

ANTICIPATORY GUIDANCE FOR LATE ADOLESCENCE

*Makalah Ini Dibuat Untuk Memenuhi Penugasan Mata Kuliah Keperawatan Anak
Sehat Dan Sakit Akut*

Dosen Pengampu: Fika Nur Indriasari, S.Kep., Ns., M.Kep



Disusun oleh:

2A-Ners

KELOMPOK 3

Adinda Salsa Nabila	(SKA32024125)
Angelina Loni Putri	(SKA32024128)
Anisa Umi Azzahidah	(SKA32024130)
Azizah Pratiwi R	(SKA32024136)
Dewi Iswindarini	(SKA32024141)
Dyah Arum Latif	(SKA32024142)
Faiq Amrullah	(SKA32024148)
Ginsana Muliasari	(SKA32024149)
Khamilatun Nurul 'Aini	(SKA32024152)
Linda Lestari	(SKA32024154)
Muhammad Rizki F	(SKA32024158)
Muhammad Zayzal I	(SKA32024159)
Natasha Salsabilla	(SKA32024162)
Nurullita Resya R	(SKA32024171)
Oppi Tsara Santanu	(SKA32024172)
Punang Billal Fiardhi	(SKA32024173)
Raffa Ammar Faiz	(SKA32024174)
Reisya Camellia A	(SKA32024178)
Shinta Khoirunisa W	(SKA32024182)
Silvia Nur Alifa	(SKA32024183)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO

YOGYAKARTA

2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah kami yang berjudul “*Anticipatory Guidance for Late Adolescence*” ini dapat selesai dengan baik. Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Keperawatan Anak Sehat dan Sakit Akut. Dengan penulisan makalah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya *anticipatory guidance* pada remaja akhir sebagai upaya dalam mempersiapkan individu menghadapi masa transisi menuju kedewasaan. Dalam penulisan makalah ini kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk penyempurnaan makalah ini di masa yang akan datang. Akhir kata, kami berharap semoga makalah ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi pembaca.

Yogyakarta, 13 April 2026

KELOMPOK 3

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	1
BAB II TINJAUAN TEORI	3
A. Pengertian Remaja Akhir	3
B. Tahap Perkembangan Remaja Akhir	4
C. Karakteristik Remaja Akhir.....	5
D. Perkembangan Psikososial ADHD.....	6
E. Tumbuh Kembang Remaja Akhir.....	7
F. Tugas Perkembangan Remaja Akhir	7
BAB III <i>Anticipatory Guidance For Late Adolescence</i>	9
A. Pengertian Late Adolesence	9
B. Tujuan Anticipatory Guidance.....	9
C. Topik utama Anticipatory Guidance For Late Adolescence	10
D. Strategi Implementasi	12
E. Tantangan dan Solusi.....	14
BAB IV PENUTUP	17
A. Kesimpulan	17
B. Saran.....	17
DAFTAR PUSTAKA.....	18

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode penting yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, serta menjadi tahap transisi menuju kehidupan dewasa. Pada fase ini, remaja mulai diharapkan untuk memiliki kemandirian, termasuk dalam mengelola kesehatan dan mengambil keputusan terkait masa depan mereka. Namun, banyak remaja yang belum memiliki kesiapan yang memadai untuk menghadapi transisi tersebut, khususnya dalam perpindahan dari layanan kesehatan anak ke layanan kesehatan dewasa.

Kurangnya kesiapan ini dapat berdampak pada rendahnya keberlanjutan perawatan, penurunan kualitas kesehatan, serta hambatan dalam mencapai keberhasilan di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu remaja mempersiapkan diri secara optimal. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah bimbingan antisipatif (*anticipatory guidance*), yaitu pemberian informasi, edukasi, dan arahan secara dini sebelum terjadinya perubahan atau transisi. Pendekatan ini diyakini dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya persiapan, kesiapan dalam menghadapi perubahan, serta keyakinan terhadap keberhasilan di masa depan.

