

Perkembangan Masa Remaja

Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, Linda

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
UIN Sjceh M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat : Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat 26181

Abstract. *This research discusses the development of adolescence which is a transition phase from childhood to adulthood. This phase involves significant physical, cognitive, emotional, and social changes. Physical development is characterized by rapid body growth and sexual development. Meanwhile, cognitive development includes an increase in abstract thinking and problem solving abilities. Adolescent emotional development often includes emotional turmoil and a search for self-identity. On the social side, adolescents experience an increase in interactions with peers and exploration of romantic relationships. Internal and external factors such as family environment, peers, and social media also influence adolescent development. This study highlights the importance of a deep understanding of adolescence to support holistic adolescent growth and development.*

Keywords: *Adolescent development, transition, physical*

Abstrak. Penelitian ini membahas tentang perkembangan masa remaja yang merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Fase ini melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Perkembangan fisik ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang pesat dan perkembangan seksual. Sementara itu, perkembangan kognitif mencakup peningkatan dalam kemampuan berpikir abstrak dan pemecahan masalah. Perkembangan emosional remaja sering kali mencakup gejala perasaan dan pencarian identitas diri. Di sisi sosial, remaja mengalami peningkatan dalam interaksi dengan teman sebaya dan eksplorasi dalam hubungan romantis. Faktor internal dan eksternal seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, dan media sosial juga mempengaruhi perkembangan remaja. Studi ini menyoroti pentingnya pemahaman mendalam tentang masa remaja untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja secara holistik.

Kata Kunci: Perkembangan masa remaja, transisi, fisik

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lazimnya masa remaja dianggap bermulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir masa remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja.

Secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Garis pemisah antara awal masa dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia tujuh belas tahun usia saat mana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah menengah tingkat atas. Ketika remaja duduk di kelas terakhir, biasanya orang tua menganggapnya hampir

dewasa dan berada diambang perbatasan untuk memasuki dunia kerja orang dewasa, melanjutkan ke pendidikan tinggi, atau menerima pelatihan kerja tertentu.

Status di sekolah juga membuat remaja sadar akan tanggung jawab yang sebelumnya belum pernah terpikirkan. Kesadaran akan status formal yang baru, baik di rumah maupun di sekolah, mendorong sebagian besar remaja untuk berperilaku lebih matang. Karena rata-rata laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia delapan belas tahun ia sudah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang matang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Namun, dengan adanya status yang lebih matang di rumah dan di sekolah, biasanya laki-laki cepat menyesuaikan diri dan menunjukkan perilaku yang lebih matang, yang sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja ciri-ciri masa remaja?
2. Apa saja tugas perkembangan pada masa remaja?
3. Apa saja perubahan fisik pada masa remaja?

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui ciri-ciri masa remaja.
2. Untuk mengetahui tugas perkembangan pada masa remaja.
3. Untuk mengetahui bagaimana perubahan fisik pada masa remaja.

PEMBAHASAN

A. Ciri-ciri Masa Remaja

1. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting. Dalam membahas akibat fisik pada masa remaja. Bagi sebagian besar anak muda, usia antara dua belas dan enam belas tahun merupakan tahun kebiduan yang penuh kejadian sepanjang menyangkut pertumbuhan dan perkembangan. Tak dapat di-sangkal, selama kehidupan janin dan tahun pertama atau kedua setelah kelahiran, perkembangan berlangsung semakin cepat, dan lingkungan yang baik semakin lebih menentukan, tetapi yang bersangkutan sendiri bukanlah remaja yang memperbatikan perkembangan atau kurangnya perkembangan dengan kagum, senang atau takut.(Hurlock, 1980)

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.(Hurlock, 1980)

2. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat "kekanak-kanakan" dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.(Hurlock, 1980)

Setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk "berindak sesuai umurnya." Kalau remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia seringkali dituduh "terlalu besar untuk celananya" dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.(Hurlock, 1980)

3. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Setiap individu yang normal akan mengalami tahapan atau fase perkembangan, ini berarti bahwa dalam menjalani kehidupannya yang normal dan berusia panjang, individu akan

mengalami masa atau fase perkembangan: masa konsepsi, bayi, kanak-kanak, anak, remaja, dan dewasa. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal.

