



**MODUL PSIKOLOGI REMAJA
(PSI 301)**

**MODUL PERTEMUAN 2
Perkembangan Fisik Remaja**

DISUSUN OLEH:

Lita Patricia Lunanta, M. Psi

Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2020

Dalam sesi kedua ini, kita akan mempelajari tentang perkembangan fisik remaja. Adapun tujuan pengajarannya adalah agar mahasiswa mampu menjelaskan mengenai perkembangan fisik remaja meliputi perkembangan primer dan sekunder, kematangan organ seksual, pubertas dini dan keterlambatan pubertas.

CIRI UMUM PERTUMBUHAN FISIK PADA REMAJA

Aspek perkembangan fisik remaja yang paling banyak mendapatkan perhatian selama ini adalah tinggi dan berat badan, pertumbuhan kerangka tubuh, fungsi reproduktif dan perubahan hormonal. Bagaimana sifat kurva pertumbuhan dari karakteristik pada tubuh tersebut? Factor-faktor apa yang mempengaruhi kurva pertumbuhan tersebut?

Empat mekanisme yang mempengaruhi kurva pertumbuhan, antara lain

1. Faktor mencari sasaran atau penstabilan diri (target-seeking factors atau self stabilizing factors)
Misal dalam keadaan terhambat penyakit, pertumbuhan individu seringkali dapat kembali mencapai kondisi seharusnya
2. Kecepatan kematangan yang berbeda (maturity gradients)
Bagian tubuh yang berbeda berkembang dengan kecepatan berbeda-beda
3. Pengaturan berdasarkan umpan balik (feedback regulation)
Penyesuaian diri struktur biologi terhadap umpan balik.
4. Massa tubuh

PUBERTAS

Lonjakan pertumbuhan remaja terjadi di antara pubertas

Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi selama masa remaja awal.

Faktor genetic berperan pada masa pubertas. Pubertas bukanlah sekedar kecelakaan lingkungan. Seperti yang telah dikemukakan lebih awal, factor-faktor makanan, kesehatan dan lainnya berpengaruh terhadap waktu datangnya pubertas serta variasi penampilannya , sedangkan program dasar genetiknya sudah tertanam sejak awal dalam sifat dasar dari satu spesies (Plomin, 1993; Scarr & Kidd, 1983)

Faktor yang mempengaruhi pubertas meliputi mutu makanan, kesehatan, bawaan, dan masaa tubuh. Sejauh ini, kita suka menekankan pada sisi dramatis dari pubertas, namun perlu diingat pubertas bukanlah kejadian yang berdiri sendiri dan tiba-tiba (Brokks- Gunn, 1991, 1992).

Kita tahu kapan anak laki-laki atau perempuan memasuki pubertas, tetapi menentukan kapan saat tepatnya pubertas dimulai dan berakhir amatlah sulit. Selain menarche, yang terjadi agak di akhir masa pubertas, tidak ada pertanda lain yang mendahului terjadinya masa puberats. Untuk anak laki-laki, kumis atau mimpi basah pertama adalah kejadian yang dapat menandai dimulainya pubertas namun kedua hal tersebut dapat terjadi tanpa disadari atau diketahui,

Perubahan Hormonal

Hormon adalah suatu substansi kimiawi berkekuatan besar yang dikeluarkan oleh kelenjar endokrin dan dialirkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Peran system endokrin pada masa pubertas melibatkan interaksi hipotalamus, kelenjar pituitary, dan kelenjar gonad (kelenjar seks).

Hipotalamus adalah suatu struktur yang terletak di bagian atas otak yang memantau kegiatan makan, minum dan hubungan seks.

Kelenjar pituitary adalah kelenjar endokrin pentin gyang mengendalikan pertumbuhan dan mengatur kelenjar lainnya

Gonad adalah kelenjar kelamin, buah zakar pada laki-laki dan indung telur pada perempuan.

