

Perkembangan Masa Puber

Deyaninda Safira, Linda Yarni

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

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

Abstract. Puberty development is a critical phase in an individual's life marked by significant physical, emotional, social and cognitive changes. This phase occurs when the body experiences rapid growth and hormonal changes that affect various aspects of a teenager's life. Physical development includes growth of reproductive organs, secondary development, and increases in physical capacity. Apart from that, teenagers also experience emotional developments such as emotional turmoil and the search for self-identity. Adolescent social development involves identity exploration, interaction with peers, and adjustment to social norms. Cognitive development also develops with increasingly mature abstract and analytical thinking abilities. This study illustrates the importance of an in-depth understanding of pubertal development to support the well-being and optimal growth of adolescents.

Keywords: Puberty, adolescence, physical, emotional development

Abstrak. Perkembangan masa puber merupakan fase kritis dalam kehidupan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Fase ini terjadi ketika tubuh mengalami pertumbuhan pesat dan perubahan hormon yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Perkembangan fisik mencakup pertumbuhan organ reproduksi, perkembangan sekunder, dan peningkatan dalam kapasitas fisik. Di samping itu, remaja juga mengalami perkembangan emosional seperti gejolak perasaan dan pencarian identitas diri. Perkembangan sosial remaja melibatkan eksplorasi identitas, interaksi dengan teman sebaya, dan penyesuaian diri dengan norma-norma sosial. Perkembangan kognitif juga berkembang dengan kemampuan berpikir abstrak dan analitis yang semakin matang. Studi ini menggambarkan pentingnya pemahaman mendalam terhadap perkembangan masa puber untuk mendukung kesejahteraan dan pertumbuhan optimal remaja.

Kata Kunci: Perkembangan masa puber, remaja, fisik, emosional

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Masa Puber adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Perubahan fisik pada masa puber mempengaruhi semua bagian tubuh baik eksternal maupun internal, sehingga juga mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja. Karena perubahan yang terjadi begitu cepat sehingga anak mengalami ketidakbahagiaan pada masa puber tersebut. Hal ini disebabkan karena unsur-unsur penerimaan, prestasi dan kasih sayang yang diberikan oleh orang sekitar itu berkurang dari periode sebelumnya.

Pada masa puber pada umumnya bahaya sering terjadi yang berakibatkan pada jangka panjang. Bahkan pada masa puber ini sering terjadi tingkat kematian yang tinggi karena psikologis yang terganggu. Hal tersebut sangat mengkhawatirkan sehingga dibutuhkan layanan konseling agar tingkat kematian di masa puber ini berkurang.

Melihat hal demikian sangat perlu diluruskan. Inilah yang menyebabkan perkembangan pada masa puber untuk dipelajari karena begitu penting untuk memahami anak pada masa puber tersebut, maka dari itu makalah ini mencoba menjelaskan secara mendalam mengenai ketidakbahagiaan pada masa puber, bahaya pada masa puber serta implikasi perkembangan masa puber dalam layanan konseling

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana ketidakbahagiaan pada masa puber?
2. Bagaimana bahaya pada masa puber?
3. Bagaimana Implikasi perkembangan masa puber dalam layanan konseling ?

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui ketidakbahagiaan pada masa puber
2. Untuk mengetahui bahaya pada masa puber
3. Untuk mengetahui implikasi perkembangan masa puber dalam layanan konseling

PEMBAHASAN

A. Ketidakbahagiaan Pada Masa Puber

1. Pengertian Kebahagiaan

Definisi kebahagiaan atau kegembiraan secara bahasa adalah suatu pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan. Dikatakan pula bahwa kebahagiaan merupakan keadaan pikiran atau perasaan seperti kepuasan atau sukacita. Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai. (Minarti, 2022)

Aristoteles mengatakan bahwa kebahagiaan adalah arti dan tujuan hidup, seluruh tujuan dan akhir eksistensi manusia.

Menurut Lionel Ketchian, kebahagiaan adalah keadaan batin yang sejahtera. Kesejahteraan batin akan memberikan hal-hal yang menguntungkan seperti pikiran, kebijaksanaan, kecerdasan, akal, emosi, kesehatan, dan nilai-nilai rohani dalam hidup. (Chakra, 2019)

2. Ciri-ciri atau Aspek Kebahagiaan

Pendapat Thomas J. Stanley dalam bukunya yang berjudul *The Millions Mind*, ada tujuh hal yang dapat membuat seseorang merasa benar-benar bahagia. Tujuh hal yang menjadi ciri dari orang yang bahagia diantaranya:

