

Teori Perkembangan Psikososial

Oleh : Yulia Ayriza

Teori Perkembangan Psikososial (Menurut Erik Erikson)

- ▶ Erikson (1950, 1968) mengatakan bahwa manusia lebih berkembang dalam tahap psikososial daripada tahap psikoseksual.
- ▶ Erikson menekankan perubahan perkembangan sepanjang kehidupan manusia, bukan hanya dalam lima tahun pertama kehidupan.
- ▶ Tiap tahap terdiri dari tugas perkembangan yang unik yang menghadapkan seseorang sebuah krisis yang harus dihadapi.

Tahapan Perkembangan Psikososial Erikson

Late adulthood

Integrity vs. despair

Middle adulthood

Generativity vs. stagnation

Early adulthood

Intimacy vs. isolation

Adolescence

Identity vs. confusion

Middle\late childhood

Industry vs. inferiority
initiative vs guilt

Infancy/Early childhood

Autonomy vs. shame and doubt
Trust vs. mistrust

Tahap perkembangan Erikson	Periode Perkembangan
Kepercayaan Vs ketidakpercayaan	Masa bayi (th pertama)
Otonomi Vs malu & ragu - ragu	Masa bayi (1 -3 tahun)
Inisiatif Vs rasa bersalah	Masa kanak - kanak awal (pra sekolah, 3-5 th)
Kerja keras Vs rasa inferior	Masa kanak - kanak tengah & akhir (SD, 6 th, - remaja)
Identitas Vs kebingungan identitas	Masa remaja (12 - 20 tahun)
Keintiman vs isolasi	Masa dewasa awal (20 an- 30an)
Geerativitas Vs stagnasi	Masa dewasa tengah (40an - 50an)
Integritas Vs keputus asaan	Masa dewasa (60 tahun keatas)

Masa Kanak-kanak akhir (Anak SD)

- ▶ Pada tahap: Kerja keras/tekun Vs Rasa inferior
- ▶ Apabila anak mampu menyelesaikan konflik psikologis pada tahap tersebut dengan menguasai tugas perkembangan akademik dan sosial, maka anak akan mengembangkan:
 - Perasaan kompetensi pada keterampilan dan tugas, sebuah konsep diri yang positif-realistis,
 - Memiliki tanggung jawab, dan
 - Kemampuan bekerjasama dengan teman sebaya.

Teori Perkembangan Psikososial (Secara Umum)

- a. Perkembangan *self (diri)*
- b. Perkembangan emosi
- c. Pengaruh keluarga
- d. Pengaruh teman sebaya
- e. Pengembangan afeksi menuju mental yang sehat

a. Perkembangan *self*

- ▶ Selama masa anak-anak madya, konsep diri anak meliputi:
 - Kompetensi (pandai matematika, kurang mampu dalam bidang seni)
 - Kepribadian (jujur, mudah marah)
 - Perbandingan sosial (anak Jepang dan Cina sekalipun memiliki prestasi akademik tinggi, tetapi memiliki konsep diri lebih rendah daripada anak Amerika Utara karena tekanan budaya dan politik)
- Pengasuhan otoritatif (menekankan pentingnya tanggung jawab dan kemandirian dengan disertai afeksi) mendorong berkembangnya konsep diri positif.

► Phrame of Reference:

- **Internal:** anak menghubungkan keberhasilan dan kegagalan pada faktor-faktor yang dapat dikendalikan (mastery-oriented attribution)-atribusi yang berorientasi pada penguasaan.

Misal: usaha yang memadai.

- **Eksternal:** anak menghubungkan keberhasilan dan kegagalan pada faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan, anak mengembangkan learned helplessness (ketakberdayaan).

Misal: berhasil karena keberuntungan, gagal karena kemampuan dirinya rendah.

b. Perkembangan emosi

- ▶ Pada masa anak-anak madya, anak **semakin memahami emosi diri.**
- ▶ Anak 6-7 tahun **mampu membedakan emosi bangga dari emosi bahagia.**
- ▶ Anak 8-9 tahun memahami emosi yang kompleks. Misal, emosi bangga terdiri dari gabungan dua sumber kebahagiaan, 1) sukacita atas keberhasilan, 2) sukacita bahwa seseorang yang penting bagi dirinya mengakui keberhasilannya.
- ▶ Rasa bangga **mendorong anak menghadapi tantangan.**
- ▶ Rasa bersalah **mendorong anak menebus kesalahan dan memperbaiki diri.**
- ▶ **Peneguran lingkungan yang kasar** dan menimbulkan rasa malu yang luar biasa **dapat menyebabkan anak menarik diri, depresi dan marah pada lingkungannya.**

- **Pengambilan Perspektif/Perspective Taking**

- Anak-anak pada tahap ini **mampu membaca isyarat wajah**, dan mencari tahu tentang **perasaan orang lain**. Anak menggunakan informasi tersebut untuk **memprediksi dan mengantisipasi situasi** yang akan terjadi.
- Dampaknya anak **semakin mampu mengembangkan empati**. Misal, anak dapat merasakan bagaimana rasanya orang lapar.
- Anak yang mengembangkan perspective taking dengan baik **memiliki keterampilan sosial** yang baik pula.

