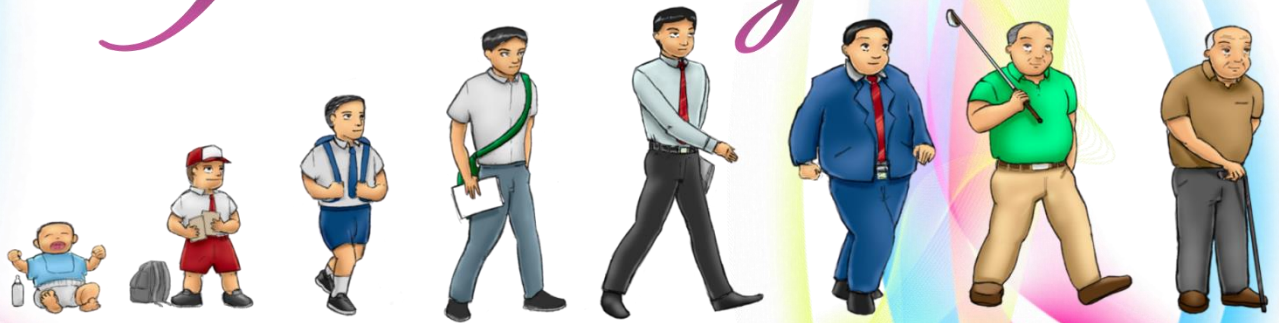


Psikologi



Perkembangan

Nathania B. Astrella., S.Psi., M.Psi.

DAFTAR ISI

COVER.....	0
DAFTAR ISI.....	1
CAPAIAN PEMBELAJARAN PRODI.....	3
PRINSIP DASAR PSIKOLOGI PERKEMBANGAN.....	4
Prinsip Perkembangan ;.....	4
Area Psikologi Perkembangan :	5
Fungsi pembelajaran psikologi perkembangan :	5
LIFESPAN DEVELOPMENT	6
Lifespan Development.....	6
SIGMUND FREUD	6
ERIK ERIKSON	7
JEAN PIAGET	8
LEV VYGOTSKY	9
URIE BROFENBRENNER	10
THEORY OF MIND.....	11
Tugas Theory Of Mind	12
PERKEMBANGAN MASA KANAK - KANAK	14
Pra Lahir.....	14
Kelahiran	15
Perkembangan Otak.....	17
Perkembangan Sensorik	18
Perkembangan fisik.....	18
Tugas Perkembangan Masa Kanak - Kanak	23
PERKEMBANGAN MASA REMAJA.....	24
Ciri Khas Remaja	24
Kondisi Selama Fase Remaja	25
Rentang Remaja	25
Perubahan Fisiologis	26
Pubertas.....	26
Tugas Perkembangan Remaja	26
Dinamika Emosi Dan Identitas Remaja	27
Perkembangan Psikososial & Moral.....	31
PERKEMBANGAN MASA DEWASA	35
Masa dewasa madya (40 – 60 tahun):	37

Masa dewasa akhir (masa tua – 60 tahun hingga meninggal):	39
Psikologi Lansia	40
Kematian	42
RAGAM KONDISI KHUSUS PERKEMBANGAN	44
Gangguan perkembangan.....	44
Syndrome	45
DAFTAR PUSTAKA	51

CAPAIAN PEMBELAJARAN PRODI

Capaian Pembelajaran Prodi	Keterangan
CPL 1	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain (S.5)
CPL 2	Menguasai konsep teoritis tentang proses belajar (P.3)
CPL 3	Menguasai konsep teoritis tentang perkembangan manusia dari konsepsi sampai usia lanjut (P.5)
CPL 4	Mampu menganalisis interaksi antar aktor, menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur (KU.2)
CPL 5	Mampu menyampaikan gagasan secara tertulis, menampilkan presentasi secara efektif, dan menggunakan teknologi informasi secara bertanggungjawab (KK 8)
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
CPMK 1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar psikologi perkembangan
CPMK 2	Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan anak, beserta ke-khas-an & ragam kondisi khusus, serta konteks kulturnya
CPMK 3	Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan remaja, beserta ke-khas-an & ragam kondisi khusus, serta konteks kulturnya
CPMK 4	Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan dewasa, beserta ke-khas-an serta konteks kulturnya

PRINSIP DASAR PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

- ☑ Prinsip Perkembangan
- ☑ Area Psikologi Perkembangan
- ☑ Fungsi pembelajaran psikologi perkembangan

CPMK 1 : Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar psikologi perkembangan

Sub CPMK : Mahasiswa mampu menjelaskan konsep & prinsip-prinsip dalam psikologi perkembangan

Cabang ilmu psikologi yang mempelajari perubahan seseorang sepanjang hidupnya.

- Perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman
- Perkembangan adalah proses padu, saling terkait satu dengan yang lain, dan berkesinambungan
- Perkembangan adalah proses yang membawa seseorang kepada suatu pola tingkah laku yang lebih (lebih tinggi, lebih luas, lebih terdiferensiasi, lebih variatif)

Prinsip Perkembangan ;

a. Nature Vs Nurture

yakni konsep mengenai pengaruh *nature* (alamiah/bawaan/turunan) dan *nurture* (pola pengasuhan/lingkungan), yang dapat mempengaruhi proses perkembangan manusia

b. Lifespan Development

adalah konsep yang memandang perkembangan sebagai proses seumur hidup, yang dapat dipelajari secara ilmiah

c. Individual Differences

adalah perbedaan dalam karakteristik, hal-hal yang bisa berpengaruh terhadap/dalam perkembangan masing-masing individu.

Area Psikologi Perkembangan :

a. Fisik

Pertumbuhan tubuh & otak, dan perubahan serta stabilitas dalam kapasitas sensoris, ketrampilan motorik, dan kesehatan

b. Kognitif

Perubahan atau stabilitas dalam kemampuan mental, seperti belajar, perhatian, memori, bahasa, berpikir, penalaran, dan kreativitas

c. Psikososial

Perubahan dan stabilitas dalam emosi, kepribadian, dan hubungan sosial

Fungsi pembelajaran psikologi perkembangan :

a. Deskripsi

Standard yang dapat mendeskripsikan perkembangan umum manusia sesuai dengan usianya. contoh Berapa banyak kosakata yang dikuasai pada usia tertentu; tinggi-berat badan bayi/anak usia tertentu.

b. Penjelasan

Mencari dan menemukan alasan atau penjelasan ilmiah, seperti apa penyebab atau pengaruh perilaku yang diteliti; apa yang membedakan perkembangan antara individu yang satu dengan yang lain

c. Prediksi

Kemampuan membuat prediksi mengenai perkembangan ke depan.

d. Modifikasi Perilaku

Keterlambatan/penyimpangan perkembangan, dapat segera dilakukan intervensi, misalnya melalui modifikasi perilaku

LIFESPAN DEVELOPMENT

- ☑ Prinsip Lifespan Development
- ☑ Tokoh – Tokoh & Teori
- ☑ Fungsi pembelajaran psikologi perkembangan

Lifespan Development

PRINSIP BALTES DKK ;

Perkembangan adalah proses seumur hidup

Perkembangan melibatkan situasi *gain & loss*

Pengaruh biologis & kultur yang bersifat relatif terus berubah selama rentang kehidupan

Perkembangan melibatkan perubahan alokasi sumber daya

Perkembangan dapat dimodifikasi

Perkembangan dipengaruhi oleh konteks historis & kultural

SIGMUND FREUD

Sigmund Freud (1856 – 1939)

Teori Perkembangan Sigmund Freud:

- Id (newborn)
- ego (secara gradual mulai berkembang sekitar tahun pertama)
- superego (masa anak-anak awal)

Fase Latency adalah periode yang relatif tenang, dibanding fase-fase lainnya. Setelah ego & superego berkembang di fase sebelumnya, maka di periode ini, anak sudah memahami konsep benar-salah, prinsip yang mendasari aturan, adanya perbedaan aturan & konsekuensi.

