



Ramadhan Lubis¹
 Putri Nabila²
 Nurul Ilmi Nasution³
 Lathifah Azzahra⁴
 Hasraful⁵
 Fadillah Andina⁶

EVOLUSI REMAJA USIA 17-19 TAHUN: ANALISIS PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGANNYA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pertumbuhan dan perkembangan remaja usia 17-19 tahun melalui pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara. Data dikumpulkan menggunakan wawancara mendalam yang kemudian dipahami, diidentifikasi, dikelompokkan, didefinisikan, dianalisis, dan disusun untuk mengungkapkan dinamika perkembangan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan pendidikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja pada rentang usia ini mengalami perkembangan signifikan dalam pencarian identitas, kemandirian emosional, interaksi sosial, dan kesiapan akademis. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dukungan dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan untuk memfasilitasi pertumbuhan optimal remaja. Selain itu, temuan ini menekankan perlunya program-program intervensi yang holistik untuk mengatasi tantangan yang dihadapi remaja, seperti tekanan akademis, masalah kesehatan mental, dan pengaruh media sosial. Melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses perkembangan ini, diharapkan dapat tercipta strategi yang lebih efektif untuk mendukung remaja dalam mencapai potensi maksimal mereka.

Kata Kunci : Evolusi Remaja, Analisis, Pertumbuhan, Perkembangan

Abstract

This study aims to analyze the growth and development of adolescents aged 17-19 years through a qualitative approach using interview techniques. Data were collected from using in-depth interviews, which were then understood, identified, grouped, defined, analyzed, and compiled to reveal the dynamics of development in physical, psychological, social, and educational aspects. The analysis results indicate that adolescents in this age range experience significant development in identity exploration, emotional independence, social interaction, and academic readiness. This research underscores the importance of support from family environments, peers, and educational institutions to facilitate optimal adolescent growth. Additionally, the findings emphasize the need for holistic intervention programs to address the challenges faced by adolescents, such as academic pressure, mental health issues, and the influence of social media. Through a deeper understanding of this developmental process, it is hoped that more effective strategies can be created to support adolescents in achieving their maximum potential.

Keywords: Adolescent Evolution, Analysis, Growth, Development.

PENDAHULUAN

Remaja akhir merupakan fase penting dalam kehidupan individu karena pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang signifikan. Menurut teori perkembangan, masa remaja akhir (17-19 tahun) merupakan periode yang ditandai dengan penyelesaian tugas-tugas perkembangan kunci, seperti menemukan identitas diri, membangun hubungan intim, dan menetapkan tujuan hidup yang jelas (Arnett, 2007). Di Indonesia, remaja akhir seringkali mengalami tekanan dan tantangan yang kompleks. Faktor-faktor seperti

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

email: ramadhanlubis@uinsu.ac.id, putrinabila040205@gmail.com, nasutionnurul142@gmail.com, lathifahazzahra306@gmail.com, hasrafulfadilatinendung@gmail.com, dilahfadillah72@gmail.com

urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi turut mempengaruhi pola pikir, nilai, dan perilaku remaja.

Selain itu, perbedaan budaya dan nilai antar-generasi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir di Indonesia. Dalam konteks sosial dan budaya Indonesia, terdapat banyak norma, nilai, dan tuntutan yang membentuk pengalaman dan kehidupan remaja akhir. Misalnya, tekanan untuk menikah dan memulai karir seringkali bertentangan dengan keinginan untuk mengeksplorasi dunia, mengejar impian, dan menemukan identitas diri yang sejati. Penelitian tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir di Indonesia masih terbatas, terutama dalam menggali dinamika sosial dan budaya lokal yang menjadi latar belakang pengalaman remaja.

Bagaimana remaja akhir menghadapi dan mengatasi tantangan perkembangan ini sangat penting untuk memahami secara holistik proses perkembangan remaja. Dengan pemahaman tersebut, dapat dirancang intervensi yang tepat dan berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan mereka. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap rahasia pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir (17-19 tahun) di Indonesia.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dinamika pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih efektif. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai pengaruh faktor-faktor eksternal seperti urbanisasi dan modernisasi terhadap remaja di Indonesia, serta bagaimana mereka menavigasi antara norma tradisional dan tuntutan modern.

