

Periodesasi Perkembangan Dewasa

A. Psikologi Perkembangan masa dewasa

Psikologi secara umum dapat didefinisikan sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental serta bagaimana perilaku dan berbagai proses mental ini dipengaruhi oleh kondisi mental organisme dan lingkungan eksternal. Psikologi dibutuhkan oleh manusia dalam setiap kehidupannya agar selalu dapat berhubungan dan bersama dengan yang lain.¹

psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan. Dalam perkembangan masa dewasa seorang individu dalam perkembangannya mulai dari masa dewasa awal sampai masa dewasa lanjut mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun yang diarahkan pada penyesuaian dalam lingkungannya.

Masa dewasa ialah masa awal dan masa sulit seseorang individu dalam menyesuaikan dirinya terhadap kehidupan baru dan harapan soaial barunya. Pada masa ini, seorang individu dituntut untuk melepaskan ketergantungan kepada orang tua dan berusaha untuk mandiri sebagai seorang manusia dewasa.

B. Pengertian Masa Dewasa

Istilah dewasa merupakan organism yang telah matang. Tetapi lazimnya merujuk pada manusia. Dewasa ialah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan².

¹ Eni Fariyatul Fahyuni dan Istikomah, Psikologi Belajar dan Mengajar, (Sidoarjo : Nizama Learning Center, 2016), hal 3

² Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta : PT. Kharisma Putra Utama, 2011), hal 245.

Masa dewasa biasanya dimulai dari usia 18 tahun hingga kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak yang telah berkembang dan mampu memproduksi. Pada masa ini, individu akan mengalami suatu perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut.

Dalam masa kedewasaan dengan berakhirnya masa adolesensi orang muda pada masa kedewasaan. Bahwa ciri utama dari adolesensi ialah :

1. Mampu mengaitkan realitas dunialuar yang obyektif dengan AKU-nya (kehidupan jiwanya) sendiri; dan
2. Mampu mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam, untuk diarahkan pada tujuan yang berarti.

Batas dari adolesensi ini pun tidak jelas, dan relatifseekali. Lagi pula, pada suatu masing-masing individu ekspresi adolesensi tersebut mengambil bentuk yang berbeda. Namun dapat dinyatakan di sini, bahwa cirri-ciri adolesensi itu masih banyak melekat dalam fase kedewasaan. KEDEWASAAN³ itu dapat diartikan sebagai : satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas nasib sendiri dan pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab dapat diartikan sebagai : memahami arti norma-norma susila dan nilai-nilai etis, dan berusaha hidup sesuai dengan norma-norma tadi.

Dalam dinamik kedewasaan itu termuat :

- a. Tugas membuat rencana hidup.
- b. Membuat penggarisan tujuan final yang dikaitkan dengan prinsip-prinsip dan norma-norma etis tertentu.

Sebab itu salah satu cirri kedewasaan ialah : dengan konsekuen dan bertanggung jawab mencapai tujuan yang sudah digariskan sendiri. Dan ini dapat dicapai dengan usaha KERJA/KARYA, membuat proyek-proyek hidup, dan berprestasi. Kedewasaan dicirikan juga dengan : secara konsekuen melakukan identifikasi terhadap norma-norma susila yang dipilih sendiri.

³ Karini Kartono, Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan), (Bandung: Mandar Maju, 1995), hal 243-245.

Sehingga demikikian dapat dicapai satu bentuk stabilitas normative dan pertanggung jawaban susila (zedelijke verantwoordelijkheid). Dengan status ini, maka tercapailah satu tingkat kemandirian yang susila atau “zedelijke selfstaandigheid”. Dengan mana orang muda mampu melaksanakan dengan baik tugas-tugas hidup sebagai individu otonom.

proses mandiri secara susila ini disebut sebagai proses individual: yang mana orang berani menentukan ISI dan BENTUK dari kehidupannya dengan rasa tanggung jawab, menurut norma-norma susila tertentu (yang ditentukan sendiri), sampai tuntas. Jadi, ada proses penentuan-diri secara susila secara konsekuen dan bertanggung jawab.

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Manusia Dewasa

Elizabeth B. Hurlock membagi masa dewasa menjadi tiga bagian :

1. Masa Dewasa Awal (Masa Dewasa Dini/Young Adult)

Masa dewasa awal ialah masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru. Berkisar antara umur 21 sampai 40 tahun.⁴

2. Masa Dewasa Madya (Middle Adulthood)

Masa dewasa madya ini berlansung dari umur 40 sampai 60 tahun. Ciri-ciri yang menyangkut pribadi dan sosialnya antara lain; masa dewasa madya ialah masa transisi, di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan cirri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perhatiannya kepada agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya, dan terkadang minat dan perhatiannya kepada agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial.

3. Masa Dewasa Lanjut (Masa Tua/Older Adult)

Usia lanjut ialah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai dari umur 60 tahun sampai akhir hayat, yang ditandai oleh adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Adapun cirri-ciri yang berkaitan dengan penyesuaian pribadi dan sosialnya sebagai

⁴ Ibid, hal 246

berikut :perubahan yang menyangkut kemampuan motorik, kekuatan fisik, perubahan dalam fungsi psikologis, perubahan dalam sistem saraf, dan penampilan.

