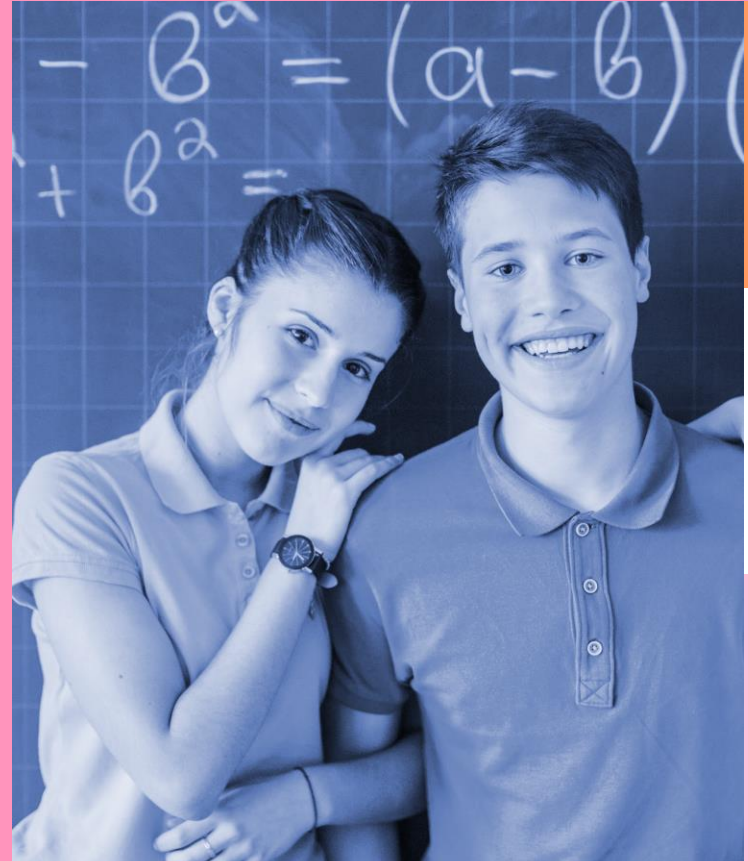


Perkembangan Masa Remaja

Mita Fani Tri Mutya, S.Psi., M.A



Pokok Materi

01

Remaja

Transisi Perkembangan



02

Perkembangan Fisik

- Pubertas
- Otak Remaja
- Kesehatan Mental dan Fisik

03

Perkembangan Kognitif

- Aspek-aspek Kematangan kognitif
- Isu-isu pendidikan dan pekerjaan





01

Remaja : Transisi Perkembangan

Masa Remaja

Perubahan perkembangan antara masa anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial

Pubertas

Proses ketika individu mencapai kematangan seksual dan kemampuan bereproduksi



Masa Remaja Sebagai Konstruksi Sosial

- Sebelum abad ke 20, tidak ada konsep remaja anak-anak dalam budaya barat memasuki masa dewasa saat mereka mulai bekerja
- Saat ini, persiapan menuju kedewasaan membutuhkan waktu lebih panjang dan tidak memiliki batasan yang jelas
- Pubertas mulai lebih awal dari masa sebelumnya
- Proses masuk ke dunia kerja cenderung terjadi lebih lambat, membutuhkan periode pendidikan atau pelatihan kerja lebih panjang untuk mempersiapkan tanggung jawab sebagai orang dewasa



Masa Remaja: Waktu bagi kesempatan dan risiko

- Masa remaja awal (usia 10 atau 11 sampai 14 tahun)
- Kesempatan untuk tumbuh, tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial, otonomi, harga diri dan keintiman
- Periode ini juga memiliki risiko, sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi perubahan yang terjadi secara bersamaan dan membutuhkan bantuan dalam mengatasi bahaya saat menjalani masa ini
- Remaja AS menghadapi berbagai bahaya fisik dan mental, termasuk tingkat kematian karena kecelakaan, pembunuhan dan bunuh diri






Perkembangan Fisik




Pubertas

- Pubertas melibatkan perubahan biologis secara dramatis.
- Proses yang panjang dan kompleks dari kematangan





Bagaimana pubertas dimulai : Perubahan Hormonal



- **Pubertas** : hasil dari produksi berbagai macam hormon.
- Pelepasan hormon **gonadatropin** yang meningkat (GnRH) dalam **hipotalamus** menyebabkan munculnya hormon reproduksi dalam dua cara : **hormon Luteinizezing (LH)** dan **hormon Folicle Stimulating (FSH)**
- Pada perempuan, meningkatnya pelepasan FSH menyebabkan menstruasi
- Pada anak laki-laki LH mengakibatkan pemisahan hormon testosteron dan androstenedion
- **Pubertas ditandai dalam 2 tahap**; (1) pengaktifan kelenjar adrenal dan (2) kematangan organ-organ seks



Lanjutan..