Akhirnya, studi ini juga menyoroti pentingnya dukungan dari keluarga, sekolah, dan komunitas dalam proses perkembangan remaja. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi program-program yang lebih terarah dalam membantu remaja menghadapi tantangan masa depan dan mencapai potensi maksimal mereka.

Istilah “remaja” (adolescent) berasal dari bahasa Latin “*adolescencia*” dan pertama kali digunakan pada abad ke-15. Menurut UNICEF dan WHO, masa remaja mencakup individu dengan rentang usia 10-19 tahun, yang merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Definisi ini muncul pada pertengahan abad ke-20, saat pola pertumbuhan remaja dan transisi peran berbeda dengan pola modern di banyak tempat. PBB mengategorikan remaja sebagai kelompok usia 10-24 tahun, dengan remaja awal berusia 10-14 tahun dan remaja akhir berusia 15-19 tahun (Christian and Smith, 2018).

Remaja akhir, juga disebut remaja dewasa, merupakan fase perkembangan antara masa remaja awal dan dewasa muda. Fase ini ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan intelektual. Berikut adalah beberapa definisi remaja akhir menurut para ahli:

1. Santrock (2010) mendefinisikan remaja akhir sebagai masa transisi dari remaja ke dewasa, yang ditandai dengan pencarian identitas diri yang lebih matang, peningkatan otonomi, dan persiapan untuk peran-peran dewasa di masyarakat.
2. Hurlock (1980) menyatakan bahwa remaja akhir adalah masa ketika individu mulai mengalami kematangan emosi dan sosial yang lebih besar, serta mulai menetapkan tujuan hidup yang lebih jelas.
3. Steinberg (2005) mengartikan remaja akhir sebagai periode di mana individu mulai mencapai kematangan kognitif yang signifikan, termasuk kemampuan untuk berpikir secara abstrak dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka.

Masa remaja akhir (19-21) adalah masa dimana transisi seorang anak menuju dewasa. Anak perempuan berusia 15-19 tahun berada di persimpangan jalan dalam hal lintasan hidup mereka. Sering kali ketika keluarga membuat keputusan tentang pendidikan anak perempuan, perkawinan dan hak-hak lainnya dan kebebasan. Ini juga merupakan periode penting dalam kehidupan anak perempuan di mana intervensi yang tepat dan peluang membekali anak perempuan untuk bernavigasi terhadap kompleksitas hubungan, sekolah dan kehidupan kerja.

Pada fase remaja akhir, pertumbuhan tinggi badan melambat tetapi tetap stabil karena penurunan hormon pertumbuhan setelah masa pubertas awal [Biro & Wien, 2010]. Menurut Laura E. Berk dalam "Development Through the Lifespan" (2017), bagian tubuh seperti kaki, lengan, dan tangan tumbuh lebih cepat, menyebabkan torso memanjang dan bahu melebar. Ada juga peningkatan massa otot dan penurunan lemak tubuh.

Untuk perempuan, siklus menstruasi menjadi teratur, dengan menarche biasanya terjadi sekitar usia 12-13 tahun. Tubuh perempuan mengalami perubahan hormonal, termasuk pertumbuhan payudara dan rambut di area genital dan ketiak, serta penambahan lemak tubuh.

Menurut Jean Piaget, remaja akhir berada dalam tahap operasional formal, di mana mereka mampu berpikir abstrak dan menggunakan pemikiran deduktif. Pada tahap ini, remaja mulai mempertanyakan aturan dan nilai-nilai umum serta mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks tentang moralitas dan budaya. Piaget mengidentifikasi empat tahap perkembangan kognitif anak:

1. Tahap Sensorimotor (0-2 tahun) : Anak belajar melalui pengalaman sensorik dan motorik, mengembangkan konsep objek permanen.
2. Tahap Praoperasional (2-7 tahun) : Anak menggunakan simbol untuk mewakili objek dan pengalaman tetapi masih egosentris.
3. Tahap Operasional Konkret (7-11 tahun) : Anak mengembangkan pemikiran logis dan memahami konsep konservasi.
4. Tahap Operasional Formal (12 tahun ke atas) : Anak mampu berpikir abstrak, membuat hipotesis, dan berpikir sistematis.

Teori Piaget memberikan wawasan penting tentang bagaimana anak-anak belajar dan berkembang secara kognitif, menjadi dasar bagi banyak pendekatan pendidikan.

