



BUKU AJAR
**Psikologi
Perkembangan**

PENULIS

Lely Ika Mariyati
Vanda Rezania



Buku Ajar Psikologi Perkembangan 1

Oleh ;
**Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog.,
Vanda Rezania, S.Psi., M.Pd,**



Diterbitkan oleh
UMSIDA PRESS
Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo
ISBN : 978-623-6292-34-1
Copyright 2021
Authors
All rights reserved

Buku Ajar
Psikologi Perkembangan 1

Penulis:

Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog.,
Vanda Rezania, S.Psi., M.Pd,

ISBN :

978-623-6292-34-1

Editor:

M. Tanzil Multazam,.SH,.M.Kn
Mahardika Darmawan Kusuma Wardana,.S.Pd,.M.Pd

Copy Editor :

Wiwit Wahyu Wijayanti

Design Sampul dan Tata Letak:

Wiwit Wahyu Wijayanti

Penerbit:

UMSIDA Press

Anggota IKAPI No. 218/Anggota Luar Biasa/JTI/2019

Anggota APPTI No. 002 018 1 09 2017

Redaksi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Jl. Mojopahit No 666B

Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan Pertama, Juli 2021

©Hak Cipta dilindungi undang undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dengan sengaja, tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Prakata

Psikologi Perkembangan adalah suatu ilmu yang membahas tingkah laku manusia yang sedang dalam masa perkembangan, mulai masa dalam kandungan sampai meninggal dunia, dan selanjutnya berdasarkan pertumbuhan, kematangan, belajar dan pengalaman. Penyusunan buku Psikologi Perkembangan ini untuk memudahkan pembaca khususnya mahasiswa/i dalam memahami perkembangan hidup manusia mulai dari di dalam kandungan sampai dengan memasuki usia dewasa akhir baik dari tahap fisik, kognitif dan juga emosi. Juga diilustrasikan dengan gambar dan dilengkapi dengan jurnal2 pendukung. Buku ini dibuat sebagai bahan ajar bagi mahasiswa/i secara berseri, yakni jilid 1 (sebelum UTS) dan jilid 2 (paska UTS hingga UAS). Buku ini ditujukan untuk mahasiswa terutama mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Buku ini membahas dalam 8 bab. Bab pertama menjelaskan konsep dasar dan tahapan perkembangan secara umum, tujuan dan manfaat mempelajari materi Psikologi Perkembangan Manusia. Bab 2 membahas tentang perbedaan konsep tumbuh dan berkembang pada manusia. Bab 3 menjelaskan konsep tahapan perkembangan dalam perspektif para tokoh psikologi. Bab 4 menjelaskan serta penerapan metode penelitian dalam bidang Psikologi Perkembangan Manusia. Bab 5 menjelaskan peranan kelahiran dan perkembangan organisme masa bayi serta perubahan yang terjadi pada ibu paska melahirkan. Bab 6 menjelaskan peranan perkembangan fisik di usia anak. Bab 7 menjelaskan peranan perkembangan fisik diusia remaja. Bab 8 menjelaskan peranan perkembangan fisik manusia di usia dewasa. Sebagai sebuah buku ajar yang diperuntukkan bagi mahasiswa/i, buku ini disusun secara sistematis dan pemaparan materi dengan ilustrasi yang dapat mendukung penjelasan.

Daftar Isi

Prakata	4
Daftar Isi	iii
Bab 1.....	1
Perkembangan Masa Hidup Manusia.....	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Pengertian Perkembangan Manusia	1
1.3 Perkembangan Manusia Ditinjau dari Perspektif Islam	5
1.4 Manfaat Mempelajari Perkembangan Masa Hidup	6
1.5 Karakteristik-Karakteristik Perkembangan Manusia	6
1.6 Tujuan dan Manfaat Mempelajari Perkembangan	7
1.7 Aspek-Aspek Perkembangan	7
1.8 Rangkuman	8
1.9 Soal Evaluasi	9
Bab 2.....	9
Prinsip Dasar Perkembangan Manusia.....	9
2.1 Pendahuluan	9
2.2 Karakteristik Perkembangan Manusia	9
2.3 Prinsip Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia	11
2.4 Rangkuman	13
2.5 Soal Evaluasi	13
Bab 3.....	15
Landasan Teori	15
3.1 Pendahuluan	15
3.2 Perspektif Psikoanalisis	15
3.3 Rangkuman	26
3.4 Soal Evaluasi	27
Bab 4.....	27
Metodologi Penelitian dalam Perkembangan Manusia	27
4.1 Pendekatan Psikologi Perkembangan	27
4.2 Metode Psikologi Perkembangan	28
4.3 Rangkuman	31
4.4 Soal Evaluasi	31
Bab 5.....	35
Kelahiran (Neonatal) & Bayi	35
5.1 Definisi Kelahiran	35

5.2 Klasifikasi Masa Bayi Neonatal.....	35
5.3 Jenis-Jenis Kelahiran	35
5.4 Tahap-Tahap Kelahiran	36
5.5 Setting Kelahiran dan Bantuan	37
5.6 Ciri-Ciri Bayi Neonatal	37
5.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ukuran Bayi	39
5.8 Pengaruh Kelahiran pada Perkembangan	40
5.9 Periode Pasca Kelahiran	40
5.10 Definisi Bayi	42
g. <i>Gigi</i>	45
h. <i>Perkembangan organ perasa</i>	45
i. <i>Tidur dan gizi</i>	45
j. <i>Asi vs Susu Formula</i>	46
k. <i>Pandangan sistem dinamik</i>	46
l. <i>Gerak reflek</i>	47
m. <i>Keterampilan motorik kasar dan motorik halus</i>	48
n. <i>Sensasi dan persepsi bayi</i>	50
o. <i>Pandangan ekologis</i>	50
5.11 Rangkuman	51
5.12 Soal Evaluasi	52
Bab 6.....	51
Perkembangan Fisik Anak	51
6.1 Definisi Anak	51
6.2 Anak Awal (Early Childhood).....	52
6.3 Anak Pertengahan & Akhir (Middle & Late Childhood)	59
6.4 Rangkuman	62
6.5 Soal Evaluasi	63
Bab 7.....	63
Fisik Remaja.....	63
7.1 Definisi Remaja	63
7.2 Karakteristik Masa Remaja	64
7.3 Faktor-Faktor Masa Remaja	66
7.4 Tugas Perkembangan Remaja	70
7.5 Kondisi-Kondisi yang Dapat Menjadi Penyebab Remaja Diterima atau Ditolak.....	71
7.6 Beberapa Alasan Umum yang Menjadikan Remaja Melakukan Perkenanan	71
7.7 Kondisi-Kondisi yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja	72
7.8 Hambatan-Hambatan Umum Untuk Melaksanakan Peralihan Ke Kematangan	73
7.9 Tanda-Tanda Bahaya Umum dari Ketidakmampuan Penyesuaian Diri Remaja	74
7.10 Rangkuman	74

7.11 Soal Evaluasi	75
Bab 8.....	75
Fisik Dewasa.....	75
8.1 Definisi Dewasa	75
8.2 Dewasa Awal	75
8.3 Dewasa Tengah atau Madya	82
8.4 Dewasa Akhir	87
8.5 Rangkuman	93
8.6 Soal Evaluasi	93

Bab 1

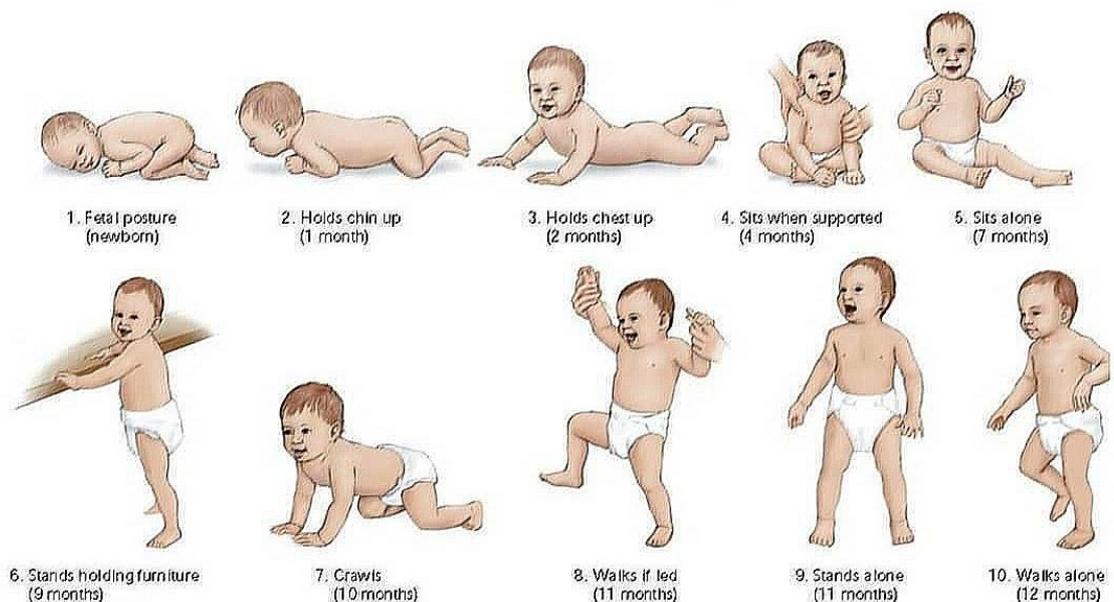
Perkembangan Masa Hidup Manusia

1.1 Pendahuluan

Psikologi perkembangan merupakan salah satu bukti perkembangan keilmuan di bidang psikologi, yakni merupakan cabang dari ilmu psikologi. Kajian bidang ini fokus pada semua aspek psikologi disetiap tahapan perkembangan manusia yang diawali dari proses kehidupan pasca konsepsi atau pembuahan, proses kelahiran dan hadirnya seorang bayi hingga meninggalnya individu dari dunia fana. Psikologi perkembangan dapat diaplikasikan dalam beberapa bidang seperti kesehatan dan terapi, pembelajaran dan pengasuhan, organisasi industri, serta komunitas yang bertujuan untuk mengoptimalkan kualitas individu selama kehidupannya.

1.2 Pengertian Perkembangan Manusia

Perkembangan manusia menurut Santrock (2009) adalah suatu proses alamiah yang dapat dibuktikan secara ilmiah tentang transformasi atau pola tahapan perkembangan manusia sepanjang kehidupannya. Pertumbuhan secara sistematis lebih banyak mengkaji tentang perubahan secara kuantitatif atau pertumbuhan walaupun didalamnya terdapat proses penurunan. Diperkuat dengan pendapat Perkembangan (Papalia, Old s and Feldman, 2009) bahwa manusia bersifat sistematis, yang artinya peoses perkembangan manusia bersifat teratur, bertahap, dan berkelanjutan. Contohnya kemampuan berjalan pada usia anak dimungkinkan akan terjadi jika anak telah melalui perkembangan sebelumnya seperti merambat dan berjalan. Atau anak akan mamapu melakukan aktifitas duduk jika ia telan mampu mengangkat leher dan mengangkat dada. (seperti pada gambar 1.1).



Gambar 1.1: Perkembangan Fisik pada Usia Bayi (Physiotherapist chantal / physiotherapy and Chantal, 2018)

Secara umum dapat dipahami bahwa perkembangan manusia adalah suatu proses yang dimulai pada tahap pembuahan (konsepsi) dan berlanjut terus ke tahap selanjutnya sepanjang hidup organisme atau manusia, meskipun perkembangan identik dengan pertumbuhan namun secara fundamental perkembangan manusia juga melibatkan proses penurunan kualitas (Sanrock, 2009). Sedangkan (Papalia, Old s and Feldman, 2009) mengatakan perkembangan manusia adalah salah satu ilmu ilmiah yang terus berkembang seiring dengan proses pengkajian tentang perubahan dan keseimbangan sepanjang rentang kehidupan manusia. Pada hal ini menjelaskan transisi perubahan manusia pada beberapa hal, contohnya perubahan pada badan yang dapat dilihat dari tinggi dan badan, kekayaan dari kosa kata dan linguistik dan kemampuan untuk menggunakan akalnyanya dalam mengambil sebuah keputusan. Namun juga mengkaji tentang beberapa hal-hal yang cenderung menetap pada diri manusia, misalnya temperamen dan kepribadian.

Perkembangan manusia bersifat terstruktur, yang artinya bahwa setiap perkembangan organisme dalam hal ini manusia akan terjadi secara berkesinambungan dan terorganisir (Papalia, Old s and Feldman, 2009). Seperti contoh perkembangan bicara yang terjadi pada anak. Kemampuan bicara pada anak diperoleh melalui beberapa tahap perkembangan yang saling berkesinambungan antara satu sama lain, mulai dari memunculkan bunyi berirama sederhana, misalnya “aaa... ooo ... uuu”, berlanjut dengan kata “mamama ... tatata”, mengungkapkan kata, semisal “mama ... papa” hingga berkembang ke titik dimana individu dapat mengatakannya dalam dua atau lebih dan ketika berusia lebih tinggi akan berkembang dengan kemampuan menyusun kalimat sederhana dengan secara tepat dan benar.

Perkembangan manusia juga bersifat adaptif, yang artinya perkembangan terjadi dengan tujuan untuk mempersiapkan manusia dalam menghadapi kondisi yang muncul di kemudian hari (Papalia, Old s and Feldman, 2009). Contohnya, alasan bayi bisa berjalan adalah untuk membantu bayi dalam proses mobilitasnya sesuai dengan bertambahnya usia bayi, keinginannya untuk menjelajah dan serta berpindah dari satu tempat ke tempat baru lainnya membuat tidak mungkin seseorang agar terus untuk bergantung pada orang di sekitarnya, sehingga individu yang masih pada fase bayi harus belajar untuk mandiri dengan belajar berjalan sebagai langkah awal.

Perubahan dan kematangan pada anak meliputi pada perkembangan fisiknya, diantaranya pertumbuhan tubuh, volume otak, sensori dan motorik, keterampilan tertentu, dan kesehatan. Pertumbuhan kognitif yang meliputi proses belajar, aktifitas abstrak yang mengarah pada perhatian atau fokus, ingatan atau memori, bahasa, berpikir kritis, berargumen dan kreativitas. Perkembangan psikososial nampak pada tampilan emosi, bentuk kepribadian dan kemampuan hubungan sosial. Tetapi hingga saat ini belum ada definisi yang menjadi pokok dalam suatu tahapan perkembangan ini, bergantung pada bagaimana sosial yang dipercayai di setiap negara atau budaya (Papalia, Old s and Feldman, 2009). Tumbuh kembang manusia ditandai oleh karakteristik yang berbeda. Dalam hal ini, karakteristik terjadinya pertumbuhan adalah meningkatnya berat serta tinggi badan. Sedangkan karakteristik terjadinya perkembangan adalah bertambahnya skill, kemampuan berpikir kritis, serta kematangan dalam aspek fisik dan emosi (Kemdikbud).

Manusia merupakan makhluk hidup dimana ia selalu mengalami perubahan seiring perubahan waktu, perubahan manusia diawali dari dalam kandungan, lahir, dewasa dan memasuki masa lansia. Hal ini akan berpengaruh pada setiap perubahan khususnya dalam aspek fisik, motorik, pikiran, emosi, dan sosial (Sudirjo and Alif, 2018). Perubahan diawali dengan bentuk meningkat yang kemudian mengalami penurunan atau kemunduran. Meningkat biasanya terjadi pada proses tumbuh, berkembang dan matang. Sedangkan penurunan terjadi pada penuaan dimana dewasa tengah hingga akhir atau sering disebut manula.



Gambar 1.2: Perkembangan Manusia Semasa Kehidupan Manusia (@colorfuelstudio, 2022) dalam (Kompas.com, 2022)

Sepanjang rentang hidup manusia, perkembangan terjadi dalam beberapa fase atau beberapa tahap, yakni sebelum lahir (prenatal), setelah kelahiran (postnatal), anak-anak awal (early childhood), anak-anak tengah (middle childhood), anak-anak akhir (late childhood), masa remaja awal, remaja tengah sampai akhir, dewasa awal, dewasa tengah hingga dewasa akhir. Pergantian antara satu fase ke fase selanjutnya didasarkan pada batasan usia atau biological age serta karakteristik yang melekat pada kurun waktu tertentu dalam setiap usianya. Pertumbuhan lebih banyak bersifat kuantitatif atau peningkatan ukuran dalam proses peningkatan yang terdapat dalam diri, atau kaitannya dengan kemajuan ukuran fisik seseorang. Antara lain ialah tinggi badan yang bertambah tinggi, lingkaran panggul yang bertambahnya lebar, bertambahnya ukuran dada serta bertambahnya berat badan. Lebih lanjut, konstruk sosial merupakan dasar dari adanya pembagian tahap kehidupan manusia menjadi beberapa periode, terbukti dengan adanya berbagai pembagian rentang kehidupan satu budaya ke budaya lainnya cenderung berbeda. Pada masyarakat barat, periode rentang kehidupan manusia terdiri dari 8 periode perkembangan manusia secara bertahap dari prenatal, toddler atau yang disebut bayi, masa anak-anak awal atau pre-schooler, usia anak memasuki sekolah hingga remaja, lalu beranjak menjadi fase dewasa awal dan dicapainya adulthood, masa dewasa pertengahan atau madya, dan berlanjut ke masa dewasa akhir atau late adulthood (Papalia dkk, 2009). Gambaran setiap tahapan periode perkembangan manusia dimulai dari masa manusia sebelum lahir atau prenatal hingga menuju ke tahap remaja dapat dilihat (Berk, 2009; Papalia, Old s and Feldman, 2009; Santrock, 2009) seperti dibawah ini:

1. Periode sebelum lahir (prenatal)

Periode prenatal terjadi kurang lebih sembilan dan periode ini berlangsung paling cepat yaitu dari satu sel organisme hingga menjadi janin dengan kemampuan-kemampuan penting yang disiapkan untuk menyesuaikan diri nantinya ketika ia lahir di dunia. Proses perkembangan pada manusia diawali dengan pembuahan (fertilisasi). Fertilisasi adalah peleburan sel sperma dari alat kelamin pria dengan sel telur (ovum) dari alat reproduksi perempuan. Proses peleburan tersebut terjadi di dalam Rahim selanjutnya menghasilkan zigot. Zigot akan tumbuh dan berkembang menjadi embrio, setelah berumur dua bulan embrio dapat disebut janin. Kehidupan janin di dalam rahim mendapatkan suplai makanan dari plasenta yang terhubung dari ibu dengan bayinya. Proses ini berlangsung selama 9 bulan sebelum bayi dilahirkan.



Gambar 1.3: Tahapan Perkembangan Janin (Adrian, 2021)

2. Periode bayi hingga toddler

Periode ini setelah kelahiran (postnatal) disebut dengan bayi hingga individu berusia 18-24 bulan. Periode bayi adalah masa dimana kehidupan manusia dan khususnya kebutuhan dasar seperti terpenuhinya makanan dan sumber nutrisi, perlindungan tubuh yang digunakan berupa pakaian, tempat untuk bernaung dimana ia merasa aman, dapat melakukan aktifitas dan menumbuhkan afeksi sangat bergantung pada orang disekitarnya khususnya orang dewasa.. Pada masa ini akan terjadi jalinan ikatan dengan orang lain yang diakibatkan proses interaksi social pertama kalinya dalam kehidupannya. Satu tahun pertama semenjak kelahiran bayi adalah perkiraan lamanya periode perkembangan pada bayi. Selanjutnya organisme atau manusia bergerak ke periode selanjutnya yakni toddler atau yang disebut balita. Dalam periode ini, secara mandiri atau otonom anak akan mempelajari bagaimana cara untuk mengembangkan dirinya. hal ini sesuai dengan perkembangan pada kemampuan untuk berbicara dan koordinasi gerak motorik untuk dapat bergerak secara mandiri.

3. Periode kanak-kanak awal

Periode anak-anak awal dimulai ketika anak memasuki tahun kedua hingga tahun keenam. Periode masa anak awal juga disebut sebagai periode pra sekolah. Banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh anak di periode ini, misalnya proporsi tubuh anak menjadi lebih tinggi dan lebih ramping. Pada aspek motoric juga akan mengalami perkembangan, dalam hal ini anak akan semakin terampil. Hal tersebut menjadi salahsatu alasan mengapa anak menjadi lebih mandiri dan memiliki control yang baik terhadap dirinya. Anak juga akan mengembangkan keterampilan kesiapan diri untuk mengikuti sekolah dasar (seperti kemampuan memahami dan mengikuti instruksi, mengenal huruf, angka, obyek dan berfikir kritis dalam mengelompokkan obyek dan membandingkan obyek dalam setting situasi yang sama), mereka juga mulai banyak menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman teman sebayanya. Hal ini seiring dengan kemampuannya dalam berpikir dan menggunakan bahasa dalam membangun relasi.

4. Periode usia sekolah

Pada periode ini terjadi pada anak berusia 6 hingga 11 tahun. Anak yang memasuki periode sekola dasar mulai belajar tentang lingkungan yang lebih luas serta mulai mempelajari tanggungjawab yang lebih kompleks. Pada periode ini, kemampuan fisik anak akan meningkat sehingga bermanfaat terhadap kegiatan yang melibatkan kemampuan atletik anak. Selain itu, proses berfikir anak menjadi lebih logis, mulai ikut serta dalam permainan yang memiliki aturan, menguasai keterampilan dasar akademik seperti baca, tulis, dan hitung serta memiliki pemahaman akan diri dan orang lain, aturan-aturan/moralitas, dan hubungan relasi secara mendalam seperti persahabatan.

5. Periode remaja

Pada tahap ini secara umum terjadi diusia 11 hingga 18 tahun. Dimana terjadi masa peralihan antara masa anak menuju masa dewasa. Pubertas membuat beberapa perubahan seperti pesatnya perubahan fisik, berkembangnya alat reproduksi menuju kematangan seksual, berfikir idealisa dan lebih abstrak. Pada masa ini juga mulai muncul kesadaran kemandirian, menetapkan nilai-nilai/aturan dan menetapkan tujuan pribadi sehingga tugas perkembangan diusia ini adalah pencapaian identitas.

1.3 Perkembangan Manusia Ditinjau dari Perspektif Islam

Secara bahasa, insan disebut juga manusia, pada bahasa arab menurut istilah *Nasiya* yang berarti lupa, dan bila ditinjau menurut istilah dasarnya, *al-Uns* berarti jinak. Kata manusia digunakan buat menyebut insan, lantaran insan mempunyai sifat lupa dan istilah jinak digunakan lantaran memiliki arti pada insan yang selalu beradaptasi dengan keadaan baru di sekitarnya. Tiga Para Pakar telah menelaah insan dari bidang studi yang ditekuni, namun hingga kini para ilmuan belum memperoleh hasil akhir istilah keputusan bulat mengenai insan. Hal Ini terbukti menurut banyaknya istilah-istilah lain mengenai insan, contohnya homo sapiens (manusia bijaksana), *homo economicus* (manusia ekonomi), adakalanya diklaim sebagai ekonomi animal (hewan ekonomi). Dari sudut pandang biologi, insan adalah salah satu macam makhluk diantara makhluk-makhluk lainnya yang menduduki alam ini (Saihu, 2009).

Definisi insan yang relatif terkenal menjelaskan insan merupakan fauna yang dapat berpikir (al-insan hayawan al-natiq). Manusia adalah individu yang diciptakan dengan memiliki segala kelebihan dari makhluk lain, secara spirit juga fisik, rohani juga jasmani. Dari sudut rohani insan memiliki logika untuk berpikir sekaligus menimbulkan nafsu. Upaya yang bisa membedakan mana yang buruk dan mana yang baik, dengan menggunakan logika dalam berpikiran insan juga bisa mengarahkan dirinya ke sisi afirmatif, logika dan keinginan. Ketiga hal ini tidak dapat berproses secara terpisah melainkan ketiga hal ini saling memberikan tanggapan.

Dalam Al-Quran konsep manusia berasal dari kata “*insan*”, berasal dari kata “*uns*” yang artinya tampak, jinak, dan harmonis. Selain itu pengertian manusia juga dapat diambil dari kata “*nasiya*” (lupa), atau kata lainnya “*nasayanusu*” (berguncang) yang mengandung arti “pergerakan dan dinamisme”. Dapat diartikan bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang baik secara fisik maupun intelektual spiritual. Sejumlah potensi lain yang melekat pada manusia sebagai modal untuk mendorong dirinya ke arah tindakan, sikap, serta perilaku negatif dan merugikan (Budiman, 2012).

Salah satu kisah yang digambarkan dalam al Qur’an tentang rencana Allah SWT saat menciptakan manusia pertama (Nabi Adam a.s), dikisahkan kekhawatiran dan ketakutan malaikat jibril bahwasanya manusia akan membuat kerusakan di muka bumi. Kisah ini tertuang dalam firman Allah SWT “Al-Qur’an” dalam surat Al-Hijr ayat (28-29).

سُجِّدِينَ لَهُ فَفَعَوْا رُوحِي مِنْ فِيهِ وَنَفَخْتُ سَوْيْتَهُ فَإِذَا مَسْتَوِنَ حَمًا مِنْ صَلْصَلٍ مِّنْ بَشْرٍ أَلْقَى إِلَى الْمَلَائِكَةِ رَبُّكَ قَالَ وَإِذْ

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka apabila aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, Maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud”. (Q.S. Al-Hijr [15]: 28-29)

1.4 Manfaat Mempelajari Perkembangan Masa Hidup

Salah satu manfaat mempelajari perkembangan yang terjadi selama masa kehidupan manusia adalah sebagai bekal dikemudian hari disaat menjadi orangtua atau guru. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki mengenai perkembangan semakin baik untuk proses pendampingan terhadap anak serta penanganan setiap masalah perkembangan anak.

Perkembangan selain mengkaji tentang pertumbuhan juga mencakup kemunduran manusia (seperti halnya menjelang kematian). Dalam memahami masalah perkembangan, kita akan membahas masa hidup yang terjadi ketika pembuahan sampai dengan berakhirnya kehidupan (menjelang kematian). Dalam proses mengkaji perkembangan masa hidup, maka diri atau pikiran kita akan turut mengembara melihat diri sendiri sebagai orang dewasa muda, dewasa menengah hingga akhir atau menua, juga akan larut di dalamnya untuk memikirkan pengaruh dari pengalaman-pengalaman sebelumnya serta dalam meyiapkan kehidupan selanjutnya.

1.5 Karakteristik-Karakteristik Perkembangan Manusia

Menurut pendapat (Papalia, Old s and Feldman, 2009; Santrock, 2009) ada 8 karakteristik perkembangan manusia, diantaranya:

1. Perkembangan Berlangsung Sepanjang Hidup
Setiap manusia yang hidup di bumi akan mengalami setiap tahapan kehidupan manusia. dan setiap tahapan manusia memiliki tugas perkembangan sebagai bentuk adaptasi manusia uantuk menghadapi kehidupan di tahapan selanjutnya. Sehingga dapat diartikan bahwa pada periode perkembangan manusia tidak ada satu periode yang lebih mendominasi dari periode yang lain.
2. Perkembangan Bersifat Multi-Dimensi
Berapa pun usia yang anda miliki segala aspek dalam kehidupan pasti akan mempengaruhi satu sama lain, Artinya, fisik, pikiran, emosi dan relasi sosial pasti akan selalu mengalami perubahan dan saling berinteraksi satu sama lain.
3. Perkembangan Bersifat Multi-Arah
Di sepanjang kehidupan yang terjadi pada beberapa perkembangan terdapat sejumlah aspek-aspek tertentu yang mengalami perkembangan sekaligus akan mengalami sebuah penyusutan.
4. Perkembangan Bersifat Plastis
Perkembangan manusia secara alami sudah terbangun secara bertahap dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan berakhir dengan manula. Hanya saja waktu rentang periode masing-masing pada setiap manusia berbeda.
5. Perkembangan Bersifat Multi-Disiplin
Kajian tentang perkembangan manusia tidak hanya dimonopoli oleh satu bidang saja, namun melibatkan bidang atau profesi lainnya seperti psikolog, sosiolog, antropolog, ahli saraf dan kedokteran. Dalam hal ini, semua profesi terkait akan berperan dalam mengungkap tabir perkembangan individu selama masa hidupnya.
6. Perkembangan Bersifat Kontekstual
Pengaruh ini bersifat normatif yang di dalamnya didasari usia, sejarah, peristiwa hidup, ada juga yang bersifat secara non normatif yang dimana suatu peristiwa yang terjadi biasanya dapat menjadi pengaruh besar terhadap kehidupan individu.
7. Perkembangan melibatkan pertumbuhan, perawatan, serta pengaturan terhadap kehilangan.

8. Faktor biologi, budaya, dan individu adalah konstruk yang berjalan bersamaan pada perkembangan manusia.

Setiap hasil dari berkembangnya manusia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, budaya dan individu. Otak dapat membentuk sebuah budaya yang ada, akan tetapi budaya dan pengalaman yang telah dimiliki atau sedang dicari dan dirasakan oleh seseorang juga dapat membentuk otak pada manusia.

1.6 Tujuan dan Manfaat Mempelajari Perkembangan

Di bawah ini merupakan tujuan serta manfaat yang diperoleh dari mempelajari psikologi perkembangan:

1. Memahami mengenai ciri-ciri secara umum atau normalnya perkembangan individu secara fisik, kognitif dan psikososial.
2. Mampu menyampaikan gambaran mengenai perubahan yang terjadi pada setiap perubahan dan perkembangan perilaku maupun kemampuan individu yang sejalan dengan tingkat usia yang memiliki karakteristik umum. Dalam artian hal tersebut berlaku bagi anak-anak dimanapun dan dalam sebuah lingkungan sosial budaya yang ada.
3. Memahami adanya perbedaan yang bersifat pribadi pada setiap proses atau setiap tahapan perkembangan tertentu.
4. Memahami perilaku anak pada lingkungan yang berada dan dapat menimbulkan reaksi yang berbeda-beda.
5. Mengkaji tingkah laku menyimpang yang dialami seorang, seperti kenakalan-kenakalan, kelainan dalam upaya menjadi suatu perubahan intelektual, dan lain-lain.

Manfaat Mengenai Perkembangan:

1. Didasari dengan pengetahuan tentang suatu pertumbuhan, hal ini bisa menolong kita dalam membagikan respon yang baik terhadap sikap tertentu seorang anak.
2. Tenaga pendidik yang memiliki pengetahuan terkait pertumbuhan peserta didiknya akan mampu memberikan harapan yang realistis sesuai tahapan perkembangan peserta didik.
3. Wawasan tentang proses pertumbuhan mengizinkan guru memberi tutorial pembelajaran yang sesuai dengan anak.
4. Dengan mempelajari psikologi perkembangan, seseorang akan lebih memahami dirinya. Melalui psikologi pertumbuhan kita bisa memahami dan mampu memberikan penjelasan hidup yang kita alami sendiri seperti dimasa balita, anak-anak maupun dewasa. Pembelajaran suatu perkembangan dapat menolong kita menguasai diri sendiri. Melalui psikologi pertumbuhan kita bisa memahami dan mampu memberikan penjelasan hidup yang kita alami sendiri seperti dimasa balita, anak-anak maupun dewasa.
5. Pengetahuan perkembangan didik bisa menolong guru mengidentifikasi kapan terjadinya perkembangan normal dimulai. Dengan pengetahuan suatu pertumbuhan normal tersebut, seorang guru dapat menyusun pedoman dalam wujud yang memiliki skala tinggi berat, skala usia berat, skala usia mental dan skala pertumbuhan sosial maupun emosional. Mengenali proses bentuk perkembangan mengizinkan para pendidik untuk mempersiapkan anak didiknya untuk menghadapi dan melakukan perubahan yang akan terjadi pada tubuh, perhatian serta perilakunya. Wawasan tentang suatu pertumbuhan mengizinkan guru memberikan proses bimbingan belajar yang cocok dan sesuai pada anak.

1.7 Aspek-Aspek Perkembangan

Perkembangan sesungguhnya terjadi tidak terpisah-pisah akan tetapi perkembangan menyederhanakan atau memahami ulasan. Perkembangan sering dipisah kedalam beberapa aspek.

Empat aspek dikategorikan oleh (Dodge, Colker and Heroman, 2002) dimana empat aspek tersebut adalah faktor sosial dan emosional pada seseorang, aspek tubuh atau yang disebut fisik, aspek daya pikir atau kognitif, dan juga kemampuan berbahasa atau linguistik. Program pengembangan di taman anak-anak Indonesia difokuskan pada enam komponen perkembangan yaitu tubuh atau fisik, linguistik atau bahasa, kecerdasan atau kognitif, kemampuan sosial dan emosional, kesenian, moralitas, dan juga nilai-nilai yang ada pada agama. Dalam (Santrock, 2009) menjelaskan yang ada pada aspek-aspek yang dijelaskannya sebelumnya mencakup aspek-aspek biologi, kognitif dan sosio-emosional.

(Berk, 2009) memaparkan perkembangan menjadi 4 aspek, yaitu aspek fisik, kognitif, emosional dan sosial. Hal tersebut mirip dengan pendapat (Papalia, Olds and Feldman, 2009) yang membagikan beberapa aspek-aspek perkembangan ke dalam aspek fisik, kognitif serta psikososial. Tokoh yang mengemukakan aspek yang lebih sedikit bukan berarti mengabaikan sebagian aspek yang tidak disebutkan. Dalam hal ini, aspek fisik yang mempunyai kaitan dengan suatu perkembangan tubuh serta otak, kemampuan sensoris, kemahiran dalam motorik serta secara kesehatan. Adapun aspek kognitif menekuni minat, memori, pemecahan permasalahan, proses berpikir, dan penalaran terutama penalaran moral, bahasa dan kreativitas. Aspek yang meliputi psikososial adalah pertumbuhan emosi, kepribadian serta hubungan sosial.

Setengah semester kedepan kita akan fokus membahas tentang perkembangan anak (buku Psikologi Perkembangan 1) dan setengah semester selanjutnya membahas tentang perkembangan remaja hingga dewasa (buku Psikologi Perkembangan 2). Pada mata kuliah psikologi perkembangan ini, materi seputar aspek - aspek perkembangan akan dipecah menjadi 5 kelompok besar yang meliputi aspek psikis atau aspek fisik, aspek kognitif atau kecerdasan, sosio emosional, linguistik atau bahasa, moralitas, dan juga nilai-nilai yang ada pada agama. Meskipun beberapa aspek tersebut akan dibahas secara terpisah namun pada dasarnya aspek yang satu dengan aspek yang lainnya saling berkaitan (Berk, 2009; Papalia, Olds and Feldman, 2009; Santrock, 2009). Misalnya, remaja yang menjadi atlet sepak bola di usia muda (aspek fisik-motorik), cenderung memiliki perasaan bangga karena terkenal di antara teman-temannya (aspek sosial-emosional).

1.8 Rangkuman

Perkembangan manusia adalah suatu bentuk berkembangnya kemampuan manusia dimulai dari tahap pembuahan dan akan tetap terus selama jenjang kehidupan manusia. Perkembangan manusia melalui tahapan yang sudah pasti selama kehidupannya dari tahapan janin, bayi, anak-anak awal, anak-anak tengah, anak-anak akhir, remaja awal, remaja tengah, remaja akhir, dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir.

[Di setiap kecenderungan karakteristik perkembangan yang terjadi pada batas usia dan terjadi pada kurun waktu tertentu. Perkembangan terdiri dari fisik, kognitif, emosi dan sosial.

Proses pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh pada proses kematangan diantaranya perkembangan secara fisik yang meliputi pertumbuhan tubuh, otak, sensori, keterampilan, dan kesehatan. Adapun perkembangan kognitif yaitu belajar, perhatian, memori, bahasa, berpikir, berargumentasi dan kreativitas.

Menurut pendapat (Papalia, Olds and Feldman, 2009; Santrock, 2009) ada 8 karakteristik perkembangan manusia, diantaranya perkembangan berlangsung sepanjang hidup, perkembangan bersifat multi-dimensi, perkembangan bersifat multi-arah, perkembangan bersifat plastis, perkembangan bersifat multi-disiplin, perkembangan bersifat kontekstual, faktor biologi, budaya, dan juga individu adalah konstruk dari perkembangan.

1.9 Soal Evaluasi

A. Soal Kuis Dalam Bentuk Pilihan Ganda

1. Monks mendefinisikan perkembangan sebagai.....
 - a. Proses ke arah kesempurnaan
 - b. Proses sepanjang kehidupan individu
 - c. Perubahan aspek-aspek yang ke arah lebih baik
 - d. Perubahan dari masa kecil ke masa remaja
2. Memori, penalaran dan kreativitas termasuk dalam aspek ... pada perkembangan manusia.
 - a. Aspek psikososial
 - b. Aspek fisik
 - c. Aspek kognitif
 - d. Aspek lingkungan
3. Bertambahnya kosakata pada bayi yang berumur 18 bulan termasuk dalam kategori
 - a. Pertumbuhan
 - b. Perkembangan
 - c. Tumbuh kembang
 - d. Kognitif
4. Pemikiran yang idealis dan lebih logis pada masa remaja merupakan perkembangan dalam aspek
 - a. Aspek kognitif
 - b. Aspek psikososial
 - c. Aspek fisik
 - d. Aspek psiko-sosial
5. Menurut Papalia dkk manusia bersifat sistematis, yang tidak termasuk dalam sifat sistematis menurut Papalia adalah ...
 - a. Berkelanjutan
 - b. Teratur
 - c. Bertahap
 - d. Menetap

B. Soal kuis dalam bentuk *Essay*

1. Jelaskan perbedaan konsep antara pertumbuhan dan perkembangan manusia?
2. Jelaskan tujuan dan manfaat mempelajari psikologi perkembangan manusia?
3. Jelaskan periode perkembangan manusia dari masa pranatal hingga remaja!
4. Jelaskan karakteristik perkembangan manusia!
5. Berk mengelompokkan aspek perkembangan manusia menjadi 4. Sebutkan!

Bab 2

Prinsip Dasar Perkembangan Manusia

2.1 Pendahuluan

Perkembangan dan pertumbuhan memang saling berhubungan satu sama lain sebagaimana telah dijelaskan dalam bab 1 namun memiliki prinsip yang berbeda. Pertumbuhan juga meliputi peningkatan ukuran dan struktur pada manusia atau berhubungan dengan perubahan kuantitatif anak. Semakin tumbuh besar tidak hanya pada bagian fisiknya saja, melainkan ukuran dan struktur yang beragam di dalam otak juga akan bertambah. Dampak yang terjadi pada pertumbuhan di dalam otak anak yang mempunyai kapasitas untuk belajar, mengamati dan berpikir. Sementara itu perkembangan berelasi dengan berubahnya seseorang secara kualitatif dan secara kuantitatif yang mana perubahan terjadi secara berantai, teratur, koheren, dan menjadi deretan yang bergerak secara progresif. Progresifitas memberi tanda dimana perubahan terjadi secara terstruktur dan membawa mereka untuk lebih maju. Sedangkan hubungan nyata antara perubahan sebelum dan sesudah adalah bentuk hubungan nyata dari keteraturan koheren pada perkembangan.

2.2 Karakteristik Perkembangan Manusia

Pembahasan pada bab ini akan menjelaskan anggapan (Hurlock, 1980) mengenai prinsip perkembangan. Beberapa prinsip yang dikemukakan oleh Hurlock adalah ciri atau karakteristik utama dari anak yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya adalah progresif yaitu sebuah tanda bagi suatu perubahan terstruktur dan membimbing untuk menjadikan lebih maju, sedangkan teratur dan koheren ialah yang mengatakan bahwa ada sebuah perubahan secara riil ketika sebelum perubahan terjadi dan ketika perubahan telah terjadi. (Hurlock, 1980) mengemukakan bahwa terdapat beberapa karakteristik khusus dari proses tumbuh kembang yang dialami individu, yaitu:

2.2.1 Proses Perubahan

Kehidupan individu berawal dari embrio hingga kematian dimana itu akan menjadikan proses perubahan secara alami. Dalam proses perubahan ini, individu yang berada pada titik tertinggi akan mengalami penurunan. Dalam hal ini, terdapat ciri-ciri dalam proses perubahan yang terjadi pada perkembangan individu, seperti:

- a. Perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik mencakup perubahan organ tubuh, serta tinggi dan berat badan. Pada aspek mental, perubahan mencakup persepsi, imajinasi, daya ingat, dan penalaran.
- b. Perubahan rasio anggota tubuh. Mencakup perubahan pada kepala, tubuh, serta perubahan embrio pada rahim.
- c. Berkurangnya karakteristik di masa sebelumnya dan munculnya karakteristik baru. Contohnya seperti perilaku impulsif pada anak dibawah usia 8 tahun akan berkurang sejalan dengan bertambahnya umur dan perlahan menjadi lebih peduli dengan lingkungan sekitarnya..

2.2.2 Perkembangan Awal Menentukan Perkembangan Selanjutnya

Lingkungan yang menjadi tempat tinggal dan tempat bertumbuh bagi anak akan mempengaruhi kemampuan di masa sekarang dan masa yang akan datang. Hal ini bisa dibuktikan sebagaimana pernyataan dibawah ini:

- a. Pengalaman dan proses belajar menentukan perkembangan anak. Perubahan anak akan menurunkan hasil pembelajaran serta pengalaman.
- b. Suatu kebiasaan yang berada pada lingkungan anak tinggal akan sangat berpengaruh sepanjang hidup dalam menyesuaikan sosial serta pribadi anak tersebut.

- c. Kebiasaan anak yang sulit diubah. Semakin cepat kebiasaan negatif anak dimodifikasi, maka kebiasaan negatif tersebut akan lebih mudah untuk dihilangkan.

2.2.3 Perkembangan Bisa Berasal dari Hasil Proses Kematangan serta Belajar

Karakteristik diri sebagai hasil kematangan individu merupakan bagian bukti perkembangan individu yang erat kaitannya dengan warisan genetik. Contohnya seperti kegiatan merangkak, duduk, serta berjalan. Sedangkan perkembangan yang diperoleh dari proses belajar mencakup kemampuan berhitung, membaca, dan lainnya. Anak yang mendapatkan bimbingan dan stimulasi yang cukup di usia matangnya akan mempermudah anak untuk menguasai pelajaran yang diberikan.



