

**DIKTAT**

**PSIKOLOGI PERKEMBANGAN DEWASA  
DAN LANJUT USIA**

**Oleh:**

**NUZUL AHADIYANTO, S.Psi., M.Si**

**NUP. 201802165**



**FAKULTAS DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) JEMBER**

**TAHUN 2021**

**DIKTAT**

**PSIKOLOGI PERKEMBANGAN DEWASA  
DAN LANJUT USIA**

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Pengajuan Tenaga Edukatif (TE)

Oleh:

**NUZUL AHADIYANTO, S.Psi., M.Si**

**NUP. 201802165**



**FAKULTAS DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) JEMBER**

**TAHUN 2021**

## LEMBAR PENGESAHAN

Diktat Mata Kuliah Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lansia ini

disusun oleh: Nama : Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si

NUP : 201802165

dan digunakan untuk kalangan sendiri sebagai bahan ajar pada:

Mata Kuliah : Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lansia

Semester : Genap

Tahun Akademik : 2019/2020

Prodi : Psikologi Islam (PI)

Fakultas : Dakwah

Institut : IAIN Jember

Disahkan pada tanggal : 15 Juli 2021

Mengesahkan,

Wakil Dekan I Bidang Akademik Fak. Dakwah



**Dr. Siti Raudhatul Jannah, S.Ag, M.Med.Kom.**  
NIP. 197207152006042001

Mengetahui,

Kaprodi Psikologi Islam



**Fuadatul Huroniyah., S.Ag., M.Si**  
NIP. 19750524 2000032002

## KATA PENGANTAR


Alhamdulillah, penulis bersyukur tiada terhingga kepada Allah SWT, yang telah memberikan nikmat sehatNya kepada penulis sehingga penulis diberikan kesempatan untuk bisa menyelesaikan Diktat yang berjudul Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lansia.

Diktat ini diharapkan dapat menjadi buku acuan mahasiswa dalam memahami konsep-konsep dasar dan proses-proses psikologi dalam bidang perkembangan khususnya perkembangan masa dewasa dan lansia. Sehingga mahasiswa dapat memahami perilaku manusia sebagai dalam masa rentang perkembangan dalam hidupnya. Pembahasan dalam diktat ini mencakup: Perkembangan dewasa dini dalam penyesuaian pribadi, penyesuaian sosial, penyesuaian pekerjaan dan penyesuaian keluarga. Kemudian juga diharapkan memahami perkembangan usia Madya dalam penyesuaian sosial, penyesuaian pekerjaan dan keluarga. Serta yang terakhir adalah perkembangan usia lanjut, diharapkan memahami tentang penyesuaian terhadap pribadi sosial, pekerjaan dan keluarga.

Penulis menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberi support dan berkontribusi terhadap terwujudnya diktat ini, baik langsung maupun tidak langsung, terutama kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Kepala Prodi Psikologi Islam yang telah membantu mensupport dalam proses penyusunan diktat ini, Semoga Allah membalas kebaikan mereka semuanya.

Diktat ini masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik dari pembaca demi penyempurnaan karya ini di masa yang akan mendatang.

Jember, 15 Juli 2021



Penulis,  
Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I DEFINISI DAN PENGERTIAN DEWASA DINI.....	8
A. Ciri-ciri Masa Dewasa Dini .....	9
B. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Dini.....	12
C. Perubahan Pada Masa Usia Dini .....	12
D. Daftar Pustaka .....	14
BAB II PENYESUAIAN SOSIAL DEWASA DINI .....	15
A. Mobilitas Sosial Pada Masa Dewasa Dini .....	15
B. Penyesuaian Peran Seks dan Pada Masa Dewasa Dini.....	16
C. Bahaya Personal dan Sosial pada Masa Dewasa Dini .....	17
D. Daftar Pustaka .....	19
BAB III LINGKUNGAN KERJA DEWASA DINI.....	20
A. Menentukan pilihan pekerjaan .....	20
B. Sikap mental terhadap pekerjaan.....	21
C. Penyesuaian terhadap lingkungan kerja.....	22
D. Daftar Pustaka .....	25
BAB IV MEMBINA KELUARGA PADA DEWASA DINI.....	26
A. Penyesuaian diri dalam perkawinan .....	26
B. Penyesuaian diri menjadi orang tua.....	28
C. Sikap mental terhadap perkawinan.....	30
D. Hambatan dan tantangan dalam masa berkeluarga.....	32
E. Daftar Pustaka .....	37