ERIK ERIKSON

Erik Erikson (1902 – 1994)

Teori Perkembangan Erik Erikson:

- ❖ Perkembangan ego bersifat seumur hidup
- ❖ Perintis perspektif life-span
- ❖ Ada pengaruh sosial & kultural, serta mencakup perkembangan setelah masa remaja

8 Tahap Krisis Psikososial Dari Lahir Hingga Manula (0 – 12/18bln)

Krisis/Tahap	Perkembangan
Trust vs Mistrust (infant)	Bayi mengembangkan perasaan aman/tidak aman, nyaman/tidak nyaman
Autonomy vs Shame&Doubt (2 – 3 tahun)	Batita mengembangkan kemampuan untuk mengontrol diri/ sekitarnya. Mampu melakukan sendiri menimbulkan kepuasan, atau muncul keraguan/perasaan tidak mampu-malu.
Initiative vs Guilt (3 – 6 tahun)	Balita mengembangkan inisiatif, merencanakan & punya tujuan dengan lebih berani
Industry vs Inferiority (6 th – pubertas)	Anak melatih ketrampilannya, mengasah kreatifitasnya untuk membangun rasa kompeten
Identity vs Role confusion (remaja)	Remaja mencari dan berusaha memahami jati dirinya, “who am I?”
Intimacy vs Isolation (dewasa awal)	Individu mulai membangun relasi dekat, menjalin komitmen dengan orang lain

Generativity vs Stagnation (dewasa madya)	Individu tetap berkembang secara individual (dalam dirinya) selain turut berkontribusi pada sosial/generasi mendatang
Ego Integrity vs Despair (dewasa akhir)	Manula memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya, terhadap kehidupannya

JEAN PIAGET

Memandang perkembangan kognitif sebagai produk usaha anak untuk memahami & bertindak dalam dunia mereka (*discovery learning*).

Pertumbuhan kognitif terjadi melalui 3 proses yang saling berhubungan : organisasi (schema), adaptasi (asimilasi & akomodasi), ekuilibrisasi.

Tahap Perkembangan Jean Piaget :

Tahap sensorik (0–2th)

- Secara bertahap/gradual bayi mulai dapat mengorganisir aktivitas yang berhubungan dengan lingkungan melalui aktivitas sensorik & motorik
- Bayi belajar mengenal lingkungannya dari sensasi sensorik yang ia terima
- Stimulus merangsang perkembangan kognitif

Tahap pra-operasional (2–7th)

- Anak mengembangkan sistem representasional, menggunakan simbol untuk merepresentasikan orang, tempat & peristiwa
- Pemikiran masih belum logis
 - Air 100ml di botol tampak lebih banyak daripada air 100ml di mangkok
- Bahasa & khayalan
 - Imajinasi berkembang sangat bebas, kreativitas berkembang optimal
 - Proses belajar bahasa yang paling optimal
 - Pretend play

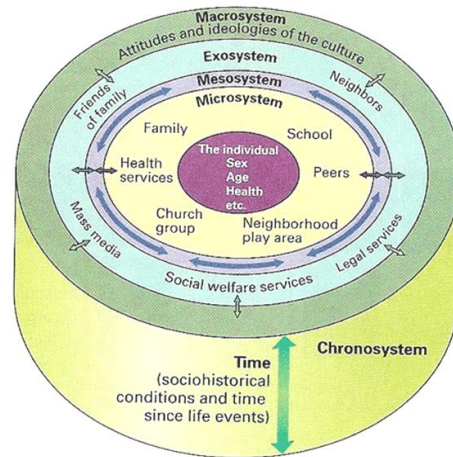
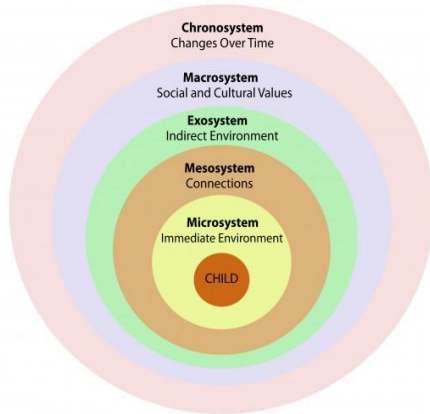
LEV VYGOTSKY

- Teori Sosiokultural – Lev Vygotsky (1896 – 1934)
 - Anak-anak belajar melalui interaksi dengan lingkungannya
 - Perbedaan kultur dapat membedakan norma antara anak dalam kelompok/kultur yang 1 dengan anak dari kelompok/kultur lainnya
- MKO (*more knowledgeable other*) : seseorang yang lebih menguasai/lebih memahami mengenai suatu konsep/tugas/proses, dibandingkan si pembelajar.
- ZPD (*zone of proximal development*) : kesenjangan antara apa yang telah dapat dilakukan oleh anak, dengan apa yang belum dapat anak lakukan sendiri, namun dapat tercapai dengan bimbingan/dukungan dari orang lain yang lebih menguasai

URIE BROFENBRENNE

Setiap organisme biologis berkembang dalam konteks sistem ekologis yang mendukung atau menghambat pertumbuhan.

Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory



Theory Of Mind

is the ability to attribute mental states (beliefs, intents, desires, emotions, and knowledge) to ourselves and others, serving as one of the foundational elements for social interaction.

- ToM memungkinkan individu memprediksikan dan menginterpretasi perilaku dari orang lain.
- ToM memungkinkan kita memahami bahwa orang lain memiliki kepercayaan dan keinginan masing-masing, yang berbeda dengan yang kita miliki (Premack & Woodruff, 1978)

Tugas Life-span

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 1: Membuat <i>mind-map</i>					
JUDUL TUGAS					
Mind-map Prinsip Dasar Psikologi Perkembangan					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan konsep & prinsip-prinsip dalam psikologi perkembangan					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa membuat <i>mind-map</i> resume materi					
METODE Pengerjaan Tugas					
Mahasiswa secara individu, membuat resume materi perkuliahan, dalam bentuk <i>mind-map</i> .					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar tugas yang ditulis manual 2. Pada lembar tugas harus dituliskan Kelas, Nama, NIM 3. Lembar tugas dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam prinsip & konsep psikologi perkembangan 2. Kriteria: Ketepatan dan estetika <i>mind-map</i> 3. Bobot Penilaian: 5% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 1 2. Batas akhir pengumpulan: satu hari setelah tugas diberikan 3. Pembahasan tugas: satu pekan setelah pengumpulan 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2001). <i>Psikologi Perkembangan, Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya</i>. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2. Papalia, D.E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2000). <i>Human Development (7th Edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 3. Santrock, J.W. (2010). <i>Life-Span Development (9th edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 					

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 2: Mencari dan me-resume jurnal					
JUDUL TUGAS					
Resume jurnal					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan konsep & prinsip-prinsip dalam psikologi perkembangan					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa berdiskusi di luar kelas sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan					
METODE Pengerjaan Tugas					
Mahasiswa secara berkelompok, mencari jurnal dengan tema “perkembangan” kemudian membuat resume.					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar tugas diketik dalam kertas A4 2. Pada lembar tugas harus dituliskan Kelas, Kelompok, Nama anggota, NIM 3. Lembar tugas dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam mengidentifikasi metode penelitian dalam psikologi perkembangan 2. Kriteria: Ketepatan dalam resume 3. Bobot Penilaian: 5% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 1 2. Batas akhir pengumpulan: satu minggu setelah tugas diberikan 3. Pembahasan tugas: pertemuan minggu ke 2 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2001). <i>Psikologi Perkembangan, Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya</i>. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2. Papalia, D.E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2000). <i>Human Development (7th Edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 3. Santrock, J.W. (2010). <i>Life-Span Development (9th edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 					

PERKEMBANGAN MASA KANAK - KANAK

- ☑ Pra Lahir
- ☑ Kelahiran
- ☑ Perkembangan Otak
- ☑ Perkembangan Sensorik
- ☑ Perkembangan Fisik

CPMK 2 : Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan anak, beserta ke-khas-an & ragam kondisi khusus, serta konteks kulturnya

Sub CPMK : - Mahasiswa mampu menjelaskan tahapan perkembangan anak, berdasarkan teori perkembangan,
- Mahasiswa mampu menjelaskan ragam kondisi khusus perkembangan anak

Pra Lahir

Masa pra lahir atau prenatal adalah periode awal perkembangan manusia sejak konsepsi, yakni indung telur (*ovum*) Wanita kemudian dibuahi oleh sperma laki – laki, umumnya selama 9 bulan atau 280 hari sebelum kelahiran.