Namun demikian, masih terbatas penelitian yang mengeksplorasi bagaimana remaja sendiri memandang pentingnya transisi, tingkat kesiapan mereka, serta peran bimbingan antisipatif dalam mendukung keberhasilan jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji persepsi remaja terhadap aspek-aspek tersebut.

B. Tujuan

1. Menjelaskan konsep remaja akhir (*late adolescence*) meliputi pengertian, tahap perkembangan, dan karakteristiknya.

2. Mengidentifikasi konsep *anticipatory guidance* sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesiapan remaja menghadapi masa transisi menuju dewasa.
3. Menjelaskan strategi implementasi *anticipatory guidance* yang efektif dalam mendukung perkembangan remaja.
4. Mengkaji tantangan yang dihadapi remaja akhir serta solusi yang dapat diberikan melalui pendekatan *anticipatory guidance*.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Pengertian Remaja Akhir

Masa remaja akhir (*anticipatory guidance for late adolescence*) adalah periode perubahan dari remaja menuju dewasa, proses ini berlangsung lama dan biasanya dialami saat seseorang berusia 17-22 tahun. Pada tahap ini, terjadi perkembangan di mana individu mulai memikirkan cita-citanya serta hubungannya dengan orang tua sebagai orientasi masa depan. Secara psikologis, masa remaja adalah saat manusia memiliki peran dalam masyarakat dewasa, tidak lagi merasa sebagai anak yang memerlukan bimbingan dan aturan ketat seperti yang diberikan orang tua pada anak kecil. Sebaliknya, remaja akhir memiliki kedudukan setara dengan dewasa, meskipun tantangan utamanya adalah integrasi ke masyarakat dengan berbagai aspek afektif, termasuk pubertas sebagai perubahan signifikan. Ciri khas perkembangan intelektualnya adalah pola pikir yang mencapai integrasi dalam hubungan sosial dewasa.

Adolesens berasal dari kata "*adolescere*" yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa" untuk mencapai kematangan. Kematangan adolesens di sini mencakup arti luas, yaitu kematangan mental, emosional, seksual, dan fisik. Masa adolesens ini adalah periode perubahan dalam aspek cara berpikir yang menjadi lebih matang. Karena masa ini singkat, perkembangan harus dilakukan sebaik mungkin untuk mempersiapkan diri menghadapi masa dewasa yang lebih sulit. Banyak pendapat tentang masa adolescence, tapi umumnya batas umurnya 17-22 tahun. Pada masa ini, emosi sudah bisa dikuasai sendiri, memiliki keberanian menjalani hidup, arah cita-cita jelas, serta kesadaran diri tentang tujuan yang harus dicapai. Sudah muncul sikap kritis, aktif terlibat dalam kegiatan luar, serta mampu mengatur dan mendidik diri melalui pengalaman yang diterima sebagai pengaruh. Masa remaja ini menentukan arah kedewasaannya.

Dalam memahami hal ini, terdapat beberapa sifat pada masa adolescence, yaitu: memilih norma-norma yang baik, memiliki ketenangan dalam menjalani hidup dan mengatasi masalah, menyadari bahwa kritik dan sikap aktif mudah secara teori saat kecil tapi sulit dijalankan, memiliki rencana hidup yang jelas, menghargai keputusan serta tradisi agama maupun budaya, memilih pasangan bukan hanya dari fisik tapi dengan pertimbangan matang, mengambil jalan hidup yang diyakini bermanfaat, dan menyatukan perasaan erotis serta seksualitas yang sebelumnya berbeda. Pada periode adolescence ini, mereka mulai menemukan hal-hal bermakna dalam hidup, antara lain:

- a. Memilih teman yang sefrekuensi dan baik di lingkungan belajar maupun masyarakat.
- b. Memiliki rasa tanggung jawab menepati janji antar teman.
- c. Memberikan ucapan selamat atas hal baik kepada teman.
- d. Adanya rasa empati dan tolong-menolong kepada teman.

B. Tahap Perkembangan Remaja Akhir

Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10–12 tahun), remaja tengah (13–15 tahun), dan remaja akhir (16–19 tahun). Secara umum, istilah young people mencakup usia 10–24 tahun.