<b>BAB V DEFINISI DAN PENGERTIAN USIA MADYA .....</b>	<b>38</b>
A. Karakteristik usia Madya .....	38
B. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik.....	42
C. Penilaian tentang penyesuaian terhadap perubahan fisik.....	43
D. Daftar Pustaka .....	44
<b>BAB VI MENTAL DAN PENYESUAIAN SOSIAL USIA MADYA.....</b>	<b>45</b>
A. Penyesuaian diri terhadap perubahan mental .....	45
B. Penyesuaian diri terhadap minat yang berubah.....	46
C. Perubahan yang dihadapi pada pribadi dan sosial.....	49
D. Daftar Pustaka .....	52
<b>BAB VII PENYESUAIAN KONDISI PEKERJAAN USIA MADYA.....</b>	<b>53</b>
A. Penyesuaian terhadap pekerjaan.....	54
B. Hambatan pada pekerjaan .....	56
C. Menghadapi masa pensiun .....	58
D. Mendekati usia lanjut.....	59
E. Daftar Pustaka .....	61
<b>BAB VIII KEADAAN KELUARGA PADA USIA MADYA.....</b>	<b>62</b>
A. Perubahan pola keluarga.....	62
B. Hilangnya pasangan hidup .....	63
C. Hambatan pada kondisi perkawinan .....	64
D. Daftar Pustaka .....	67
<b>BAB IX DEFINISI DAN PENGERTIAN USIA LANJUT.....</b>	<b>68</b>
A. Ciri ciri Usia Lanjut .....	68
B. Tugas Perkembangan Usia Lanjut .....	70
C. Perubahan dan Kondisi Fisik Usia Lanjut.....	70
D. Perubahan Motorik pada Usia Lanjut.....	71
E. Daftar Pustaka .....	72
<b>BAB X KONDISI MENTAL PADA USIA LANJUT .....</b>	<b>73</b>
A. Keadaan Mental pada Usia Lanjut .....	74
B. Perubahan Minat pada Usia Lanjut .....	76
C. Hambatan Terhadap Kondisi Pribadi dan Sosial.....	77
D. Daftar Pustaka .....	78

BAB XI PENYESUAIAN USIA LANJUT PADA PEKERJAAN .....	79
A. Kondisi Lingkungan Kerja.....	79
B. Menghadapi Masa Pensiun Usia Lanjut .....	81
C. Daftar Pustaka .....	84
BAB XII KONDISI DAN KEADAAN KELUARGA USIA LANJUT .....	85
A. Kondisi Keluarga Usia Lanjut.....	86
B. Kesendirian pada Usia Lanjut .....	87
C. Perkawinan pada Usia Lanjut.....	88
D. Pola Hidup dan Mobilitas Usia Lanjut .....	88
E. Hambatan dalam Keluarga pada Usia Lanjut.....	92
F. Daftar Pustaka .....	94

# BAB I

## DEFINISI DAN PENGERTIAN

### MASA DEWASA DINI

#### Capaian Pembelajaran:

- Mahasiswa mampu memahami secara umum ciri-ciri masa dewasa dini
- Mahasiswa mampu memahami secara umum tugas perkembangan masa dewasa dini
- Mahasiswa mampu memahami konsep umum perubahan pada masa usia dini

#### Pendahuluan

Secara bahasa dewasa berasal dari kata *adults* yang mana merupakan kata kerja latin, seperti juga istilah *adolscene- adolescere* yang berarti “ tumbuh menjadi dewasa”. Akan tetapi, kata *adult* juga berasal dari bentuk lampau dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Secara istilah orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Belum lama ini dalam kebudayaan Amerika seorang anak belum resmi dianggap dewasa kalau ia belum mencapai umur 21 tahun. Akan tetapi, sekarang umur 18 tahun merupakan umur dimana seseorang dianggap dewasa secara sah. Dengan meningkatnya lamanya hidup atau panjangnya usia rata-rata orang, maka masa dewasa sekarang mencakup waktu yang paling lama dalam rentang hidup.