• Pengaturan Emosi Diri (*Emotional Self Regulation*) :

- Anak usia 10 tahun sudah mampu menggunakan secara adaptif antara dua strategi pemecahan masalah untuk mengelola emosinya.
- Anak menggunakan **strategi penanggulangan berpusat masalah (*problem-focused coping*)** ketika menilai situasinya dapat dikendalikan- mengidentifikasi kesulitan, dan mengambil keputusan tentang apa yang harus dilakukan.
 - Misal, ketika cemas menghadapi ujian, anak berusaha untuk belajar lebih baik.
- Ketika penyelesaian masalah tidak berhasil, mereka beralih ke **strategi penanggulangan berpusat emosi (*emotion-focused coping*)**, yang bersifat batiniah, pribadi dan dimaksudkan untuk mengendalikan masalahnya.
 - Misal, ketika menerima nilai jelek, anak mencoba mengatasi secara batin dengan berpikir: segala suatunya dapat saja lebih buruk, akan ada tes lagi di masa yang akan datang”.
- Keterampilan menggunakan kedua strategi ini secara adaptif membantu anak mengelola emosinya.

c. Pengaruh keluarga

- ▶ Orangtua dengan koregulasi (coregulation)-suatu bentuk pengawasan yang dijalankan orangtua dengan membiarkan anak-anak secara bertahap mengambil alih keputusan sendiri)-akan efektif membimbing dan memantau dari jauh perkembangan anak-anak.
- ▶ Persaingan dengan saudara kandung cenderung meningkat seiring makin banyaknya partisipasi mereka dalam berbagai kegiatan, serta perbandingan yang dilakukan orangtua.
- ▶ Anak tunggal tidak berbeda secara signifikan dengan anak yang memiliki saudara kandung. Mereka justru unggul dalam hal prestasi akademik dan penghargaan diri. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki hubungan lebih dekat dengan orangtua yang menekankan pada pentingnya pencapaian akademik.
- ▶ **Anak tunggal kurang baik dalam keterampilan sosial** dibanding anak yang memiliki saudara kandung **karena kurangnya kesempatan untuk saling berbagi dan berempati dengan orang lain.**

Keluarga Bercerai

- ▶ Perceraian kerap kali menimbulkan rasa tertekan pada anak, namun hal ini sangat bergantung pada:
 - ▶ **Kesehatan psikologis orangtua**
 - ▶ **Karakteristik anak** : usia (lebih kecil), temperamen (lbh mudah), dan jenis kelamin (perempuan)- lebih sedikit mengalami masalah dengan keluarga yang bercerai.
 - ▶ **Dukungan sosial** (keluarga besar, sekolah)
- ▶ Faktor utama penyesuaian positif setelah perceraian orangtua ialah pengasuhan efektif.
- ▶ Bila orangtua kemudian menikah lagi dan membentuk keluarga campuran, maka anak perempuan, usia lebih besar, dan status anak tiri lebih besar resiko memperlihatkan masalah dalam penyesuaian diri.

Ibu bekerja

- ▶ Ibu yang bekerja dan tetap berkomitmen pada pengasuhan anak, maka anak akan mengalami:
 - ▶ Penghargaan diri (self-esteem) yang lebih tinggi.
 - ▶ Hubungan keluarga dan teman sebaya yang lebih positif.
 - ▶ Nilai sekolah lebih baik.
 - ▶ Keyakinan stereotip gender berkurang.
- ▶ **Pengasuhan otoritatif membantu** anak untuk mampu **merawat diri (self-care), bertanggung jawab dan menyesuaikan diri dengan baik** secara akademik maupun sosial-emosional.

d. Pengaruh teman sebaya

- ▶ Pada masa anak-anak madya, anak-anak cenderung membentuk kelompok teman sebaya dan memperlihatkan hasrat kuat untuk diterima sbg anggota kelompok.
- ▶ Pengorganisasian kelompok teman sebaya berdasarkan:
 - ▶ Kedekatan (berada dalam satu kelas)
 - ▶ Kesamaan (jenis kelamin, etnis, popularitas, dan agtivitas).
- ▶ Persahabatan berkembang menjadi hubungan timbal balik yang berdasarkan pada kepercayaan.
- ▶ **Anak-anak cenderung memilih teman-teman yang memiliki kesamaan** dengan mereka dalam banyak hal.

