

# **Sabariah: Perkembangan Fisik Remaja**

## **PERKEMBANGAN FISIK REMAJA**

**SABARIAH**

**Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al Hikmah Medan**

### **Abstrak**

Manusia adalah salah satu makhluk Allah Swt. Yang memiliki kualitas pertumbuhan dan perkembangan selama hidupnya. Lengkap dengan struktur tubuh (fisik) dan struktur jiwa (psikis) memainkan peran dalam hidup. Maka, dengan pertumbuhan dan perkembangan yang dirasakan manusia tersebut, dalam pandangan psikologi ada namanya masa anak-anak, masa remaja, dan tentu juga masa lanjut usia. Variasi perkembangan yang lebih pada perubahan sikap atau mental seseorang, yang berkembang pada normalnya sesuai pertumbuhan dengan fisik. Pada paper ini, penulis mencoba mendiskusikan eksistensi perkembangan fisik remaja. Remaja yang laten dikenal masa-masa pubertas manusia, tentu butuh perhatian khusus terhadap pembinaan agar sesuai dengan ketentuan agama.

*Key note:* Perkembangan, Remaja, Endoktrin, Keluarga, Lingkungan

### **Pendahuluan**

Remaja adalah masa yang paling indah, ibarat buah sedang ranum-ranumnya akan matang, akan tetapi jika langkahnya keliru, maka akan berakibat fatal dan salah jalan (*keblinger*), karena itu, perlu pembinaan kaum remaja dengan sungguh-sungguh dan serius, baik dari segi mental spiritual maupun secara fisik atau jasmaniah. Dengan kata lain, perlu pembinaan remaja menjadi prioritas utama sebagai pembentukan fisik dan psikisnya yang baik, untuk menjadi manusia yang paripurna dan seutuhnya berdasarkan Alquran dan Hadis.

Remaja dimaksudkan dalam tulisan ini adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan fisik. Mereka bukanlah anak-anak, baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau pun bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah dapat berfikir dan bertindak matang. Jadi, remaja adalah masa berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, sedangkan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria (Desmita, 2007:190). Tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat, baik pria maupun wanita.

Pertumbuhan cepat bagi wanita terjadi 2 tahun lebih awal dari laki-laki. Umumnya wanita mulai mengalami pertumbuhan cepat pada usia 10,5 tahun dan laki-laki pada usia 12, 5 tahun. Bagi kedua jenis kelamin, pertumbuhan cepat ini berlangsung selama kira-kira 2 tahun. Pada masa remaja ini, ia telah dapat dituntut oleh orang tuanya untuk berdiri sendiri, hidup dengan jerih payahnya sendiri, dan mencari teman hidupnya sendiri, menentukan cara kerja dan bidangnya sendiri. Oleh karena itu, kepadanya diletakkan tanggung jawab terhadap kesejahteraan umat, bangsa dan negaranya.

Pada hakikatnya masa pertumbuhan remaja merupakan ujung dari masa kanak-kanak. Kemampuan remaja melalui “jembatan pancaroba” ditentukan oleh rangkaian pendidikan masa kanak-kanak. Bagaimana jadinya di masa dewasa, sangat ditentukan dari kemampuannya menempuh masa 7 tahun pancaroba. Oleh karena itu, Islam memerintahkan para orang tua menyelenggarakan pendidikan anak sejak dini sebagai pembentuk fondasi karakter kepribadian Islami yang kuat dan kokoh, sehingga, saat mereka menempuh masa pancaroba, anak-anak tetap pada jati diri keislamannya.

Pertumbuhan fisik, intelektual, dan emosi pada remaja berlangsung sangat cepat. Remaja tumbuh menjadi sosok yang kuat, wawasan keilmuannya semakin bertambah luas dan mendalam, sehingga tumbuh pula sebagai sosok yang kritis dan dinamis. Sementara dimensi emosinya (psikisnya) masih belum stabil, dimana keinginannya lebih menggebu ketimbang pertimbangan rasionya, sehingga, remaja berkembang pula menjadi sosok “pemberontak” terhadap realitas. Oleh karena itu, tidak dimungkinkan lagi para orang tua menganggap ia sebagai anak-anak yang masih berusia 8 atau 10 tahun, atau sebaliknya dengan melihat tubuh fisiknya yang besar, para orang tua memperlakukannya sebagai orang dewasa yang semuanya mampu dilakukan secara mandiri dengan kemampuan berfikir matang dan pengalaman banyak dengan emosi yang stabil.