Menurut pendapat Elizabeth B. Hurlock Masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Saat perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan produktif. Masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami istri, orang tua, dan pencari nafkah, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru.

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah ini dari segi utamanya berbeda-beda dari masalah-masalah yang sudah dialami sebelumnya. Dengan menurunnya tingkat usia kedewasaan secara hukum



menjadi 18 tahun pada tahun 1970, anak-anak muda telah dihadapkan pada banyak masalah dan mereka tidak siap untuk menghadapinya. Dari awal masa dewasa, rata-rata orang amerika zaman sekarang disibukkan dengan masalah-masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri dalam berbagai aspek utama kehidupan orang dewasa.

### **A. Ciri Ciri Masa Usia Dini**

Masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru seperti, peran sebagai sumai/istri, orang tua, pencari nafkah, mengembangkan sikap-sikap baru dan lain sebagainya. Berikut merupakan ciri-ciri dari masa dewasa dini:

#### **a. Masa dewasa dini sebagai “Masa Pengaturan”**

Telah dikatakan bahwa masa anak-anak dan remaja adalah masa pertumbuhan dan masa dewasa merupakan masa pengaturan atau *settle down*. seseorang berkembang pola hidupnya secara individual, yang mana dapat menjadi ciri khas seseorang sampai akhir hayat, pada masa ini seseorang mencoba berbagai pola kehidupan dengan alasan pola kehidupan tersebut dapat memenuhi kehidupannya dimasa kini dan masa depan yang mana mengandung unsur kemandirian dalam menentukan pola kehidupan yang dipilihnya.

#### **b. Masa dewasa dini sebagai “Usia Reproduksi”**

Pada masa ini para orang-orang dewasa dini memiliki kesiapan untuk menjadi orang tua baru. Artinya mereka siap untuk membangun kehidupan berumah tangga, akan tetapi tidak sedikit beberapa orang dewasa yang menunda masa ini dengan berbagai macam alasan sampai mereka benar-benar menyelesaikan atau memulai karirnya pada lapangan tertentu.

#### **c. Masa dewasa dini sebagai “masa Bermasalah”**

Pada masa ini orang dewasa dini yang belum siap memasuki masa ini akan mengalami beberapa kendala dalam permasalahan perkembangan kehidupannya. Permasalah hidup yang terjadi berupa: masalah pekerjaan/jabatan, keuangan, teman hidup dan lain sebagainya. Mereka orang-orang dewasa perlu penyesuaian di dalamnya.

#### **d. Masa Dewasa Dini sebagai “masa ketegangan emosional”**

Banyak orang-orang di masa dewasa muda mengalami banyak keresahan yang berhubungan dengan persoalan-persoalan yang terjadi di kehidupannya. Sesuatu yang resahkan orang-orang muda itu tergantung dari masalah penyesuaian diri yang harus dihadapi saat itu dan juga berhasil tidaknya mereka menangani permasalahan tersebut. Seperti contohnya mereka mengalami kekhawatiran tentang pekerjaan mereka yang tidak mengalami kemauan pesat

seperti yang mereka harapkan. Apabila seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah-masalah utama dalam hidup mereka, seringkali mereka terganggu rasa emosionalnya yang mana mereka memikirkan hingga stress atau mungkin mencoba untuk bunuh diri.

e. Masa dewasa dini sebagai “masa keterasingan sosial”

Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa , yaitu karir, perkawinan, dan rumah tangga, hubungan dengan teman-teman kelompoknya yang sebaya pada usia remaja menjadi merenggang dan juga keterlibatan dalam kegiatan kelompok di luar rumah akan terus berkurang. Keterasingan disini diintensifkan pada adanya semangat bersaing dalam mengejar karir yang ingin dicapai, sehingga mereka hanya meluangkan sedikit waktu untuk sosialisasi agar tetap ada keakraban. Akibatnya mereka menjadi egosentris dan tentunya malah menambah kesepian mereka.

f. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Komitmen

Sewaktu menjadi dewasa, orang-orang muda mengalami perubahan tanggungjawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya yang bergantung pada orangtua kini menjadi orang dewasa mandiri, maka mereka menentukan pola hidup baru dan membuat komitmen-komitmen baru. Meskipun nantinya pola-pola hidup ini atau komitmen-komitmen baru ini mungkin akan berubah juga, pola-pola inilah menjadi landasan yang akan membentuk pola-pola hidup atau komitmen-komitmen di kemudian hari.

g. Masa Dewasa Dini Sering Merupakan Masa Ketergantungan

Meskipun telah resmi mencapai status dewasa pada usia 18 tahun, sataus ini memberikan kebebasan untuk mandiri, banyak anak muda yang masih bergantung bahkan sangat tergantung pada orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda. Ketergantungan ini mungkin pada orangtua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa sebagian atau penuh pada pemerintah karenamereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka.

Ada orang-orang muda yang membenci ketergantungan ini, walaupun mereka menyadarinya bahwa hal itu perlu agar mereka memperoleh pendidikan yang dibutuhkan bagi pekerjaan pilihan mereka meskipun ada juga yang memberontak terhadap ketergantungan akibat pendidikan panjang menjadi begitu terbiasa pada ketergantungan ini sehingga mereka menjadi ragu akan kemampuan mereka untuk mandiri secara ekonomi.

h. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Perubahan Nilai

Banyak nilai masa kanak-kanak dan remaja berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia dan karena nilai-nilai itu dilihat dari kaca mata orang dewasa. Orang dewasa yang tadinya menganggapsekolah itu suatu

keawajiban tidak berguna, kini sadar akan nilai pendidikan sebagai batu loncatan untuk meraih keberhasilan sosial, karier dan kepuasan pribadi. Dan ada juga beberapa alasan yang akhirnya menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa dini.

i. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Penyesuaian Diri dengan Cara Hidup Baru

Sementara gaya hidup dalam kehidupan orang Amerika terus berubah semenjak awal abad sekarang, dapat dikatakan bahwa masa dewasa dini merupakan periode yang paling banyak menghadapi perubahan. gaya-gaya hidup baru ini yang menonjol di bidang perkawinan dan peran orang tua.

Di antara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru, yang paling umum adalah penyesuaian diri pada pola peran seks atas dasar persamaan derajat (egalitarian) yang menggantikan perbedaan pola peran seks tradisional, serta pola-pola baru bagi kehidupan keluarga dll.

Menyesuaikan diri pada suatu gaya hidup yang baru memang selalu sulit, terlebih-lebih pada kaum zaman sekarang karena persiapan mereka terima sewaktu masih anak-anak dan di masa remaja biasanya tidak berkaitan atau bahkan tidak cocok dengan gaya-gaya hidup baru.

j. Masa Dewasa Dini sebagai Masa Kreatif

Orang muda banyak yang bangga karena lain dengan yang umum dan tidak menganggap hal ini sebagai suatu tanda kekurangan, tidak seperti anak atau remaja yang selalu ingin sama dengan teman sebayanya baik dalam berpakaian, bahasa dan tingkah laku karena mereka takut dianggap inferior. Hal ini disebabkan karena sebagai orang dewasa tidak terikat lagi oleh ketentuan-ketentuan atau aturan dari orangtua maupun lainnya.

Bentuk kreatifitas yang akan terlihat sesudah ia dewasa akan tergantung pada minat dan kemampuan individual, kesempatan untuk mewujudkan memberikan kepuasan sebesar-besarnya.

Walaupun minat pada kegiatan-kegiatan yang kreatif sudah mulai pada usia duapuluh tahunan puncak kreativitas baru tercapai pada usia setengah baya. Hal ini disebabkan karena kreativitas pada awal masa dewasa sering terhalang perkembangannya dan tidak mendapat dukungan yang positif. Oleh sebab itu pada awal masa dewasa, orang muda itu tidak saja harus menemukan dimana letak minat mereka tetapi mereka harus mengembangkan daya kreativitasnya. Tetapi menjelang usia setengah baya, mereka seharusnya telah dapat mengatasi hambatan-hambatan inidengan baik untuk mencapai prestasi optimal sesuai kemampuan mereka.