D. Fase-Fase Perkembangan Pada Usia Dewasa

1. Struktur dalam rentang kehidupan

Teori pertahapan biasanya banyak dikenal. Mulai zaman dulu kehidupan orang dibagi menjadi fase-fase tertentu. Pembagian dalam fase-fase kehidupan kebanyakan mempunyai suatu sifat normatif. Juga bila hal tersebut tidak dimaksudkan demikian, namun masih sering dipakai sebagai standar tingkah laku.⁵

Dalam masyarakat yang maju maka usia tidak merupakan standar tingkah laku terutama pada masa sesudah remaja. Namun fenomena “social clock” belum seluruhnya hilang. Masyarakat masih manaruh pengharapan tertentu mengenai tingkah laku yang sesuai untuk usia tertentu.

Menjadi nenek atau kakek pada usia 50 tahun dianggap tepat waktu; mempunyai cucu pertama pada usia 75 tahun dianggap “terlambat”. Diduga bahwa pengharapan masyarakat yang terlihat pada “social clock” tadi akan banyak berubah, misalnya kakek atau nenek pada usia di atas 50 tahun akan dianggap normal.

Dengan menggunakan metode pertahapan dimungkinkan untuk membandingkan jalan hidup seseorang secara thematic. Dengan demikian maka terciptalah pengertian yang formal dan universal.

2. Dua jenis teori pentahapan

a) Erikson

Mengenai teori tentang hidup Erikson (1963). Setelah masa remaja yaitu masa penemuan identitas seseorang sekaligus memasuki masa dewasa awal yang ditandai dengan penemuan intimitas atau isolasi, maka seseorang tinggal mengalami dua fase lagi yang meliputi sebagian besar masa hidup seseorang. Dalam fase ketujuh atau masa dewasa pertengahan seseorang dapat berkembang ke arah generativitas atau stagnasi, sedangkan dalam fase kedelapan atau fase terakhir seseorang dapat berkembang ke arah integritas-ego atau putus asa.

⁵ Siti Rahayu Hado Tono, Psikologi Perkembangan, (Yogyakarta : Gajah Mada University Press, 2006). Hal 324-329.

b) Levinson

Levinson dkk (1978) mempelajari fase-fase hidup manusia. Perhatiannya lebih tertuju kepada siklus hidup dari pada jalan hidup seseorang. Ia mencari pola universalnya dari pada periode hidup yang berurutan. Jalan hidup seseorang berbeda-beda dari orang yang satu dengan orang yang lain. maka yang berubah selama orang hidup adalah stuktur kehidupannya. Struktur kehidupan seseorang mengatur transaksi antara struktur kepribadian dengan struktur sosial.

E. Ciri-ciri Manusia Dewasa

Masa dewasa adalah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini, seseorang dituntut untuk memulai kehidupannya dalam memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/istri dan peran dalam dunia kerja (berkarier).⁶

Masa dewasa juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri. Ciri-ciri masa dewasa dini yaitu :

1. Masa Pengaturan (Settle Down)

Pada masa ini, seseorang akan “mencoba-coba” sebelum ia menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Ketika ia sudah menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

2. Masa Usia Produktif

Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok dalam menentukan pasangan hidup, menikah, dan memproduksi/menghasilkan anak. Pada masa ini, organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan (anak).

3. Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (perkawinan vs. pekerjaan). Jika ia tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah. Ada tiga faktor yang membuat masa ini begitu rumit yaitu; pertama, individu ini kurang siap dalam menghadapi babak baru bagi

⁶ Yudrik Jahja, hal 246-249.

dirinya dan tidak dapat menyesuaikan dengan babak/peran baru ini. Kedua, karena kurang persiapan, maka ia kaget dengan dua peran/lebih yang harus diembannya secara serempak. Ketiga, ia tidak memperoleh bantuan dari orang tua atau siapa pun dalam menyelesaikan masalah.

4. Ketika seseorang berumur 20-an (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ia juga khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi dan posisinya yang baru sebagai orang tua. Namun, ketika ia telah berumur 30-an, maka seseorang akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

5. Masa Keterasingan Sosial

Masa dewasa dini adalah masa di mana seseorang mengalami “krisis isolasi”, ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya dan juga menjadi renggang. Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam berkarir.

6. Masa Komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

7. Masa Ketergantungan

Pada awal masa dewasa dini sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya.

8. Masa Perubahan Nilai

Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada dalam masa dewasa dini berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin meluas. Nilai sudah mulai dipandang dengan kacamata orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif alasan kenapa seseorang berubah nilai=nilainya dalam kehidupan karena agar dapat diterima oleh kelompoknya yaitu dengan cara mengikuti aturan-aturan yang telah disepakati. Pada masa ini seseorang akan lebih menerima/berpedoman pada nilai konvensional dalam hal keyakinan. Egosentrisme akan berubah menjadi sosial ketika ia sudah menikah.

9. Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru

Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda (peran sebagai orang tua dan pekerja).

10. Masa Kreatif

Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seseorang bebas dalam berbuat apa yang diinginkan. Namun kreativitas tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan.

Menurut Dr. Harold Shyrock dari Amerika Serikat, ada lima faktor yang dapat menunjukkan kedewasaan yaitu : ciri fisik, kemampuan mental, pertumbuhan sosial, emosi, dan pertumbuhan spiritual, dan moral.

F. Tugas-tugas Perkembangan Masa Dewasa Muda

Pada akhir masa remaja, hampir seluruh aspek kehidupan individu telah berkembang dan siap untuk melaksanakan tugas-tugas sebagai orang dewasa. Havinghurst membagi kehidupan masa dewasa atas tiga fase, yaitu dewasa muda, dewasa, dan usia lanjut⁷. Pada dewasa muda tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan individu adalah :

1. Memilih pasangan hidup.
2. Belajar hidup bersama pasangan hidup.
3. Memulai hidup berkeluarga.
4. memelihara dan mendidik anak.
5. Mengelola rumah tangga.
6. memulai kegiatan pekerjaan.
7. bertanggung jawab sebagai warga masyarakat dan warga negara
8. menemukan persahabatan dalam kelompok sosial.

Tugas-tugas Perkembangan Masa Dewasa Dan Usia Lanjut: Tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa merupakan pengembangan lebih lanjut dan pematangan dari tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa muda. Pada akhir masa dewasa, realisasi dari semua tugas-tugas perkembangan tersebut mencapai puncaknya dan masing-masing memperlihatkan bentuk hasilnya yang khas. Pada usia lanjut, apa yang dicapai pada masa usia dewasa mungkin tetap dipertahankan, tetapi beberapa hal lain mungkin mulai menurun, bahkan menghilang. Tugas baru yang

⁷ Sitti Hartinah, Perkembangan Peserta Didik, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2008). Hal 49-50.

masih berkembang adalah kesiapan menghadapi status pension, penurunan kekuasaan, penurunan kemampuan dan kekuatan fisik, serta menghadapi kematian⁸.

Secara rinci, tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa adalah :

- a. memiliki tanggung jawab sosial dan kenegaraan sebagai orang dewasa.
- b. mengembangkan dan memelihara standar kehidupan ekonomi.
- c. membimbing anak dan remaja agar menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan berbahagia
- d. mengembangkan kegiatan-kegiatan waktu tenggang sebagai orang dewasa, hubungan dengan pasangan- pasangan keluarga lain sebagai pribadi
- e. menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan fisik sebagai orang setengah baya
- f. menyesuaikan diri dengan kehidupan sebagai orang tua yang bertambah tua

Tugas-tugas Perkembangan Pada Masa Usia Lanjut adalah :

- 1) menyesuaikan diri dengan kondisi fisik dan kesehatan yang semakin menurun
- 2) menyesuaikan diri dengan situasi pension dan penghasilan yang semakin berkurang
- 3) menyesuaikan diri dengan kematian dari pasangan hidup
- 4) membina hubungan dengan sesama usia lanjut
- 5) memenuhi kewajiban-kewajiban sosial dan kenegaraan
- 6) memelihara kondisi dan kesehatan
- 7) kesiapan menghadapi kematian.

G. Kehidupan Rumah Tangga Dan Karier Periode Periode Perkembangan Manusia Dewasa

Rumah Tangga adalah suatu kumpulan dari masyarakat terkecil yang terdiri dari pasangan suami istri, anak-anak, mertua, dan sebagainya. Terwujudnya rumah tangga yang syah setelah akad nikah atau perkawinan, yang sesuai dengan ajaran agama dan undang-undang.dalam perkembangan manusia dewasa dalam membina suatu keluarga yang harmoni maka seseorang dewasa tersebut harus dapat mempertanggungjawabkan kehidupan keluarga terutama dalam bentuk perekonomiannya untuk mencukupi kebutuhan keluarganya maka seseorang dewasa

⁸ Ibid, 51

tersebut harus bekerja (karier). Dalam kehidupan rumah tangga dan karier dalam kehidupan masa dewasa. Dalam berkeluarga juga terdapat masa yang sulit dan bermasalah dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah dalam kehidupan berluarga. Hal ini dikarenakan seseorang itu harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (perkawinan vs. pekerjaan) dan tanggung jawabnya dalam rumah tangganya dan kariernya dalam bekerja sehingga dapat membentuk satu kesatuan yang harmonis dan berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Fahyuni, Eni Fariyatul dan Istikomah. 2016. Psikologi Belajar dan Mengajar. Sidoarjo: Nizama Learning Center.**
- Yudrik, Jahja. 2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta:PT. Kharisma Putra Utama.**
- Kartini, Kartono. 1995. Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan). Bandung: Mandar Maju.**
- Tono, Hado Rahayu Sri. 2006. Psikologi Perkembangan. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.**
- Hartinah Siti. 2008. Perkembangan Peserta Didik. Bandung : PT. Refika Aditama.**