

## **ANALISIS PERKEMBANGAN FISIK DAN PSIKOLOGI PADA REMAJA**

**Marta Ragillia Simanjuntak<sup>1</sup>, Netti Lorensia Turnip<sup>2</sup>, Agnesia Carmelita Mahulae<sup>3</sup>,  
Gio Jandriano Lubis<sup>4</sup>, Dorlan Naibaho<sup>5</sup>**

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

[regiliajuntak@gmail.com](mailto:regiliajuntak@gmail.com) , [netilorensialoren@gmail.com](mailto:netilorensialoren@gmail.com) ,  
[agnesiacarmelita20@gmail.com](mailto:agnesiacarmelita20@gmail.com) , [jandrilubis848@gmail.com](mailto:jandrilubis848@gmail.com) ,  
[Dorlannaibaho4@gmail.com](mailto:Dorlannaibaho4@gmail.com)

### **Abstract**

The purpose of this paper is to analyze the physical and psychosocial development of adolescents, which is a broad and complex topic. Psychological interviews as a tool for understanding adolescent identity, accomplishment, and emotionality. Psychological interviewing is a research method used to understand a person's behavior, emotions, and thoughts. In adolescence, a person undergoes a transition between childhood and adulthood, which is characterized by biological and psychological growth and development. Understanding the physical and psychosocial development of adolescents can begin by explaining how important this time is in a person's life, during which many changes and alterations occur. In addition, parents, teachers, and health workers must understand the physical and psychosocial development of adolescents so that they can provide appropriate care and care. Every aspect of adolescent physical and psychosocial development is influenced by internal and external factors, such as hormonal changes, social environment, and peer pressure, but physical development in adolescence also includes the growth and development of organs, the nervous system, and motor abilities.

**Keywords:** adolescence, physical development, developmental psychology

### **Abstrak**

Tujuan dari tulisan ini adalah untuk menganalisis perkembangan fisik dan psikososial remaja, yang merupakan topik yang luas dan kompleks. Wawancara psikologi sebagai alat untuk memahami identitas, pencapaian, dan emosional remaja. Wawancara psikologi adalah sebuah metode penelitian yang digunakan untuk memahami perilaku, emosi, dan pikiran seseorang. Pada masa remaja, seseorang mengalami transisi antara masa kanak-kanak dan masa orang dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Memahami perkembangan fisik dan psikososial remaja dapat dimulai dengan menjelaskan betapa pentingnya masa ini dalam hidup seseorang, di mana banyak perubahan dan perubahan terjadi. Selain itu, orang tua, guru, dan tenaga kesehatan harus memahami perkembangan fisik dan psikososial remaja agar mereka dapat memberikan perawatan dan pengasuhan yang tepat. Setiap aspek perkembangan fisik dan psikososial remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti perubahan hormon, lingkungan sosial, dan tekanan dari teman sebaya, tetapi perkembangan fisik

pada masa remaja juga mencakup pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh, sistem saraf, dan kemampuan motorik.

Kata Kunci: remaja, perkembangan fisik, perkembangan psikologi

## PENDAHULUAN

Memahami perkembangan fisik dan psikologi remaja sangat penting untuk mendeskripsikan data perkembangan fisik dan psikologi remaja. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa periode ini sangat penting dalam hidup seseorang, di mana banyak perubahan dan perkembangan yang signifikan terjadi.

Dalam bahasa Inggris, "preadolescence" adalah istilah untuk tahap perkembangan setelah melewati masa anak-anak (usia dini), yang dimulai dengan masa pubertas. Masa praremaja, juga dikenal sebagai masa awal kematangan seksual atau masa puber, adalah masa peralihan yang memiliki banyak hal yang harus dipahami. Masa praremaja menuju remaja adalah masa mencari identitas diri, usia bermasalah, takut, tidak realistik, dan banyak perubahan fisik dan mental.

Perkembangan motorik terdiri dari perkembangan fisik, yang menghubungkan berbagai aspek perkembangan lainnya. Perkembangan motorik fisik didefinisikan sebagai kemajuan dalam kesiapan dan pengendalian gerakan tubuh. Peran penting dari pertumbuhan dan perkembangan fisik dapat dilihat secara langsung dalam keterampilan gerak anak. Di sisi lain, pertumbuhan dan perkembangan fisik mempengaruhi cara anak melihat diri mereka sendiri dan orang lain. Menurut Masganti (2017), gangguan perkembangan fisik motorik pada anak sekolah dapat menyebabkan kesulitan dalam bersosialisasi, menulis, konsentrasi di kelas, dan aspek lainnya.