- a) Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja.
- b) Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya.
- c) Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Misalnya, sebagian besar remaja tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman merupakan petunjuk popularitas yang lebih penting daripada sifat-sifat yang di kagumi dan dihargai oleh teman-teman sebaya. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas.
- d) Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut. (Hurlock, 1980)

4. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. (Hurlock, 1980)

- a. Sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. (Hurlock, 1980)
- b. Para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi

sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.(Hurlock, 1980)

Beberapa masalah yang sering menjadi ciri umum pada masa remaja adalah gejala insomnia penyebabnya adalah kurangnya waktu tidur, hal ini karena remaja menggunakan internet melalui beberapa perangkat untuk mengumpulkan informasi atau berkomunikasi, tidur, sebagai faktor kunci perkembangan remaja, berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Selama beberapa dekade terakhir, kurang tidur di kalangan remaja telah tersebar luas, dan salah satu faktor penyebabnya adalah meningkatnya ketersediaan teknologi, seringkali penggunaan internet menurunkan kualitas tidur remaja sehingga nanti berdampak terhadap terganggunya perkembangan remaja.(Ozdemir, 2016)

5. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Menurut Erikson, identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah?... Apakah ia mampu percaya diri sekalipun latar belakang ras atau agama atau nasionalnya membuat beberapa orang merendahnya? Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau akan gagal? (Hurlock, 1980)

Erikson, menjelaskan bagaimana pencarian identitas ini mempengaruhi perilaku remaja. Dalam usaha mencari perasaan kesinambungan dan kesamaan yang baru, para remaja harus memperjuangkan kembali perjuangan tahun-tahun lalu, meskipun untuk melakukannya mereka harus menunjuk secara artifisial orang-orang yang baik hati untuk berperan sebagai musuh dan mereka selalu siap untuk menempatkan idola dan ideal mereka sebagai pembimbing dalam mencapai identitas akhir. Identifikasi yang sekarang terjadi dalam bentuk identitas ego adalah lebih dari sekedar penjumlaban identifikasi masa kanak-kanak.(Hurlock, 1980)

Pada masa ini disebut dengan proses pencarian identitas, karena sebelum mengembangkan identitas yang jelas dan stabil, dalam siklus pembentukan identitas, remaja mempertanyakan identitasnya, mengungkapkan alternatif identitas, dan membentuk komitmen identitas. Dalam bidang pemeliharaan identitas, mereka semakin memperkuat komitmen terpilih dalam dinamika antara komitmen identitas dan eksplorasi mendalam atas komitmen saat ini. Berdasarkan proses-proses tersebut, remaja diperkirakan mengembangkan sintesis identitas, atau sejauh mana mereka memandang dirinya secara konsisten dan merasa yakin pada dirinya sendiri.(Waterman AS, 2015)

Identitas yang lebih jelas dapat membantu remaja untuk membedakan dirinya dari orang lain sebagai pribadi yang terpisah, mandiri, dan menghormati batasannya sendiri. Singkatnya, remaja dengan identitas yang lebih koheren dan jelas cenderung memiliki prestasi yang lebih baik dalam banyak bidang kehidupan. Intervensi yang menargetkan identitas remaja menunjukkan efek yang menjanjikan pada identitas dan penyesuaian remaja. (Taylor, 2018)

6. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

Menerima stereotip ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya. (Hurlock, 1980)

Anthony menjelaskan, "stereotipe juga bertindak sebagai cermin dukungan sosial bagi remaja yang melihat citra mereka sendiri sepelan citra sebenarnya, dan remaja membentuk perilaku mereka berdasarkan citra itu." Menerima stereotip ini dan keyakinan bahwa orang dewasa memiliki pandangan negatif tentang masa muda membuat sulit untuk transisi ke masa dewasa. Hal ini menyebabkan banyak terjadi konflik antara orang tua dan antara orang tua dengan anak terdapat celah yang menghalangi anak untuk mencari bantuan dari orang tua dalam mengatasi berbagai permasalahan. (Octavia, 2023)

7. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu, ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri. (Hurlock, 1980)

8. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan. (Hurlock, 1980)

9. Masa Ketergantungan

Masa dewasa awal ini adalah masa di mana ketergantungan pada masa dewasa biasanya berlanjut. Ketergantungan ini mungkin pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa sebagian atau sepenuh atau pada pemerintah karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka. (Saputro, E. B., 2020)

10. Masa perubahan nilai

Beberapa alasan terjadinya perubahan nilai pada orang dewasa adalah karena ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa. (Saputro, E. B., 2020)

B. Tugas Perkembangan pada Masa Remaja

Menurut Havighurst menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan adalah "tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dalam kehidupan tertentu dalam kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi gagal menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. (Yusuf, 2006)

Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan unum fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbubugiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. (Saputro, K. Z., 2018)

perkembangan masa remaja sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
 2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
 3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
 4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
 5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
 6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanichanung*)
 7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan. (Jahja, 2011)
 8. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun Wanita. (Hurlock, 1980)
 9. Mencapai peran sosial pria dan Wanita. (Hurlock, 1980)
 10. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. (Hurlock, 1980)
 11. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. (Hurlock, 1980)
 12. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. (Hurlock, 1980)
 13. Mempersiapkan karier ekonomi.
 14. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
 15. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis.
 16. Sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. (Hurlock, 1980)
- Harlock membagi tugas Perkembangan masa remaja ke dalam dua fase :
- a. Tugas perkembangan remaja awal atau usia pubertas (usia 10-14 tahun) dan tugas remaja muda (Usia 14-17 tahun).

- 1) Hargai privasi anak.
- 2) Dukung anak untuk melakukan komunikasi terbuka.
- 3) Tekankan kepada anak bahwa proses kematangan seksual setiap individu itu berbeda-beda.
- 4) Beri pemahaman kepada remaja bahwa cinta kepada lawan jenis punya batas dan aturan, dan pada saat yang tepat, remaja akan menjalani bagaimana mencurahkan kasih sayang dan cinta kepada lawan jenis dalam bingkai pernikahan.
- 5) Diskusikan tentang perasaan.

Masa remaja awal. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri:

- 1) Tidak stabil keadaannya, lebih emosional.

- 2) Mempunyai banyak masalah.
- 3) Masa yang kritis
- 4) Mulai tertarik pada lawan jenis.
- 5) Munculnya rasa kurang percaya diri.
- 6) Suka mengembangkan pikiran baru.
- 7) Gelisah
- 8) Suka berkhayal dan suka menyendiri.
- a. Masa remaja madya (pertengahan). Tugas perkembangan remaja madya (usia 14-17 tahun).
Tugas perkembangan pada usia ini adalah:
 - 1) Dukung anak untuk mengambil keputusan sambil memberi informasi berdasarkan apa seharusnya ia mengambil keputusan itu.
 - 2) Diskusikan dengan anak tentang perilaku seks yang tidak sehat dan ilegal.
 - 3) Perkembangan aspek-aspek biologis.
 - 4) Menerima peranan orang dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri.
 - 5) Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan atau orang dewasa yang lain.
 - 6) Memperoleh pandangan hidup sendiri, dan merealisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam ke- dayaan pemuda itu sendiri, tetapi tetap dengan kontrol dari orang tua.(Indriani, 2020)
 - 7) Sangat membutuhkan teman
 - 8) Cenderung bersifat narsisnik/kecintaan pada diri sendiri
 - 9) Berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri.
 - 10) Berkenginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya.
 - 11) Keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.(Gunarsa, 2001)

C. Perubahan Fisik Masa Remaja

Dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja mengalami perubahan bentuk badan, sikap, cara berfikir dan bertindak remaja dianggap bukan lagi anak-anak tetapi mereka juga belum dikatakan manusia dewasa yang memiliki kematangan pikiran. Kehidupan perasaan dan emosi remaja mengalami masa-masa perubahan tingkah laku dan pola pikir. Pada periode perkembangan inilah terkadang terjadi tindakan-tindakan mengejutkan, letupan-letupan emosional yang menggebu-gebu, sehingga sering mengalami perubahan dalam perbuatannya seperti misalnya saat belajar mula-mula ia sangat bergairah namun tiba-tiba ia menjadi enggan dan malas.(Octavia, 2020)

Periode atau masa remaja identik dengan proses pematangan fisik (jasmani) dan psikologis (rohani). Pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Remaja mengalami perubahan fisik akibat munculnya ciri-ciri seks sekunder yang begitu menonjol baik pada perempuan maupun laki-laki. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja dapat optimal dengan pemenuhan gizi yang cukup. Remaja harus mendapat perhatian yang cukup dari orang tuanya agar tidak menimbulkan efek yang dapat berakibat kurangnya dalam penerimaan sosial. (Wirenviona, 2020)

1. Perubahan Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri anak, yaitu kesehatan, aktor gizi yang mat hubungannya dengan kondisi sosial ekonomi keluarga dan faktor lingkungan(Ekawati, 2021)

a. Tinggi

Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang antara usia tujuh belas dan delapan belas tahun, dan rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun sesudahnya. Biasanya yang pada masa bayi diberi imunisasi lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak diberi imunisasi, yang karena itu lebih banyak menderita sakit sehingga cenderung memperlambat pertumbuhan.(Hurlock, 1980)

b. Berat

Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi. Tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.(Hurlock, 1980)

c. Proporsi Tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.(Hurlock, 1980)