1. Adrenarche : matangnya kelenjar adrenal

- Antara usia 6 dan 8 Tahun
- Kelenjar adrenal yang berada di atas ginjal mengeluarkan androgen terutama *dehidroepiandrosteron* (DHEA) yang berperan terhadap:

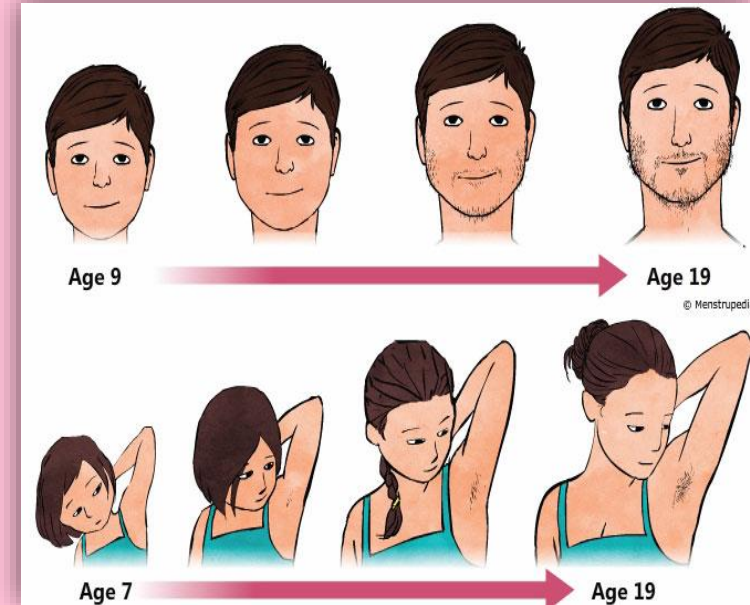
Tumbuhnya rambut di bagian kemaluan, kertiak dan wajah

Mempercepat pertumbuhan badan

Kulit yang lebih berminyak

Bau badan

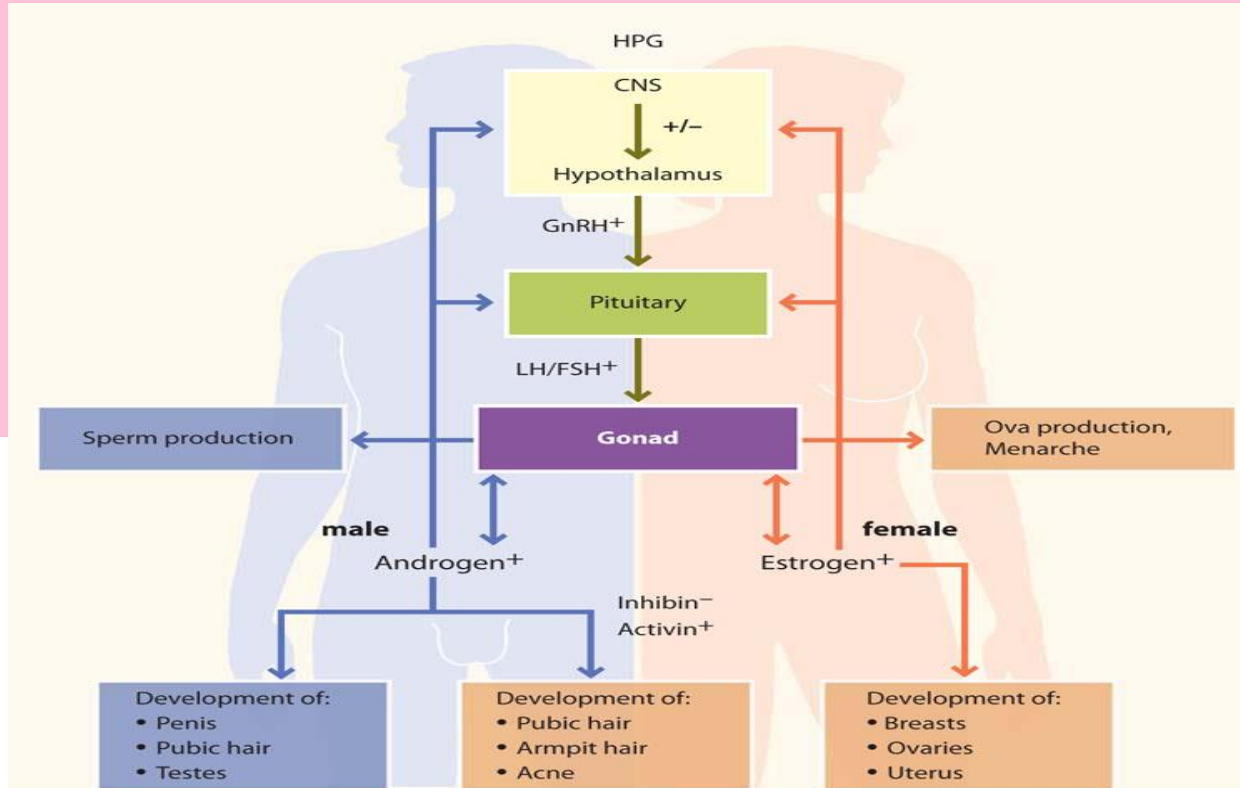
- ✦ Di usia 10 tahun **DHEA** sepuluh kali lebih banyak–ketertarikan seksual paling awal terjadi di rentang usia tersebut



