

PSIKOLOGI PUBERTAS

by Lpmi Uim

Submission date: 11-Jan-2023 01:59PM (UTC+0700)

Submission ID: 1991123052

File name: BAb_Layla_Psikologi.pdf (754.16K)

Word count: 1614

Character count: 10068

BAB VI

PSIKOLOGI PUBERTAS

Oleh Layla Imroatu Zulaikha

6.1 Pendahuluan

Masa Pubertas adalah masa dalam rentang periode transisi dari makhluk yang awalnya aseksual menjadi makhluk seksual. Pubertas sendiri berasal dari Bahasa latin yang memiliki arti usia kedewasaan (Hurlock, 1991).

Dikatakan pubertas apabila terjadi kematangan fisik yang begitu cepat yang dipengaruhi perubahan hormonal serta perkembangan bentuk tubuh yang sangat cepat khususnya pada masa remaja awal. Papalia, Olds dan juga Feldman memberi penjelasan jika masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan juga dewasa yang mengandung perubahan fisik, kognitif dan juga psikososial (Sarwono, 2016).

Pubertas dapat digolongkan pada masa tumpang tindih karena pada masa tersebut anak mengalami masa transisi dari masa anak akhir menjadi remaja dewasa yang secara otomatis akan mempengaruhi perkembangan psikologis serta gangguan emosional yang menyebabkan anak tersebut menjadi lebih labil. Sebutan anak puber disematkan pada anak yang belum matang secara seksual, maka akan disebut dengan anak puber. Namun kondisi tersebut akan berubah secara berangsur Ketika anak mengalami kematangan seksual menjadi remaja (Jahja, 2015).

Keberlangsungan periode pubertas tergolong singkat yakni berada antara kurun waktu dua sampai empat tahun, pada masa ini dukungan serta peran orang tua sangat dibutuhkan dalam perkembangan social emosional anak.

Masa pubertas membutuhkan waktu yang berbeda-beda untuk setiap anak. Anak yang mengalami masa transisi kurang dari dua tahun tergolong anak yang mengalami pematangan fungsi organ seks sekunder yang cepat. Sedangkan anak yang mengalami pematangan fungsi organ reproduksi lebih dari dua tahun bahkan

terjadi sampai kurun waktu empat tahun tergolong lambat. Selain itu jenis kelamin juga sangat mempengaruhi, anak dengan jenis kelamin perempuan akan mengalami proses pematangan organ reproduksi lebih cepat dari pada anak dengan jenis kelamin laki-laki.

6.2 Tahapan Periode Puber

Masa Puber terjadi dalam waktu singkat, namun periode keberlangsungan pada masa ini tergolong tiga tahapan meliputi prapuber, puber serta pascapuber.

6.2.1 Tahap Prapuber

Tahapan prapuber berlangsung satu hingga dua tahun terakhir pada kanak-kanak yaitu periode transisi yang bukan lagi seorang anak namun belum bisa disebut remaja. Tahapan yang pertama ini prapuber, perubahan seks sekunder bisa terlihat walaupun organ reproduksi pada masa ini belum berkembang secara sempurna.

6.2.2 Tahap Puber

Pada tahap ini terdapat garis pembagi antara masa kanak-kanak dengan masa remaja, organ reproduksi sudah mulai berfungsi ditandai dengan mimpi basah pada laki-laki dan proses menstruasi pada perempuan. Pada tahap ini organ seks sekunder sudah mulai berkembang dan biasanya juga mulai terjadi gangguan psikologis pada masa remaja.

6.2.3 Tahap Pascapuber

Pascapuber merupakan tahapan terakhir yang berlangsung pada tahun pertama dan kedua pada masa remaja. Pada masa ini ciri seks sekunder sudah berkembang dengan matang dan dapat berfungsi secara sempurna.

6.3 Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas

6.3.1 Memahami perubahan fisik masa pubertas

- a. Perubahan fisik pada laki-laki selama pubertas:
 - Dada melebar
 - Tumbuhnya bulu halus pada area wajah, tangan dan kaki
 - Sperma mulai diproduksi
 - Penis dan testis bertambah besar
 - Mengalami mimpi basah
 - Ereksi dan ejakulasi mungkin terjadi
- b. Perubahan fisik pada perempuan selama pubertas:
 - Pinggul membesar
 - Mulai memproduksi sel telur
 - Menstruasi
 - Keluarnya cairan pada vagina
- c. Perubahan fisik lainnya yang mungkin terjadi baik pada laki-laki dan perempuan:
 - Tinggi dan berat badan meningkat
 - Kulit lebih berminyak dan berjerawat
 - Perubahan suara
 - Tumbuhnya bulu halus pada area ketiak dan organ intim
 - Payudara mulai tumbuh akibat meningkatnya hormon estrogen. Selain terjadi pada perempuan, hal ini juga bisa terjadi pada laki-laki lho, meskipun sifatnya hanya sementara, karena tubuh laki-laki juga memproduksi estrogen saat puber
 - Bau badan akibat produksi keringat yang berlebihan