Gambar 2.1: Perkembangan Anak Dihasilkan dari Proses Belajar (Pintek.id, 2020)

2.2.4 Pola Perkembangan Motorik Anak

Kemampuan motoric anak akan mengikuti dua aturan atau hukum, yaitu sefalokaudal dan proksimadistal. Hukum sefalokaudal merupakan perkembangan yang terjadi secara menyeluruh pada semua bagian tubuh dari bagian atas ke bagian bawah (kepala ke kaki). Sedangkan hukum proxmodistal merupakan perkembangan dari yang terjadi dengan prinsip dekat ke yang jauh. Kemampuan jari-jemari seorang anak akan didahului oleh keterampilan lengan terlebih dahulu.

2.2.5 Pola Perkembangan Mempunyai Ciri yang Dapat Diramalkan

Keterampilan anak pada tahap perkembangan tertentu dapat memprediksi kemampuan anak ke tahap berikutnya baik secara perkembangan fisik maupun perkembangan psikologis. Misalnya, anak akan mengatakan beberapa huruf dengan terbata-bata sebelum bisa menyebut kata “mama” atau “papa” dengan utuh. Anak akan mencoretkan alat tulis di sembarang tempat sebelum akhirnya bisa menulis atau menggambar dengan benar di buku. Dalam hal ini, pola perkembangan pada individu cenderung menetap meskipun terdapat perbedaan perkembangan antara individu satu dan lainnya. Tingkat kognitif pada anak memiliki pola perkembangan yang sama, meskipun anak yang pintar cenderung memiliki perkembangan yang lebih cepat. Perkembangan pada anak dimulai dari hal yang bersifat umum ke spesifik, contohnya anak cenderung merusak mainannya sebelum mengetahui cara bermain dengan mainannya. Individu dapat berkembang dengan kecepatan beragam, puncak perkembangan akan tercapai pada masa tertentu dan aspek perkembangan secara keseluruhan akan dipengaruhi oleh perbedaan kecepatan perkembangan tersebut. Contohnya perkembangan fisik yang berada pada puncaknya di usia remaja. Perkembangan mempunyai sifat yang runtut, sehingga periode perkembangan di masa sekarang akan mempengaruhi perkembangan di masa selanjutnya.

2.2.6 Perbedaan Perkembangan Pada Individu

Meskipun setiap individu memiliki pola perkembangan yang sama, namun setiap anak memiliki kecepatan dan cara yang berbeda-beda. Dalam hal ini, ada beberapa anak berkembang dengan baik-baik saja atau secara umum sama, mengalami beberapa tahap secara teratur yaitu langkah demi langkah. Ada beberapa anak mengalami perkembangan dengan kecepatan yang melonjak, atau terjadi penyimpangan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu

faktor biologis dan lingkungan. misalnya anak yang cerdas karena memiliki lingkungan yang mendukung pembelajarannya, serta memiliki orangtua yang cerdas. Keragaman perkembangan yang terdapat pada setiap individu mengharuskan orangtua, tenaga pendidik, serta pengasuh untuk memahami perbedaan individual sehingga bisa memberikan pendidikan yang sesuai dengan perbedaan, serta kebutuhan individu.

2.2.7 Setiap Tahap Bahaya Potensial Akan Ditemui Disetiap Tahap Perkembangan

Dalam proses perkembangannya, semua individu belum tentu mengalami perkembangan yang lancar dan normal. Ada kalanya individu menjumpai perkembangan yang tidak mulus dan tidak normal. Dalam hal ini, orangtua serta tenaga pendidik harus memiliki pengetahuan terkait arah atau pola perkembangan yang terjadi pada anak. Santrock (2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa arah perkembangan pada individu, yaitu:

- a. Cephalocaudal dan proximal-distal (perkembangan manusia dimulai dari ujung kepala hingga ke kaki dan dari tengah (jantung, paru, dan sebagainya) ke samping (tangan).
- b. Fungsi didahului oleh struktur. Artinya anggota tubuh dapat menjalankan fungsinya ketika anggota tubuhnya sudah matang atau sudah siap. Contohnya, anak dapat berjalan ketika kakinya sudah bisa menopang badannya.
- c. Diferensiasi ke integrasi. Perkembangan individu dimulai dari yang bersifat umum ke khusus. Contohnya bayi akan mulai mengucapkan kata-kata yang bias sebelum bisa menyebutkan kata-kata dengan jelas.
- d. Pemikiran konkrit ke pemikiran abstrak. Contohnya, menggunakan media sempoa untuk berhitung secara nyata (menghitung buah yang dihadapannya secara nyata atau kongkrit)
- e. Dari egosentris ke perspektivisme. Individu yang memasuki masa remaja cenderung meninggalkan sikap egosentris dan mulai memiliki simpati terhadap lingkungan sekitarnya.
- f. Dari outer control ke inner control. Semakin banyaknya pengalaman dari lingkungan, maka ketergantungan individu pada lingkungan cenderung berkurang. Contohnya, anak yang terbiasa berangkat sekolah dengan diantar orangtua lambat laun akan terbiasa berangkat sekolah sendiri (Mahmud, 2010).

2.3 Prinsip Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia

Baltes, dkk dalam (Papalia, Old s and Feldman, 2009) menyatakan bahwa beberapa ilmuwan melakukan penelitian terkait ketujuh prinsip utama mengenai pendekatan perkembangan sepanjang rentang kehidupan. Life-span development atau perkembangan sepanjang hidup dapat dipelajari dengan kerangka konseptual yang terbentuk dari ketujuh prinsip tersebut, diantaranya;

2.3.1 *Development is Lifelong*

Proses berkembangnya individu selama durasi kehidupan individu tersebut disebut dengan perkembangan. Dalam hal ini, perkembangan pada periode sebelumnya akan mempengaruhi periode saat ini, sehingga periode saat ini juga akan berpengaruh pada periode selanjutnya. Hal tersebut menjelaskan bahwa perkembangan merupakan suatu proses yang berkesinambungan. Contohnya, orangtua yang mengasuh anaknya secara responsive dan sensitive akan menumbuhkan rasa kepercayaan (trust) pada bayi. Rasa kepercayaan yang dimiliki anak berdampak positif dan memudahkan dalam bersosialisasi dengan lingkungannya di masa mendatang. Setiap periode

perkembangan memiliki ciri-ciri dan keunikan pada nilai yang dimiliki, sehingga diantara periode satu dengan periode lainnya tidak ada yang memiliki peranan paling penting atau sebaliknya.

2.3.1 Development is Lifelong

Proses berkembangnya individu selama durasi kehidupan individu tersebut disebut dengan perkembangan. Dalam hal ini, perkembangan pada

2.3.2 Development is Multidimensional

Beberapa dimensi mencakup berkembangnya seseorang manusia, diantaranya adalah dimensi bersifat biologis, psikologi, dan sosial. Dalam hal ini, bias saja terjadi perbedaan berkembang pada antar aspek. Misalnya anak yang memiliki taraf kognitif yang tinggi, bisa saja mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dibanding kecerdasan kognitifnya.

2.3.3 Development is Multidirectional

Perkembangan manusia bersifat multidirectional. Artinya, perkembangan dapat berlangsung kepada satu arah atau lebih. Dalam hal ini, bertambah tingginya keahlian seseorang pada suatu aspek memungkinkan penurunan pada aspek lain di waktu bersamaan. Misalnya, pada masa anak-anak, individu cenderung bertumbuh satu arah peningkatan baik pada aspek ukuran dan kemampuan. Sedangkan pada masa remaja, individu cenderung mengalami peningkatan pada aspek fisik, namun mengalami penurunan pada aspek belajar bahasa. Pada masa dewasa, individu akan mengalami peningkatan pada aspek perbendaharaan kata, namun cenderung mengalami penurunan pada aspek pemecahan masalah. Untuk meminimalkan penurunan pada proses perkembangan, individu cenderung memaksimalkan hal-hal yang bisa ditingkatkan, seperti pada atlet yang sudah pensiun yang akan memilih menjadi pelatih atau penulis buku sebagai fokus barunya.

2.3.4 Relative Influences of Biology and Culture Shift Over the Life Span Proses

Proses Faktor biologis dan faktor kebudayaan dapat mempengaruhi perkembangan manusia. Keseimbangan antara kedua faktor tersebut dapat sewaktu-waktu berubah. Aspek biologis, mencakup ketajaman sensoris dan memori. Dalam hal ini, memori maupun ketajaman sensoris pada individu dapat menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Lebih lanjut, bayi dengan otot yang belum matang cenderung terhambat untuk memenuhi kebutuhan dasarnya.

2.3.5 Development Involves Changing Resource Allocations

Waktu, talenta, uang, energy, serta dukungan sosial merupakan sumber-sumber yang dapat dialokasikan seseorang dalam berbagai alternatif yang variatif. Pertama, individu yang mengalokasikan sumber yang dimilikinya untuk menunjang pertumbuhan selanjutnya. Contohnya, individu yang menggunakan waktu dan uangnya untuk kursus berenang. Kedua, individu yang mengalokasikan sumber untuk memperbaiki diri. Contohnya, individu yang mengikuti kursus bahasa inggris untuk memperdalam kemampuan bahasanya sepuluh kali dari Inggris. Kursus tersebut bertujuan untuk memperdalam kemampuan bahasa inggrisnya. Ketiga, individu yang mengalokasikan sumber tersebut untuk menghadapi kehilangan atau penurunan. Misalnya, individu pada masa dewasa tengah yang tidak lagi memiliki kemampuan fisik yang prima akan membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya.

Sepanjang kehidupan seseorang, pengalokasian sumber yang dimiliki seseorang kedalam tiga fungsi sebelumnya akan berubah. Sesuai dengan berkurangnya kebedaradaan sumber-sumber tersebut. Sebagai contoh, seiring bertambahnya usia sumber waktu akan meningkat, namun sumber energy akan menurun. Di masa anak-anak hingga dewasa awal, individu cenderung menggunakan sumber

tersebut untuk pertumbuhan. Sedangkan pada individu di masa dewasa menengah hingga akhir cenderung menghadapi kehilangan dan penurunan dengan menggunakan sumber yang masih mereka miliki. Alokasi ketiga fungsi akan terlihat lebih seimbang ketika seseorang menginjak usia tengah baya.

2.3.6 Development Shows Plasticity

Latihan dapat meningkatkan beberapa skill seseorang, seperti contohnya kesulitan yang dihadapi anak dalam proses menulis dan membaca, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dapat dilatih dengan mengikuti program pengulangan. Namun, ada beberapa keterampilan yang cenderung sulit untuk ditingkatkan meskipun sudah dilatih.

2.3.7 Development is Influenced by the Historical and Cultural Context

Perkembangan individu dan konteks sejarah memiliki keterkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Sebagai contoh, individu yang dibesarkan pada lingkungan yang memberikan kebebasan cenderung memberontak ketika anak tersebut berada di lingkungan dengan aturan yang ketat. Contoh lainnya, anak yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis cenderung menjadikan anak tersebut berani untuk memulai dan memberikan inisiatif dilingkungan teman sebayanya. Jadi, seluruh sikap yang dimiliki oleh anak akan sangat berpengaruh terhadap lingkungan dan budaya dimana dia tinggal.

2.4 Rangkuman

1. Prinsip-prinsip mutlak dari pertumbuhan dan perkembangan:
 - a. Adanya perubahan,
 - b. Perkembangan awal lebih kritis daripada perkembangan selanjutnya,
 - c. Perkembangan bisa berasal dari hasil proses kematangan serta belajar,
 - d. Pola perkembangan dapat diramalkan, pola perkembangan mempunyai ciri yang dapat diramalkan,
 - e. Perbedaan individu dalam perkembangan,
 - f. Setiap tahap perkembangan memiliki bahaya yang potensial.
2. Sedangkan ada 7 prinsip kunci mengenai pendekatan perkembangan sepanjang rentang kehidupan, diantaranya:
 - a. *Development is Lifelong*. Apa yang terjadi pada fase sebelumnya akan mempengaruhi fase kehidupan setelahnya.
 - b. *Development is Multimentional*. Perkembangan manusia mencakup berbagai dimensi
 - c. *Development is Multidirectional*. Berkembangnya manusia dapat terjadi pada beberapa arah.
 - d. *Relative Influences of Biology and Culture Shift Over The Life Span Process* ialah terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan manusia
 - e. *Development Involves Changing Resource Allocations* mengalokasikan sumber-sumber dukungan yang dimiliki seseorang dengan berbagai alternatif yang bervariasi,
 - f. *Development Shows Plasticity* perkembangan bisa dilatih
Development is Influenced by the Historical and Cultural Context. Keunikan dari manusia, sejarah dan budaya akan saling mempengaruhi.

2.5 Soal Evaluasi

A. Soal Pilihan Ganda

1. Arah perkembangan motorik anak mengikuti dua aturan atau hukum, yaitu chepalocaudal dan proxmodistal. Hukum chepalocaudal adalah ...
 - a. Perkembangan yang terjadi secara menyebar ke seluruh tubuh dari bagian atas ke bagian bawah (kepala ke kaki)
 - b. Perkembangan yang terjadi secara menyebar ke seluruh tubuh dari bagian bawah ke atas
 - c. Perkembangan yang terjadi pada anak yang berhubungan dengan kognitifnya
 - d. Perkembangan yang terjadi pada anak yang berhubungan dengan sosial dan lingkungannya
2. Contoh egosentris menuju perspektivisme pada anak yang menuju remaja adalah ...
 - a. Tidak ingin berbagi ketika memiliki makanan
 - b. Merasa kasihan dan ingin membantu temannya yang terkena musibah banjir
 - c. Berkunjung ke rumah teman untuk bermain
 - d. Merasa paling pandai diantara teman – teman sekelas
3. Perkembangan manusia terjadi pada dimensi
 - a. Biologis, psikologis, dan sosial
 - b. Kognitif, motorik, sosial
 - c. Psiko-sosial, ekonomi, kognitif
 - d. Fisik, psikis, psikologis
4. Seorang atlet yang usianya suda memasuki masa tua akan memutuskan untuk memfokuskan diri untuk menjadi penulis buku atau pelatih olahraga dan seorang gadis mengikuti kursus bahasa setelah beberapa tahun pulang dari luar negeri. Dua contoh tersebut menunjukkan bahwa...
 - a. Manusia selalu ingin belajar
 - b. Manusia ingin sebuah pengakuan dari manusia lain
 - c. Manusia belajar untuk memaksimalkan hal yang dapat ditingkatkan dan meminimalkan penurunan dengan mempelajari caranya mengelola dan mengompensasi hal-hal tersebut
 - d. Manusia belajar untuk menyalurkan bakat minat dan tenaganya untuk hal – hal yang positif agar dapat menciptakan pengalaman yang berharga pada hidupnya
5. Salah satu kunci dari pendekatan rentang kehidupan adalah *Development Involves Changing Resource Allocations* yang berarti ...
 - a. Mengalokasikan sumber-sumber yang dimilikinya dengan alternatif yang bervariasi
 - b. Fase kehidupan sebelumnya yang mempengaruhi Fase kehidupan setelahnya
 - c. Kehidupan manusia berlangsung dalam berbagai dimensi
 - d. Manusia dipengaruhi oleh sosial dan budaya

B. Soal Essay

1. Gambarkan pemahaman anda tentang prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada manusia!
2. Selama proses pertumbuhan dan perkembangan, manusia memiliki beberapa ciri-ciri dalam perubahan yang terjadi. Sebutkan 4 ciri dan jelaskan!
3. Apa yang dimaksud dengan Development is Multidimensional?
4. Pada tahap perkembangan, tingkat ketergantungan individu mulai berkurang seiring bertambahnya pengalaman dari lingkungan. Sebutkan salah satu contohnya!
5. Sebutkan perkembangan yang berasal dari proses belajar!

Bab 3

Landasan Teori

3.1 Pendahuluan

Psikologi perkembangan merupakan salah satu bukti perkembangan ilmu khususnya dibidang ilmu Psikologi yang merupakan cabang dari Ilmu Psikologi. Ada beberapa aliran dalam bidang psikologi, namun ada tiga aliran/ tiga teori psikologi yang banyak mempengaruhi kajian modern bidang Psikologi Perkembangan, yaitu: Psikoanalisis, Behavioristik, dan Humanistik. Ketiga teori tersebut mampu menjelaskan ciri-ciri dari tahapan perkembangan yang berbeda-beda antara satu teori dengan teori lainnya.

3.2 Perspektif Psikoanalisis

3.2.1 Teori Psikoseksual Sigmund Freud

Teori ini menekankan sikap manusia yang menampilkan ciri permukaannya saja. Proses pertumbuhan berlangsung tanpa disadari ataupun unconscious (di luar pemahaman) serta melibatkan banyak emosi. Pertumbuhan hanya bisa dicapai melalui analisis terhadap makna simbolis dari sikap dan mengidentifikasi lebih dalam. Pakar teori psikoanalisis pula percaya jika peran orangtua di masa kecil anak akan berdampak pada perkembangan anak di 20 tahun berikutnya. Tokoh utama dari teori ini ialah Sigmund Freud. Freud (yang lahir pada tahun 1856 dan meninggal pada tahun 1939) mendasarkan teori psikoanalisis pada pengalamannya ketika memberikan penanganan pada pasien-pasiennya dengan kasus kesehatan mental. Di akhir masa perjalanannya, Freud harus berpindah menuju London untuk menyelamatkan dirinya dari golongan nazi yang saat itu berkuasa dan membenci orang yahudi.. Freud (Feist and Feist, 2012) menjelaskan struktur karakter manusia terdiri atas 3 jenis, yaitu id, ego, dan superego.

a. Struktur Kepribadian

Bagi Freud, id terdiri dari insting atau tenaga psikis seseorang, tidak disadari, dan tidak mempunyai kontak dengan kenyataan. Sebaliknya, ego menuntut kenyataan sehingga ego disebut pula sebagai “cabang eksekutif” dari karakter karena menuntut seseorang untuk mengambil keputusan dengan mempertimbangkan realita. Id serta ego tidak berhubungan dengan moralitas, keduanya tidak menjelaskan apakah sesuatu yang terjadi benar atau salah. Tidak hanya id serta ego, superego sering disebut sebagai “hati nurani”. Freud menjelaskan bahwa karakter dapat diumpamakan bagaikan suatu gunung es. Sebagian besar karakter terletak di bagian dasar pemahaman, sama halnya dengan dasar permukaan air yang menjadi letak dari sebagian besar sebuah gunung es.

b. Mekanisme Pertahanan Ego

Mekanisme pertahanan ego termasuk dalam Teori Psikoanalisis bagi Sigmund Freud. Munculnya pertahanan ego disebabkan karena adanya kecemasan yang dialami seseorang. Definisi kecemasan adalah perasaan terjepit ataupun terancam pada saat konflik yang terjadi pada ego. Kecemasan - kecemasan ini disebabkan oleh ketegangan yang datang dari luar. Freud sendiri mengartikan mekanisme pertahanan ego seperti strategi yang digunakan seseorang untuk menghindari dari dorongan id maupun tekanan superego atas ego dengan tujuan agar kecemasan dapat dikurangi ataupun diredakan. Mekanisme pertahanan ego tidak selalu patologis, dan mempunyai nilai penyesuaian bila tidak sesuai dengan kenyataan.

Mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh seseorang tergantung pada taraf pertumbuhan serta tingkat kecemasan yang dialami. Seluruh mekanisme pertahanan ego mempunyai 2 karakteristik universal, yaitu :

- 1) Mereka tidak mengakui kenyataan atau membuat atau mengolah kenyataan tersebut hingga tidak sama dengan kenyataan yang seharusnya
 - 2) Dikarenakan cara kerjanya yang tidak sadar sehingga apa saja yang terjalin menjadi tidak diketahui.
- Mekanisme pertahanan utama yang dijelaskan oleh Freud dalam (Feist and Feist, 2012) adalah:

1) Represi

Saat ego terancam oleh dorongan id yang tidak dikehendaki, ego melindungi dirinya dengan merespon dorongan tersebut dengan cara memaksa perasaan-perasaan mengancam yang masuk ke alam bawah sadar.

2) Pembentukan Reaksi

Perilaku reaktif dapat dikenali dari sifatnya yang berlebih-lebihan dan bentuk yang obsesif dan kompulsif

3) Pengalihan

Freud meyakini bahwa pembentukan reaksi terbatas hanya terjadi pada objek tunggal. Misalnya, orang yang memiliki rasa cinta yang relatif akan diam-diam memberikan perhatian secara berlebihan kepada orang yang mereka benci. Seseorang dapat mengarahkan dorongan yang tidak sesuai pada sejumlah orang atau objek sehingga dorongan aslinya tersembunyi.

4) Fiksasi

Secara teknis fiksasi merupakan keterikatan permanen dari libido pada tahap perkembangan sebelumnya yang lebih primitif

5) Regresi

Pada saat libido melewati tahap perkembangan tertentu, seperti stress dan kecemasan, libido dapat kembali ke tahap sebelumnya, Langkah mundur ini dikenal sebagai regresi

6) Proyeksi

Dorongan dari dalam menyebabkan kecemasan yang berlebihan pada seseorang. Ego biasanya mengurangi rasa cemas tersebut dengan mengarahkan dorongan yang tidak diinginkan tersebut menuju objek eksternal, hal ini yang disebut proyeksi.

7) Introyeksi

Introyeksi merupakan mekanisme pertahanan dimana seseorang memasukkan sifat-sifat positif orang lain ke dalam egonya sendiri.

8) Sublimasi

Sublimasi merupakan represi dari tujuan genital dari Eros dengan cara menggantinya ke hal-hal yang dapat diterima baik secara kultural maupun sosial. Freud berpendapat jika alam bawah sadar manusia rumit, sedangkan golongan behavioristik, humanis, serta eksistensialis menyatakan bahwa anggapan Freud terkait alam bawah sadar sebenarnya tidak serumit atau sekompleks itu. Apapun yang tidak perlu atau tidak kita inginkan untuk melihat diartikan sebagai alam bawah sadar oleh sebagian psikolog saat ini. Konsep alam bawah sadar malah tidak dipakai oleh beberapa teoretikus

c. Tahap-tahap Perkembangan

Freud membedakan sesi pertumbuhan manusia hingga umur 6 tahun. Berbeda dengan teori yang lain mengenai sesi pertumbuhan, hal ini disebabkan Freud menyangka jika pengalaman di masa awal kehidupanlah yang akan berdampak pada masalah yang dialami manusia. (Feist and Feist,

2012) menyatakan bahwa manusia melewati 5 tahap perkembangan psikoseksual dan pada setiap sesi perkembangan, mereka akan mendapatkan kenikmatan pada bagian badan tertentu.

1) Sesi oral (oral stage).

Sesi oral merupakan sesi awal masa tumbuh yang dimulai selama 18 bulan awal atau beberapa bulan pertama hingga tahun pertama masa hidup manusia. Mulut menjadi pusat kenikmatan dari seorang balita. Kepuasan utama pada balita akan diraih dengan mengunyah, mengisap, dan menggigit. Hal tersebut dapat menghilangkan stress yang ada pada balita.

2) Sesi anal (anal stage).

Sesi anal merupakan sesi pertumbuhan kedua. Sesi ini diawali sekitar umur 1 setengah tahun sampai 3 tahun. Fungsi pengeluaran yang ada pada bagian anus menjadi pusat kenikmatan di fase ini. Aktivitas buang air besar adalah rangsangan utama pada wilayah lubang anus yang dapat memberikan kenikmatan pada anak.

3) Sesi falik (Phallic stage).

Sesi falik merupakan sesi pertumbuhan ketiga. Sesi ini terjadi diantara tahun ketiga hingga tahun keenam kehidupan seseorang. Kata ini memiliki makna "penis" yang berasal dari kata latin Phallus. Wilayah genital menjadi pusat kenikmatan dalam fase ini, dimana beranggapan bahwa memanipulasi diri adalah hal yang mengasikkan. Bagi Freud, secara spesial sesi falik merupakan sesi pertumbuhan karakter sebab pada periode ini timbul lingkungan Oedipus. Freud mengatakan bahwa Oedipus (atau yang disebut dengan oedipus complex) adalah sebuah keinginan kuat seorang anak kecil untuk mengambil peran orang tua yang memiliki jenis kelamin yang sama dengannya untuk dapat menikmati afeksi yang ia dapatkan dari orang tua yang mempunyai jenis kelamin berbeda dengannya. Beberapa ahli psikoloanalisis belakangan mengkritik konsep Freud mengenai Oedipus ini.

d. Sesi laten (latency stage)

Sesi laten merupakan sesi pertumbuhan keempat yang dimulai sekitar umur 6 tahun sampai pubertas. dalam hal ini, anak memberikan perhatian penuh terkait seksualitas, serta meningkatkan keahlian sosial serta intelektual. Kegiatan tersebut bisa dimanfaatkan anak untuk menyalurkan energinya pada aspek emosional yang nyaman serta meminimalisir konflik yang terjadi di sesi falik.

e. Sesi genital (genital stage)

Sesi genital merupakan sesi pertumbuhan yang terkahir. Berlangsung dalam kurun waktu remaja sampai pada masa berikutnya. Freud menyatakan bahwa konflik dengan orang tua di masa kecil yang belum tuntas dapat timbul kembali pada masa remaja. Jika konflik- konflik itu sudah tuntas, maka individu cenderung dapat mengembangkan kemampuan cinta yang matang serta berperan secara mandiri layaknya orang dewasa.

3.2.2 Teori Psikososial Erik Erikson

Erik Erikson mengakui kontribusi Freud, tetapi yakin jika pernyataan dari Freud salah memperhitungkan beberapa dimensi penting dari pertumbuhan manusia. Erikson menyatakan jika manusia tumbuh dalam sesi psikososial, bukan dari sesi psikoseksual. Dalam hal ini, Freud menyatakan bahwa manusia memiliki motivasi utama yang bersifat intim, sedangkan Erikson menyatakan bahwa motivasi manusia bersifat sosial dan menyangkut hubungan dengan orang lain. Lebih lanjut, inti teori psikososial Erikson menekankan perubahan pertumbuhan pada kehidupan manusia. Sebaliknya, Freud menekankan 5 tahun awal kehidupan sebagai pembentuk karakter dasar manusia.

Erikson menjabarkan perkembangan kehidupan manusia menjadi 8 tahap. Pada masing-masing tahap terdapat tugas perkembangan yang berbeda dari tahap sebelum maupun sesudahnya, serta menuntut

individu untuk menghadapi krisis pada tahap perkembangan yang sedang dilalui. Dalam hal ini, semakin sukses individu dalam menyelesaikan krisis perkembangan, maka semakin baik pula perkembangannya.

a. Tahapan Pertumbuhan Erikson

Erikson dalam (Feist and Feist, 2012) membagi sesi pertumbuhan manusia menjadi 8 tahap. Berikut 8 tahap pertumbuhan berdasarkan teori dari Erikson:

1) Trust versus Mistrust

Sesi ini adalah sesi psikososial awal yang akan dirasakan pada tahun-tahun awal masa hidup manusia. Perasaan yakin akan tumbuh dengan adanya perasaan aman secara fisik dan tidak adanya kecemasan mengenai masa depan. Rasa kepercayaan yang dialami bayi ini akan menumbuhkan keyakinan bahwa dunia adalah tempat yang baik dan nyaman untuk ditempati.

2) Autonomy versus Doubt and Shame

Merupakan sesi pertumbuhan yang kedua, lama periode ini adalah ketika individu berada pada tahap bayi dan anak-anak awal yaitu pada tahun pertama hingga tahun ketiga kehidupan. Setelah orang yang mengasuhnya berhasil menanamkan rasa percaya pada bayi, bayi mulai mengenali bahwa identitas mereka berasal dari sikap yang mereka berikan. Mereka mulai ingin untuk mandiri atau yang disebut otonomi. Mereka mengetahui apa yang mereka inginkan, rasa malu atau ragu-ragu akan muncul saat anak dibatasi atau diberi hukuman yang keras.

3) Initiative versus Guilt

Tahap ketiga ini berlangsung sepanjang tahun pra sekolah. Anak pra sekolah akan mengalami lebih banyak tantangan dibanding tahap-tahap sebelumnya karena mereka mulai memasuki dunia sosial yang lebih luas. Dalam hal ini, anak harus memiliki perilaku yang proaktif serta bertanggungjawab terhadap badan, sikap, mainan, serta hewan peliharaan mereka. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan sikap tanggungjawab serta inisiatifnya. Di sisi lain anak akan merasa bersalah jika ia merasa tidak bisa bertanggungjawab. Menurut Erikson individu yang berada pada tahap ini akan memiliki pemikiran positif sehingga sebagian besar rasa berdalah akan cepat digantikan dengan inisiatif untuk berprestasi.

4) Kerja keras versus rasa inferior (industry versus inferiority)

Merupakan sesi pertumbuhan Erikson keempat yang berlangsung pada usia sekolah dasar. Pada masa ini, anak akan berhubungan dengan lebih banyak pengalaman baru. Di usia sekolah dasar, anak memusatkan tenaga untuk mengasah kemampuan pengetahuan serta keahlian intelektual. Lebih lanjut, anak akan memiliki semangat tinggi dalam belajar dibanding periode pra sekolah yang cenderung dipenuhi oleh imajinasi. Pada tahun sekolah dasar, anak cenderung mudah merasa inferior atau merasa tidak berkompeten serta tidak produktif. Dalam hal ini, peran tenaga pendidik dan orangtua sangat penting untuk bersikap lembut namun tetap tegas untuk mengajak anak berpikir bahwa seseorang bisa belajar untuk menggapai sesuatu hal yang tidak dapat dibayangkan sebelumnya.

5) Bukti Diri versus Kebimbangan Bukti Diri (Identity versus Identity Confusion)

Merupakan tahap kelima dalam teori perkembangan Erikson yang berlangsung sepanjang masa remaja. Pada masa ini, individu dihadapkan pada penemuan jati diri dengan menjawab “siapa diri mereka sesungguhnya”, serta “kemana mereka hendak melangkah dalam hidup ini”. Dalam hal ini, peran yang harus ditemukan remaja mencakup aspek kedewasaan, pekerjaan, serta cinta. Pada tahap ini, orangtua hendaknya membolehkan anaknya untuk mengambil jalan yang berbeda untuk setiap kedudukannya dan juga untuk menjelajahi peran-peran yang ada. Apabila seorang remaja tidak mendapatkan kebebasan dari orang tua, maka ia akan mengalami permasalahan. Permasalahan yang

terjadi harus segera diatasi, karena jika tidak maka anak akan dihadapkan pada kebimbangan kedudukan maupun kekacauan yang bisa menimbulkan perasaan terisolasi, takut, kosong atau hampa serta bingung pada anak

6) Keintiman versus Isolasi (Intimacy versus Isolation)

Adalah tahap perkembangan keenam yang dicetuskan Erikson. Tahap ini berlangsung sepanjang masa dewasa awal. Tugas perkembangan pada masa ini adalah membentuk ikatan akrab dengan orang lain. Dalam hal ini, jika individu tidak bisa mencapai keintiman maka dampaknya adalah mengisolasi diri dari lingkungan luar.

7) Generativitas versus Stagnasi

Tahap ketujuh dari teori psikososial Erikson ini dimulai pada masa dewasa tengah. Tugas perkembangan pada masa ini adalah menolong serta mengarahkan kehidupan generasi yang lebih muda, sehingga muncul perasaan bermanfaat. Perasaan bermanfaat itulah yang disebut sebagai generativitas. Jika individu di masa ini memiliki perasaan bermanfaat yang lemah, maka individu tersebut akan merasa tidak berharga atau disebut sebagai stagnasi.

8) Integritas versus Keputusasaan (Integrity versus Despair)

Adalah periode terakhir dari teori psikososial Erikson yang dimulai pada masa dewasa akhir. Individu yang memasuki tahap ini akan berkaca pada masa lalu yang telah ia lewati serta menarik kesimpulan apakah ia sudah menempuh hidup dengan baik. Individu akan berhasil mencapai integritas ketika ia memiliki gambaran positif terkait perkembangan di masa sebelumnya, serta merasa memanfaatkan kehidupan sebelumnya dengan baik. Sedangkan individu akan mengalami keputusasaan ketika ia memiliki gambaran negatif terkait perkembangan di masa sebelumnya, serta merasa tidak memanfaatkan kehidupan sebelumnya dengan baik

b. Prespektif Pembelajaran

1) Skinner (1904-1990)

Adalah salah satu tokoh psikologi termahsyur yang beraliran behaviorisme dan berasal dari Amerika Serikat. Skinner berpendapat bahwa stimulus dari lingkungan merupakan penggerak utama manusia. Artinya, pada kesehariannya individu pasti menerima stimulus atau rangsangan dari lingkungan, stimulus atau rangsangan tersebut nantinya akan menyebabkan manusia melakukan tindakan atau perubahan tertentu yang disebut sebagai respon. Skinner tidak memiliki opini yang sama dengan pemikiran S-R serta uraian reflex dimana dijelaskan bahwa tak mengenderu adalah sifat kekuatan yang dimiliki oleh stimulus. Skinner mengatakan bahwa tingkah laku akan mengambil peran yang besar terhadap organisme (Feist and Feist, 2012).

Pemikiran operant conditioning yang digagas Skinner merupakan sebuah gagasan lebih lanjut yang diawali oleh John Watson. Bagi Skinner, hampir seluruh sikap manusia diklasifikasikan ke dalam dua jenis yaitu sikap responden dan sikap operan. Sikap responden merupakan sikap yang terjadi secara refleksi. Sikap responden akan muncul karena individu meneruma stimulus dari lingkungannya. Contohnya mata akan refleksi berkedip ketika muncul stimulus berupa hewan yang mengganggu mata, suatu kejadian memalukan bisa menimbulkan muka memerah, serta flash sinar cerah akan menyebabkan mata berkedip. Sebaliknya sikap operan merupakan sikap yang dipancarkan secara otomatis dan berbeda dengan sikap responden dalam pengkondisian yang timbul karena stimulus tertentu. Dilihat dari penafsiran “operan” sendiri, menjelaskan bahwa sikap yang dilakukan pada lingkungan akan menciptakan kejadian maupun tanggapan dalam lingkungan. Artinya, individu cenderung mengulangi atau meningkatkan sikap operan ketika mendapat respon memuaskan dari lingkungannya. Lebih lanjut bagi Skinner menyebutkan strategi modifikasi perilaku dengan pemberian penguatan (Reinforcement) atau penghargaan pada perilaku yang diinginkan serta tidak memberikan imbalan pada perilaku yang tidak tepat. Pengkondisian operan merupakan proses

penguatan perilaku operan (penguatan positif ataupun negatif) yang dapat menyebabkan perilaku tersebut terulang kembali atau menghilang sesuai dengan keinginan (Feist and Feist, 2012).

Menurut Skinner, penguatan dibagi menjadi dua, yaitu penguatan positif dan penguatan negatif. Dalam hal ini, penguatan positif berfungsi sebagai stimulus yang meningkatkan pengulangan perilaku, sedangkan penguatan negatif menyebabkan sikap menurun ataupun menghilang. Bentuk wujud penguatan positif adalah hadiah (permen, kado, makanan, dan lain- lain), perilaku (senyum, menganggukkan kepala untuk menyetujui, bertepuk tangan, mengacungkan jempol), ataupun penghargaan (nilai A, Juara 1 dan sebagainya). Sedangkan bentuk penguatan negatif antara lain menunda ataupun tidak memberikan penghargaan, menampilkan sikap tidak bahagia (menggeleng, kening mengkerut, muka kecewa, dan lain-lain). Skinner memandang belajar sebagai proses yang melibatkan perubahan sikap yang disebabkan oleh pemberian penguatan perilaku baru atau yang disebut dengan kondisioning operan (operan conditioning).

Terdapat tiga prinsip utama dalam kajian Skinner, yaitu Reinforcement (penguatan kembali), punishment (hukuman), serta shaping (pembuatan). (Feist and Feist, 2012).

a) Penguatan (Reinforcement)

Penguatan merupakan suatu cara yang dilakukan untuk memperkuat perilaku dengan cara memperbesar kesempatan agar perilaku tersebut dapat terjadi kembali. Positif dan negatif adalah 2 jenis dari reinforcement. Eksperimen yang telah dilakukan Thorndike dan juga Skinner bahwa sebuah cara untuk memperkuat perilaku dengan memberikan konsekuensi berupa stimulus yang menyenangkan adalah penggambaran dari reinforcement positif. Reinforcement positif dapat digunakan sebagai metode pengatur perilaku yang efisien baik jika diterapkan pada manusia ataupun hewan. Reinforcement positif yang diterapkan pada manusia dapat berbentuk makanan, minuman, seks, dan kenyamanan yang bersifat fisik. Sedangkan Reinforcement positif selain berbentuk fisik meliputi kepemilikan materi, uang, persahabatan, cinta, pujian, penghargaan, atensi, serta kesuksesan karir seorang.

Reinforcement positif bisa saja menambah kekuatan dari perilaku yang diinginkan atau sebaliknya tidak diinginkan untuk diperkuat, tergantung pada situasi dan keadaan. Misalnya, reinforcement positif berupa uang. Karyawan akan bekerja dengan keras karena mendapatkan reinforcement positif berupa gaji atau upah. Namun di sisi lain, uang juga dapat menjadi reinforcement positif terhadap perilaku yang tidak baik seperti motivasi untuk melakukan tindakan kriminal.

Reinforcement negatif adalah metode untuk memperkuat sikap dengan cara menghilangkan stimulus yang tidak menyenangkan. Terdapat 2 jenis reinforcement berbentuk negatif yaitu dengan cara mengatasi dan dengan cara menghindari. Pada jenis pertama (mengatasi), individu cenderung melakukan perilaku yang bertujuan menghilangkan stimulus yang tidak diinginkan. Pada jenis kedua (menghindari), seseorang cenderung melakukan perilaku tertentu untuk meminimalisir terjadinya sesuatu yang tidak menyenangkan. Contohnya, pengemudi pemula cenderung mengambil jalur tepi di jalan raya untuk menghindari kecelakaan, siswa mengerjakan tugas rumahnya untuk menghindari hukuman dan nilai yang kurang baik.

b) Hukuman

Hukuman merupakan konsekuensi yang digunakan dengan tujuan memperlemah atau meminimalisir peluang pengulangan perilaku. Sama dengan apa yang ada pada reinforcement, terdapat 2 macam yang ada pada hukuman yaitu hukuman yang berbentuk positif dan hukuman yang berbentuk negatif. Hukuman dengan bentuk positif bekerja dengan cara memberikan stimulus yang tidak disukai ketika perilaku tertentu muncul untuk melemahkan perilaku tersebut. Misalnya, kakak tingkat yang meneriaki adik tingkatnya ketika ospek dengan maksud mengoreksi perilaku yang kurang baik.

Masyarakat menggunakan hukuman positif ketika mereka memasukkan seseorang ke dalam penjara karena melanggar hukum.

Hukuman negatif biasanya dilakukan dengan menghilangkan stimulus yang menyenangkan apabila perilaku terjadi. Tindakan orang tua yang membatasi gerakan anaknya ataupun mencabut sebagian hak istimewa karena perbuatan anaknya yang kurang baik merupakan contoh hukuman negatif. Kontroversi terjadi manakala membahas apakah hukuman merupakan metode yang efisien dalam mengurangi ataupun menghilangkan sikap yang tidak diinginkan. Individu yang menerima hukuman bisa merasa sangat menderita, marah, kasar, ataupun menunjukkan reaksi emosional negatif lainnya, dan bahkan melakukan hal yang diluar nalar. Misalnya seorang anak yang kabur dari rumahnya. Menghilangkan perilaku dan sikap yang tidak dikehendaki dapat dilakukan dengan memberikan hukuman. Misalnya, murid yang dipukul atau dipermalukan di depan kelas karena melakukan kesalahan mungkin tidak akan berani untuk maju di depan kelas atau menjawab pertanyaan guru. Berdasarkan pertimbangan tersebut, sebagian besar ahli psikologi merekomendasikan jika hukuman hanya boleh dilakukan untuk mengendalikan perilaku jika tidak terdapat alternatif lain yang lebih baik.

c) Pembentukan

Pembentukan adalah cara penguatan yang digunakan untuk membentuk perilaku yang belum dilakukan sebelumnya. Metode penguatan dilakukan dengan memberi penguatan terhadap respons yang sudah dapat dilakukan, kemudian menambah tingkat kesulitan respon secara bertahap. Ahli psikologi memakai strategi pembentukan untuk mengajarkan keahlian berdialog pada anak yang memiliki keterbelakangan mental yang signifikan dengan cara memberikan hadiah ketika mereka mengeluarkan sebuah suara apapun. kemudian perlahan mengajarkan suara yang semakin mirip dengan apa yang dikatakan oleh gurunya. Kelebihan dari Teori Skinner ini adalah seorang pendidik diarahkan untuk menghargai setiap anak didiknya. Dibanding menggunakan hukuman, teori ini lebih menekankan untuk menciptakan tempat yang baik sehingga akan meminimalisir terbentuknya kesalahan.

Bagi Skinner, ketika anak merasakan konsekuensi dari apa yang mereka perbuat adalah bentuk hukuman yang baik. Anak harus mengalami secara personal kesalahan serta merasakan akibatnya sebagai hasil dari apa yang mereka perbuat. Pemakaian hukuman yang bersifat verbal seperti perkataan keras ataupun fisik contohnya ejekan, mencubit dan menjewer berdampak kurang baik pada siswa. Tidak hanya itu, kesalahan dalam Reinforcement positif juga terjadi dalam suasana pembelajaran seperti pemakaian ranking juara di kelas yang mewajibkan anak memahami seluruh mata pelajaran. Seharusnya setiap anak diberikan penguatan yang cocok dengan keahlian yang diperlihatkan sehingga dalam satu kelas ada banyak penghargaan yang cocok dengan prestasi yang ditunjukkan para siswa misalnya penghargaan di bidang bahasa, matematika, fisika, menyanyi, menari, dan berolahraga

2) Albert Bandura

Albert Bandura mengembangkan teori belajar sosial yang disebut juga sebagai behavior learning. Inti dari pemikiran teori belajar sosial adalah belajar melalui pengamatan. Artinya, sebagian besar perilaku individu diperoleh dari mengamati perilaku yang ditampilkan orang lain atau disebut juga sebagai role model. kemampuan manusia untuk menangkap informasi dari perilaku orang lain, pengambilan keputusan yang terkait dengan perilaku yang akan dijadikan panutan lalu selanjutnya mengerjakan perilaku yang sebelumnya telah dipilih adalah hal yang paling penting menurut teori belajar sosial. Menurut teori belajar sosial secara rinci, dasar kognisi dalam proses belajar dapat diringkas dalam empat tahap yaitu atensi atau perhatian, retensi atau mengingat, reproduksi gerak, dan motivasi (Feist and Feist, 2012).

a) Atensi atau Perhatian

Bila tidak ada pengamatan dan tidak ada persepsi yang tepat maka sebuah model tidak dapat ditiru.

b) Retensi

Sebuah tingkah laku yang diamati pengamat akan disimpan kedalam memori dan harus dapat diingat kembali dikesempatan berikutnya.

c) Reproduksi Gerak

Tingkah laku yang telah diamati dicoba untuk diungkapkan ulang oleh pengamat.

d) Penguatan dan Motivasi

Tindakan-tindakan terpuji dan memiliki tujuan untuk ditiru adalah contoh yang baik sebagai motivasi untuk mengamati tingkah laku tersebut. Pendekatan teori belajar sosial lebih ditekankan pada adanya conditioning (pembiasaan merespon) dan imitation (peniruan). Selain itu, pendekatan belajar sosial menekankan pentingnya perhatian empiris dalam mempelajari suatu perkembangan pada anak. Penelitian ini berfokus pada perkembangan sosial dan kognitif pada anak.