Proses Kehamilan

Permulaan kehidupan manusia dapat ditinjau secara biologis dan psikologi, secara biologi kehidupan dimulai pada saat terjadinya penyatuan sel telur dan sperma kemudian tumbuh dan berkembang dalam gonad (reproduksi Wanita) , sedangkan secara psikologi kehidupan manusia dimulai pada saat janin mulai berinteraksi terhadap ransangan-ransangan dari luar. Urutan perkembangan pada masa kehamilan telah pasti mulai dari kepala, mata, tubuh, tangan , kaki, alat kelamin dan alat – alat berkembang lainnya.

Fase prenatal dibagi menjadi :

- a. Fase Germinal (3 minggu pertama);
- b. Fase embrionis (6 – 8 minggu berikutnya);
- c. Fase fetal (mulai 8 minggu sampai lahir)

Hal – hal yang diperhatikan pada masa kehamilan :

1. Pemeriksaan dilakukan dengan Rutin & Khusus
2. Asupan nutrisi

3. Persiapan fisik, psikis, lingkungan
 - ✓ Senam hamil
 - ✓ Hypnopregnancy, hypnobirthing
 - ✓ Kepercayaan, adat, kultur
4. Keadaan Ibu, Ayah & Lingkungan
 - ✓ Konsumsi zat tertentu (alkohol, kafein, heroin, kandungan dalam obat)
5. Paparan zat tertentu, secara radiasi sinar & Polusi udara
6. Kondisi fisik & psikologis
 - ✓ Kelainan fisik
 - ✓ Penyakit & gangguan psikologis : AIDS, schizophrenia, depresi, diabet
 - ✓ Stress
 - ✓ Usia

Kelahiran

a. Normal vs Caesarean

- Posisi bayi
 - Kepala dibawah/jalan lahir, sungsang, melintang
- Kondisi kesehatan Ibu
 - Memiliki PMS, plasenta menutup jalan lahir, mata minus yang terlalu besar, tekanan darah tinggi, dll
- Ukuran bayi >< jalan lahir
- Mitos/kepercayaan
- Usia kehamilan
- Alami – induksi obat – alat bantu

b. Medis vs Non-medis

- Dukun bayi/bidan/dokter
- Rumah/Rumah bersalin

0 – 1 Tahun Pertama

Cephalocaudal

Perkembangan bergerak dari atas ke bawah. Bagian tubuh atas berkembang terlebih dahulu sebelum bagian bawah, dari kepala – otak – mata – badan – kaki

- Proximodistal

Perkembangan bergerak dari dalam ke luar .. Bagian tubuh yang dekat dengan bagian tengah lebih dulu berkembang sebelum yang lebih jauh, dari kepala & tubuh – tangan & kaki – jari jemari.

Ciri – ciri masa neo natal ;

- Berat badan lahir minimal 2,5kg
- Beberapa hari pertama (\pm 1 minggu pertama) bayi cenderung mengalami penurunan BB, sebelum kemudian berangsur naik kembali
- Belum proporsional.. Kepala $\frac{1}{4}$ panjang tubuh, leher & tungkai sangat pendek
- Denyut jantung lebih cepat daripada denyut jantung orang dewasa
- Sudah memiliki refleks menghisap & menelan, meski belum sempurna/kurang terkoordinasi
- Skala Apgar \rightarrow penilaian terhadap bayi baru lahir : penampakan, detak jantung, refleks iritabilitas, aktivitas, pernafasan.

Aktivitas Neo natal

- Tidur
- Menangis
 - Lapar? Tidak nyaman? Sakit??
 - Melatih paru-paru

- Gerakan
 - Janin yang cenderung aktif, biasanya setelah lahir juga cenderung aktif
 - Gerakan otot masih cenderung refleks & tidak terkoordinasi
- Rangsangan luar
 - Cahaya, suara, sentuhan, panas/dingin, dll

Perkembangan Otak

Perkembangan tercepat Cerebelum (bagian otak yang memelihara keseimbangan & koordinasi motor) berlangsung pada 1 tahun pertama kehidupan. Cerebrum (otak besar) terbagi menjadi 2 belahan: hemisfer kanan (fungsi visual & spasial, seni) & hemisfer kiri (pusat bahasa & pemikiran logis).

Dua hemisfer otak terhubung oleh jaringan Corpus Callosum, yang berkembang pesat sepanjang masa kanak-kanak & mencapai kematangan di usia sekitar 10 tahun. Corpus Callosum memungkinkan kedua belahan otak saling bertukar informasi & mengkoordinasikan perintah.

Myelination/meilnasi: proses penyelubungan neuron dengan materi berlemak (myelin) yang memungkinkan terjadinya komunikasi yang lebih cepat antar sel. Berlangsung sejak pertengahan kehamilan di beberapa bagian otak.

- Jalur sentuhan, berlangsung segera setelah kelahiran.
- Jalur visual (lahir – 5bln pertama).
- Jalur pendengaran mulai usia 5bulan kehamilan, hingga 4 tahun
- Perhatian & memori baru dimeilnasi dengan penuh sampai usia dewasa awal
- Hippocampus (memori) dapat terus berkembang hingga usia 70 tahun

Perkembangan Sensorik

- Sentuhan
 - Indera pertama yang berkembang, dimulai sejak di dalam kandungan
 - Kulit bibir sangat peka, lebih peka pada dingin
- Pengecapan & penciuman
 - Indera perasa & penciuman mulai berkembang sejak di dalam rahim
 - Pengenalan rasa makanan dari apa yang ibu makan
 - Pengenalan aroma dipelajari sejak dalam kandungan
- Pendengaran
 - Berkembang sejak di dalam rahim
 - Lebih cepat bereaksi pada suara yang familiar/sering ia dengar selama di dalam rahim
- Penglihatan
 - Obyek yang dilihat masih kabur, belum dapat membedakan warna
 - Peka terhadap cahaya
 - Dalam 1 bulan pertama, secara bertahap: mengikuti target bergerak, mengenali warna

Perkembangan fisik

- 0–12 bulan, kenaikan BB lebih signifikan daripada masa setelahnya
- Pertumbuhan fisik paling cepat terjadi selama 3 tahun pertama kehidupannya
- Otot & tulang secara bertahap semakin kuat
- Gigi muncul mulai usia 3-4 bulan atau 5-6 bulan
- Refleks bayi antara lain:
 - Moro --- berkedut lengan, tangan, badan, kepala
 - Menggenggam

- Babinski --- jempol terangkat, kaki ditarik
- Rooting --- mencari sumber untuk dihisap
- Tonic neck --- kepala menengadah, membentangkan tangan
- Berenang

Ketrampilan motorik

- Motorik kasar (*gross motor*) lebih dulu berkembang daripada motorik halus (*fine motor*)
- Kontrol kepala
- Kontrol tangan
- Locomotion
 - Setelah usia 3bln, bayi mulai berguling dengan sengaja
 - Dapat duduk dengan bantuan/sandaran \pm usia 6bln, hingga duduk tanpa bantuan/sandaran
 - Usia 7bln sudah mulai berdiri dengan tumpuan. Sekitar 1thn sudah dapat berjalan
 - Denver developmental screening test memetakan perkembangan normal usia 1 bln hingga 6 thn, dengan mengukur gross motor skill dan fine motor skill