Perubahan Fisik

Diantara perubahan fisik, yang paling tampak nyata adalah meningkatnya tinggi dan berat, serta kematangan seksual;

Tinggi dan Berat Badan

Lonjakan pertumbuhan terjadi 2 tahun lebih awal pada anak perempuan daripada anak laki-laki. Pada anak perempuan hal ini dimulai sekitar usia 10 ½ tahun dan berlangsung selama 2 ½ tahun. Sepanjang masa tersebut, anak perempuan bertambah tinggi badannya sekitar 3 ½ inci setiap tahun. Pada anak laki-laki lonjakan pertumbuhan dimulai sekitar 12 ½ tahun dan juga berlangsung selama 2 tahun. Anak laki-laki pada umumnya selama waktu tersebut, bertambah tinggi sekitar 4 inci dalam setahun (Fraur, 1977, Malina, 1991; Tanner, 1970, 1991)

Anak laki-laki maupun perempuan yang lebih pendek atau tinggi daripada teman sebayanya sebelum masa remaja cenderung tetap demikian selama masa remaja. Di awal masa remaja, perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki yang seusianya tetapi mendekati akhir masa SMP, anak lelaki mengejar ketertinggalannya atau melampaui teman perempuannya. Sejumlah 30 persen tinggi badan di akhir usia remaja tidak dapat dijelaskan dengan melihat tinggi badan di masa SD.

Kecepatan penambahan berat badan remaja kira-kira mengikuti jadwal perkembangan yang sama seperti penambahan tinggi badan mereka. Lonjakan penambahan berat badan terjadi bersamaan dengan awal masa pubertas. Sepanjang masa remaja awal, remaja putri cenderung lebih berat daripada remaja putra, tetapi sekitar usia 14 tahun, seperti halnya dengan tinggi badan, remaja putra mulai mengungguli remaja putri.

Kematangan Seksual

Para peneliti menemukan bahwa karakteristik pubertas pada laki-laki berkembang dengan urutan sebagai berikut:

- Pertambahan ukuran penis dan testikel,
- Pertumbuhan rambut halus di daerah kemaluan
- Sedikit perubahan suara,
- Ejakulasi pertama
- Rambut kemaluan menjadi ikal,
- Mulai masa pertumbuhan maksimum
- Pertumbuhan rambut ketiak
- Perubahan suara semakin jelas dan
- Mulai tumbuh rambut di wajah

Tiga hal yang paling jelas tampak mengenai kematangan seksual adalah bertambah panjangnya penis, membesarnya testis dan tumbuhnya rambut wajah

Rentang usia normal dan rata-rata mengenai perkembangan karakteristik seksual tersebut, bersama dengan lonjakan tinggi badan menunjukkan perjalanan perkembangan seksual yang khas terjadi pada pria dan wanita selama masa pubertas

Bagaimana urutan tampilnya perubahan fisik pada remaja putri? Awalnya

- Payudara membesar atau rambut kemaluan mulai tumbuh
- Tumbuh rambut ketiak
- Tinggi badan bertambah dan
- Pinggul menjadi lebih lebar daripada bahu
- Menstruasi pertama datang agak lambat di akhir siklus pubertas.

Pada awalnya siklus menstruasi tidak teratur, dan mungkin juga tidak terjadi ovulasi pada setiap menstruasi pertama. Pada beberapa kasus, bahkan remaja putri tidak subur sampai selama 2 tahun setelah menstruasi pertama.

Perubahan suara tidak terjadi pada remaja putri. Di akhir pubertas payudara putri menjadi lebih penuh dan membulat. Dua perubahan yang paling mencolok pada perubahan pubertal putri adalah tumbuhnya rambut kemaluan dan perkembangan payudara.

Keragaman Individual di Masa Pubertas

Rangkaian pubertas dapat mulai lebih dini di usia 10 tahun atau selambatnya di usia 13.5 tahun bagi putra, dan dapat cepat berakhir di usia 13 tahun atau selambatnya di usia 17 tahun pada kebanyakan remaja putra.

Rentang usianya amat panjang, sehingga pada dua putri yang berusia sama, mungkin yang satu sudah mengakhiri masa pubertasnya, sebelum yang lain mulai memasuki masa pubertasnya

Bagi remaja putri, rentang usia menstrusasi pertama bahkan lebih panjang lagi. Menarche masih berada dalam rentang normal bila terjadi antara usia 9-15 tahun

DIMENSI PSIKOLOGI PADA MASA PUBERTAS

Sejauh ini, perhatian kita terutama terarah pada dimensi fisik masa pubertas. Selanjutnya, kita akan saksikan bahwa dimensi psikologi masa pubertas juga mencakup beberapa perubahan yang menakjubkan.

Citra Tubuh

Salah satu aspek psikologi dari perubahan fisik di masa pubertas adalah: Remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri, amat kuat pada masa remaja, terutama amat mencolok selama

pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Hamburg, 1974; Wright; 1989)

Perbedaan gender menandai persepsi remaja mengenai tubuh mereka. Pada umumnya, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja putra selama masa pubertas (Brooks-Gunn & Paikoff, 1993; Herderson & Zivian, 1995; Richard, dll, 1990).

