



## Perkembangan Masa Puber

Oti Aprillia, Nadia Gufran, Linda Yarni

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan  
Uin Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

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

***Abstract.** Puberty development is a significant transitional phase in an individual's life, characterized by complex physical, emotional, and psychological changes. This research aims to explain the process of puberty development from various perspectives, including the influencing factors and their impact on individuals. The research method involves synthesizing literature from various sources to provide a comprehensive picture of the changes that occurred during this time. It is hoped that the findings from this research will provide a deeper understanding of the challenges individuals face during puberty as well as their potential implications in the context of education, health and personal development.*

***Keywords:** Development, Puberty, Transition, Physical*

**Abstrak.** Perkembangan masa puber merupakan fase transisi yang signifikan dalam kehidupan individu, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan proses perkembangan masa puber dari berbagai perspektif, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi dan dampaknya terhadap individu. Metode penelitian melibatkan sintesis literatur dari berbagai sumber untuk memberikan gambaran komprehensif tentang perubahan yang terjadi selama masa ini. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang tantangan yang dihadapi individu selama masa puber serta implikasi potensialnya dalam konteks pendidikan, kesehatan, dan pengembangan pribadi.

**Kata Kunci:** Perkembangan, Masa Puber, Transisi, Fisik

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia makin berkembang pula intelektualitas dan kematangan psikologis pada manusia. Namun sebelum mencapai kematangan itu ada beberapa tahap yang paling menentukan jati diri adalah pada saat memasuki usia remaja. Masa remaja adalah masa penuh dinamika, terutama pada fase remaja awal. Hal ini disebabkan pada fase remaja awal berlangsung bersamaan pada masa pubertas atau pada masa perubahan fisik dari masa anak-anak menuju dewasa. Perubahan tersebut mendorong timbulnya isu dan permasalahan dalam fase remaja awal ini.

Masa pubertas atau masa puber adalah periode dalam kehidupan seseorang di mana terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan sebagai persiapan untuk kedewasaan. Masa pubertas juga merupakan masa di mana individu mulai memahami peran gender mereka dalam masyarakat dan mengalami perubahan sosial yang signifikan.

Secara umum, masa pubertas adalah periode yang penting dalam perkembangan individu karena menandai awal dari transisi menuju kedewasaan fisik dan emosional.

Perkembangan masa puber merupakan periode penting dalam kehidupan seseorang karena membentuk dasar bagi identitas dan kepribadian mereka di masa dewasa. Proses ini dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya dan membentuk pola pikir serta perilaku mereka di masa depan.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Apa yang dimaksud dengan masa puber?
2. Apa saja ciri-ciri dari masa puber?
3. Apa saja kriteria pubertas?
4. Apa saja sebab-sebab pubertas?

### **C. Tujuan Masalah**

1. Untuk mengetahui pengertian masa puber
2. Untuk mengetahui ciri-ciri masa puber
3. Untuk mengetahui kriteria pubertas
4. Untuk mengetahui sebab-sebab pubertas

## **PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Masa Puber**

Kata pubertas berasal dari kata bahasa latin yaitu *pubes* yang berarti usia menuju kedewasaan. Kata ini mengacu kepada perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisik yang paling nyata ialah terjadinya kematangan pada organ-organ seksual untuk mencapai kepada kemampuan reproduksi. Sedangkan perubahan-perubahan psikologis selama pubertas berlangsung lebih banyak berkaitan dengan perubahan emosi. Terjadinya pergolakan emosi pada masa pubertas dipengaruhi berbagai faktor, di antaranya faktor lingkungan, masyarakat, keluarga, sekolah, teman sebaya, aktivitas-aktivitas yang dilakukan dan sebagainya (Hurlock, 1991; Pieter, 2010).

Pubertas adalah masa ketika tubuh kita berkembang dan berubah dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Biasanya, pubertas pada perempuan dimulai sekitar usia 8-13

tahun, sementara pada laki-laki terjadi sekitar usia 10-15 tahun. Rentang waktu yang cukup besar ini menjelaskan mengapa beberapa diantara kita tampak masih anak-anak, sementara yang lain terlihat seperti orang dewasa (Amalia, 2010).

Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Seperti diterangkan oleh Root, masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan di mana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis (Hurlock, 1991).