## **B. Tugas Perkembangan Masa Usia Dini**

Pada fase ini, dewasa awal atau orang dewasa baru mereka benar-benar telah mengetahui harapan-harapan yang ditujukan masyarakat pada mereka. Harapan-harapan tersebut mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan pasangan hidup, mengelola sebuah rumah tangga, serta menerima tanggung jawab sebagai warga negara atau bergabung dalam suatu kelompok sosial. Berikut merupakan faktor-faktor yang akan mempermudah seseorang pada masa dewasa dini dalam penguasaan tugas-tugas ini:

- a. **Efisien Fisik:** memiliki penampilan fisik yang benar-benar matang, sehingga mereka lebih mudah untuk mengatasi masalah-masalah atau menerima tugas-tugas orang dewasa, seperti memilih pasangan hidup, menemukan pekerjaan dan lain sebagainya.
- b. **Kemampuan Motorik:** mereka lebih terampil atau luwes melakukan hal-hal yang bersifat mengandalkan kemampuan motorik baru, yang mana pada usia remaja mereka merasa tidak mampu atau bahkan kaku. Contohnya seperti pada saat anak remaja perempuan yang belum bisa memasak akan menjadi pandai memasak jika terbiasa.
- c. **Kemampuan Mental:** kemampuan mental yang diperlukan untuk mempelajari dan menyesuaikan diri pada situasi-situasi baru.
- d. **Motivasi:** apabila remaja telah mencapai usia dewasa secara hukum, mereka akan menginginkan untuk dianggap sebagai orang yang sudah dewasa dan mandiri oleh orang-orang disekitar mereka.
- e. **Model Peran:** mereka orang-orang dewasa baru memperoleh motivasi untuk mencontoh perilaku sesuai garis-garis yang dianut masyarakat dewasa, agar mereka sendiri juga dianggap sebagai orang dewasa.

## **C. Perubahan Pada Masa Usia Dini**

Remaja umumnya mempertahankan minat-minat mereka sewaktu beralih ke masa dewasa. Tetapi minat pada masa dewasa kemudian akan berubah juga. Hal ini disebabkan karena beberapa minat yang dipertahankan dalam kehidupan dewasa tidak sesuai dengan peran sebagai orang dewasa, sedangkan yang lain tidak lagi memberikan kepuasan seperti semula.

Perubahan minat biasanya terjadi amat cepat pada remaja, seperti perubahan-perubahan fisik dan psikologis. Berikut ini kondisi-kondisi yang mempengaruhi perubahan minat pada masa

dewasa dini terdiri atas:

a. Perubahan dalam Kondisi Kesehatan

Menjelang usia setengah bay, umumnya orang merasa bahwa kekuatan daya tahannya tidak lagi seperti semula atau menurun. Oleh sebab itu mereka bergeser pada minat-minat tidak begitu memerlukan kekuatan.

b. Perubahan dalam Status Ekonomi

Apabila status ekonomi membaik, orang cenderung memperluas minat mereka untuk mencakup hal-hal yang semula belum mampu mereka laksanakan dan begitu juga sebaliknya.

c. Perubahan dalam Pol Kehidupan

Orang muda harus meninjau ulang kembali minat mereka yaitu minat-minat lama mereka dari segi waktu, tenaga, dana dan persahabatan apakah semua itu sesuai dengan pola-pola kehidupan mereka yang baru atau apakah hal itu masih memberikan kepuasan bagi mereka.

d. Perubahan dalam Nilai

Dari nilai-nilai baru ini seseorang bisa mempengaruhi minat yang sudah ada atau menumbuhkan minat yang baru.

e. Perubahan dalam Seks

Pola kehidupan wanita dewasa sangat berbeda dengan pria dewasa. Oleh sebab itu perbedaan minat berdasarkan seks menjadi semakin besar dibandingkan pada saat remaja.