- a) Memiliki integritas, dalam hal ini adalah kejujuran artinya seseorang yang benar-benar bahagia dia akan bersikap jujur dan tidak ada yang disembunyikannya apalagi berbohong, mereka akan senantiasa jujur baik dalam perilaku maupun dalam perbuatannya.
- b) Disiplin, dalam hal ini tidak mudah terpengaruh dalam hal apapun dan oleh siapapun, artinya bila seseorang tersebut bahagia dalam hidupnya mereka juga akan memiliki sikap disiplin dan tidak mudah terpengaruh oleh ajakan siapapun yang akan membawanya kearah yang tidak baik.
- c) Mengembangkan keterampilan sosial, dalam hal ini harus pandai bergaul, artinya seseorang yang bahagia dapat mengembangkan keterampilan sosial yang ada pada dirinya dan tidak merasa minder dengan lingkungan sekitarnya dan mereka akan senantiasa pandai bergaul dengan orang lain.
- d) Setia kepada pasangan dan didukung oleh pasangannya, karena pada dasarnya dibalik suksesnya seorang laki-laki pasti ada wanita yang mendukungnya dalam setiap langkahnya.
- e) Hemat, bukannya pelit tapi melainkan mampu mengolah dan manajemen dalam membelanjakan hartanya supaya perekonomiannya tetap stabil.
- f) Bersandar kepada tuhan, artinya kebahagiaan sejati hanya akan didapatkan apabila seseorang tersebut dekat dengan tuhannya dan selalu menyerahkan urusannya kepada tuhannya karena hanya tuhanlah yang akan selalu melindungi kita dalam setiap langkah dalam hidup ini.
- g) Memiliki pola pikir berbeda, dalam artian tidak mengikuti tren atau yang sedang marak dilakukan orang lain, seperti jika teman pergi ketempat belanja dan membelanjakan hartanya untuk yang tidak bermanfaat, sebaiknya kita menyimpan harta dan membelanjakannya hanya untuk yang bermanfaat supaya tidak menghambur-hamburan harta. (Abimanyu, 2007)

3. Hal-hal yang penting dalam kebahagiaan pada masa puber

Unsur-unsur kebahagiaan pada masa puber yaitu penerimaan, kasih sayang, dan prestasi. Tiga elemen tersebut sering terganggu selama tahun-tahun masa puber, masa puber cenderung merupakan salah satu periode rentang kehidupan yang paling tidak bahagia. Ini merupakan hal

yang serius karena ketidakbahagiaan dapat dan sering menjadi kebiasaan. (Hurlock B. E., 1980)

a. Penerimaan

Yang penting dalam kebahagiaan adalah penerimaan, baik penerimaan diri sendiri maupun penerimaan atau dukungan sosial. Agar merasa puas dengan kehidupannya sehingga dapat menganggap diri sendiri bahagia, anak puber tidak hanya menyukai dan menerima diri sendiri tetapi juga merasa bahwa ia diterima oleh orang lain. Semakin menyukai dan menerima diri sendiri maka anak semakin bahagia.

Sulit bagi anak puber untuk menerima diri sendiri kalau ia merasa perhatian dan gelisah akan tubuhnya yang berubah dan kalau merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Lagi pula, kesadaran bahwa penampilan semakin penting dalam kehidupan dalam kehidupan sosial akan membuat keprihatinan semakin bertambah.

b. Kasih sayang

Kasih sayang dan dukungan dari orang lain berjalan beriringan, anak puber yang bersikap kritis dan merendahkan orang lain dan yang mempunyai perilaku egosentris dan tidak sosial dalam situasi sosial, tidak lagi menerima kasih sayang seperti sebelumnya. Meskipun anak berusaha untuk memberikan kesan bahwa ia tidak memperdulikannya atau bawa kasih sayang dari orang-orang lain tidak berarti banyak bagi dirinya, namun sebenarnya tidak demikian. Anak Puber mendambakan kasih sayang, seperti halnya semua, anak dan seringkali ia menginginkan kasih sayang yang lebih banyak dari sebelumnya karena ia merasa tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri dan dengan kehidupan pada umumnya.

c. Prestasi

Pada usia ini prestasi berada pada tingkat yang rendah sehingga sedikit sekali menimbulkan kebahagiaan pada anak. Dalam membahas bahaya yang mungkin timbul dalam tahun-tahun masa puber telah ditekankan bahwa umumnya prestasi anak rendah. Prestasi yang rendah itu disebabkan adanya keseganan bekerja akibat menurunnya daya tahan fisik dan kekuatan, dan sebagian karena anak perempuan menerima stereotip Peran seks prestasi wanita yang berada di bawah prestasi pria. (Hurlock B. E., 1980)

Bila prestasi anak dibawah kemampuannya, sebagian besar anak perempuan menyadarinya dan merasa bersalah serta malu. Misalnya, kalau nilai raport sekolah merosot,

seperti yang sering terjadi selama tahun-tahun masa puber, anak sadar bahwa sebenarnya ia dapat bekerja lebih baik daripada apa yang nyatanya dilakukan sekarang. Kalau orang tua dan guru-guru mengkritik atau menegur anak itu, maka teguran itu bisa semakin memperbesar rasa bersalah dan kebahagiaannya semakin menurun. (Hurlock B. E., 1980)

Keprihatinan akan peran penampilan diri dalam dukungan sosial bukanlah satu-satunya penyebab ketidakbahagiaan selama puber. Perilaku kebanyakan anak puber biasanya sangat tidak sosial sehingga orang tua, guru-guru, saudara-saudara, dan teman-teman akan menunjukkan sikap menolak. Lebih buruk lagi, ledakan amarah dan kegelisahan anak menimbulkan kesan bahwa ia tidak berperilaku sesuai dengan usianya, suatu kesan yang selanjutnya membahayakan dukungan sosial dengan sendirinya, membahayakan penerimaan diri sendiri. (Hurlock B. E., 1980)