Lanjutan..

2. Gonadarche: kematangan organ seksual dan munculnya perubahan pubertas yang lebih jelas


- Maturasi organ seks
- **Anak perempuan:** ovarium mengeluarkan estrogen yang merangsang pertumbuhan alat kelamin dan perkembangan payudara
- **Anak laki-laki:** testis meningkatkan produksi androgen, terutama testosteron yang merangsang pertumbuhan alat kelamin, massa otot, dan rambut tubuh.
- **Anak perempuan dan anak laki-laki memiliki kedua jenis hormon, tetapi perempuan memiliki estrogen yang lebih banyak dan laki-laki memiliki hormon androgen yang lebih banyak**
- Pada anak perempuan, testosteron mempengaruhi pertumbuhan klitoris dan tulang serta rambut kemaluan dan ketiak



Pengaturan Permulaan dan kemajuan pubertas manusia





Karakteristik seks primer dan sekunder



Karakteristik seks primer: adalah perubahan biologis yang secara langsung melibatkan organ-organ yang diperlukan untuk melakukan reproduksi.

Karakteristik seks sekunder : tanda-tanda fisiologis dari kematangan seksual yang tidak secara langsung melibatkan organ seks; misalnya: payudara pada perempuan dan bahu bidang pada laki-laki.



Tanda-tanda Pubertas

| Perempuan | Laki-laki |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">◦ Tumbuhnya jaringan payudara◦ Tumbuh rambut kemaluan | <ul style="list-style-type: none">♥ Pembesaran Testis♥ Tumbuh rambut kemaluan♥ Tumbuh rambut di wajah dan dada♥ Perubahan suara karena pertumbuhan laring dan hormon♥ Kulit menjadi lebih kasar♥ Jerawat = peningkatan testosteron |



Lanjutan..

Percepatan Pertumbuhan Masa Remaja

Peningkatan yang cepat pada:
Tinggi, Berat, Otot-otot, Serta tulang



Perubahan Fisik pada Remaja

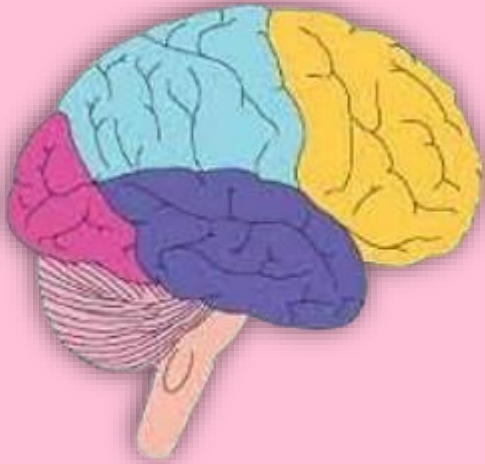
| Perempuan | Laki-laki |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Pinggul lebih besar• Penampilan bulat• Jumlah lemak dua kali lebih banyak dari laki-laki | <ul style="list-style-type: none">• Menjadi besar• Bahu lebar• Kaki relatif lebih panjang• Pundak relatif lebih panjang |

Lanjutan..