Lev Vygotsky menekankan pentingnya lingkungan sosial dalam perkembangan kognitif. Menurutnya, interaksi sosial, terutama melalui bahasa, membentuk pemikiran dan pemahaman remaja. Konsep zona perkembangan proximal (ZPD) dari Vygotsky relevan bagi remaja akhir, menunjukkan bahwa remaja dapat mencapai kemampuan kognitif yang lebih tinggi dengan bimbingan dan dukungan dari orang dewasa atau teman sebaya.

Pada periode remaja akhir, pertumbuhan fisik masih menjadi fokus utama dalam perkembangan. Beberapa faktor fisik memengaruhi proses ini:

1. Faktor Genetik : Genetik memainkan peran utama dalam menentukan tinggi badan, bentuk tubuh, dan ciri-ciri fisik lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa gen tertentu dapat mempengaruhi metabolisme dan risiko terhadap penyakit tertentu. (Berk, 2007)
2. Gizi dan Pola Makan: Nutrisi yang tepat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan nutrisi dapat menghambat pertumbuhan dan menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang. (Brown dan Smith (2007),
3. Olahraga dan Aktivitas Fisik: Aktivitas fisik teratur membantu memperkuat otot dan tulang, meningkatkan kesehatan jantung, menjaga berat badan yang sehat, dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional. (Green dan Brown : 2004),

Pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis yang kompleks, termasuk:

1. Identitas Diri: Identitas diri pada remaja akhir berkembang seiring waktu, melibatkan eksplorasi nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup. Identitas diri yang positif memberikan fondasi stabil, tetapi ketidakpastian dan konflik selama pencarian identitas dapat menimbulkan stres.
2. Konsep Diri: Konsep diri remaja mencakup persepsi dan penilaian terhadap kemampuan, karakter, dan peran mereka dalam kehidupan. Konsep diri yang positif berhubungan dengan percaya diri yang tinggi dan kesejahteraan emosional, sedangkan konsep diri negatif dapat menyebabkan masalah seperti rendah diri atau depresi.
3. Kesehatan Mental: Kesehatan mental remaja akhir penting dalam menentukan kualitas hidup mereka. Stres yang terkait dengan tuntutan akademik, perubahan fisik dan emosional, serta tekanan sosial dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan makan.

Faktor-faktor sosial memainkan peran penting dalam perkembangan remaja akhir. Berikut penjelasan detail tentang tiga faktor sosial utama yang memengaruhi mereka:

1. Keluarga: Keluarga memiliki pengaruh besar karena sebagai lingkungan pertama, pola asuh yang diterapkan orang tua mempengaruhi perkembangan remaja. Konflik dalam keluarga seperti perceraian atau masalah keuangan dapat memberikan tekanan emosional yang mempengaruhi perkembangan mereka. Dukungan emosional dan praktis dari keluarga sangat penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan.
2. Teman Sebaya: Teman sebaya memiliki peran signifikan dalam kehidupan remaja akhir sebagai sumber dukungan sosial, identitas, dan pengaruh. Remaja mencari keanggotaan dalam kelompok sebaya untuk merasa diterima dan mengembangkan identitas mereka. Interaksi dengan teman sebaya memengaruhi perilaku sosial, kebiasaan belajar, dan pengambilan risiko.
3. Lingkungan Sekolah : Lingkungan sekolah memberikan peluang dan tantangan bagi remaja. Kualitas pendidikan dan dukungan dari guru dapat mempengaruhi motivasi belajar dan prestasi akademis. Iklim sosial di sekolah, termasuk isu-isu seperti bullying atau diskriminasi, juga berdampak pada kesejahteraan emosional dan perkembangan sosial remaja.