4. Keragaman ketidakbahagiaan pada masa puber

Setelah kematangan seksual terjadi dan pertumbuhan menurun anak Puber mempunyai lebih banyak tenaga. Hal ini mengakibatkan prestasi dan hubungan sosial lebih baik sehingga memungkinkan dukungan sosial menjadi lebih baik dan kasih sayang yang lebih besar dari orang lain. (Hurlock B. E., 1980)

Lebih lanjut, anak Puber kurang memperhatikan penampilan diri karena ia menyadari bahwa dari kondisi yang menggelisahkan hanyalah bersifat sementara. Bila penampilan diri dan kepribadian semakin mendekati yang ideal, dan yang sesuai dengan kelompok seks maka beberapa keprihatinan tertentu akan berkurang. Lebih penting lagi, anak belajar bahwa ada cara-cara di mana ia dapat memperbaiki penampilan dirinya.

5. Keseriusan dalam ketidakbahagiaan masa puber

a. Pola tidak bahagia

Pola tidak bahagia yang terbentuk pada saat ini dapat diperkuat sedemikian rupa sehingga menjadi kebiasaan dan menetap terus setelah masa puber lama berakhir. Karena ketidakbagian pada setiap usia merupakan hal yang serius, terutama bila berlangsung lama sehingga menjadi kebiasaan, maka pentinglah untuk mempertahankan ketidakbahagiaan anak pada batas minimum. Orang tua dan guru dapat melakukannya dengan mengusahakan anak Puber agar selalu sehat, dengan menceritakan apa yang ingin dan perlu diketahui tentang proses kematangan sehingga ia tidak akan membayangkan bahwa ada sesuatu yang salah pada dirinya bilamana dirinya berbeda dari teman-temannya, dengan membantu memperbaiki penampilan diri, dengan memperingan kerja selama periode pertumbuhan pesat, tanpa mengomentari

turunnya mutu pekerjaannya, dengan mendorongnya untuk bercita-cita secara realistis sehingga tidak kecewa akan prestasi yang dicapai, dan dengan menerima kemurungan dan kenakalannya sebagai keadaan yang bersifat sementara. (Hurlock B. E., 1980)

b. Kondisi yang menimbulkan ketidakbahagiaan

Kondisi yang menimbulkan ketidakbahagiaan pada masa puber cenderung menetap kecuali kalau diadakan langkah-langkah perbaikan untuk mengubahnya. Misalnya, kalau anak didorong untuk mengembangkan konsep diri ideal yang lebih realistis, ia akan terus menolak diri sendiri tahun demi tahun apabila melihat bahwa keadaannya jauh dari ideal dan bahwa hanya sedikit kemajuan yang terjadi untuk dapat mencapai ideal tersebut. (Hurlock B. E., 1980)

6. Faktor penyebab ketidakbahagiaan pada masa puber

a. Pengaruh pada kondisi fisik

Pesatnya pertumbuhan dan perubahan-perubahan tubuh cenderung menimbulkan kesepian. Dengan semakinnya bertambah tugas-tugas dan tanggung jawab, sedangkan individu tidak dapat melaksanakan dengan baik, kondisi itu sering memburuk. Gejala yang sering terjadi antara lain pencernaan dan kurang nafsu makan. Anak laki-laki maupun anak perempuan sama-sama mengalami kondisi yang tidak menyenangkan itu. Seberapa sering intens dan beratnya penderitaan itu sangat bergantung pada seberapa cepatnya perubahan dan kondisi kesehatan pada saat dimulainya masa pubertas. (Al-Mighwar, 2006)

b. Pengaruh sikap dan tingkah laku

Realita menunjukkan bahwa perubahan sikap dan tingkah lakunya pada saat itu lebih merupakan akibat sosial. Bila orang tua, adik, kakak, dan teman-temannya kurang memberikan pengertian dan simpati kepada anak puber yang harapan-harapan sosialnya begitu besar. Sehingga anak menjadi suka menyendiri, jenuh, beremosi tinggi, dan kurang percaya diri. (Al-Mighwar, 2006)

c. Pengaruh pada kematangan

Pengaruh perubahan fisik banyak terjadi pada masa puber, terutama pada anak yang kematangannya menyimpang. Penyimpangan kematangan anak Puber tampak pada penyimpangan proses kematangan organ-organ seksnya selama satu tahun lebih daripada yang

normal. Hal tersebut membuat ketidakbahagiaan pada masa puber karena anak menganggap dirinya berbeda dengan teman-teman seusianya. (Al-Mighwar, 2006)

B. Bahaya Pada Masa Puber

Bahaya pada masa puber pada umumnya gawat, terutama karena berakibat jangka panjang. Selanjutnya, hanya sedikit anak puber yang terpengaruh bahaya fisik, sedangkan semua anak Puber terpengaruh oleh bahaya psikologis meskipun dalam tingkat yang berbeda.