Keterampilan Motorik Kasar dan Halus sesuai usia

Usia	KETERAMPILAN	
	Motorik Kasar	Motorik Halus
1 – 2 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Merangkak • Berdiri dan berjalan beberapa langkah pada sekitar 12 bulan • Berjalan cepat pada sekitar usia 15 bulan • Cepat-cepat duduk agar tidak jatuh • Merangkak ditangga • Berdiri di kursi tanpa berpegangan • Menarik dan mendorong benda keras, seperti kursi, melempar bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengambil benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk • Mengambil benda kecil dalam membungkuk • Membuka 2-3 halaman buku secara bersamaan • Menyusun beberapa balok menjadi menara • Menuang cairan dari wadah ke wadah lainnya • Memakai kaus kaki, sepatu sendiri dengan hasil yang kurang sempurna • Memutar tombol radio atau TV • Mengupas pisang dengan hasil kurang sempurna
2 – 3 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Melompat ditempat • Berjalan mundur hingga 3 meter • Menendang bola dengan mengayuhkan kaki • Memanjat mebel dan berdiri di atasnya • Langsung bangun tanpa berpegangan ketika berbaring, berjinjit dan berdiri sebelah kaki • Naik tangga dengan kaki dan lompat dari anak tangga terakhir • Mengayuh sepeda 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kegiatan dengan satu tangan, seperti mencoret-coret • Menggambar garis lurus serta lingkaran tak beraturan • Membuka gerdel pintu • Menggenggam pensil • Menggantung dengan hasil yang kurang sempurna • Mengancingkan baju • Membuka tutup toples • Memakai baju lengkap dengan sendiri
3 - 4 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan tumit, tangan disamping tanpa kehilangan keseimbangan • Melompat dengan satu kaki • Bediri dengan satu kaki selama 5 detik • Menggunakan bahu dan siku pada saat melempar bola hingga 3 meter • Menangkap bola besar 	<ul style="list-style-type: none"> • Menggambar badan manusia • Menyendok cairan • Mencuci dan melap tangan sendiri • Membawa wadah tanpa menumpahkan isinya

Usia	KETERAMPILAN	
	Motorik Kasar	Motorik Halus
	<ul style="list-style-type: none"> Mengendarai sepeda roda 3 	
4 – 5 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> Menuruni tangga langkah demi langkah Tetap seimbang ketika berjalan Melompat selokan sekitar ½ meter dengan satu kaki Melempar bola melebihi 4 meter Membuat belokan tajam dengan seperti roda 3 Memanjat tangga dilapangan bermain 	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan gunting dengan baik, tidak, meski belum lurus Memasukkan surat kedalam amplop Membawa secangkir kopi beberapa meter tanpa tumpah Memasukkan benang kedalam jarum Mengoleskan selai diatas roti
5-6 Tahun	<ul style="list-style-type: none"> Berjalan mundur pada garis yang ditentukan Berjinjit dengan tangan di pinggul Melompat-lompat dengan kaki bergantian Berlari dan langsung menendang bola Mengayunkan satu kaki ke depan atau ke belakang tanpa kehilangan keseimbangan Melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan Menyentuh jari kaki tanpa menekukkan lutut 	<ul style="list-style-type: none"> Mengoleskan selai di atas roti dengan pisau Mengikat tali sepatu Memasukkan benang ke dalam lubang jarum Memasukkan surat ke dalam amplop Membentuk berbagai objek dengan tanah liat Mencuci dan mengeringkan muka tanpa membasahi baju

Cara merangsang motorik Anak

- Bermain plastisin/playdoh
- Bermain pasir
- Meremas kertas/pembungkus bubble (bubble wrap)/busa/tekstur lainnya
- Menyusun balok/lego/puzzle
- Meronce
- Menjahit (memasukkan tali ke lubang-lubang pada pola kertas/kayu)
- Menempel kertas/stiker dan melepas stiker
- Membuka dan menutup kembali tutup botol

- Tali temali
- Melepas dan mengancingkan kembali kancing
- *Finger painting*
- *Tracing* (ajak anak untuk mengikuti pola bentuk dasar dengan jarinya)
- Memindahkan air/benda lain dari satu wadah ke wadah lain
- Membiarkan anak memegang makanannya sendiri, dan menyuapkan makanannya sendiri
- Menyisir rambut, menggosok gigi
- Melipat kertas dengan menirukan contoh
- Memasukkan/menyusun mainan sesuai dengan bentuknya
- Memukul mainan pukul-pukulan kayu/bermain alat music

Tugas Perkembangan Masa kanak-kanak

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 3: Menganalisis sederhana, teori psikologi perkembangan dengan kondisi riil di lapangan					
JUDUL TUGAS					
CBL Psikologi Perkembangan					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan anak, berdasarkan teori perkembangan					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa berdiskusi di luar kelas sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan					
METODE Pengerjaan Tugas					
<i>Case-based learning</i> : mahasiswa memahami materi (dari modul), kemudian membandingkan (analisis sederhana) dengan kondisi di lapangan, sesuai dengan materi tahapan perkembangan yang telah ditentukan pada masing-masing kelompok					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makalah CBL dalam format kertas A4 2. Pada Cover harus dituliskan Kelas, Kelompok, Nama anggota, NIM 3. Makalah dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam menganalisis sederhana karakteristik perkembangan anak 2. Kriteria: kejelian dalam melihat <i>gap</i>, ketepatan merancang intervensi sederhana, kehadiran di lokasi, kerjasama 3. Bobot Penilaian: 10% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 3 2. Batas akhir pengumpulan: 10 hari setelah tugas diberikan 3. Pembahasan tugas: pertemuan minggu ke 5 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hurlock, E.B. (1999). <i>Psikologi Perkembangan</i>. Jakarta: Erlangga. 2. Papalia, D.E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2000). <i>Human Development (7th Edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 3. Santrock, J.W. (2010). <i>Life-Span Development (9th edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 4. Modul psikologi perkembangan 					

PERKEMBANGAN MASA REMAJA

- ☑ Ciri Khas Remaja
- ☑ Kondisi Selama Fase Remaja
- ☑ Rentang Remaja
- ☑ Perubahan Fisiologis
- ☑ Pubertas
- ☑ Tugas Perkembangan Remaja
- ☑ Dinamika Emosi & Identitas Remaja
- ☑ Perkembangan Psikososial & Moral

CPMK 3 : Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan remaja, beserta ke-khas-an & ragam kondisi khusus, serta konteks kulturnya

Sub CPMK : - Mahasiswa mampu menjelaskan ragam kondisi khusus perkembangan anak
- Mahasiswa mampu menjelaskan ragam kondisi khusus perkembangan remaja

Adolescere (Latin) : tumbuh; tumbuh untuk mencapai kematangan, menjadi dewasa.

- Mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik
- Fase transisi, periode perubahan
- Masa pencarian identitas diri
- Periode bermasalah, tidak realistis
- Ambang masa dewasa

Ciri Khas Remaja

Kecanggungan dalam pergaulan & kekakuan dalam gerakan

Ketidakseimbangan secara keseluruhan terutama keadaan emosi yang labil

Perombakan pandangan & petunjuk hidup yang telah diperoleh pada masa sebelumnya, meninggalkan perasaan kosong dalam diri remaja