- ❖ Tanda-tanda Kematangan Seksual; produksi sperma dan menstruasi
- ❖ Tanda utama dari kematangan seksual pada anak laki-laki adalah produksi sperma.
- ❖ Ejakulasi pertama atau *spermarche* atau biasa disebut “mimpi basah pertama kali”
- ❖ terjadi rata-rata pada usia 13 tahun.
- ❖ Tanda pertama kematangan seksual pada anak perempuan adalah menstruasi, luruhnya jaringan dari dinding rahim. Setiap bulan
- ❖ Menstruasi pertama disebut *menarche*, waktu normalnya dapat bervariasi dari usia 10 sampai 16,5 tahun.

Otak Remaja



- 💡 Otak remaja masih terus berkembang hingga dewasa. Terjadi perubahan struktur otak dalam hal emosi, penilaian, organisasi perilaku, serta kontrol diri, hingga masuk usia dewasa muda.
- 💡 Proses pengambilan resiko pada otak ternyata hasil dari interaksi dua jaringan otak:
 1. **Jaringan sosioemosional**: yang sensitif terhadap stimulus sosial dan emosi (seperti: pengaruh teman sebaya) → menjadi lebih aktif saat pubertas
 2. **Jaringan kontrol kognitif**: mengatur respon terhadap rangsangan → matang secara bertahap di masa dewasa awal.
- 💡 Mampu menjelaskan kecenderungan ledakan emosi remaja dan perilaku beresiko

Lanjutan..

Amigdala (fungsi reaksi emosional yang kuat) yang lebih dahulu matang daripada korteks prefrontal (fungsi perencanaan, penalaran, pengaturan emosi, dan kontrol impuls) memegang peranan dalam menjelaskan alasan remaja seringkali mengambil keputusan yang salah, lebih berdasarkan perasaan daripada logika dan pemikiran



Kesehatan Fisik dan Mental

- Remaja khususnya perempuan sering memiliki masalah kesehatan seperti sakit kepala, sakit punggung, sakit perut, gugup dan merasa lelah, sendirian atau murung.
- Masalah kesehatan : gaya hidup atau kemiskinan



AKTIVITAS FISIK

- ♥ Berolahraga atau kurang berolahraga berdampak pada kesehatan mental dan fisik
- ♥ Keuntungan latihan sehari-hari meliputi:
 - Peningkatan kekuatan dan ketahanan
 - Kesehatan tulang dan otot
 - Mengontrol berat badan dan meredakan kecemasan dan stres
 - Meningkatkan rasa percaya diri
 - Prestasi sekolah dan kesejahteraan

- ♥ Aktivitas fisik yang sedang memiliki keuntungan jika dilakukan setidaknya selama 30 menit setiap hari
- ♥ Gaya hidup yang monoton meningkatkan resiko obesitas dan diabetes tingkat II yang memicu penyakit jantung dan kanker di masa dewasa.



KEBUTUHAN TIDUR DAN PERMASALAHANNYA

- * Kekurangan tidur pada masa remaja, rata-rata 40 % remaja (kebanyakan laki-laki) mengantuk di pagi hari setidaknya sekali dalam seminggu, dan sebanyak 22 % mengantuk sepanjang hari
- * Pola terlambat waktu tidur dan kelebihan tidur di pagi hari mendukung munculnya insomnia.
- * Kekurangan tidur dapat melemahkan motivasi dan menyebabkan lekas marah serta kesulitan dalam hal konsentrasi dan performa sekolah

Mengapa remaja kurang tidur?
mengerjakan Pekerjaan Rumah
mengobrol dengan teman via ponsel atau media sosial.