Pertambahan tinggi dan berat badan berhubungan juga dengan proporsi tubuh. Misalnya bagian-bagian tubuh tertentu yang dulunya kecil saat masa anak-anak, pada masa remaja berubah menjadi besar. Hal ini dapat dilihat dengan jelas pada pertumbuhan tangan dan kaki, yang kadang tidak proporsional. Perubahan lain dalam proporsi tubuh juga terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, di wajah anak-anak mulai menghilang Terjadi perubahan struktur kerangka pertumbuhan otot. Pertumbuhan otot ini berkembang seiring dengan bertambahnya tinggi badan. Pertumbuhan otot laki-laki lebih cepat karena mereka memiliki lebih banyak jaringan otot.(Yusuf, 2006)

d. Organ Seks

Baik organ seks pria maupun organ seks wanita mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian.(Hurlock, 1980)

Perbedaan perkembangan antara kedua jenis seks tidak tampak jelas. Yang nyata terlihat adalah kecepatan dalam pertumbuhan jasmaniah. Pada waktu lahir, anak laki-laki lebih besar dari perempuan, tetapi anak perempuan lebih cepat perkembangannya. Anak perempuan cenderung lebih cepat dalam mencapai kedewasaannya dari pada anak laki-laki. Anak perempuan pada umumnya lebih cepat mencapai kematangan seksnya kira-kira satu atau dua tahun lebih awal, dan fisiknya juga tampak lebih cepat besar dari pada anak laki-laki. Hal ini jelas pada anak umur 9 sampai 12 tahun.(Uyun, 2021)

e. Ciri-ciri Seks Sekunder

Ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang pada akhir masa remaja. ciri-ciri seks sekunder mulai terlihat pada fase remaja awal (usia 11-14 tahun) seperti ciri-ciri kelamin sekunder pada masa remaja pria, antara lain

- 1) tumbuhnya rambut di sekitar kemaluan atau ketiak
- 2) perubahan suara yang menjadi besar
- 3) tumbuh gondok laki (jakun)
- 4) tumbuh kumis, jambang, dan janggut.

Adapun ciri-ciri kelamin sekunder pada remaja wanita, antara lain:

- a) tumbuh rambut di sekitar kemaluan atau ketiak
- b) suara yang melengking
- c) payudara yang membesar
- d) pinggul yang membesar

Ciri-ciri seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (usia 17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir sempurna dan remaja telah matang secara fisik. (latiqomah Fitna, dkk. Memahami Individu Melalui Psikologi Perkembangan. Sidoarjo:Uwais Inspirasi Indonesia)

2. Perubahan Internal

Perubahan yang terjadi dalam organ dalam tubuh remaja dan tidak tampak dari luar. Perubahan ini nantinya sangat mempengaruhi kepribadian remaja.(Ardhiyanti, 2015) perubahan tersebut adalah:

a. Sistem pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampaui berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan lebih kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang. Pada masa ini akan banyak kegoncangan jiwa yang terjadi. Mereka terkadang melakukan hal yang mereka senangi dimana hal tersebut bertentangan dengan norma-norma yang berlaku pada masyarakat bahkan bertentangan dengan norma-norma agama. Maka pada masa remaja, nilai-nilai agama dan moral sangat penting untuk ditanamkan sejak dini, baik itu oleh keluarga, sekolah, atau lingkungan sosialnya. Sehingga kelak setelah beranjak dewasa nilai-nilai agama dan moral tersebut menjadi panduan dan proteksi dari pengaruh-pengaruh negatif dalam kehidupan sehari-hari. (Fahrurrozi, 2022)

b. Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja pada usia tujuh belas atau delapan belas, beratnya dua belas kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