Sikap menentang orang tua/orang dewasa lainnya

Pertentangan dalam dirinya sendiri

Kegelisahan

Eksperimentasi

Eksplorasi

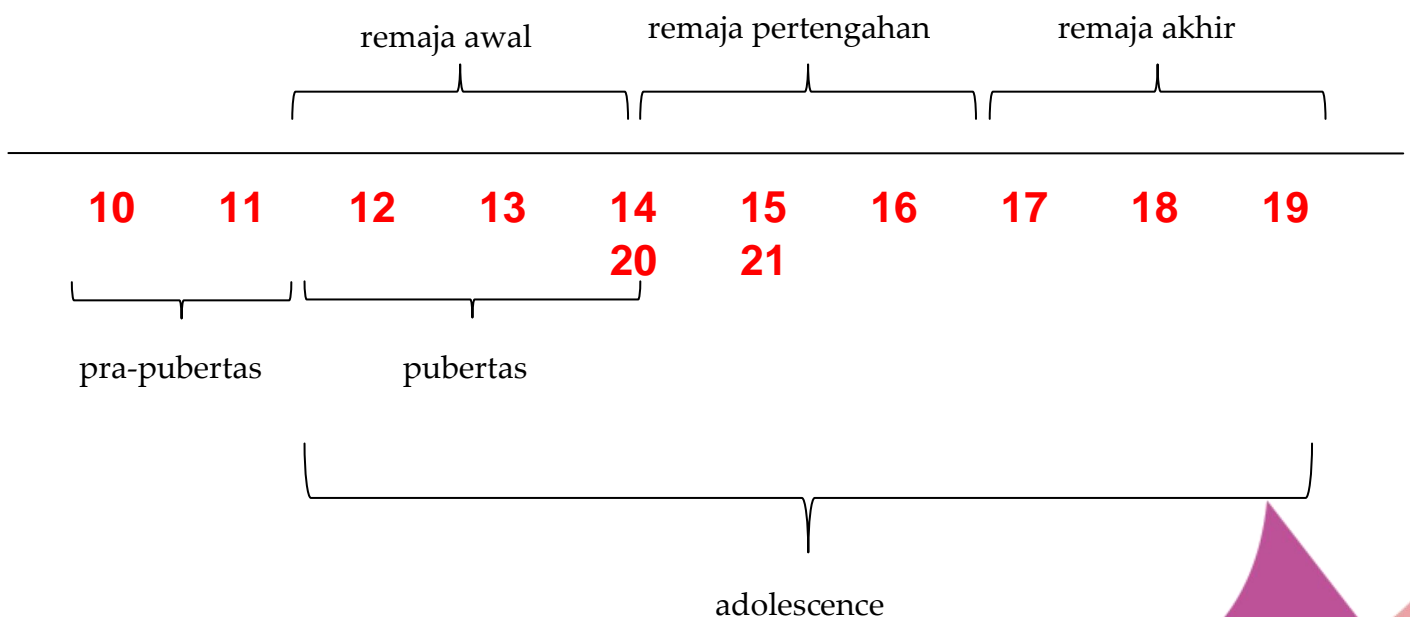
Banyaknya fantasi & khayalan

Kecenderungan membentuk kelompok & kegiatan berkelompok

Kondisi Selama Fase Remaja

- Ψ Perubahan fisik (Eksternal (yang tampak) & internal)
- Ψ Keadaan emosi (Menuju kematangan emosi)
- Ψ Perubahan social (Peer pressure, geng/kelompok, memilih teman)
- Ψ Minat (Rekreasi, sosial, seks, pribadi, pendidikan, pekerjaan, religi, simbol status/prestise)
- Ψ Kepribadian (Cenderung menggunakan standar kelompok sebagai ukuran ideal)
- Ψ Moral (Pembentukan kode moral, peran suara hati)

Rentang Remaja



Perubahan Fisiologis

❖ Menstruasi

ciri seks primer → organ reproduksi mulai matang

ciri seks sekunder mulai berkembang.

→ *pinggul, payudara, rambut, kulit, kelenjar, otot, suara,*

Perubahan proporsi, bentuk tubuh dan berat badan

❖ Mimpi basah

Ciri seks primer → organ vital tumbuh pesat

Ciri seks sekunder mulai berkembang

→ rambut, kulit, kelenjar, otot, suara, dada

Perubahan proporsi, bentuk tubuh dan berat badan

Pubertas

Pubertas (Latin) : usia kedewasaan

merujuk pada perubahan fisik, daripada perubahan perilaku yang terjadi saat individu matang secara seksual

- Periodeanya singkat, tumpang tindih
- Masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat
- Rentang usianya variatif

Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst:

1. Mencapai hubungan baru & lebih matang dengan teman sebaya
2. Mencapai peran sosial laki-laki & perempuan
3. Menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mengharapkan & mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua & orang dewasa lainnya

6. Mempersiapkan karier ekonomi
7. Mempersiapkan perkawinan & keluarga
8. Memperoleh perangkat nilai & sistem etis sebagai pegangan

Menurut Gunarsa & Gunarsa :

1. Menerima keadaan fisiknya
2. Memperoleh kebebasan emosional
3. Mampu bergaul
4. Menemukan model untuk identifikasi
5. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri
6. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma
7. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan

Dinamika Emosi Dan Identitas Remaja

➤ Emosi

Menurut Chaplin,

- Keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku
- Berbeda dengan perasaan (*feeling*), yaitu pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun keadaan jasmaniah.

Menurut Daniel Goleman,

- Merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak

Ragam Emosi (Daniel Goleman)

Anger	• benci, marah besar, menancamuk, brutal.
Sadness	• pedih, sedih, suram, melankolis,
Fear	• cemas, gugup, khawatir, waswas, ngeri.
Enjoyment	• bahagia, riang, ceria, terhibur, bangga,
Love	• penerimaan, persahabatan, kepercayaan,
Surprised	• terpana, terkesiap
Annoyed	• iiiiik, muak, mual, tidak suka, terganggu
Embarrassed	• malu, menyesal, rasa bersalah, hina, aib

Faktor yang mempengaruhi Emosi

- Perubahan jasmani
- Perubahan pola interaksi dengan orang tua
- Perubahan interaksi dengan teman sebaya
- Perubahan pandangan luar
- Perubahan interaksi dengan sekolah

Perkembangan emosi bisa berbeda antar individu yang satu dengan lainnya, meski berasal dari latar belakang yang sama, bahkan dari satu keluarga

➤ Identitas

- Identitas: konsepsi tentang diri, penentuan tujuan, nilai & keyakinan yang dipegang teguh oleh seseorang.
- Identifikasi diri tidak dicapai hanya dengan sekali usaha, namun terus menerus.
- Identitas berkaitan dengan *who am i?*
- Identitas terbentuk ketika remaja berhasil memecahkan 3 masalah utama:
 - pilihan pekerjaan
 - adopsi nilai yang diyakini & dijalani
 - perkembangan identitas seksual yang memuaskan

Jane Kroeger: perkembangan identitas tidak pernah berhenti. Individu yang sudah menemukan identitas pada usia remaja, akan memiliki *frame-work* untuk menapaki kehidupan masa dewasa.

Krisis/Tahap	Perkembangan
Trust vs Mistrust (infant)	Bayi mengembangkan perasaan aman/tidak aman, nyaman/tidak nyaman
Autonomy vs Shame&Doubt (2 – 3 tahun)	Batita mengembangkan kemampuan untuk mengontrol diri/ sekitarnya. Mampu melakukan sendiri menimbulkan kepuasan, atau muncul keraguan/perasaan tidak mampu-malu.
Initiative vs Guilt (3 – 6 tahun)	Balita mengembangkan inisiatif, merencanakan & punya tujuan dengan lebih berani
Industry vs Inferiority (6 th – pubertas)	Anak melatih ketrampilannya, mengasah kreatifitasnya untuk membangun rasa kompeten
Identity vs Role confusion (remaja)	Remaja mencari dan berusaha memahami jati dirinya, “who am I?”
Intimacy vs Isolation (dewasa awal)	Individu mulai membangun relasi dekat, menjalin komitmen dengan orang lain
Generativity vs Stagnation (dewasa madya)	Individu tetap berkembang secara individual (dalam dirinya) selain turut berkontribusi pada sosial/generasi mendatang
Ego Integrity vs Despair (dewasa akhir)	Manula memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya, terhadap kehidupannya

Perkembangan Psikososial & Moral

- Psikososial Erikson

Stages 6 through 8		
<i>Stage and Age:</i>	Personal	Social
<i>Intimacy vs. Isolation</i> Young Adulthood	Forming intimate relationships versus existing alone and in isolation	Occupations; organizations
<i>Generativity vs. Stagnation</i> Adulthood	Creation of a new family; contributing to society vs. repeating life on a day-to-day basis with little growth and giving	Occupation; family
<i>Ego Integrity vs. Despair</i> Maturity	Positive sense of self as giving, productive vs. inability to accept his or her life	Family; occupation; institutions

Personality: A Systems Approach

Tahap V: identity VS role-confusion

- ✓ Remaja berusaha mengembangkan perasaan akan eksistensi diri yang koheren, termasuk peran yang dimainkannya di masyarakat.
- ✓ Kebingungan peran atau krisis identitas, menurut Erikson, sampai tahap tertentu adalah hal yang normal dan perlu dialami.
- ✓ Semakin panjang periode ini, memperlambat pencapaian kedewasaan psikologis.
- ✓ Erikson berhasil mengatasi krisis identitas dirinya pada pertengahan usia 20-an.