Faktor-faktor lingkungan memiliki peran penting dalam memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir. Berikut penjelasan detail tentang tiga faktor lingkungan yang mempengaruhi mereka:

1. Media Sosial: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Media sosial juga memengaruhi persepsi diri remaja terhadap tubuh dan citra diri, serta dapat mengurangi interaksi sosial di dunia nyata, mempengaruhi kemampuan mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat.
2. Teknologi: Perkembangan teknologi, seperti smartphone dan internet, memengaruhi cara remaja berkomunikasi, belajar, dan berinteraksi. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, kualitas tidur, dan perkembangan kognitif mereka. Selain itu, teknologi juga mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengatur emosi dan menyelesaikan konflik interpersonal karena interaksi virtual yang sering.
3. Pengaruh Budaya Populer: Budaya populer, seperti musik, film, dan tren fashion, memengaruhi pandangan remaja terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Budaya populer dapat memperkuat atau merusak nilai-nilai positif, serta mempengaruhi pandangan remaja terhadap norma sosial, termasuk norma yang berkaitan dengan seksualitas, kekerasan, dan konflik interpersonal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami pengalaman pertumbuhan dan perkembangan remaja akhir. Melalui wawancara tatap muka, peneliti akan mendapatkan wawasan langsung dari remaja itu sendiri mengenai pengalaman dan pandangan mereka terkait topik penelitian. Pertanyaan terbuka akan digunakan untuk memberikan kesempatan kepada responden untuk menyampaikan pengalaman mereka secara bebas.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara induktif, dengan mencari pola dan tema yang muncul dari wawancara, kemudian diinterpretasikan dalam konteks teori fenomenologi dan literatur terkait. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman remaja akhir dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, serta memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi, orang tua, dan remaja itu sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada remaja akhir usia 17-19 tahun, terjadi perubahan fisik yang signifikan tetapi stabil, dengan pertumbuhan tinggi badan yang melambat, peningkatan massa otot, dan penurunan lemak tubuh. Perempuan mengalami perubahan hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi dan perkembangan seksual sekunder. Secara psikologis, remaja akhir menunjukkan kematangan dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan emosi, namun masih menghadapi tekanan akademis dan sosial. Mereka cenderung lebih mengutamakan hubungan dengan teman sebaya

dan bergantung pada dukungan sosial dari mereka. Dukungan dari lingkungan, terutama keluarga dan teman sebaya, sangat penting. Dalam aspek pendidikan, mereka dihadapkan pada tekanan untuk menentukan pilihan karir dan masa depan mereka. Pemahaman yang mendalam tentang perkembangan remaja akhir dapat membantu merancang intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan dan perkembangan optimal mereka.

Selain itu, penting untuk memperhatikan bahwa remaja akhir juga rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, perubahan hormonal, dan perubahan dalam hubungan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup dukungan dari berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan fisik, sosial, dan mental, diperlukan untuk memastikan bahwa mereka dapat mengatasi tantangan ini dengan baik dan mencapai potensi penuh mereka saat memasuki dewasa.

Pembahasan

A. Identitas Narasumber

Berdasarkan hasil wawancara, kami memperoleh informasi mengenai identitas diri narasumber yang menjadi objek penelitian. Subjek penelitian kami adalah Adinda Zulaykha, seorang siswi kelas 10 Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berusia 19 tahun. Adinda, yang sering dipanggil 'Dinda', merupakan seorang remaja akhir yang sedang mengalami masa transisi menuju kedewasaan. Ia dikenal sebagai individu yang energik, ceria, dan antusias dalam mengeksplorasi dunia sekitarnya. Dinda aktif di sekolah dan terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler seperti paskibra, pramuka, dan paduan suara.

Dinda mengenyam pendidikan di SMAS Darussalam, yang terletak di Jalan Darussalam No. 26, Sei Kambing D, Kec. Medan Petisah, Medan. Di usianya yang 19 tahun, Dinda berada dalam fase puncak remaja akhir, sebagaimana telah dijelaskan dalam kajian teori, yang menunjukkan perjalanan perkembangan manusia dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa. Partisipasinya dalam penelitian ini memperkaya pemahaman tentang pengaruh perkembangan dan pertumbuhan remaja akhir usia 19-21 tahun terhadap pola pikir, fisik, dan perilaku siswa SMA dalam konteks pendidikan di Indonesia. Dinda adalah anak yatim yang dibesarkan oleh ibunya, seorang ibu rumah tangga yang capak dalam mendidik anak-anaknya. Dinda memiliki tiga saudara dan tumbuh dalam lingkungan keluarga yang erat. Selain bersekolah, Dinda memiliki minat dalam tata rias dan fashion. Ia suka berbagi pengetahuan dengan teman-temannya dan membuat berbagai karya seni dari bahan sederhana, yang menjadi wadah ekspresinya untuk menyalurkan kreativitas dan menyenangkan orang di sekitarnya.