Pubertas adalah sebuah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Masa ini ditandai dengan mulai berkembangnya ciri-ciri seks sekunder dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi. Pada usia antara usia 10-20 tahun, anak-anak mengalami perubahan yang cepat pada beberapa aspek yang meliputi ukuran, bentuk, fisiologi, psikologi, dan fungsi sosial dari tubuh. Aspek-aspek inilah yang menurut Garibaldi di dalam bukunya *Physiology of Puberty* yang ditambah oleh keadaan hormon dan struktur sosial menentukan bagaimana transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Dartiwen & Aryanti, 2022).

Pubertas adalah suatu proses dinamis secara biologis yang ditandai dengan adanya perubahan yang kelihatan di dalam proporsi tinggi badan, komposisi badan, dan pertumbuhan ciri-ciri seksual sekunder yang memuncak pada transisi dari praproduktif kepada tahap produktif sepanjang rentang kehidupan manusia (Laoh *dkk.*, 2023). Masa pubertas adalah saat di mana seseorang mulai fokus pada perkembangan pribadi dan kepribadiannya. Pada masa ini, minat individu lebih tertuju pada diri sendiri dan pribadi menjadi pusat perhatiannya (Zulkifli, 2002).

Masa puber lebih banyak pada remaja perempuan daripada remaja puber laki-laki, yang disebabkan karena remaja perempuan lebih cepat mengalami kematangan dibandingkan remaja puber laki laki. Remaja puber perempuan lebih cepat mengalami kematangan karena pada kenyataannya remaja puber perempuan sekarang memiliki proporsi tinggi badan lebih tinggi dan komposisi badan yang lebih besar dibandingkan remaja laki-laki (Gainau, 2015).

Pubertas adalah proses transisi dari masa kanak-kanak ke kapasitas reproduksi orang dewasa (Howard, 2021). Hasil penelitian menunjukkan ada 148 kasus yang dianalisis, usia rata-rata pubertas remaja perempuan adalah 12-14 dan 13-15 tahun. Golongan darah, berat badan dan usia pubertas ibu tidak memiliki hubungan yang signifikan. Tidak ditemukan adanya perubahan pada usia pubertas, namun hal ini tidak menghalangi untuk melakukan penelitian lebih lanjut (Blom *dkk.*, 2021).

## B. Ciri-ciri Masa Puber

Masa puber adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap tahap lain dalam rentang kehidupan. Pada umumnya masa pubertas terjadi antara 12-16 tahun pada anak laki-laki dan 11-15 tahun pada anak perempuan (Hurlock, 1991). Yang terpenting di antaranya dibahas berikut ini:

### 1. Masa puber adalah periode tumpang tindih

Masa pubertas dianggap sebagai periode tumpang tindih karena mencakup tahun akhir masa kanak-kanak dan awal masa remaja. Saat anak belum matang secara seksual, mereka disebut sebagai anak puber, dan setelah mereka matang secara seksual, mereka dikenal sebagai remaja (Anekasari, 2019; Hurlock, 1991).

### 2. Masa puber adalah periode yang singkat

Dibandingkan dengan banyaknya perubahan yang terjadi di dalam maupun di luar tubuh, masa puber relatif merupakan periode yang singkat, sekitar 2-4 tahun. Anak yang mengalami masa puber selama 2 tahun atau kurang, dianggap sebagai anak yang cepat matang. Sedangkan yang memerlukan 3-4 tahun untuk menyelesaikan peralihan menjadi dewasa dianggap sebagai anak yang lambat matang (Andriyani *dkk.*, 2022; Hurlock, 1991).

Sebagai kelompok, anak perempuan cenderung lebih cepat matang daripada kelompok anak laki-laki, tetapi terdapat perbedaan yang mencolok dalam setiap kelompok. Masa puber akan terjadi pada setiap anak-anak dalam waktu yang relatif singkat sekitar 2-4 tahun. Anak perempuan cenderung akan lebih cepat matang dibandingkan dengan anak laki-laki, namun terdapat perbedaan yang cukup terlihat dalam setiap individu (Andriyani *dkk.*, 2022; Hurlock, 1991).