Oleh sebab itu, mengkaji perkembangan fisik remaja sangat signifikan karena masa remaja adalah masa yang menentukan hari depan kehidupannya, keluarga, agama, pendidikan, bangsa dan negaranya. Bagi orang tua, dan guru harus mampu menyiapkan remaja untuk menjadi anggota masyarakat yang aktif dan produktif,

## Sabariah: Perkembangan Fisik Remaja

maka orang tua dan guru memikul tanggung jawab yang lebih berat terhadap para remaja, terutama dari segi psikis dan fisiknya. Berdasarkan rasa tanggung jawab itu, maka tulisan ini sangat penting, untuk mengetahui “*Bagaimana Perkembangan Fisik Remaja Menurut Perkembangan Peserta Didik*”.

### Pengertian Perkembangan Fisik Remaja

Secara garis besar ada dua istilah yang selalu digunakan dalam psikologi yang berkaitan dengan perubahan pada diri individu, yaitu kata “pertumbuhan” dan kata “perkembangan”. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan salah satu ciri makhluk hidup. Hal ini karena pertumbuhan merupakan proses yang berjalan sejajar dengan perkembangan. Namun demikian, antara istilah pertumbuhan dan perkembangan dapat dibedakan berdasarkan perubahan ukuran yang terjadi pada makhluk hidup, khususnya manusia.

Menurut Masganti Sitorus dalam bukunya “*Perkembangan Peserta Didik, 2012* ” (Masganti Sitorus, 2012: 1-2) membedakan kata perkembangan dan pertumbuhan sebagai berikut:

“Pertumbuhan merupakan perubahan yang terjadi secara kuantitatif yang meliputi peningkatan ukuran dan struktur. Pertumbuhan adalah berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel organ maupun individu yang bisa diukur dengan berat, ukuran panjang, umur, tulang, dan keseimbangan metabolik. Pertumbuhan adalah suatu proses bertambahnya jumlah sel tubuh suatu organisme yang disertai *irreversible* (tidak dapat kembali pada keadaan semula). Pertumbuhan lebih bersifat kuantitatif, di mana suatu organisme yang kecil menjadi lebih besar seiring dengan pertambahan waktu. Sedangkan perkembangan adalah bertambah kemampuan atau skill dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil proses pematangan. Perkembangan menyangkut adanya proses pematangan sel-sel tubuh. Jaringan tubuh, organ-organ, dan sistem organ yang berkembang dengan menurut caranya sehingga dapat memenuhi fungsinya”.

Dengan demikian, perkembangan dapat diartikan sebagai “perubahan” yang progresif dan kontinyu (berkesinambungan) dalam diri individu dari mulai lahir sampai mati. Pengertian dari perkembangan adalah “perubahan-perubahan yang dialami individu (*organisme*) menuju tingkat kedewasaannya atau

kematangannya, berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik menyangkut fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniah) (H. Syamsu Yusuf, 2009: 25). Perkembangan sebagai rangkaian dari perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman individu.

Di samping itu, perubahan dalam diri manusia terdiri atas perubahan kualitatif akibat dari perubahan psikis, dan perubahan kuantitatif akibat dari perubahan fisik. Perubahan kualitatif tersebut sering disebut dengan “perkembangan”, seperti; perubahan dari tidak mengetahui menjadi mengetahuinya, dari kekanak-kanakan menjadi dewasa, dan sebagainya. Sedangkan perubahan kuantitatif sering disebut dengan “pertumbuhan”, seperti; perubahan tinggi dan berat badan. Persoalan yang menjadi topik bahasan psikologi adalah pertumbuhan kualitatif atau perkembangan, sebab hal itu sangat terkait dengan fungsi struktur kejiwaan yang kompleks beserta dinamika prosesnya, walaupun demikian, disadari bahwa pertumbuhan fisik bagi individu tetap berkorelasi dengan pertumbuhan psikis. Jadi, perkembangan dalam tulisan ini dapat diartikan sebagai proses menuju tercapainya kedewasaan atau tingkat yang lebih sempurna pada individu. Berbeda dengan pertumbuhan. Proses perkembangan tidak dapat diukur sehingga tidak dapat dinyatakan secara kuantitatif. Perkembangan dapat dinyatakan secara kualitatif.