GANGGUAN MAKAN DAN GIZI

- * Gizi yang baik adalah dukungan penting bagi pertumbuhan cepat remaja dan untuk membangun kebiasaan makan yang sehat yang bertahan hingga masa dewasa
- * Remaja biasanya sedikit makan sayur dan buah serta lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol, lemak dan kalori yang bergizi rendah
- * Kekurangan kalsium, zink dan zat besi menjadi hal yang umum pada usia remaja



Obesitas



- Lebih dari 29.000 anak laki-laki dan perempuan dan perempuan yang berusia 13 dan 15 tahun mengalami obesitas
- Remaja yang kelebihan berat badan cenderung mengalami kesehatan yang buruk
- Faktor genetis dan lainnya dapat meningkatkan kecenderungan obesitas



Citra tubuh dan gangguan makan

- Citra tubuh : keyakinan deskriptif dan evaluatif tentang penampilan seseorang
- Kekhawatiran paling kuat selama masa remaja
- Pola lebih intens pada wanita
- Peningkatan normal lemak tubuh anak perempuan
- Gadis-gadis Afrika Amerika lebih puas dengan tubuh mereka daripada gadis-gadis Amerika Kaukasia
- Keperdulian berlebihan terhadap pengendalian berat badan dan citra tubuh dapat menjadi tanda-tanda **anoreksia nervosa** atau **bulimia nervosa**



Gangguan Makan Anoreksia dan Bulimia

Anoreksia Nervosa

- ♥ Gangguan makan yang ditandai dengan
- ♥ Melaparkan diri sendiri
- ♥ Citra tubuh yang terdistorsi
- ♥ Diet terus-menerus dan percaya mereka gemuk
- ♥ Dapat menyebabkan ketidakaturan atau berhentinya menstruasi
- ♥ Seringkali siswa yang baik dan perfeksionis



Bulimia nervosa

- ♥ Gangguan makan di mana orang secara teratur makan dalam jumlah besar dan kemudian mengeluarkannya dengan mengonsumsi obat pencakar, memuntahkan atau berolahraga secara berlebihan



- Tujuan utama adalah membuat pasien mau makan dan menambah berat badan
- Pasien dapat dirawat di rumah sakit jika kekurangan gizi parah
- Terapi keluarga
- Terapi perilaku kognitif – *Reward Eating*
- Terapi kognitif – mengubah citra tubuh
- Pengaturan institusional
- Bulimia diobati dengan *behavioral cognitive therapy*