### 3. Masa puber dibagi dalam tahap-tahap

Meskipun masa puber relatif merupakan periode yang singkat dalam rentang kehidupan, namun biasanya dibagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap prapuber, tahap puber dan tahap pascapuber (Hurlock, 1991).

#### a. Tahap prapuber

Pada tahap ini terjadi pada masa akhir anak hampir mengalami tumpang tindih dengan terakhir masa anak-anak. Masa ini mereka bukan lagi sepenuhnya menjadi anak-anak tetapi juga belum sepenuhnya sebagai remaja. Pada tahap ini ciri-ciri seks sekunder sudah mulai kelihatan dan organ-organ seksual menuju kematangan namun belum berfungsi secara sempurna (Mudjiran, 2021).

#### b. Tahap puber

Tahapan ini terjadi di garis pembagi antara masa kanak-kanak dan masa remaja di mana kematangan seksual sudah terlihat seperti menstruasi pada perempuan dan mimpi basah untuk anak laki laki. Dalam tahap ini, ciri seks sekunder sudah berkembang dan sel direproduksi dalam organ seks dan gangguan psikologis pada remaja bisa saja terjadi (Indaningsih & Indriyani, 2021).

#### a. Tahap pascapuber

Tahap ini bertumpang tindih dengan tahun pertama atau kedua masa remaja. Selama tahap ini, ciri-ciri seks sekunder telah berkembang baik dan organ-organ seks mulai berfungsi secara matang (Jahja, 2011).

### 4. Masa puber merupakan masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat

Masa puber atau pubertas adalah salah satu dari dua periode dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang pesat dan perubahan yang mencolok dalam proporsi tubuh. Periode yang lain adalah masa pranatal dan pertengahan pertama dari tahun kehidupan pertama. Biasanya periode ini disebut sebagai bayi tumbuh pesat. Perubahan-perubahan yang sangat pesat ini akan menimbulkan dampak pada anak. Misalnya timbul keraguan, perasaan tidak

mampu dan tidak aman dan dalam beberapa hal memungkinkan timbulnya perilaku negatif (Hurlock, 1991; Tubagus, 2022).

5. Masa puber merupakan fase negatif

Bertahun-tahun yang lalu, Charlotte Buhler menamakan masa pubertas sebagai fase negatif, karena anak pubertas selalu mengambil sikap anti (anti sosial) dan kehilangan sifat-sifat baiknya yang sebelumnya sudah berkembang. Fase negatif dari anak pubertas akan berakhir apabila fungsi seksualitas semakin matang. Terdapat bukti bahwa sikap dan perilaku negatif merupakan ciri dari bagian awal masa puber dan yang terburuk dari fase negatif ini akan berakhir bila individu secara seksual menjadi matang. Juga terdapat bukti bahwa perilaku khas dari fase negatif masa puber lebih menonjol pada anak perempuan daripada anak laki-laki (Pieter, 2010; Hurlock, 1991).

6. Pubertas terjadi pada berbagai usia

Pubertas dapat terjadi setiap saat antara usia lima atau enam dan sembilan belas tahun. Tetapi, rata-rata anak perempuan dalam kebudayaan Amerika saat ini menjadi matang secara seksual pada tiga belas tahun, dan rata-rata anak laki-laki setahun kemudian. Juga terdapat perbedaan waktu yang perlu untuk menyelesaikan proses perubahan masa puber. Ini berkisar rata-rata antara dua sampai empat tahun, sedikit lebih singkat daripada waktu yang diperlukan anak laki-laki (Hurlock, 1991).

Variasi pada usia saat terjadinya pubertas dan dalam waktu yang diperlukan untuk proses ini menimbulkan banyak masalah pribadi maupun sosial bagi anak laki-laki dan anak perempuan. Perbedaan dalam saat dimulainya masa puber inilah yang menjadikan periode ini merupakan salah satu periode yang sangat sulit sekalipun periode ini sangat singkat (Hurlock, 1991).