3) Abraham Maslow

Abraham Maslow merupakan penggagas aliran psikologi humanistik. Maslow meyakini bahwa manusia bergerak untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin. Dalam aliran humanistik, terdapat teori yang sangat terkenal yaitu Hierarchy of Needs (Hierarki Kebutuhan). Hierarki tersebut menjelaskan lima tingkatan kebutuhan yang menjadi motivasi seseorang untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, mulai dari tingkatan yang terendah yang bersifat dasar dan fisiologis hingga tingkatan yang paling tinggi dimana seseorang mencapai aktualisasi diri. 5 tingkatan dalam Hierarchy of needs (hirarki kebutuhan) adalah physiological needs (kebutuhan fisiologis), safety and security needs (kebutuhan akan rasa aman), love and belonging needs (kebutuhan akan rasa kasih sayang dan rasa memiliki), esteem needs (kebutuhan akan harga diri), dan, self-actualization (kebutuhan akan aktualisasi diri).

a) Kebutuhan Fisiologis

Menghirup Udara, makan, minum, istirahat, dapat melakukan buang air besar dan kecil, terhindar dari rasa sakit, dan seks adalah kebutuhan fisiologis dan adalah kebutuhan dengan tingkatan paling mendasar. Kebutuhan dasar ini harus terpenuhi sehingga pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terhambat dan berjalan dengan optimal. Hal ini juga berlaku pada setiap jenis kebutuhan lainnya, karena jika terdapat kebutuhan yang tidak terpenuhi, maka akan sulit untuk memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi.

b) Kebutuhan akan Rasa Aman

Ketika kebutuhan fisiologis telah terpenuhi dengan baik maka kebutuhan akan rasa aman akan muncul. Stabilitas, perlindungan dan hidup yang teratur adalah perasaan akan rasa aman. Dalam hal ini, individu cenderung merasa cemas atau takut jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, sehingga dapat menghambat pemenuhan kebutuhan lainnya.

c) Kebutuhan akan Rasa Kasih Sayang

Ketika seseorang merasa bahwa kedua jenis kebutuhan di atas terpenuhi, maka akan timbul kebutuhan rasa kasih sayang dan rasa memiliki. Usaha seseorang untuk mencari dan mendapatkan seorang teman, kekasih, anak dalam pernikahan, atau menjadi bagian dari sebuah komunitas adalah ciri dari kebutuhan akan rasa kasih sayang. Rasa kesepian akan muncul apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi.

d) Kebutuhan akan Harga Diri

Kebutuhan akan harga diri muncul ketika tiga kebutuhan sebelumnya sudah terpenuhi dengan baik. Maslow menyatakan bahwa terdapat dua jenis dari kebutuhan akan harga diri, yaitu lower one dan higher one. Lower one berkaitan dengan kebutuhan seperti status, atensi, dan reputasi. Sedangkan higher one berkaitan dengan kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, prestasi, kemandirian, dan kebebasan. Seseorang akan merasa rendah diri atau inferior jika kebutuhan akan harga diri tidak terpenuhi dengan baik.

e) Kebutuhan akan Aktualisasi Diri

Kebutuhan terakhir hirarki adalah kebutuhan Maslow merupakan kebutuhan akan aktualisasi diri. Tipe kebutuhan ini berkaitan erat dengan kemauan untuk mewujudkan serta meningkatkan kemampuan diri.

c. Prespektif Kognitif

Pertumbuhan kognitif ialah salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan peserta didik. Kita tahu jika peserta didik adalah objek yang berkaitan langsung dengan proses pendidikan, sehingga pertumbuhan kognitif sangat penting dalam keberhasilan di sekolah. Dalam pertumbuhan kognitif di sekolah, guru sebagai tenaga kependidikan yang bertanggung jawab dalam melakukan interaksi edukatif serta pengembangan kognitif peserta didik, perlu uraian yang sangat mendalam tentang pertumbuhan kognitif pada anak didiknya.

Teori belajar kognitif adalah teori belajar yang menyatakan jika “Belajar adalah suatu kejadian mental yang berhubungan dengan berpikir, atensi, anggapan, pemecahan permasalahan serta pemahaman” (Dahar, 2010). Inti pemikiran teori ini bertentangan dengan pemikiran aliran behaviorisme. Dalam perspektif kognitif, proses belajar tidak cukup diterapkan pada ikatan stimulus serta reaksi (S-R) maupun pemberian reinforcement, tetapi juga berkaitan dengan ikatan logis dan rasional yang mengaitkan proses perolehan ataupun pergantian dari dalam (insight), pemikiran (outlook), harapan-harapan ataupun pola pikir. Gestaltfield, dalam (Dahar, 2010).

Sikap belajar kognitif lebih memperhatikan proses-proses mental serta hubungan persepsi untuk mendapatkan uraian, menemukan problem solving melalui kegiatan berpikir dan menafsirkan hal-hal yang konkret menuju pemahaman yang abstrak. Jadi, orientasi penerapan teori ini ditujukan untuk menciptakan pemahaman pada siswa terkait permasalahan secara signifikan.

1) Teori Kognitif Menurut Jean Piaget

Piaget lebih menitikberatkan pembahasannya pada struktur kognitif. Ia mempelajari serta menulis subjek pertumbuhan kognitif ini dari tahun 1927 sampai tahun 1980. Berbeda dengan pakar psikologi lainnya, ia menjelaskan jika metode berfikir anak bukan hanya kurang matang dibanding dengan orang dewasa. Menurut penelitiannya melalui tahap pertumbuhan intelektual orang dan pergantian usia sangat mempengaruhi keahlian seseorang dalam mengamati ilmu pengetahuan. Lebih lanjut Piaget menjelaskan anak dilahirkan dengan beberapa skemata sensorimotor sebagai modal untuk berinteraksi dan beradaptasi terhadap lingkungan. Dalam proses berinteraksi dengan lingkungan disetiap usianya anak melibatkan proses asimilasi dan akomodasi, yang artinya anak-anak akan merespon terhadap peristiwa-peristiwa yang bisa diasimilasikan diskemata usia tersebut dan melalui serangkaian pengalaman dapat memodifikasi skemata awal yang dimilikinya. Lebih lanjut, (King, 2017) menyatakan bahwa setiap pengalaman memiliki elemen unik yang dapat disalurkan oleh struktur kognitif/mental sehingga terjadilah perubahan serta memungkinkan pertumbuhan pengalaman (King, 2017). Piaget juga mengemukakan uraian struktur kognitif terkait cara anak membangun konsep dunia di sekitar mereka. Menurut Piaget (Ibda, 2015) perkembangan intelektual dibedakan atas tiga hal yaitu struktur, isi, dan fungsi.

a) Struktur

Struktur dibutuhkan penafsiran yang erat hubungannya dengan pengertian operasi. Piaget berpendapat jika terdapat ikatan fungsional antara aksi raga serta tindakan mental dan pertumbuhan berpikir logis anak. Aksi (action) mengarah pada pertumbuhan pembedahan serta mengarah pada pertumbuhan struktur (Dahar, 2010) Operasi-operasi ini memiliki 4 karakteristik, ialah: 1) Operasi merupakan tindakan yang terinternalisasi; 2) Operasi itu reversible Tidak ada operasi yang berdiri sendiri; 3) Struktur juga disebut skemata.

b) Isi

Isi merupakan pola sikap anak yang khas, yang tercermin pada reaksi yang diberikan terhadap berbagai permasalahan maupun suasana yang dihadapinya.

c) Fungsi

Fungsi merupakan metode yang digunakan organisme untuk membuat kemajuan yang intelektual. Bagi Piaget pertumbuhan intelektual didasarkan pada 2 fungsi, yaitu organisme untuk mensistematikan proses fisik dan adaptasi untuk menyesuaikan skema dalam merespon lingkungan melalui proses yang tidak dipisahkan yaitu asimilasi dan akomodasi (Dahar, 2010). Selanjutnya Tahap perkembangan intelektual, Piaget menyatakan bahwa terdapat 4 tahap dalam proses perkembangan manusia (Santrock, 2009), yakni:

- Tahap sensori-motor: 0 – 1,5 tahun
- Tahap pra-operasional: 1,5 – 6 tahun
- Tahap operasional konkret: 6 – 12 tahun
- Tahap operasional formal: 12 tahun keatas

2) Teori Kognitif Menurut Vygotsky

Vygotsky mengemukakan tiga konsep, sebagai berikut. Tappan, 1998 dalam (Basir, 2017)

- a) Keahlian kognitif anak dapat dipahami apabila dianalisis dan dapat diinterpretasikan secara developmental.
- b) Kemampuan kognitif yang dimediasi dengan kata, bahasa dan bentuk diskursus yang berfungsi sebagai alat psikologis untuk membantu dan mentransformasi aktivitas mental.
- c) Kemampuan kognitif berasal dari relasi sosial dan dipengaruhi oleh latar belakang sosiokultural

Vygotsky dalam (Papalia, Old s and Feldman, 2009) berpendapat jika pada masa anak- anak awal (early childhood) mulai memanfaatkan bahasa sebagai media yang membantu anak untuk merencanakan kegiatan serta menyelesaikan permasalahan. Dan selajutnya keahlian kognitif berkembang berasal dari hubungan sosial serta kebudayaan, yang artinya pertumbuhan anak tidak dapat dipisahkan dari hubungan sosial serta kebudayaan. Vygotsky yakin jika pertumbuhan memori, atensi serta nalar, melibatkan proses pembelajaran yang menggunakan masyarakat sebagai alat. Lebih lanjut teori Vygotsky (Papalia at all, 2010) mengatakan pengetahuan dipengaruhi oleh situasi dan bersifat kolaboratif, artinya pengetahuan didistribusikan diantara orang serta lingkungan. Vygotsky mengemukakan ide tentang zone of proximal development (ZPD). ZPD merupakan kumpulan tugas yang sangat susah untuk dipahami anak jika tanpa bimbingan orang lain, sehingga memerlukan bimbingan orangtua maupun tenaga pendidik. Batas ZPD anak dapat terlihat pada tingkatan tanggung jawab ataupun tugas tambahan yang bisa dikerjakan anak dengan mengikuti intruksi yang diberikan.

Vygotsky mengatakan jika bahasa merupakan bentuk paling utama dan bersifat sosial. Sebaliknya Piaget mendeskripsikan pembicaraan anak sebagai bentuk focus kepada diri sendiri atau tidak bersifat sosial. Menurut Vygotsky, anak yang berbicara dengan diri sendiri merupakan salahsatu bentuk dari sikap pengendalian diri. Sebaliknya, Piaget berpendapat bahwa berbicara kepada dirinya sendiri mencerminkan ketidakdewasaan. Teori pendidikan kognitif mempunyai beberapa kelebihan antara lain:

- a) Karena melibatkan proses kesadaran dimungkinkan pengetahuan baru lebih bertahan lama tersimpan dalam ingatan/memory atau tidak mudah lupa.
- b) Proses belajar melibatkan pengalaman bermakna bukan hanya sekedar hafalan sehingga menghasilkan efek perpindahan yang lebih baik.
- c) Meningkatkan kemampuan dalam penalaran
- d) Mampu menciptakan penyelesaian masalah yang bersifat mandiri dan menumbuhkan motivasi untuk mencari jawaban lebih aktif

d. Prespektif Kontekstual

Urie Bronfenbrenner (1917-2005) mengemukakan sebuah teori yang disebut dengan Teori Ekologi. Dia memaparkan sesuatu pemikiran terkait pengaruh kuat lingkungan terhadap perkembangan individu. Teori ini adalah sebuah pandangan sosiokultural yang terbagi menjadi 5 sistem area yang disusun mulai dari interaksi langsung dengan agen sosial (social agents) hingga kebudayaan yang berbasis luas. Lima sistem dalam teori ekologi Bronfenbrenner yakni mikrosistem, mesosistem, eksosistem, makrosistem, serta kronosistem (Santrock, 2009). 5 Sistem area tersebut dijelaskan dibawah ini.

1) Mikrosistem (microsystem)

Teori yang dicetuskan oleh Bronfenbrenner membahas tentang setting lingkungan dimana seseorang hidup. Lingkungan sekolah, teman dan sahabat sebaya, keluarga dan juga individu sendiri adalah konteks cakupan setting tersebut. Interaksi secara langsung dengan agen sosial akan berlangsung dalam mikrosistem ini. Contohnya dengan orang tua, sahabatnya, dan juga guru disekolah. Individu dipandang sebagai seseorang yang membangun setting dan tidak hanya sebagai penerima pengalaman pasif

2) Mesosistem (mesosystem)

Mesosistem disusun oleh beberapa mikrosistem. Contohnya, pengalaman yang disusun dari hubungan antara pengalaman di lingkungan keluarga serta pengalaman dengan teman sebaya, pengalaman sekolah serta pengalaman lingkungan warga setempat. Misalnya, anak yang kurang mendapat pengakuan dari orangtua akan memiliki rasa percaya diri rendah di kalangan teman sebaya. Para pakar pertumbuhan mengamati dalam setting lingkungan yang majemuk seperti keluarga, sahabat seumuran, serta lingkungan sekolah agar mendapatkan gambaran yang lebih detail terkait pertumbuhan individu

3) Eksosistem (exosystem)

Eksosistem melibatkan pengalaman yang termasuk kepada setting sosial lain yang pada setting sosial tersebut seseorang tidak mempunyai andil utama yang aktif dalam mempersuasi orang lain. Misalnya pemerintah kota yang bertanggung jawab perekonomian serta kesehatan warga, serta pendidikan untuk anak-anak dan remaja.

4) Makrosistem (macrosystem)

Makrosistem mencakup sebuah sistem kebudayaan dimana seorang individu hidup. Kebudayaan tersebut meliputi pola-pola yang ada pada perilaku, kepercayaan, serta seluruh produk lainnya yang dihasilkan oleh kumpulan manusia dan akan diwariskan pada generasi selanjutnya. Dalam hal ini terdapat suatu studi antar budaya yang membandingkan antara suatu kebudayaan dengan kebudayaan lain yang memberi informasi tentang generalitas pertumbuhan.

5) Kronosistem (chronosystem)

Kronosistem meliputi pola peristiwa lingkungan, transisi sepanjang rangkaian kehidupan, serta keadaan-keadaan sosiohistoris. Misalnya, studi yang meneliti terkait dampak perceraian terhadap perkembangan anak. Dalam hal ini, Peneliti menemukan bahwa perceraian akan berdampak negatif

dan mencapai puncaknya ditahun pertama, serta laki-laki akan mengalami dampak yang lebih banyak dan sangat berpengaruh dalam kehidupannya jika dibandingkan dengan anak perempuan. Namun pada dua tahun selanjutnya interaksi keluarga akan cenderung lebih lebih stabil. Contoh lainnya pada aspek sosiohistoris, perempuan di zaman sekarang cenderung lebih focus meniti karir 20 atau 30 tahun yang lalu. Hal ini menjelaskan bahwa kronosistem memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan dan perkembangan manusia.

Relasi antara manusia dengan lingkungan tempat hidupnya adalah hal yang dipelajari dalam teori ekologi. Struktur dasar dalam konsep ini terbagi menjadi 4 yaitu sistem mikro, meso, exo, serta makro (Bronfenbrenner dalam konsep dasar perkembangan manusia 2018). Sistem mikro merupakan keluarga serta hubungan antara anggota keluarga. Sistem meso merupakan system yang lebih besar dari system makro, contohnya ketika anak sudah beranjak besar dan mulai memasuki sekolah. Sistem exo merupakan setting dimana anak tidak berpartisipasi aktif namun terkena pengaruh berbagai sistem seperti pekerjaan orang tua, sahabat serta tempat kerja orang tua dan berbagai lingkungan warga lain. Sistem makro berbicara tentang budaya, gaya hidup serta warga tempat anak tinggal. Seluruh sistem tersebut saling mempengaruhi serta berdampak terhadap berbagai perubahan dalam pertumbuhan anak.

3.3 Rangkuman

5 tahapan perkembangan psikoseksual menurut teori psikoanalisa yang dikembangkan Sigmund Freud (1856-1939), diantaranya: Sesi oral (oral stage), Sesi anal (anal stage), Sesi falik (Phallic stage), Sesi laten (latency stage), dan Sesi genital (genital stage).

8 tahap perkembangan psikososial menurut Erikson yang unik serta menghadapkan seorang pada suatu krisis yang wajib dipecahkan: Autonomy versus doubt and shame, Initiative versus guilt, Kerja keras versus rasa inferior(industry versus inferiority), Bukti diri versus kebimbangan bukti diri (identity versus identity confusion), Keintiman versus isolasi (intimacy versus isolation), Generativitas versus stagnasi, Integritas versus keputusasaan (integrity versus despair).

Merupakan seseorang psikolog Amerika Serikat yang terkenal sebagai salahsatu tokoh behaviorisme. Skinner berpendapat bahwa stimulus dari lingkungan merupakan penggerak utama manusia. Pengkondisian operan merupakan sesuatu proses penguatan perilaku operan (penguatan positif ataupun negatif) yang dapat menyebabkan perilaku tersebut bisa berulang kembali atau menghilang sesuai dengan keinginan. Albert Bandura Asal mulanya teori ini disebut learning, yaitu belajar dengan mengamati perilaku orang lain. Dasar pemikirannya adalah belajar dengan cara mengamati perilaku individu dan sebagian perilaku individu diperoleh sebagai hasil belajar melalui pengamatan atas tingkah laku yang ditampilkan oleh orang lain yang disajikan sebagai model. Pendekatan teori belajar sosial lebih ditekankan pada perlunya adanya conditioning (pembiasaan merespon) dan imitation (peniruan).

Pelopor dari aliran psikologi humanistik adalah Abraham Maslow. Maslow beranggapan bahwa seorang manusia akan bergerak untuk bisa paham dan menerima dirinya sebaik mungkin. Salah satu teori dari aliran ini yaitu teori hirarki kebutuhan (Hierarchy of Needs) adalah teori psikologi yang terkenal hingga sekarang. Maslow beranggapan bahwa kebutuhan hidup adalah motivasi utama manusia untuk menjalani kehidupan. Hierarchy of needs (hirarki kebutuhan) dari Maslow menyatakan jika manusia memiliki 5 macam kebutuhan yaitu physiological needs (kebutuhan fisiologis), safety and security needs (kebutuhan akan rasa aman), love and belonging needs (kebutuhan akan rasa kasih sayang dan rasa memiliki), esteem needs (kebutuhan akan harga diri), dan, self-actualization (kebutuhan akan aktualisasi diri).

Pertumbuhan kognitif ialah salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan peserta didik. Teori belajar kognitif adalah teori belajar yang menyatakan jika “Belajar adalah suatu kejadian mental yang berhubungan dengan berpikir, atensi, anggapan, pemecahan permasalahan serta pemahaman”. Sikap belajar kognitif lebih memperhatikan proses-proses mental serta hubungan persepsi untuk mendapatkan uraian, menemukan problem solving melalui kegiatan berpikir dan menafsirkan hal-hal yang konkret menuju pemahaman yang abstrak.

Teori Vygotsky memiliki pemikiran jika pengetahuan itu dipengaruhi situasi serta bersifat kolaboratif, artinya pengetahuan didistribusikan di antara orang serta lingkungan. Vygotsky mengemukakan beberapa ide tentang zone of proximal development (ZPD). Vygotsky mengatakan jika bahasa dari bentuknya yang paling awal, berbasis sosial, sebaliknya Piaget lebih menganggap pembicaraan anak. Teori Ekologi (ecological theory) merupakan pandangan sosiokultural yang terdiri dari 5 sistem area yang disusun mulai dari interaksi langsung dengan agen sosial (social agents) hingga kebudayaan yang berbasis luas. Lima sistem dalam teori ekologi Bronfenbrenner yakni mikrosistem, mesosistem, eksosistem, makrosistem, serta kronosistem

3.4 Soal Evaluasi

A. Kuis dalam Bentuk Multiple Choice

1. Di bawah ini yang bukan termasuk tokoh dari perspektif psikoanalisis adalah
 - a. Sigmund Freud
 - b. Erick Erikson
 - c. Albert Bandura
 - d. Semua jawaban benar
2. Teori moral Kohlberg merupakan teori yang memperluas pandangan teori
 - a. Vygotsky
 - b. Piaget
 - c. Erikson
 - d. Albert Bandura
3. Di bawah ini yang termasuk 5 sistem lingkungan yang mempengaruhi perkembangan menurut Bronfenbrenner adalah
 - a. *Chronosystem*
 - b. *Mesosystem*
 - c. *Microsystem*
 - d. Semua jawaban benar
4. Dalam perspektif psikoanalisis, Freud menekankan perkembangan didasari dorongan alam bawah sadar, sedangkan Erikson berpendapat?
 - a. Perkembangan dipengaruhi faktor kesadaran
 - b. Perkembangan dipengaruhi faktor hereditas
 - c. Perkembangan dipengaruhi interaksi sosial
 - d. Perkembangan dipengaruhi faktor kognitif
5. Yang termasuk dalam karakteristik temperamen adalah
 - a. Dapat dimodifikasi oleh pengasuhan
 - b. Dapat diubah

- c. Bertentangan dengan psikologis
- d. Mutlak dan tidak dapat diubah

A. Kuis dalam Bentuk Essay

1. Sebutkan 5 tahapan perkembangan psikoseksual menurut teori psikoanalisa yang dikembangkan Sigmund Freud!
2. Jelaskan teori belajar menurut Albert Bandura!
3. Sebutkan 4 tahap perkembangan intelektual menurut Piaget!
4. Jelaskan maksud dari mikrosistem dalam teori ekologi Bronfenbrenner!
5. Dalam teori hirarki kebutuhan yang dicetuskan oleh Maslow, terdapat 5 tingkatan kebutuhan pada manusia. Sebutkan dan jelaskan!

Bab 4
Metodologi Penelitian dalam Perkembangan Manusia

4.1 Pendekatan Psikologi Perkembangan

Dalam buku Psikologi Perkembangan karangan (Desmita, 2016) serta buku dengan tema serupa karya (Monks, Knoers and Haditono, 2002) di dalam kedua buku tersebut dicantumkan beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam perspektif psikologi perkembangan, antara lain:

4.1.1 Pendekatan Cross-sectional

Merupakan suatu pendekatan yang ditujukan untuk menggali informasi terkait beberapa kelompok atau individu yang memiliki range umur berbeda, dalam jangka waktu penelitian yang relatif singkat. Misalnya pada suatu studi yang menggunakan pendekatan Cross-sectional melakukan penelitian terkait suatu aspek psikologi dengan subyek yang terdiri dari kelompok anak dengan usia 5 tahun, 8 tahun, hingga 11 tahun. Dalam pendekatan Cross-sectional, tujuan dari meneliti kelompok-kelompok yang berbeda agar dapat membandingkan keberagaman variabel yang diteliti, misalnya tingkat inteligensi, memori perubahan hormon, serta relasi sosial yang mencakup hubungan dengan teman sebaya, kelekatan dengan orangtua, dan lain-lain. Selain itu, pengertian yang lebih baik dapat diraih dengan penggunaan pendekatan Cross-sectional dari segi keunikan atau yang kurangnya keunikan bagi beberapa kelompok yang dibandingkan.

Setiap metodologi pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. Dalam hal ini, kelebihan dari pemakaian cara Cross-sectional ialah tidak perlu waktu yang lama bagi peneliti untuk menunggu pertumbuhan seorang manusia.. Sedangkan kekurangan pada pendekatan ini adalah kurangnya informasi terkait perubahan individu dan stabilitas karakteristiknya, sehingga naik turunnya perkembangan tidak tergambar dengan jelas atau masih bias. “Development of inhibitory control across the life span” merupakan salah satu contoh jurnal yang menggunakan pendekatan Cross-sectional. Jurnal tersebut merupakan karya. (Williams *et al.*, 1999)

4.1.2 Pendekatan Longitudinal

Pendekatan dengan cara longitudinal merupakan suatu pendekatan pada sebuah penelitian yang ditujukan untuk mengamati subyek penelitian dalam jangka waktu lama. Contohnya seperti mengamati tumbuh kembang individu selama periode anak-anak. Dalam implementasinya, pendekatan longitudinal akan meneliti beberapa aspek psikologis pada satu atau dua orang selama beberapa tahun. Dalam hal ini, penelitian yang menggunakan pendekatan longitudinal memungkinkan peneliti memperoleh gambaran terkait aspek perkembangan secara kompleks.

Di bawah ini merupakan kelebihan dari pendekatan longitudinal:

- a. Sampel lebih sedikit, sehingga memungkinkan untuk menganalisa tumbuh kembang setiap sampel penelitian secara rinci.
- b. Memberikan informasi terkait gangguan-gangguan dalam perkembangan, baik secara individu maupun dalam kelompok.
- c. Jumlah sampel yang sedikit memungkinkan peneliti untuk memperoleh data dan menganalisa korelasi antar proses pertumbuhan bagi setiap individu.
- d. Mengetahui gambaran serta dinamika perilaku dan kepribadian seseorang karena dampak lingkungan.

Adapun beberapa kelemahan yang dapat ditemukan dalam pendekatan ini adalah:

- a. Penelitian memerlukan biaya yang mahal serta waktu yang lama.
- b. membutuhkan lebih dari satu peneliti dengan pengetahuan dan pengalaman yang berbeda-beda.

- c. Memiliki resiko yang cukup serius seperti potensi gangguan dalam proses penelitian, misalnya subyek penelitian yang pindah tempat atau meninggal.
- d. Salah satu jurnal yang menggunakan pendekatan Longitudinal adalah “Comparative longitudinal structural analyses of the growth and decline of multiple intellectual abilities over the life span”. Jurnal tersebut merupakan karya (McArdle *et al.*, 2002).

4.1.3 Pendekatan Sekuensial

Pendekatan sekuensial merupakan sebuah gabungan antara dua pendekatan yaitu pendekatan cross sectional dan pendekatan longitudinal. Implementasi dari pendekatan sekuensial diawali dari manusia dengan umur yang bervariasi yang dicakup dalam studi Cross sectional. Setelah dilakukannya perhitungan awal, beberapa bulan atau tahun selanjutnya subyek yang sama akan diteliti lagi (adaptasi dari pendekatan longitudinal). Pada kesempatan kemudian, Pengukuran berdasarkan tingkatan umur akan dilakukan pada sekelompok subjek baru. Kelompok baru yang ditambahkan pada setiap adanya tingkatan bertujuan untuk pengendalian perubahan yang tidak lolos dari studi, atau dilakukan uji ulang dalam penelitian yang berlangsung. Pendekatan sekuensial merupakan pendekatan yang tergolong memakan waktu yang lama, kompleks, dan membutuhkan banyak biaya. Namun kelebihan dari pendekatan ini adalah informasi yang sangat konkret, yang tidak bisa diperoleh jika peneliti hanya menggunakan salahsatu dari pendekatan cross sectional maupun pendekatan longitudinal. Selain itu, pendekatan sekuensial juga dapat memberikan gambaran terkait pengaruh kohort (generasi) pada proses berkembang dalam rentan hidup.

4.1.4 Pendekatan Cross-cultural

Pendekatan cross-cultural adalah suatu bentuk pendekatan menilik perkembangan anak melalui perspektif lingkungan atau kebudayaan. Artinya, pendekatan ini dapat menginterpretasikan perbedaan maupun persamaan perkembangan anak pada latar belakang kebudayaan yang berbeda-beda. Pendekatan ini akan menjabarkan informasi terkait dugaan-dugaan yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak, seperti seberapa banyak pengaruh dari faktor-faktor yang berhubungan dengan sosial, status ekonomi, pola asuh dan gaya hidup terhadap karakter pribadi dan proses berkembangnya individu. Sehingga metode ini dapat menggambarkan secara rinci terkait proses perkembangan seseorang. Model asesmen yang digunakan dalam pendekatan ini bisa berupa tes, observasi, wawancara, maupun model asesmen lain, kemudian data yang diperoleh akan dianalisis perbedaan dan persamaan antara kelompok satu dengan kelompok lain yang berbeda latar belakangnya. Pendekatan lintas budaya ini dapat menjawab hipotesa terkait suatu tes, apakah tes tersebut bebas-budaya (cultural-free) atau tidak, serta dapat membuktikan norma yang umum dan diterima oleh semua golongan (contohnya kefasihan dalam berbicara). Demikian juga terkait fase-fase berkembangnya seseorang, apakah adalah sebuah norma yang universal dan dapat diterima secara umum atau hanya merepresentasikan kelompok minoritas atau kelompok keturunan tertentu.

4.2 Metode Psikologi Perkembangan

(Desmita, 2016) didalam karangannya “Psikologi Perkembangan” memaparkan bahwa ada beberapa cara yang dapat menjadi alternatif sebagai cara untuk memperoleh data terkait berbagai simton yang akan muncul dalam psikologi perkembangan, beberapanya diantaranya adalah:

4.2.1 Metode Observasi

Metode observasi merupakan suatu metode yang ditujukan untuk meneliti perilaku subyek yang dapat diamati secara langsung dalam periode tertentu atau pada tahap perkembangan tertentu. terdapat dua macam metode observasi, yaitu:

a. Observasi Alami

Merupakan metode pencatatan data yang dilakukan secara alami berdasarkan hasil pengamatan perilaku yang terjadi sehari-hari. Artinya, peneliti yang menggunakan metode ini akan melakukan pencatatan terhadap kehidupan anak tanpa memberikan stimulus yang bersifat mengontrol. Contohnya seperti mengamati dan mencatat perilaku anak yang melakukan pembelajaran daring mulai setengah delapan pagi hingga jam sebelas siang.

b. Observasi Terkontrol

Observasi terkontrol merupakan metode pencatatan data yang mengharuskan peneliti untuk memodifikasi lingkungan penelitian sejalan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memunculkan tingkah laku subyek yang diharapkan oleh peneliti. Misalnya penelitian terkait agresivitas anak. Pada proses pengambilan data, anak akan ditempatkan pada rangan observasi yang sudah dimodifikasi sedemikian rupa sehingga anak akan memunculkan respon atau perubahan yang disebabkan rangsangan khusus dari ruangan tersebut. Observasi terkontrol ini dapat dilakukan terhadap sekelompok anak dengan umur atau jenis kelamin yang sama dalam periode waktu tertentu.

Model-model observasi diatas dapat dilakukan menggunakan peralatan modern, diukur dengan statistik, serta diolah menggunakan sistem komputer. Observasi terkontrol cenderung lebih objektif dan hasil yang didapatkan lebih akurat dibanding observasi alami. Hal tersebut menjadikan observasi terkontrol cocok untuk penelitian eksperimen dengan menggunakan metode yang dapat digunakan dengan baik dalam ranah psikologi eksperimental. Contohnya observasi terkontrol dapat dimanfaatkan ketika akan meneliti timbulnya pobia anak terhadap anjing. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan eksperimen dengan cara membagi subyek dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control.

4.2.2 Metode *Experiment*

Merupakan metode yang implementasinya dengan cara melakukan percobaan terhadap subyek yang diteliti. Metode *Experiment* termasuk metode yang cukup rumit untuk dilakukan karena perilaku anak-anak umumnya mudah dipengaruhi, sulit mendengarkan intruksi yang diberikan, bertingkah semaunya, dan sulit untuk dimengerti. Umumnya metode ini dilakukan sebanyak dua kali untuk kemudian dilakukan cross check dengan hasil pertama.

4.2.3 Metode *Klinis*

Metode klinis merupakan suatu metode penelitian yang ditujukan secara khusus untuk anak-anak dengan cara mengamati, melakukan percakapan serta tanya jawab, dan bermain. Metode ini bertujuan memperoleh data atau informasi terkait ada atau tidaknya gangguan psikologis, yang kemudian akan diberikan intervensi yang tepat. Rumah sakit dan psikiatri adalah tempat-tempat dimana metode ini digunakan.

4.2.4 Metode *Tes*

Merupakan sebuah metode dimana caranya adalah dengan dilakukan dengan mengukur aspek tertentu terhadap subyek atau obyek yang diteliti. Pengukuran berbagai jenis kemampuan minat, hasil kerja dan sikap seorang individu dalam metode ini menyebabkan test dalam metode ini populer dalam dunia psikologi. Untuk mengukur aspek yang diteliti, Test psikologi yang terstandarisasi akan digunakan oleh orang-orang yang sedang meneliti. Terdapat dua karakteristik pada tes terstandar. pertama, psikolog biasanya akan menjumlah semua skor yang diraih seseorang, lalu menjumlahkan hasil skor tunggal atau berbeagai skor yang menginterpretasikan aspek yang diteliti. Kedua, Psikolog

akan membandingkan skor individu dengan rata-rata kelompok untuk menyimpulkan atribut yang ada pada seseorang dibandingkan dengan orang lain..

Lebih lanjut, Drs. H. Abu Ahmadi dan Drs. Munawar Sholeh dalam buku yang berjudul “Psikologi Perkembangan” menambahkan tiga jenis metode yang berbeda dari metode diatas, yaitu:

a. Metode Interview

Metode interview disebut juga metode wawancara. Metode interview umum digunakan oleh tenaga pendidik untuk mencari tau kondisi peserta didik dengan melakukan tanya jawab atau wawancara. Meskipun tanya jawab merupakan hal yang tampak sederhana, namun dalam implementasinya membutuhkan keterampilan khusus sehingga dapat memperoleh data yang akurat dan terperinci. Contoh penelitian yang menggunakan metode wawancara adalah Metode Stimulasi dan Perkembangan Emosi Anak Usia Dini” karya (Martani, 2012). Salah satu metode pengambilan data pada penelitian tersebut adalah interview. Dalam hal ini, peneliti melakukan interview untuk informasi terkait pemahaman guru terhadap cara stimulasi dan perkembangan emosi anak. Proses wawancara ini menggunakan panduan wawancara yang telah disusun sebelumnya. Berdasarkan informasi yang dipaparkan subjek melalui wawancara dan self report (isian kuesioner terbuka), diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan diadakannya penelitian tersebut.

b. Metode Kuisisioner

Metode kuisisioner merupakan salah satu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan daftar pertanyaan yang sudah diatur dan disesuaikan dengan apa yang ingin dicapai dalam penelitian sehingga jawaban yang didapatkan tepat dan benar. Hal terpenting dari metode kuisisioner adalah bahasa yang digunakan harus bahasa yang bisa dimengerti oleh subyek yang diteliti. Langkah selanjutnya dari metode ini adalah menarik kesimpulan dari hasil kuisisioner yang disebarkan.

c. Metode Collection

Metode collection merujuk pada segala sesuatu yang dihasilkan oleh subyek penelitian. Hasil atau karya tersebut kemudian dikumpulkan kemudian dipelajari dan dianalisis, sehingga akhirnya akan didapatkan kesimpulan. Dalam hal ini, hasil atau karya subyek mencakup sekumpulan surat, jurnal harian (buku harian, sebuah karya, perangko, foto, lukisan, dll).

Di bawah ini merupakan beberapa contoh jurnal yang menggunakan beberapa jenis pendekatan dan metodologi dalam pengambilan data terkait perkembangan manusia :

1) “School Readiness and Achievement Motivation as Academic Achievement Predictors in Elementary School Students”

Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel dan proses pengambilan data pada setiap variabel menggunakan metode yang berbeda-beda. Dalam hal ini kesiapan sekolah diukur dengan Nijmeegse School bekwaamheids Test (NST), motivasi berprestasi diukur dengan skala motivasi berprestasi dan prestasi akademik diukur dengan menggunakan rapor hasil belajar siswa di sekolah.
<https://www.psychosocial.com/article/PR290122/22828/>

2) “Child care centre adherence to infant physical activity and screen time recommendations in Australia, Canada and the United States: An observational study”.

Penelitian tersebut menggunakan pendekatan cross sectional dengan proses pengambilan data menggunakan metode observasi.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016363831730173X?via%3Dihub>

3) “The Emanuel Miller Memorial Lecture 2006: Adoption as intervention. Meta-analytic evidence for massive catch-up and plasticity in physical, socio-emotional, and cognitive development

Penelitian tersebut menggunakan pendekatan longitudinal dengan menggunakan metode meta analitik yang memadukan hasil dari berbagai kajian ilmiah. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1469-7610.2006.01675.x>.

4.3 Rangkuman

Pada penelitian dalam perspektif psikologi perkembangan, terdapat beberapa pendekatan yang umum digunakan untuk menganalisis tumbuh kembang manusia, yaitu pendekatan metode Cross-sectional, Pendekatan metode longitudinal, Pendekatan metode sekuensial, dan pendekatan metode Cross-Cultural

Pendekatan longitudinal merupakan suatu pendekatan penelitian yang ditujukan untuk mengamati subyek penelitian dalam jangka waktu lama. Contohnya seperti mengamati tumbuh kembang individu selama periode anak-anak. Perkembangan masa rentang hidup dipelajari dengan pendekatan Sekuensial, gabungan dari pendekatan lintas seksional dan pendekatan dengan longitudinal juga digunakan oleh beberapa pakar psikologi perkembangan. Dua gabungan pendekatan inilah yang disebut pendekatan sekuensial.

Pendekatan cross-cultural merupakan suatu pendekatan menilik perkembangan anak melalui perspektif lingkungan atau kebudayaan. Artinya, pendekatan ini dapat menginterpretasikan perbedaan maupun kesamaan proses berkembang anak dengan latar budaya yang berbeda satu sama lain.

Proses pengambilan data pada psikologi perkembangan dapat menggunakan metode berupa observasi, experiment, klinis, tes, interview, kuisioner atau collection. Dalam implementasinya, peneliti dapat menggunakan salahsatu metode tersebut maupun memadukan lebih dari satu metode untuk memperoleh data yang sejalan dengan tujuan penelitian

4.4 Soal Evaluasi

A. Soal Kuis dalam Bentuk Pilihan Ganda

1. Keyakinan umum yang dapat menjelaskan atau memprediksi sesuatu yang sedang diamati merupakan definisi dari
 - a. Prosedur
 - b. Teori
 - c. Metode ilmiah
 - d. Hipotesis
2. Di bawah ini yang bukan merupakan perbedaan dari metode penelitian longitudinal dan *cross sectional* adalah
 - a. Kurun waktu penelitian
 - b. Tujuan penelitian
 - c. Hasil penelitian
 - d. Implementasinya
3. Metode penelitian yang digunakan untuk membandingkan individu dengan perbedaan usia pada suatu kesempatan merupakan definisi dari
 - a. Korelasional
 - b. *Cross sectional*

- c. Kohort
4. Toni akan melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan gadget terhadap agresivitas remaja. Metode penelitian yang tepat untuk rancangan penelitian Toni adalah
- Eksperimen
 - Kohort
 - Studi kasus
 - Kuisisioner
5. Metode pengukuran di bawah ini yang kurang sesuai untuk diaplikasikan pada rancangan penelitian Toni adalah
- Tele wawancara tidak terstruktur
 - Observasi
 - Kuisisioner
 - Pengamatan langsung

B. Soal Kuis dalam Bentuk Essay

- Jelaskan tentang Pendekatan *Cross-sectional*!
- Sebutkan dan jelaskan kelebihan dan kekurangan pendekatan longitudinal!
- Sebutkan salah satu metode yang dapat digunakan untuk subyek yang menjangkau kelompok anak dengan umur 5 tahun, 8 tahun, dan 11 tahun serta jelaskan kelebihan dan kekurangannya!
- Salah satu metode dalam psikologi perkembangan adalah metode observasi. Sebutkan dan jelaskan macam dari metode observasi!
- Mengapa metode *Experiment* menjadi salah satu jenis metode yang sulit untuk dilakukan?

Bab 5

Kelahiran (Neonatal) & Bayi

5.1 Definisi Kelahiran

Pada mayoritas perempuan, melahirkan merupakan suatu proses yang melewati masa kehamilan selama beberapa bulan. Meskipun pada umumnya proses persalinan terasa sama bagi seluruh ibu tetapi kebanyakan pengalaman pada tiap ibu berbeda. Prosedur persalinan dan melahirkan bisa berlangsung lebih awal, sesuai perkiraan, ataupun melebihi jadwal yang ditetapkan, waktu panjang ataupun pendek, gampang ataupun susah, berlangsung dengan komplikasi ataupun tidak disertai komplikasi (Allen and Marotz, 2010). Kelahiran merupakan awal dari masa perkembangan yang diawali pada saat fertilisasi. Pada proses tersebut, orang dihadapkan dengan transisi dari area dalam ke area luar. Pada saat transisi dilakukan serta adaptasi diperlukan didefinisikan sebagai masa balita. Studi psikologi yang membahas persalinan dapat dikatakan masih baru dibanding dengan studi kedokteran. Studi terkait persalinan diawali pada abad pertengahan sampai dengan saat ini.

Inti dalam studi ini fokus dalam membahas bagaimana dampak persalinan pada pertumbuhan setelah kelahiran anak. Mengacu pada riset kedokteran dari model kelahiran, keadaan pada area sebelum lahir, serta beberapa aspek lain yang pengaruhi perkembangan pra kelahiran maupun pasca kelahiran. Inti studi yang lain merupakan keadaan bayi yang prematur serta dampak secara instan serta jangka panjangnya pada pertumbuhan anak. Ditinjau dari perspektif psikologi, dapat dikatakan jika proses persalinan merupakan hal yang sangat berarti untuk keberlangsungan hidup seseorang. Karena selisih yang mencolok antara area dalam serta area luar, bayi wajib melaksanakan penyesuaian yang ekstrim serta kilat. Jika bayi tidak mampu menyesuaikan diri secara cepat, hal tersebut akan mengancam proses kehidupannya di masa mendatang.