Penanganan dan hasil dari gangguan makan

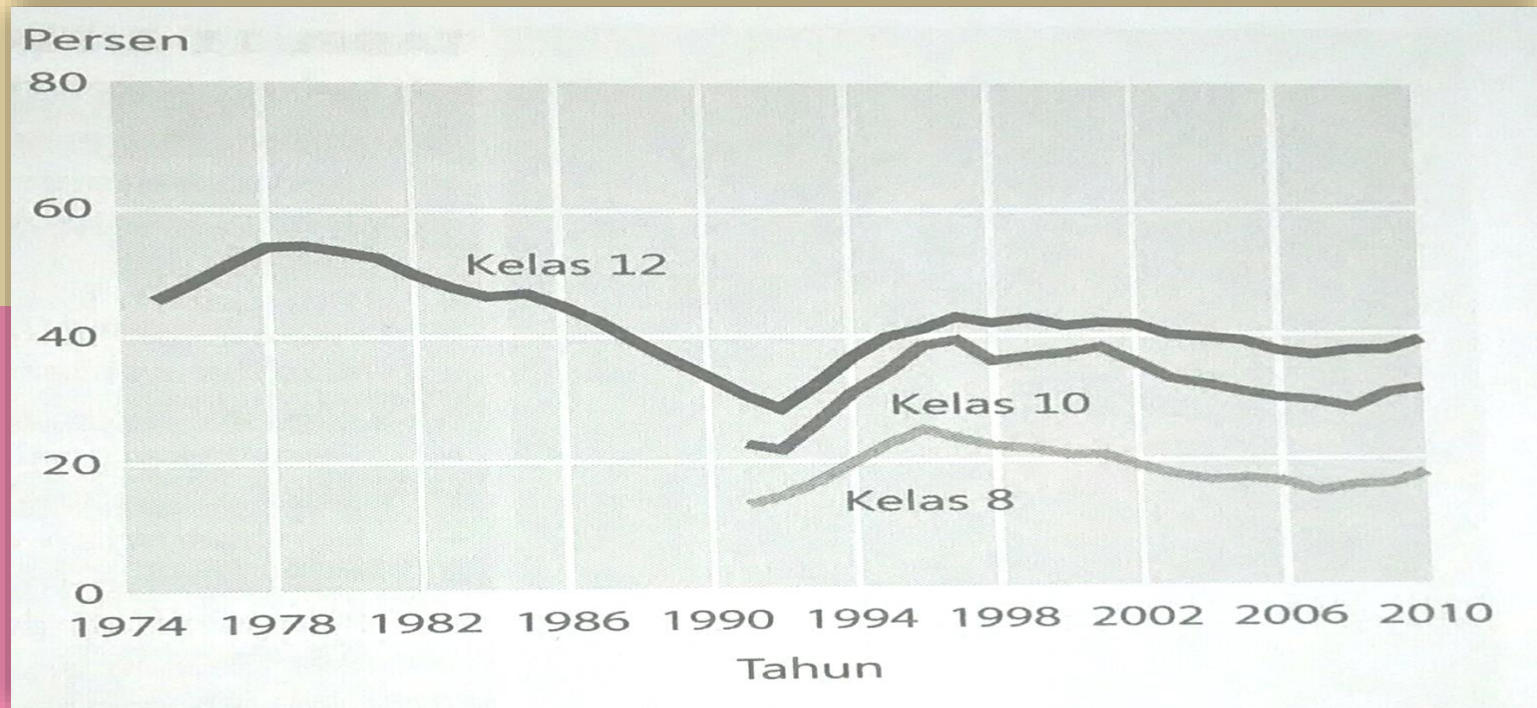


Penggunaan dan penyalahgunaan obat-obatan

- **Penggunaan Zat**
Penggunaan alkohol atau obat-obatan berbahaya lainnya
Ketergantungan atau Kecanduan
Efek psikologis atau fisiologis
- **Terutama berbahaya bagi remaja karena mengubah struktur otak**



Tren Penggunaan obat-obatan



Obat-obatan yang umum pada remaja

- Alkohol
- Marijuana
- Tembakau



Faktor Risiko untuk Penyalahgunaan obat-obat bagi remaja



- Temperamen yang sulit
- Kontrol impuls yang buruk dan pencarian sensasi
- Dasar biokimia dan / atau pengaruh keluarga
- Kecenderungan genetik atau pola asuh yang tidak konsisten
- Pola perilaku awal dan persisten
- Penolakan teman, keterasingan, atau pemberontakan
- Sikap terhadap penggunaan narkoba dan inisiasi dini

Depresi

- Prevalensi meningkat selama masa remaja
Terjadi pada 9% anak-anak 12-17, hanya 40% yang diobati
- Anak perempuan lebih rentan daripada anak laki-laki
- Dapat bermanifestasi sebagai:
 - Kesedihan
 - Sifat lekas marah
 - Kebosanan
 - Ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan





Kematian pada Remaja

- Kematian akibat Kecelakaan Kendaraan bermotor dan senjata api

Penyebab utama kematian di kalangan remaja AS

- Senjata api

Penyebab kematian remaja usia 15 hingga 19 tahun (Pembunuhan, bunuh diri, dan kematian karena kecelakaan)

Sepertiga dari semua kematian karena cedera

- Bunuh diri

Penyebab kematian ketiga

Hampir seperempat siswa sekolah menengah A.S. serius mempertimbangkan bunuh diri



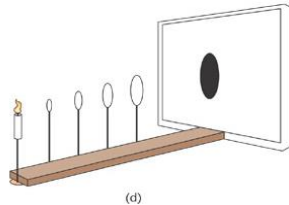
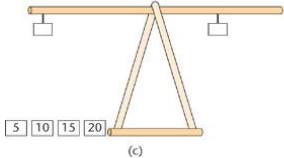
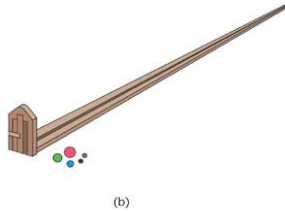
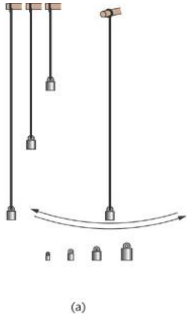
Perkembangan Kognitif

Aspek-aspek Kematangan Kognitif

- Remaja tidak hanya terlihat berbeda dari anak kecil, mereka juga berpikir dan berbicara secara berbeda.
- Kecepatan pengolahan informasi meningkat, walaupun beberapa cara berpikir remaja kurang matang, kebanyakan mampu membuat penalaran abstrak dan penilaian moral yang sangat memuaskan dan dapat merencanakan masa depan secara lebih realistis.