c. Sistem Pernapasan

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

d. Sistem Endokrin

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

e. Jaringan Tubuh

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

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Ciri-ciri masa remaja,

- a) Masa remaja sebagai periode yang penting, disebut periode yang penting karena adanya akibat yang langsung terhadap sikap dan perilaku yang berakibat jangka panjang baik fisik maupun akibat psikologis.
 - b) Disebut sebagai periode peralihan yaitu peralihan dari tahap perkembangan kanak-kanak menjadi peralihan ke masa dewasa, remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan.
 - c) Disebut sebagai periode perubahan karena selama masa ini terjadinya berbagai perubahan baik dalam fisik dan perilaku yang berlangsung pesat.
 - d) Disebut sebagai usia yang bermasalah karena banyaknya masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalahnya sendiri sehingga harus diselesaikan oleh guru dan orang tua.
 - e) Masa remaja sebagai masa mencari identitas yaitu identitas mengenai siapa dirinya apa perannya di masyarakat dan mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.
 - f) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan karena banyaknya stereotip yang mempengaruhi konsep diri remaja, stereotip atau pandangan-pandangan negatif yang ditegakkan oleh masyarakat yang menggambarkan citra diri remaja.
 - g) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis karena mereka cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan bukan sebagaimana adanya.
 - h) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa karena pada masa ini usia kematangan yang sah mereka akan bertindak seperti orang dewasa karena itu mereka memusatkan diri dan perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa seperti merokok minum minuman keras dan lain-lain.
2. Tugas perkembangan pada masa remaja, tugas perkembangan remaja awal atau usia pubertas (usia 10-14 tahun) dan tugas remaja madya (usia 14-17 tahun) dengan cara membantu anak memahami masa pubertas, hargai privasi anak dan beri dukungan kepada anak, c. Masa remaja madya (pertengahan). Tugas perkembangan remaja madya (usia 14-17 tahun), tugas perkembangan pada usia ini adalah: dukung anak untuk mengambil keputusan sambil memberi informasi berdasarkan apa seharusnya ia mengambil keputusan itu, iskusikan dengan anak tentang perilaku seks yang tidak sehat dan ilegal, perkembangan aspek-aspek biologis, memperoleh pandangan hidup sendiri dll
 3. Perubahan fisik Masa remaja terbagi 2 yaitu, perubahan eksternal faktor yang berasal dari luar diri anak, seperti tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, organ seks, dan ciri-ciri seks sekunder.

B. Saran

Adapun saran yang dapat membantu dalam mendukung perkembangan masa remaja adalah:

- 1) Komunikasi terbuka dan jujur antara orang tua dan remaja.
- 2) Memberikan dukungan emosional dan moral yang konsisten.
- 3) Memberikan batasan yang jelas dan konsisten, tetapi juga memberi ruang untuk eksplorasi.
- 4) Mendorong kemandirian dan tanggung jawab diri.
- 5) Memberikan informasi yang akurat tentang kesehatan fisik, mental, dan seksual.
- 6) Mendorong partisipasi dalam kegiatan positif dan membangun hubungan yang sehat.
- 7) Menjadi contoh yang baik dalam perilaku dan kebiasaan hidup sehat.
- 8) Menghargai keunikan individu dan membantu mereka memahami identitas mereka sendiri.
- 9) Mendukung pertumbuhan kognitif dan intelektual dengan memberikan akses ke pendidikan dan peluang belajar.

Demikian malakah yang telah kami buat, semoga apa yang telah kami sampaikan dapat bermanfaat bagi kita semua. Kami menyadari jika dalam penyampain makalah kami ini kurang jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun guna pembuatan makalah kedepan agar lebih baik.

Bagi peneliti lainnya dapat dijadikan bahan untuk melanjutkan yang sejenis serta dapat dijadikan bahan perbandingan dalam penelitian yang akan dilakukan. Bagi pembaca dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai perasaan dan emosi. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman baik dalam melakukan penelitian maupun dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, N., dkk. (2023). *Asuhan kebidanan remaja dan menopause*. Bandung: Kaizen Media Publishing.
- Ekawati, D. (2021). *Efektivitas penyuluhan tentang perubahan fisik pada masa pubertas terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SDN NO.29 Cini Ayo Jeneponto*. *Inovasi Penelitian*, 2(2059).
- Fahrurrozi. (2022). Perkembangan dan penanaman nilai agama pada masa remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 54.
- Farahdiba, dkk. (2023). *Kesehatan reproduksi remaja*. Bogor: Guepedia.

- Gunarsa, S. D. (2001). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Octavia, Y. T. (2023). *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Ozdemir, A. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal Of Caring Sciences*, 9(2), 718.
- Saputro, E. B. (2020). *Bodo Amat Seni Mencipta Bahagia, Meraih Cita-cita dan Cinta*. Yogyakarta: Araska.
- Uyun, M. (2021). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Waterman, A. S. (2015). Logical critique of multidimensional measures for the study of identity processes. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1089403>
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi kesehatan reproduksi remaja*. Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.