Masa remaja memiliki makna khusus dalam perkembangan kepribadian seseorang, tetapi masa remaja terletak di tempat yang tidak jelas dalam proses perkembangan. Ini karena remaja tidak termasuk dalam kategori anak atau orang dewasa. Anak masih belum selesai perkembangan, sedangkan orang dewasa dianggap sudah berkembang penuh. Remaja, di sisi lain, sudah mulai berkembang tetapi belum mampu menguasai fungsi fisik dan mental dengan baik.

Remaja berada dalam status interim karena peran yang diberikan oleh orang tua mereka dan sebagian karena usaha mereka sendiri, yang memberi mereka rasa hormat yang lebih tinggi. Status ini terkait dengan masa peralihan yang datang segera setelah pemasakan seksual, juga dikenal sebagai pubertas. Pada masa ini, remaja belajar

bagaimana memikul tanggung jawab sendiri saat mereka dewasa. Oleh karena itu, pendidikan yang emansipatoris akan membantu remaja melepaskan status transisi mereka untuk menjadi dewasa yang memiliki tanggung jawab.

## METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan metode wawancara terstruktur, yang merupakan teknik pengumpulan data di mana pewawancara menggunakan serangkaian pertanyaan yang telah direncanakan sebelumnya dan diajukan dengan cara yang sama kepada setiap responden. Dengan menggunakan metode ini, penulis dapat mengumpulkan data yang konsisten dan dapat meningkatkan kualitas dan efektivitas proses wawancara secara keseluruhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perkembangan Fisik

Beberapa ahli mendefinisikan psikososial (psychosocial) sebagai relasi sosial yang termasuk elemen psikologis, menurut Kamus Psikologi. Psikologi sosial adalah ilmu pengetahuan yang mencari tahu bagaimana dan mengapa perilaku dan pemikiran seseorang muncul dalam lingkungan sosial tertentu.

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan psikososial remaja, termasuk interaksi dengan teman sebaya, identitas diri, dan hubungan dengan orang dewasa, serta kemampuan remaja untuk menyelesaikan tugas perkembangan psikososialnya. Menurut Erikson, beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan psikososial remaja pada masa pubertas meliputi identitas diri, tujuan pribadi, keunikan, dan ciri khas diri.

Perubahan dalam ukuran, seperti penambahan besar, panjang, atau transformasi dari tidak ada menjadi ada, adalah contoh pertumbuhan yang mencakup peningkatan besar dalam dimensi fisik seseorang. Sebaliknya, kata "perkembangan" mengacu pada proses perubahan menuju kedewasaan. Sifat pertumbuhan dan perkembangan membedakan mereka. Perkembangan, sebaliknya, bersifat kualitatif dan melibatkan perubahan dalam pola pikir. Pertumbuhan, di sisi lain, diukur dengan angka seperti peningkatan tinggi, berat badan, atau panjang rambut. Perubahan fisik yang memengaruhi penampilan seseorang, bergantung pada perubahan sel dan terkonsentrasi pada aspek tertentu, adalah cara yang mudah untuk melihat ciri pertumbuhan.

Pada titik tertentu dalam perkembangan, pertumbuhan juga dapat berhenti. Sebaliknya, perkembangan terjadi di dalam seseorang, bukan di luarnya. Beberapa aspek, seperti perasaan, pemahaman, dan kemampuan interpersonal, ditentukan oleh perkembangan. Perkembangan juga dapat mempengaruhi karakter anak. Pertumbuhan fisik dan kebugaran siswa dapat sangat berbeda meskipun mereka berusia sama dan memiliki keadaan keuangan yang sama. Makanan, lingkungan, perlakuan orang tua, gaya hidup, dan banyak lagi dapat menyebabkan perbedaan ini (Fajar, 2017). Berbagai perubahan, seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial, terjadi selama masa remaja, yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Pediatri, 2010).

### **Faktor-faktor perkembangan fisik remaja**

Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Secara umum remaja dibagi menjadi dua bagian yakni awal masa remaja dan akhir masa remaja. Masa remaja dimulai pada usia 13-16 tahun yakni awal masa remaja dan usia 16-17 tahun yakni akhir masa remaja dimana merupakan periode yang sangat singkat. Anak remaja laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan sehingga remaja laki-laki mengalami periode awal remaja yang lebih singkat sehingga sering kali remaja laki-laki nampak kurang matang dibandingkan remaja perempuan. (Elizabeth B. Hurlock, 1991).