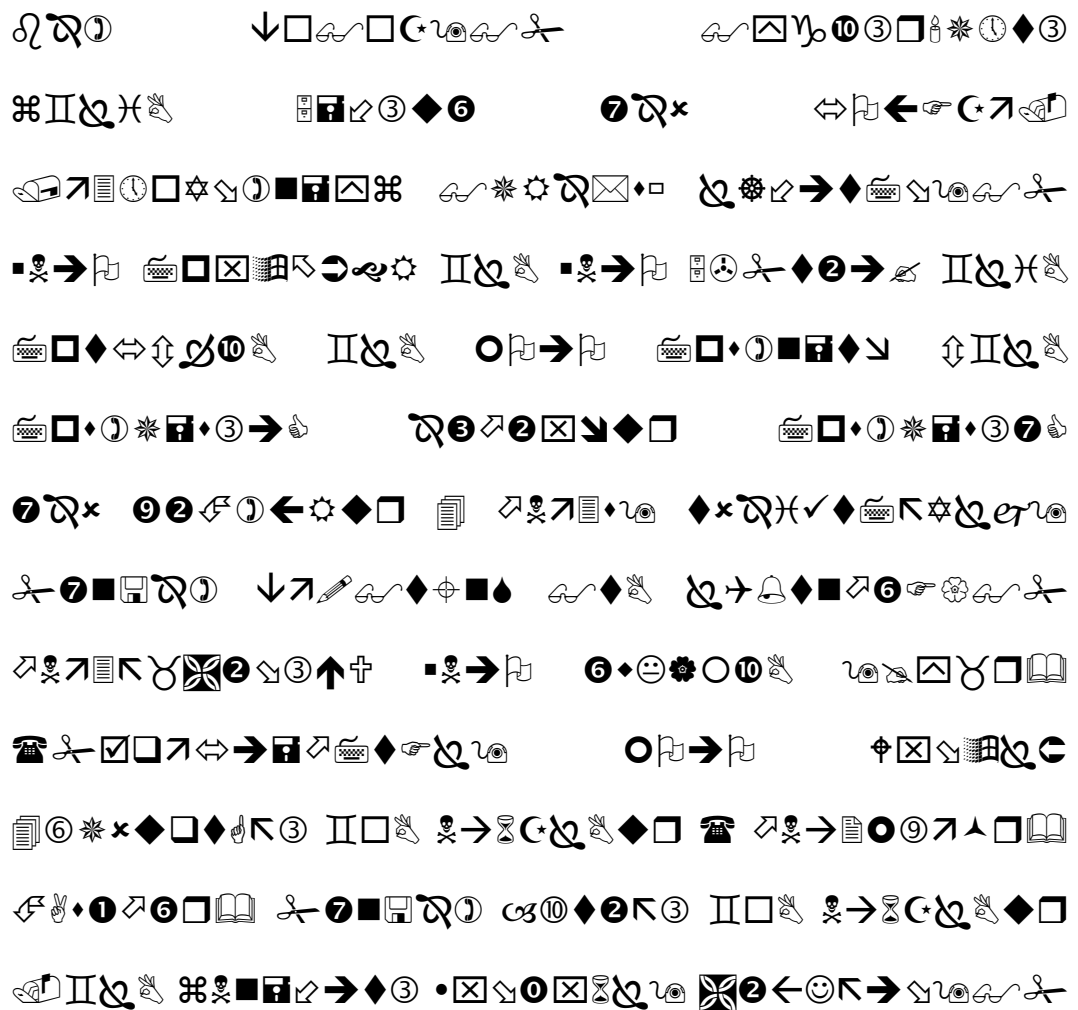
Sementara pengertian “remaja” dikenal dengan istilah “*adolescence*”, yang berasal dari kata bahasa latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescencia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. (Desmita, 2007: 189). Dalam pengertian umum remaja diartikan masa *baligh* atau keterbukaan terhadap lawan jenis. Karena itu, Menurut “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*” menyatakan remaja adalah (1) Mulai dewasa; sudah sampai umur untuk kawin. (2) Muda (tentang anak laki dan perempuan) (KBBI, 1989: 830).