f. Perubahan dari Status Belum Menikah ke Status Menikah

Karena pola kehidupan yang berbeda, orang-orang yang tidak menikah mempunyai minat yang berbeda dari mereka yang menikah yang sama usianya.

g. Menjadi Orang Tua

Pada waktu orang-orang muda itu menjadi orangtua, mereka umumnya tidak mempunyai waktu, uang dan tenaga untuk tetap melanjutkan minat mereka. Orientasi pada keluarga menggantikan orientasi pada diri. Apakah nanti mereka meneruskan minat-minat lama mereka atau sebaliknya.

h. Perubahan Kesenangan

Dengan bertambahnya usia seseorang ini menyebabkan apa yang disenangi atau tidak disenangi sangat mempengaruhi minat seseorang dan akan menjadi kuat dan mantap ketika ia dewasa.

i. Perubahan dalam Tekanan-tekanan Budaya dan Lingkungan

Pada tiap tahapan umur, minat seseorang dipengaruhi oleh tekanan-tekanan dari kelompok sosialnya. Jika kelompok sosialnya berubah, minat juga akan berubah.

### **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan apa definisi dewasa dini yang anda ketahui?
- Jelaskan mengapa penting memahami tugas perkembangan pada masa dewasa dini?
- Jelaskan bagaimana perubahan yang terjadi pada masa dewasa dini?

### **D. Daftar Pustaka**

- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Yudrik, Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:PT. Kharisma Putra Utama.
- Tono, Hado Rahayu Sri. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

# **BAB II**

## **PENYESUAIAN SOSIAL DEWASA DINI**

### **Capaian Pembelajaran:**

1. Mahasiswa mampu memahami secara umum Mobilitas Sosial Pada Masa Dewasa Dini
2. Mahasiswa mampu memahami secara umum Penyesuaian Peran Seks dan Pada Masa Dewasa Dini
3. Mahasiswa mampu memahami konsep umum Bahaya dan Hambatan Personal dan Sosial pada Masa Dewasa Dini

### **Pendahuluan**

Telah dikatakan bahwa masa anak-anak dan masa remaja merupakan periode “pertumbuhan” dan masa dewasa merupakan masa “pengaturan”.dari pemaparan dari beberapa tokoh dapat dimaklumi mengapa banyak anak muda dalam kategori ini merasakan tahun-tahun awal masa dewasa sedemikian sulit.

Dalam masa dewasa dini utamanya, merupakan masa reproduktif yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri terhadap pola hidup yang baru. Mendapatkan suatu kelompok sosial tempat mengidentifikasi diri, khususnya dalam mobilitas sosial, dan penerimaan peran seks tradisional merupakan hambatan kejiwaan yang penting dan harus ditanggulangi dalam kehidupan pribadi dan sosial individu. Pada, masa ini individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan terhadap perubahan tersebut.

#### **A. Mobilitas Sosial Pada Masa Dewasa Dini**

Ada dua macam mobilitas yang penting peranannya dalam kehidupan orang muda, yaitu mobilitas geografis dan sosial. Mobilitas geografis berarti berpindah dari suatu tempat ketempat lain. Sedangkan mobilitas sosial berarti berpindah dari satu kelompok sosial ke kelompok sosial lain pada tingkat yang sama, atau secara vertical, yaitu berpindah ke kelompok sosial yang lebih tinggi atau lebih rendah.

Memiliki pendidikan yang baik, status sosial yang lebih baik, harta benda yang lebih banyak. Konsep tradisional lambat laun telah dimodifikasi atau bahkan diganti dengan konsep baru yang lebih egalitarian, yaitu konsep pria maupun wanita. Konsep persamaan hak hak ini telah diterima diantara semua kelompok sosial, termasuk mereka yang dulunya benar-benar

berpegang pada konsep-konsep peran wanita dan pria tradisional.