B. Perubahan Fisik Remaja Akhir: Studi Kasus Adinda Zulaykha

1. Perubahan dan Lonjakan Tinggi Badan Serta Bera Badan Selama Remaja Akhir

Adinda Zulaykha mengalami peningkatan tinggi badan yang signifikan dari 154 cm pada usia 18 tahun menjadi sekitar 159 cm pada akhir masa remaja. Adinda Zulaykha mengalami lonjakan pertumbuhan tinggi badan sebesar 5 cm, menunjukkan peningkatan pesat selama periode remaja akhir. Berat badan Adinda Zulaykha meningkat dari 54 kg menjadi 57 kg, dengan perkiraan kenaikan lebih lanjut hingga mencapai 56-60 kg pada akhir masa remaja, dipengaruhi oleh gaya hidup dan kebiasaan makan.

2. Perjalanan Perubahan Fisik dan Psikologis Masa Remaja Akhir

Perubahan tinggi dan berat badan Adinda Zulaykha selama masa remaja akhir dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan psikologisnya. Secara fisik, penambahan tinggi badan dan berat badan yang signifikan dapat mempengaruhi postur tubuhnya dan cara pandang dirinya sendiri. Penting bagi Adinda Zulaykha untuk menjaga pola makan sehat dan aktifitas fisik yang cukup untuk kesehatan fisik dan psikologisnya.

Selama masa remaja akhir, narasumber mengalami perubahan dalam pola makan dan gaya hidup. Peningkatan berat badan disebabkan oleh kebiasaan suka ngemil dan gaya hidup kurang aktif. Namun, narasumber menyadari pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup. Narasumber mencoba mengurangi ngemil dengan camilan yang lebih sehat dan lebih aktif dengan berolahraga secara teratur, yakin bahwa langkah-langkah kecil ini akan membantu mencapai kesehatan fisik yang lebih baik.

3. Perubahan Proporsi Tubuh Selama Masa Remaja Akhir

Selama masa remaja akhir, Adinda Zulaykha kemungkinan mengalami perubahan proporsi tubuh yang signifikan. Ini termasuk peningkatan proporsi kaki, lengan, dan bagian tubuh lainnya seiring dengan pertumbuhan tubuh secara keseluruhan. Perubahan ini adalah bagian normal dari pertumbuhan fisik remaja, yang dipengaruhi oleh pertumbuhan tulang, otot, dan distribusi lemak dalam tubuh. Perubahan proporsi tubuh Adinda Zulaykha selama masa remaja akhir terjadi secara bertahap dan alami, seiring dengan pertumbuhan tubuh keseluruhan. Ini adalah proses yang berlangsung seiring waktu dan merupakan hasil dari pertumbuhan fisik yang alami, bukan perubahan tiba-tiba.

4. Dampak Perubahan Proporsi Tubuh terhadap Aktivitas Fisik

Persepsi Adinda Zulaykha terhadap perubahan proporsi tubuhnya dapat memengaruhi kepercayaan diri dan penampilannya. Sebagai remaja akhir, Adinda mungkin sensitif terhadap perubahan fisiknya dan merasa kurang percaya diri jika tidak sesuai dengan standar kecantikan yang dipersepsikan oleh masyarakat atau media. Namun, Adinda menyadari pentingnya menerima tubuhnya apa adanya dan bahwa kepercayaan diri bukan hanya didasarkan pada penampilan fisik, tetapi juga pada aspek-aspek lain yang membuatnya unik sebagai individu. Dukungan dari lingkungan sosial, keluarga, dan teman-teman sangat penting bagi Adinda dalam membangun kepercayaan diri yang positif.

Perubahan proporsi tubuh dapat memengaruhi aktivitas fisik seseorang, termasuk Adinda Zulaykha. Adinda mungkin mengalami perubahan dalam preferensi aktivitas fisiknya atau kenyamanan saat melakukan aktivitas tertentu. Misalnya, dia mungkin lebih memilih berlatih di gym untuk memperkuat atau membentuk bagian tubuh tertentu. Namun, perubahan proporsi tubuh yang membuatnya merasa lebih nyaman atau percaya diri juga dapat meningkatkan partisipasinya dalam aktivitas fisik dan sosial.