- Moral

Kolberg's Theory

Level/Stage	Age Range	Description
I: Obedience/Punishment	Infancy	No difference between doing the right thing and avoiding punishment
I: Self-Interest	Pre-school	Interest shifts to rewards rather than punishment – effort is made to secure greatest benefit for oneself
II: Conformity and Interpersonal Accord	School-age	The “good boy/girl” level. Effort is made to secure approval and maintain friendly relations with others
II: Authority and Social Order	School-age	Orientation toward fixed rules. The purpose of morality is maintaining the social order. Interpersonal accord is expanded to include the entire society
III: Social Contract	Teens	Mutual benefit, reciprocity. Morally right and legally right are not always the same. Utilitarian rules that make life better for everyone
III: Universal Principles	Adulthood	Morality is based on principles that transcend mutual benefit.

The Psychology Notes Headquarter - <http://www.PsychologyNotesHQ.com>

Penanaman Moral & Kedisiplinan Remaja :

1. Konsistensi, konsistensi dilakukan dari individu dan lingkungan sekitar.
2. Model, bentuk contoh atau peraga dari sikap orang dewasa dalam keluarga dan lingkungan lainnya,
3. Konsekuensi, menanamkan kemampuan dalam kesesuaian ucapan serta Tindakan,
4. Pengenalan empati, melakukan komunikais dua arah,

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 5: refleksi diri					
JUDUL TUGAS					
Refleksi diri					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan karakteristik perkembangan remaja					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa melakukan analisis sederhana					
METODE Pengerjaan Tugas					
Mahasiswa secara individu, melakukan refleksi diri mengenai fase remajanya, kemudian membandingkan dengan teori perkembangan remaja					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar tugas diketik dalam kertas A4 2. Pada halaman depan harus dituliskan Kelas, Kelompok, Nama anggota, NIM 3. Lembar tugas dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam mengidentifikasi karakteristik perkembangan remaja 2. Kriteria: Ketepatan dalam keterkaitan pengalaman dengan teori 3. Bobot Penilaian: 5% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 9 2. Batas akhir pengumpulan: satu minggu setelah tugas diberikan 3. Pembahasan tugas: minggu 10 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hendriani, Wiwin, DR. (2018). <i>Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar</i>. Prenada Media. 2. Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2001). <i>Psikologi Perkembangan, Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya</i>. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 3. Papalia, D.E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2000). <i>Human Development (7th Edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 4. Santrock, J.W. (2010). <i>Life-Span Development (9th edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 					

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 6: Studi kasus mengenai fenomena seputar remaja					
JUDUL TUGAS					
Studi kasus remaja					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan ragam kondisi khusus perkembangan remaja					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa berdiskusi di luar kelas sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan					
METODE Pengerjaan Tugas					
<i>Case-studi</i> : mahasiswa membandingkan fenomena remaja, kemudian mengkaitkannya dengan teori perkembangan remaja					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makalah <i>case-study</i> dalam format kertas A4 2. Pada Cover harus dituliskan Kelas, Kelompok, Nama anggota, NIM 3. Makalah dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam menganalisis sederhana pengaruh eksternal pada remaja 2. Kriteria: Ketepatan fenomena dan referensi teoritis, kerjasama 3. Bobot Penilaian: 5% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 10 2. Batas akhir pengumpulan: 1 minggu setelah tugas diberikan 3. Pembahasan tugas: pertemuan minggu ke 11 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hendriani, Wiwin, DR. (2018). <i>Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar</i>. Prenada Media. 2. Hurlock, E.B. (1999). <i>Psikologi Perkembangan</i>. Jakarta: Erlangga. 3. Papalia, D.E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2000). <i>Human Development (7th Edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 4. Santrock, J.W. (2010). <i>Life-Span Development (9th edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 					

PERKEMBANGAN MASA DEWASA

- ☑ Masa Dewasa Awal
- ☑ Masa Dewasa Madya
- ☑ Masa Dewasa Akhir
- ☑ Psikologi Lansia
- ☑ Kematian

CPMK 1 : Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan dewasa, beserta ke-khas-an serta konteks kulturnya

Sub CPMK : Mahasiswa mampu menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan dewasa

Adultus (Latin) : telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna; telah menjadi dewasa

- Individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya
- Dimulai sejak usia 18 atau 21 tahun –bergantung pada budaya

Secara umum terfokus pada

- Keluarga
 - Mencari pasangan
 - Menikah
 - Anak
- Karir
 - Mencari pekerjaan sesuai dengan yang kemampuan & keinginan
 - Mapan secara karir & finansial
- Personal & social growth
 - Kebijakan
 - Relasi yang luas ⇒ relasi kerja, kerabat, teman,
- lingkungan sekitar

Menurut Havighurst

Masa dewasa awal (\pm 21 tahun – 40 tahun):

1. Mulai bekerja
2. Memilih pasangan
3. Belajar hidup dengan pasangan
4. Mulai membina keluarga
5. Mengasuh anak
6. Mengelola rumah tangga
7. Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara
8. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan

Masa Dewasa Awal

- Masa pengaturan & penyesuaian
 - ⇒ karir/pekerjaan, pasangan, peran, finansial, emosi, sosial, ...
 - ⇒ cara pandang terhadap sesuatu, berubah dari “aku” menjadi lebih sosial
 - ⇒ adanya pergeseran cara/gaya hidup, berbeda dengan generasi sebelumnya
- Usia reproduktif
 - ⇒ membentuk keluarga sebagai fondasi
- Masa “bermasalah”
 - ⇒ keinginan untuk menguasai beberapa hal secara bersamaan
 - ⇒ pendidikan formal tidak mempersiapkan individu dalam menghadapi masalah orang dewasa
 - ⇒ tidak lagi memperoleh bantuan dalam menghadapi & memecahkan masalah
- Masa komitmen
 - ⇒ tanggung jawab secara penuh sebagai individu dewasa

- ⇒ kelanjutan dari keputusan dalam karir/pekerjaan, dll
- Masa kreatif
 - ⇒ mulai (lagi) mengembangkan kreativitasnya, baik sebagai hobi maupun sebagai pekerjaan/bidang karir

Perubahan & ciri khas

- Usia produktif
 - Fisik optimal, mampu bekerja secara maksimal
- Status ekonomi
 - Perubahan kondisi finansial, mengatur secara mandiri
- Gaya hidup
 - what's in.. what's cool..
 - Ingin diterima atau “tampil’ dalam pergaulan sosial
- Status – peran
 - Menikah/belum, menjadi orang tua

Masa dewasa madya (40 – 60 tahun):

1. Mencapai tanggung jawab sosial & dewasa sebagai warga negara
2. Membantu anak muda belajar untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab & bahagia
3. Mengembangkan kegiatan-kegiatan pengisi waktu senggang
4. Menghubungkan diri sendiri dengan pasangan hidup sebagai suatu individu
5. Menerima & menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fisiologis yang mulai/sudah terjadi
6. Mencapai & mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karier-pekerjaan
7. Menyesuaikan diri dengan orang tua yang semakin tua

Masa dewasa madya

- Masa transisi
 - ⇒ Fisik perlahan mulai berubah
 - ⇒ Peran secara sosial, maupun dalam keluarga
- Masa berprestasi
 - ⇒ (idealnya) pencapaian puncak karir; mampu meraih karir sesuai dengan minatnya
- Masa stress
 - ⇒ Perubahan/transisi yang terjadi, serta “tuntutan” peran sosial, berpotensi memunculkan stres Terutama jika ada ketidaksesuaian atau gap antara ideal vs riil
 - ⇒ Dapat berupa stres: somatis (jasmaniah), budaya (nilai yang dianut), ekonomi, psikologis

Perubahan & ciri khas

- Fisiologis
 - Kekuatan & kecekatan tidak se-optimal periode usia sebelumnya
 - Kognisi berada dalam kondisi puncak, terutama *crystallized intelligence*, sementara *fluid intelligence* cenderung mulai menurun
 - Menopause; “puber kedua”
- Kesehatan
 - Hipertensi, penyakit tulang, kanker (prostat, payudara, ...), jantung, stress
- Karir - gaya hidup
 - Mapan
 - Menjelang masa pensiun vs terus bekerja
- Status – peran
 - Nyaman dengan kondisi & posisi mereka; midlife review