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak kepada masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek dan semua fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Menurut Desmita batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara

## Sabariah: Perkembangan Fisik Remaja

12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tahap, yaitu: 12 sampai 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir. Tetapi Monks, Knoers dan Haditono (2001) membedakan masa remaja atas empat bagian, yaitu; (1). Masa pra-remaja atau pra-pubertas (10 – 12 tahun), (2). Masa remaja awal atau pubertas (12 – 15 tahun), (3). Masa remaja pertengahan (15 – 18 tahun), dan (4). Masa remaja akhir (18- 21 tahun). Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa *adolesens* (Desmita, 2007: 190).

Dalam Alquran dijumpai beberapa ayat yang menggambarkan tentang proses perkembangan manusia secara bertahap demi tahap, yang mulai dari sel-sel pembawa genetika, berubah menjadi janin (*fetus*), lahir, tumbuh, sebagai manusia, bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan kematian sebagaimana Allah berfirman:





Artinya: *Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), Maka (ketahuilah) Sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur- angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya Dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. dan kamu Lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah. (Q.,S., Al-Haji/22/5).*

Ayat di atas, menjelaskan fase-fase perkembangan manusia pascaprenatal, yaitu (1). Fase bayi dan anak-anak (*thiff*) yaitu masa sejak persalinan hingga menjadi anak-anak yang mulai beranjak remaja, (2). Fase *baligh* (remaja) hingga dewasa (*litablughu asyuddakum*), yaitu masa ketika perubahan mendasar dalam kehidupan remaja terjadi pubertas, (Elizabeth B. Hurlock, 1980: 184) pada wanita ditandai dengan haid (mentruasi) dan pada pria berupa *ihtilam* (mimpi basah). Dari segi mental, pada usia ini remaja dianggap telah mampu bertanggungjawab, sehingga tonggak *taklif* dimulai dari sini, (3). Fase lanjut usia, yaitu fase ketika melawati masa puncak kekuatan fisik menurun kembali menjadi tidak berdaya, kemudian mati kembali kepada sang Pencipta.

## Sabariah: Perkembangan Fisik Remaja

Demikian pertumbuhan dan perkembangan individu disetiap fasenya ada proses yang sistematis, progresif dan berkesinambungan. Allah swt., menjelaskan bagaimana proses individu tumbuh dan berkembang menjalani fase demi fase, maka berdasarkan fase-fase tersebut Zakiah Daradjat mendefinisikan fase tentang remaja adalah “Masa peralihan di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini remaja mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psiknya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula dewasa yang telah matang”. Zakiah Daradjat, 1989: 23). Dengan demikian, definisi yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat di atas, menurut hemat penulis pengertian perkembangan fisik remaja yang paling tepat.

### Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik Remaja

Faktor-faktor atau kondisi yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik remaja antara lain adalah:

1. *Sistem Endoktrin*, yaitu bila *sistem endoktrin* berfungsi normal, maka remaja akan memperlihatkan ukuran tubuh yang normal pula. Sebaliknya bila remaja mengalami kekuarangan hormon pertumbuhan, maka akan menjadi seperti kerdil. Sedangkan yang kelebihan hormon pertumbuhan akan menjadi terlalu besar. Ciri-ciri pertumbuhan fisik bagi remaja pria adalah mulai tumbuh jakun, suara lebih besar, tumbuh kumis atau jenggot, tumbuh rambut di dada, kaki, ketiak dan organ kelamin, dan bahu melebar. Bagi remaja wanita membesarnya payudara, pinggul melebar, suara lebih nyaring, timbul jerawat, tumbuh rambut di ketiak dan organ kelamin.
2. Faktor Keluarga, yaitu faktor keturunan (*heredity*). Faktor keturunan antara lain *gen* yang mempengaruhi tinggi badan, berat badan, warna kulit, warna mata dan warna rambut. Faktor hereditas ini. Jauh sebelumnya Nabi Saw menjelaskan berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik itu, selas dengan salahsatu hadisnya antara lain:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ جَاءَ وَذَكَرَ حَدِيثَ الْفَزَارِيِّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ وَلِدْتُ امْرَأَتِي غُلَامًا أَسْوَدَ وَهُوَ حِينَنِيذٍ يُعْرِضُ بِأَنْ يَنْفِيَهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَلَاكَ إِبِلٌ قَالَ نَعَمْ قَالَ مَا أَلْوَانُهَا قَالَ حُمْرٌ قَالَ أَفِيهَا أَوْرَقٌ قَالَ نَعَمْ فِيهَا دَوْدٌ وَرُقٌ قَالَ مِمَّ ذَاكَ تَرَى قَالَ مَا أَدْرِي لَعَلَّهُ أَنْ يَكُونَ نَزَعَهَا عِرْقٌ قَالَ وَهَذَا لَعَلَّهُ أَنْ يَكُونَ نَزَعَهُ عِرْقٌ وَلَمْ يُرَخِّصْ لَهُ فِي الْإِنْتِقَاءِ مِنْهُ