5.2 Klasifikasi Masa Bayi Neonatal

5.2.1 Periode Partunate

(Diawali persalinan hingga sekitar 15 hingga 30 menit pasca persalinan). Periode ini bermula dari keluarnya janin dari rahim ibu serta berakhir setelah tali pusar dipotong sampai diikat. Sampai hal ini selesai dilakukan bayi masih merupakan pasca prematur yaitu lingkungan di luar badan ibu.

5.2.2 Periode Neonate

(Diawali proses pemotongan serta pengikatan tali pusar hingga sekitar akhir minggu kedua dari kehidupan pascaprematur). Saat ini bayi merupakan individu yang terpisah dari ibu, mandiri serta tidak bergantung lagi pada ibu. Sepanjang periode ini, bayi wajib melakukan adaptasi pada lingkungan baru di luar badan ibu..

5.3 Jenis-Jenis Kelahiran

5.3.1 Kelahiran Normal atau Spontan

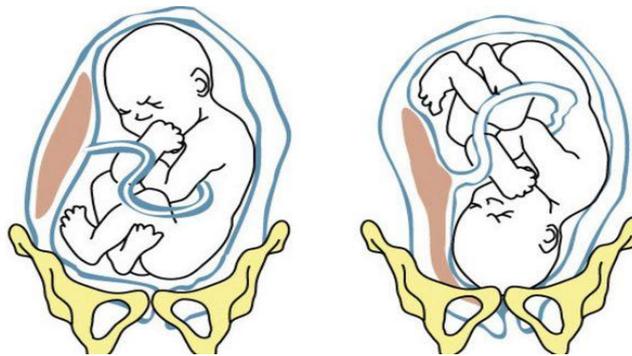
Proses melahirkan normal tidak memerlukan dorongan dari luar dan tanpa disertai pemberian induksi pada ibu. Pada proses melahirkan otomatis ini, bagian tubuh yang pertama keluar adalah kepala, kemudian bahu berangsur keluar disusul bagian tubuh bayi lainnya, dan kaki akan muncul terakhir kali.

5.3.2 Kelahiran dengan Bantuan Alat

Apabila janin memiliki ukuran yang besar dan tidak memungkinkan bisa dilahirkan secara normal ataupun ibu memiliki posisi yang kurang pas, maka persalinan tersebut memerlukan bantuan perlengkapan operasi untuk menolong persalinan.

5.3.3 Kelahiran Sungsang

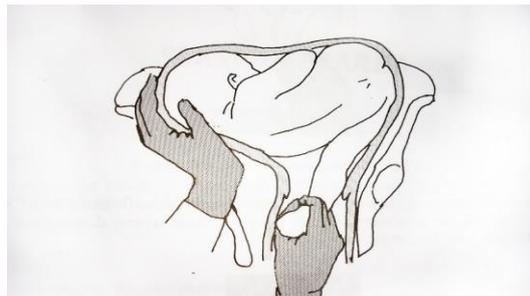
Pada jenis kelahiran ini, pantat balita keluar terlebih dahulu, diiringi kaki, lengan serta kepala. Apabila letak janin ini tidak berubah selama proses persalinan maka wajib menggunakan perlengkapan untuk menolong persalinan.



Gambar 5.1: Posisi Bayi pada Proses Kelahiran Normal dan Sungsang (Putri, 2019)

5.3.4 Kelahiran Letak Melintang

Pada jenis kelahiran ini, letak janin memalang di dalam rahim ibu. Dalam hal ini, perlengkapan operasi wajib digunakan untuk menolong persalinan jika keadaan bayi yang melintang tidak bisa berubah pada periode pra kelahiran.



Gambar 5.2: Posisi Bayi pada Proses Kelahiran Melintang

5.3.5 Kelahiran Melalui Pembelahan Caesar

Kelahiran Caesar merupakan opsi terakhir yang harus dipilih ketika berat badan bayi sangat besar dan terlalu beresiko untuk melahirkan secara normal. Prosedur operasi Caesar dilakukan dengan membelah perut ibu lalu mengangkat bayi yang berada di dalam.

5.4 Tahap-Tahap Kelahiran

Proses kelahiran berlangsung dalam 3 tahap, antara lain:

1. Peregangan rahim mulanya akan berjalan selama 1 menit. Peregangan ini menjadikan leher rahim merenggang dan membuka. Selama berlangsungnya tahap pertama, frekuensi peregangan akan

- semakin sering, biasanya terjadi setiap 2 hingga 5 menit. Intensitasnya juga meningkat, di akhir tahap kelahiran ini, peregangannya akan memperluas leher Rahim dan membuka sekitar 10 centimeter (4 inci). Hal tersebut menjadikan bayi dapat bergerak dari rahim menuju ke saluran kelahiran. Umumnya, pada kelahiran anak pertama, tahap pertama bisa berjalan selama sekitar 6 hingga 12 jam. Namun pada kelahiran selanjutnya tahap ini akan lebih pendek dibanding kelahiran anak pertama.
2. Tahap kedua dimulai ketika kepala bayi mulai bergerak ke leher Rahim dan saluran kelahiran. Tahap ini berakhir pada saat bayi telah keluar sepenuhnya dari tubuh ibu. Pada setiap peregangannya, ibu akan mengejang keras untuk mendorong bayi keluar dari tubuhnya. Pada waktu kepala bayi keluar dari tubuh ibu, peregangannya terjadi hampir setiap menit dan berjalan selama 1 menit. Tahap tersebut berjalan kurang lebih selama 45 menit atau 1 jam.
 3. Tahap ketiga adalah tahap pasca kelahiran. Pada tahap ini plasenta, tali pusar serta selaput lainnya akan dilepas kemudian dibuang. Tahapan ini merupakan tahap terakhir dengan durasi tersingkat dari ketiga tahap kelahiran dan berjalan hanya beberapa menit.

5.5 Setting Kelahiran dan Bantuan

99% kelahiran yang terjadi di Amerika Serikat dilakukan di rumah sakit (Marin & kawan-kawan, 2005). Dalam hal ini, terdapat perbedaan dalam setiap budaya terkait praktisi yang membantu berlangsungnya proses kelahiran. Masyarakat A.S., memiliki budaya yang umumnya sang ayah akan mendampingi ibu selama proses persalinan. Pada masyarakat Nigoni Afrika Timur, laki-laki tidak akan dilibatkan sama sekali dalam proses kelahiran. Sehingga pada saat perempuan siap untuk melahirkan, sanak saudaranya akan pindah ke rumah perempuan dan sang suami pergi membawa alat-alat (pakaian, perkakas, senjata, dll), dan baru akan kembali ke rumah ketika sang anak telah lahir. Pada beberapa budaya lain, kelahiran anak menjadi urusan komunitas secara terbuka. Contohnya pada budaya Pukapukan di Pacific Islands, perempuan hamil akan melakukan persalinan secara terbuka di rumah yang bebas dilihat warga desa.

5.5.1 Bidan

Profesi bidan dalam membantu persalinan sudah terkenal di hampir seluruh dunia. Di Belanda, preferensi bantuan persalinan didominasi oleh bidan. Dalam hal ini, lebih dari 40% bayi dilahirkan dengan bantuan bidan. Namun, lebih dari 90% persalinan di A.S dilakukan dengan bantuan dokter, sedangkan bidan hanya membantu persalinan sekitar 6%. (Martin *et al.*, 2006) Di Amerika, mayoritas bidan hanya bertugas menjadi perawat kebidanan yang memperoleh pelatihan khusus untuk membantu kelahiran bayi.

5.5.2 Doula

Pada sebagian besar negara, perempuan yang melahirkan anak dapat dibantu oleh seorang doula. Pada istilah Yunani, Doula berarti “perempuan yang membantu”. Bantuan yang dilakukan doula meliputi bantuan secara fisik, emosional, serta pendidikan bagi ibu pra maupun pasca melahirkan anak. Dalam hal ini, doula akan mendampingi ibu selama melahirkan, memeriksa keadaan ibu secara rutin dan membantu kebutuhan ibu. Sebuah studi menyatakan bahwa para ibu yang menerima dukungan dari doula memiliki lebih sedikit rasa sakit dibandingkan para ibu yang tidak didampingi oleh seorang doula.

5.6 Ciri-Ciri Bayi Neonatal

Dalam keberlangsungan hidup manusia, setiap periode akan ditandai oleh pertumbuhan tertentu yang menandakan dari periode- periode sebelumnya. Terdapat beberapa tanda yang berhubungan dengan

periode selanjutnya, namun terdapat aspek yang berbeda selama masa bayi yang baru lahir. Di bawah ini merupakan lima karakteristik yang sangat berarti dalam periode balita.

1. Masa bayi neonatal merupakan periode tersingkat dalam rentang perkembangan manusia. Masa bayi neonatal diawali dengan persalinan serta berakhir ketika bayi menginjak umur 2 minggu. Bayi baru lahir dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan keadaan di luar Rahim ibu. Menurut kedokteran, akhir dari penyesuaian diri bayi adalah ketika tali pusar lepas dari pusarnya. Sedangkan menurut psikologis, hal ini akan berakhir ketika bayi sudah mulai menunjukkan karakteristik kemajuan dan pertumbuhan sikap. Meskipun umumnya balita menuntaskan penyesuaian ini dalam waktu 2 minggu ataupun kurang dari itu, namun beberapa bayi memerlukan penyesuaian lebih lama dibanding bayi yang lahir normal, seperti bayi yang lahirnya susah atau bayi premature.
2. Masa bayi neonatal merupakan masa terjadinya penyesuaian dasar. Persalinan merupakan awal dari masa kehidupan manusia. Persalinan merupakan masa transisi kehidupan manusia yang awalnya hidup di dalam Rahim ibu, lalu kemudian lahir di dunia luar. Transisi tersebut menuntut bayi untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian pada bayi sangat beragam. Sebagian bayi mudah melakukan penyesuaian, namun pada bayi lain proses penyesuaian dapat terasa susah bahkan dapat terjadi kegagalan. Miller berpendapat bahwa “dalam segala kehidupannya, tidak pernah terjadi perubahan lokasi yang sangat tiba-tiba dan menyeluruh”.
3. Masa bayi neonatal merupakan masa terhentinya perkembangan. Ketika anak sudah dilahirkan, pertumbuhan yang terjadi pada periode prenatal akan berhenti secara otomatis. Namun nyatanya seringkali pertumbuhan mengalami stagnasi atau degenerasi, seperti berkurangnya berat tubuh serta tendensi menjadi individu yang rentan sakit dibanding saat pertama dilahirkan. Umumnya degenerasi dapat berlangsung beberapa hari, kemudian perkembangan akan berlanjut lagi. Di akhir periode bayi, kondisi pertumbuhan bayi kembali seperti keadaan waktu dilahirkan. Perkembangan yang sempat terhenti menjelaskan pentingnya memantau pertumbuhan dasar pada lingkungan sebelum bayi dilahirkan. Saat penyesuaian ini terjadi, bayi akan kembali melanjutkan perkembangan serta pertumbuhannya. Walaupun terhentinya pertumbuhan dalam periode ini merupakan hal yang umum, namun banyak orang tua terutama orang tua yang baru mempunyai anak menjadi takut serta khawatir jika terdapat yang salah pada anak- anak mereka. Mereka khawatir dengan terhentinya pertumbuhan akan membahayakan fisik anak.
4. Masa bayi neonatal merupakan pendahuluan dari perkembangan selanjutnya. Perkembangan individu di masa mendatang bukanlah representasi dari perkembangan awal saat individu dilahirkan. Namun, perkembangan pada bayi yang baru lahir dapat memprediksi beberapa hal terkait kemungkinan yang dapat terjadi di masa selanjutnya (Bell, dkk).
5. Masa bayi neonatal merupakan periode yang berbahaya. Pada masa ini, terdapat kecenderungan resiko baik secara fisik maupun psikologis. Dalam konteks fisik, periode ini beresiko karena memerlukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru dan sangat berbeda. Hal tersebut ditandai oleh tingginya angka kematian di masa neonatal. Dalam konteks psikologis, bayi merupakan individu yang mudah mengadaptasi perilaku dari orang-orang di sekitarnya. Mayoritas perilaku yang tercipta pada periode prenatal dan mungkin dapat diubah secara dasar setelah bayi dilahirkan, namun beberapa perilaku lain dapat menetap atau semakin kuat. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan saat kelahiran serta mudah ataupun sulitnya penyesuaian antara bayi dan orang tua.
6. Berbagai penyesuaian pokok yang dilakukan bayi neonatal. Terdapat empat penyesuaian pokok yang harus dilakukan bayi neonatal sebelum mereka melanjutkan pertumbuhan mereka. Dalam hal ini, tidak terealisasinya penyesuaian tersebut akan mengganggu kehidupan yang akan datang.
 - a. Perubahan suhu
Suhu di rahim selalu 100°F, namun suhu ruangan ketika bayi lahir seperti di rumah sakit ataupun di rumah sekitar 60° hingga 70°F.

b. Bernafas

Bayi harus mulai bernafas sendiri ketika tali pusat diputus.

c. Mengisap dan menelan

Saat ini balita wajib mendapatkan makanan dengan jalur menghisap dan menelan, tidak lagi memperoleh makanan melalui tali pusat. Refleksi- refleksi ini belum tumbuh sempurna pada saat lahir dan bayi seringkali tidak mendapatkan makanan yang cukup sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuhnya, sehingga seringkali berat tubuhnya menurun.

d. Ekskresi

Ketika bayi di dalam Rahim, pembuangan akan dilakukan melalui tali pusat, namun organ pembuangan bayi akan mulai berfungsi dengan baik setelah dilahirkan.

5.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ukuran Bayi

(Dariyo, 2007) menyatakan bahwa terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi ukuran kelahiran bayi berdasarkan pendapat ahli kedokteran, gizi, dan psikologi di antaranya adalah:

5.7.1 Waktu Masa Kehamilan Janin yang Matang

Sepanjang masa prenatal, janin akan memiliki tumbuh kembang normal. Hal tersebut meliputi berat tubuh, besar tubuh serta warna kulit. Pada masa kehamilan, umur kandungan umumnya sekitar 9 bulan 10 hari. Dalam hal ini, bayi yang sehat dan normal memiliki umur yang berkisar dari umur kandungan secara umum.

5.7.2 Perilaku Diet Ibu Selama Masa Hamil

Gizi yang baik sangat diperlukan oleh bayi agar memiliki berat badan dan panjang badan yang ideal. Oleh karenanya ibu harus mengkonsumsi makanan sehat dan cukup serta vitamin secara teratur. Dalam hal ini, ibu yang melakukan diet selama hamil akan berpengaruh secara signifikan terhadap kurangnya penyerapan dalam mengkonsumsi gizi, protein, ataupun zat- zat mineral yang diperlukan oleh janin. Hal tersebut berdampak pada pertumbuhan janin yang tidak dapat berkembang secara normal.

5.7.3 Status Sosial Ekonomi Keluarga

Pemenuhan gizi keluarga ditentukan oleh keadaan sosio-ekonomi keluarga. Dalam hal ini, orangtua yang mempunyai status sosial ekonomi menengah ke atas cenderung dapat memenuhi kebutuhan makanan bergizi yang baik. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap para calon ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan bayi dalam proses perkembangan serta pertumbuhan. Dengan terpenuhinya gizi calon anak, akan berdampak pula terhadap perkembangan dan pertumbuhan bayi di dalam kandungan.

5.7.4 Urutan Kelahiran

Terdapat suatu studi yang menyatakan bahwa anak pertama akan lebih mungkin memiliki postur badan yang lebih mungil dan ringan dibandingkan bayi yang lahir kedua ataupun ketiga dalam satu keluarga yang sama.

5.7.5 Jangka Waktu Kelahiran Bayi dalam Keluarga

Perbandingan jangka waktu persalinan akan memberikan dampak pada ukuran bayi. Jangka waktu yang dekat antara anak pertama dan anak kedua cenderung berdampak pada rendahnya berat badan anak kedua. Hal tersebut dipengaruhi oleh lemahnya fisik ibu setelah melahirkan anak sebelumnya.

5.7.6 Aktivitas Janin Masa Pranatal

Bayi yang sehat dan normal dicirikan dengan janin yang aktif bergerak pada masa pranatal. Hal tersebut karena ia bisa menyalurkan energi pada tubuhnya dengan baik. Bayi yang aktif bergerak bermanfaat pada meningkatnya kekuatan jantung, keluwesan serta kekuatan otot pada tubuh, meningkatkan daya intelektual serta menaikkan massa badannya.

5.8 Pengaruh Kelahiran pada Perkembangan

Penyesuaian bayi teradap lingkungannya setelah lahir tidak memberikan efek yang signifikan terhadap pertumbuhannya. Hal tersebut dapat didefinisikan pula sebagai “stagnasi” dalam pertumbuhan, yang berarti perkembangan yang terhenti untuk sementara.

Dibawah ini merupakan beberapa potensi bahaya terkait dengan pasca kelahiran, diantaranya:

a. Bahaya Fisik

Bayi meninggal, bayi yang lahir terlambat, kerusakan otak

b. Bahaya psikologis

Perkembangan yang stagnan, kesenjangan perkembangan, ketergantungan kepada orang lebih tua.

Dampak prenatal pada perilaku bayi menuai perhatian khusus dari pakar psikologi pertumbuhan. Banyak perkiraan serta permasalahan terkait dengan masalah ini. Menurut World Health Organization (WHO), istilah pra-maturitas (prematurity) merupakan suatu keadaan jika bayi lahir mempunyai massa badan kurang dari 2500 gr dan lahir kurang dari 37 minggu. Bayi yang lahir dengan keadaan premature memiliki kecenderungan memiliki gangguan tingkah laku. Aspek lingkungan serta perilaku ibu juga menyumbang pengaruh pada masa prenatal (Monks, Knoers and Haditono, 2002).

5.9 Periode Pasca Kelahiran

5.9.1 Adaptasi Bayi Secara Fisik

Periode kehamilan serta proses melahirkan dapat mempengaruhi penyesuaian fisik pada bayi selama periode pasca melahirkan. Dalam hal ini, fisik ibu akan menyesuaikan diri secara bertahap selama periode kehamilan, namun setelah melahirkan fisik ibu dituntut untuk bereaksi dengan tanggap. Selain itu, prosedur kelahiran dan lingkungan sekitar proses kelahiran juga turut mempengaruhi cepat lambatnya penyesuaian diri pasca melahirkan pada ibu.

Pasca melahirkan, kondisi fisik perempuan akan mengalami perubahan secara drastis. Tingkat hormon estrogen dan progesteron akan menurun secara signifikan dan konsisten hingga ovarium mulai memproduksi hormon kembali. Salah satu masalah yang muncul adalah kehilangan jam tidur yang dialami oleh ibu pada periode pasca kelahiran (Gunderson dkk., 2008). Involusi merupakan proses kembalinya ukuran rahim ke ukuran sebelum hamil. Proses tersebut berlangsung 5 hingga 6 minggu pasca melahirkan. Setelah kelahiran berat rahim akan mencapai 2 hingga 3 pon dan di akhir minggu kelima atau keenam, berat rahim akan mencapai 2 hingga 3 ½ ons. Dengan merawat bayi dapat membantu mempercepat kontraksi Rahim.

5.9.2 Penyesuaian Emosional dan Psikologis

Ketidakstabilan emosi merupakan hal yang lumrah untuk ibu pada fase setelah melahirkan. Ketidakstabilan emosi tersebut dapat disebabkan oleh beberapa pemicu, seperti transisi hormon, terlalu lelah, tidak adanya pengalaman dalam mengurus anak atau melahirkan atau kurang memiliki keberanian untuk mengurus bayi yang baru dilahirkan. Durasi ketidakstabilan emosi pasca melahirkan antara ibu satu dan lainnya akan berbeda. Artinya, bagi ketidakstabilan emosi pada ibu mungkin akan mereda dalam beberapa minggu setelah melahirkan, namun bisa lebih lama untuk sebagian ibu yang lain.

a. *Baby blues* dan depresi pasca melahirkan.

Setelah melahirkan, kurang lebih 70% ibu akan mengalami *baby blues* yang bertahan sekitar dua sampai tiga hari. *Baby blues* ditandai oleh perasaan cemas, kesulitan mengontrol emosi, hingga depresi. Puncak *Baby blues* sekitar tiga hingga lima hari pasca kelahiran, serta dapat datang dan pergi selama beberapa bulan. Baru-baru ini terdapat studi yang menyatakan bahwa depresi pasca melahirkan dapat diderita oleh ibu maupun bayinya. Logsdon, (Logsdon, Wisner and Hanusa, 2009) memaparkan bahwa terdapat beberapa obat anti depresan yang efektif mengatasi depresi setelah melahirkan dan tampaknya cukup aman untuk ibu menyusui. Lebih lanjut, (Beck, 2006) menambahkan bahwa terapi kognitif juga efektif untuk mengatasi depresi setelah melahirkan. Olahraga secara teratur juga membantu ibu mengatasi depresi pasca melahirkan (Daley, Macarthur and H, 2007).



Gambar 5.3: *Baby Blues* Pasca Melahirkan (Zonabanten.com, 2021)

b. Penyesuaian ayah.

Setelah anak terlahir ke dunia, baik bayi, ibu, dan ayah harus menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Dalam hal ini, umumnya ayah akan lebih mengutamakan bayinya dan mencurahkan banyak perhatian untuk bayinya. Pada beberapa kasus, ayah lebih memprioritaskan bayi dibanding sang ibu. Hal tersebut mungkin akan menimbulkan perasaan cemburu pada ibu serta perasaan tergantikan oleh bayi. Dalam hal ini, ayah harus menyisihkan waktu khusus untuk ibu untuk meminimalisir kemungkinan tersebut.

c. *Bonding*

Bonding didefinisikan sebagai proses terbentuknya ikatan antara orangtua dengan bayinya, khususnya ikatan fisik pada fase singkat setelah kelahiran. Dalam hal ini, *bonding* diperlukan untuk

membentuk kelekatan emosional yang berguna untuk menstimulus perkembangan yang optimal di masa yang akan datang.



Gambar 5.4: Bonding dengan Orang Tua Pasca Melahirkan (Niken, 2017)

5.10 Definisi Bayi

Masa bayi dimulai dari fase bayi baru lahir di dua minggu pertama hingga 2 tahun selanjutnya. Selama beberapa bulan setelah bayi dilahirkan, kekuatan fisik bayi akan bertambah secara bertahap. Dalam hal ini, bertambahnya kekuatan fisik bayi akan menjadikan bayi mulai mandiri sehingga ketika fase bayi berakhir di tahun keduanya, ia bisa menjadi individu yang berbeda. Perkembangan bayi di 2 tahun awalnya dipengaruhi oleh awal kehidupan setelah lahir yang sehat. Artinya, ketika bayi baru lahir memiliki kesehatan yang baik, maka perkembangan di dua tahun selanjutnya cenderung baik juga.

5.10.1 Ciri-Ciri Masa Bayi

Di bawah ini merupakan ciri-ciri penting yang dapat membedakan masa bayi dari periode-periode sebelumnya dan sesudahnya.

a. Masa bayi adalah masa dasar yang sesungguhnya

Masa bayi dikatakan sebagai masa paling dasar karena pada masa ini merupakan dasar periode kehidupan yang sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini akan banyak terbentuk karakteristik bayi seperti sikap, ekspresi dan emosi, serta pola perilaku pada bayi. Terdapat empat hal yang harus dipertimbangkan tentang pentingnya meletakkan dasar-dasar yang baik untuk bayi. **Pertama**, pola-pola yang terbentuk pada awal kehidupan manusia cenderung menetap, baik sifat baik maupun buruk, serta bermanfaat atau tidak. **Kedua**, jika anak mengembangkan perilaku yang kurang baik, akan lebih baik jika hal tersebut cepat-cepat ditangani, sehingga anak akan lebih mudah untuk menerima perubahan tersebut. **Ketiga**, kebiasaan yang sudah tertanam akan mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial anak. **Keempat**, perkembangan pada anak dapat dikendalikan melalui faktor yang mempengaruhinya, seperti pengakaman dan belajar.

b. Masa bayi adalah masa terjadinya tumbuh-kembang yang berjalan pesat

Fase bayi merupakan fase dengan perkembangan yang cepat. Selain perubahan pada penampilan, bayi juga mengalami perubahan pada kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut menjelaskan bahwa perkembangan bayi mencakup aspek fisik maupun psikologis. Seiring berkembangnya bayi, berat badan bayi akan berangsur menurun dari berat awal pada saat ia dilahirkan. Namun akan terjadi perkembangan yang signifikan dalam aspek perkembangan anggota-anggota tubuh. Meskipun pertumbuhan terjadi dengan pesat pada periode bayi, namun yang periode yang paling cepat adalah pada saat tahun pertama. Pertumbuhan kognitif pada bayi sejalan dengan tumbuh kembang fisik. Pertumbuhan pada aspek kognitif yang menonjol pada bayi adalah kemampuannya dalam mengenali

dan merespon stimulus dari orang-orang dan obyek di sekitarnya. Untuk mengutarakan kebutuhan dan keinginannya, bayi yang belum bisa berbicara lancar biasa menggunakan bahasa isyarat.

c. Masa bayi adalah masa berkurangnya ketergantungan

Pada masa bayi, sejalan dengan pesatnya perkembangan dan koordinasi tubuh yang baik, tingkat ketergantungan bayi terhadap orang lain pun berangsur berkurang. Pada masa ini, bayi akan mulai belajar duduk dengan benar, berdiri, berjalan dan menggerakkan benda-benda. Bayi bisa melakukan koordinasi gerak yang sempurna ketika ia mampu mengulang gerakan-gerakan sederhana berulang kali. Hal tersebut memungkinkan bayi melakukan sendiri. Kemandirian pada bayi juga meningkat dengan berkembangnya kemampuan bayi untuk mengkomunikasikan kebutuhan-kebutuhannya kepada orang lain. Ketergantungan yang berkurang pada bayi menyebabkan bayi tidak suka “diperlakukan seperti bayi”. Bayi akan lebih suka melakukan hal-hal yang bisa dilakukannya sendiri dan tidak akan membiarkan orang lain melakukan hal tersebut. Ketika kemandirian bayi dilarang oleh orangtua, bayi akan melakukan protes yang ditandai oleh ledakan amarah dan tangisan.

d. Masa bayi adalah masa meningkatnya individualitas

Kemandirian akan memungkinkan bayi untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Akibatnya, individualitas tampak dalam penampilan dan pola-pola perilaku. Bahkan bayi kembar pun menunjukkan individualitasnya. Dengan meningkatnya individualitas, maka setiap bayi harus diperlakukan sebagai individu yang berbeda. Dalam hal ini, tumbuh kembang bayi tidak akan sama saat sama lain meskipun bayi memiliki makanan atau jadwal tidur yang sama.

e. Masa bayi adalah permulaan sosialisasi

Egosentrisme pada bayi umumnya adalah keinginan untuk dari kelompok sosial. Dalam hal ini, bayi akan mencoba melakukan hal-hal yang bertujuan untuk memperoleh atensi dari orang lain. Bayi juga akan memprotes ketika hal-hal yang telah dilakukan tersebut tidak menarik atensi orang lain.

f. Masa bayi adalah permulaan penggolongan jenis kelamin

Sebelum dilahirkan, beberapa orangtua sudah menggolongkan jenis kelamin janin mereka. Misalnya janin laki-laki dibelikan pakaian dan peralatan berwarna biru, serta kamarnya juga diberikan dekorasi yang mencerminkan jenis kelamin laki-laki. Ketika anak sudah lahir, anak laki-laki akan dididik dengan kegiatan yang mencerminkan jenis kelaminnya, diberikan mainan dan dibacakan cerita anak laki-laki.

g. Masa bayi adalah masa berbahaya

Sepanjang rentang hidup manusia pasti akan ada potensi bahaya. Namun tingkat bahaya yang paling tinggi terletak pada masa bayi. Pada masa ini terdapat bahaya pada aspek fisik maupun psikologis. Bahaya fisik yang paling umum adalah penyakit dan kecelakaan. Bahaya psikologis pada masa bayi ketika pada masa ini tidak diletakkan dasar-dasar yang baik sehingga nantinya akan berpengaruh pada sikap bayi di masa mendatang.

5.10.2 Perkembangan Fisik

Pada dua tahun pertama bayi, perkembangan fisiknya berlangsung secara kompleks. Saat baru dilahirkan, umumnya bayi memiliki ukuran kepala yang lebih besar dibanding ukuran badannya, sehingga bayi baru lahir belum memiliki kekuatan di bagian leher untuk menopang kepalanya, meskipun ia sudah memiliki beberapa gerak refleks yang umum. Ketika bayi sudah menginjak bulan ke 12 bayi mulai bisa duduk, berdiri, memanjat, membungkuk dan berjalan. Pada tahun keduanya, pertumbuhan bayi sedikit melambat namun aktivitas fisik seperti meloncat dan berlari semakin bertambah.



Gambar 5.5: Tahapan Perkembangan Fisik Bayi (Amalia, 2017)

a. Tinggi dan berat

Di awal kehidupannya setelah lahir, mayoritas bayi akan kehilangan lima hingga tujuh persen berat badannya. Hal tersebut disebabkan oleh penyesuaian dirinya dengan kegiatan makan berupa mengisap, menelan, dan mencerna. Pada empat bulan berikutnya, berat badan bayi umumnya akan bertambah dua kali lipat. Bayi yang memasuki usia satu tahun akan memiliki berat tiga kali dari berat pada saat kelahirannya. Peningkatan berat badan pada masa bayi disebabkan oleh peningkatan jaringan lemak. Berbeda dengan pertumbuhan berat badan, pertumbuhan tinggi badan pada bayi umumnya akan terus mengalami penambahan. Dalam hal ini, bayi yang berusia empat bulan umumnya memiliki ukuran 23 hingga 24 inci. Ketika bayi sudah menginjak umur 1 tahun, tinggi badan bayi berkisar dari 28 hingga 30 inci, dan pada tahun keduanya berkisar antara 32 dan 34 inci.

e. Proporsi fisik

Proporsi fisik bayi akan berangsur ideal. Dalam hal ini, pertumbuhan badan dan tungkai akan meningkat, sedangkan pertumbuhan kepala akan berkurang. Hal tersebut akan menjadikan bayi tampak lebih ramping.

f. Tulang

Kekuatan tulang pada individu dimulai di tahun pertamanya menjadi bayi. Pada masa bayi, kekuatan dan jumlah tulang akan meningkat. Misalnya pada ubun-ubun bayi yang lunak ketika bayi baru dilahirkan akan mulai tertutup di usia 18 bulan dan tertutup secara sempurna di usia 2 tahun.

d. Otot dan lemak

Pada masa bayi, kekuatan otot yang dimiliki masih terbilang lemah dan belum berkembang. Sebaliknya, jaringan lipid akan berkembang pesat karena kadar lemak pada susu yang merupakan makanan utama bayi.

e. Bangun tubuh

Pada tahun kedua, bayi mulai memperlihatkan karakteristik proporsi tubuhnya. Dalam hal ini terdapat tiga bangun tubuh yang umum, yaitu ektomorfik, endomorfik, dan mesomorfik. *Endomorfik* yang badannya didominasi oleh lemak dan cenderung lembek, *mesomorfik* yang didominasi oleh otot dan cenderung berat dan keras, serta *ektomorfik* yang relatif kurus dan panjang.

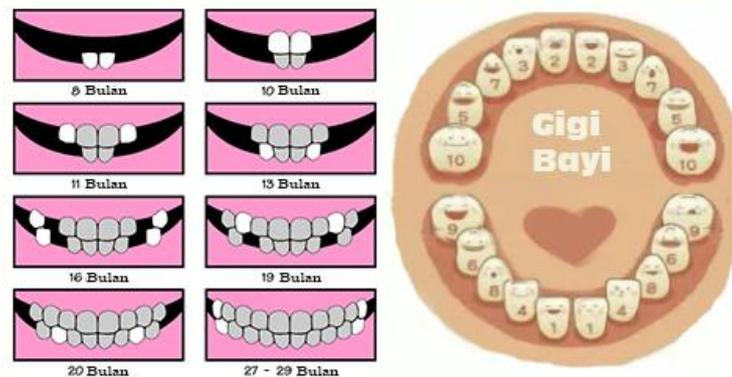
f. Susunan saraf

Umumnya, bayi baru lahir memiliki berat otak seperdelapan dari berat tubuhnya. Otak bayi akan mengalami perkembangan massa otak yang signifikan di dua tahun pertamanya. Otak kecil

memegang peran penting untuk melindungi dan menyeimbangkan serta pengendalian badan. Massa otak kecil akan bertambah tiga kali lipat dalam setahun pertama pasca kelahiran. Otak besar pun akan mengalami perkembangan dan membentuk sel-sel baru lainnya.

g. *Gigi*

Di dua tahun pertama setelah kelahiran, umumnya bayi memiliki 4 hingga 6 gigi susu. Gigi yang awal timbul merupakan gigi depan, sebaliknya gigi yang terakhir merupakan geraham. 4 gigi susu yang terakhir umumnya baru timbul di tahun pertama masa prasekolah.



Gambar 5.6: Pertumbuhan Gigi Bayi (Ainurahmah, 2016)

h. *Perkembangan organ perasa*

Bayi yang menginjak umur 3 bulan cenderung dapat memandang sesuatu dengan jelas dan nyata. Hal tersebut karena koordinasi otot mata serta sel-sel kerucut telah tumbuh baik. Perkembangan pendengaran juga tumbuh pesat selama waktu ini. Indera penciuman serta pengecepan akan terus berkembang dan menjadi lebih sempurna sepanjang periode bayi. Bayi merupakan individu dengan indera peraba yang sangat sensitif hal tersebut dikarenakan tekstur kulit mereka yang tipis serta tumbuhnya organ perasa yang berhubungan dengan peraba, tekanan, rasa sakit serta temperatur tumbuh dengan baik.

i. *Tidur dan gizi*

Pada masa bayi, individu akan memiliki waktu tidur lebih banyak dibanding ketika ia sudah beranjak besar. Sadeh (2008) mengungkapkan umumnya bayi baru lahir membutuhkan waktu tidur sekitar 18 jam. Jam tidur tersebut tentunya bervariasi dari satu bayi dan bayi lainnya.



Gambar 5.7: Tidur dan Gizi yang Cukup pada Bayi

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Sadeh (2008) 20-30% bayi mengalami kesulitan tidur saat malam. Masalah tersebut berkorelasi dengan keterlibatan dan interaksi berlebihan orangtua terhadap

aktivitas tidur bayi. Lebih lanjut, terdapat sebuah studi yang menjelaskan bahwa fenomena bangun di malam hari pada bayi berusia 9 bulan berkorelasi dengan faktor-faktor intrinsik seperti gelisah dan menangis di siang hari, serta faktor-faktor ekstrinsik seperti pemberian ASI, anggapan akan berpisah dengan ibu, dan tidur bersama orangtua dalam satu tempat tidur (DeLeon & Karakter, 2007).

j. *Asi vs Susu Formula*

ASI maupun susu formula merupakan sumber gizi dan energi untuk bayi pada 4 hingga 6 bulan kehidupan pertamanya. Para pakar telah memperdebatkan keuntungan dominan yang dihasilkan pemberian ASI kepada bayi dibanding susu formula. Dalam hal ini, manfaat ASI untuk bayi adalah meminimalisir potensi infeksi gastrointestinal, infeksi saluran pernafasan bawah, alergi, asma, otitis media, dermatitis atopik. Sedangkan keuntungan bagi ibu yang diperoleh dari pemberian ASI adalah terhindar dari kanker payudara, kanker indung telur, diabetes tipe 2. Lebih lanjut (Ram *et al.*, 2008) memaparkan bahwa ibu menyusui cenderung mengalami penurunan insiden sindrom metabolic (gangguan dengan karakteristik berubah obesitas, hipertensi dan resistansi insulin) di paruh baya.



Gambar 5.8 ASI vs Susu (Pranita, 2019)

Tindakan menyusui juga akan menumbuhkan kelekatan diantara ibu dan bayi (Britton, Britton & Gronwaldt, 2006; Wittig & Spartz, 2008). Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian ASI memiliki manfaat yang sangat banyak baik untuk bayi maupun ibu.

Dalam konteks kebutuhan gizi yang cukup untuk bayi, (Wardlaw and Smith, 2011) menyatakan bahwa sulit untuk menentukan jumlah kebutuhan nutrisi yang konkret karena perbedaan individual pada bayi yang mencakup penyimpangan nutrisi, komposisi tubuh, tingkat pertumbuhan, dan pola aktivitas yang dilakukan bayi. Peningkatan keterampilan motorik bayi serta merta mendukung kegiatan makan bayi. Dalam hal ini, keterampilan motorik mulanya akan mendorong bayi untuk menghisap dan menelan ASI atau susu formula menjadi mengunyah dan menelan makanan semi padat. Peningkatan kemampuan tersebut akan menjadi transisi dari disuapi menjadi menyuap sendiri. Masalah makan pada bayi berkorelasi dengan peran pengasuh bayi (Black *et al.*, 2004) menyatakan bahwa pengasuh yang tidak memahami tumbuh kembang bayi, teledor, dan tingkat ekonomi yang rendah akan berpengaruh pada masalah makan pada bayi. Selain itu, pola makan yang tidak teratur dan sembarangan di periode awal perkembangan bayi akan menyebabkan obesitas pada bayi (Black *et al.*, 2004; Campbell *et al.*, 2010).

k. *Pandangan sistem dinamik*

Teori sistem dinamik (*dynamic system theory*) menyebutkan bahwa bayi melakukan berbagai keterampilan motorik untuk membentuk persepsi dalam melakukan sesuatu. Teori ini memandang persepsi dan tindakan sebagai sebuah tindakan (Thelen and Smith, 1998). Keterampilan motorik dibangun oleh persepsi bayi terkait sesuatu di lingkungan yang memberikan dorongan untuk

bertindak serta memperhalus gerakan-gerakannya. Lebih lanjut (Bertenthal and Longo, 2012) menyatakan bahwa keterampilan motorik adalah solusi terhadap tujuan bayi.

Bayi harus melakukan usaha aktif untuk mengkoordinasikan komponen-komponen dan keterampilan yang dimiliki sehingga bisa menguasai keterampilan motorik. Dalam hal ini, bayi mengeksplorasi dan menyaring beberapa opsi solusi yang bisa digunakan untuk memenuhi tuntutan baru, serta merancang pola-pola adaptif dengan memodifikasi pola-pola gerakan yang dimilikinya. Misalnya ketika bayi belajar berjalan, langkah pertama bayi merupakan hasil dorongan dari keinginan untuk memulai “usaha coba-coba”. Pada langkah pertama tersebut bayi akan melakukan beberapa langkah dengan terhuyung-huyung. Bayi yang sudah mengawali beberapa langkah tersebut akan mulai menyempurnakan gerakannya agar lebih mulus dan efektif. Langkah bayi yang sempurna didapatkan dari rangkaian pengulangan tindakan dan persepsi terhadap konsekuensi dari tindakan tersebut. Intinya, menurut pandangan teori sistem dinamik semua perilaku seperti merangkak, meraih, dan berjalan dapat dipelajari melalui proses adaptasi.

1. Gerak reflek

Pertumbuhan gerak pada anak dimulai dengan gerak reflek. Gerak reflek merupakan gerakan yang terjadi secara spontan. Individu memiliki kemampuan reflek sejak sebelum kelahiran hingga usia anak menginjak kurang lebih 3 bulan. Gerak reflek ini merupakan gerakan di luar pemahaman sang bayi, tidak terkondisikan dan merupakan gerak primitif. Setelah gerak reflek menurun maka akan berkembang menjadi gerak sederhana serta memerlukan peran otot-otot besar. Di bawah ini merupakan penggolongan gerak reflek pada bayi:

1) Reflek hisap

Reflek hisap terjadi ketika tangan ibu menyentuh pipi bayi, sehingga bayi akan merespon dengan gerakan hisap.

2) Reflek genggam

Reflek ini memungkinkan bayi untuk menggenggam hal-hal yang disodorokan pada bayi. Misalnya ibu yang meletakkan telunjuknya di telapak tangan bayi, maka bayi akan menggenggam telunjuk tersebut dengan kuat.

3) Reflek leher (*tonic neck reflex*)

Reflek ini umumnya terjadi ketika bayi berada pada posisi terlentang dan kepala bayi menoleh ke satu sisi. Hal tersebut akan menimbulkan peningkatan tonus (kekuatan otot) pada lengan dan tungkai sisi tersebut.

4) Rooting reflex

Bayi yang pipinya disentuh akan menoleh dengan mulut terbuka ke arah stimulus yang diberikan.

5) Reflek moro

Reflek moro merupakan reflek yang diperlihatkan bayi pada minggu pertama pasca kelahiran. Reflek moro termasuk kategori gerakan motor, yang merupakan reaksi emosional yang timbul dari kemauan atau kesadaran bayi.

Bayi akan memunculkan reflek moro ketika ia dikagetkan oleh suara keras atau gerakan tiba-tiba. Gerakan yang muncul yaitu melengkungkan badan (bagian punggung) dan mendongakkan kepala ke depan. Umumnya reflek moro akan diiringi tangisan yang keras. Reflek moro dapat hilang seiring berjalannya waktu.

m. Keterampilan motorik kasar dan motorik halus

Keterampilan motorik terjadi karena koordinasi sebagian badan, syaraf serta otak dan juga otot sehingga menciptakan gerakan baik gerak reflek maupun gerakan yang disadari. Gerakan-gerakan tersebut terjadi ketika saraf motorik dan dendrite mengarah ke otot. Impuls listrik yang mengarah ke otot hingga ujung akson nantinya akan menghasilkan zat kimia sehingga menimbulkan kontraksi otot lalu terjadilah proses motoris.