6.4 Perubahan emosional & psikologis pada masa pubertas yang perlu kamu pahami

Selain perubahan fisik, nyatanya terjadi pula perubahan emosional dan psikologis saat seorang anak berada pada fase pubertas, diantaranya:

Perubahan emosional dan psikologis yang terjadi saat pubertas:

- Perubahan suasana hati alias super sensitif. Hal ini normal terjadi dan merupakan efek gejala hormon di dalam tubuh.

- Mulai memikirkan hal-hal seksual serta timbulnya hasrat seksual.
- Merasa canggung dan bingung akibat perubahan tubuh yang terlalu pesat
- Krisis identitas. Wajar jika kamu kerap merasa galau, karena masa pubertas adalah masa transisi dari anak-anak menuju orang dewasa.
- Ingin diterima oleh teman-teman sebaya. Remaja mengalami dorongan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, sehingga mudah terpengaruh oleh apa yang dilakukan teman-temannya.

Meskipun perubahan fisik dan emosional di atas merupakan bagian dari masa pubertas, ingatlah bahwa tidak semua orang akan mengalami hal yang sama atau semua perubahan terjadi bersamaan dengan dirimu. Hargai dan sayangilah dirimu dengan rajin merawat diri, termasuk menjaga kesehatan organ-organ seksual dan reproduksimu.

Pubertas merupakan salah satu masa pertumbuhan dan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Bagi laki-laki, pubertas dapat mulai terjadi antara umur 10 hingga 18 tahun. Sedangkan bagi perempuan, pubertas biasanya mulai terjadi antara umur 8 hingga 16 tahun.

6.5 Perkembangan Motorik, Bahasa dan Emosi Pada Masa Pubertas

6.5.1 Motorik

Pada masa pubertas perubahan fisik yang terjadi pada tubuh dapat dilihat dari penambahan tinggi badan dan berat badan, massa otot dan tulang juga ikut bertambah, dan yang lebih spesifikadanya perubahan organ reproduksi yang mulai menunaikan faalnya. Perubahan organ vital khususnya pada otak memiliki struktur yang semakin sempurna sehingga mampu meningkatkan kemampuan kognitif.

6.5.2 Bahasa

Bayi terlahir diciptakan disertai dengan otak yang memiliki miliaran jaringan sel yang komplit dan sempurna. Kondisi inilah yang menjadi dasar yang sangat baik untuk perkembangan kognitif anak, yang dapat menggambarkan pola perkembangan serta perubahan mental psikologis anak seperti pembelajaran mengenai hal baru, memberikan perhatian terhadap situasi yang sedang berlangsung, penggunaan Bahasa yang tepat, peningkatan daya ingat, penalaran untuk menyelesaikan solusi, serta menumbuhkan kreativitas dan berpikir realistis.

Sesuai dengan pendapat Muhibin Syah bahwa perkembangan kognitif anak menggambarkan fungsi intelektual anak yang merupakan proses pembentukan kecerdasan dan kemampuan fungsi otak. Dengan kata lain kemampuan kognitif dapat diartikan sebagai kemampuan anak dalam berpikir secara kompleks melalui pemecahan masalah serta penalaran dalam mencari solusi.

6.5.3 Emosi

Marah, ngambek, murung dan sensitive sehingga mudah menangis akibat kondisi lingkungan sekitar merupakan ciri awal dari perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja. Pada masa ini peningkatan rasa gelisah, khawatir dan mudah marah juga akan meningkat.

6.6 Perkembangan Moral, Agama dan Sosial Masa Pubertas

6.6.1 Moral

Anak pada masa sekolah dasar mampu mematuhi aturan yang telah ditetapkan, atau tuntutan orang tua maupun lingkungan kehidupan sekitar. Bahkan pada akhir masa usia itu anak mulai memahami mengapa dan alasan dibuat suatu aturan.