## **B. Penyesuaian Peran Seks dan Pada Masa Dewasa Dini**

Jauh sebelum masa remaja berakhir, anak laki-laki dan perempuan telah menyadari pembagian peran seks yang direstui masyarakat tetapi belum tentu seseorang dapat menerima sepenuhnya. Banyak gadis remaja ingin berperan sebagai seorang ibu serta pasangan yang baik ketika dewasa nanti, tetapi setelah dewasa mereka tidak mau menjadi seorang sesuai pengertian tradisional terhadapnya, yaitu tunduk kepada suami, mengabdikan sebagian besar waktu mereka untuk tugas kerumahtanggaan, dan hanya memiliki sedikit minat dan kegiatan luar. Alasannya yaitu peran “pengatur rumah tangga”, homemaker kurang dihargai dimana pekerjaan menjadi kunci untuk menentukan status suatu peran, dan prestasi serta kekayaan cenderung dijadikan patokan untuk menentukan peringkat sosial. Wanita masa kini cenderung menyerap nilai-nilai yang dianut para pria yang duduk bersama-sama di bangku sekolah. Wanita menjadikan pria-pria ini acuan dalam membandingkan penghargaan dan imbalan untuk peran tertentu. Wanita berpendidikan yang berperan sebagai pengelola rumah tangga saja merasa dipojokkan dalam distribusi status sosial.

Banyak wanita muda saat ini mengharapkan perkawinan atas dasar persamaan hak, hal ini bukannya didasarkan atas impian belaka tetapi berdasarkan kesadaran bahwa telah terjadi perubahan yang mencolok dalam pola kehidupan orang dewasa. Wanita yang menganut konsep peran seks egalitarian tidak merasa bersalah dalam menggunakan kemampuan dan keterampilannya untuk memenuhi kepuasan bahwa jika hal tersebut menuntutnya untuk mempekerjakan pembantu untuk mengasuh anak-anak dan kebutuhan rumah tangganya. Kenyataannya, konsep tradisional lambat laun telah dimodifikasi atau bahkan diganti dengan konsep baru yang lebih egalitarian, yaitu konsep yang menekankan pola yang serupa bagi orang pria maupun wanita. Konsep persamaan hak ini telah diterima diantara semua kelompok sosial termasuk mereka yang dulunya benar-benar berpegang kepada konsep peran wanita dan pria tradisional.

### ***Konsep peran seks dewasa***

#### ***a. Konsep tradisional***

Dalam hal ini, ditekankan suatu pola perilaku tertentu yang tidak memperhitungkan minat dan kemampuan individual. Peran-peran ini menekankan superioritas maskulin dan tidak dapat mentolerir setiap sifat yang memberi kesan kefemininan bagi pria.



### *b. Konsep egalitarian*

Konsep ini merupakan konsep persamaan derajat antara pria dan wanita. Suatu peran harus mendatangkan rasa kepuasan pribadi dan seharusnya tidak dinyatakan cocok hanya bagi satu jenis kelamin tertentu saja.

### *c. Pria*

Di luar rumah, pria menduduki posisi yang berwenang dan berprestise dalam masyarakat. Di rumah ia pencari nafkah, pembuat keputusan, penasehat, dan model maskulinitas bagi putra-putranya.

### *d. Wanita*

Dimanapun juga peran wanita berorientasi pada orang lain. Mereka tidak diharapkan bekerja di luar rumah, kecuali bilamana keadaan finansial memaksanya, dan apabila ini terjadi ia melakukan pekerjaan di bidang pelayanan seperti sebagai perawat, guru, atau sekretaris.

## **C. Hambatan Personal dan Sosial pada Masa Dewasa Dini**

Berbagai bahaya yang bersifat personal dan sosial pada masa dewasa dini berasal dari kegagalan untuk menguasai beberapa atau sebagian besar tugas perkembangan yang penting pada usia tersebut, yang mengakibatkan seorang individu tampak belum matang dibanding dengan orang dewasa muda lainnya. Beberapa bahaya terhadap a penyesuaian diri dan sosial yang sangat umum dan sering muncul bertahun tahun, Sementara orang dewasa tidak perlu mengalami semua bahaya ini, kebanyakan bahaya tersebut akan dialami oleh mayoritas dewasa muda.