Berikut ini merupakan ciri-ciri masa puber lainnya yang terjadi pada masa remaja yaitu:

a. Tidak mau lagi disebut anak-anak

Remaja mulai merasa bahwa mereka sudah tidak lagi anak-anak dan ingin dianggap sebagai individu yang lebih dewasa. Mereka mulai mencari identitas baru dan menolak sebutan yang dianggap merendahkan (Gainau, 2015).

b. Mulai memisahkan diri dari orang tua, atau orang dewasa

Remaja cenderung mulai mencari otonomi dan ingin memisahkan diri dari kontrol orang tua atau orang dewasa lainnya. Mereka ingin menunjukkan bahwa mereka bisa mandiri dan membuat keputusan sendiri (Gainau, 2015).

c. Membentuk kelompok-kelompok untuk bersaing

Pada masa pubertas remaja cenderung mencari identitas sosial dengan membentuk kelompok-kelompok teman sebaya. Mereka mungkin bersaing dalam hal status sosial, popularitas, atau prestasi (Gainau, 2015).

d. Sifat mendewakan tokoh-tokoh yang dipandang memiliki kelebihan

Remaja sering kali mencari panutan atau idola dalam bentuk tokoh-tokoh yang dipandang memiliki kelebihan, seperti selebriti, atlet, atau tokoh inspiratif lainnya. Mereka bisa saja mengagumi dan mengikuti jejak tokoh tersebut (Gainau, 2015).

e. Pengembara-pengembara ulung

Pada masa remaja, rasa ingin tahu dan eksplorasi sangat tinggi. Remaja cenderung suka menjelajahi hal-hal baru, mencoba pengalaman-pengalaman baru, dan mengembangkan kreativitas mereka (Gainau, 2015).

f. Pemberani

Meskipun seringkali masih labil emosinya, remaja juga seringkali memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan dan risiko baru. Mereka mungkin lebih berani dalam mengambil keputusan atau tindakan yang di luar zona nyaman mereka (Gainau, 2015).

g. Terhadap segala sesuatu si anak bersikap serba ragu

Karena sedang mencari identitas dan mengalami perubahan fisik dan emosional yang besar, remaja seringkali merasa bingung dan tidak stabil dalam sikap mereka terhadap berbagai hal (Gainau, 2015).

h. Sering murung, sedih, tetapi ia sendiri tidak mengerti sebabnya

Perubahan hormon dan tekanan sosial pada masa pubertas dapat menyebabkan remaja mengalami perasaan sedih, murung, atau bahkan depresi tanpa alasan yang jelas. Mereka mungkin sulit untuk memahami perasaan mereka sendiri (Gainau, 2015).

i. Sering melamun, tak menentu, dan kadang-kadang berputus asa

Remaja sering kali tenggelam dalam pemikiran-pemikiran yang dalam dan kompleks, sehingga terkadang terlihat melamun atau tidak fokus. Mereka juga mungkin merasa putus asa atau kehilangan arah karena ketidakpastian masa transisi ini. (Gainau, 2015).

Terdapat beberapa sifat yang menonjol pada masa pubertas yang dapat berbeda intensitasnya pada setiap remaja (Zulkifli, 2002). Di antara sifat-sifat itu adalah:

1. Pendapat lama ditinggalkan

Pada masa pubertas, remaja cenderung meninggalkan pandangan atau pendapat yang sudah ada sebelumnya dan mencari kebenaran baru. Segala sesuatunya menjadi tidak pasti atau tidak jelas (Zulkifli, 2002).

2. Keseimbangan jiwanya terganggu

Remaja puber sering kali menentang tradisi dan merasa mampu menentukan pendapatnya sendiri tentang berbagai masalah kehidupan. Mereka menggunakan pendirian pribadi sebagai pedoman hidup, yang membuat sikap dan perbuatan mereka terlihat tidak stabil (Zulkifli, 2002).

3. Suka menyembunyikan isi hatinya

Remaja pada masa pubertas cenderung menjadi misterius karena sulit untuk dipahami secara emosional. Tindakan dan perbuatan mereka tidak selalu mencerminkan keadaan batin mereka (Zulkifli, 2002).

4. Masa banggunya perasaan kemasyarakatan

Pada masa ini, remaja mulai merasakan dorongan untuk bersosialisasi dan membentuk persahabatan dengan teman sebaya. Meskipun demikian, sikap mereka masih cenderung menentang otoritas orang dewasa (Zulkifli, 2002).