1. Bahaya Fisik

Meskipun sebagian besar anak Puber secara fisik tidak merasa normal, namun penyakit yang aktual tidak banyak dialami anak dalam periode ini dibandingkan dengan periode-periode sebelumnya. Bahaya fisik utama pada masa puber disebabkan kesalahan fungsi kelenjar endokrin yang mengendalikan pertumbuhan pesat dan perubahan seksual yang terjadi pada periode ini. Akibat ketidakseimbangan endokrin pada masa puber, yaitu.

a. Penyakit

Penyakit-penyakit fisik dan aktual jarang dialami pada masa pubertas, demikian juga tingkat kematiannya tergolong rendah karena anak puber jarang menderita penyakit berat dan jarang melakukan aktivitas. Bahaya–bahaya fisik yang sering terjadi pada masa puber ialah dampak ketidakseimbangan kelenjar endokrin. Tingkat bunuh diri para pubertas lebih sering dilakukan ketimbang tahap pra atau pascapubertas. Penyebab bunuh diri pubertas lebih sering berkaitan dengan masalah-masalah psikologis seperti akibat konflik, depresi, dan stress. (Lubis, 2010)

b. Kekurangan Hormon Pertumbuhan

Kurangnya jumlah hormon pertumbuhan pada akhir masa kanak-kanak dan awal masa puber menyebabkan anak menjadi lebih kecil dari rata-rata pada waktu ia matang. (Lubis, 2010)

c. Kurangnya Hormon Gonad

Jika hormon gonad dikeluarkan tidak cukup banyak atau agak terlambat untuk mengawasi hormon pertumbuhan, pertumbuhan anggota tubuh akan berlangsung lama dan individu pun menjadi lebih besar dari rata-rata. Kurangnya jumlah hormon-hormon gonad juga

mempengaruhi perkembangan normal organ-organ seks dan ciri-ciri seks sekunder sehingga individu tetap kekanak-kanakan atau mengambil ciri-ciri lawan jenis bergantung pada kapan terjadinya gangguan dalam siklus perkembangan. (Lubis, 2010)

d. Berlebihnya Perrediaan Hormon Gonad

Fungsi kelenjar pituitary dan gonad yang tidak seimbang bisa mengakibatkan berlebihnya jumlah produksi hormon gonad pada usia yang sangat muda, sehingga mengakibatkan masa puber terjadi pada usia 5 atau 6 tahun. (Hurlock B. E., 1980)

2. Bahaya Psikologis

Terdapat banyak bahaya psikologis pada masa puber yang akibat jangka panjangnya lebih penting. Inilah yang menyebabkan mengapa bahaya psikologis sangat serius beberapa bahaya pskiologis yang terpenting dibahas berikut ini.

a. Konsep diri yang kurang baik

Hanya sedikit anak yang melampaui Masa Puber tanpa mengembangkan konsep diri yang kurang menyenangkan. Ada banyak hal yang menyebabkan perkembangan konsep diri kurang baik selama masa puber, diantaranya disebabkan alasan pribadi dan alasan lingkungan. Hampir semua anak Puber mempunyai konsep diri yang tidak realistik mengenai penampilan dan kemampuannya kelak bila sudah dewasa. (Hurlock B. E., 1980)

Kalau anak mengembangkan konsep diri yang kurang baik, hal itu segera tampak dalam perilaku. Anak menarik diri, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau pembicaraan kelompok, menjadi agresif dan bersikap bertahan, membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil. Terlepas dari bentuk ungkapan konsep diri yang kurang baik perilaku anak Puber adalah sedemikian rupa sehingga menambah sikap sosial yang kurang baik terhadap sikap sudah ada. (Hurlock B. E., 1980)

Anak yang mengembangkan konsep diri kurang baik pada masa remaja cenderung menguatkan konsep tersebut dengan perilaku yang tidak sosial dan bukan memperbaikinya. Akibatnya, dasar-dasar untuk kompleks rendah hati semakin tertanam dan, kecuali dilakukan langkah-langkah perbaikan maka cenderung akan menetap dan mewarnai mutu pelaku individu sepanjang hidupnya. (Hurlock B. E., 1980)

Ada beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan konsep diri pada anak puber, yaitu.

1) Penampilan diri

Penampilan diri yang berbeda membuat anak merasa rendah diri meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik. Daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah nilai dukungan sosial. (Wiarso, 2015)

2) Nama dan julukan

Anak peka dan merasa malu jika teman-teman sekelompok memberikan nama nya buruk dan bila mereka memberikan nama julukan yang bernada cemoohan. (Wiarso, 2015)

3) Hubungan keluarga

Seseorang anak yang memiliki hubungan yang erat dengan seseorang anggota keluarga akan mengidentifikasikan diri dengan orang tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Jika orang tersebut sesama jenis, anak akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seks nya. (Wiarso, 2015)

4) Teman-teman sebaya

Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian anak dalam dua cara. Pertama, konsep diri anak merupakan Cerminan dari anggapan konsep teman-teman tentang dirinya. Kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok. (Wiarso, 2015)