5. Perubahan Fisik pada Sistem Reproduksi

Perubahan pada sistem reproduksi selama remaja akhir memengaruhi interaksi Adinda Zulaykha dengan orang lain. Suasana hati yang tidak stabil membuatnya lebih sensitif dan mudah tersinggung. Ia mulai tertarik pada hubungan romantis, menyadari dinamika baru dalam pertemanan, dan memiliki kesadaran lebih tinggi tentang identitas dan peran gender. Adinda merasa nyaman membicarakan hal ini dengan orang terdekat seperti ibu atau sahabat, tetapi kurang nyaman dengan orang yang kurang dikenal karena topik kesehatan reproduksi masih dianggap tabu oleh beberapa orang.

6. Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis dan Transformasi Pemecahan Masalah

Pada masa remaja akhir, perkembangan kognitif Adinda Zulaykha mencakup kemampuan berpikir yang semakin kompleks, sesuai teori Jean Piaget tentang tahap operasi formal. Dia dapat berpikir secara abstrak, mempertimbangkan banyak kemungkinan, dan menggunakan logika proposisional untuk memecahkan masalah. Adinda merasakan perubahan signifikan dalam cara dia memecahkan masalah dan mengambil keputusan, menjadi lebih mempertimbangkan faktor-faktor dan konsekuensi sebelum mengambil keputusan. Selain itu, dia mengembangkan kemampuan untuk melihat masalah dari berbagai sudut pandang dan berani mengambil risiko yang terukur. Peningkatan dalam keterampilan berpikir kritis dan analitis membuatnya lebih percaya diri dalam kemampuan berpikirnya.

7. Perubahan Fisik terhadap Perubahan Emosi dan Perilaku

Pendidikan formal, seperti yang diterima di sekolah, memberikan struktur dan pengetahuan sistematis kepada Adinda Zulaykha dalam berbagai mata pelajaran, meningkatkan kemampuan berpikir logis, analitis, dan kritisnya, serta mengembangkan keterampilan akademis penting. Di sisi lain, pendidikan informal melalui interaksi sosial, pengalaman sehari-hari, dan eksplorasi diri juga berkontribusi dalam perkembangan kognitifnya dengan cara yang lebih praktis dan kontekstual.

Perubahan fisik seperti peningkatan tinggi badan, perubahan postur tubuh, dan perubahan emosional memengaruhi perilaku Adinda, termasuk ketertarikannya pada lawan jenis, yang merupakan bagian dari perkembangan hormonal. Adinda juga sadar akan pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk perkembangan fisiknya. Dengan memperhatikan pola makan sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari makanan cepat saji serta makanan tinggi gula dan lemak, ia berharap mencapai perkembangan fisik yang optimal selama masa remajanya.

8. Keterlibatan dalam Olahraga dan Aktivitas Fisik

Selama masa remaja akhir, Adinda Zulaykha aktif dalam olahraga dan aktivitas fisik. Meskipun tidak melakukannya setiap hari, ia sering berolahraga dan mengikuti ekstrakurikuler lomba sepak bola putri, serta melakukan olahraga seperti berjalan kaki atau berlari saat pelajaran olahraga. Namun, kesehatan mental Adinda menghadapi tantangan, seperti stres dari beban keluarga dan kesulitan dalam mengelola emosi, terutama dalam hubungannya dengan kakaknya dan reaksi terhadap teguran neneknya. Partisipasinya dalam olahraga dan ekstrakurikuler dapat menjadi outlet untuk melepaskan stres dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya. Penting bagi Adinda untuk memiliki dukungan yang kuat dari keluarga dan bantuan profesional jika diperlukan, untuk membantunya mengatasi stres dan konflik, serta tumbuh menjadi individu yang lebih kuat secara mental.

9. Peran Keluarga, Lingkungan dan Teknologi Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan dan perkembangan Adinda Zulaykha dipengaruhi oleh peran keluarga dan lingkungan sekitarnya, termasuk interaksi dengan teman sebaya. Keluarga memberikan dukungan emosional dan moral, sementara teman sebaya membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan pencarian identitas. Lingkungan sekolah juga berperan penting dalam perkembangannya, melalui tantangan akademis dan sosial serta kegiatan ekstrakurikuler. Pengaruh teknologi, khususnya melalui platform media sosial seperti TikTok, juga memainkan peran dalam pertumbuhan dan perkembangannya dengan memengaruhi persepsi diri dan eksposur terhadap budaya populer. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat berdampak negatif pada keseimbangan hidup dan kesehatan mental Adinda.