## 5. Perbedaan sikap remaja laki-laki dengan sikap remaja perempuan

Terdapat perbedaan besar antara remaja laki-laki dan remaja perempuan, terutama dalam hal keinginan seksual. Remaja laki-laki cenderung memiliki dorongan seksual yang lebih kuat dan lebih mudah muncul daripada remaja perempuan (Zulkifli, 2002).

Sikap remaja laki-laki :

### a. Aktif memberi, melindungi, dan menolong

Remaja laki-laki cenderung memiliki naluri untuk melindungi dan membantu orang lain, terutama orang yang mereka sayangi. Mereka sering merasa perlu untuk memberikan bantuan dan perlindungan kepada orang di sekitar mereka (Zulkifli, 2002).

### b. Ingin memberontak dan mengkritik

Remaja laki-laki seringkali memiliki dorongan untuk memberontak terhadap otoritas atau aturan yang dianggap tidak adil. Mereka juga cenderung kritis terhadap lingkungan sekitar dan seringkali menyuarakan pendapat atau kritik mereka (Zulkifli, 2002).

### c. Ingin mencari kemerdekaan berpikir, bertindak, dan memperoleh hak-hak turut berbicara

Remaja laki-laki ingin merasa mandiri dalam berpikir, bertindak, dan memiliki hak untuk turut berbicara dalam keputusan yang mempengaruhi mereka. Mereka ingin dihargai sebagai individu yang memiliki pikiran dan pendapat sendiri (Zulkifli, 2002).

### d. Suka meniru perbuatan orang-orang yang dipujanya

Remaja laki-laki seringkali tertarik untuk meniru atau mengikuti jejak orang-orang yang mereka kagumi atau puja, seperti tokoh idola atau figur inspiratif lainnya. Mereka mungkin menganggap bahwa dengan meniru perbuatan orang tersebut, mereka bisa menjadi lebih sukses atau dihormati (Zulkifli, 2002).

### e. Minatnya tertuju kepada hal-hal yang abstrak

Remaja laki-laki cenderung memiliki minat terhadap hal-hal yang bersifat abstrak, seperti konsep-konsep filosofis, teori-teori ilmiah, atau ide-ide kompleks. Mereka mungkin tertarik untuk mendalami pemikiran yang lebih dalam dan kompleks (Zulkifli, 2002).

- f. Lebih memuja kepandaian yang dimiliki seseorang dari pada orangnya

Remaja laki-laki cenderung mengagumi dan menghargai kepandaian atau keahlian seseorang daripada hanya mengagumi orang itu secara keseluruhan. Mereka mungkin lebih terkesan dengan kemampuan intelektual atau keahlian praktis seseorang. (Zulkifli, 2002).

Sikap remaja perempuan :

- a. Suka dilindungi dan ditolong

Remaja perempuan cenderung merasa nyaman ketika dilindungi dan ditolong oleh orang lain, terutama orang-orang yang dekat dengan mereka. Mereka sering mencari perlindungan dan dukungan emosional (Zulkifli, 2002).

- b. Dorongan itu dilunakkan oleh perasaan terikat kepada aturan-aturan dan tradisi

Remaja perempuan seringkali merasa terikat oleh aturan-aturan sosial atau tradisi yang ada dalam masyarakat. Mereka mungkin cenderung mematuhi norma-norma yang berlaku. (Zulkifli, 2002).

- c. Ingin dicintai dan menyenangkan hati orang lain

Remaja perempuan seringkali memiliki keinginan untuk dicintai dan disukai oleh orang lain. Mereka mungkin berusaha untuk menyenangkan hati orang di sekitar mereka agar mendapatkan penerimaan dan kasih sayang (Zulkifli, 2002).

- d. Tidak ingin meniru, lebih suka bersikap pasif

Remaja perempuan cenderung tidak suka meniru orang lain dan lebih memilih untuk tetap menjadi diri mereka sendiri. Mereka mungkin lebih

pasif dalam mengekspresikan diri dan lebih fokus pada keaslian diri (Zulkifli, 2002).

e. Minatnya ditujukan kepada hal-hal yang nyata

Remaja perempuan cenderung memiliki minat terhadap hal-hal yang nyata dan konkret, seperti hubungan interpersonal, kegiatan praktis, atau hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Mereka mungkin lebih fokus pada hal-hal yang terjadi di sekitar mereka (Zulkifli, 2002).

f. Langsung memuja orangnya

Remaja perempuan cenderung langsung mengagumi dan menghormati seseorang sebagai individu secara keseluruhan, tanpa harus terlalu mempertimbangkan keahlian atau kepandaian yang dimiliki orang tersebut. Mereka mungkin lebih menghargai karakter dan kepribadian seseorang daripada hanya aspek-aspek tertentu dari dirinya. (Zulkifli, 2002).