- a. Remaja awal (12–15 tahun): Terjadi perubahan fisik cepat, mulai tertarik pada lawan jenis, dan muncul ketertarikan seksual.
 - b. Remaja pertengahan (15–18 tahun): Perubahan fisik hampir sempurna seperti orang dewasa, serta sangat mementingkan pergaulan dan penerimaan teman sebaya.
 - c. Remaja akhir (18–21 tahun): Sudah matang secara fisik dan mulai memiliki sikap serta nilai seperti orang dewasa, baik dalam pendidikan maupun pekerjaan.
- 1) **Perkembangan fisik:** Pertumbuhan berlangsung cepat, ditandai munculnya ciri seks sekunder pada remaja awal, berkembang pada remaja tengah, dan mencapai kematangan pada remaja akhir.

- 2) **Kemampuan berpikir:** Remaja awal mulai mencari nilai dan membandingkan diri dengan teman sebaya, sedangkan remaja akhir sudah mampu berpikir lebih matang dan menyeluruh.
- 3) **Identitas:** Remaja awal mulai mencari jati diri dan mencoba berbagai peran, sementara pada tahap akhir identitas diri dan harga diri menjadi lebih stabil.
- 4) **Hubungan dengan orang tua:** Remaja awal masih bergantung pada orang tua, sedangkan pada tahap berikutnya mulai muncul perubahan dalam hubungan dan kemandirian.

C. Karakteristik Remaja Akhir

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial, dan emosional. Batasan usia pada remaja adalah usia 12 tahun sampai 21 tahun, sedangkan batasan pada remaja akhir adalah usia 17 tahun sampai 21 tahun, ditopang oleh sikap mental kreatif, inovatif, profesional, bertanggung jawab, serta berani menanggung resiko dalam mengelola potensi diri dan lingkungannya sebagai bekal untuk peningkatan kualitas hidupnya.

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock adalah berusaha mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian emosional, mencapai kemandirian ekonomi mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Pertumbuhan yang terjadi terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Emosi yang timbul di masa remaja sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional tetapi hal ini dapat mengalami perbaikan ke depannya

Karakteristik Periode Remaja Akhir adalah remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Interaksi dengan orang tua juga menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan dan keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meski belum bisa secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat.

D. Perkembangan Psikososial ADHD

Gangguan yang ada didalam masa pertumbuhan dan perkembangan seorang anak salah satu nya adalah Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dimana suatu kondisi yang mempengaruhi perilaku individu. Anak dengan gangguan ADHD dapat terlihat gelisah mengalami kesulitan berkonsentrasi serta bertindak berdasarkan dorongan hati tanpa ada nya kontrol. Gangguan ADHD juga menyebabkan seorang anak sulit untuk dapat memusatkan perhatiannya, serta memiliki perilaku impulsif dan juga hiperaktif, sehingga dapat berdampak pada prestasi akademik anak di sekolah. ADHD juga biasa disebut juga gangguan "perkembangan saraf "(brain development disorder), yang dapat mempengaruhi sejumlah area pada fungsi otak. Anak yang mengalami gejala ADHD bukan berarti memiliki kecerdasan rendah melainkan lebih kepada gangguan pada perilaku dan cenderung aktifitas yang berlebih sehingga bisa dikatakan hiperaktif. Label klinis Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) menunjukkan bahwa sindrom ini adalah gangguan perhatian. Namun, defisit perhatian yang diduga belum dikaitkan baik dengan operasi kognitif tertentu atau sistem saraf tertentu. (Swanson et al., 1991) Dengan bimbingan,

pengarahan, pemahaman, pengawasan serta perawatan medis, anak dengan gangguan ADHD dapat diatasi dengan baik. Gejala yang timbul dari gangguan ADHD cenderung diperhatikan pada usia dini dan mungkin menjadi lebih terlihat ketika keadaan anak tersebut berubah.