Tahap Piaget : Operasi Formal



- Remaja sudah berada pada tahap tertinggi perkembangan kognitif Piaget yaitu tahap operasional formal: remaja sudah dapat berpikir abstrak
- Remaja sudah dapat melakukan *hypothetical-deductive reasoning*: memecahkan masalah secara ilmiah, karena otak sudah lebih matang, dan adanya kesempatan yang lebih luas dari lingkungan



Penalaran Hipotetis-Deduktif

- Keterampilan memecahkan masalah
- Mengembangkan hipotesis dan eksperimen untuk mengujinya
- Membayangkan hubungan secara sistematis
- Piaget menghubungkan pemerolehan keterampilan baru ini dengan: kematangan otak, Memperluas peluang lingkungan



Mengevaluasi Teori Piaget



- Banyak remaja akhir dan orang dewasa (sekitar sepertiga) tidak mampu berpikir abstrak
- Gagal menangkap peran atau konteks situasi
- Teori ini tidak sepenuhnya mempertimbangkan peran metakognisi

Perubahan dalam Pengolahan Informasi

- Perubahan pengolahan informasi pada remaja mencerminkan kematangan otak **lobus frontalis** dan akan membantu kemajuan perkembangan kognitif.
- Kategori Perubahan yang dapat diukur ke dalam dua kelompok : perubahan struktural dan perubahan fungsional

Lanjutan..

1. Perubahan Struktural

Meliputi :

- Perubahan dalam kerja kapasitas memori
- Meningkatnya pengetahuan yang tersimpan dalam memori jangka panjang

Kapasitas memori kerja yang berkembang sangat pesat di pertengahan masa anak, berlanjut meningkat selama masa remaja. Ekspansi memori kerja memudahkan remaja mengantisipasi masalah yang kompleks atau keputusan yang melibatkan berbagai bagian dari informasi

Informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang dapat dinyatakan, dijalankan atau dimaknai

- Pengetahuan deklaratif
- Pengetahuan prosedural
- Pengetahuan konseptual



Lanjutan..

2. Perubahan fungsional : proses untuk memperoleh, mengatasi dan mempertahankan informasi adalah aspek-aspek fungsional dari kognisi, diantaranya adalah :

Belajar

Mengingat

Menalar

Di antara perubahan fungsional yang penting adalah :

- Melanjutkan peningkatan kecepatan pengolahan
- Perkembangan lebih lanjut dari fungsi eksekutif yang melibatkan keterampilan atensi selektif, membuat keputusan, menghalangi kontrol respons impuls dan mengatur memori kerja

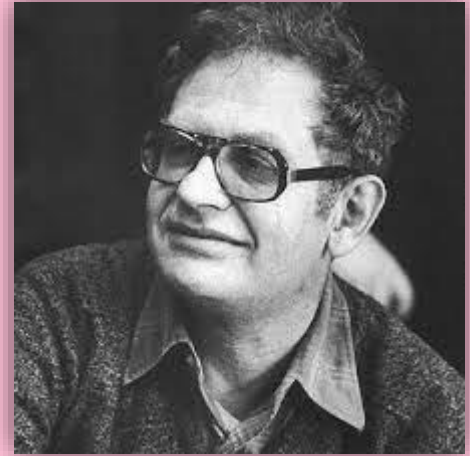
Perkembangan Bahasa

- Anak menggunakan bahasa untuk merefleksikan perkembangan kognitif. Anak usia sekolah sudah cukup lancar menggunakan bahasa, tetapi saat remaja, anak akan lebih baik lagi dalam penggunaan bahasa. Pada usia 16-18 tahun, umumnya remaja sudah mengetahui 80.000 kata.
- Remaja sudah dapat berpikir abstrak, remaja juga sudah dapat mendefinisikan kata-kata abstrak seperti:
Cinta
Keadilan
kebebasan
- **Sering menggunakan istilah** : bagaimanapun, dengan cara lain, bagaimanapun juga, karena itu, sebenarnya, dan kemungkinan untuk mengekspresikan hubungan yang logis.
- Remaja juga semakin terampil dalam menempatkan diri dalam pembicaraan dengan orang lain.