Selain itu, perkembangan teknologi secara umum juga memengaruhi kehidupan sehari-hari Adinda dengan memfasilitasi komunikasi, akses informasi, dan hiburan. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan keseimbangan hidupnya, serta berpotensi memengaruhi kesehatan mentalnya secara negatif. Selain dari platform media sosial, pengaruh budaya populer seperti Kpop dan musik barat juga turut membentuk identitas dan konsep diri Adinda selama masa remaja akhir, memperkaya pengalaman dan pandangan dunianya.

SIMPULAN

Adinda dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman sebaya, teknologi, maupun budaya populer. Keluarga memainkan peran sentral dalam membentuk nilai-nilai, pola pikir, dan cara interaksinya dengan dunia, terutama kedekatannya dengan ayahnya yang berdampak signifikan pada perkembangan identitasnya. Interaksi dengan teman sebaya membantu Adinda menjelajahi dirinya, mengembangkan keterampilan sosial, dan menemukan identitas dalam kelompok sosial. Lingkungan sekolah memberikan pengalaman belajar yang berharga, baik akademis maupun sosial, yang membentuk kepribadian dan identitasnya. Teknologi, seperti TikTok, juga memberikan pengaruh besar; meskipun memungkinkan ekspresi kreatif dan interaksi sosial yang luas, penggunaan berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hidupnya antara dunia online dan offline serta memengaruhi persepsi diri dan kesehatan mentalnya. Dalam konteks budaya populer, seperti Kpop dan musik barat, Adinda terpapar pada aspek identitas global yang memengaruhi konsep dirinya. Walaupun bisa menjadi sumber inspirasi dan identifikasi diri, pengaruh ini juga bisa menimbulkan pertanyaan tentang identitas dan citra diri yang autentik. Secara keseluruhan, pengalaman Adinda selama masa remaja mencerminkan kompleksitas perjalanan perkembangan individu dalam menghadapi pengaruh dari berbagai lingkungan. Dukungan keluarga, interaksi sosial yang sehat, pemanfaatan teknologi yang bijak, dan pemahaman kritis terhadap budaya populer adalah faktor penting dalam membentuk identitas dan kesejahteraan mentalnya saat ini dan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E. (2017). *Development Through the Lifespan*. Pearson, New York.
- Biro, A., & Wien, M. (2010). *Adolescent Health Care: A Practical Guide*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.
- Brown, D., & Smith, E. (2009). Kebutuhan Nutrisi dan Pola Makan pada Remaja. *Jurnal Nutrisi Remaja*, 15(3), 112-125.

- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). *Adolescent Health and Wellness*. Jones & Bartlett Learning, Sudbury, MA.
- Christian, L., & Smith, J. (2018). *Understanding Adolescent Development*. Pearson, Boston.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*. McGraw-Hill Education, New York.
- Johnson, C., et al. (2012). Pengaruh Faktor Genetik dalam Pertumbuhan Tulang dan Otot pada Remaja Akhir. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 10(2), 45-57.
- Johnson, R., & Lewis, P. (2007). *Adolescent Development: Early Through Late Adolescence*. SAGE Publications, Thousand Oaks, CA.
- Johnson, S. K., & Frensley, R. (2011). Emotional Maturity and Intelligence in Adolescent Learning and Teaching. *Journal of Adolescent Research*.
- Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of Behavioral Research*. Holt, Rinehart and Winston, New York.
- Piaget, J. (1972). *Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood*. Human Development, Cognitive Sciences, Los Angeles.
- Santrock, J. W. (2010). *Adolescence*. McGraw-Hill Education, New York.
- Smith, J. (2020). *Understanding Phenomenology: A Guide to Studying Human Experience*. Cognitive Sciences, Los Angeles.
- Smith, J., & Hawkes, L. (2014). *The Adolescent Brain: A Developmental Perspective*. Routledge, New York.
- Steinberg, L. (2005). *Cognitive and Affective Development in Adolescence*. Trends in Cognitive Sciences, New York.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.