*Artinya: Seorang dari Bani Fazarah datang kepada Nabi Saw dan berkata : “Istriku telah melahirkan anak berkulit hitam” ia seakan-akan tidak mengakuinya, Rasulullah Saw bersabda “ apakah engkau memiliki unta? “ lelaki itu menjawab “ya” Rasulullah bertanya ”apa warnanya?” lelaki itu menjawab ”merah”, Rasulullah bertanya lagi ”apakah ada warna hitam pada unta itu?” lelaki itu menjawab “sebenarnya kehitam-hitaman” lelaki itu berkata lagi “entah dari mana datangnya warna hitam itu?” Nabi saw., bersabda “mungkin karena faktor keturunan” (HR. Aʿmad).*

Dari hadis di atas, tergambar bahwa faktor hereditas mempengaruhi warna kulit seseorang, ciri-ciri fisik tidak harus diwarisi dari orangtuanya saja tapi bisa juga dari nenek moyangnya, sifat fisik inilah yang disebut sifat keturunan. Rasulullah saw., juga mengisyaratkan adanya pengaruh genetis pada perilaku seseorang sebagaimana Sabda beliau:

تَخَيَّرُوا لِئِنْطَفَكُمْ وَأَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ وَأَنْكِحُوا إِلَيْهِمْ

*Artinya: Pilihlah untuk nuthfah kalian, nikahilah para wanita yang sepadan dan nikahilah laki-laki yang sepadan (HR. Ibn Majah)*

Rumusan hadis di atas mengarahkan agar memilih pasangan dari keturunan yang baik, sehingga dalam pernikahan tersebut akan melahirkan keturunan yang baik pula, karena di dalam pernikahan terkadang mempertimbangkan faktor keturunan dan terkadang mempertimbangkan faktor (lingkungan) agama dan



## Sabariah: Perkembangan Fisik Remaja

akhlak, karena di bawah pengawasan seorang ibu yang memiliki agama dan akhlak yang baik, akan melahirkan generasi yang baik pula.

3. Faktor Lingkungan juga tak kalah pentingnya, hadis Nabi Muhammad saw., yang menerangkan bagaimana pengaruh orangtua terhadap agama, moral dan psikologi umum dari sosialisasi dan perkembangan anak-anak mereka, yaitu:

مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ وَيُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ

*Artinya : Tiadalah seorang anak itu dilahirkan kecuali dalam keadaan suci, maka kedua orangtuanyalah yang menjadikannya Yahudi atau Nasrani atau Majusi....(HR. Al-Bukh±r<sup>3</sup>)*

Setiap anak terlahir dengan kesiapan fitrah untuk menganut agama yang benar, hanya saja kedua orangtuanya yang mempengaruhi anak dan mengarahkannya pada agama lain, karenanya maka Nabi Saw., bersabda :

تُنكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ بِدَاكِ

*Artinya: Wanita dinikahi karena empat hal, karena hartanya, keturunannya, kecantikannya dan karena agamanya, maka pilihlah karena agamanya karena jika tidak binasalah kedua tanganmu (Al-Bukh±r<sup>3</sup>).*

