatikan meskipun ia sakit. Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga maupun staf rumah sakit akan membuat penderitaannya lebih ringan. Lain bila dukungan sosial rendah, penyakit yang diderita akan dijadikan lebih telat. Inilah yang dimaksud dengan pendekatan sistem dalam membantu manusia lansia.

Untuk mereka yang masih sehat dan dari golongan menengah ke atas. saya kira mereka dapat menikmati hidup. Mungkin mereka akan merasa lebih bebas melakukan aktivitas yang dulu tidak sempat dilakukannya karena mereka harus

bekerja untuk menghidupi keluarganya. Misalnya mereka dapat mengisi waktu luangnya untuk kegiatan sosial maupun agama. Ia mulai aktif di masyarakatnya.

Hal itu tidak mungkin dilakukannya karena waktunya tersita untuk kegiatan profesinya. Pemikiran saya bahwa manusia lansia golongan ini akan tetap dihormati oleh keluarganya, meskipun mereka harus hidup sendiri di rumahnya. Mereka yang tetap aktif di lingkungan sosial dan merasa dibutuhkan baik oleh keluarga maupun masyarakat di sekitarnya akan menjadi manusia lansia yang mempunyai kepuasan hidup dan kebahagiaan tersendiri. (Prawitasari, 1994)

E. Pendekatan Secara Agama

Dalam sebuah analisis, baik orang-orang lanjut usia Amerika-Afrika maupun orang kulit hitam karibia dilaporkan memiliki tingkat partisipasi religius yang lebih tinggi, mengatasi masalah secara religius, dan spiritualitas yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa lanjut usia kulit putih non latin (Taylor, Chatters, & Jackson, 2007).

Agama dapat memenuhi kebutuhan psikologis pada orang-orang lanjut usia, membantu mereka menghadapi kematian yang akan datang, menemukan dan membina penghayatan akan makna dan pentingnya hidup, serta menerima kemunduran yang tidak terelakan karena usia (Daaleman, perera, & Studenski, 2004).

Berdoa, memperbanyak kegiatan peribadahan dan meditasi menurunkan insiden kematian pada orang-orang lanjut usia karena dapat mengurangi stres dan mengurangi produksi hormon stres seperti adrenalin. Berkurangnya hormon stres berkaitan dengan jumlah keuntungan kesehatan, termasuk meningkatnya sistem kekebalan tubuh (McCullough dkk, 2000)

LATIHAN SOAL

1. Pada masa dewasa akhir ini banyak dari lansia itu merasa sangat kesepian karena anak anaknya yang beranjak dewasa dan berkeluarga maka dari itu para lansia itu lebih suka berkumpul dengan teman temannya, selain seorang lansia tidak merasa kesepian, penyesuaian sosial ini juga memiliki dampak negatif. Sebutkan dampak negatif tersebut?
2. Pada masa dewasa akhir ini para lansia sering mengalami kesepian. Bagaimana peran anak dalam menghadapi masalah tersebut?
3. Kemerosotan intelektual lansia yang tidak dapat dihindarkan karena disebabkan berbagai faktor, seperti penyakit, kecemasan atau depresi. Tetapi pada dasarnya dapat dipertahankan. Apa faktor yang dapat mempertahankan intelektual lansia?

4. Kebutuhan spiritual (keagamaan) sangat berperan memberikan ketenangan batiniah, khususnya bagi para Lansia. Mengapa agama berpengaruh terhadap kesehatan mental ?
5. Faktor faktor apa saja yang mempengaruhi perkembangan orang dewasa secara psikologi?

REFERENSI

Basuki, W. (2015). Faktor–faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda. Samarinda: Universitas Mulawarma, 4.

<https://ruangguruku.com/perkembangan-psikososial-masa-dewasa-akhir/>

Khasanah, R., & Navilatun, A. (2018). Periodesasi Perkembangan Dewasa Akhir (Perkembangan Fisik, Psikis, Sosial, Keagamaan Dalam Periode Kehidupannya). Perodesasi Perkembangan Dewasa Akhir (Perkembangan Fisik, Psikis, Sosial, Keagamaan Dalam Periode Kehidupannya), 1–6.

<https://www.psikologimultitalent.com/2015/09/perkembangan-dewasa-akhir-dalam-aspek.html>

https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=psikologi+perkembangan+dewasa+akhir&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1673400096964&u=%23p%3DZA4jv9bNUSYJ

Mustafa, M. (2016). Perkembangan jiwa beragama pada masa dewasa. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 2(1), 77–90.

Prawitasari, J. E. (1994). Aspek sosio-psikologis lansia di Indonesia. In Buletin Psikologi (Vol. 2, pp. 27–34). <https://serupa.id/perkembangan-dewasa-akhir-lanjut-usia-fisik-kognitif-psikososial/>

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&qsp=1&q=psikologi+perkembangan+dewasa+akhir&qst=ib#d=gs_qabs&t=1673399845353&u=%23p%3DKRAo-E6Tn8AJ

https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&qsp=1&q=psikologi+perkembangan+dewasa+akhir&qst=ib#d=gs_qabs&t=1673399961192&u=%23p%3DmohpOc9ZkVsJ

https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=psikologi+perkembangan+dewasa+akhir&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1673400173592&u=%23p%3DsEfA9qXH1YEJ