5) Kreatifitas

Anak yang masa kanak-kanak didorong agar kreatif dalam bermain dan dalam tugas-tugas akademis, mengembangkan perasaan individualitas dan identitas yang memberikan pengaruh baik pada konsep dirinya. Sebaliknya anak yang sejak awal masa kanak-kanak didorong untuk mengikuti pola yang sudah diakui akan kurang mempunyai perasaan identitas dan individualitas. (Wiarso, 2015)

b. Prestasi Rendah

Prestasi rendah yang biasa mulai di sekitar kelas 4 atau kelas 5, pada saat gairah bersekolah berubah menjadi tidak bergairah pada umumnya mencapai puncak selama masa puber. Anak perempuan menerima stereotip budaya tentang dirinya dan menyadari bahwa berprestasi dianggap sebagai "tidak feminim." apabila prestasinya melampaui prestasi anak laki-laki. Banyak yang memasuki kehidupan dewasa sebagai orang yang berprestasi rendah,

suatu kecenderungan bekerja di bawah kemampuan rata-rata karena anak mempelajari pola-pola perilaku dan sikap-sikap dalam masa remaja yang menjadi kebiasaan. Kecuali bila dilakukan langkah-langkah untuk perbaikannya maka hal ini dapat mengakibatkan kebiasaan berprestasi rendah sepanjang hidupnya. (Hurlock B. E., 1980)

c. Kurangnya persiapan untuk menghadapi perubahan masa puber

Proses transisi pada remaja yang terjadi tidak hanya itu saja fisik dan mental, tetapi juga perubahan bertahap pada sistem reproduksi yang menjadi matang dan berfungsi seperti orang dewasa. Namun perubahan apa pun akan menimbulkan guncangan bagi individu remaja yang mengalaminya. Kurangnya pengetahuan orang tua terhadap perkembangan anak akan menjadi masalah bagi remaja untuk mendapatkan penjelasan yang tepat tentang seks. Faktanya, orang tua masih merasa risih atau enggan dan bahkan tidak mengerti cara membahas biologis, psikologis yang benar masalah tumbuh kembang dan kesehatan reproduksi pada anaknya. Berbicara tentang kesehatan reproduksi masih dianggap tabu, apalagi dibicarakan di kalangan remaja. Orang tua khawatir bahwa mereka akan memicu anak-anaknya untuk melakukan hal-hal yang dianggap tabu. Faktanya, keinginan untuk mengetahui dan mencoba sesuatu yang baru akan selalu ada pada karakter remaja. (Puspita, 2022)

Jika anak Puber tidak diberitahu atau secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa puber pengalaman akan perubahan itu dapat merupakan pengalaman traumatis. Akibatnya, anak cenderung mengembangkan sikap yang kurang baik terhadap perubahan sikap-sikap yang lebih cenderung menetap daripada menghilang. (Hurlock B. E., 1980)

Apabila lingkungan kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka anak cenderung dapat menghadapi perubahan masa puber. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami perubahan-perubahannya dan kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua atau pengakuan dari teman sebaya, mereka cenderung akan mengalami kecemasan dan perasaan tertekan. (Hurlock B. E., 1980)

Dalam menghadapi perubahan tersebut, tidak sedikit anak mereaksinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksi itu tampil dalam tingkah laku malasuai (*maladjustment*), seperti agresif: melawan keras kepala, bertengkar, dan senang menyanyi. Dan melarikan diri dari kenyataan: melamun, pendiam, senang menyendiri, minum-minuman keras dan memakai obat terlarang. (Yusuf, 2006)

Apapun alasan dari kurangnya persiapan anak dalam menghadapi masa puber hal ini merupakan bahaya psikologis yang serius, terutama pada anak yang matanya lebih awal dan lambat. Hal ini disebabkan perubahan-perubahan yang terjadi mendorong anak untuk berpikir bahwa ada sesuatu yang salah atau bahwa perkembangannya sedemikian abnormalnya sehingga tidak mungkin sama seperti teman-teman yang lain. (Yusuf, 2006)

d. Menerima tubuh yang berbeda

Hanya sedikit anak puber yang mampu menerima kenyataan ini sehingga mereka tidak puas dengan penampilannya. Karena mereka mengerti betapa pentingnya penampilan untuk memperoleh dukungan sosial, mereka sering menyalahkan penampilan sebagai penyebab kurang sesuainya dukungan yang mereka peroleh dengan apa yang mereka harapkan. (Puspita, 2022)

Alasan mengapa anak Puber tidak puas dengan tubuhnya yang berubah dan mengalami kesulitan untuk menerimanya yaitu antara lain.

1. Hampir semua anak membentuk konsep diri fisik yang ideal berdasarkan konsep dari berbagai sumber individu ideal dalam kelompok seksnya. Sedikit sekali anak puber yang mampu mendekati keadaan fisik ideal ini. Oleh karena itu, awal tidak puas dengan penampilan dirinya dan sulit untuk dapat menerima diri sendiri. (Puspita, 2022)
2. Kepercayaan tradisional tentang penampilan yang pantas untuk jenis teks tertentu cenderung mewarnai sikap anak Puber sedemikian rupa sehingga mengganggu penerimaan terhadap tubuhnya sendiri yang berubah. Misalnya, karena dada yang rata pada umumnya dianggap tidak menarik dan tidak feminim pada wanita, maka anak perempuan puber yang payudaranya berkembang lambat tidak hanya gelisah mengenai kewanitaannya tetapi juga cenderung menolak diri sendiri. (Puspita, 2022)

Demikian pula dengan anak laki-laki yang menerima kepercayaan tradisional bahwa alat kelamin yang berkembang baik merupakan tanda kejantanan menjadi gelisah dan menolak diri sendiri kalau penisnya panjang dan kecil sebelum perkembangan selesai berlangsung. (Puspita, 2022)

e. Menerima peran seks yang didukung secara sosial.