Ditinjau dari penerimaan teman sebaya (peer acceptance) dapat dibedakan antara lain:

1. **Anak-anak Populer (Popular children):** sangat disukai oleh banyak teman sebaya.
 - ▶ **Populer-Prososial:** yg kompeten secara akademik dan sosial.
 - ▶ **Populer-Antisosial:** yang agresif, namun dikagumi.
 2. **Anak-anak Tertolak (Rejected Children):** sangat dibenci
 - ▶ **Tertolak-Agresif:** yg sangat sering terlibat konflik dan permusuhan.
 - ▶ **Tertolak-Menarik diri (rejected-withdrawn):** yang pasif, canggung secara sosial, dan beresiko menjadi korban bullying teman sebaya.
 3. **Anak-anak kontroversial (Controversial children):** disukai sekaligus dibenci
 4. **Anak Terabaikan (Neglected children):** jarang sekali dipilih, baik dalam pengertian positif maupun negatif.
- ▶ Anak-anak yang **mengalami masalah penyesuaian diri** berkepanjangan membutuhkan intervensi berupa pelatihan **keterampilan sosial, bimbingan akademik, pengambilan perspektif, dan pemecahan masalah sosial**. Hal ini akan menambah kompetensi sosial anak dan penerimaan teman sebaya.

e. Pengembangan afeksi kaitannya dengan mental yang sehat

Gangguan Emosi, Perilaku dan Perkembangan yang sering dialami anak-anak usia SD, yaitu :

1. **Oppositional defiant disorder (ODD)**: pola perilaku menetap hingga pertengahan masa anak-anak, ditandai dengan negativitas, sikap bermusuhan, dan sikap menentang.
2. **Gangguan perilaku (Conduct Disorder)**: pola-pola agresif yang berulang dan menetap, perilaku antisosial yang melanggar norma sosial dan hak-hak individu lain.

3. **Fobia sekolah:** ketakutan yang tidak realistis ketika pergi bersekolah yang mungkin merupakan bentuk gangguan kecemasan untuk berpisah atau fobia sosial.
4. **Gangguan kecemasan untuk berpisah:** kondisi yang melibatkan kecemasan berlebihan dalam jangka panjang, yang disebabkan perpisahan dengan rumah atau orang yang menjadi tempat kelekatan anak.
5. **Fobia sosial:** ketakutan berlebihan dan menghindari situasi sosial.

6. **Gangguan kecemasan secara umum:** kecemasan yang tidak berfokus pada satu sasaran. Anak khawatir akan segalanya, seperti kelulusan, gempa bumi, ketemu dg org yang tdk dikehendaki, dll.
7. **Gangguan obsesif kompulsif:** kecemasan yang muncul secara berulang tentang pikiran dan dorongan (obsesif), yang sering kali mengarah pada perilaku ritual yang berulang-ulang (konpulsif)
8. **Depresi masa anak:** gangguan suasana hati dikategorikan dengan gejala berkepanjangan mengenai perasaan tidak memiliki teman, ketidak mampuan bersenang-senang, berkonsentrasi, sakit pinggang, apatis, merasa tidak berguna, mengalami perubahan berat badan, keluhan fisik, pikiran tentang kematian dan bunuh diri.

Terapi yang diberikan:

1. Psikoterapi individual
2. Terapi keluarga
3. Terapi perilaku (Behavior therapy, misalnya modifikasi perilaku, relaksasi dan desensitisasi)
4. Terapi seni
5. Terapi bermain
6. Terapi obat-obatan

Mental yang sehat atau tangguh

- ▶ Banyak anak mengalami stres karena tekanan dalam kehidupan modern.
- ▶ Anak yang tangguh mampu melawan stres memiliki faktor pelindung sebagai berikut:
 1. **Hubungan keluarga**
 2. **Kemampuan kognitif**
 3. **Kepribadian** (mudah beradaptasi, disukai teman, mandiri, dan sensitif terhadap orang lain).
 4. **Tingkat resiko rendah** (anak yang terekspos hanya pada satu faktor gangguan psikiatri seperti perselisihan pengasuhan, status sosial rendah, ibu yang mengalami gangguan, ayah kriminal, dan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan).
 5. **Pengalaman kompensasi** (lingkungan sekolah yang mendukung, atau pengalaman berhasil di sekolah, musik, olahraga dan hubungan yang baik dengan orang dewasa lain dapat membantu anak mengatasi stres).