Menurut Neil J. Salkind. (2006) fase perkembangan fisik remaja diawali saat masa puberitas tiba meliputi awal masa remaja (usia 10-14 tahun), sebagian remaja mulai mengalami lonjakan pertumbuhan fisik dan mulai pematangan seksual yang mengakibatkan terjadinya perubahan yang signifikan di semua domain fungsi. Masa remaja Tengah (usia 14-17 Tahun) Pembangunan fisik Kebanyakan remaja mengalami terus meningkat di spesialisasi keterampilan motorik kasar, massa otot, kekuatan, dan daya tahan cardiopulmonary. beberapa remaja mungkin menemukan kesulitan untuk menyesuaikan diri somatik pertumbuhan menyembur, yang dapat mengakibatkan kejanggalan sementara atau kecanggungan.

Beberapa pemuda dapat menjadi sangat prihatin tentang kenaikan normal mereka berat badan dan ukuran. Hal ini dapat mengakibatkan diet yang berlebihan dan olahraga, membersihkan, atau tindakan pengendalian berat badan patogen lainnya. Motor, Visual, dan Pembangunan auditory Semua keterampilan di domain ini sepenuhnya dikembangkan di akhir masa remaja tengah, dengan pengecualian dari menjepit pegang, yang terus

berkembang pada akhir masa remaja. Sedangkan Akhir Masa remaja (usia 17-21 tahun) Selama tahap perkembangan, remaja menghadapi lulus SMA, tes penempatan, dan sering kegiatan perguruan tinggi atau pilihan karir. Pada akhir masa remaja akhir, yang paling muda mencapai penuh fisik, kognitif, sosial, dan kematangan emosional, dan sebagian besar masalah emansipasi pada dasarnya diselesaikan. Pembangunan fisik Spesialisasi keterampilan motorik kasar, keuntungan di kekuatan, dan kapasitas aerobik sepenuhnya dikembangkan; Namun, beberapa remaja dapat terus berkembang kecepatan dan peningkatan ukuran; perubahan ini terjadi pada tingkat yang lebih lambat dibandingkan dengan selama masa remaja tengah, dan betina terus menumpuk massa lemak. MerekaVisi sepenuhnya dikembangkan.

Tahap perkembangan fisik dan mental tubuh adalah tahap pubertas atau remaja. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa pubertas terjadi dengan sangat pesat, baik secara fisik maupun mental. Ketika seseorang memasuki usia dewasa, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental berada pada tahap optimal. Setelah fase dewasa, kita beralih ke fase lansia.

### **Perkembangan Psikologi**

Secara psikologis, masa remaja adalah waktu di mana seseorang dapat beradaptasi dengan masyarakat dewasa, terutama dalam hal perubahan pikiran. Dari sudut pandang teori kognitif Piaget, pemikiran remaja telah mencapai tahap pemikiran operasional formal, atau pemikiran operasional formal. Tahap ini memberi mereka kemampuan untuk berpikir secara abstrak dan hipotesis. Karena proses pertumbuhan otak pada masa remaja mencapai kesempurnaan, kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dapat dilakukan secara efektif.

Dengan transformasi kemampuan berpikir remaja, mereka memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan minat, kepercayaan, pengambilan keputusan, dan nilai moral yang diyakininya dalam kehidupan bermasyarakat.

Lima perubahan yang dialami remaja, menurut Hurlock, adalah sebagai berikut: Pertama, perubahan psikologis menyebabkan peningkatan emosi. Perubahan psikologis sering terjadi pada awal remaja dan lebih menonjol pada awal periode akhir remaja. Kedua, peran yang diharapkan untuk dimainkan dalam kelompok sosial. Ketiga, masalah yang dihadapi menjadi lebih besar dan akan diselesaikan sesuai dengan pendapat mereka.

Keempat, perubahan nilai yang dianggap penting pada masa kanak-kanak tidak lagi dianggap penting pada masa remaja. Kelima, banyak remaja ingin memiliki kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan karena kebebasan mereka dan merasa tidak mampu bertanggung jawab. Perkembangan psikologis mempengaruhi perubahan tersebut, dan keduanya berhubungan satu sama lain.