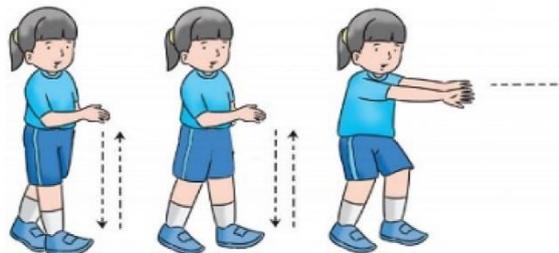
Proses pertumbuhan motorik anak wajib melewati fase-fase yang sesuai dengan usianya. Fase-fase motorik adalah dasar kemampuan motorik berikutnya yang lebih kompleks. Artinya, ketika anak telah memiliki kemampuan motorik dasar yang sudah mumpuni, maka ia akan lebih mudah untuk melakukan kemampuan motoric yang lebih rumit. Namun ketika anak tidak mengerti konsep motoric dasar ia akan kesulitan untuk memahami dan melakukan gerak sebenarnya.

Pertumbuhan motorik merupakan proses bertambah dan berkembangnya keahlian gerak yang dikoordinasi oleh saraf pusat serta otot. Umumnya terdapat dua macam pertumbuhan motoric, yaitu motorik kasar serta motorik halus. Motorik kasar merupakan keterampilan yang melibatkan peran otot-otot besar dalam melakukan berbagai aktivitas. Dasar gerak pada motoric kasar adalah kemampuan koordinasi otot-otot besar.

Keahlian gerak dasar diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu: Lokomotor, Nonlokomotor, Manipulatif, Koordinasi. **Keahlian lokomotor** didefinisikan sebagai keahlian dalam berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Misalnya melompat, berlari, berjalan, dan lain-lain. **Keahlian nonlokomotor** didefinisikan sebagai aktivitas menetap atau tetap berada pada ruangan yang terbatas. Misalnya jalan ditempat, mengulurkan tangan, meliuk, dan lain-lain.

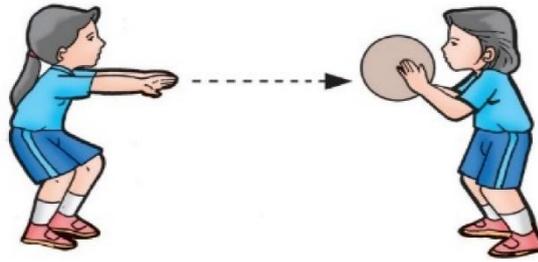


Gambar 5.9: Gerak Lokomotor (MateriIPA.com, 2020)



Gambar 5.10: Gerak non Lokomotor (Kusum, 2020)

Keahlian manipulatif didefinisikan sebagai keahlian dalam menggunakan alat sebagai obyek yang dikembangkan (Yudha, 2005). Gerak manipulatif umumnya terjadi pada tahun pertama anak. Keahlian manipulatif dapat dilakukan oleh seluruh anggota tubuh, namun lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Contohnya seperti menendang, melempar, menangkap, memukul dll.



Gambar 5.11: Gerak Manipulatif (Oriflameid, 2020)

Motorik halus merupakan aktivitas atau keterampilan yang melibatkan gerakan otot-otot kecil maupun jari-jari seperti merajut, menggambar, menulis, menggenggam benda, dan lain-lain. Kemampuan motorik halus akan berkembang ketika anak sudah mampu memaksimalkan kemampuan motoric kasarnya. Perkembangan motorik anak pada tahun pertama sangat menakjubkan. Dimulai dari bayi mungil yang hanya memiliki sedikit kemampuan untuk menggerakkan kepala, tangan dan kakinya, seiring waktu akan memiliki sejumlah kemampuan dan reflek tubuh yang bekerja sempurna. Dicapainya kemapuan meraih serta menggenggam adalah suatu prestasi penting dalam keahlian balita untuk berinteraksi dengan sekelilingnya (Voogt *et al.*, 2013). Selama 2 tahun awal kehidupan bayi memperhalus keahlian mencapai serta menggenggam (Barrett& Needham, 2008; Needham, 2008). Awalnya bayi meraih dengan menggerakkan pundak serta sikunya dengan kasar kemudian mengayunkan ke arah suatu benda. Berikutnya apabila bayi mengarahkan ke suatu objek mereka akan menggerakkan pergelangan tangannya merotasikan tangan serta mengkoordinasikan ibu jari serta telunjuknya. Bayi tidak wajib melihat tangannya sendiri supaya bisa mencapai suatu barang. (Cliton & amp, dkk, 1993). Sinyal dari otot, tendon, persendian, alih- alih penglihatan, memandu gerakan bayi sejak berumur 4 bulan. Tahapan Gerakan bayi dapat dilihat dalam tabel 5.1

Tabel 5.1: Tahap-tahap Gerak Bayi

Usia	Tahapan Perkembangan
0-3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - Minggu pertama akan muncul refleks senyum - Bulan kedua akan muncul senyum sosial yang merupakan reaksi terhadap senyum orang lain - Mengangkat kepala setinggi 45 derajat - Menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri - Melihat dan menatap wajah ibu - Terkejut karena suara keras - Menggunakan indera penglihatan, penciuman, dan pendengaran untuk mengenali seseorang
3-6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - Membalikkan badan dari telungkup ke telentang - Mengangkat kepala lebih tinggi - Mempertahankan posisi kepala tegak dan stabil - Meraih benda yang ada dalam jangkauannya - Belajar duduk dengan dibantu - Memfokuskan pandangan pada benda-benda kecil - Mulai memahami bahwa ia bisa "mengontrol" dunianya
6-9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - Belajar duduk mandiri - Belajar menyangga badan dengan berdiri - Merangkak dengan lancar untuk meraih mainan atau mendekati seseorang

	<ul style="list-style-type: none"> - Memindahkan dan memungut benda dari satu tangan ketangan lainnya - Dapat melafalkan kata sederhana seperti "mama, dada dan papa" meskipun terbata-bata - Makan kue sendiri
9-12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - Menopang badan dengan posisi berdiri - Belajar berjalan dengan bantuan oranglain - Berusaha meraih barang yang diinginkan dengan mengulurkan tangannya sendiri - Memasukkan benda ke mulut - Mengulang atau menirukan bunyi yang didengar - Bermain cilukba - Menunjukkan sesuatu yang diinginkan
12-18 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - Belajar berdiri dan berjalan tanpa bantuan oranglain - Memungut mainan dengan membungkukkan badan kemudian berdiri kembali - Mulai mengulang kata-kata pertamanya - Berusaha memanggil orangtua dengan sebutan yang diciptakannya - Menumpuk 2 buah kubus - Memperlihatkan rasa cemburu atau bersaing
18-24 bulan	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan berjalan lebih baik - Bertepuk tangan, melambai-lambai - Menumpuk 4 buah kubus - Mengambil benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk - Menggelindingkan bola - Malafalkan 3-6 kata yang mempunyai arti - Memegang botol sendiri - Menirukan aktivitas yang dilakukan orangtuanya

n. *Sensasi dan persepsi bayi*

1. Sensasi (*sensation*)

Sensasi terjadi ketika informasi terhubung dengan panca indera seperti mata, kuping, hidung serta kulit. Dalam hal ini, sensasi pendegaran terjadi ketika getaran gelombang udara dikumpulkan di telinga bagian luar serta dihubungkan melalui tulang-tulang telinga bagian dalam ke saraf pendengaran. Sensasi penglihatan terjadi ketika sinar atau cahaya kontak langsung dengan mata, setelah itu stimulus tersebut diteruskan ke retina dan ditransmisikan oleh saraf optik ke pusat visual di otak.

2. Persepsi (*perception*)

Persepsi merupakan pengartian atau interpretasi terkait stimulus yang diindrakan. Contohnya seperti gelombang udara yang berkontak dengan telinga kemudian diartikan sebagai bunyi ataupun musik. Energi fisik yang diteruskan ke retina mata bisa jadi diartikan sebagai suatu pola warna, bentuk ataupun ukuran tergantung pada bagaimana hal tersebut dipersepsikan.

o. *Pandangan ekologis*

Ada berbagai studi yang telah dilakukan terkait perkembangan persepsi di masa bayi yang dipengaruhi oleh pandangan ekologis. (Gibson, 1979) menyatakan bahwa individu tidak harus

mengumpulkan data dari panca indera untuk kemudian mendapatkan representasi dunia di dalam pikirannya.

Menurut pandangan ekologis (*ecological view*) Gibson, individu bisa menangkap informasi di lingkungan sekitarnya secara langsung. Pandangan ini disebut ekologis karena menghubungkan antara kemampuan persepsi dan informasi yang tersedia di dunia orang yang membentuk persepsi tersebut (Kellman and Arterberry, 2006).

Dalam penelitian Gibson yang melibatkan bayi yang dapat berjalan, ketika bayi tersebut dihadapkan dengan air yang lembut ia akan tertarik untuk melakukan eksplorasi lalu memilih untuk merangkak dibanding berjalan di atasnya (Gibson, 1979). Artinya, bayi tersebut menggabungkan persepsi dan tindakan untuk melakukan adaptasi pada tuntutan lingkungan.

Demikian pula pada aspek motorik. Ketika dihadapkan pada lereng yang curam, bayi yang baru bisa berjalan atau merangkak cenderung bersikap kurang hati-hati, sedangkan bayi yang telah berpengalaman cenderung lebih berhati-hati (Adolph, 1979). Artinya, semakin banyak pengalaman yang dimiliki bayi, maka semakin mungkin baginya untuk bergerak lebih cepat di sebuah lereng, serta menangkap kemungkinan untuk terjatuh. Melalui perkembangan persepsi, anak-anak menjadi lebih efisien dalam menemukan dan menggunakan kesempatan.

5.11 Rangkuman

Dua minggu pertama setelah kelahiran bayi disebut periode neonatal. Pada periode ini bayi akan melakukan penyesuaian dengan lingkungan diluar rahim ibu. Periode neonatal diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu periode partumate dan periode partumate

Terdapat empat penyesuaian yang harus dilakukan bayi neonatal pada kehidupan pascanatal, yaitu perubahan suhu, menghisap dan menelan, bernafas dan pembuangan kotoran.

Pada dua tahun pertama kehidupan akan terjadi perubahan berupa penyebaran dendrit yang meningkatkan koneksi antar neuron di otak. Mielinasi yang mempercepat kondisi implus-implus saraf berlangsung sejak masa bayi hingga remaja. Korteks serebral memiliki 2 hemisfer (kiri dan kanan). Literalisasi merujuk pada spesialisasi dari salah satu fungsi hemisfer.

Untuk meningkatkan berta tubuh bayi, diperlukan sekitar 50 kalori perhari untuk setiap pon berat tubuh. ASI merupakan makanan pokok bayi yang lebih baik dibanding susu formula.

Keahlian gerak dasar diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu: Lokomotor, Nonlokomotor, Manipulatif, Koordinasi. Keahlian lokomotor didefinisikan sebagai keahlian dalam berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya. Misalnya melompat, berlari, berjalan, dan lain-lain. Keahlian nonlokomotor didefinisikan sebagai aktivitas menetap atau tetap berada pada ruangan yang terbatas. Misalnya jalan ditempat, mengulurkan tangan, meliuk, dan lain-lain. Keahlian manipulatif didefinisikan sebagai keahlian dalam menggunakan alat sebagai obyek yang dikembangkan (Yudha, 2005). Gerak manipulatif umumnya terjadi pada tahun pertama anak. Keahlian manipulatif dapat dilakukan oleh seluruh anggota tubuh, namun lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Contohnya seperti menendang, melempar, menangkap, memukul dll

5.12 Soal Evaluasi

A. Kuis dalam bentuk Pilihan Ganda

1. Saat janin terletak memalang di dalam rahim ibu dan memerlukan perlengkapan operasi untuk menolong persalinan jika keadaan bayi tidak bisa berubah pada periode pra kelahiran disebut dengan jenis kelahiran...
 - a. Kelahiran normal
 - b. Kelahiran dengan bantuan alat
 - c. Kelahiran melintang...
 - d. Kelahiran caesar
2. Perasaan cemas, kesulitan mengontrol emosi, hingga depresi yang dirasakan ibu pasca melahirkan disebut dengan...
 - a. Baby Blues
 - b. Mood Swing
 - c. Badmood
 - d. Gangguan psikis
3. Hal yang tidak berpengaruh terhadap ukuran kelahiran pada bayi adalah...
 - a. Perilaku diet ibu selama masa hamil
 - b. Status sosial ekonomi keluarga
 - c. Olahraga yang dilakukan ibu saat hamil
 - d. Urutan kelahiran bayi
4. Berikut ini yang merupakan gerak reflek pada bayi, kecuali...
 - a. Reflek genggam
 - b. Reflek hisap
 - c. Reflek leher
 - d. Reflek berjalan
5. Mengapa ASI lebih baik daripada susu formula untuk bayi?
 - a. Karena susu formula mengandung pemanis buatan
 - b. Karena meminimalisir potensi infeksi gastrointestin, infeksi saluran pernafasan bawah, alergi, asma
 - c. Karena ASI memberikan daya tahan tubuh yang baik untuk bayi dan ibu
 - d. Karena ASI sangat dianjurkan dokter

B. Soal Kuis dalam Bentuk Essay

1. Apa yang menyebabkan masa bayi neonatal merupakan periode yang berbahaya?
2. Mengapa urutan kelahiran menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ukuran bayi?
3. Bagaimana cara menangani ibu yang mengalami baby blues atau depresi pasca kelahiran ?
4. Apa saja keuntungan yang diperoleh ibu jika memberikan ASI kepada anaknya?
5. Apa yang dimaksud dengan kemampuan lokomotor dan kemampuan nonlokomotor?

Bab 6 Perkembangan Fisik Anak

6.1 Definisi Anak

Anak adalah amanah yang diberikan oleh Allah kepada kedua orangtua. Anak dilahirkan dengan keadaan suci dan bersih atau disebut juga dengan tabularasa. Anak yang dididik dan diasuh pada usia awal akan memiliki kesejahteraan fisik dan mental serta kesehatan yang akan berdampak positif bagi kenaikan prestasi belajar, etos kerja serta kreativitas sehingga anak dapat menjadi individu yang mandiri dan bisa memaksimalkan kemampuannya (Khuluqo, 2017).

Anak yang pintar, sehat, mandiri, kreatif merupakan dambaan seluruh orangtua. Untuk mewujudkan hal tersebut, orangtua wajib memiliki pemahaman yang baik tentang dunia anak. Hal tersebut disebabkan oleh perbedaan antara dunia anak dan dunia orang dewasa. Dalam hal ini, dunia anak didominasi oleh kegiatan bermain.



Gambar 6.1: Aktifitas Diusia Anak-anak “Bermain”

(Hurlock, 1980) menyebutkan bahwa perkembangan manusia merupakan suatu proses yang berlangsung secara berurutan, terjadi terus menerus dan dalam tempo pertumbuhan tertentu serta dapat berlaku umum. Pertumbuhan fisik merupakan salah satu aspek pertumbuhan yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Lebih lanjut, (Dariyo, 2007) mengemukakan bahwa perkembangan fisik merupakan aspek paling menonjol dalam fase perkembangan manusia. Hal tersebut dibuktikan pada perubahan fisik yang sangat pesat dimulai sejak masa pematangan hingga masa dewasa.

Pada masa anak-anak awal (early childhood), fase pertumbuhan dimulai pada akhir masa balita sekitar tahun ke 2 hingga tahun ke 3 usia sampai tahun ke 5 hingga tahun ke 6 usia anak. Fase ini dikatakan sebagai fase pra-sekolah (Santrock, 2009). Individu yang sedang dalam masa anak-anak awal akan memiliki ego yang tinggi. Hal tersebut dicirikan dengan perilaku suka menentang atau menolak sesuatu dari lingkungannya (Murni, 2017). Sebaliknya, pertumbuhan masa anak-anak pertengahan serta akhir adalah salah satu fase penting yang wajib dilalui oleh tiap orang. Pertumbuhan pada masa anak-anak awal, pertengahan serta akhir mencakup adanya pertumbuhan fisik serta kognitif.

Pada masa anak-anak pertengahan dan akhir merupakan fase pertumbuhan yang diawali sekitar umur 6 hingga 11 tahun (Santrock, 2009). (Papalia, Old s and Feldman, 2009) mengemukakan masa

pertumbuhan anak-anak pertengahan dan akhir dimulai antara umur 6 ataupun 7 tahun hingga umur 11 ataupun 12 tahun.

Psikologi perkembangan mengkalsifikasikan usia anak menjadi 2 bagian, yaitu :

1. Masa anak-anak awal (early childhood): Rentangnya usia dimulai dari masa akhir bayi ditahun ke 5 hingga ke 6 kehidupan, terkadang masa itu dikatakan sebagai “tahun-tahun pra sekolah”
2. Masa anak-anak pertengahan & akhir (Middle & Late Childhood): Terjadi pada rentang usia 6 hingga 11 tahun. Sering disebut “tahun – tahun sekolah dasar”. Keterampilan fundamental yang dimiliki adalah membaca, menulis dan berhitung telah dikuasai

6.2 Anak Awal (Early Childhood)

6.2.1 Perkembangan Fisik

Manusia dianugerahi dengan keadaan fisik yang kompleks serta mengagumkan. Kahlen dan Thomson mengatakan ada 4 segi aspek pada perkembangan fisik manusia, 4 aspek tersebut adalah:

- a. Sistematis saraf yang memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan kecerdasan dan emosi
- b. Otot-otot yang memiliki pengaruh terhadap perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik
- c. Kelenjar endoktrin yang memunculkan pola-pola tingkah laku baru
- d. Struktur fisik atau tubuh yang meliputi tinggi, berat, dan proporsi.

Masa awal pada anak-anak (early childhood) adalah masa pertumbuhan anak dimulai dari tahun ke 2 hingga ke 6 kehidupan atau disebut juga dengan periode pra sekolah. Periode prasekolah berakhir ketika anak memasuki kelas satu sekolah dasar. Pertumbuhan fisik adalah dasar untuk kemajuan pertumbuhan selanjutnya. Pertumbuhan fisik dari segi berat dan tinggi badan memungkinkan anak memiliki keahlian fisik yang lebih mumpuni sehingga bisa melakukan eksplorasi terhadap lingkungan tanpa bantuan dari orangtuanya.

Di masa ini, individu akan mengalami pertumbuhan sistem saraf pusat. Hal tersebut akan mempengaruhi kesiapan anak dalam aspek pemahaman serta koordinasi gerak tubuhnya. Pada masa anak-anak awal, umumnya mengalami penambahan berat badan berkisar 2½ inchi. Lebih lanjut, pada setiap tahun berat anak akan bertambah sekitar 3-7 pon. (Darrah, Senthilselvan and Magill-Evans, 2009) menambahkan bahwa ketika umur anak semakin bertambah, maka akan ada pengurangan dalam persentase kenaikan tinggi dan berat badan anak.



Gambar 6.2: Kegiatan Bermain untuk Perkembangan Sistem Saraf Pusat (Resilienteducator, 2020)

- a. Pertumbuhan dan Perubahan Tubuh

- 1) Tinggi dan berat

Pada masa anak-anak awal, pertumbuhan berat badan anak perempuan lebih rendah dibanding anak laki-laki. Dalam hal ini, anak perempuan rata-rata 48,5 pon dan laki-laki 49 pon. Pada masa anak-anak awal atau usia pra sekolah, baik laki-laki maupun perempuan terlihat lebih kurus karena tungkai mereka bertambah tinggi.

Ketika anak menginjak umur tiga tahun, anak akan mengalami pertumbuhan proporsi tubuh secara pesat. Di masa anak-anak awal, anak akan memiliki tinggi rata-rata 80-90 cm, serta berat badannya sekitar 10 kilogram hingga 13 kilogram. Ketika anak memasuki tahun kelima kehidupan, tinggi anak mencapai sekitar 100 centimeter hingga 110 centimeter. Pada tahun kelima tulang kaki akan tumbuh lebih cepat, namun pertumbuhan kerangka tubuh cenderung stagnan. Selain itu, gigi anak akan mulai lengkap sehingga anak lebih mudah memakan makanan dengan tekstur padat, seperti nasi utuh, daging, buah-buahan dan kacang-kacangan. Pertumbuhan tinggi dan berat badan pada setiap anak akan berbeda-beda karena setiap anak memiliki porsi perkembangannya sendiri.

Pertumbuhan postur tubuh serta otot-otot yang membentuk daging akan stagnan di tahun kelima. Setelah tahun kelima, akan tumbuh istilah “Gestaltwandel” awal. Dalam hal ini, anak yang pada tahun sebelumnya memiliki postur tubuh yang tidak seimbang dalam artian memiliki kepala yang relatif besar namun ukuran anggota badan lainnya cenderung pendek, akan mulai memiliki postur tubuh yang proporsional. Anggota badan anak akan mulai menjadi lebih panjang, perut yang semakin ramping, serta postur yang pas pada seluruh anggota tubuh yang lain. Dalam hal ini, pertumbuhan tulang dan urat akan semakin pesat, namun pertumbuhan jaringan lemak lebih melambat.



Gambar 6.3: Pertumbuhan Tubuh Diusia Anak-anak (Richard, 2016)

2) Perbandingan Tubuh

Pada masa anak-anak awal, penampilan anak sudah berubah dari penampilan ketika baru lahir. Wajah anak akan tetap mungil namun bagian dagu sudah terlihat jelas serta leher anak lebih memanjang. Pada masa ini, gumpalan lemak pada tubuh lebih berkurang sehingga proporsi badan cenderung memanjang, dada bidang, serta memiliki perut yang rata. Selain itu, bahu bertambah luas dan terlihat kokoh, tangan dan kaki bertambah besar panjang dan besar

3) Postur Tubuh

Pada masa anak-anak, postur tubuh individu akan mulai terbentuk. dalam hal ini terdapat beberapa tipe postur tubuh, endomorfik yang badannya didominasi oleh lemak dan cenderung lembek, mesomorfik yang didominasi oleh otot dan cenderung atletis, serta ektomorfik yang relatif kurus.

4) Tulang dan Otot

Pada masa anak-anak, individu akan mengalami perkembangan otot pada bagian tubuh dengan kecepatan beragam. Otot yang berkembang akan mengalami penambahan massa dan volume, serta akan terlihat lebih kokoh. Lemak yang berkurang serta otot yang berkembang akan menjadikan bertambahnya berat badan walaupun anak terlihat lebih kurus.

5) Lemak

Jaringan lemak yang pada tubuh anak tergantung pada postur tubuhnya. Dalam hal ini, anak yang cenderung memiliki postur tubuh endomorfik memiliki lebih banyak jaringan lemaknya dari pada jaringan ototnya, hal tersebut berbanding terbalik dengan anak yang memiliki postur tubuh mesomorfik. Anak yang memiliki postur tubuh ektomorfik memiliki otot yang kecil serta sedikit jaringan lemak.

6) Gigi

Pada bulan keempat hingga keenam di masa kanak-kanak awal, individu akan mengalami tumbuh empat gigi gerahan belakang. Dalam hal ini gigi susu akan mulai tanggal dan diganti menjadi gigi tetap. Umumnya, gigi pertama yang tanggal adalah gigi seri tengah.

7) Otak

Pada masa kanak-kanak awal, salah satu perkembangan fisik terpenting adalah perkembangan otak dan sistem-sistem saraf secara terus menerus (Nelson, 2011). Pada masa anak-anak awal, perkembangan otak tidak terlalu pesat seperti halnya yang berlangsung di masa bayi. Namun, perkembangan ini menghasilkan perubahan anatomi yang berarti. Ketika anak-anak berusia 3 tahun, ukuran otak $\frac{3}{4}$ ukuran otak dewasa, Ketika berusia 6 tahun otak telah mencapai sekitar 95% ukuran dewasa (Lenroot & Giedd).

Otak merupakan bagian inti dari pertumbuhan serta fungsi kemanusiaan. Otak disusun oleh kurang lebih 100 miliar sel saraf, serta tiap sel saraf tersebut mayoritas terikat dengan sekitar 3000 sel-sel saraf lain. Sel-sel yang berada dalam otak terbentuk oleh komponen inti sel dan badan sel yang berperan sebagai konduktor kegiatan antar sel saraf. Otak dibagi menjadi 3 bagian, yaitu:

- a) Batang otak (termasuk bagian dalam cerebellum) memiliki peran mengontrol keseimbangan serta koordinasi fungsi tubuh
- b) Otak tengah memiliki peran sebagai pusat pengulang, penyumbang, serta mengontrol fungsi organ yang berkaitan dengan cara bernafas dan menelan.
- c) Cerebrum berperan sebagai pusat kinerja otak yang mencakup otak bagian kanan dan kiri (left and right hemispheres) dan menjadi ikat pada saraf yang bersangkutan dengan tugasnya.

Terdapat tiga tahapan dalam proses pertumbuhan otak pada individu:

- a) Proses produksi sel (cell production), produksi sel berjalan selama 8-16 minggu pasca pembuahan
- b) Perpindahan sel (cell migration) proses imigrasi neuron yang dijumpai daya kimia ke tempat yang tepat.
- c) Elaborasi sel (cell elaboration) proses sinapsis (komunikasi antar sel) yang melibatkan peran akson dan dendrit.

Pertumbuhan individu yang meliputi keterampilan motorik, intelektual, emosional, sosial, dan karakter sangat ditentukan oleh otak. Sehingga untuk pertumbuhan yang optimal, otak memerlukan gizi yang baik.

b. Perkembangan Motorik

Anak-anak pra sekolah umumnya memiliki keaktifan yang sama satu dengan lainnya. Perilaku aktif tersebut disebabkan oleh fungsi motorik manusia. Perilaku atau gerakan yang dilakukan manusia disebut dengan gerakan motoric. Pengendalian motorik umumnya diulas dalam ranah kajian ilmu psikologi, fisiologi, neurofisiologi ataupun olah raga. Pada dasarnya, pertumbuhan motorik akan berkembang sejalan dengan kematangan saraf serta otot anak. Sehingga, tingkah laku anak yang sederhana adalah sebuah output dari hasil sebuah interaksi yang amat rumit dari bermacam divisi serta bagian sistem yang ada didalam tubuh dengan otak sebagai pengendali utama. Keahlian bersifat motor atau gerakan merupakan kumpulan gerakan badan ataupun beberapa bagian badan yang sengaja dilakukan, otomatis, kilat serta memiliki akurasi yang tinggi.



Gambar 6.5: Gerakan Motorik Anak-anak (Lubis and Safii, 2018)

Gerak anak yang sedang menyusun puzzle (gambar 6.5) dihalaman sebelumnya merupakan tindakan yang melibatkan koordinasi dari serangkaian otot. Keterampilan motorik diklasifikasikan menurut ukuran otot serta bagian tubuh yang terkait. Keterampilan motorik dibagi menjadi dua, yaitu keahlian motorik agresif (*gross motor skill*) serta keahlian motorik halus (*fine motor skill*). Secara garis besarnya, terdapat dua prinsip dalam pertumbuhan keahlian motorik. Pertama, prinsip *cephalocaudal* (dari kepala ke ekor), pada prinsip ini pertumbuhan anak dimulai dari bagian atas tubuh kemudian disusul bagian bawah tubuh. Artinya, tubuh bagian atas akan berperan dan memiliki keterampilan lebih sebelum tubuh bagian bawah. Kedua, prinsip *proximodistal* (dari dekat ke jauh), pada prinsip pertumbuhan keahlian motorik akan dimulai dari bagian tengah badan kemudian disusul bagian sekeliling tubuh atau bagian tubuh yang lebih jauh. Artinya, individu akan terlebih dahulu memiliki keterampilan di sekitar tengah badan kemudian disusul bagian-bagian lain di sekeliling badan atau yang letaknya lebih jauh. Misalnya, bayi baru bisa menggoyangkan pergelangan tangan dan jari-jarinya ketika ia sudah bisa menggerakkan lengannya terlebih dahulu.

Tabel 6.1: Tingkat Pencapaian Perkembangan Usia Anak Awal

No	Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan	
		Usia 4- < 5 tahun	Usia 5- < 6 tahun
1	Motorik Kasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat memberikan peragaan untuk gerakan benda-benda tertentu seperti binatang, pohon yang sedang tertiuip angin, dsb. 2. Dapat melakukan gerak menggantung (bergelayut). 3. Dapat melakukan gerak lompat dan lari dengan cukup baik 4. Melempar sesuatu secara terarah. 5. Dapat secara tepat menangkap sesuatu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggerakkan tubuh secara terkoordinir untuk meningkatkan keseimbangan, kelenturan, dan kelincahan 2. Dapat menirukan gerak senam dengan melakukan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan kepala 3. Melakukan permainan yang berhubungan dengan fisik dan memiliki aturan. 4. Ahli dalam menggunakan tangan bagian kiri dan tangan bagian kanan. 5. Melakukan kegiatan untuk bersih diri.

		6. Dapat melakukan antisipasi berbentuk antisipasi. 7. Arah yang lurus pada gerakan 8. Diluar kelas memanfaatkan alat permainan yang ada	
2	Motorik Halus	1. Dapat menggambar bermacam-macam garis seperti vertikal, horizontal, lengkung, miring, dan melingkar. 2. Menirukan bentuk. 3. Melakukan gerakan kompleks dengan dengan menselaraskan gerakan mata dan tangan. 4. Melakukan sebuah gerak manipulatif untuk menghasilkan suatu bentuk pada berbagai media 5. Memunculkan karya untuk membicarakan ekspresi yang diinginkan.	1. Menuangkan ide dalam bentuk gambar 2. Mereplikasi suatu bentuk. 3. Melakukan penjelajahan pada banyak media dan aktivitas . 4. Memakai alat tulis dengan baik dan benar. 5. Memotong dan menggunting benda sesuai dengan berbagai pola. 6. Menempelkan gambar dengan ketepatan yang baik. 7. Secara detail dapat menggambarkan ekspresi diri melalui gerak menggambar

Tabel 6.1 di atas merupakan rincian kemampuan motorik kasar dan motorik halus yang harus dicapai anak berdasarkan umurnya. Meskipun pencapaian mungkin berbeda pada setiap anak, namun rincian tersebut dimaksudkan agar anak yang belum mencapai tahap kemampuan tertentu dilatih untuk mendalami suatu kemampuan, sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang maksimal (Susanto, 2011). Umumnya, pembelejaran di TK terlalu focus dalam melatih motoric halus dan kurang memberikan perhatian pada motoric kasar. Sementara itu kemampuan motorik kasar pada anak umur awal juga membutuhkan perhatian lebih. (Mursid, 2015) memperjelas bahwa pertumbuhan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek pertumbuhan yang lain. Dalam hal ini, anak yang tidak mampu melaksanakan aktivitas fisik cenderung memunculkan konsep diri yang negatif.

Istirahat dan Olahraga

Berdasarkan riset (Foundation, 2010), para ahli merekomendasikan agar anak-anak tidur selama 11 hingga 13 jam setiap malam. (Schiff *et al.*, 2011) menambahkan, selain istirahat yang cukup kebiasaan makan merupakan aspek yang penting bagi perkembangan di masa kanak-kanak. Dalam hal ini, segala sesuatu yang dimakan oleh anak akan mempengaruhi pertumbuhan kerangka tulang, bentuk tubuh dan kerentanan terhadap penyakit.



Gambar 6.6: Bermain dan Olahraga untuk Kegiatan Anak-anak (Wisnubrata, 2018)

Olahraga dan aktivitas fisik juga penting dalam kehidupan anak-anak (Lumpkin, 2011). Dalam kesehariannya, anak-anak sebaiknya melakukan aktivitas fisik rutin (Dowd *et al.*, 2009; Jago *et al.*, 2010). Rekomendasi bagi aktifitas fisik anak pra sekolah adalah 2 jam per hari, terdiri dari 1 jam aktifitas terstruktur dan 1 jam aktifitas tidak terstruktur (National Association for Sport and Physical Education AS, 2002). Kehidupan anak-anak harus dipusatkan pada aktifitas bukan makanan (Graham, Holt-Hale and Parker, 2010; Fahey, Roth and Insel, 2011).

1. Tugas-Tugas Perkembangan Anak-Anak Awal

Pada masa anak-anak awal, individu akan dihadapkan pada beberapa tugas perkembangan, diantaranya:

- a) Belajar berbicara
- b) Toilet training
- c) Mempersiapkan diri untuk membaca
- d) Belajar membedakan benar dan salah sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat

2. Jenis Permainan Tradisional yang Cocok untuk Anak-Anak

Motorik kasar merupakan keahlian mengkoordinasikan tubuh dalam memakai otot-otot besar, baik sebagian maupun seluruh anggota tubuh. Individu memerlukan keterampilan motorik kasar agar dapat duduk, menggenggam sesuatu, berlari, menendang, memanjat, menaiki tangga, serta sebagainya. Pada masa bayi, individu akan lebih dulu mempelajari motorik kasar. Misalnya, bayi akan mencoba menggenggam benda-benda disekitarnya yang cenderung memiliki ukuran besar dibanding benda yang ukurannya lebih kecil. Hal tersebut disebabkan karena masih minimnya keahlian untuk mengendalikan jari-jemari tangannya.

Untuk menstimulasi kekuatan otot-otot anak, orangtua bisa mengajak anak bermain permainan tradisional. Terdapat beberapa jenis permainan tradisional yang bisa melatih kemampuan motorik pada anak usia dini (Iswinarti, 2007) di antaranya:

a) Permainan congklak atau dakon

Pada permainan congklak, anak akan dituntut untuk berhitung. Selain itu, anak harus memiliki strategi agar bisa memenangkan game. Permainan ini umumnya di mainkan oleh 2 pemain. Congklak dimainkan diatas papan congklak.



Gambar 6.7: Sistematika Permainan Congklak (Havitplay.com, 2019)

Permainan congklak dapat menstimulasi berbagai aspek pada anak, diantaranya adalah:

- 1) Melatih kemampuan motorik halus. Pada permainan ini anak harus memegang serta memainkan biji congklak. Dalam hal ini, anak akan membutuhkan peran motorik halus anak yaitu jari jemari. Keahlian motorik halus yang dilatih terus menerus menjadikan anak dapat menulis bahkan mengetik dengan baik dan cepat.
- 2) Melatih aspek emosional seperti kesabaran dan ketelitian. Game ini sangat membutuhkan kesabaran serta ketelitian.
- 3) Belajar menumbuhkan sportivitas. Karena game ini dimainkan dua orang, maka pemain yang kalah dalam game ini harus belajar menerima kekalahannya.
- 4) Melatih aspek kognitif, seperti kemampuan analisa. Anak harus memiliki kemampuan analisa yang baik agar bisa memenangkan game.
- 5) Menjalin relasi. Karena game ini dilakukan oleh beberapa orang, maka secara tidak langsung anak harus melakukan proses sosialisasi

b) Lompat Tali

Salahsatu game tradisional yang populer adalah lompat tali. Game ini adalah game favorit anak ketika berada di lingkungan sekolah atau rumah. Tali pada game ini umumnya menggunakan rangkaian karet gelang yang dironce. Kegiatan mereonce karet gelang pada game tersebut dapat mengasah kreativitas seseorang anak.



Gambar 6.8: Permainan Lompat Tali (Kompas.com, 2020)

Permainan lompat tali dapat menstimulasi berbagai aspek pada anak, di antaranya yaitu:

- 1) Motorik kasar. Permainan lompat tali akan menstimulasi anak untuk melakukan kemampuan motorik kasar, sehingga anak yang sering memainkan permainan tersebut dapat mempelajari teknik melompat yang sekaligus bisa menjadikan anak lebih ahli dan terampil.
- 2) Emosi. Emosi anak dapat dilatih dengan bermain lompat tali. Hal ini dikarenakan anak harus memiliki keberanian untuk dapat melompat dengan tinggi.. Hal tersebut menjelaskan bahwa secara emosi, suatu keputusan yang besar adalah hal yang dituntut pada anak.
- 3) Kejelian dan ketepatan. Seseorang anak yang bermain lompat tali ini dapat belajar memandang sesuatu dengan jeli dan tepat.

- 4) Sosialisasi. Pada permainan lompat tali yang dilakukan secara berkelompok akan membutuhkan teman. Hal tersebut memberikan peluang bagi anak agar dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya. Cara bermain yang variatif juga bisa mengasah kemampuan sosial seperti bermain dengan kelompok, mengambil giliran, menaati peraturan dan lain-lainnya
- 5) Kecerdasan. Saat permainan berlangsung, anak terkadang juga membutuhkan kemampuan berhitung yang sistematis agar jumlah lompatannya sesuai dengan jumlah lompatan dalam aturan yang dibuat dalam permainan itu.

Pada dasarnya tujuan utama game tradisional adalah memaksimalkan pertumbuhan serta perkembangan individu melalui pendekatan permainan yang interaktif, kreatif, serta terintegrasi dengan lingkungan bermain anak (Catron, dkk dalam (Nurani and Sujiono, 2010).

Skinner dalam (Sofia, 2005) mengemukakan bahwa sikap seseorang saat ini merupakan hasil atau dampak dari perbuatan sebelumnya. Dalam hal ini, ketika individu mendapatkan konsekuensi yang menyenangkan ketika melakukan suatu hal, perilaku tersebut akan diulangi lagi dan sebaliknya. Konsep tersebut sesuai dengan game tradisional yang disukai anak. Game tradisional sekaligus melatih gerak pada anak usia sekolah dasar. Game tradisional dapat ditempatkan sebagai pemanasan, inti, maupun pendinginan. Tidak hanya itu, game tradisional juga sejalan dengan konsep belajar pada anak usia dini, contohnya mulai dari pemahaman anak, menuntut anak melakukan analisis situasi, dilakukan sembari bermain, memanfaatkan apa yang ada di lingkungan sekitarnya untuk memfasilitasi proses belajarnya, diperbuat dengan mengandalkan indera sensoris, mempersiapkan hal-hal dan keahlian yang diburuhkan dalam hidup, serta belajar dan praktek.

c) Permainan Klereng

Kelereng merupakan game tradisional yang juga digemari oleh anak. Umumnya game ini dimainkan oleh anak laki-laki. Game ini sangat memerlukan kemampuan konsentrasi karena pemain harus fokus membidik pada obyek sebelum menggetik (menyentil) kelereng satu ke kelereng lainnya.

6.3 Anak Pertengahan & Akhir (Middle & Late Childhood)

6.3.1 Pertumbuhan dan Perubahan

Perkembangan fisik merupakan pertumbuhan yang mencakup tinggi dan berat pada badan, perubahan bentuk rupa badan, dan juga pertumbuhan massa dan fungsi otak (Wahab, 1998). Terdapat perbedaan pada pertumbuhan anak ketika usia dasar dengan usia yang sebelumnya. Pertumbuhan fisik anak cenderung akan menjadi lebih lambat namun juga lebih konsisten ketika memasuki tahun ke 6 hingga tahun ke 12 kehidupan.

Pertumbuhan pada individu di masa anak pertengahan dan akhir akan terus berlangsung hingga terbentuk perubahan signifikan di fase awal pubertas. Pertumbuhan postur maupun rupa badan ketika awal memasuki sekolah dasar biasanya masih belum dapat ditemukan keseimbangan. Namun, dengan waktu yang terus berjalan, anggota tubuh yang sebelumnya tidak seimbang akan tumbuh menjadi seimbang.

a. Tinggi dan berat

Pertumbuhan tinggi badan pada anak-anak di masa pertengahan dan akhir umumnya sekitar 2 - 3 inci setiap tahunnya. Ketika menginjak usia 11 tahun, anak perempuan biasanya memiliki ketinggian 4 kaki 10 $\frac{1}{4}$ inci. Di masa kanak-kanak pertengahan dan akhir, anak-anak mengalami penambahan berat tubuh 5 - 7 pon pertahun (Papalia, Olds and Feldman, 2009). Berat badan yang bertambah pada masa ini berhubungan dengan meningkatnya ukuran kerangka dan sistem otot maupun ukuran beberapa organ tubuh pada individu.

b. Perbandingan Tubuh

Pada masa anak-anak pertengahan dan akhir, perubahan fisik dan proporsi merupakan perubahan yang terlihat paling jelas. Pada masa ini, lingkaran kepala, lingkaran pinggang, dan panjang kaki semakin berkurang dibanding ketinggian tubuh (Hockenberry and Wilson, 2009). Meskipun ukuran kepala masih terlihat lebih besar dibanding bagian badan yang lain, beberapa bagian pada wajah akan mengalami perubahan. Seperti bertambah besarnya mulut dan rahang, permukaan dahi lebih merata, bibir semakin berisi, hidung jadi lebih besar serta lebih berbentuk. Selain itu, badan akan semakin tinggi serta menjadi lebih ramping, leher menjadi lebih panjang, dada melebar, lemak di perut akan berkurang, lengan serta tungkai memanjang (walaupun nampak kurus dan tidak terbentuk karena otot-otot belum tumbuh), tangan serta kaki lambat tumbuh membesar.

c. Perbandingan Otot Lemak

Pada masa pertengahan serta akhir masa anak-anak, pertumbuhan jaringan lemak akan lebih pesat dibanding jaringan otot yang baru akan berkebang pesat di awal masa remaja. Pada anak dengan postur tubuh endomorfik akan memiliki jaringan lemak yang jauh lebih banyak daripada jaringan otot, sedangkan pada postur tubuh mesomorfik sebaliknya. Pada bentuk tubuh ektomorfik cenderung terlihat kurus karena tidak terdapat jaringan yang melebihi jaringan lain.

d. Gigi

Sebagian besar anak yang berusia 6 tahun rata-rata akan memiliki 1 sampai 2 gigi tetap. Pada usia 10 tahun, anak-anak akan memiliki 14 sampai 16 gigi susu. Pada proses pertumbuhan gigi anak akan merasakan efek samping berupa nyeri dan tidak nyaman. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh anak. (Hurlock, 1980) menambahkan bahwa efek samping itu dapat menyebabkan menimbulkan gangguan sementara pada anak-anak seperti terganggunya nafsu makan, gangguan tidur, dan gangguan perkembangan anak secara umum.

e. Otak

Perkembangan otak serta sistem saraf merupakan salah satu aspek terpenting dalam pertumbuhan individu. Dalam hal ini, perkembangan otak serta kepala jauh lebih cepat dibanding bagian-bagian badan yang lain. Ketika anak berusia 3 tahun, perkembangan ukuran otak pada anak telah mencapai sekitar 2/3 yang hampir menyerupai ukuran otak orang dewasa. Ketika hampir mencapai tahun ke 5 masa kehidupan, ukuran otak anak akan mencapai ukuran sebesar 90 persen dari ukuran otak dewasa.