Menerima peran seks anak puber yang diharapkan mendekati peran seks orang dewasa merupakan bentuk perkembangan utama pada tingkat usia ini. Sepanjang masa kanak-kanak, anak laki-laki mendapat tekanan kuat untuk memerankan peran seks maskulin untuk memperoleh dukungan sosial, yang di dalam sebagian besar kelompok sosial, merupakan peran

tradisional yang menekankan keunggulan pria. Dengan demikian maka selama masa puber, anak laki-laki tidak mengalami masalah dalam menerima peran seks yang mendekati prinsip orang dewasa sehingga tidak merupakan bahaya psikologis bagi dirinya. (Hurlock B. E., 1980)

Tetapi tidak demikian halnya dengan anak perempuan. Selama masa kanak-kanak perempuan mengalami penggolongan peran seks yang tidak terlampau ketat dan prinsip yang diharapkan menurut konsep orang dewasa juga tidak terlampau jelas. Bagi beberapa garis Puber, penggolongan peran seks menimbulkan sedikit masalah, karena seperti anak laki-laki, perempuan juga telah mempelajari selama bertahun-tahun masa bagi beberapa garis Puber, penggolongan peran seks menimbulkan sedikit masalah. Penggolongan peran seks barangkali merupakan bahaya psikologis utama pada penyesuaian pribadi dan sosial yang baik. (Hurlock B. E., 1980)

Bagi banyak anak Puber, bahaya psikologis dari sikap menerima peran seks wanita yang tradisional semakin diperkuat oleh adanya ketidaknyamanan berkala yang dialami pada periode haid. Sehingga memperbesar penolakan banyak anak perempuan untuk menerima peran seks wanita yang tradisional. Sikap yang kurang menyenangkan terhadap haid sering diperbesar oleh sikap sosial yang kurang baik dari wanita-wanita yang lebih tua yang sering menganggap haid sebagai "kutukan" dan yang menekan peranan haid dalam peran seks wanita. Akibatnya, sikap demikian menyebabkan wanita menjadi semakin sedih pada saat periode haid yang didasarkan pada ketidaknyamanan yang menyertai haid. Misalnya percobaan bunuh diri yang sering dilakukan para wanita lebih banyak terjadi pada periode haid daripada periode periode lainnya. (Hurlock B. E., 1980)

f. Penyimpangan dalam pematangan seksual

Penyimpangan dalam pematangan seksual salah satu bahaya psikologis selama masa puber yang paling serius adalah penyimpangan dalam usia terjadinya kematangan seksual atau waktu yang diperlukan untuk pematangan. Anak yang menyimpang dari teman-teman sebayanya dalam hal kematangan seksual merasa bahwa dalam dirinya pasti ada sesuatu yang salah. Anak menjadi cemas akan kenormalannya dan kenormalannya di masa depan. (Hurlock B. E., 1980)

1). Anak yang matang lebih awal

Anak yang matang terlalu dini atau lebih awal menunjukkan kesulitan kepribadian. Kesulitan itu timbul karena anak matang lebih awal yang kelihatannya lebih tua dari usianya,

biasanya diharapkan bertindak sesuai dengan penampilannya dan bukan dengan usianya. Kalau tidak berhasil melaksanakannya, ia akan dikritik. Kritik menyebabkan rasa benci perasaan tidak mampu dan rendah diri. Sudah dapat dipastikan bahwa semua akibat Dia normal dari masa puber meningginya emosi, kecanggungan, dan sebagainya lebih menonjol pada anak yang matang lebih awal. Dengan begitu perasaan rendah diri pada anak semakin meningkat. (Hurlock B. E., 1980)

2). Anak yang matang terlambat

Anak yang matang terlambat yang tampaknya lebih mudah dari usianya, diperlukan sesuai dengan penampilannya oleh teman-teman dan oleh orang-orang dewasa. Hal ini membuat dirinya ragu akan kemampuannya untuk melakukan hal-hal yang dapat dilakukan oleh teman-teman seusia. (Hurlock B. E., 1980)

3). Anak yang matanya lambat

Anak yang matangnya lambat mempunyai waktu lebih banyak untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik pada masa puber daripada anak yang matangnya lebih awal atau anak-anak yang matanya kecepatan yang normal. Namun kegelisahan tentang apakah ia akan bisa menjadi besar pertentangan dengan akibat tadi dan mendorong adanya keyakinan bahwa ia lebih rendah daripada teman-teman sebayanya. (Hurlock B. E., 1980)

Anak yang merasa diri lebih lemah dan kurang berkembang karena kematangan seksual terlambat, akan merasa rendah diri. Beberapa diantara anak-anak seperti itu dapat mengembangkan kebiasaan melamun, beberapa lagi mengembangkan sikap yang amat kritis sikap yang bertentangan dengan orang-orang lain dan ada pula yang berkembang menjadi anak yang selalu gelisah dan sulit untuk memusatkan perhatian pada setiap tugasnya. (Hurlock B. E., 1980)