4. Faktor Perubahan fisik remaja yang terjadi pada saat pubertas merupakan pengaruh antara faktor genetik dan lingkungan. Berbagai faktor seperti nutrisi, sikap sosial, ukuran keluarga dan olahraga dapat mempengaruhi proses pubertas. Pertumbuhan biologis pada masa remaja ini merupakan komponen universal yang tidak hanya memiliki implikasi biologis, namun juga perkembangan kognitif dan sosial. Perubahan biologis dapat berdampak langsung dan tidak langsung bagi perkembangan remaja. Sedangkan perubahan hormonal selama masa ini berdampak pada dorongan seksual yang meningkat sehingga dituntut tanggung jawab untuk mengelolanya, seperti hadis Nabi saw., sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبُو كُرَيْبٍ قَالَا حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ  
الْأَعْمَشِ عَنْ عُمَارَةَ بْنِ عُمَيْرٍ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ عَنْ عَبْدِ  
اللَّهِ قَالَ قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ  
مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضَى لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ  
لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

*Artinya: Wahai para pemuda barang siapa yang mampu untuk kawin maka kawinlah karena yang demikian lebih menundukkan mata dan lebih memelihara kemaluan, dan barang siapa tidak mampu maka hendaklah ia berpuasa karena itu adalah pengebiri bagi kamu. (HR. Muslim).*

5. Faktor Ketentuan Allah. Dalam perspektif Islam terdapat faktor ketentuan Allah yang juga sangat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan karena Allah memiliki kontrol penuh atas segalanya dengan kekuatan dan pengaruh-Nya. Terdapat bukti substansial bahwa faktor hereditas dan lingkungan semata-mata tidak dengan sendirinya; ada hal yang paling dan yang utama dalam persoalan tersebut, yaitu segalanya tergantung kehendak Allah seperti bagaimana Nabi Isa as., sudah dapat berbicara di dalam buaian ibunya, padahal perkembangan bahasa merupakan bagian integral dari perkembangan kognitif yang dalam situasi normal anak mulai bisa berbicara pada usia dua tahun, itupun hanya sepatah dua patah kata saja.

### **Dampak Perubahan Fisik**

Perubahan fisik pada masa remaja mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga juga mempengaruhi keadaan fisik dan psikisnya. Hal ini akan menimbulkan dampak atau menimbulkan permasalahan (Masganti: 75) dalam pola perilaku, sikap, dan kepribadian remaja, yaitu:

#### **Pertama: Dampak terhadap Keadaan fisik**

Pada saat menstruasi remaja wanita sering mengalami sakit kepala, sakit pinggang, kejang, dan sakit perut yang diiringi dengan pingsan, dan muntah-muntah, dan gangguan kulit. Karena itu, timbullah rasa lelah, tertekan, dan mudah marah. Perubahan fisik remaja juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan nafsu makan kurang baik, sehingga lesu dan lelah. Kalau remaja benar-benar sakit, ia

## **Sabariah: Perkembangan Fisik Remaja**

ingin diperlakukan dengan penuh pengertian dan simpati yang lebih besar dari biasanya. Ridwan: 2014).

### **Kedua: Dampak terhadap Sikap dan Perilaku**

Menurut Ridwan (2004: 116-119) ada beberapa dampak atau pengaruh perubahan fisik terhadap sikap dan perilaku, yaitu:

1. Ingin Menyendiri. Remaja mulai menarik diri dari teman-teman dan dari berbagai kegiatan keluarga, dan sering bertengkar dengan teman-teman serta anggota keluarga. Juga sering melamun dan mencoba eksperimen seks melalui masturbasi.
2. Bosan. Remaja mulai bosan dengan permainan yang sebelumnya amat digemari, bosan dengan tugas-tugas sekolah, kegiatan-kegiatan sosial dan kehidupan pada umumnya. Akibatnya remaja sedikit sekali bekerja sehingga prestasinya di berbagai bidang menurun. Mereka menjadi terbiasa untuk tidak mau berpretasi, karena sering timbul perasaan akan keadaan fisik yang tidak normal.
3. *Inkoordinasi* yaitu, pertumbuhan pesat dan tidak seimbang yang dapat mempengaruhi pada koordinasi gerakan. Dalam hal ini remaja merasa kikuk dan janggal selama beberapa waktu.
4. *Antagonisme Sosial* yaitu remaja seringkali tidak mau bekerja sama, sering membantah dan menantang, bermushan antara dua jenis kelamin diungkapkan dalam kritik dan komentar atau ejekan merendah.
5. Emosi yang meninggi, yaitu kemarahan, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis (M 'Utman Najati, 1985: 66).
6. Hilangnya Kepercayaan diri. Remaja banyak yang mengalami rendah diri karena dikeritik bertubi-tubi dari orang tuanya. Mereka tidak memiliki percaya diri dan takut kegagalan.