Perkembangan saraf otak juga semakin berkembang sejalan dengan perkembangan otak anak. Kognisi dan kematangan berpikir seorang anak akan matang dengan baik apabila saraf pada otak anak berkembang dengan sempurna. Kematangan otak pada anak dipengaruhi oleh rangsangan dari luar. Dalam hal ini, anak harus menunjukkan reaksi terhadap stimulus di lingkungannya agar kognisi anak dapat tumbuh dengan sempurna. Hal tersebut menjelaskan bahwa anak perlu melakukan berbagai macam kegiatan motorik untuk memaksimalkan pertumbuhan kognitif.

6.3.2 Perkembangan Motorik

Aspek motorik berkaitan dengan keterampilan gerak pada masa anak-anak menengah dan akhir. Jika dibandingkan dengan masa sebelumnya, maka kemampuan motorik seorang anak sudah lebih terkoordinasi dan lebih halus dari pada fase ini. Anak dengan usia kehidupan 10 hingga 11 tahun pada umumnya sudah dapat melakukan kegiatan motorik yang kompleks seperti memanjat, lompat tali, berenang di air, dan juga dapat naik dan mengendarai sepeda. Anak dapat menganggap sebuah pencapaian dan kesenangan tersendiri ketika menguasai suatu keterampilan fisik. Dengan banyaknya keahlian fisik yang dikuasai maka anak akan merasa bahagia karena dia dapat melakukan banyak kegiatan yang dia mau. Perseptual anak juga akan mulai tumbuh sejalan dengan adanya pertumbuhan fisik dan juga motorik.

Proses untuk seseorang untuk mengenal lingkungannya adalah dasar dari aktivitas perseptual. Proses aktivitas perseptual diawali oleh stimulus yang dihasilkan lingkungan kemudian informasi tersebut ditangkap alat-alat indra lalu disalurkan melalui perantara saraf sensori menuju pada bagian-bagian pada otak. Indera mata akan menangkap informasi yang berhubungan dengan penglihatan. Indera pendengar akan menerima informasi tentang pendengaran, Kulit akan menerima sentuhan, dan Hidung menerima penciuman. Maka dari itu pemahaman terkait tumbuh fisik, motorik, dan perseptual adalah hal yang diharuskan, khususnya bagi seorang guru.

Pada masa anak-anak pertengahan serta akhir, keahlian motorik menjadi lebih halus serta lebih terkoordinasi dibanding di masa anak-anak dini. Pada umur 10-12 tahun anak-anak mulai memperlihatkan keterampilan-keterampilan manipulatif, melakukan kegiatan seperti orang dewasa, gerakan-gerakan yang dikeluarkan lebih terarah. Meningkatnya myelinasi pada sistem saraf pusat akan mempengaruhi peningkatan keterampilan motorik halus dan motorik kasar di masa anak-anak pertengahan dan akhir. Peningkatan tersebut antara lain dapat dilihat pada tabel 6.2 dibawah ini:

Tabel 6.2: Tingkat Pencapaian Perkembangan Usia Anak Pertengahan dan Akhir

No	Cakupan Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan
		Usia 6-< 8 tahun
1	Motorik Kasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat seimbang ketika berdiri dengan dua kaki atau satu kaki 2. Dapat berlari dengan alur tertentu (misal zig-zag dan variasi lainnya) dengan baik dan tidak terjatuh 3. Melangkah lurus maupun berkelok-kelok 4. Dapat melompat terjun dari ketinggian 20 cm 5. Lempar-tangkap bola kecil dengan jarak 5-10 meter 6. Dapat menggabungkan jalan dan lari secara baik 7. Dapat menggabungkan berjalan, berlari, melompat, dan melempar dengan baik 8. Melakukan Roll kedepan 9. Dapat menyeimbangkan diri ketika menaiki sepeda roda dua. 10. Koordinasi gerak dalam aktivitas menari dan senam yang diiringi irama.
2	Motorik Halus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggambar orang lengkap dengan anggota-anggota tubuhnya 2. Bisa makan dan mengganti pakaian yang dipakai sendiri dan tanpa bantuan orang lain 3. Menulis angka-angka 4. Menggambar pola 5. Menggunting dan mengiris dengan sempurna 6. Menggambar objek yang dilihat 7. Menuliskan kalimat yang didengar.

6.3.3 Nutrisi dan Olahraga

Kesehatan serta gizi yang baik adalah faktor penting dalam perkembangan serta pertumbuhan anak. Anak yang memiliki asupan gizi yang cukup cenderung mengalami pertumbuhan lebih pesat dan cepat dibanding anak yang kurang asupan gizinya. Begitu juga dengan anak yang diberi imunisasi cenderung memiliki kekebalan tubuh yang baik selama awal masa anak-anak, serta berkembang lebih besar daripada anak yang tidak diberi imunisasi. Dengan gizi yang baik, anak dapat menghasikan energi yang baik, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses kehidupan sel dan jaringan dalam tubuh yang baik sehingga dapat membantu untuk meningkatkan proses perkembangan anak dengan baik.

Olahraga juga merupakan faktor penting bagi pertumbuhan anak-anak. Dalam hal ini, anak harus aktif dalam bergerak sehingga kemampuan fisik anak akan berkembang secara optimal (Graham, Holt-Hale and Parker, 2010). Pada masa anak-anak tengah dan akhir, individu cenderung lebih mudah lelah jika tidak melakukan aktivitas dibandingkan jika mereka melakukan kegiatan fisik seperti lari-larian, melompat atau melakukan kegiatan lain. Aktivitas fisik seperti memukul bola, melompat tali atau mengatur keseimbangan di atas balok merupakan aktivitas yang bisa memaksimalkan keterampilan mereka. Hal tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik mempunyai peran penting yang mendukung tumbuh-kembang di masa anak-anak (Fahey, Roth and Insel, 2011). Sebuah riset menyatakan bahwa anak-anak yang melakukan aktivitas fisik selama 45 menit dan 15 menit aktivitas tinggi setiap hari akan mencegah anak-anak mengalami kelebihan berat tubuh (Wittmeier, Molland & Kriellaars, 2008).

6.3.4 Tugas-Tugas Perkembangan Anak-Anak Pertengahan dan Akhir

- a. Mempelajari dan memiliki keterampilan fisik yang mendukung aktivitas bermainnya
- b. Memiliki gambaran diri yang sehat sebagai makhluk yang sedang bertumbuh
- c. Melakukan sosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan lingkungannya
- d. Mulai mengembangkan peran sosial berdasarkan identitas pria atau wanita yang tepat
- e. Memaksimalkan keterampilan dasar yang mendukung pendidikannya seperti membaca, menulis dan berhitung
- f. Mengembangkan pemahaman terkait hal-hal yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari
- g. Mengembangkan hati nurani, moral dan tata karma

6.4 Rangkuman

Perkembangan fisik individu masa kanak-kanak awal mencakup empat aspek, yaitu: a) Sistem saraf yang memiliki pengaruh penting terhadap berkembangnya inteligensi serta emosional; b) Otot-otot yang memiliki pengaruh terhadap berkembangnya kapasitas dan keahlian motorik; c) Kelenjar endokrin yang memunculkan perilaku baru; d) Struktur fisik atau tubuh yang mencakup tinggi, berat, dan proporsi.

(Meredith, 1978) mengungkapkan bahwa asal usul etnis dan nutrisi merupakan dua faktor penting yang mempengaruhi tinggi dan berat tubuh dari anak-anak diseluruh dunia

Terdapat tiga tahap dalam proses pertumbuhan otak, yaitu: Produksi sel (cell production), Perpindahan sel (cell migration), Elaborasi sel (cell elaboration)

Di masa kanak-kanak pertengahan dan akhir, kemampuan motorik anak sudah lebih halus dan terkoordinasi dengan baik dibanding masa sebelumnya. Pada umur 10-12 tahun anak-anak mulai memperlihatkan keterampilan-keterampilan manipulatif, melakukan kegiatan seperti orang dewasa, gerakan-gerakan yang dikeluarkan lebih terarah.

Pada tahap perkembangan anak-anak tengah dan akhir mereka cenderung membutuhkan sekitar 2.400 kalori per hari untuk mendukung pertumbuhan dan kebutuhan energi seperti dengan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna serta istirahat dengan teratur.

6.5 Soal Evaluasi

A. Kuis dalam Bentuk Pilihan Ganda

1. Permainan yang mampu melatih motorik anak usia dini adalah...
 - a. TTS
 - b. Bermain congklak
 - c. Sepak bola
 - d. Mobil – mobilan
2. Pada masa anak-anak awal, individu akan dihadapkan pada beberapa tugas perkembangan, salah satunya adalah ...
 - a. Belajar berbicara
 - b. Belajar berjalan
 - c. Bermain dengan teman sebaya
 - d. Belajar berhitung
3. Di bawah ini adalah perubahan dan perkembangan tubuh pada anak, kecuali...
 - a. Tinggi dan berat
 - b. Perbandingan otot lemak
 - c. Gigi
 - d. Berkembangnya motorik menjadi lebih baik
4. Di bawah ini yang tidak termasuk dalam kemampuan motorik kasar pada anak usia 4 - <5 tahun adalah...
 - a. Dapat melakukan gerak manipulasi pada suatu benda yang ada disekitarnya untuk menghasilkan bentuk baru.
 - b. Melakukan gerakan menggantung (bergelayut).
 - c. Dapat melakukan gerakan melompat, dan berlari dengan baik
 - d. Melempar sesuatu secara terarah
5. Di bawah ini yang tidak termasuk dalam kemampuan motorik halus pada anak usia 6- <8 tahun adalah
 - a. Mampu makan, minum dan berpakaian sendiri
 - b. melontarkan dan menangkap bola kecil dengan jarak 5-10 meter
 - c. Membentuk atau menulis angka
 - d. Menggambar pola wajik, segitiga dan segi empat

B. Kuis dalam Bentuk Essay

1. Sebutkan empat aspek perkembangan fisik menurut Kuhlen dan Thompson!
2. Otak manusia dibagi menjadi 3 bagian. Sebutkan dan jelaskan!
3. Sebutkan masing – masing 3 perkembangan motorik kasar dan motorik halus pada anak usia 5 - <6 tahun!

4. Sebutkan permainan yang dapat melatih kemampuan motorik pada anak usia dini!
5. Sebutkan tugas perkembangan anak pertengahan dan akhir!

Bab 7 Fisik Remaja

7.1 Definisi Remaja

Adolescence ataupun remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh” ataupun “berkembang menjadi dewasa”. Masa remaja atau masa pubertas tidak memiliki perbedaan yang signifikan dibanding masa-masa sebelum maupun sesudahnya. Dalam hal ini, masa remaja merupakan masa awal kesanggupan individu dalam mengalami reproduksi. Masa pubertas merupakan suatu periode perkembangan kerangka badan serta keintiman yang cepat, khususnya awal masa remaja.



Gambar 7.1: Sekelompok Individu remaja (Kompasiana, 2021)

Stanley Hall menyatakan bahwa “*adolescence is a time of storm and stress*”. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja merupakan sebuah masa yang dipenuhi dengan “badai serta tekanan jiwa” karena pada masa ini perubahan akan terjadi secara pesat dalam aspek fisik, kecerdasan dan juga kecakapan emosi pada individu remaja yang akan menimbulkan perasaan sedih serta bingung (konflik) tentang dirinya sendiri maupun konflik dengan lingkungannya (Hoffnung and Seifert, 1994). Lebih lanjut, Sigmund Freud serta Erik Erikson menambahkan jika masa remaja merupakan fase kehidupan yang penuh dengan konflik.

Disisi lain terdapat suatu pemikiran yang bertolak belakang dengan teori pertama. Pada teori kedua ini menyatakan bahwa banyak remaja yang sanggup dengan baik melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya serta sanggup untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan kebutuhan dan tuntutan dari lingkungannya dengan baik. Apabila dianalisis, tidak ada pemikiran yang paling benar atau paling salah diantara kedua pemikiran tersebut. Tetapi sangat sedikit remaja yang hanya condong pada salah satu pemikiran dari kedua pemikiran tersebut. Artinya, sebagian besar remaja akan menghadapi keadaan penuh konflik maupun penyesuaian yang baik secara bergantian.

Masa pubertas adalah sebuah masa yang menjembatani dua masa dalam kehidupan yaitu masa anak-anak dan masa dewasa. Dalam hal ini, masa remaja awal akan mengalami perubahan paling pesat pada aspek fisik. Perubahan fisik pada anak menyebabkan perubahan pula pada kondisi psikologisnya. Perubahan secara fisik yang terjadi pada masa remaja salah satunya adalah pubertas, yakni kematangan organ-organ seks serta pengetahuan dan kecakapan reproduktif bertumbuh dengan pesat.

Menurut Zigler serta Severson dalam (Desmita, 2016) ada dua jenis perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja secara umum, yaitu:

1. Perubahan yang berkaitan dengan perubahan yang terjadi pada fisik individu.

2. Perubahan yang berkaitan dengan perkembangan pada karakteristik seksual.
Beberapa perubahan dan pertumbuhan fisik pada masa remaja akan dijabarkan pada pembahasan ini. Dengan adanya perubahan fisik pada fase pubertas maka dapat disimpulkan bahwa seorang remaja akan mempunyai keahlian untuk bereproduksi. Ada 5 perubahan khusus dan menonjol yang terjadi yang terjadi pada masa pubertas, yaitu:
 1. Bertambahnya tinggi badan dengan pesat.
 2. Perkembangan seks sekunder
 3. Organ-organ reproduksi yang berkembang.
 4. Komposisi tubuh dan sistem sirkulasi tubuh yang mengalami perubahan.
 5. Kekuatan dan stamina tubuh yang meningkat berkat berkembangnya sistem respirasi.Perubahan fisik yang terjadi pada periode pubertas akan berlangsung dengan sangat cepat dalam tempo yang teratur dan berkelanjutan.

7.2 Karakteristik Masa Remaja

Pada masa remaja terdapat karakteristik khusus yang membedakan masa ini dengan masa sebelum maupun sesudahnya. Karakteristik tersebut adalah:

7.2.1 Masa Remaja Sebagai Periode Yang Penting

Masa remaja merupakan periode yang penting dalam rentang hidup manusia, sebab dampaknya akan langsung terlihat pada perilaku serta sikap yang akan berpengaruh pada jangka panjangnya. Terdapat periode yang penting karena fisik serta terdapat penyebab akibat psikologis.

7.2.2 Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

Pada setiap periode peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap yang lebih tinggi, individu akan mengalami keraguan peran yang harus dilakukan. Pada masa remaja, individu bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Dalam hal ini, remaja yang menampakkan perilaku kekanakan harus dididik untuk “berperan sesuai dengan usianya”. Namun jika remaja berupaya berperilaku layaknya orang dewasa, ia kerap kali dituduh serta dimarahi sebab berupaya berperan seperti orang dewasa.

Disisi lain, status remaja yang merupakan periode peralihan merupakan keadaan yang menguntungkan sebab status remaja memberikan kesempatan dan waktu kepada remaja untuk mencoba hal-hal yang baruyang berbeda serta memastikan nilai perilaku dan watak yang sesuai untuk dirinya.

7.2.3 Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Pada masa remaja awal individu akan mengalami perubahan yang sangat cepat pada dirinya baik yang bersifat fisik atau sikap dan perilaku. Terdapat 4 perubahan yang sama dan hampir bersifat umum, diantaranya:

- a. Perubahan fisik dan psikologis akan berdampak pada intensitas emosi remaja
- b. Timbulnya masalah baru terkait perubahan fisik, minat dan peran
- c. Berubahnya nilai-nilai yang diyakini seiring dengan perubahan minat dan pola perilaku pada masa remaja
- d. Mayoritas remaja akan bersikap labil ketika menghadapi perubahan yang terjadi padanya

7.2.4 Masa Remaja Sebagai Usia bermasalah

Masa remaja adalah masa dimana permasalahan baru bermunculan dan seringkali anak laki-laki dan perempuan kesulitan untuk mengatasinya. Ada 2 penyebab terkait permasalahan tersebut, yaitu:

- a. Jika pada masa sebelumnya penyelesaian masalah masih dibantu oleh orang tua dan tenaga pendidik, pada masa remaja individu akan dituntut untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri
- b. Pada masa remaja, individu cenderung merasa dirinya mampu mengatasi masalahnya, sehingga mereka enggan dan tidak mau menerima bantuan dari orang tua maupun tenaga pendidik.



Gambar 7.2: Sistematika Remaja Menolak Bantuan dari Orang Lain

Pada masa remaja, individu akan menjumpai kegagalan yang disertai akibat buruk. Hal tersebut bukan karena ketidakmampuan remaja, namun dikarenakan oleh tuntutan realitas yang akan membuat individu berusaha menyelesaikan permasalahan pokok yang disebabkan oleh tugas perkembangan serta pertumbuhan seksual yang wajar.

7.2.5 Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Pada akhir masa anak-anak hingga awal remaja, individu akan mulai menyesuaikan diri dengan tuntutan kelompok dan sedikit demi sedikit meninggalkan individualitas. Namun lambat laun remaja akan menginginkan identitas khusus serta tidak tidak puas dengan identitas yang sama dengan teman sebaya seperti sebelumnya.

7.2.6 Masa Remaja Sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Di kalangan masyarakat, terdapat stereotip bahwa remaja adalah individu yang sulit diatur, tidak dapat dipercaya, serta masih membutuhkan banyak bimbingan orang tua. Stereotip tersebut secara tidak langsung akan dapat memberi pengaruh pada konsep dan sikap diri remaja terhadap diri mereka sendiri. Anthony menjelaskan bahwa “stereotip berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat bagi remaja yang menggambarkan citra diri remaja sendiri sehingga lambat laun dianggap sebagai gambaran yang asli dan remaja membentuk perilakunya sesuai gambaran ini”.



Gambar 7.3: Orang Tua Memiliki Peran Untuk Membimbing Remaja(Kompasiana, 2019)

7.2.7 Masa Remaja Sebagai Masa yang Tidak Realistik

Sejalan dengan semakin kompleksnya pengalaman dan keahlian berfikir rasional pada remaja, individu umumnya akan berfikir lebih realistik terkait dirinya sendiri, keluarga, sahabat serta kehidupannya. Hal tersebut menyebabkan remaja bisa menerima kenyataan terkait kehidupannya.

Ketika masa remaja akan berakhir dan mulai menginjak masa dewasa, individu akan merasa terganggu oleh pemikiran berlebihan karena berpikir bahwa masa remaja merupakan masa yang bebas dan penuh kesenangan akan tergantikan dengan masa dewasa yang penuh tanggung jawab.

7.2.8 Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Semakin dekat remaja pada masa dewasa, ia akan mulai memfokuskan dirinya pada perilaku yang biasanya dilakukan oleh orang dewasa seperti merokok, minum-minuman keras, dan lain sebagainya.. Mereka beranggapan bahwa melakukan perilaku tersebut akan membuat mereka mendapatkan citra yang diinginkan oleh mereka.

7.3 Faktor-Faktor Masa Remaja

Secara umum, masa remaja diklasifikasikan menjadi 2 bagian, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Masa remaja awal dimulai pada umur 13 - 16 tahun. Sedangkan masa remaja akhir dimulai umur 16-17. Masa remaja akhir merupakan periode yang sangat pendek. Dalam hal ini, kematangan remaja pria cenderung lebih lambat dibanding remaja wanita sehingga remaja pria cenderung terlihat kurang matang dibandingkan dengan anak remaja wanita.

(Salkind, 2006) menyatakan bahwa awal dari perkembangan fisik remaja adalah ketika pubertas yang meliputi awal masa remaja (usia 10-14 tahun). Pada masa ini, mayoritas remaja akan mulai mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan kematangan seksual sehingga keseluruhan aspek pada remaja akan mengalami perubahan secara signifikan. Pada rentan waktu tahap remaja tengah (antara 14-17 tahun), akan terjadi peningkatan secara terus menerus pada kemampuan fisik individu khususnya pada keterampilan-keterampilan seperti motorik kasar, massa pada otot, kekuatan tubuh, dan daya tahan cardiopulmonary. Dalam hal ini, perasaan canggung mungkin akan dialami remaja sebagai akibat dari pesatnya pertumbuhan pada dirinya, bahkan bisa saja perasaan prihatin yang tidak wajar muncul pada remaja akibat pertambahan berat dan ukuran tubuh mereka. Diet berlebihan dapat menjadi respon dari perasaan yang muncul ini.

Perkembangan kemampuan motorik, visual, serta auditori akan semakin pesat di akhir masa remaja tengah, kemudian akan terus tumbuh pada akhir periode masa remaja. Sebaliknya, di periode akhir masa remaja (umur 17- 21 tahun) individu akan mencapai kemampuan fisik, kognitif, sosial, serta

kematangan emosional, serta sebagian besar permasalahan kebebasan akan terselesaikan. Pada aspek fisik, keahlian motorik kasar, serta kapasitas aerobik akan terus berkembang.

Perkembangan fisik pada remaja disebabkan oleh peningkatan produksi hormon. Hormon adalah zat kimia yang disekresikan oleh kelenjar-kelenjar bernama endokrin dan disalurkan oleh aliran darah ke seluruh tubuh (Dyk, 1993). (Rabin *at al*, 1991) menambahkan bahwa jumlah hormon-hormon tersebut meningkat dengan pesat selama masa remaja. Pada masa remaja terdapat 2 macam hormon yang mempengaruhi pertumbuhan fisik individu. Remaja laki-laki akan mengalami peningkatan hormon testosteron (testosterone), yaitu hormone yang mempengaruhi perkembangan alat kelamin, penambahan tinggi badan dan perubahan suara. Sedangkan remaja perempuan akan mengalami peningkatan hormon estradiol, yaitu suatu hormon yang berkaitan dengan perkembangan buah dada, rahim, dan juga kerangka. Ada 2 komponen yang menandakan perubahan secara fisiologis. Counts *et al.*, 1987 menyatakan kedua komponen yang dimaksudkan adalah adrenarache dan gonadarche, adrenarache (atau yang disebut kebangkitan kelenjar adrenal) adalah komponen pertama pubertas yang bertugas untuk menjadi sistem pengatur dan pengontrol peristiwa perubahan independen yang terjadi pada usia 6 hingga 9 tahun

Adrenarache adalah pematangan korteks adrenal yang dapat ditandai dengan meningkatnya beberapa sekresi korteks adrenal seperti misalnya DHEA (dehydroepiandrosterone), DHEAS (dehydroepiandrosterone sulfat) dan androstenedion. Terjadinya peningkatan hormonal dan sekresi oleh adrenal androgen adalah sebelum adanya perubahan fisik secara eksternal, misalnya tumbuhnya rambut pada area disekitar kemaluan. Komponen kedua pubertas, Gonadarche yang merupakan komponen kedua dari pubertas, adalah aktivator yang berfungsi untuk mengaktifkan ulang hipotalamus-hipofisis gonadotropin gonadal (hasil dari matangnya fisik pada perkembangan seksual primer (testis dan ovarium) dan perkembangan seksual sekunder seperti tumbuhnya rambut pada area tertentu seperti kemaluan, rambut tubuh serta bertumbuhnya genital dan buah dada)

Gonadarche mencapai puncaknya ketika berfungsinya reproduksi pada perempuan (disebut menarache) dan reproduksi laki laki (yang disebut spermache) yang biasanya dimulai ketika anak laki-laki berusia 10-11 tahun dan ketika anak perempuan berusia 8-10 tahun. (Santrock, 2009) memiliki anggapan yang berbeda. Dia mengatakan bahwa perubahan tubuh dan hormonal pada remaja terjadi rata-rata ketika usia 10,5 tahun sedangkan anak laki laki 12,5 tahun, 2 tahun lebih awal dari pernyataan sebelumnya

Terdapat perbedaan secara individual pada perubahan dan perkembangan fisik yang dialami remaja sehingga antara remaja satu dengan lainnya tidaklah sama. (Santrock, 2009) mengatakan bahwa terdapat 4 perubahan yang menonjol pada remaja perempuan dan laki-laki. Pada remaja perempuan yaitu:

1. Pesatnya penambahan berat dan tinggi badan
2. Terjadinya haid atau menstruasi
3. Bertumbuhnya payudara atau buah dada
4. Bertumbuhnya rambut di area kemaluan

Sedangkan 4 perubahan yang menonjol pada remaja laki-laki yaitu:

1. Pesatnya pertumbuhan berat dan tinggi badan
2. Organ kemaluan atau penis yang mengalami pertumbuhan
3. Bertumbuhnya Testis
4. Bertumbuhnya rambut pada area kemaluan



Gambar 7.4: Perubahan Fisik pada Perempuan dan Laki-laki (theAsianparent, 2019)

Pertumbuhan fisik yang terjadi pada remaja masih belum dan jauh mencapai kesempurnaan pada akhir masa pubertas dan belum mencapai kesempurnaan ketika mencapai tahap akhir dari masa remaja awal. Pada masa ini tumbuh kembang internal akan mengalami penurunan yang lebih menonjol dibanding perkembangan eksternal yang secara normal akan terjadi pada setiap remaja. Perubahan yang terjadi pada masa remaja sulit untuk diamati dan diketahui secara spesifik seperti halnya pertumbuhan tinggi dan berat tubuh atau perkembangan ciri-ciri sekunder.

7.3.1 Variasi dalam Perubahan Fisik

Perbedaan jenis kelamin sangat jelas pada anak perempuan maupun pada anak laki-laki. Pertumbuhan pada remaja laki-laki akan terjadi lebih lambat dibanding remaja perempuan, namun proses pertumbuhan remaja laki-laki akan berlangsung dan bertahan lebih lama sehingga ketika kematangan telah dicapai, anak laki-laki akan lebih tinggi dari anak perempuan. Otot pada anak laki-laki akan tumbuh lebih cepat dan pesat dibandingkan dengan otot pada anak perempuan, sehingga setelah masa pubertas usai, anak laki-laki akan memiliki kekuatan yang lebih besar jika dibandingkan dengan kekuatan anak perempuan dan seiring bertambahnya usia, perbedaan ini akan terus bertambah. Usia kematangan anak juga akan mempengaruhi perbedaan individual secara fisik pada masa remaja. Anak yang terlambat mencapai kematangan memiliki tendensi mempunyai lebar bahu yang lebih besar jika dibandingkan dengan anak yang mencapai kematangan lebih awal.

7.3.2 Efek Perubahan Fisik

Perubahan secara fisik yang melambat pada masa remaja umumnya akan mengurangi rasa canggung pada perubahan yang terjadi pada masa puber dan awal tahap dari masa remaja, karena mereka akan semakin bertambah dewasa dan dapat mengawasi perubahan tubuhnya akan menjadi lebih besar. Dalam hal ini, remaja mulai terdorong untuk memanfaatkan kemampuan yang baru ia peroleh dan selanjutnya ia akan meminta bantuan untuk mengatasi setiap permasalahan yang terjadi.

Kemampuan baru pada remaja akan mempengaruhi pertumbuhan bentuk otot. Dalam hal ini, remaja laki-laki umumnya akan menunjukkan peningkatan kekuatan setelah ia berusia 14 tahun dan mencapai kekuatan maksimum sebelum ia berusia 21 atau 22 tahun. Sedangkan remaja perempuan umumnya mencapai kekuatan maksimal kira-kira pada usia 17 tahun.

7.3.3 Keprihatinan Akan Perubahan Fisik

Kepuasan remaja terhadap perubahan tubuhnya terbilang rendah dan hanya minoritas yang merasa puas. Beberapa bagian tubuh biasanya menjadi sumber ketidakpuasan yang dialami remaja. Timbulnya konsep diri yang kurang baik dan meningkatnya perasaan rendah diri biasanya disebabkan oleh ketidakpuasan ini dan akan berlangsung selama proses tahap masa remaja.

Pada masa sekarang ini, terdapat standar tubuh ideal pada masyarakat. Remaja yang memiliki bentuk tubuh tidak sesuai dengan standar masyarakat cenderung merasa tidak nyaman dan rendah diri. Remaja menyadari bahwa reaksi yang diberikan masyarakat akan lebih baik kepada bentuk tubuh yang ektomorfik dan mesomorfik jika dibandingkan dengan bentuk tubuh endomorfik, sehingga remaja dengan bentuk tubuh endomorfik akan merasa tidak nyaman. Selain itu, ketidaknyamanan dapat timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Remaja juga menyadari bahwa pemilihan pemimpin sangat dipengaruhi dengan daya tarik fisik. Sebagai akibatnya, jika mereka merasa dirinya memiliki daya tarik fisik yang kurang jika dibandingkan dengan teman-temannya atau tidak seperti apa yang mereka harapkan, maka mereka akan mencari jalan untuk memperbaiki penampilannya sesuai dengan standar tersebut. "Sadar akan penampilan" adalah pemikiran yang dihindari beberapa remaja sehingga mereka menghabiskan banyak waktu dan tenaga pikiran mereka untuk menemukan cara bagaimana agar penampilan mereka dapat diperbaiki sesuai dengan apa yang diharapkan.

7.3.4 Perubahan Tubuh Selama Masa Remaja

Dibawah ini penulis mencoba membedakan perubahan fisik diusia remaja baik secara internal maupun eksternal sebagaimana pada tabel 7.1

Tabel 7.1: Perubahan Internal dan Eksternal pada Remaja

Perubahan Internal	Perubahan Eksternal
<ul style="list-style-type: none"> • Tinggi badan. Perempuan umumnya mencapai tinggi yang matang antara usia 17-18 tahun, sedangkan laki-laki mencapai tinggi yang matang sesudahnya. Pemberian imunisasi merupakan salah satu indikator yang mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan. Dalam hal ini, anak yang tidak diberikan imunisasi akan sering terserang penyakit dan cenderung memperlambat pertumbuhan • Berat badan. Perubahan berat badan memiliki waktu yang sama dengan perubahan tinggi badan. Perubahan berat badan yang tersebar pada bagian-bagian tubuh yang mengandung sedikit kandungan lemak atau tidak sama sekali sebagai menyebarnya jaringan lemak • Proporsi tubuh. proporsionalitas tubuh akan lambat laun tercapai pada berbagai anggota tubuh. Misalnya badan akan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak terlihat terlalu panjang dan lebih proporsional • Organ Seks. ukuran yang matang pada organ seks pria dan wanita akan tercapai pada akhir masa remaja namun akan matang secara fungsional beberapa tahun setelahnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistem Pencernaan. Ukuran perut menjadi lebih panjang dan terlihat lebih berisi. Penebalan dan penguatan akan terjadi pada otot-otot pada perut dan dinding usus. panjang kerongkongan dan berat dari hati bertambah • Sistem Peredaran Darah. Pada masa remaja usia 17-18 tahun pertumbuhan jantung akan melaju dengan pesat. Beratnya dapat mencapai dua belas kali lebih berat jika dibandingkan ketika waktu lahir. Peningkatan pada panjang dan tebal dinding pembuluh darah dan tercapainya kematangan apabila jantung sudah matang. • Sistem Pemapasan. kapasitas dari paru-paru pada remaja perempuan akan mencapai kematangan ketika berumur 17 tahun, sedangkan remaja laki-laki akan mencapai kematangannya pada beberapa tahun kemudian • Sistem Endokrin. seluruh sistem endokrin pada masa awal puber akan menjadi tidak seimbang selama sementara sebagai dampak dari kegiatan gonad yang meningkat selama masa pubertas. dapat berfungsi dan berkembangnya kelenjar-kelenjar seks meskipun belum tercapainya ukuran yang matang hingga akhir tahap masa remaja atau awal tahap masa dewasa • Jaringan tubuh. secara umum pada usia 18 tahun, kerangka akan berhenti untuk berkembang, sedangkan jaringan yang lain akan terus berkembang hingga mencapai kematangan khususnya untuk berkembangnya jaringan otot

7.4 Tugas Perkembangan Remaja

7.4.1 Tugas Perkembangan Remaja Awal atau Usia Pubertas (Usia 10-14 tahun)

dalam bahasa arab, masa pubertas disebut dengan usia murahaqah. Murahaqah memiliki dua muatan kata yaitu raahaqa yang memiliki arti usia yang telah mendekati baligh, dan kata kerja Fiil raahaqa yang berasal dari isim mashdar berupa mrahaqah yang memiliki arti seorang anak yang telah mendekati usia baligh. Dalam kamus al Muhiith, murahaqah adalah fase dimulainya perkembangan yang mengarah pada kematangan seksual. Dalam kamus Arab, al-murahaqah memiliki makna kedunguan atau kebodohan, kejahatan atau kedhaliman, serta gemar melakukan kesalahan (al:Jin13)

Terdapat perbedaan dalam hal ini, istilah muraahaqah tidak pernah digunakan oleh Rasulullah SAW untuk menyebut remaja akan tetapi beliau memilih kata Assyabaab yang memiliki arti pemuda. Hal ini dikarenakan kata ini lebih memiliki makna positif pada remaja jika dibandingkan dengan istilah murahaqah yang selama ini banyak ditemui dalam kajian psikologi islam tentang remaja. Ketika masa remaja berlangsung, bimbingan orang yang lebih tua. Dalam hal ini, peran orangtua maupun tenaga pendidik adalah:

- Memberikan pemahaman terkait masa pubertas
- Menjelaskan ilmu terkait kesehatan seksual sebelum mereka mengalami menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Sehingga persiapan sudah dimiliki remaja dan mereka tidak akan panik ketika perubahan tersebut terjadi pada dirinya. Hargai privasi anak
- Memiliki hubungan dan komunikasi yang baik dengan remaja
- Menekankan kepada anak bahwa kematangan seksual setiap individu itu bersifat individual dan berbeda-beda
- Memberi pemahaman bahwa ada aturan dan batasan pada cinta kepada lawan jenis, dan cinta yang pada lawan jenis akan sangat tepat ketika dibingkai dengan pernikahan
- Berdiskusi terkait perasaan seksual dan emosional

7.4.1 Tugas Perkembangan Remaja Madya (Usia 14-17 tahun)

Peran orangtua maupun tenaga pendidik dalam perkembangan remaja madya adalah:

- Memberikan dukungan kepada remaja untuk mengambil keputusan dan memberikan perspektif lain terkait keputusan yang akan diambil oleh remaja
- Berdiskusi tentang bahaya perilaku seks bebas
- Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri
- Mendapatkan kebebasan secara emosional dari orangtua maupun orang dewasa lain
- Mengambil keputusan sendiri
- Merealisasikan suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda itu sendiri, dengan tetap mendapat pengawasan dari orang tua.

Lebih lanjut William Kay dalam (Yusuf, 2000) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

- Mampu menerima fisik serta keragaman kualitasnya
- Mencapai kemandirian emosional dari orang tua maupun figur-figur penting
- Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun secara kelompok
- Menemukan role model untuk identitas dirinya
- Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri
- Memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) yang berlandaskan norma prinsip-prinsip maupun nilai-nilai di masyarakat

g. Mampu bersikap secara dewasa

Karena tugas perkembangan pada masa remaja sangat kompleks dan relatif berat, maka perlu bimbingan dan pengarahan dari orang yang lebih tua sehingga remaja bisa menuntaskan tugas tersebut dengan baik. Semua kebutuhan yang telah disebutkan diatas tidak akan semua sama pada setiap individu dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kondisi pribadi yang berbeda, perbedaan lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan dan kebutuhan merupakan sesuatu yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan remaja. Ketika remaja berhasil memenuhi kebutuhan dan melaksanakan tugas perkembangan dengan baik, remaja akan mengalami kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya jika remaja gagal, maka akan berdampak pada ketidakbahagiaan, adanya penolakan masyarakat, serta kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada peridode-periode selanjutnya.

7.5 Kondisi-Kondisi yang Dapat Menjadi Penyebab Remaja Diterima atau Ditolak

Tabel 7.2: Kondisi Penerimaan Remaja

Sindrom Penerimaan	Sistem Alienasi
<ul style="list-style-type: none"> • Kesan baik sebagai seorang yang sportif dan menyenangkan • Penampilan diri yang sesuai dengan penampilan teman-teman sebaya • Memiliki jiwa prososial, seperti kerjasama, tanggung jawab, memiliki ide yang bermanfaat, mampu berbaur dengan orang lain, bijaksana dan sopan • Dapat mengendalikan emosi dan mentaati peraturan • Memiliki kepribadian yang baik seperti jujur, setia, tidak mementingkan diri sendiri dan ekstraversi • Status sosial ekonomi yang sama atau sedikit di atas anggota-anggota lain dalam kelompoknya dan hubungan yang dengan anggota-anggota keluarga • Tempat tinggal yang dekat dengan kelompok sehingga mempermudah hubungan dan partisipasi dalam berbagi kegiatan kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> • Terkenal sebagai orang yang melakukan berbagai hal yang tidak sportif • penampilan ditinjau daya tarik fisik dan kerapihan yang tidak sesuai dengan standar kelompok • Tidak memiliki jiwa prososial, yang ditandai oleh perilaku menonjolkan diri, mengganggu dan menggertak orang lain, senang memerintah, tidak dapat diajak Kerjasama dan kurang bijaksana • Tidak bisa mengendalikan emosi serta egois • Memiliki kepribadian yang merugikan orang lain seperti mementingkan diri sendiri, keras kepala, gelisah dan mudah marah • Status sosioekonomis berada di bawah status sosioekonomis kelompok dan hubungan yang buruk dengan anggota-anggota keluarga • Tempat tinggal yang terpencil dari kelompok atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok karena tanggung jawab keluarga atau karena bekerja sambilan.

7.6 Beberapa Alasan Umum yang Menjadikan Remaja Melakukan Perkenanan

7.6.1 Hiburan

Remaja yang menginginkan perkencanan sebagai bentuk sebuah hiburan, akan mengharapkan pasangannya memiliki kepribadian baik sesuai dengan kelompok seusiannya seperti sikap baik hati dan menyenangkan.

7.6.2 Sosialisasi

Dalam konteks sosialisasi, anggota sebaya akan terbagi dalam beberapa pasangan kencan. Bila ingin menjadi anggota kelompok dan mengikuti segala aktivitas sosial kelompok, maka laki-laki dan perempuan diharuskan untuk berkencan. Pasangan kencan nanti juga diharuskan untuk ikut dalam berbagai kegiatan sosial dan memiliki berbagai ketrampilan sosial, uang, waktu, serta rasa mandiri yang diperlukan untuk turut mengambil peran dalam kelompok tersebut.

7.6.3 Status

Berkencan untuk laki-laki dan juga perempuan merupakan suatu hal yang memberikan mereka status dalam kelompok sebagai khususnya jika kencan dilakukan berpasangan. Jika pasangan kencan sangat populer dalam kelompok maka status sosial ekonomi yang akan didapatkan juga akan semakin tinggi pada keluarga pasangan kencan di tengah-tengah masyarakat, sehingga akan memberikan keuntungan bagi remaja. Didalam kelompok sebaya, perkencanan dengan kondisi demikian adalah salah satu cara untuk meraih status yang lebih tinggi dari sebelumnya.

7.6.4 Masa Pacaran

Berkencan adalah hal yang penting dalam proses berpacaran. Remaja akan jatuh cinta dan berharap untuk melakukan perencanaan terkait perkawinan. Masalah Keserasian pasangan kencan untuk menjadi teman hidup juga harus dipikirkan dan dipertimbangkan dengan sungguh-sungguh.



Gambar 7.5: Masa Pacaran pada Remaja

7.6.5 Pemilihan Teman Hidup

Remaja yang memiliki pemikiran dan harapan untuk segera menikah setelah tamat sekolah menengah atas dan tidak memiliki rencana untuk melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi menganggap bahwa berkencan adalah kesempatan untuk mencoba dan mencari pasangan. Harapan mereka adalah diantara mereka ada yang memiliki sifat-sifat yang diinginkan sebagai teman hidup di masa depan nanti. Banyak remaja yang ingin segera menikah memandang bahwa kencan adalah sebuah proses percobaan dan usaha untuk mendapatkan teman hidup yang tepat.

7.7 Kondisi-Kondisi yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja

7.7.1 Usia Kematangan

Perlakuan seperti orang yang hampir dewasa akan diberikan kepada remaja yang telah mencapai kematangan baik dari aspek fisik dan intelegensi dikarenakan konsep diri yang baik telah mereka

kembangkan didalam dirinya sehingga mereka bisa melakukan penyesuaian diri dengan baik pada lingkungannya. Sedangkan remaja yang terlambat matang akan diperlakukan seperti anak-anak karena mereka akan kesusahan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebayanya.

7.7.2 Penampilan Diri

Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri (minder) meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik. Cacat fisik merupakan salah satu penyebab yang membuat seseorang tidak percaya diri. Sebaliknya, remaja yang memiliki daya tarik fisik dapat menyebabkan penilaian yang menyenangkan serta menambah dukungan sosial.

7.7.3 Nama dan Julukan

Remaja akan merasa malu bila teman sebayanya menilai namanya buruk atau ketika namanya diganti dengan julukan yang bernada mencemooh.

7.7.4 Hubungan Keluarga

Seorang remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan anggota keluarga akan mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila ia dekat dengan anggota keluarga yang sesama jenis maka ia akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seksnya.

7.7.5 Teman-Teman Sebaya

Konformitas teman sebaya juga mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, remaja akan memiliki konsep diri sesuai pendapat teman sebayanya. Kedua, remaja cenderung akan mengembangkan perilaku yang diakui oleh kelompok.

7.7.6 Kreativitas

Remaja akan mengembangkan perasaan individualitas dan memiliki identitas yang baik bagi dirinya ketika masa anak-anak ia didorong agar kreatif dalam bermain dan menyelesaikan tugas-tugas akademis. Namun, saat masa anak-anak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui, remaja akan kurang mempunyai perasaan identitas dan akan bergantung pada orang lain.

7.7.7 Cita-Cita

Remaja cenderung mengalami keberhasilan dalam meraih cita-cita ketika ia memiliki cita-cita yang realistis, sehingga ia memiliki kepercayaan diri dan konsep diri yang baik. Disisi lain, remaja yang tidak memiliki cita-cita yang realistis cenderung mengalami kegagalan. Hal ini akan menimbulkan perasaan tidak mampu dan reaksi bertahan dimana ia menyalahkan orang lain atas kegagalannya.

7.8 Hambatan-Hambatan Umum Untuk Melaksanakan Peralihan Ke Kematangan

7.8.1 Dasar yang Buruk

Individu harus memiliki dasar yang baik sejak masa anak-anak. Hal tersebut akan berdampak pada kemampuan dalam penguasaan tugas-tugas perkembangan di masa remaja. Eisenberg menambahkan bahwa “perkembangan optimal dalam masa remaja bergantung pada keberhasilan tugas perkembangan dalam masa bayi dan masa anak-anak”.