C. Implikasi Perkembangan Masa Puber Dalam Layanan Konseling

Setelah mempelajari perkembangan masa puber, yang di mana masa puber adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi seksual. Pada masa puber pertumbuhan dan perubahan terjadi sangat pesat. Adapun ciri-ciri pada masa perkembangan puber yaitu merupakan periode tumpang tindih, merupakan periode yang singkat, dan merupakan fase negatif. (Gunarsa, 2001)

Perubahan tubuh pada masa puber yaitu perubahan pada ukuran tubuh, perubahan pada ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Perkembangan masa puber merupakan periode yang bahaya atau gawat, perkembangan masa puber mengandung bahaya baik bahaya fisik maupun psikologisnya. Bahaya fisik pada masa puber disebabkan kesalahan fungsi kelenjar endokrin yang mengendalikan pertumbuhan pesat dan pertumbuhan seksual yang terjadi pada periode ini. Bahaya pada masa puber pada umumnya gawat, terutama karena berakibat dalam jangka panjang. Bahaya psikologis lebih banyak dan akibatnya lebih luas daripada bahaya fisik. (Gunarsa, 2001)

Mengingat perkembangan masa puber tersebut sangat kompleks dan relatif berat bagi anak, maka untuk dapat melaksanakan perkembangan tersebut dengan baik agar terhindar dari bahaya, anak masih sangat membutuhkan bimbingan dan pengarahan supaya dapat mengambil langkah yang tepat sesuai dengan kondisinya. Bahaya yang terjadi pada masa puber seperti yang telah diuraikan di atas memiliki peluang pada layanan konseling untuk mengatasi bahaya tersebut, di mana layanan konseling dapat berupaya dalam mengatasi atau mengantisipasi bahaya yang mengacu pada pengaruh yang terjadi hambatan dalam masa puber. (Gunarsa, 2001)

Terkait bahaya yang dialami pada perkembangan masa puber yaitu bahaya fisik dan bahaya psikologis, layanan konseling yang dapat dilakukan untuk mengatasi serta mengantisipasi bahaya tersebut seperti:

1. Pelayanan pengenalan atau orientasi lingkungan

Pada pelayanan pengenalan ini membantu anak pada masa puber untuk mengenali lingkungan baru yang dialami yaitu masa pubertas, di mana masa pubertas merupakan hal yang baru bagi anak yang di mana Pada masa ini memiliki banyak perbedaan dengan periode yang lain. Dalam layanan ini membantu anak untuk tahu apa itu perkembangan masa puber, ciri-ciri masa puber, dikenalkan bahaya-bahaya secara umum pada masa puber agar dapat menghindari bahaya tersebut. (Matsuda, Thalasinis, Parra, & dll, 2023)

Terdapat beberapa implikasi yang dapat dilakukan yaitu :

- a. Pengenalan tentang masa pubertas kepada anak
- b. Pendidikan mengenai pola makan dan cara hidup sehat agar pubertas terjadi pada waktu yang normal dan jauh dari penyimpangan.
- c. Mengenali mental dan emosional pada masa puber. (Pieter & dkk, 2017)

2. Layanan informasi

Layanan ini dapat membantu anak yang belum tahu tentang masa pubertas atau periode puber. Layanan konseling akan memberikan anak informasi yang berkaitan dengan masa puber mulai dari ciri-ciri hingga bahaya yang terjadi pada periode ini, agar anak lebih memahami tentang periode Puber dan tahu bahaya yang sering terjadi pada periode ini agar bisa menghindarinya. Implikasi dalam layanan informasi ini adalah

- a. Memberikan peluang informasi tentang perkembangan masa puber sebanyak-banyaknya.
- b. Menerima keluhan yang dirasakan anak pada masa puber dan memberikan solusi terbaik
- c. Meningkatkan akses terhadap kesehatan yang akan membantu anak pada masa puber. (Hapsari, 2016)

3. Layanan pembelajaran

Layanan ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran dan pengetahuan tentang bagaimana menghadapi masa puber dengan baik agar terhindar dari bahaya fisik dan psikologis. Implikasi pada layanan ini yaitu:

- a. Peningkatan dalam perkembangan fisik dan mental
- b. Memberikan pengetahuan cara meningkatkan kapasitas kesehatan agar Masa Puber berjalan dengan baik dan jauh dari bahaya fisik dan psikologis. (Indrijati, 2016)

4. Layanan konseling pribadi

Layanan konseling pribadi ini bertujuan untuk anak mendapatkan layanan tatap muka dalam pembahasan tentang periode masa pubertas serta melayani anak dari permasalahan atau keluhan yang dirasakan selama masa puber tersebut. Aplikasinya yaitu:

- a. Penguatan mental anak untuk mempersiapkan masa puber.
- b. Menangani masalah yang terjadi selama pada masa puber
- c. Memberikan tips atau solusi agar anak dijauhkan dari stres yang berdampak pada keberlangsungan masa puber. (Tharir, 2022)