### C. Kriteria Pubertas

Kriteria yang paling sering digunakan untuk menentukan timbulnya pubertas dan untuk memastikan tahap pubertas tertentu yang telah dicapai ialah haid, basah malam (Jahja, 2011; Hurlock, 1991).

1. Haid pada anak perempuan

Haid pertama sering digunakan sebagai tanda kematangan seksual pada anak perempuan. Namun, penting untuk diketahui bahwa haid bukanlah perubahan fisik pertama atau terakhir yang terjadi selama pubertas. Saat haid terjadi, organ seks dan ciri-ciri seks sekunder sudah mulai berkembang, tetapi belum sepenuhnya matang. Haid sebaiknya dipandang sebagai titik tengah dalam masa puber (Hurlock, 1991).

2. Basah malam pada anak laki-laki

Pada anak laki-laki, kriteria yang digunakan adalah basah malam. Ini terjadi ketika penis menjadi tegang selama tidur dan mengeluarkan cairan yang mengandung sperma. Ini merupakan cara yang normal bagi organ reproduksi laki-laki untuk membebaskan diri dari jumlah bibit yang berlebihan. Namun, tidak semua anak laki-laki mengalami ini, dan tidak semua yang menyadarinya.

Selanjutnya basah malam tidak bisa dijadikan kriteria pasti untuk menentukan pubertas karena terjadi setelah beberapa perkembangan pubertas (Hurlock, 1991).

Metode untuk menentukan pubertas atau kematangan seksual bisa dengan melihat bukti yang telah diperoleh dari analisis kimia terhadap air seni, dan foto sinar X dari perkembangan tulang

1. Analisis kimia terhadap air seni

Analisis kimia terhadap air seni anak laki-laki yang pertama di pagi hari dapat merupakan cara yang efektif untuk menentukan kematangan seksual, seperti halnya analisis terhadap air seni anak perempuan, yang dipakai untuk menentukan ada tidaknya estrogen, yaitu hormon gonadotropik perempuan. Namun, kesulitan praktis untuk memperoleh contoh dari air seni anak laki-laki pada pagi hari dan cara ini agak terbatas pada anak perempuan (Hurlock, 1991).

2. Foto sinar-X

Foto sinar-X dari berbagai bagian tubuh, terutama tangan dan lutut, selama tumbuh pesat praremaja dapat menunjukkan apakah masa puber mulai dan menunjukkan tingkat kemajuan pubertas. Sampai sekarang, cara yang memakai foto sinar-X merupakan metode yang dapat dipercaya untuk menentukan kematangan seksual, meskipun seperti halnya analisis kimia terhadap air seni pagi hari mempunyai kesulitan praktis tertentu yang tidak memungkinkan metode ini dipakai secara luas (Hurlock, 1991).

#### **D. Sebab-sebab Pubertas**

Sampai abad ini, meskipun telah banyak riset di bidang endokrinologi yang membantu menetapkan penyebab pasti dari perubahan fisik yang terjadi selama pubertas, masih ada keberagaman dalam usia pubertas dan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan perubahan-perubahan tersebut. Para ahli endokrinologi masih belum dapat menjelaskan secara tepat mengapa terdapat variasi dalam usia pubertas serta mengapa proses pubertas membutuhkan waktu yang berbeda bagi setiap individu. Meskipun demikian, penelitian ini terus dilakukan untuk lebih memahami mekanisme di balik perubahan fisik selama masa pubertas (Hurlock, 1991).