7.8.2 Terlambat Matang

Remaja yang terlambat matang akan mengalami kesulitan untuk menguasai tugas-tugas perkembangan karena tidak cukupnya waktu, dan sebaliknya. Banyak di antara remaja yang terlambat matang dan baru menyelesaikan perubahan masa puber pada saat masa remaja hampir berakhir.

7.8.3 Perubahan Peran

Perubahan peran yang drastis akan dialami oleh remaja yang memutuskan bekerja setelah menamatkan pendidikan sma atau setelah berhenti sekolah. peranan yang seharusnya dilakukan pada masa dewasa awal harus mereka jalankan ketika seharusnya mereka melakukan peran seperti teman-temannya yang melakukan pendidikan ke tingkat yang lebih lanjut.

7.8.4 Ketergantungan yang Terlampau Lama

Tantangan yang akan dihadapi oleh individu dalam menjalani masa peralihan menuju tahap dewasa adalah sebuah keadaan ketergantungan yang berlangsung lama. Ketergantungan akan cenderung lebih lama menetap secara terpaksa pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Sehingga hal ini menyebabkan remaja perempuan mengalami hambatan dalam menjalani masa peralihan ke masa dewasa.

7.9 Tanda-Tanda Bahaya Umum dari Ketidakmampuan Penyesuaian Diri Remaja

- a. Perilaku tidak memiliki rasa tanggung jawab, seperti mengabaikan pekerjaan rumah dan lebih memilih untuk bersenang-senang.
- b. Perilaku agresif dan egosentris
- c. Perasaan insecure yang memnyebabkan remaja merasa harus mengikuti standar-standar kelompok tertentu
- d. Memiliki banyak imajinasi untuk mengimbangi perasaan tidak puas yang didapat saat menjalani rutinitas kehidupannya
- e. Kemunduran pada tingkat perilaku yang sebelumnya agar disenangi dan mendapat perhatian
- f. Penggunaan self defense mechanism seperti berasionalisasi, menggunakan proyeksi dan hayalan, serta memindahkan

7.10 Rangkuman

Masa remaja berawal disaat individu secara seksual matang hingga mencapai usia 18 tahun. Masa kematangan dibagi menjadi 2 yaitu masa awal remaja yang berlangsung hingga umur 17 tahun dan masa akhir remaja yang berlangsung hingga usia kematangan resmi

Sikap dan pola perilaku anak adalah suatu hal yang harus dirubah secara besar agar remaja dapat menguasai tugas-tugas perkembangan masa remaja. usia kematangan resmi banyak dicapai remaja dengan beberapa tugas perkembangan sebelumnya yang belum dikuasai secara utuh sehingga pada masa dewasa nanti banyak tugas perkembangan yang belum usai

Masa pubertas yang telah usai tidak akan menghentikan pertumbuhan fisik. akan tetapi kecepatannya akan melambat dalam masa remaja. Perubahan-perubahan yang terjadi pada saat itu adalah perubahan internal,tidak banyak lagi perubahah bersifat eksternal.

Santrock (1983) mengatakan ada 4 perubahan tubuh yang sangat menonjol remaja perempuan yaitu pesatnya pertumbuhan tinggi badan, Menarche (menstruasi), tumbuhnya payudara, dan juga tumbuhnya rambut disekitar area kemaluan.

Sedangkan remaja laki-laki akan mengalami 4 perubahan menonjol diantaranya pesatnya pertumbuhan tinggi dan berat badan, penis yang mengalami pertumbuhan, testis yang bertumbuh, dan juga tumbuhnya rambut disekitar daerah kemaluan.

7.11 Soal Evaluasi

A. Kuis dalam Bentuk Pilihan Ganda

1. Ada lima perubahan spesial yang terjadi pada masa pubertas, salah satunya adalah ...
 - a. Perkembangan organ – organ reproduksi
 - b. Perkembangan emosional menjadi lebih stabil
 - c. Bertambahnya lemak – lemak pada tubuh
 - d. Bertambahnya tanggung jawab anak pada masa remaja
2. Berikut ini yang termasuk dalam perkembangan internal pada remaja, kecuali...
 - a. Tinggi badan
 - b. Berat badan
 - c. Sistem endoktrin
 - d. Proporsi tubuh
3. Masa remaja disebut juga sebagai masa yang tidak sejalan dengan kenyataan karena ...
 - a. Masa remaja adalah masa untuk mencari identitas
 - b. Remaja masih diikuti dengan perasaan labil
 - c. Remaja akan terganggu dengan pemikiran bahwa masa dewasa akan lebih banyak tanggung jawab daripada masa remaja yang banyak kebebasan
 - d. Remaja tidak bisa menerima kenyataan akan kehidupannya dan cenderung akan memberontak
4. 4 Perubahan tubuh yang menonjol pada remaja perempuan menurut perkataan Santrock (1983) adalah sebagai berikut, kecuali ...
 - a. Menstruasi
 - b. Pertumbuhan rambut kemaluan
 - c. Pertambahan tinggi dan berat dengan pesat
 - d. Aktifnya hormon testosteron
5. Masa remaja disebut sebagai periode peralihan karena ...
 - a. Karena remaja bukan anak kecil dan bukan pula orang dewasa
 - b. Karena remaja mengalami banyak perubahan
 - c. Karena remaja cenderung labil
 - d. Karena remaja memiliki tanggung jawab untuk beradaptasi lagi dengan lingkungannya

B. Kuis dalam Bentuk Essay

1. Sebutkan 4 perubahan menonjol yang dialami remaja laki-laki dan perempuan sesuai dengan apa yang dikatakan Santrock (1983)!
2. Sebutkan dan jelaskan peran orangtua dan tenaga pendidik dalam perkembangan remaja madya!

3. Sebutkan kondisi yang mempengaruhi konsep diri remaja!
4. Sebutkan dan jelaskan 3 karakteristik masa remaja!
5. Jelaskan secara singkat proses terjadinya menstruasi pada remaja perempuan!

Bab 8 Fisik Dewasa

8.1 Definisi Dewasa

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam proses kehidupannya dan juga makhluk yang memiliki sifat eksploratif dan potensial. Manusia disebut makhluk yang eksploratif karena manusia memiliki kesempatan untuk menjelajahi kemampuan yang ada didalam dirinya dan mengembangkannya baik dari segi fisik ataupun psikis. Manusia juga disebut sebagai makhluk potensial karena didalamnya terdapat sebuah bakat yang dapat dikembangkan menjadi sesuatu hal yang dapat menguntungkan dirinya di masa depan. Lebih lanjut manusia disebut sebagai makhluk sosial karena memerlukan bantuan dari luar dirinya dalam proses tumbuh dan kembangnya. Bantuan yang dimaksudkan adalah bantuan berupa bimbingan serta pemberian arahan. Dalam hal ini, bimbingan dan pemberian pengarahan untuk mendukung proses perkembangan manusia hendaknya searah dengan apa yang dibutuhkan oleh manusia itu sendiri, Sesuai dengan potensi bawaan yang telah tersimpan didalam dirinya. Jika bimbingan yang diberikan tidak searah dengan potensi yang dimiliki maka hal tersebut akan berdampak negatif untuk proses perkembangan manusia.

Setelah masa remaja akhir, fase hidup manusia akan berlanjut pada masa dewasa (adolesen). Pada masa dewasa, individu sudah terlihat adanya kematangan dalam dirinya. pada masa ini, individu sudah menyadari makna hidupnya. Artinya, individu sudah bisa memilah dan memilih nilai atau norma yang baik dan berusaha mempertahankan nilai atau norma tersebut. Dalam hal ini, masa dewasa manusia dapat dibagi menjadi 3 tahapan yaitu:

1. Perkembangan manusia di masa dewasa awal (early adulthood)
2. Perkembangan manusia di masa dewasa tengah (middle adulthood)
3. Perkembangan manusia di masa dewasa akhir (late adulthood)



Gambar 8.1: Dewasa Awal rata-rata berusia 20 -30 tahun (Kesekolah.com, 2020)

8.2 Dewasa Awal

Masa dewasa awal memiliki rentang usia dari 20-30 an. Pada masa ini individu memiliki peranan yang krusial dikarenakan pada masa ini Individu memasuki fase awal dari pemilihan karir serta membangun keluarga, sehingga pada masa ini, individu harus bisa memutuskan pilihan yang sesuai dengan yang dia butuhkan agar memiliki kehidupan yang terjamin pada masa yang akan datang. Di masa dewasa, individu juga akan mengalami kebingungan antara pekerjaan dan keluarga. Berbagai macam permasalahan mulai muncul khususnya pada pertumbuhan karir serta hubungan keluarga. Permasalahan tersebut merupakan salah satu bagian dari pertumbuhan sosio emosional. Sosio emosional merupakan perubahan yang terjadi pada setiap individu yang menyertai setiap kondisi ataupun sikap individu. Dalam teori Erikson disebutkan bahwa pada tahap dewasa individu mulai

merasakan serta mengemban tanggung jawab yang lebih berat dibanding masa-masa sebelumnya. Pada tahap ini pula ikatan seksual mulai berlaku serta berkembang.

Model rentang kehidupan K. Warner Schaie menerangkan jika pada masa dewasa awal, individu akan memasuki tahap pencapaian (achieving stage). Pada tahap tersebut, individu akan memanfaatkan pengetahuan dan keahliannya untuk mencapai tujuan seperti pencapaian karir serta keluarga (Papalia, Old s and Feldman, 2009). Lebih lanjut (Papalia, Old s and Feldman, 2009) menyebutkan bahwa awal dari kedewasaan ditandai dengan munculnya keterkaitan antara otonomi, kontrol diri, serta tanggung jawab. Selain itu, masa dewasa juga melalui proses transisi yang memastikan individu menjadi orang dewasa yang sesungguhnya. Dalam hal ini, jika ditinjau pada aspek fisik dan kesehatan, kalangan dewasa awal memiliki kemampuan fisik dan sensorik yang sangat baik. Ditinjau dari aspek kognitifnya, individu dewasa awal dapat berpikir reflektif serta didasarkan pada logika, lingkungan dan mengaitkan naluri dan juga emosi (Papalia, Old s and Feldman, 2009). Jika ditinjau pada aspek moral, individu pada masa dewasa awal akan bergantung pada pengalaman, meski tidak dapat melampaui batasan yang sudah ditetapkan oleh perkembangan kognitif. Dalam hal ini banyak individu yang sudah mampu belajar di pendidikan tinggi bahkan masuk ke dunia pekerjaan untuk meningkatkan perkembangan kognitifnya.

8.2.1 Aspek Perkembangan Psikologis pada tahap Dewasa Awal

Pada masa dewasa awal akan terjadi kematangan secara psikologis. Anderson (dalam Mappiare:17) menyebutkan bahwa ada 7 karakteristik kematangan psikologis, antara lain:

- a. Orientasi utama pada tugas, bukan pada kepentingan diri atau ego
Pada masa dewasa awal, sebagian individu akan melakukan sesuatu yang berorientasi pada tugas-tugas dan mulai meminimalisir ego atau kepentingannya sendiri.
- b. Tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien
Pada masa dewasa awal individu sudah mulai menetapkan tujuan – tujuan yang ingin dicapainya secara jelas, teliti, serta bekerja untuk mendapatkan tujuan tersebut secara terstruktur.
- c. Mengendalikan perasaan pribadi.
Pada masa dewasa awal individu sudah bisa mengontrol perasaannya, sehingga perasaan tersebut tidak mempengaruhi minatnya dalam mengerjakan sesuatu ataupun penilaiannya ketika berhadapan dengan orang lain serta menumbuhkan empati pada sesama.
- d. Keobjektifan
Pada masa dewasa awal individu cenderung memiliki sikap objektif yaitu berusaha mencapai keputusan dengan pertimbangan matang antara keadaan dengan kenyataan.
- e. Menerima kritik dan saran
Pada masa dewasa awal individu mempunyai pemikiran yang realistis, sehingga ia akan menerima kritik dan saran yang diberikan orang lain untuk meningkatkan kualitas yang ada pada dirinya
- f. Tanggung Jawab terhadap usaha-usaha pribadi
Pada masa dewasa awal individu akan memberikan peluang terhadap orang lain untuk membantu usahanya dalam mencapai tujuan. Individu meyakini secara realistis bahwa ia membutuhkan orang lain untuk membantu usahanya, namun ia tetap bertanggung jawab secara individu terhadap usaha – usahanya.
- g. Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru

Pada masa dewasa awal mempunyai ciri-ciri fleksibel serta bisa beradaptasi dengan kenyataan seperti apa yang ada didalam kehidupannya serta dengan situasi-situasi baru yang bermunculan dalam kehidupannya.

8.2.2 Ciri-ciri Perkembangan pada Masa Dewasa Awal

a. Usia Reproduksi (Reproductive Age)

Masa dewasa merupakan usia reproduktif. Individu yang telah mencapai masa ini biasanya telah memiliki komitmen untuk memulai pernikahan. Namun, beberapa orang lain memilih fokus untuk karir.



Gambar 8.2: Dewasa Awal yang Sudah Membentuk Keluarga (Grabmeier, 2019)

b. Usia Penguatan Letak Kedudukan (Setting down age)

Kehidupan seseorang akan berkembang dengan pemantapan kedudukan (settle down). Hal tersebut bisa menjadi karakteristik khas seorang hingga akhir hayat. Terdapat situasi lain yang memerlukan perubahan dalam pola hidup, contohnya pada masa paruh baya. Pada masa tersebut bisa memunculkan kesulitan serta gangguan – gangguan emosi untuk orang-orang yang bersangkutan. Hal itu dikarenakan seseorang mengendalikan hidup serta bertanggung jawab dengan kehidupannya. Laki – laki mulai memiliki untuk karirnya, sebaliknya perempuan diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu serta pengurus rumah tangga.



Gambar 8.3: Dewasa Awal Memantapkan Letak Kedudukan (IlmuPskologi, no date)

Pada penelitian yang dilakukan Siti Shella dan Anna Armeini Ranguti yang berjudul “Pengaruh Trait kepribadian terhadap penyesuaian perkawinan pada dewasa awal usia perkawinan 1-5 tahun”. Didapatkan hasil bahwa dengan pemahaman mengenai bagaimana penyesuaian yang seharusnya dilakukan dalam pernikahan, individu pada dewasa awal disarankan untuk saling memahami karakter pasangan. Kecenderungan individu pada trait tertentu akan mempengaruhi proses penyesuaian dirinya dalam pernikahan seperti halnya kecenderungan individu pada trait neuroticism akan membatasi penyesuaian dalam pernikahan yang akan dijalani.

c. Usia Penuh Problematika (Problem Age)

Masa ini merupakan masa yang diwarnai dengan permasalahan. Orang akan kesusahan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan pada masa ini ketika belum siap untuk memasuki tahap dewasa awal. Masalah yang ditemui pada masa dewasa awal umumnya seperti masalah pekerjaan atau jabatan, masalah sahabat, serta masalah keuangan. Berbagai masalah tersebut membutuhkan penyesuaian sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

d. Usia Tegang dalam Hal Emosi (Emotional Tension)

Banyak individu yang mengalami kegagalan emosi terkait persoalan – persoalan yang dialaminya seperti permasalahan jabatan, pernikahan, keuangan serta sebagainya. Ketegangan emosional kerap kali diperlihatkan dalam bentuk kecemasan maupun kekhawatiran. Perasaan cemas ataupun khawatir umumnya muncul karena individu memiliki penyesuaian yang buruk terkait tuntutan yang dialami.

e. Masa Keterasingan Sosial

Individu yang sudah memiliki karir maupun ikatan rumah tangga, cenderung mengalami relasi yang meregang dengan sahabat dan kelompok sebaya. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas kelompok di luar rumah juga terus menurun. Sehingga individu akan rawan menghadapi keterpencilan sosial atau yang dikenal sebagai krisis keterasingan (Erickson: 34).

f. Masa Komitmen

Bardwick dalam (Hurlock, 1980) mengungkapkan bahwa “Terlihat mustahil ketika orang mengadakan komitmen untuk jangka waktu sangat lama. Hal tersebut tentu menjadi suatu tanggung jawab yang cukup berat untuk dipikul. Tetapi banyak komitmen yang memiliki konsep demikian : Bila kamu jadi orangtua untuk selamanya, bila kamu jadi dokter gigi, bisa ditentukan suatu pekerjaan kamu akan terpaut dengan mulut orang untuk selamanya. Jika kamu menggapai gelar doktor, sebab terdapat prestasi baik di sekolah sewaktu kamu masih muda, tinggi potensi hingga akhir hidup kamu akan berkarier sebagai guru tinggi”.

g. Masa Ketergantungan

Ketergantungan pada masa remaja dapat meliputi ketergantungan pada orangtua, lembaga pembelajaran yang membagikan beasiswa sebagian ataupun secara penuh, ataupun pada pemerintah sebab mereka mendapatkan pinjaman untuk membiayai pembelajaran mereka.

h. Masa Perubahan Nilai

Pergantian nilai pada orang dewasa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah keinginan untuk diterima dan diakui oleh kelompok sebayanya, kelompok sosial serta ekonomi pada masa dewasa.

i. Masa Berkreatif

Orang dewasa akan menunjukkan kreativitasnya setelah mereka memiliki minat dan perhatian khusus pada keahliannya, memanfaatkan peluang untuk mewujudkan kemauan serta melakukan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan setinggi – tingginya. Sebagian menyalurkan kreativitasnya ini lewat hobi, sebagian yang lain yang menyalurkannya lewat pekerjaan yang menghasilkan kreativitas.

8.2.3 Kesehatan

Saat beranjak dewasa pada masa dewasa awal, sebagian orang stagnan memikirkan bagaimana gaya hidup yang akan mempengaruhi kesehatan mereka saat dewasa kelak. Saat beranjak dewasa, sebagian tinggi orang tidak makan pagi, makan tidak tertib serta mengandalkan kudapan menjadi sumber makanan utama sehari-hari.

(Gratt *et al.*, 2009) melakukan riset mengenai keterkaitan antara sikap kesehatan serta kepuasan hidup lebih dari 17.000 orang berumur 17- 30 tahun di 21 negara. Hasil dari riset tersebut menyatakan bahwa kepuasan hidup orang dewasa awal berkorelasi positif dengan tidak merokok, olahraga teratur,

mengenakan tabir surya, konsumsi buah-buahan, mengurangi konsumsi lemak serta tidak mengonsumsi alkohol dan asupan berat. Profil kesehatan orang dewasa awal dapat ditingkatkan dengan mengurangi gaya hidup tertentu yang merugikan kesehatan seperti terlambat makan serta dengan menerapkan pola hidup sehat yang mencakup mengonsumsi makanan sehat secara rutin, olahraga tertib serta tidak menggunakan obat-obatan terlarang (Waldron and Dieser, 2010).

Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran di masa dewasa awal, para pakar kesehatan menganjurkan untuk melakukan senam aerobik selama 30 menit dan rutin setiap hari. Latihan aerobik (aerobic exercise) merupakan serangkaian olahraga yang terus menerus semacam lari, berenang ataupun bersepeda. Dalam hal ini, aerobik sangat bermanfaat untuk meningkatkan detak jantung minimum 60% dari detak jantung maksimum. Para peneliti juga mengemukakan bahwa olahraga juga bermanfaat pula untuk menjadikan individu tetap sehat mental. Secara spesial, olahraga bisa membetulkan konsep diri serta mengurangi kecemasan dan tekanan mental. (Sylvia dkk, 2009)



Gambar 8.4: Kegiatan Olahraga yang Dilakukan Diusia Dewasa Awal (Istockphoto.com, 2019)

8.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Sosial

Berikut ini adalah penjabaran aspek yang berpengaruh pada partisipasi sosial di masa dewasa awal antara lain:

- a. **Mobilitas Sosial**
Orang dewasa yang berkemauan untuk meningkatkan kedudukan social yang dimilikinya memiliki kecenderungan dapat bersosialisasi dengan organisasi warga dan meningkatkan mobilitas sosialnya.
- b. **Status Sosio-Ekonomi**
Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik memiliki kecenderungan untuk dapat berpartisipasi dalam banyak macam aktivitas sosial, baik untuk orang dewasa yang sudah membangun keluarga baru ataupun yang belum membangun keluarga baru.
- c. **Lamanya Tinggal dalam Suatu Kelompok Masyarakat**
Beberapa individu berpindah dari satu area ke area yang lain untuk dapat menciptakan sahabat baru dengan aktif bersosialisasi dalam aktivitas sosial ataupun organisasi warga.
- d. **Kelas Sosial**
Orang dewasa dengan status sosial menengah dan lebih tinggi cenderung lebih aktif dalam bermacam organisasi warga dibanding dengan mereka yang memiliki kelas sosial yang rendah.
- e. **Lingkungan**
Lingkungan tepat orang dewasa muda tinggal akan membawa efek bagi orang dewasa muda. Contohnya, apabila orang dewasa muda hidup di kehidupan perkotaan maka dia akan cenderung

memusatkan kehidupannya pada keluarga serta sanak kerabat, sebaliknya orang dewasa muda yang hidup di pedesaan akan lebih memahami keakraban antar tetangga serta keramah-tamahan.

f. Jenis Kelamin

Laki-laki akan lebih aktif berpartisipasi pada organisasi warga saat sudah menikah dibanding ketika lajang, sedangkan perempuan lebih aktif disaat mereka masih lajang serta belum berumah tangga.

g. Usia Kematangan

Laki-laki akan lebih cepat dewasa dan lebih aktif dalam aktivitas masyarakat dibandingkan dengan laki-laki yang terlambat dewasa. Sebaliknya perempuan yang cepat dewasa bisa senantiasa aktif di bidang sosial jika memungkinkan.

h. Urutan Kelahiran

Anak sulung cenderung memiliki tanggung jawab yang besar dan ketika dewasa cenderung lebih aktif dalam kegiatan-kegiatan warga dibanding anak yang lahir terakhir.

8.2.5 Mobilitas Sosial Pada Masa Dewasa Awal

Dalam kajian ilmu sosiologis, terdapat 2 bentuk mobilitas sosial yang biasa terjalin di warga. Mobilitas sosial tersebut juga akan mempengaruhi orang pada masa dewasa awal. Terdapat dua macam mobilitas pada masa dewasa awal:

a. Mobilitas Geografis

Mobilitas geografis terjadi karena perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain.

b. Mobilitas Sosial

Mobilitas sosial terjadi karena perpindahan yang terjadi dari antara satu kelompok sosial ke kelompok sosial yang lain. Mobilitas sosial bisa terjalin secara horizontal dengan tingkat kelompok yang sama, ataupun secara vertikal dengan tingkat kelompok yang berbeda tingkatannya dan bisa lebih rendah atau lebih tinggi dari kelompok asalnya.

Pada dasarnya, masa dewasa usia 30 tahun keatas adalah periode dimana laki-laki dan perempuan mencapai suatu status sosial dan ekonomi dengan pesat. Terdapat sebagian keadaan yang bisa mempermudah kenaikan mobilitas sosial, antara lain :

- 1) Tingkatan pembelajaran yang tinggi, tidak hanya jadi suatu persyaratan untuk mencapai kesuksesan ketika memilih sebuah profesi, tingkatan pembelajaran yang tinggi juga dapat membuka peluang seseorang untuk bisa mengenal dan memulai sebuah hubungan pertemanan dengan orang-orang yang lebih tinggi status sosialnya jika dibandingkan dengan dirinya sendiri.
 - 2) Terikat status pernikahan dengan orang yang berstatus sosial lebih tinggi.
 - 3) Ikatan kekeluargaan yang dapat menolong seseorang mengatasi urusan pekerjaannya.
 - 4) Menerima dan melaksanakan nilai dan lambang yang ada pada suatu kelompok yang memiliki status yang lebih tinggi.
- c. Kekayaan materi berupa uang dan lain-lainnya, yang diperoleh sebagai peninggalan ataupun berkat usaha yang telah dibangun dengan jerih payah sendiri.
- d. Menjadi anggota dan aktif dalam organisasi kelas atas
- e. Memiliki background pendidikan yang bagus

8.2.6 Penyesuaian Peran Seks pada Masa Dewasa Awal

Menyesuaikan kedudukan gender pada masa dewasa awal terbilang tidak mudah. Jauh sebelum tahap anak muda berakhir, anak laki-laki serta wanita sudah menyadari pembagian kedudukan seks yang diyakini warga, tetapi belum pasti mereka ingin menerima seluruhnya. Pada realitasnya, konsep tradisional yang sudah didapat akan dimodifikasi ataupun ditukar dengan konsep persamaan derajat

atau yang disebut dengan istilah Egalitarian antara laki-laki dengan perempuan. Dibawah ini adalah perbandingan antara konsep tradisional kedudukan seks dengan egalitarian:

Tabel 8.1: Perbandingan Konsep Kedudukan Seks

	Konsep Tradisional	Konsep Egalitarian
Konsep	Tidak memberikan peluang bagi wanita dalam menyalurkan minat maupun kemampuannya, serta lebih menghargai maskulinitas dan superioritas yang merujuk pada jenis kelamin laki-laki.	Emansipasi terhadap wanita
Pria	Dirumah, Pria memiliki kedudukan sebagai tulang punggung keluarga, orang yang memutuskan sebuah keputusan, pemberi nasihat, dan orang mengajarkan anak kedisiplinan, Pria juga menjadi contoh maskulinitas bagi putera puteranya. Sedangkan diluar rumah, pria memiliki kewenangan dan berprestise dalam dunia bisnis.	Baik dirumah maupun di luar rumah, pria dapat bekerja sama dengan isterinya. Dan ia pun tak merasa malu jika isterinya mempunyai pekerjaan yang lebih besar penghasilannya dan berprestise darinya.
Wanita	Peran wanita disini berorientasi pada pengabdian terhadap orang lain. Wanita tidak diharapkan bekerja di luar rumah, jikalau pun wanita harus bekerja, biasanya dalam bidang pelayanan seperti perawat, dan guru.	Di rumah maupun diluar rumah, wanita mempunyai kesempatan untuk mengaktualisasikan potensi serta pendidikannya.

8.2.7 Bahaya Personal dan Sosial Pada Masa Dewasa Awal

Selama masa dewasa awal berlangsung, seseorang akan dihadapkan pada berbagai macam. Bahaya yang dihadapi bisa bersifat personal atau bersifat sosial yang terjalin ketika masa dewasa awal berlangsung. Pemicu terbentuknya bahaya yang ada pada masa dewasa awal ini dikarenakan tidak mampunya seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Gagal memahami tugas-tugas pertumbuhan ini menimbulkan kegagalan untuk memenuhi harapan sosial, yang sebagian aspeknya dapat memberikan pengaruh pada penyesuaian individu serta penyesuaian sosial seseorang.

Beberapa rintangan yang bisa membatasi kemampuan tugas pertumbuhan pada masa dewasa awal, antara lain:

- a. Tidak memiliki dasar yang baik
- b. Adanya hambatan fisik
- c. Latihan yang tidak teratur

- d. Proteksi yang berlebihan
- e. Pengaruh jangka panjang dari konformitas sebaya
- f. Aspirasi yang tidak sesuai dengan kenyataan yang ada.
Terdapat bahaya personal maupun sosial yang ada pada masa dewasa awal, antara lain:
 - a. Bahaya Fisik
Bahaya fisik pada masa dewasa awal tidak jauh berbeda dengan bahaya fisik pada masa anak- anak.
Bahaya fisik tersebut antara lain:
 - 1) Cacat fisik
 - 2) Kesehatan badan
 - 3) Memiliki penampilan yang kurang menarik sehingga berdampak pada perasasan frustrasi serta percaya diri yang rendah dan berdampak pada kehidupan sosial.
 - b. Bahaya Keagamaan
Bahaya keagamaan terbagi menjadi dua, yaitu:
 - 1) Penyesuaian diri pada agama baru
 - 2) Tekanan dari sanak kerabat pasangan untuk memeluk salahsatu agama dalam pernikahan beda agama.
Hambatan ataupun bahaya ini bisa mengusik kondisi emosional orang pada masa dewasa awal.
 - c. Bahaya Sosial
Beberapa orang di tahap dewasa awal akan menemui hambatan sosial yang harus dihadapi. Ada tiga hambatan yang merupakan hambatan universal terjadi pada tahap dewasa awal, antara lain:
 - 1) Hambatan untuk bergabung dengan kelompok sosial tertentu yang sesuai.
 - 2) Ketidakpuasan dengan kedudukan yang harus dimainkan untuk memenuhi harapan kelompok.
 - 3) Mobilitas yang mengharuskan mereka untuk terbiasa dengan area baru.
 - d. Bahaya Peran Seks
Di masa dewasa awal, Individu perempuan memiliki kecenderungan untuk merasa jenuh serta terperangkap dengan peran yang dimiliki. Seperti pada ibu rumah tangga, peran tersebut mungkin menjenuhkan karena wajib mengurus segala keperluan di rumah dan menghadapi konflik dimana dia harus mendahulukan karier suami.

8.2.8 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

- a. Menitih karir
- b. Memilih pasangan
- c. Mulai membina keluarga
- d. Mengasuh anak
- e. Mengelola rumah tangga
- f. Berperan dalam masyarakat
- g. Bersama kelompok sosial yang bermanfaat

8.3 Dewasa Tengah atau Madya

Masa dewasa tengah diawali sekitar umur 40- 65 tahun. Di masa ini, terdapat aspek- aspek tertentu yang tumbuh secara wajar, aspek-aspek yang lain berjalan lambat ataupun stagnan, serta terdapat aspek- aspek yang mengalami kemunduran. Dalam hal ini, aspek fisik mulai berjalan lambat, stagnan serta cenderung menyusut, namun aspek – aspek psikis (intelektual- sosial- emosional) akan terus tumbuh dengan bentuk ekspansi serta pematangan mutu. Aspek- aspek psikis akan mengalami penurunan yang cukup signifikan di akhir umur dewasa.

Individu di masa dewasa tengah mempunyai 3 tugas, yaitu: (1) Evaluasi pada masa yang telah berlalu, (2) Pergantian susunan kehidupan, dan (3) Proses individuasi. Artinya, evaluasi pada masa yang telah berlalu merupakan bentuk perbandingan dari masa lampau dengan realitas yang terdapat saat ini. Pergantian struktur kedepan memiliki makna bahwa individu akan memiliki pemikiran ke depan yang akan mengubah struktur kehidupan seseorang dengan penyesuaian pemikiran yang rasional. Proses individuasi akan mendorong terbangunnya susunan kehidupan baru yang akan berlangsung hingga tahap kehidupan selanjutnya, yaitu awal dari masa madya (45-50 tahun).

8.3.1 Perkembangan Fisik Dewasa Tengah atau Madya

Umur dewasa tengah memiliki karakteristik berupa berbagai macam pergantian fisik ataupun mental (Hurlock, 1980: 320). Masa dewasa tengah bagaikan suatu tahap menyusutnya keahlian fisik serta terus menjadi tingginya tanggung jawab, suatu periode dimana orang jadi sadar akan polaritas muda-tua serta terus berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan, suatu masa saat orang menggapai serta mempertahankan kepuasan dalam karier serta suatu titik saat orang berupaya meneruskan sesuatu yang berarti pada generasi selanjutnya.

(Hurlock, 1980) menyatakan bahwa dalam hal pertumbuhan fisik, baik laki-laki ataupun perempuan dapat mengalami ketakutan karena perubahan fisiknya mungkin akan mempengaruhi kemampuan untuk mempertahankan pendamping yang dimilikinya, atau berkurangnya daya tarik terhadap lawan jenis. Lebih lanjut, Nowark (1977) dalam (Santrock, 1995), mengemukakan bahwa saat wanita memasuki masa dewasa tengah cenderung memberikan perhatian lebih pada energi tarik wajah dibanding wanita yang lebih muda maupun lebih tua. Dalam riset ini, perempuan dewasa tengah lebih bisa menyangka isyarat penuaan hal yang memberikan pengaruh buruk terhadap penampilan fisiknya.

Ada pula sebagian perubahan yang bersifat fisik terlihat lebih awal ketika umur 30 tahun, namun sebagian mulai terlihat ketika umur 40 tahun.. Menyusutnya pertumbuhan fisik adalah tanda telah tibanya masa dewasa tengah. Sebagian pergantian fisik yang terjaln pada masa dewasa tengah antara lain:

- a. Munculnya uban
- b. Kulit mulai keriput
- c. Gigi yang menguning
- d. Badan menjadi semakin pendek karena otot-otot melemah
- e. Punggung orang dewasa melemah karena piringan sendi di tulang balik hadapi penyusutan
- f. Di umur paruh baya tinggi orang menghadapi penyusutan sedangkan berat badan meningkat. Hoyer & Roodin (2009) menambahkan bahwa rata-rata dari umur 30 sampai 50 tahun, tinggi badan laki-laki menurun setinggi $\frac{1}{2}$ inchi $\frac{3}{4}$ inchi dari umur 50 hingga 70 tahun. Sebaliknya untuk perempuan bisa menurun 2 inchi dari umur 25 sampai 75 tahun. Dalam hal ini, terdapat perbedaan antara orang satu dengan orang yang lain. Menyusutnya tinggi badan berkaitan dengan menurunnya tulang pada vertebrata. Rata-rata jumlah lemak badan di umur anak muda merupakan sekitar 10% dari berat badan, tetapi pada umur paruh baya jumlahnya bertambah sampai 20%
- g. Tulang akan mengalami penyusutan misalnya, seseorang pria yang memiliki tinggi badan 5 kaki 10 inci pada umur 30 tahun mungkin akan mengalami penyusutan menjadi 5 kaki $\frac{9}{8}$ inci di umur 50 tahun, serta akan menjadi 5 kaki $\frac{1}{4}$ pada umur 60 tahun
- h. Energi akomodasi mata akan berkurang. Dalam hal ini, individu akan susah memandang objek-objek di sekitar, serta keahlian untuk memfokuskan dan mempertahankan gambar pada retina akan mengalami penurunan sangat tajam pada umur 40 serta 59 tahun
- i. Sensitivitas telinga akan berkurang

- j. Menopause. Pada umur dewasa tengah individu akan memasuki periode menopause, dalam hal ini individu akan memasuki masa stagnan dalam hal haid dan reproduksi. Hal tersebut diakibatkan oleh menyusutnya penciptaan hormon ekstrogen oleh indung telur. Proses menopause memiliki efek samping berupa hot flushes, mual, lelah, serta jantung berdetak kencang.
- k. Stamina fisik mulai menurun. Penyakit kanker, Kardiovaskuler, dan juga kegemukan adalah masalah kesehatan utama yang terjadi pada masa dewasa tengah

8.3.2 Ciri-Ciri Masa Dewasa Tengah atau Madya

- a. Umur madya adalah masa transisi
Umur dewasa tengah merupakan masa transisi yang menyebabkan laki-laki serta perempuan meninggalkan identitas jasmani serta sikap masanya serta merambah periode dalam kehidupan yang akan dipenuhi oleh identitas jasmani serta sikap baru.
- b. Umur madya merupakan masa penuh dengan stress
Pada umur ini ialah masa yang dipenuhi dengan stress. Penyesuaian ekstrim terhadap kedudukan serta pola hidup yang berganti. Spesialnya apabila diiringi dengan berbagai macam pergantian fisik cenderung mengganggu homeostatis fisik serta psikologis sehingga membawa pada masa stress, suatu masa dimana beberapa penyesuaian dasar wajib dicoba di kehidupan rumah dan juga aspek kehidupan sosial mereka
- c. Umur madya merupakan umur yang berbahaya
Pada masa dewasa tengah ini golongan laki-laki cenderung berada pada fase “umur beresiko” yakni terdapat kecenderungan untuk melakukan tindak kekerasan yang akan berakhir sebelum merambah pada tahap umur lansia. Selain itu juga terdapat hal-hal lain yang beresiko pula. Suatu masa dimana seseorang akan mengalami kelelahan fisik akibat dari banyaknya pekerjaan, rasa takut yang tidak wajar, dan minimnya upaya untuk memahami kehidupan. Munculnya beberapa penyakit jiwa juga mudah datang kepada golongan laki-laki dan perempuan yang dapat memuncak pada Suicide
- d. Umur madya merupakan umur canggung
Sama semacam pada anak muda, bukan kanak-kanak bukan pula dewasa. Demikian pula pada laki-laki serta
- e. Umur madya merupakan masa berprestasi
Erickson menyatakan bahwa umur dewasa madya merupakan masa yang kritis yang terdapat tendensi untuk menciptakan generativitas atau stagnasi (kecenderungan untuk senantiasa stagnan akan dominan. Artinya, pada masa ini terdapat dua kemungkinan bagi individu yaitu akan jadi lebih sukses ataupun kebalikannya mereka stagnan (senantiasa) tidak mengerjakan dan menyelesaikan suatu hal lagi. Baginya orang pada masa usia madya yang memiliki kemauan yang kokoh akan memiliki kemungkinan untuk berhasil. Sebaliknya orang yang memiliki kemauan yang lemah akan berjalan di tempat pada kehidupannya.
- f. Umur madya merupakan masa evaluasi
Masa dewasa tengah merupakan fase menggapai puncak prestasinya. Sehingga masa ini adalah waktu yang tepat untuk dapat bercermin dan mengevaluasi prestasi tersebut.
- g. Umur madya adalah masa sepi
Individu yang memasuki masa dewasa tengah mulai tinggal terpisah dengan orangtuanya. Contohnya orangtua akan merasa sepi ketika anaknya yang beranjak dewasa harus pergi dan menetap di luar kota untuk keperluan kerja.
- h. Umur madya adalah masa jenuh

Masa dewasa madya merupakan masa yang menyebabkan perasaan monoton jenuh. Dalam hal ini, kebanyakan laki- laki merasa bosan dengan aktivitas sehari-hari yang dilakukan serta kehidupan keluarga yang kurang cukup untuk memberikan hiburan. Bagi perempuan, dapat timbul karena sebagian besar waktunya didedikasikan untuk mengurus rumah serta mementingkan anak- anak mereka.

8.3.3 Kesehatan dan Penyakit

Di masa dewasa menengah frekuensi orang yang hadapi musibah menurun serta orang tidak lagi gampang terkena salesma serta alergi semacam saat anak- anak, anak muda serta dewasa awal. Banyak orang yang lewat masa dewasa menengah tanpa terserang penyakit ataupun permasalahan kesehatan yang menetap. Penyakit kronis yang menjangkit individu pada masa dewasa tengah umumnya diawali oleh penyakit yang remeh namun berlangsung lama. Meski pada masa dewasa tengah potensi mengidap penyakit kronis tidak terlaui tinggi, namun potensi tersebut dapat menjadi lebih tinggi ketika individu menginjak masa dewasa akhir. Dalam hal ini, penyakit yang sangat umum ditemui pada masa dewasa tengah adalah hipertensi yang diiringi dengan hipertensi. Orang dewasa laki- laki cenderung lebih banyak mengalami penyakit kronis dibanding orang dewasa perempuan.

a. Stress dan penyakit

Stress terus kerap kali menjadi pemicu munculnya penyakit (Kahana, Kahana, Hammel, 2009). Stress seringkali menyebabkan dampak negatif yang merugikan kesehatan orang di masa dewasa menengah. Stress bisa menimbulkan penyakit kardiovaskular (Bauer, Jeckel & amp; Luz, 2009; Ho & amp dkk, 2010).



Gambar 8.5: Penyakit Kardiovaskular yang Sering Terjadi pada Masa Dewasa Tengah atau Madya

b. Sistem kekebalan tubuh dan stress

Sistem imunitas badan dapat melindungi kesehatan dengan metode mengidentifikasi serta menghancurkan materi- materi asing semacam kuman, virus, serta tumor. (Lustgarten, 2009) menyatakan bahwa fungsi sistem imunitas badan akan menyusut seiring dengan umur yang bertambah. Pada sistem imunitas tubuh, terdapat komponen berupa miliaran sel darah putih yang berfungsi untuk melawan virus ataupun kuman asing. Pada situasi stress, individu cenderung mudah terserang penyakit. Hal tersebut disebabkan ketika individu sedang stress, virus ataupun bakteri cenderung memperbanyak diri serta menimbulkan penyakit.

c. Stress dan sistem kardiovaskular

Pada masa dewasa tengah individu akan rentan terjangkit penyakit kardiovaskular. Salah satu penyebabnya adalah stress serta emosi-emosi negatif yang mengganti proses- proses fisiologis yang mendasarinya (Philips & amp; Hughes, 2010; Serido & amp; Totenhagen, 2009). Ketika seseorang sedang mengalami stress berat dan memiliki kebiasaan merokok, makan tidak teratur, tidak pernah olahraga, maka akan berpotensi tinggi terjangkit penyakit kardiovaskular (Betensky & amp; Contrada & amp; Leventhal, 2009; Tomiyama & amp dkk, 2010)

8.3.4 Seksualitas

Climacteric merupakan suatu istilah yang menjelaskan peralihan hidup di masa paruh baya yang mempengaruhi berkurangnya kesuburan. Menopause terjadi saat usia paruh baya, umumnya diakhir 40an ataupun 50an, Saat haid perempuan seluruhnya berakhir. Rata-rata umur periode haid terakhir perempuan umumnya merupakan 51 tahun. Walaupun demikian, umur berakhirnya haid sangatlah bermacam-macam dari 39 sampai 59 tahun. Sesungguhnya seluruh perempuan akan hadapi pasca menopause saat berumur 60 tahun (Gosden, 2007).



Gambar 8.6: Menopause yang Terjadi pada Perempuan di Masa Dewasa Tengah

Menopause yang lambat berhubungan dengan meningkatnya efek terserang kanker payudara (Mishra & amp dkk, 2009). Perimenopause merupakan periode peralihan dari periode haid wajar menuju periode tanpa haid sama sekali, yang kerap kali memerlukan waktu sampai 10 tahun (De Franciscis & amp dkk, 2007; Seritan& amp; kawan- kawan, 2010). Perimenopause paling banyak terjalin di umur 40an tetapi bisa terjalin di umur 30an (McVeigh, 2005).