5. Layanan kelompok

Layanan yang dilakukan secara bersama dengan membahas topik perkembangan masa puber untuk menambah pemahaman anak dan memberikan kontribusi yang baik kepada anak-anak yang akan menghadapi masa puber. Aplikasi pada layanan kelompok adalah

- a. Pertukaran pengetahuan pengalaman selama masa puber

- b. Meningkatkan sosial anak-anak yang bagus untuk menghadapi masa puber atau menjalani masa puber. (Magdalena, 2023)
- c. Memberikan pendidikan untuk persiapan Masa Puber
- d. Memberikan dukungan emosional sesama teman sebaya. (Deswani, 2018)

6. Layanan Penempatan dan Penyaluran

Layanan Penempatan dan Penyaluran (PP) adalah layanan membantu individu atau klien untuk dapat terhindar(fungsi pencegahan) dan mengalami *mismatch* yang dimaksudkan itu. Layanan ini dilakukan agar anak pada masa puber dapat terhindar dari bahaya yang akan terjadi saat periode pubertas. Implikasi pada layanan Penempatan dan Penyaluran adalah

- a. Mengarahkan anak untuk mengisi Waktu luang sesuai dengan hobinya agar memiliki perasaan yang tenang dan jauh dari perasaan emosional.
- b. Memberikan pengetahuan untuk pengembangan konsep diri yang baik agar jauh dari bahaya psikologis. (Luddin, 2010)
- c. Memberikan kiat-kiat tentang persiapan memasuki masa pubertas untuk pencegahan terjadinya bahaya psikologis yang akan terjadi. (Kamaruzzaman, 2016)

PENUTUP

Kesimpulan

1. Hal-hal yang penting dalam kebahagiaan pada masa puber adalah penerimaan, kasih sayang, dan prestasi. Ada 3 faktor yang menyebabkan ketidakbahagiaan pada masa puber yaitu, pengaruh pada kondisi fisik, pengaruh sikap dan tingkah laku, pengaruh pada kematangan.
2. Bahaya fisik yang terjadi yaitu, Penyakit, kekurangan hormon Pertumbuhan, Kurangnya Hormon Gonad, Berlebihnya Perrsediaan Hormon Gonad. Bahaya psikologis yang terjadi yaitu, konsep diri yang kurang baik, prestasi rendah, kurangnya persiapan menghadapi perubahan pada masa puber, menerima tubuh yang berbeda, menerima peran seks yang didukung secara seksual, penyimpangan dalam pematangan seksual
3. Terkait bahaya yang dialami pada perkembangan masa puber yaitu bahaya fisik dan bahaya psikologis, layanan konseling yang dapat dilakukan untuk mengatasi serta mengantisipasi bahaya tersebut seperti, layanan orientasi, layanan informasi, layanan pembelajaran, layanan konseling pribadi dan kelompok, dan layanan Penempatan dan Penyaluran.

A. Saran

1. Bagi Pembaca penulis berharap agar materi yang ada di dalam makalah ini yang meliputi ketidakbahagiaan pada masa puber, bahaya pada masa puber, dan implikasi perkembangan masa puber dalam layanan konseling, bisa dapat menambah wawasan serta daftar bacaan yang bermanfaat bagi pembaca. Penulis berharap untuk kritik dan saran pembaca.
2. Meskipun penulis menginginkan kesempurnaan dalam penyusunan makalah ini, akan tetapi pada kenyataannya masih banyak kekurangan yang perlu kami perbaiki. Hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuanyang penulis miliki. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapakan sebagai bahan evaluasi untuk kedepannya. Sehingga bisa terus menghasilkan penelitian dan karya tulis yang bermanfaat bagi banyak orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, S. (2007). *Bahagia Itu (Tidak) Sederhana*. Yogyakarta: Laksana
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Chakra, F. (2019). *Belajar Berbahagia*. Surabaya: Temprina Media Grafika
- Gunarsa. (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hapsari, I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Indeks.
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta Timur: Erlangga.
- Indrijati, H. (2016). *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.
- Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan Dan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Lubis, N. L. (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Luddin, A. B. (2010). *Dasar-dasar Konseling*. Bandung: Ciptapustaka Media Perintis.
- Magdalena, I. (2023). *Psikologi Pendidikan*. Bogor: Guepedia.
- Matsuda, Y. (2023). Parent-child communication about substance Use, Puberty, Sex, and Social Media Use Among Hispanic Parent anf Pre-Adolescent Children. *Plos One*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295303>
- Minarti. (2022). *Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Spritual Well Being Berbasis Islami*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia

- Pieter, H. Z., & dkk. (2017). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan* . Jakarta: Kencana.
- Puspita, N. L. (2022). The Effect Of Multimedia Video Learning Of Students Knowledge About Adolescent Reproductive Health In Preparing Puberty. *Journal For Quality in Public Health* , ISSN: 2614-4913 (Print), 2614-4921 (Online),DOI: <https://doi.org/10.30994/jqph.v5i2.34200>
- Tharir, A. (2022). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: PT Wahyu.
- Wiarso, G. (2015). *Psikologi Perkembangan Manusia*. Yogyakarta: Psikosain.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.