Pada awalnya, hormon seks dilepaskan dalam jumlah kecil sekitar lima tahun sebelum seseorang mencapai kedewasaan seksual. Kemudian, jumlah hormon ini meningkat secara bertahap, menyebabkan organ-organ seks berkembang dan berfungsi dengan baik (Hurlock, 1991). Kondisi-kondisi yang menyebabkan perubahan pubertas:

#### 1. Peran kelenjar Pituitary

Kelenjar pituitary, yang terletak di dasar otak, mengeluarkan hormon-hormon yang memengaruhi pertumbuhan dan aktivitas organ seks. Hormon ini meningkat saat pubertas, menyebabkan perubahan tubuh (Hurlock, 1991).

#### 2. Peranan Gonad

Gonad, seperti testis pada pria dan ovarium pada wanita, juga berperan dalam perubahan ini. Mereka tumbuh dan berkembang, menyebabkan organ seks menjadi lebih besar dan matang secara fungsional (Hurlock, 1991).

#### 3. Interaksi kelenjar Pituitary dan Gonad

Hormon-hormon yang dikeluarkan oleh gonad, dipicu oleh hormon dari kelenjar pituitary, berinteraksi untuk mengatur pertumbuhan dan fungsi tubuh. Proses ini terus berlanjut sepanjang kehidupan reproduksi individu (Hurlock, 1991).

Adapun dalam buku *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, faktor-faktor penyebab perubahan pada masa puber adalah kelenjar endokrin. Kelenjar endokrin merupakan kelenjar yang langsung berkaitan dengan pertumbuhan dan kematangan. Sekitar lima tahun sebelum memasuki puber, pengeluaran hormon seks jarang terjadi sehingga terjadi penimbunan hormon yang mana saat puber jumlah hormon meningkat dan membentuk kematangan struktur dan fungsi organ seksual. Semua perubahannya bersumber dari kelenjar pituitary pada dasar otak yang terbentuk bersamaan dengan gonad dan kelenjar seks (Pieter *dkk.*, 2011).

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

1. Masa puber adalah masa ketika tubuh kita berkembang dan berubah dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual.
2. Ciri-ciri masa puber diantaranya, masa puber adalah periode tumpang tindih, periode yang singkat, dibagi dengan tahap-tahap, masa pertumbuhan dan perubahan yang pesat, fase yang negatif, terjadi pada berbagai usia.
3. Kriteria pubertas adalah haid pada anak perempuan, basah malam pada anak laki-laki, adapun metode yang digunakan adalah analisis kimia terhadap air seni, dan foto sinar-X dari perkembangan tulang.
4. Sebab-sebab pubertas adalah peran kelenjar Pituitary, peran kelenjar Gonad dan interaksi kelenjar Pituitary dan Gonad.

## B. Saran

Saran dari penulis bagi pembaca yaitu agar dapat memahami perkembangan masa puber yang meliputi ciri-ciri masa puber, kriteria pubertas, serta sebab pubertas. Dalam makalah ini masih ada kekurangan maka dari itu penulis juga menyarankan pembaca untuk mempelajari lebih lanjut mengenai pemahaman tentang perkembangan masa puber ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia 2010. *The Book of Puberty*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Andriyani, L., Simbolon, D. & Riastuti, F. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Perencanaan Masa Depan*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Anekasari, R. 2019. *Psikologi Perkembangan*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Blom, A.A., Schats, R., Hoogland, M.L.P. & Waters-Rist, A. 2021. Coming of age in the Netherlands: An osteological assessment of puberty in a rural Dutch post-medieval community. *American Journal of Physical Anthropology*, .
- Dartiwen & Aryanti, M. 2022. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Gainau, M.B. 2015. *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Howard, S.R. 2021. *Interpretation of reproductive hormones before, during and after the pubertal transition—Identifying health and disordered puberty*. *Clinical Endocrinology*, .
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan*. 5 ed. Jakarta: Erlangga.

- Indaningsih, A. & Indriyani, Y.W.I. 2021. *Psikologi Kebidanan*. Cirebon: Rumah Pustaka.
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Laoh, J.M., Kurniawan, C., Imelda & Martilova, D. 2023. *Bunga Rampai Kesehatan Remaja*. Semarang: Media Pustaka Indo.
- Mudjiran 2021. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Pieter, H.Z. 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Pieter, H.Z., Janiwarti, B. & Saragih, M. 2011. *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Tubagus, S. 2022. *Pendidikan Agama Kristen Remaja*. Solok: Insan Cendikia Mandiri.
- Zulkifli 2002. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.