#### Identitas pribadi

Nama	: Nurmala Sari Saragih
Kelas	: X ATPH
Umur	: 16 tahun
Tempat / tanggal lahir	: Tanah Jawa, 12 Januari 2008
Tempat tinggal	: Sitinjo, sidikalang
Sekolah	: SMK N 1 Sitinjo
Status / saudara	: 7 Bersaudara
Agama	: Kristen Protestan

#### Identitas orang tua

Nama ayah	: Mayor Saragih
Tempat tinggal	: Pangguruan, Sidikalang
Usia	: 47 tahun
Pekerjaan	: Membahan Kayu
Tanggal lahir	: 04 Oktober 1977
 Nama ibu	: Rosmawati Banjarnahor
Tempat tinggal	: Pangguruan, Sidikalang
Usia	: 37 tahun
Pekerjaan	: Petani
Tanggal lahir	: 28 Februari 1987

#### Pertanyaan tentang perkembangan fisik remaja

1. Bagaimana Anda melihat hubungan antara pola makan sehat dan kesehatan fisik remaja?  
Jawab: Menurut saya pola makan sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, dimana ketika kita menjaga dan melakukan pola makan yang sehat teratur maka tubuh akan lebih

sehat dan akan terhindar dari penyakit-penyakit yang mungkin akan menyerang di hari tua.

2. Apakah terdapat perbedaan dalam pola pertumbuhan fisik yang kamu alami? Jika ada, apa yang menjadi faktor penentunya?

Jawab: Ya, perubahan fisik yang paling menonjol yang saya alami yaitu tinggi badan dan berat badan, faktor penentunya yaitu makanan yang saya konsumsi dan kegiatan yang saya lakukan

3. Dalam konteks perkembangan fisik remaja, apa yang Anda anggap sebagai aspek penting dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat?

Jawab: Mengkonsumsi makanan sehat dan rajin berolahraga

Pertanyaan tentang emosional remaja

1. Apa kegiatan yang membuatmu bahagia?

Jawab: Menggambar

2. Bagaimana perasaan mu menjalani setiap kegiatan?

Jawab: Membosankan

3. Apakah kamu merasakan Marah, bahagia, jengkel dll? Kapan itu terjadi?

Jawab: Ketika orang tua saya menyuruh saya mengerjakan pekerjaan lain padahal kerjaan yang sebelumnya belum selesai

4. Apa yang kamu rasakan mengenai pertumbuhan fisikmu apakah kamu merasakan positif atau negatif coba jelaskan?

Jawab: Saya merasa insecure, karna saya memiliki badan yang gemuk

Peratanyaan tentang Agama dan spiritual remaja

1. Apakah yang kamu pikirkan tentang agama mu?

Jawab: Tidak ada

2. Apakah kamu melaksanakan kewajiban gereja! Jika tidak Mengapa?

Jawab: Ya

3. Seberapa kuat agama menjadi pendamping bagimu jika tidak Mengapa?

Jawab: menurut saya agama sangat penting bagi saya dimana saya merasa tenang ketika saya berdoa

4. Apakah kamu merasakan ada penurunan spiritual agama pada usia remaja? Jika ada Mengapa?

- Jawab: ya, dimana saya kadang lupa, dan malas melakukan ibadah
5. Kegiatan positif apa yang kamu lakukan yang berkaitan dengan agama?
- Jawab: saya mengikuti pelayanan di gereja

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari materi tentang analisis perkembangan fisik dan psikologi pada remaja adalah bahwa remaja mengalami perubahan signifikan dalam hal pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Faktor-faktor seperti hormon, lingkungan, dan pengalaman individu memainkan peran penting dalam proses perkembangan ini. Penting bagi para orang tua dan pengajar untuk memahami perubahan ini dan memberikan dukungan serta panduan yang sesuai agar remaja dapat melewati masa ini dengan baik.

## REFERENSI

- Batubara, J. R. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Jurnal Sari Pediatri*, 12(1): 21-29.
- dan Y. P. Sari. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3): 1-9
- Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Multilateral*, 16(1): 58-65.
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2012), 207
- Fajar, M. (2017). Peranan Intelektual Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta
- Masganti. 2017. *Perkembangan Peserta Didik*. Depok: Prenada Media Group Kencana.
- Pratama, D.,

Bukti Dokumentasi Wawancara