Menstruksi Pertama (Menarche)

Menarche seringkali dideskripsikan sebagai peristiwa utama dalam sejarah kehidupan remaja (Erikson, 1968; Freud, 1958; Hall, 1904; Rousseau, 1962). Dalam sebuah penelitian terhadap 639 anak perempuan, tampil kisaran reaksi yang luas terhadap menarche (Brooks-Gunn & Ruble, 1982). Namun, hamper sebagian besar reaksinya cukup tenang, hal ini dideskripsikan oleh mereka dengan reaksi kecewa menghadapi menstruasi pertama, sedikit terkejut, atau sedikit gembira dan positif.

Kedewasaan yang Lebih Cepat dan Lebih Lambat

Beberapa dari Anda memasuki masa pubertas lebih cepat, yang lain terlambat, sementara yang lain tepat waktu. Ketika remaja menjadi dewasa lebih cepat atau terlambat, bila dibandingkan dengan teman sekelompoknya, apakah mereka mempersepsikan diri mereka secara berbeda?

Dalam *California Longitudinal Study* beberapa tahun lalu, anak laki-laki yang dewasa lebih cepat mempersepsikan diri mereka secara lebih positif dan memiliki hubungan dengan teman kelompok yang lebih baik daripada mereka yang dewasa lebih lambat (Jones, 1965). Sementara anak perempuan juga ditemukan hal yang sama namun tidak sekuat anak laki-laki. Namun ketika anak laki-laki yang terlambat dewasa diselidiki kembali pada usia tiga puluhan, mereka telah membangun sebuah identitas yang lebih kuat daripada anak laki-laki yang dewasa lebih cepat (Peskin, 1967). Kemungkinan hal ini disebabkan karena anak laki-laki yang terlambat dewasa memiliki waktu yang lebih

banyak untuk mengeksplorasi pilihan-pilihan hidup atau karena anak laki-laki yang dewasa lebih cepat terus berfokus pada kelebihan status fisik mereka daripada perkembangan karir dan prestasi.

Dalam penelitian Milwaukee, penemuan yang lebih kompleks dan bervariasi diperoleh dari anak-anak perempuan (Simmons & Bltlyh, 1987). Anak perempuan yang dewasa lebih cepat memiliki masalah yang lebih banyak di sekolah, lebih mandiri, dan lebih populer di antara anak laki-laki daripada anak perempuan yang dewasa lebih lambat. Pada decade terakhir, semakin banyak peneliti yang menemukan bahwa kedewasaan yang lebih cepat meningkatkan kemungkinan keterlibatan anak-anak perempuan pada sejumlah masalah (Brooks-Gunn & Paikoff, 1993; Stattin & Magnusson, 1990). Anak-anak perempuan yang lebih cepat dewasa lebih cenderung untuk merokok, minum, depresi dan memiliki gangguan makan, menuntut kemerdekaan dari orang tua lebih cepat, dan memiliki teman-teman yang lebih tua; dan tubuh mereka cenderung mengundang laki-laki yang kemudian berujung pada kencan lebih awal dan pengalaman seksual yang lebih cepat (Gargiulo, dkk, 1987; Magnusson, Stattin & Allen, 1985). Dalam sebuah penelitian, anak-anak perempuan yang dewasa lebih cepat memiliki tingkat pendidikan dan memperoleh pekerjaan yang lebih rendah di masa dewasa (Statin & Magnusson, 1990). Tampaknya implikasi dari ketidakdewasaan sosial dan kognitif mereka, dikombinasikan dengan perkembangan fisik yang lebih cepat, menyebabkan anak-anak perempuan yang lebih cepat dewasa dengan mudah terlibat dalam tingkah laku bermasalah, tidak memahami efek jangka panjang yang mungkin terjadi dalam perkembangan mereka selanjutnya (Petersen, 1993).

Refleksi

Ingatlah kembali masa remaja awal anda. Apakah anda memasuki masa pubertas lebih cepat, pada saatnya, atau terlambat? Menurut anda, bagaimana pubertas mempengaruhi hidup Anda sebagai seorang remaja muda? Apakah pubertas memiliki dampak yang menetap pada diri Anda?

Referensi

Santrock, J. W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, 6th edition. Jakarta: Penerbit Erlangga.