Gangguan perilaku pada anak biasanya akan tampak jelas ketika mereka ada dalam usia memasuki sekolah dasar. Ketika mereka berada pada usia sekolah dasar diharapkan mereka dapat menjadi siswa yang memiliki perilaku yang memadai (*be adequately performing students*). Pada situasi tersebut diharapkan mereka mampu menguasai situasi sosial dan mampu menyelesaikan tugas sekolah dengan baik dan disana terdapat adanya indikasi munculnya gejala awal dari gangguan perilaku. Dalam proses belajar di sekolah, perkembangan kematangan sosial ini dapat dimanfaatkan atau dimaknai dengan memberikan tugas-tugas kelompok, baik yang membutuhkan tenaga fisik maupun yang membutuhkan pikiran. (Syahrul & Nurhafizah, 2021).

E. Tumbuh Kembang Remaja Akhir

NO	Aspek Perkembangan	Remaja Awal (10-13 Tahun)	Remaja Pertengahan (14-17 Tahun)	Remaja Akhir (18-Keatas)
1	fisik	Pertumbuhan awal perubahan suara dan menstruasi mulai	Suara lebih berat laki laki),jerawat, tinggi badan bertambah	Pertumbuhan fisik hampir selesai, tubuh dewasa kematangan organ tubuh ,puncak pertumbuhan
2	Kognitif	Mulai berpikir abstrak dan mengembangkan piker baru ,perkembangan	Bertambah kemampuan ,berpikir logis dan analitis ,pemecahan masalah	Pertumbuhan pemikiran rasional matang
3	Emosional	Emosi naik turun ,pencarian identitas diri	Konflik emosional meningkat ,mulai mandiri	Emosi lebih stabil , mampu mengendalikan perasaan
4	Sosial	Interaksi dengan teman sebaya meningkat, tertarik lawan jenis	Hubungan pertemanan dan, romantis berkembang	Kemandirian sosial ,hubungan dengan orang tua lebih dewasa
5	Tugas perkembangan	Mengerti pertumbuhan tubuh, mulai menyesuaikan diri	Mengambil Keputusan, memahami perilaku seksual sehat	Memilih masa depan, membangun identitas pribadi dan sosial

F. Tugas Perkembangan Remaja Akhir

Berdasarkan teori Erikson, tugas sentral remaja adalah pencapaian identitas vs. kebingungan peran; pada remaja akhir, tugas ini berkembang menuju identifikasi peran yang lebih stabil, pembentukan harga diri, dan orientasi masa

depan (karier, keluarga, nilai hidup). Landasan ini dijabarkan dalam literatur keperawatan dan psikologi pendidikan sebagai:

- Menetapkan identitas diri dan peran sosial (misalnya: jati diri, nilai, agama, gender).
- Mengembangkan kemandirian emosional dan finansial (misalnya: memilih studi/karier, mengelola uang, pengambilan keputusan).
- Membangun hubungan intim dan seksual yang sehat (pengendalian diri, pemahaman kesehatan reproduksi, pencegahan perilaku berisiko).
- Persiapan preconsepsi dan kehidupan berkeluarga pada remaja akhir yang sudah/akan menikah.

BAB III

Anticipatory Guidance For Late Adolescence

A. Pengertian Late Adolescence

Anticipatory guidance merupakan intervensi edukatif preventif yang diberikan secara proaktif kepada individu sebelum terjadinya masalah kesehatan atau perilaku berisiko. Pendekatan ini dimaksudkan untuk mempersiapkan individu menghadapi transisi perkembangan yang akan datang, sehingga mencapai kesiapan fisik, psikologis, dan sosial yang optimal. Dalam konteks pelayanan kesehatan, anticipatory guidance berperan sebagai strategi promotif dan preventif guna elevasi kualitas hidup individu.

Pada fase remaja akhir (late adolescence) yakni rentang usia 18-21 tahun, individu mengalami transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan peningkatan otonomi, kemampuan kognitif abstrak, serta pengambilan keputusan kompleks. Stadium ini rentan terhadap tantangan berupa tekanan sosial, eksplorasi identitas, dan perilaku eksperimental yang berpotensi berisiko tinggi. Oleh karenanya, penerapan anticipatory guidance menjadi imperatif untuk membekali remaja dengan pemahaman konsekuensi dan kompetensi life skills yang adaptif.