### **Ketiga: Dampak Terhadap Jiwa**

Perubahan fisik remaja juga berdampak pada perkembangan jiwanya. Dari perubahan fisik yang dialami remaja, yang terbesar pengaruhnya terhadap

perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan menjadi makin tinggi dan besar), mulai berfungsi alat-alat reproduksi, dan tanda-tanda sek (bubertas). Perubahan fisik tersebut menyebabkan gangguan dan kecanggungan bagi jiwa remaja, karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri. Pertumbuhan badan yang mencolok misalnya, pembesaran payudara, dan cepat membuat jiwa remaja merasa tersisih dari teman-temannya. Demikian pula dalam menghadapi mentrusasi dan mimpi basah yang pertama, turut berdampak bagi ketenangan jiwa remaja, karena itu, remaja perlu menyesuaikan diri antara jiwanya dengan prilakunya.

### **P e n u t u p**

Sebagai penutup dari paper ini dapat disimpulkan bahwa perkembangan merupakan suatu perubahan, dan perubahan tidak bersifat kuantitatif, melainkan kualitatif. Ciri-ciri perkembangan adalah terjadinya perubahan dalam aspek fisik misalnya bagi kaum remaja pria tinggi badan, mulai tumbuh jakun, perubahan suara menjadi lebih besar, tumbuh kumis atau jenggot, tumbuh rambut di dada dan organ kelamin. Bagi remaja wanita membesarnya payudara, pinggul melebar, suara lebih nyaring, timbul jerawat, tumbuh rambut di ketiak dan organ kelamin. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi fisik remaja meliputi faktor *sistem endoktrin*, keluarga, (*heredity*), lingkungan, dan ketentuan Allah.

Dampak perubahan fisik pada remaja mempengaruhi semua bagian tubuh, baik eksternal maupun internal, sehingga mempengaruhi keadaan fisik dan psikisnya. Hal ini akan menimbulkan dampak atau menimbulkan permasalahan dalam pola perilaku, sikap, dan kepribadian remaja, yaitu; ingin menyendiri, bosan, emosi dan hilangnya kepercayaan diri. Karena itu, di dalam Alquran dan Hadis ditemukan proses keseimbangan secara bertahap, sehingga perubahan fisik yang terjadi pada remaja dapat netralisir oleh remaja sendiri. *Wallahu a`lam bi al-jawab*.

### **DATAR PUSTAKA**

Al-Bukhārī, *al-Bukhārī*. Beirut: Dar Al-Fikr, Vol. I. 1981.

## **Sabariah: Perkembangan Fisik Remaja**

- Darajat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1989.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahnya*, Jakarta: Proyek Penggandaan Kitab Suci Alquran, 1984/1985.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Penerbit, Remaja Rosdakarya, 2007. Volume 1.
- Harahap, Syahrin, "Guru Di Tengah Restorasi Karakter Bangsa", *Makalah Seminar Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Hikmah Medan*, 2012.
- Makmun, Syamsuddin, Abin. H. *Psikologi Kependidikan, Perangkat Sistem Pengajaran Modul*, Bandung PT Remaja Rosdakarya, 2007.
- Najati, 'Usman, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1985.
- Hurlock, B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, Anggota IKAPI, 1980.
- Sarwono, Sarlito, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Penerbit Rajawali Press, Edisi Pertama, 2009.
- Shaleh, Abduurrahman & Wahab, Muhibid Abdul, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2004.
- Sitorus, Masganti, *Perkembangan Peserta Didik*, Medan: Penerbit Perdana Publishing, IKAPI, 2012.
- Sujanto, Agus, *Psikologi Perkembangan*, Surabaya: Penerbit: Aksara Baru, 1998.
- Yusus, Syamsu, H. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya, 2009.