- Anak menuju dewasa; anak menikah
- Orang tua semakin tua
- Kehilangan pasangan

Masa dewasa akhir (masa tua – 60 tahun hingga meninggal):

1. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik & kesehatan
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun & berkurangnya *income* keluarga
3. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup
4. Membentuk hubungan dengan orang-orang seusianya
5. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
6. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes

Life Structure menurut Daniel Levinson

- Fase awal (17/18 – 30an)
 - ⇒ Mulai meninggalkan rumah orang tua, untuk belajar atau bekerja
 - ⇒ Eksplorasi kemudian memilih & menentukan
- Fase transisi (30-an)
 - ⇒ Mengevaluasi struktur kehidupan awalnya, berusaha meningkatkannya
- Fase puncak (menjelang 40 th)
 - ⇒ Mapan, mampu menentukan target/tujuan secara lebih mantap
 - ⇒ Kehidupan seputar keluarga, pekerjaan, & komunitas

Faktor yang mempengaruhi perkembangan

- Usia produktif
 - ⇒ Fisik optimal, mampu bekerja secara maksimal
- Status ekonomi
 - ⇒ Perubahan kondisi finansial, mengatur secara mandiri

- Gaya hidup
 - ⇒ what's in.. what's cool..
 - ⇒ Ingin diterima atau “tampil” dalam pergaulan sosial
 - Status – peran
 - ⇒ Menikah/belum, menjadi orang tua
- Masa dewasa akhir
- Periode kemunduran (fisik & mental)
 - ⇒ Proses menjadi tua
 - ⇒ Penurunan fungsi fisiologis, kognitif, kreativitas
 - Kelompok minoritas
 - ⇒ Kurang diperhitungkan oleh lingkungan sosial
 - ⇒ Dititipkan di panti jompo
 - Perubahan peran
 - ⇒ Lansia diharapkan mengurangi perannya dalam aktivitas/ kegiatan sehari-hari
 - ⇒ Memperlakukan anak sebagai orang dewasa; memiliki buyut
 - Perubahan sosial
 - ⇒ Kehilangan pasangan hidup; kehilangan teman-teman seusia; tidak lagi di“agung”kan

Psikologi Lansia

- Perasaan tidak berguna, tidak lagi bermanfaat, tidak lagi dapat diandalkan
- Perasaan rendah diri, baik karena perubahan fisik maupun masa pensiun (perubahan peran)
- Ketidaksesuaian antara motivasi tinggi dengan kondisi fisik yang mulai menurun

- Lingkungan sekitar cenderung kurang mendukung, ketika lansia masih ingin berpartisipasi/berkontribusi
- Tidak tahu apa yang dapat ia lakukan dalam keseharian masa tuanya
 - ⇒ Adanya perubahan rutinitas selepas masa pensiun
 - ⇒ Perubahan status/kondisi ekonomi

Permasalahan umum masa lansia

- Perubahan fisiologis
 - ⇒ Keriput, otot mengendur, rambut memutih-menipis
 - ⇒ Membungkuk, perut membesar/membuncit
 - ⇒ Menjadi kurus atau menjadi gemuk menggelambir
 - ⇒ Pengapuran sendi/tulang, kuku menebal, mengeras
 - ⇒ Gigi mulai tanggal, penglihatan mengabur, pendengaran menurun
- Penurunan kognitif – mental
 - ⇒ Ingatan mulai memudar; cenderung ingat pengalaman lalu secara umum, daripada informasi baru
 - ⇒ Kemungkinan mengalami kondisi: demensia, alzheimer, pikun
 - ⇒ Perubahan minat/ketertarikan

Faktor yang mempengaruhi

- Sifat bawaan
 - ⇒ Karakter, kepribadian, watak, sifat, kecenderungan
 - Pola hidup
 - ⇒ Terkait dengan “investasi” kesehatan di masa muda
 - ⇒ Pola makan, olahraga
- Pola pikir/persepsi/pandangan hidup
 - ⇒ Bagaimana ia memaknai usia lanjut, masa pensiun

- Latar belakang budaya, sosioekonomi, pendidikan
⇒ Bagaimana lingkungan menghargai & memperlakukan lansia, masih adakah tanggungan ekonomi dalam keluarga

Kematian

Lansia mulai memikirkan mengenai kematian

- Pasangan hidup/teman-teman mulai/sudah banyak yang meninggal
- Apa yang dapat ia persiapkan/lakukan sebelum meninggal
- Bagaimana ia meninggal, bagaimana rasanya, ...
- Mempersiapkan pemakaman ~ dimana dimakamkan, prosesi seperti apa
- Wasiat, pesan-pesan terhadap anak/cucu

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 7: Studi kasus mengenai masa dewasa awal-madya					
JUDUL TUGAS					
Studi kasus dewasa					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan karakteristik tahapan perkembangan dewasa					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa berdiskusi di luar kelas sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan					
METODE Pengerjaan Tugas					
<i>Case-studi</i> : mahasiswa membandingkan fenomena mengenai dewasa, kemudian mengkaitkannya dengan teori perkembangan yang sesuai					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makalah <i>case-study</i> dalam format kertas A4 2. Pada Cover harus dituliskan Kelas, Kelompok, Nama anggota, NIM 3. Makalah dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam menganalisis sederhana kondisi perkembangan dewasa 2. Kriteria: Ketepatan fenomena dan referensi teoritis, kerjasama 3. Bobot Penilaian: 5% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 12 2. Batas akhir pengumpulan: satu minggu setelah tugas diberikan 3. Pembahasan tugas: minggu 13 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hendriani, Wiwin, DR. (2018). <i>Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar</i>. Prenada Media. 2. Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2001). <i>Psikologi Perkembangan, Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya</i>. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 3. Papalia, D.E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2000). <i>Human Development (7th Edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 4. Santrock, J.W. (2010). <i>Life-Span Development (9th edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 					

- ☑ Gangguan Perkembangan
- ☑ Syndrome

Gangguan perkembangan

a. Retardasi Mental (*Intellectual Disabilities*)

Fungsi intelektual di bawah rata-rata secara signifikan, disertai dengan keterbatasan dalam dua atau lebih area ketrampilan adaptif yang sesuai dengan usianya (a.l: komunikasi, bina diri, ketrampilan sosial, rekreatif), muncul sebelum usia 18 tahun.

b. Learning disabilities/learning difficulties

Gangguan yang mengganggu aspek pembelajaran tertentu & prestasi sekolah. Kecerdasan mendekati rata-rata atau di atas rata-rata, fungsi inderawi normal.

Area terdampak a.l: membaca, menulis, mengeja, matematika, perseptual.

c. ADD-ADHD (attention deficit disorder – attention deficit-hyperactivity disorder)

Kurangnya kemampuan dalam memperhatikan, mudah teralihkan karena gangguan, impulsivitas, toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan hiperaktivitas (banyaknya aktivitas yang tidak tepat)

d. Anak berbakat (gifted)

Anak yang telah menunjukkan potensi atau prestasi yang tinggi dalam 1/lebih area berikut ini: kecerdasan, pemikiran kreatif atau produktif, bakat dalam seni, kepemimpinan, kemampuan psikomotor.

Syndrome

⇒ Empty Nest Syndrome

“Empty nest syndrome is a feeling of grief. Living alone and being alone does not necessarily mean that a person feels lonely. Some experience being alone as beneficial, while for others being alone may lead to loneliness and lonelines”

Dampak Empty nest syndrome :

- Merasa tidak berguna lagi
- Menangis berlebihan
- Mengurung diri
- Merasa terabaikan
- Tidak ada keinginan untuk bekerja

Pencegahan Empty nest syndrome

Menurut Witmer :

1. Melakukan kegiatan,

Melakukan kerja sosial, mengikuti sebuah kelas, menemukan sebuah hobi baru atau melakukan apa saja pada waktu luang secara teratur dapat menghindarkan para orang tua dari rutinitas yang membosankan, atau orang tua juga dapat melakukan hal-hal yang dapat membantu anak.