Penalaran Moral: Teori Kohlberg

- Ketika remaja mencapai perkembangan kognitif yang lebih tinggi, maka mereka menjadi lebih mampu menalar mengenai isu-isu moral.
- Remaja sudah lebih baik daripada usia kanak-kanak akhir, dalam memahami dari sudut pandang orang lain, dalam memecahkan masalah, untuk memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan memandang dirinya sebagai makhluk sosial.
- **Kohlberg** yakin bahwa penalaran moral sangat erat kaitannya dengan prinsip keadilan.



DILEMA HEINZ

| Tingkat I Moralitas Prakonvensional | Moralitas konvensional | Moralitas Pascakonvensional |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">Individu berperilaku berdasarkan kontrol eksternalTaat aturan untuk hindari hukuman atau mendapatkan hadiahUsia 4 – 10 tahun | <ul style="list-style-type: none">Individu menginternalisasi standard dari figur yang berkuasa atas dirinya. Ia peduli disebut “baik”, menyenangkan orang lain, dan menjaga aturan sosial.Usia 10 – dewasa | <ul style="list-style-type: none">Individu menyadari adanya konflik antara standard moral dan penilaian dirinya berdasarkan prinsip kebenaran dan keadilan.Paling cepat tercapai pada usia remaja awal. Umumnya tercapai pada usia dewasa awal. Ada juga yang tidak tercapai hingga dewasa. |

Evaluasi Teori Kohlberg

- Peran pengaruh keluarga
- Validitas untuk wanita dan anak perempuan
- Teori Gilligan: Etika kepedulian
- Validitas lintas budaya



Perilaku prososial dan aktivitas relawan



- Meningkat dari masa anak ke masa remaja
- Anak perempuan lebih menunjukkan perilaku prososial dibanding anak laki-laki
- Remaja terikat dalam beberapa pelayanan masyarakat atau aktivitas relawan

Isu pendidikan dan pekerjaan

- Pengaruh-pengaruh pada pencapaian hasil di Sekolah
 - Faktor praktik pengasuhan
 - Status sosial ekonomi
 - Kualitas lingkungan rumah
- Faktor lain:
 - Gaya pengasuhan
 - Etnisitas
 - Pengaruh teman sebaya
 - Gender
 - Kualitas sekolah
 - Kepercayaan siswa pada diri mereka sendiri

Motivasi siswa dan kekuatan diri

- Siswa dapat dimotivasi untuk belajar
- Menekankan nilai-nilai motivasi intrinsik
- Di banyak budaya pendidikan didasarkan tidak hanya pada motivasi personal tapi pada beberapa faktor seperti:

Kewajiban

Sikap tunduk pada otoritas

Partisipasi keluarga serta komunitas



Gender

- **Kekuatan sosial dan budaya yang mempengaruhi perbedaan gender meliputi:**
 1. Pengaruh rumah
 2. Pengaruh sekolah
 3. Pengaruh lingkungan sekitar
 4. Peranan laki-laki dan perempuan
 5. Pengaruh budaya



Gaya pengasuhan, entitas dan pengaruh sebaya

- Pola asuh
 - Orang tua otoriter
 - Orang tua permisif
- Pentingnya SSE dan karakteristik hubungan keluarga
- Sekolah
- Teknologi



Putus sekolah dari sekolah menengah atas

- 3,8% siswa sekolah menengah putus sekolah selama tahun 2004–2005
- Siswa dengan risiko terbesar:
 - SES rendah
 - Laki-laki
 - Hispanik
 - Siswa dengan keterlibatan aktif yang rendah



Faktor-Faktor yang Mendorong Keterlibatan Aktif di Sekolah

- **Perhatian**
- **Ketertarikan**
- **Investasi dan usaha siswa untuk berkembang**



Menyiapkan pendidikan yang lebih tinggi atau pekerjaan

Hal-hal yang mempengaruhi aspirasi siswa

- Keyakinan akan kemampuan diri
- Nilai-nilai orang tua yang memperhatikan keberhasilan
- Gender
- Sistem pendidikan



Membimbing para pelajar yang tidak melanjutkan ke Perguruan Tinggi

- Konseling kejuruan
- Program pelatihan kerja
- *Community colleges*
- *On the job training*





Remaja di Tempat Kerja



- Selama SMA kebanyakan bekerja di bidang pelayanan dan retail

Terima kasih 😊



Semoga Ilmu yang diberikan dapat bermanfaat untuk kita semua.. Aamiin..



“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat kamu gunakan untuk mengubah dunia.”

—Nelson Mandela—