Aspek generasi serta pengalaman mempengaruhi permulaan menopause serta gejalanya (Gosden, 2007; Liu & amp dkk, 2010). Dalam hal ini, menopause akan terjadi 1-2 tahun lebih awal pada perempuan perokok karena bahan aktif pada rokok bisa mengganggu indung telur (Gosden, 2007). Lebih lanjut riset mengatakan indikasi menopause bertambah pada wanita perokok, minuman beralkohol, memakai kontrasepsi oral, tekanan mental serta konsumsi santapan dengan isi gula tinggi (Sabia *et al*, 2008). Riset longitudinal sepanjang 8 tahun terhadap perempuan berumur 40 serta 50an menunjukkan suatu perjalanan secara teratur sepanjang 1½ jam per hari sepanjang 5 hari dalam seminggu berkaitan dengan indikasi kecemasan serta tekanan mental yang lebih sedikit saat perempuan bertransisi dari periode haid teratur mengarah menopause (Nelson *et al*, 2008)

Selain waktu menopause, efek-efek samping dari menopause juga sangat bermacam-macam. Ketika menopause terjadi, produksi estrogen pada ovarium akan menyusut secara pesat, penyusutan estrogen akan berdampak pada panas seketika (hot flashes), mual, letih serta jantung yang berdetak cepat (Cooper *et al*, 2008). Namun sebagian besar wanita tidak merasakan dampak dari menopause (Bauld & amp; Brown, 2009; Weismiller, 2009). Meskipun demikian, berkurangnya kesuburan merupakan indikasi yang sangat berarti dalam kehidupan perempuan, artinya ada kemungkinan besar akan sulit memiliki keturunan.

8.3.5 Perubahan Hormonal Pada Pria Paruh Baya

Para laki-laki menghadapi pergantian hormonal di umur 50-60an, tetapi pergantian yang natural tidak sedrastis semacam penyusutan ekstrogen yang dirasakan perempuan. Penciptaan testosteron mulai menyusut sekitar 1% pertahun sepanjang masa dewasa menengah serta jumlah mani umumnya secara lama-lama pula menyusut, walaupun demikian, laki-laki tidak kehabisan fertilitasnya di umur separuh baya (Harman, 2007). Menyusutnya tingkat testosteron laki-laki di umur separuh baya bisa kurangi dorongan intim mereka (Goel *et al*, 2009).

Perubahan hormonal yang terjadi pada laki-laki paruh baya dapat menyebabkan disfungsi ereksi atau ketidakmampuan untuk menggapai serta mempertahankan ereksi yang mempengaruhi terhadap kepuasan performa intim (De Berardis *et al*, 2009). Persentase laki-laki dengan disfungsi ereksi terus menjadi meningkat saat mereka bertambah tua serta menyusut apabila mereka teratur olah fisik. Para periset menciptakan 2/3 laki-laki memberi tahu suatu disfungsi ereksi mengganggu harga diri mereka serta 2/3 dari mereka melaporkan perihal tersebut mengganggu kesekitaran dengan pasangan mereka (Mirone *et al*, 2009).

Disfungsi ereksi pada pria berhubungan dengan perubahan-perubahan ini pada faktor-faktor psikologis, namun lambat laun 75% penyebab dari disfungsi ereksi bersumber dari masalah-masalah fisiologis. Lebih lanjut Mirone, dkk (2009) menyebutkan bahwa laki-laki yang memiliki riwayat perokok berat, hipertensi, diabetes serta meningkatnya tingkat kolesterol bisa menimbulkan permasalahan ereksi pada laki-laki paruh baya.

8.3.6 Perilaku Serta Sikap Seksual

Jika ditinjau dari sudut biologis, pada masa dewasa menengah individu akan mengalami penyusutan fungsi keintiman. Umumnya, individu akan jarang melakukan kegiatan seksual dibanding pada masa dewasa awal (Waite, Das & Lumann, 2009).

Frekuensi melaksanakan ikatan seks sangat tinggi terjalin pada individu-individu yang berumur 25 sampai 29 tahun (47% melaksanakan ikatan seks 2 kali seminggu ataupun lebih) namun frekuensi ini menyusut tajam pada individu di umur 50an (23% dari laki-laki berumur 50 sampai 59 tahun).

8.3.7 Tugas Pertumbuhan Dewasa Menengah

- Memiliki tanggung jawab sosial pada masyarakat negara
- Melakukan kegiatan untuk mengisi waktu senggang
- Menjalin hubungan dengan orang yang tepat
- Menerima serta membiasakan diri atas perubahan-perubahan fisiologis
- Menyesuaikan diri dengan orang tua yang terus menjadi tua.

8.4 Dewasa Akhir

Masa dewasa akhir ditandai dengan umur 60 ke atas. Butuh mencermati spesial untuk ibu dan bapaknya yang telah tiba lanjut usia serta anaknya yang perlu sokongan untuk menjadi seorang dewasa yang bertanggung jawab. Pada masa ini perubahan fisik yang ditandai penuaan mulai menyita atensi. Saat orang memasuki dewasa akhir, akan tampak indikasi penyusutan fisik serta psikologis, pada aspek intelektual individu akan mengalami lambatnya gerak motorik, pencarian arti hidup berikutnya.



Gambar 8.7: Dewasa Akhir ditandai dengan umur 60 tahun keatas (Healingstudio.in, 2019)

Bagi Erickson (Feist and Feist, 2012) masa dewasa akhir merambah sesi integrity vs despair adalah kemampuan pertumbuhan lanjut usia untuk menanggulangi krisis psikososial yang dialaminya. Banyak stereotip baik dan buruk yang sanggup memberikan pengaruh kepada karakter lanjut usia. Integritas ego menjelaskan bahwa individu mengalami kehidupan dengan puas serta senang. Hal ini berakibat pada hubungan sosial serta produktivitasnya yang puas. Kebalikannya merupakan despair adalah rasa khawatir mati serta hidup sangat pendek, serta rasa kekecewaan. Sebagian metode untuk menghadapi krisis di masa lanjut usia adalah senantiasa produktif dalam kedudukan sosial, pola hidup sehat, serta kesehatan fisik. Perubahan fisik yang semakin menua akan berpengaruh pada kedudukan serta hubungan dengan lingkungannya. Individu pada usia lanjut akan berangsur-angsur meminimalisir pertemuan sosial karena keterbatasan yang dimiliki. Kondisi ini menyebabkan interaksi sosial para lanjut usia menyusut, baik secara mutu maupun kuantitasnya sehingga pada hal ini akan menyebabkan terbentuknya rasa kehilangan pada beberapa hal, antara lain:

- a. Merasa Kehilangan kedudukan ditengah masyarakat
- b. Hambatan dalam bentuk kontak fisik serta komitmen yang berkurang.

Bagi Erickson, ada 3 indikator yang menandakan perkembangan psikososial pada masa dewasa akhir, yaitu:

- a. Keintiman
- b. Generatif
- c. Integritas

8.4.1 Pertumbuhan Keintiman

Keintiman bisa dimaksud sebagai suatu keahlian mencermati orang lain serta membagi pengalaman dengan mereka. Orang-orang yang tidak dapat menjalankan ikatan seksual dengan orang lain akan terisolasi. Bagi Erickson, pembentukan ikatan seksual ini merupakan tantangan utama yang dialami oleh orang yang memasuki masa dewasa akhir.

8.4.2 Pertumbuhan Generatif

Generativitas merupakan tahap ketujuh dalam pertumbuhan psikososial menurut Erickson. Generativitas biasanya mempengaruhi pola pikir individu yang mengalami masa transisi kehidupan. Dalam hal ini, individu cenderung memfokuskan pada apa yang akan dilakukan selama sisa masa hidupnya. Pada masa ini, sebagian besar individu menyusun prioritas serta memastikan hal apa yang mereka yakini masih berarti untuk dilakukan dengan sisa waktu yang tersisa.

8.4.3 Pertumbuhan Integritas

Integritas adalah sesi pertumbuhan psikososial Erickson yang terakhir. Fase integritas bermula pada umur 65 tahun. Integritas digambarkan sebagai suatu kondisi yang dialami individu setelah mengurus benda- benda, orang- orang, bahan- bahan serta ide-ide, dan setelah sukses melaksanakan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan serta kegagalan dalam kehidupannya.

Integritas bertolak belakang dengan keputusan tertentu dalam mengalami perubahan-perubahan siklus hidup individu terhadap kondisi-kondisi sosial serta historis, ditambah dengan kefanaan hidup menjelang kematian.

Masalah baru akan bermunculan dalam kehidupan seseorang pada fase umur ini. Walaupun banyak waktu luang yang masih bias dapat dinikmati, tetapi penyusutan fisik ataupun pelemahan fisik akibat penyakit sudah menghalangi aktivitas serta membuat orang merasa tidak berdaya. Ada sebagian tekanan yang membuat orang dengan usia lanjut untuk menarik diri dari keterlibatan sosial, antara lain:

- a. Saat masa pensiun datang serta area berganti, orang bisa jadi lepas dari kedudukan serta kegiatan sepanjang ini
- b. Penyakit serta menyusutnya keahlian fisik serta mental, timbulnya egosentrisme
- c. Orang-orang yang lebih muda di sekitarnya cenderung menghindar darinya
Keinginan untuk membuang hal-hal yang tidak berguna seiring semakin dekatnya dengan kematian.



Gambar 8.8: Permasalahan-Permasalahan yang Dihadapi pada Masa Dewasa Akhir (Sairozi, 2021)

Meskipun masa dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir berada pada fase yang sama, yaitu dewasa. Namun setiap masa memiliki perkembangan berbeda-beda. Dalam hal ini, persamaannya dilihat dari isyarat umur dewasa seseorang, antara lain:

- a. Menuntut keputusan berarti dalam mendukung karir, kesehatan serta ikatan personalnya
- b. Mempunyai peran serta peranan bagaikan orang semacam pekerja, orang tua serta pendamping hidup
- c. Menggapai kematangan psikologis bagaikan orang dewasa serta seluruh tanggung jawabnya dan berpikir sistematis serta analitis

Lavinson menyatakan bahwa individu yang memasuki masa dewasa akhir cenderung berpotensi mengalami krisis jika tidak berhasil dalam melakukan transisi dari masa dewasa tengah.

8.4.4 Perkembangan Fisik Dewasa Akhir

Pada masa dewasa akhir, individu akan mengalami penyusutan fisik yang lebih tinggi dibanding masa-masa sebelumnya. Penyusutan fisik yang terjadi berhubungan dengan penuaan. Reni Hawadi Akbar (2001) pada dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Pertumbuhan Anak: Memahami Watak, Bakat, serta Keahlian Anak”, menyatakan bahwa terdapat beberapa bentuk dalam penyusutan serta hilangnya fungsi fisik pada masa dewasa akhir, antara lain:

- a. Otak serta sistem syaraf
Pada masa dewasa akhir, neuron serta unit-unit sel dari system syaraf yang terdapat dalam otak juga ikut menyusut. Terdapat riset yang menyebtkan bahwa penyusutan neuron bisa terjadi hingga 50% pada tahun-tahun memasuki masa dewasa. Namun riset lain menyatakan bahwa penyusutan neuron bisa lebih sedikit dari perkiraan riset sebelumnya serta belum ada perhitungan yang kongkrit dalam menggambarkan penyusutan tersebut.
- b. Pertumbuhan Sensori
Penurunan fungsi penglihatan pada individu dimulai pada masa dewasa tengah, dan akan bertambah pada masa dewasa akhir. Dalam hal ini, individu akan mengalami kesusahan memfokuskan pandangan pada titik berwarna hitam sehingga memerlukan waktu lama untuk memfokuskan penglihatan ketika individu dari ruangan yang cerah dan mengarah ke tempat yang agak gelap.
- c. Sistem Peredaran Darah

Pada masa dewasa akhir, akan terjadi penyusutan jumlah darah yang dipompa oleh jantung meskipun pada individu yang sehat. Para pakar penuaan menyebutkan bahwa jantung yang sehat bisa lebih kokoh pada masa penuaan dan tidak mengalami penyusutan.

d. Sistem Pernafasan

Kapasitas system pernafasan individu akan menyusut pada umur 20 sampai 80 tahun meskipun individu tersebut dalam keadaan sehat. Dalam hal ini, elastisitas paru-paru akan menurun, dada menurun, diafragma juga akan semakin melemah. Meski demikian, fungsi paru-paru dapat dilatih dengan rutin melakukan beberapa latihan.

e. Seksualitas

Masa dewasa akhir menimbulkan sebagian pergantian penyusutan dalam perihal seksualitas manusia, penyusutan seksualitas ini lebih banyak ditemui pada laki laki dibanding perempuan. Dalam hal ini, orgasme akan berkurang dan terjadi tiap 2 hingga 3 kali ikatan intim. Rangsangan langsung umumnya diperlukan untuk dapat dicapainya ereksi. Meskipun ikatan intim tersendat oleh fisik yang melemah, kesekitaran yang lain wajib dipertahankan, diantaranya keakraban sensualitas, serta nilai bagaikan seseorang laki laki ataupun wanita.

f. Kesehatan

Individu di masa dewasa akhir akan mengalami beberapa penyakit kronis. Penyakit tersebut mungkin sudah menjangkit individu pada masa dewasa awal, namun akan bertambah di masa dewasa menengah serta jadi lebih universal di masa dewasa akhir (Kane, 2007).



Gambar 8.9: Penyakit-Penyakit yang Sering Menyerang Dewasa Akhir (Nithila, 2019)

Meskipun orang dewasa yang berumur 63 tahun keatas mempunyai kendala fisik, namun sebagian besar individu pada masa ini masih melaksanakan aktivitasnya tiap hari ataupun bekerja. Pada masa ini, penyakit kronis yang sering dijumpai adalah penyakit jantung (52%), diabetes (34%), asma (27%) serta artritis (27%). Konflik dalam kesekitaran yang berhubungan dengan banyaknya kemunduran pada orang lanjut umur yang mengidap diabetes serta hipertensi (Seeman & amp; Chen, 2002)

Kondisi keuangan yang rendah berkaitan dengan permasalahan kesehatan di masa dewasa akhir (Ferraro, 2006). Terdapat sekitar 3 kali jumlah orang (baik miskin ataupun yang bercukupan) menyatakan bahwa hanya dapat melakukan aktivitas sangat terbatas karena penyakit kronis. Lebih lanjut terdapat riset yang menyatakan bahwa kondisi keuangan yang rendah cenderung berpotensi lebih tinggi dalam penurunan kesehatan, terlepas apapun etnisnya (Szanton *et al.*, 2010)

g. Olahraga

Dalam suatu riset, olahraga mempunyai makna yang bermakna harfiah menyangkut perbandingan hidup ataupun mati untuk orang paruh baya serta lanjut usia. Lebih dari 10.000 laki-laki serta perempuan dipecah kedalam jenis kurang sehat, lumayan sehat serta sangat sehat (Blair *et al.*, 1989).

Dalam riset ini, dampak positif dari Kesehatan fisik ini terjalin baik pada laki-laki ataupun perempuan. Lebih jauh, riset terkini mengatakan satu orang dewasa berumur 60 tahun ke atas menduduki urutan

5 terbawah dalam kebugaran fisik yang ditetapkan oleh uji treadmill. Individu yang menduduki urutan lima kebawah memiliki kecenderungan 4 kali lebih tinggi wafat dalam periode waktu 12 tahun dibanding mereka yang terletak di urutan 5 paling atas dalam kebugaran fisik (Sui *et al*, 2007).



Gambar 8.10: Olahraga yang Cocok untuk Dewasa Akhir (Regina, 2020)

Suatu riset longitudinal menyatakan satu laki- laki yang olahraga tertib di umur 72 tahun mempunyai mungkin 30% lebih tinggi untuk senantiasa hidup sampai umur 90 tahun dibanding mereka yang kurang gerak (Yates *et al*, 2008). Lebih lanjut riset terkini terhadap lebih dari 11.000 perempuan mendapatkan hasil bahwa kebugaran cardiorespiratory yang rendah merupakan prediktor kematian yang signifikan (Farell *et al*, 2010).

Olahraga merupakan salah satu metode yang sangat berguna untuk meningkatkan kesehatan. Aerobik merupakan olahraga yang sangat disarankan untuk orang dewasa berumur 60 tahun ke atas dengan durasi 30 menit, selain itu bersepeda lambat maupun cepat secara teratur dalam 5 hari ataupun lebih dalam seminggu, serta latihan kekuatan 2 kali ataupun lebih seminggu (Der Ananian & amp; Prohaska, 2007). Latihan kelenturan serta penyeimbang juga dianjurkan.

h. Nutrisi dan Berat Tubuh

Terdapat 2 aspek berkurangnya nutrisi di masa dewasa akhir yang menarik minat peneliti, yaitu: 1) Kekurangan vitamin serta mineral dan 2) Kedudukan pembatasan kalori dalam meningkatkan kesehatan serta memperpanjang hidup. Sebagian orang dewasa melaksanakan diet yang bisa berdampak negatif untuk kesehatannya, khususnya jika mereka tidak meperoleh vitamin serta mineral (Cashman *et al*, 2009; Cheng, Bohr & amp; De Cabo, 2010; Hamer *et al*, 2009). Salah satunya adalah perubahan pola makan pada lansia yang bisa berdampak secara spesifik terhadap penyusutan berat badan, khususnya pada perempuan yang mengurangi makan kecil diantara jam makan (Morley, 2003). Strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan berat badan pada wanita lanjut usia adalah mengkonsumsi suplemen kalori diantara jam makan.

8.4.5 Perubahan-Perubahan dalam Penampilan pada Dewasa Akhir

a. Wilayah kepala

- 1) Hidung menjulur lemas
- 2) Bentuk mulut berganti akibat hilangnya gigi ataupun sebab wajib mengenakan gigi palsu
- 3) Penglihatan mulai memudar, tidak bercahaya serta sering berair
- 4) Lipatan di bagian dagu
- 5) Pipi mengkerut, longgar serta bergelombang
- 6) Kulit mengkerut serta kering, muncul flek hitam, muncul tahi lalat atau kutil
- 7) Rambut menipis, perubahan warna menjadi abu- abu ataupun putih, kaku, serta muncul rambut halus dalam hidung, kuping dan alis.

b. Wilayah tubuh

- 1) Bahu membungkuk serta menyusut

- 2) Perut membengkak serta membuncit
 - 3) Pinggul nampak mengendor serta lebih lebar dibanding dengan waktu sebelumnya
 - 4) Garis pinggang melebar, menjadikan tubuh nampak semacam terisap
 - 5) Payudara untuk perempuan jadi kendur serta melorot
- c. Wilayah persendian
- 1) Pangkal tangan jadi kendor serta terasa berat sebaliknya ujung tangan nampak mengkerut
 - 2) Kaki jadi kendor serta pembuluh darah balik menonjol, paling utama yang terdapat di sekitar pergelangan kaki
 - 3) Tangan jadi kurus kering serta pembuluh vena di sepanjang bagian balik tangan menonjol
 - 4) Kaki membengkak sebab otot-otot mengendor, munculnya benjolan-benjolan, jari kaki tinggi serta dapat meradang dan kerap memunculkan kelosi
 - 5) Kuku tangan serta kaki menebal, membeku serta mengapur

8.4.6 Perubahan Umum Sistem Indera Pada Dewasa Akhir

a. Penglihatan

Terdapat penyusutan yang tidak berubah-ubah dalam keahlian untuk memandang objek pada tingkat pelaksanaan rendah serta menyusutnya sensitivitas terhadap corak. Orang berumur lanjut biasanya mengidap presbyopia atau tidak dapat memandang jarak jauh dengan jelas karena elastisitas lensa mata menurun.

b. Pendengaran

Pada masa dewasa akhir, sensitivitas pendengaran individu cenderung menurun. Hal tersebut mungkin dipengaruhi oleh berakhirnya perkembangan organ basal yang menyebabkan matinya rumah siput di dalam telinga (cochlea). Penurunan sensitivitas pada masa dewasa akhir cenderung lebih banyak diderita oleh laki-laki dibanding perempuan.

c. Perasa

Penurunan sensitivitas perasa di masa dewasa akhir dipengaruhi oleh terhentinya perkembangan tunas perasa yang terletak di lidah serta di permukaan bagian dalam pipi. Berkurangnya sensitivitas perasa akan semakin meningkat seiring dengan umur yang bertambah.

d. Penciuman

Penurunan sensitivitas dalam aspek penciuman disebabkan oleh perkembangan sel dalam hidung stagnan serta lebatnya novel rambut pada lubang hidung.

e. Perabaan

Penurunan sensitivitas pada indera peraba disebabkan kulit jadi terus menjadi kering serta keras, sehingga indera peraba di kulit terus menjadi kurang peka.

f. Sensitivitas terhadap rasa sakit

Menyusutnya sensitivitas terhadap sakit berbeda antara bagian tubuh satu dengan lainnya. Dalam hal ini, bagian badan yang mengalami penyusutan sensitivitas yang ekstrim terletak pada bagian dahi, tangan, dan kaki. Namun pada bagian kaki tidak seburuk kedua organ tersebut.

8.4.7 Perubahan Umum Motorik pada Dewasa Akhir

a. Kekuatan

Penyusutan kekuatan yang paling nyata terjadi pada kelenturan otot-otot tangan bagian depan serta otot-otot yang menopang tegaknya badan. Orang berumur lanjut lebih cepat lelah serta membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memulihkan diri dari kelelahan dibandingkan orang yang lebih muda

b. Kecepatan

Penyusutan kecepatan dalam bergerak untuk orang yang berusia dewasa bisa dilihat dari uji terhadap waktu respon serta keahlian dalam bergerak terlihat sangat menyusut setelah umur 60an.

c. Belajar keahlian baru

Apalagi pada saat orang dewasa yakin belajar mengenai keahlian baru maka hal tersebut akan menguntungkan bagi mereka,

d. Kekuatan motorik

Berkurangnya kekuatan motorik pada individu di masa dewasa akhir akan menyebabkan individu merasa canggung ketika memegang barang-barang. Dalam hal ini, pengurangan kekuatan motorik terjadi berbalik. Artinya, kemampuan yang terlebih dahulu dipelajari akan susah untuk dilakukan, sedangkan keahlian yang baru saja dipelajari akan mudah dilakukan.

8.5 Rangkuman

Pada usia 19 hingga 26 tahun individu akan memasuki masa prima dalam aspek fisik, namun di sisi lain pada masa tersebut juga terdapat bahaya tersembunyi seperti kebiasaan-kebiasaan buruk yang akan mempengaruhi kesehatan.

Pada masa beranjak dewasa individu akan lebih aktif secara seksual dan akan menikah. Orang dalam masa beranjak dewasa melakukan hubungan seks lebih banyak orang dibanding orang dewasa muda.

Perubahan fisik serta penyakit di usia paruh baya dipengaruhi oleh faktor-faktor genetik dan gaya hidup.

Ciri-ciri masa dewasa madya, antara lain : Usia madya merupakan masa transisi, Usia madya adalah masa stress, Usia madya adalah usia yang berbahaya, Usia madya adalah usia canggung, Usia madya adalah masa berprestasi, Usia madya adalah masa evaluasi.

Perubahan yang bersifat sangat umum terhadap kemampuan motorik, termasuk perubahan kekuatan fisik dan kecepatan dalam bergerak.

8.6 Soal Evaluasi

A. Kuis dalam Bentuk Pilihan Ganda

- Salah satu yang termasuk dalam karakteristik kematangan psikologi adalah ...
 - Berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego
 - Kebiasaan kerja yang mulai tidak teratur
 - Bergaul di lingkungan yang baru
 - Tingginya rasa subyektivitas
- Ciri – ciri yang merupakan perkembangan pada masa dewasa awal adalah ...
 - Usia reproduktif
 - Usia memantapkan letak kedudukan
 - Usia banyak masalah
 - Semua jawaban benar
- Stress yang berlebihan pada orang dewasa akan menyebabkan penyakit...
 - Gangguan mental
 - Obesitas
 - Kardiovaskular

- d. Gagal ginjal
4. Munculnya uban merupakan salah satu pergantian fisik pada
- Dewasa awal
 - Dewasa tengah
 - Dewasa akhir
 - Orang yang sudah tua
5. Mengapa seseorang yang memasuki masa dewasa awal akan mengalami banyak masalah?
- Karena banyak individu yang mengalami kegagalan emosi terkait persoalan yang dihadapi dalam kehidupannya seperti permasalahan pekerjaan, pernikahan, finansial serta persoalan lainnya
 - Karena individu yang sudah memiliki karir maupun ikatan rumah tangga, cenderung mengalami relasi yang meregang dengan sahabat dan kelompok sebaya
 - Karena orang akan kesusahan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan pada masa ini ketika belum siap untuk memasuki tahap tersebut seperti masalah sahabat, jabatan, dan keuangan
 - Individu akan mengalami kebingungan dan kebimbangan dalam menentukan arah yang diambil untuk langkah lebih lanjut

B. Kuis dalam Bentuk Essay

- Sebutkan 5 ciri – ciri masa dewasa tengah atau madya!
- Sebutkan tugas perkembangan dewasa awal!
- Jelaskan tentang mobilitas geografis dan mobilitas sosial pada masa dewasa awal!
- Apa yang kamu ketahui tentang menopause dan sebutkan efek yang terjadi saat menopause!
- Sebutkan tugas pertumbuhan dewasa menengah!

Pustaka

- @colorfuelstudio (2022) *Male Grow Life Cycle*, *Freepik.com*. Available at: [https://www.freepik.com/premium-vector/male-grow-life-cycle_5365816.htm#query=Male grow life cycle&position=0&from_view=author](https://www.freepik.com/premium-vector/male-grow-life-cycle_5365816.htm#query=Male%20grow%20life%20cycle&position=0&from_view=author).
- Adolph, K. E. (1979) *Learning in the Development of Infant Locomotion*. Wiley.
- Adrian, K. (2021) *Ini Perkembangan Bayi dalam Kandungan dari Minggu ke Minggu*, *Alodokter*. Available at: <https://www.alodokter.com/ini-perkembangan-bayi-dalam-kandungan-dari-minggu-ke-minggu>.
- Ainurahmah, A. (2016) *Masa Pertumbuhan Gigi Pada Bayi*, *aninditaainurahmah.blogspot.com/*. Available at: <http://aninditaainurahmah.blogspot.com/2016/03/masa-pertumbuhan-gigi-pada-bayi.html>.
- Allen and Marotz (2010) *Profil Perkembangan Anak*. Jakarta: PT Indexs.
- Amalia, T. (2017) *Bagaimana Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak?*, *dictio.id*. Available at: <https://www.dictio.id/t/bagaimana-tahapan-pertumbuhan-dan-perkembangan-anak/13151>.
- Basir, M. A. (2017) *Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Penalaran Matematis Berdasarkan Sistem Kognitif Pada Taksonomi Marzano*. Semarang.
- Beck, J. (2006) 'Cognitive Behavioral Therapy', *Primary Psychiatry Journal*, 13(4), pp. 31–34.
- Berk, L. E. (2009) *Child Development Eight Edition*. American: Printed in the United State of America.
- Bertenthal, B. I. and Longo, M. R. (2012) 'Motor knowledge and action understanding: A developmental perspective', *Embodiment, Ego-Space, and Action*, (June 2008), pp. 323–368. doi: 10.4324/9780203809891.
- Black, M. M. *et al.* (2004) 'Iron and zinc supplementation promote motor development and exploratory behavior among Bangladeshi infants', *The American Journal of Clinical Nutrition*, 80(4). doi: 10.1093/ajcn/80.4.903.
- Budiman, M. N. (2012) *Paradigma Humanisme Theosentris Dalam Pendidikan Islam Dimensi Metodologis Pembelajaran*. Aceh: Kampus Darussalam Banda Aceh: Ar-Raniry Press.
- Campbell, K. *et al.* (2010) 'Maternal self-efficacy regarding children's eating and sedentary behaviours in the early years: associations with children's food intake and sedentary behaviours', *Int J Pediatr Obes*, 5(6). Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20429735/>.
- Dahar, R. W. (2010) *Teori-teori Belajar & Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Daley, A., Macarthur, C. and H, W. (2007) 'The role of exercise in treating postpartum depression: a review of the literature', *Journal of Midwifery & Women's Health*, 52(1), pp. 56–62.
- Dariyo, A. (2007) *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Darrah, J., Senthilselvan, A. and Magill-Evans, J. (2009) 'Motor Development as a Potential Marker to Monitor Infantile Pompe Disease on Enzyme Replacement Therapy', *Trajectories of Serial Motor Scores of Typically Developing Children. Infant Behavior & Development*, 32(1), pp. 72–78.
- Desmita (2016) *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda.

Dodge, D. T., Colker, L. . and Heroman, C. (2002) *The Creative Curriculum For Presschool*. Washington DC: Teaching Strategies, Inc.

Fahey, T. D., Roth, W. T. and Insel, P. M. (2011) *Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. Boston USA: McGraw Hill.

Feist, J. and Feist, G. J. (2012) *Teori Kepribadian*. 7th edn. Jakarta: Salemba Humanika.

Foundation, N. S. (2010) *Does Sleeping Longer or Shorter Impact Your Weight?*, *Sleep Foundation*. Available at: <https://www.sleepfoundation.org/professionals/sleep-america-polls/2010-sleep-and-ethnicity#:~:text=NATIONAL SLEEP FOUNDATION — The 2010,among these four ethnic groups>.

Gibson, J. J. (1979) *The ecological approach to visual percep-tion*. Boston: MA: Houghton Mifflin.

Grabmeier, J. (2019) *How a new father views his relationship with his partner*, *news.osu.edu*. Available at: <https://news.osu.edu/how-a-new-father-views-his-relationship-with-his-partner/>.

Graham, G., Holt-Hale, S. A. and Parker, M. (2010) *Children moving: A reflective approach to teaching physical education*. 8th edn. New York: NY: McGraw-Hill.

Havitplay.com (2019) *Main Congklak Bersama*, *Pinterest.id*. Available at: <https://id.pinterest.com/pin/735423814129726722/>.

Healingstudio.in (2019) *Support Groups*, *Tejas Shah's Healing Studio*. Available at: <http://www.healingstudio.in/supportgroups/>.

Hockenberry, M. . and Wilson, D. (2009) *Essential of Pediatric Nursing*. St. Louis Missouri: Mosby.

Hoffnung, R. J. and Seifert, K. (1994) *Child and adolescent development*. 3rd edn. Houghton Mifflin.

Hurlock, E. B. (1980) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Ibda, F. (2015) 'Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget', *Intelektualita*, 3(1), pp. 27–38.

IlmuPsikologi (no date) *Kepriradian pada Masa Awal Dewasa*, *Sumber Ilmu Psikologi*. Available at: <http://sumberilmupsikologi.blogspot.com/2015/11/kepriradian-pada-masa-awal-dewasa.html>.

Istockphoto.com (2019) *Sekelompok orang melakukan latihan aerobik*, *istockphoto.com*. Available at: <https://www.istockphoto.com/id/foto/sekelompok-orang-melakukan-latihan-aerobik-gm159088734-22653596>.

Iswinarti (2007) *Permainan Tradisional Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Kellman, P. J. and Arterberry, M. E. (2006) *Infant Visual Perception*. US: John Wiley & Sons Inc.

Kesekolah.com (2020) *Simak Kiat Menjadi Remaja yang Oke!*, *Kesekolah.com*. Available at: <http://www.kesekolah.com/artikel-dan-berita/pendidikan/simak-kiat-menjadi-remaja-yang-oke.html>.

Khuluqo, I. EL (2017) *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

King, L. A. (2017) *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiatif*. Edited by Y. Hardini. Jakarta: Selemba Humanika,.

Kompas.com (2020) *Adakah 7 Permainan Tradisional Tersebut di Daerahmu? Jawaban TVRI SMP, Kompas.com*. Available at: <https://bit.ly/3g85pkA%0AiOS>: <https://apple.co/3hXWJ0L>.

Kompas.com (2022) *Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia, Kompas.com*. Available at: <https://www.kompas.com/skola/read/2020/09/10/143000269/pertumbuhan-dan-perkembangan-manusia?page=all>.

Kompasiana (2019) *Bagaimana Sebaiknya Mendidik Anak Usia Remaja?*, *Kompasiana.com*. Available at: <https://www.kompasiana.com/iinnadliroh/5bec41d1677ffb5dc57efcb3/bagaimana-sebaiknya-mendidik-anak-usia-remaja>.

Kompasiana (2021) *Perkembangan dan Pertumbuhan pada Masa Remaja, Kompasiana.com*. Available at: <https://www.kompasiana.com/belajaryages/5dafb94b0d823059fe5e50e2/essay-perkembangan-dan-pertumbuhan-pada-masa-remaja>.

Kusum, B. D. M. (2020) *Begini Contoh-contoh Gerakan Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif dalam Olahraga Bola Basket, Fotokita.grid.id*. Available at: <https://fotokita.grid.id/read/112363356/begini-contoh-contoh-gerakan-lokomotor-non-lokomotor-dan-manipulatif-dalam-olahraga-bola-basket?page=all>.

Logsdon, M. C., Wisner, K. and Hanusa, B. H. (2009) 'Does Maternal Role Functioning Improve With Antidepressant Treatment In Women With Postpartum Depression?', *J Womens Health (Larchmt)*, 18(1), pp. 85–90.

Lubis, I. and Safii, M. (2018) *Teknologi, Informasi, dan Komunikasi, Permasalahan Kota, sekelumit tentang Smart City dari kota lain dan pemaparan smart city, Jurnal Inovasi Pendidikan*.

Martani, W. (2012) 'Metode Stimulasi dan Perkembangan Emosi Anak Usia dini', *Jurnal Psikologi*, 39(1), pp. 112–120.

Martin, J. A. *et al.* (2006) 'Births: final data for 2004.', *National vital statistics reports: from the Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, National Vital Statistics System*, 55(1), pp. 1–101.

MateriIPA.com (2020) *Gerak Lokomotor: Pengertian, Jenis dan Contohnya, MateriIPA.com Pusat Ilmu Pengetahuan Alam*. Available at: <https://materiipa.com/gerak-lokomotor>.

McArdle, J. J. *et al.* (2002) 'Comparative Longitudinal Structural Analyses of The Growth and Decline of Multiple Intellectual Abilities Over The Life Span', *Developmental Psychology*, 38(1), p. 115.

Monks, F. ., Knoers, A. M. . and Haditono, S. R. (2002) *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Murni, M. (2017) 'Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Psikososial pada Masa Kanak-Kanak Awal 2-6 Tahun', *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), pp. 19–33.

Mursid (2015) *Belajar dan Pembelajaran PAUD*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Niken, G. (2017) *Banyak Manfaatnya untuk Bayi, Para Ayah Perlu Meniru yang Dilakukan Suami Olla Ramlan Setelah Bayi Lahir, nakita.id*. Available at: <https://nakita.grid.id/read/0213342/banyak-manfaatnya-untuk-bayi-para-ayah-perlu-meniru-yang-dilakukan-suami-olla-ramlan-setelah-bayi-lahir?page=all>.

- Nithila, A. (2019) *I have little chest pain and my chest hurts during smoking*, *iCliniq .com*.
- Nurani, Y. and Sujiono, B. (2010) *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT Indeks.
- Oriflameid (2020) *4 CONTOH VARIASI GERAK MANIPULATIF DALAM PERMAINAN BOLA BASKET*, *oriflameid.com*. Available at: <https://oriflameid.com/variasi-gerak-manipulatif-dalam-permainan-bola-basket/>.
- Papalia, D. E., Old s, S. W. and Feldman, R. D. (2009) *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Physiotherapist chantal / physiotherapy, fitness and helath and Chantal, P. (2018) *Chronological progress of gross motor development*, *Pinterest.id*.
- Pintek.id (2020) *7 Cara Menarik Perhatian Anak Agar Fokus Belajar*, *Pintek.id*. Available at: <https://pintek.id/blog/cara-menarik-perhatian-anak/>.
- Pranita, E. (2019) *Ahli Tegaskan, Tidak Ada Susu Formula yang Lebih Baik dari ASI*, *Kompas.com*. Available at: <https://sains.kompas.com/read/2019/08/05/093300323/ahli-tegaskan-tidak-ada-susu-formula-yang-lebih-baik-dari-asi?page=all>.
- Putri, R. R. (2019) *Kenali Penyebab Posisi Bayi Sungsang*, *klikdokter*. Available at: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3631190/kenali-penyebab-posisi-bayi-sungsang>.
- Regina (2020) *Yoga for Seniors – The complete Guide for Yoga at Aged Care or Residential Living*, *yogazeit.com*. Available at: <https://www.yogazeit.com.au/yoga-for-seniors-the-complete-guide-for-yoga-at-aged-care-or-residential-living/>.
- Resilienteducator (2020) *How to Develop a Philosophy of Teaching for Early Childhood Education*, *Resilienteducator.com*. Available at: <https://resilienteducator.com/classroom-resources/how-to-develop-a-philosophy-of-teaching-for-early-childhood-education/>.
- Richard (2016) *cropped-awesome-child-timeline-on-pink-background-header.jpg*, *flourishingfatheronline.com*. Available at: <https://flourishingfatheronline.com/cropped-awesome-child-timeline-on-pink-background-header-jpg/>.
- Sairozi, A. (2021) *Spiritualitas Pengaruhi Tingkat Depresi Lansia di Panti Werdha*, *UnairNews*. Available at: <http://news.unair.ac.id/2021/01/06/spiritualitas-pengaruh-tingkat-depresi-lansia-di-panti-werdha/>.
- Salkind, N. J. (2006) *Encyclopedia of human development*. the United States of America: SAGE Publications.
- Santrock, J. (1995) *Life Span Development*. 5th edn. Edited by A. Chusairi and J. Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2009) *Child Development*. 12th edn. New York: McGraw-Hill.
- Sofia, H. (2005) *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudirjo, E. and Alif, M. N. (2018) *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Susanto, A. (2011) *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada. Media Group.
- theAsianparent (2019) *10 Ciri Pubertas pada Anak Perempuan dan Laki-laki*, *Prents Perlu*

Pahami, *theAsianparent.com*. Available at: <https://id.theasianparent.com/ciri-pubertas>.

Thelen, E. and Smith, L. B. (1998) *Dynamic Systems Theories, Handbook of child psychology: Theoretical models of human development*. John Wiley & Sons Inc.

Voogt, J. *et al.* (2013) 'Technological Pedagogical Content Knowledge - a review of the literature', *Journal of computer assisted learning*, 29(2), pp. 109–121.

Waldron, J. J. and Dieser, R. B. (2010) 'Perspectives of fitness and health in college men and women', *Journal of College Student Development*, 51(1), pp. 65–78.

Wardlaw, G. M. and Smith, A. M. (2011) *Contemporary Nutrition*. New York: McGraw-Hill.

Williams, B. R. *et al.* (1999) 'Development of inhibitory control across the life span', *American Psychological Association*, 35(1). doi: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.1.205>.

Wisnubrata (2018) *Jenis Olahraga Anak Sesuai Usia dan Perkembangannya*, *Kompas.com*. Available at: <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/04/26/134733320/jenis-olahraga-anak-sesuai-usia-dan-perkembangannya?page=all>.

Yusuf, S. (2000) *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zonabanten.com (2021) *Pengertian Baby Blues Syndrome dan Cara Efektif Mengatasinya*, *Zonabanten.com*. Available at: <https://zonabanten.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-231501695/pengertian-baby-blues-syndrome-dan-cara-efektif-mengatasinya>.

Biodata Penulis:



Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog., adalah salah satu dosen tetap Fakultas Psikologi yang saat ini menjadi Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) sejak 2012. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 hingga S2 Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Awalnya memilih berprofesi sebagai praktisi namun seiring waktu mencoba menyeimbangkan antara praktisi dan akademisi/pengajar. Beberapa mata kuliah yang sudah pernah diampuh adalah psikologi dasar, psikologi perkembangan, psikologi klinis, assessment psikologi, konseling, modiper dan terapi islam. Sebagai Penulis merintis karya tulis di majalah MATAN rubrik keluar Sakinah hingga 2018. Selain sebagai pengajar juga bergabung dalam pusat studi Kesehatan

dan psikologi selama 3 periode dan sekarang sebagai ketua. Beberapa karya penelitian telah dihasilkan dengan tema psikologi perkembangan, intervensi, psikometri, kebersyukuran dan kebahagiaan namun penulis lebih fokus pada kajian tentang kematangan diusia anak dan keterlibatan otang tua. Sudah ada 5 buku diantaranya: "Manusia dan sampah", "Sudah Siapkah Anak Kita untuk Sekolah: Panduan untuk Orang Tua dan Sekolah" dan buku ini "Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar Tingkat Awal: Tinjauan Kesiapan Sekolah Dasar dan Motivasi Berprestasi". Selain sebagai akademisi juga memiliki ketertarikan dengan masalah-masalah sosial, yang saat ini tergabung dalam LDK-PWM Jatim yang fokus melakukan pendampingan dan pemberdayaan dai komunitas khususnya komunitas marjinal. dan sebagai tim pengelola rumah singgah Al furqon sebagai ketua devisi konsultasi dan konseling. Email: ikalely@umsida.ac.id



Vanda Rezania, S.Psi., M.Pd, lahir di Sidoarjo, Jawa Timur, tahun 1986. Pendidikan sarjana yang pernah ditempuh adalah Jurusan Psikologi Universitas Airlangga Surabaya dan lulus tahun 2008. Kemudian menempuh pendidikan pasca sarjana di Universitas Negeri Surabaya dengan mengambil program studi Pendidikan Dasar dan lulus pada tahun 2015. Pekerjaan yang pernah diemban adalah menjadi guru tetap yayasan SD Muhammadiyah 1 Krian dari tahun 2008-2010. Lalu, mengembangkan karirnya dengan menjadi dosen di Prodi PGSD FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sejak 2010 hingga sekarang. Selama menjadi dosen, mata kuliah yang diampuh tidak jauh dari ilmu Psikologi, yaitu Psikologi Pendidikan dan Layanan Bimbingan di SD. Ilmu sosial juga

diampuhnya, seperti Konsep Dasar IPS, Pendidikan IPS Kelas Awal dan Tinggi, serta Pengembangan Pembelajaran IPS di SD. Buku ajar yang telah dihasilkan adalah buku ajar Layanan Bimbingan di SD (2018) dan Pengembangan Pembelajaran IPS SD (2020). Adapun beberapa prestasi yang telah dicapai dalam program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), diantaranya terpilih menjadi DPL Program Kampus Mengajar Perintis pada tahun 2020 dan DPL Program Kampus Mengajar Angkatan 1 pada tahun 2021. Email: vanda1@umsida.ac.id

ISBN 978-623-6292-34-1 (PDF)



9 786236 292341