2. Berlibur

Orang tua dapat melakukan suatu perjalanan (liburan) bersama pasangannya, membicarakan masa depan, serta membuat rencana. Hal ini dapat disebut sebagai bulan madu kedua, dimana mereka dapat memulai bagian kedua dari hubungan mereka

3. Memperoleh dukungan

Memperoleh dukungan dari pasangannya, saudara, sahabat ataupun memperoleh bantuan penanganan dari psikolog.

Menurut Webber, 2010 :

1. Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Mencari penasehat untuk berkonsultasi.
3. Menerima kenyataan bahwa suatu saat anak akan meninggalkan rumah.
4. Membatasi hubungan atau menelepon anak.
5. Tidak melimpahkan rasa bersalah pada anak-anak.
6. Mengembangkan cara berpikir yang fleksibel dan terbuka bagi sebuah perubahan.
7. Membangun hubungan sosial yang lebih intens.

⇒ Post Power Syndrome

Gejala Kejiwaan yang kurang stabil yang muncul pada waktu individu turun dari jabatan yang dimilikinya.

Faktor Penyebab Post Power Syndrome :

<i>Faktor Ekternal</i>	Faktor Internal
<i>Pensiun Dini</i>	Kehilangan Harga Diri
<i>PHK</i>	Kehilangan Kelompok
	Kehilangan orientasi kerja
	Kehilangan Penghasilan

Gejal Post Power Sydrome :

1. Gejala Fisik ,
2. Gejala emosi,
3. Gejala perilaku.

Cara penanganan Post Power Syndrome :

Penanganan Eksternal	Penanganan Internal
Dukungan dari orang yang dicintai	Menjaga kestabilan emosi dari awal jabatan
Dukungan keluarga	Menanamkan pemahaman jabatan hanya sementara
Menemukan kegiatan atau bisnis baru	Melakukan kebiasaan positif

⇒ Menopause Syndrome

suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti, hal ini berkaitan dengan tingkat lanjut usia perempuan, Sepanjang kehidupan seksual, perempuan kira kira 400 folikel primordial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevolusi serta beratus ratus dan ribuan ovum berdegenerasi, ketika usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial tetap tertinggal untuk dirangsang oleh FSH dan LH, dan pembentukan estrogen oleh ovarium berkurang bila jumlah folikel primordial mendekati nol.

Periode Menopause ;

a. Pre Menopause (Klimakterium)

Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, kebanyakan wanita siklus haidnya >38 hari dan sisanya <18 hari. Sebanyak 40% Wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik

b. Menopause

Setelah memasuki usia menopause selalu ditemukan kadar FSH yang tinggi (>35 mIU/ml). Perubahan dan keluhan psikologi baik fisik makin menonjol, diantaranya :

Fisik

Psikologis

<i>Ketidakteraturan siklus haid</i>	Ingatan menurun kecemasan
<i>Gejolak panas</i>	Mudah tersinggung
<i>Kekeringan vagina</i>	Setres
<i>Perubahan kulit</i>	Depresi
<i>Perubahan mulut</i>	
<i>Kerapuhan tulang</i>	
<i>Muncul penyakit</i>	

c. Post Menopause

setelah menopause sampai senium yang dimulai setelah 12 bulan amenorea. Kadar FSH dan LH sangat tinggi (>35mIU) dan kadar estradiol sangat rendah .

Persiapan Menopause :

- Olahraga
- Gaya Hidup
- Diet

Makanan tertentu lebih cenderung baik dalam meningkatkan estrogen, minum cukup air, menjaga bakteri baik dalam tubuh, hal itu akan membantu diri untuk melalui menopause

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 4: mempresentasikan ragam gangguan perkembangan					
JUDUL TUGAS					
Ragam gangguan perkembangan anak					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan ragam kondisi khusus perkembangan anak					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa berdiskusi di luar kelas sesuai dengan tema kelompok yang telah ditentukan, dan mempresentasikan					
METODE Pengerjaan Tugas					
Jigsaw puzzle: ragam gangguan perkembangan dibagi pada kelompok-kelompok. Tiap kelompok menyiapkan presentasi sesuai gangguan perkembangan yang ditentukan, berdasarkan referensi yang akurat.					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentasi (ppt/pdf/dll) 2. Pada awal presentasi harus dituliskan Kelas, Kelompok, Nama anggota, NIM 3. Presentasi dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam menjelaskan ragam gg.perkembangan anak 2. Kriteria: karakteristik, faktor penyebab, penanganan gg.perkembangan; estetika, komunikatif 3. Bobot Penilaian: 5% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 5 2. Batas akhir pengumpulan: satu hari sebelum pertemuan minggu ke 6 3. Pembahasan tugas: minggu ke 6 dan ke 7 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Papalia, D.E., Wendkos-Olds, S., & Duskin-Feldman, R. (2000). <i>Human Development (7th Edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 2. Santrock, J.W. (2010). <i>Life-Span Development (9th edition)</i>. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 3. Modul Psikologi Perkembangan 					

RENCANA TUGAS MAHASISWA					
Mata Kuliah	Psikologi Perkembangan				
Kode	MKM11211	SKS	3	SEMESTER	2
Dosen Pengampu	Nathania Bayu Astrella, S.Psi., M.Psi.				
BENTUK TUGAS					
Tugas 8: Studi kasus terkait <i>well-being</i> (khususnya pada masa dewasa akhir)					
JUDUL TUGAS					
Studi kasus <i>well-being</i>					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN					
Menjelaskan mengenai <i>well-being</i> dalam perspektif psikologi perkembangan					
DESKRIPSI TUGAS					
Mahasiswa berdiskusi di luar kelas sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan					
METODE Pengerjaan Tugas					
<i>Case-studi</i> : mahasiswa melakukan analisis sederhana terkait kondisi <i>well-being</i> pada individu, terutama lansia.					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makalah <i>case-study</i> dalam format kertas A4 2. Pada Cover harus dituliskan Kelas, Kelompok, Nama anggota, NIM 3. Makalah dikumpulkan pada waktu dan tempat yang telah ditentukan oleh dosen 					
INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator : Ketepatan dalam menganalisis sederhana pengaruh eksternal pada remaja 2. Kriteria: Ketepatan fenomena dan referensi teoritis, kerjasama 3. Bobot Penilaian: 5% dari sub CPMK materi tersebut. 					
JADWAL PELAKSANAAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas diberikan pada minggu ke 14 2. Batas akhir pengumpulan: 1 minggu setelah tugas diberikan 3. Pembahasan tugas: pertemuan minggu ke 15 					
DAFTAR RUJUKAN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hendriani, Wiwin, DR. (2018). <i>Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar</i>. Prenada Media. 2. Hurlock, E.B. (1999). <i>Psikologi Perkembangan</i>. Jakarta: Erlangga. 3. Modul Psikologi Perkembangan 					

DAFTAR PUSTAKA

- Boeree George C. 2017. *General Psychology Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi & Perilaku*. Ar ruzz Media. Jogjakarta
- Chistina Ani. 2019. *Tuntas Kemandirian Investasi Sampai Akhirat*. Fillapress. Sidoarjo
- Chistina Ani. 2019. *Tuntas Motorik Investasi Sepanjang Hayat*. Fillapress. Sidoarjo
- Hurlock B. Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)* . Erlangga. Jakarta
- Kartono. K. 2012. *Patologi Sosial 3*. PT raja Grafindo .Jakarta.
- Nevid S. Jeffry. 2017. *Psikologi Konsep Dan Aplikasi*. Nusa Media. Bandung
- Olivia Femi. 2011. *Melatih Otak Anak Berpikir Holistik*. Kompas Gramedia. Jakarta
- Pusjibudojo K Jatie, Dkk. 2019. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan : Memahami dinamika Perkembangan Anak*. Zifatama Jawara. Sidoarjo
- Rahmat, A & Suryanto. 2016. *Post Power Syndrome dan perubahan prilaku social pensiunan guru*. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3, 77 – 94
- Suhada Idad. 2018. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini (Raudhatul Athfal)*. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Suryana Dadan. 2018. *Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak*. Prenadamedia Group. Jakarta
- Tim Temilnas Ippi. 2019. *Buku Panduan Peserta(Temu Ilmiah Nasional XI Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia)*. Erlangga. Jakarta