Anticipatory guidance pada remaja akhir difokuskan pada penyediaan informasi, bimbingan, dan suportif yang konkordansi dengan kebutuhan ontogenetik. Pendekatan yang mengoptimalkan kapasitas pengambilan keputusan, self-regulation, serta internalisasi nilai positif dalam dinamika kehidupan sehari-hari.

B. Tujuan Anticipatory Guidance

Transisi perkembangan yang akan datang dapat menjadi anticipatory guidance (petunjuk antisipasi) pada remaja akhir late adolescence (remaja akhir) menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahan. Melalui bimbingan remaja dapat memahami potensi diri,

mengeksplorasi berbagai pilihan karir, dan merencanakan langkah-langkah konkret yang perlu diambil.

C. Topik utama Anticipatory Guidance For Late Adolescence

1. Kesehatan Reproduksi Dan Seksual

Pada masa remaja akhir, individu sudah mulai memiliki ketertarikan dan hubungan romantis yang lebih serius. Oleh karena itu, anticipatory guidance diberikan untuk memberikan pemahaman mengenai:

- Hubungan seksual yang sehat dan bertanggung jawab
- Pencegahan penyakit menular seksual
- Penggunaan kontrasepsi
- Menjaga kesehatan organ reproduksi

Bertujuan untuk mencegah kehamilan yang tidak direncanakan dan penyakit menular seksual.

2. Pencegahan perilaku berisiko

Remaja akhir sering menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya yang dapat mendorong perilaku berisiko seperti:

- Merokok
- Konsumsi alkohol
- Penggunaan narkoba

Anticipatory guidance yang membantu remaja memahami dampak negatif perilaku tersebut terhadap kesehatan fisik, mental, dan masa depan mereka.

3. Kesehatan Mental Dan Pengelolaan Stres

Remaja akhir sering mengalami tekanan dari:

- Tuntutan akademik
- Hubungan sosial

- Perencanaan masa depan

Bimbingan diberikan untuk membantu remaja:

- Mengenali emosi dan stres
- Mengembangkan cara coping yang sehat
- Mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis

Hal ini penting untuk mencegah depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya.

4. Gaya hidup sehat

Anticipatory guidance juga mencakup pembentukan kebiasaan hidup sehat seperti:

- Pola makan bergizi seimbang
- Olahraga teratur
- Tidur yang cukup
- Menjaga kebersihan diri

Kebiasaan sehat ini membantu mencegah penyakit di masa dewasa seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

5. Kemandirian dan pengambilan keputusan

Pada tahap ini remaja mulai belajar menjadi individu yang mandiri, termasuk dalam:

- Mengelola keuangan
- Mengambil keputusan penting
- Bertanggung jawab terhadap kesehatan diri

Anticipatory guidance membantu remaja mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan tanggung jawab terhadap pilihan yang diambil.

6. Hubungan sosial dan hubungan romantis

Remaja akhir mulai membangun hubungan sosial yang lebih kompleks, termasuk hubungan romantis. Oleh karena itu, mereka perlu mendapatkan bimbingan mengenai:

- komunikasi yang sehat
- menghargai pasangan
- menghindari kekerasan dalam hubungan

Hal ini bertujuan untuk membangun hubungan yang sehat dan saling menghormati.

7. Perencanaan masa depan

Pada fase ini remaja mulai menentukan arah hidupnya seperti:

- Pendidikan lanjutan
- Pekerjaan
- Tujuan hidup

Anticipatory guidance membantu remaja menetapkan tujuan dan mempersiapkan diri menghadapi masa dewasa.

D. Strategi Implementasi

1. Strategi Layanan Langsung kepada Siswa

Guru BK menerapkan tiga bentuk layanan utama untuk mendampingi siswa kelas XII:

- **Layanan Informasi Karir:** Memberikan informasi yang komprehensif mengenai perguruan tinggi, jurusan, beasiswa, prospek kerja, dan tren pasar kerja. Strategi ini diperkuat dengan penggunaan media seperti booklet karir, poster, dan video.