Pada masa ini anak juga sudah mampu mengasosiasi perilaku yang disesuaikan dengan paradimag salah dan benar maupun baik dan buruk. Sikap dan moral pada masa anak akhir meliputi:

- Perkembangan kode moral : Pada masa anak-anak akhir atau menjelang remaja standar moral dan kondisi lingkungan serta pergaulan sangat mempengaruhi kode moral yang dapat mengidentifikasi yang membentuk identitas remaja tersebut.
- Penerapan sikap disiplin dalam perkembangan moral : Sikap disiplin memiliki peran penting yang menentukan perkembangan moral dan tentunya disesuaikan dengan perkembangan anak sesuai dengan masanya.
- Perkembangan suara hati: Reaksi yang mengungkapkan suatu kekhawatiran terhadap kondisi dan perilaku tertentu biasa disebut dengan istilah suara hati. Suara hati cenderung dihubungkan dengan sebab akibat dari perbuatan tertentu.
- Pelanggaran hukum di akhir masa kanak-kanak: Perilaku yang menggambarkan pelanggaran akan semakin berkurang di masa anak-anak akhir karena ada mengalami kematangan fisik dan psikologis.

6.6.2 Agama

Masa anak-anak akhir dan menjelang remaja yang merupakan masa pubertas anak mengalami perkembangan keagamaan yang ditandai dengan ciri khusus pada masa pubertas meliputi :

- Sifat representatif yang disertai dengan pengertian merupakan gambaran yang ditunjukkan oleh anak pada masa pubertas.
- Pemahaman serta pandangan mengenai ketuhanan diperoleh secara rasional menggunakan kaidah logika dengan menggunakan pedoman pada indikator alam semesta yang menunjukkan keagungan kuasa Tuhan.
- Pada masa ini anak memiliki keharusan moral yang menggambarkan pelaksanaan ritual keagamaan dan penghayatan yang dalam secara rohani.

6.6.3 Sosial

Pada masa pubertas anak sulit untuk bekerjasama, bahkan juga sering membantah dan juga menentang terhadap aturan dan kesepakatan yang telah ditentukan. Selisih paham khususnya yang berlawanan jenis biasanya diungkapkan dengan kritik yang cenderung merendahkan. Namun dengan

berakhirnya masa pubertas anak mulai berangsur-angsur menjadi ramah dan mulai bisa bekerjasama dengan orang lain, serta bisa lebih bersabar menghadapi perilaku orang lain yang cenderung berbeda.

6.6.4 Bahaya Masa Pubertas

Perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas mempengaruhi sikap dan perilaku anak bahkan pemberontakan terhadap aturan sering terjadi di masa ini, bahkan kondisi ini juga mampu memicu tanda-tanda stress.

Namun, Hasil pengamatan dan penelitian banyak menunjukkan bahwa perubahan sikap dan perilaku lebih dipengaruhi kondisi sosial dibandingkan dengan perubahan fisik yang berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh.

Kondisi yang menunjukkan sedikit simpati dan pengertian diberikan orang tua, saudara, guru, bahkan masyarakat dilingkungan sekitar kepada anak pada masa pubertas, maka akan berpengaruh besar terhadap psikologis anak daripada perubahan fisik yang terjadi dari dalam diri.

Perubahan masa puber pada sikap dan perilaku yang paling umum diantaranya adalah:

- Keinginan untuk sendiri : anak pada masa piubertas mulai ada keinginan untuk menyendiri, dengan cara menarik diri dari kegiatan yang melibatkan orangn banyak baik dari teman atau keluarga.
- Peningkatan rasa bosan: Mulai jenuh dengan rutinitas yang telah dijalani sebelumnya, kadang anak tidak lagi menyukai mainan yang biasa dimainkan, lingkungan sekolah beserta tugasnya, bahkan enggan bergaul dengan lingkungan sosial.
- Inkoordinasi: Anak mulai merasa janggal bahkan merasa kikuk karena adanya pertumbuhan pesat dan ketidakseimbangan pola koordinasi gerakan.
- Antagonisme sosial: Anak mulai sering memberikan penolakan untuk bekerja sama, bahkan sering membantah dan menentang aturan.
- Emosi meningkat: Ledakan amarah lebih sering terjadi, mulai merajuk, dan sering murungan, lbahkan menangis

hanya karena kesalahan kecil merupakan masalah yang sering terjadi pada masa puber.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E. B. (1991) *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2015) *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Sarwono, S. W. (2016) *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

PSIKOLOGI PUBERTAS

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

1%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Universitas Sanata Dharma

Student Paper

2%

2

Rita Sinthia, Mona Ardina, Yessy Elita.
"PELATIHAN PERSIAPAN MEMASUKI MASA
PUBERTAS BAGI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI 69 KOTA BENGKULU", Dharma
Rafflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan
Penerapan IPTEKS, 2018

Publication

1%

3

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 15 words

Exclude bibliography On