- **Konseling Individual:** Dilakukan secara intensif (2–4 kali pertemuan per siswa) bagi mereka yang mengalami hambatan internal seperti rendahnya efikasi diri atau konflik nilai dengan keluarga.
- **Bimbingan Kelompok:** Fokus pada pengembangan keterampilan pengambilan keputusan karir (career decision-making skills) melalui diskusi kelompok, permainan peran, dan simulasi perencanaan studi.

2. Strategi Pendekatan Humanistik dan Spiritual

Penelitian ini menyoroti penggunaan pendekatan unik yang disesuaikan dengan lingkungan sekolah berbasis agama:

- **Refleksi Diri:** Guru BK menyediakan ruang bagi siswa untuk mengenali potensi, minat, bakat, serta nilai-nilai pribadi melalui latihan self-assessment dan diskusi reflektif.
- **Integrasi Nilai Islam:** Keputusan karir dikaitkan dengan aspek spiritual, seperti konsep ibadah, amanah, tawakal, dan ikhtiar. Hal ini bertujuan agar siswa menemukan makna karir sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan dan masyarakat.

3. Strategi Kolaboratif

Efektivitas perencanaan karir tidak hanya bertumpu pada guru BK, melainkan melalui sinergi ekosistem sekolah:

- **Kolaborasi dengan Wali Kelas dan Guru:** Melakukan pemantauan akademik dan pengamatan perkembangan karir siswa secara bersama-sama.
- **Keterlibatan Orang Tua:** Menjalin komunikasi aktif dengan orang tua untuk menyelaraskan ekspektasi keluarga dengan minat siswa, sehingga mengurangi tekanan atau paksaan dalam pemilihan karir.

4. Strategi Pengembangan Program (Saran Implementasi)

Untuk memperkuat program yang sudah ada, jurnal merekomendasikan langkah-langkah berikut:

- Teknologi: Menggunakan media digital untuk memperluas wawasan siswa mengenai dunia kerja masa depan
- Dukungan Kebijakan Sekolah: Sekolah perlu memberikan dukungan dalam bentuk sarana yang memadai dan jadwal layanan karir yang terstruktur di dalam kurikulum.
- Eksplorasi Karir Berbasis Data: Memastikan ketersediaan informasi karir yang selalu diperbarui (up-to-date) agar siswa mengambil keputusan berdasarkan data akurat.
- Strategi-strategi ini secara sistematis bertujuan mengubah kondisi siswa dari kebingungan (career indecision) menjadi pribadi yang memiliki kemandirian dan kesiapan matang menghadapi masa depan.

E. Tantangan dan Solusi

1. Tantangan pada Remaja Akhir

Penurunan Kesejahteraan Psikologis: Terdapat kecenderungan penurunan aspek kesejahteraan (wellbeing) pada usia 13 hingga 20 tahun. Remaja akhir seringkali mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan (environmental mastery), merasa tidak berdaya mengendalikan dunia luar, atau tidak menyadari peluang yang ada.

Dampak Negatif Otonomi Emosional: Otonomi emosional (kemandirian dari orang tua) ditemukan berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di budaya kolektif seperti Filipina. Hal ini terjadi karena pelepasan citra ideal orang tua atau jarak emosional yang terlalu jauh dapat memicu penurunan kesehatan mental jika tidak dibarengi dengan komitmen identitas yang kuat.

Kebingungan Identitas: Remaja yang memiliki keinginan kuat untuk mandiri tetapi kurang memiliki rasa identitas yang jelas sering mengalami

kebingungan dan ketidakpastian. Tanpa arah yang jelas, mereka menjadi lebih rentan terhadap hasil negatif dalam menghadapi tantangan hidup.

Risiko Isolasi Sosial: Remaja akhir mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki sedikit teman dekat, atau sulit mempercayai orang lain, yang dapat menyebabkan isolasi dalam hubungan interpersonal.

2. Solusi dan Anticipatory Guidance

Memperkuat Komitmen Identitas: Komitmen identitas berfungsi sebagai "kompas" atau pelindung (buffer) terhadap efek negatif dari pelepasan emosional dengan orang tua. Remaja perlu dibimbing untuk mengevaluasi diri secara personal agar memiliki tujuan, keyakinan, dan perilaku yang jelas.

Eksplorasi Nilai dan Tujuan: Penting untuk mendorong remaja mengeksplorasi nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup mereka serta memberikan dukungan dan bimbingan selama proses tersebut. Pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri membantu remaja menetapkan batasan yang sehat dan menghargai diri sebagai individu mandiri.

Keseimbangan Individuasi dan Separasi: Solusi bagi remaja adalah mencapai keseimbangan yang tepat antara kemandirian (individuation) dan tetap menjaga hubungan positif dengan orang tua (separation). Menjaga ikatan emosional yang dekat dengan orang tua tetap menjadi prasyarat bagi perkembangan yang baik dalam budaya kolektif.

Fokus pada Domain Karir dan Interpersonal: Bimbingan sebaiknya difokuskan pada dua domain utama:

- Karir: Membantu remaja membuat keputusan pendidikan yang tepat sebagai landasan identitas profesional masa depan.

- Interpersonal: Mendorong komitmen dalam persahabatan yang sehat karena teman sebaya memberikan dukungan sosial dan validasi yang krusial selama masa transisi ini.
- Pengembangan Fungsi Psikologis Optimal: Mengarahkan remaja untuk mengembangkan faktor-faktor kesejahteraan seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan agar mereka lebih siap menghadapi kehidupan dewasa.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Masa remaja akhir merupakan tahap perkembangan yang sangat penting karena menjadi masa transisi menuju kedewasaan. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan seperti pencarian identitas diri, tekanan sosial, serta tuntutan untuk mandiri. *Anticipatory guidance* juga merupakan pendekatan edukatif yang bersifat promotif dan preventif, yang bertujuan mempersiapkan remaja dalam menghadapi berbagai perubahan dan risiko yang mungkin terjadi di masa depan. Penerapan *anticipatory guidance* pada remaja akhir mencakup berbagai aspek penting, seperti kesehatan reproduksi, pencegahan perilaku berisiko, kesehatan mental, pola hidup sehat, kemandirian, hubungan sosial, serta perencanaan masa depan.

Melalui bimbingan yang tepat, remaja diharapkan mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan yang bijak, serta memiliki kesiapan yang optimal dalam menjalani kehidupan dewasa. Selain itu, dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sangat berperan dalam keberhasilan proses perkembangan remaja.

B. Saran

1. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat lebih aktif dalam memberikan *anticipatory guidance* kepada remaja sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kesiapan menghadapi masa depan.
2. Remaja diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat serta menghindari perilaku yang berisiko.
3. Orang tua harus bisa memberikan dukungan, pengawasan, serta komunikasi yang efektif.
4. Pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan program bimbingan dan konseling secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadillah, A., & Reskiana, I. (2026). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Siswa Kelas Dua Belas Mengembangkan Perencanaan Karir yang Matang. *Riwayat: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Humaniora*, 9 (1), 736-749.
- Fitria, N., & Handayani, S. (2019). Anticipatory guidance pada remaja akhir untuk pencegahan perilaku berisiko. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 13(4), 197–203
- Fitri, K., & Asra, Y. K. (2023). Karakteristik remaja dan potensi penyalahgunaan narkoba. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 66-75.
- Fitriyani, F., Oktaviani, A. M., & Supena, A. (2023). Analisis Kemampuan Kognitif dan Perilaku Sosial pada Anak ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder). *Jurnal Basicedu*, 7(1), 250–259.
- Hidayati, N., & Maloti, M. (2025). Bimbingan karir dalam perencanaan karir remaja akhir. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(1), 169–179.
- Ruiz, W. D., & Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity: the role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, 1309690.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 5(6), 1956–1963.
- Syverson, E. P., McCarter, R., He, J., D'Angelo, L., & Tuchman, L. K. (2016). Adolescents' perceptions of transition importance, readiness, and likelihood of future success: the role of anticipatory guidance. *Clinical Pediatrics*, 55(11), 1020-1025.

- Wisudahningsih, E. T., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis dan Implikasi Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204-1222.
- Suryana, D., dkk. (2023). Perkembangan peserta didik pada masa remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*.