### *Bahaya Fisik*

Badan yang kurang sehat dan cacat yang tidak dapat disembuhkan atau di tutup tutupi, sama berbahayanya dengan penyesuaian diri seperti pada masa kanak kanak dan remaja.

### *Hambatan Keagamaan*

Ada dua bahaya dalam bidang agama yang menyebabkan gangguan emosional bagi banyak orang dewasa muda yaitu, yang pertama berhubungan dengan nilai kaidah agama baru, yang menggantikan agamanya pada masa kecil atau yang dianut keluarganya. Masalah kedua yang lebih sulit yang berhubungan dengan agama pada awal masa dewasa dini, terjadi perkawinan campuran jika keluarga pasangan itu mendesak mereka agar menerima salah satu agama.

### *Bahaya Sosial*

Banyak anak dewasa muda menemui bahaya dalam usaha mereka untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosial mereka. Tiga hambatan yang sulit diatasi secara tuntas. Pertama, mereka sulit untuk bergabung pada kelompok sosial yang cocok. Kedua, rasa tidak puas dengan peran yang harus dimainkannya untuk memenuhi harapan kelompok. Ketiga, faktor mobilitas sosial.

### *Bahaya Peran Seks*

Dengan adanya pertentangan mengenai peran seks yang direstui dewasa ini, maka baik konsep tradisional maupun konsep egalitarian mengandung resiko.

## **Kesimpulan**

1. Masa dewasa, yaitu periode yang paling panjang dalam masa kehidupan.
2. Masa dewasa dini adalah masa pencarian kematapan dan masa reproduktif yaitu masalah dengan emosional.
3. Pada hal tertentu yang dapat memudahkan penguasaan tugas tugas .
4. Mobilitas sosial pada pria terutama hasil usaha sendiri, sementara pada wanita terutama akibat pernikahan dengan pria yang berstatus lebih tinggi atau dengan pria yang berkat prestasinya mampu menaikan tangga sosial
5. Mendapatkan suatu kelompok sosial tempat mengidentifikasi diri, khususnya dalam mobilitas sosial, dan penerimaan peran seks tradisional merupakan hambatan kejiwaan yang penting yang harus ditanggulangi para orang dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka.

## **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

1. Jelaskan apa hambatan dan bahaya yang terjadi pada masa dewasa dini?
2. Jelaskan mengapa usia dewasa dini butuh penyesuaian peran seks?
3. Jelaskan bagaimana dewasa dini butuh mobilitas sosial?

#### **D. Daftar Pustaka**

- Hurlock, ElizabethB.(1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta, Erlangga. Hlm.265-273
- Yuniatrisna,D. (2016). “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional & Penyesuaian Pernikahan Pada Pria Dewasa Awal Di Denpasar*”, Psikologi udayana, Vol.3, No. 2, 292-300.

# **BAB III**

## **LINGKUNGAN KERJA DEWASA DINI**

### **Capaian Pembelajaran:**

1. Mahasiswa mampu memahami secara umum dewasa dini dalam menentukan pilihan pekerjaan
2. Mahasiswa mampu memahami secara umum sikap mental dewasa dini terhadap pekerjaan
3. Mahasiswa mampu memahami konsep umum penyesuaian dewasa dini terhadap lingkungan kerja

### **Pendahuluan**

Manusia adalah makhluk sosial yang eksploratif dan potensial. Manusia dikatakan makhluk yang eksploratif karena manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri baik secara fisik maupun psikis. Manusia sebagai makhluk potensial karena pada diri manusia tersimpan sejumlah kemampuan bawaan yang dapat dikembangkan secara nyata. Salah satu tugas perkembangan yang dilalui manusia pada usia dewasa terutama dewasa awal adalah memilih pasangan hidup (pernikahan) dan mulai bekerja (Hurlock, 1980).

Tugas perkembangan orang dewasa dini yang telah berkeluarga dan berkaitan dengan pekerjaan itu tidak mudah, karena tugas itu adalah tugas yang sangat penting, sangat banyak, dan sangat sulit diatasi. Bahkan meskipun sudah mempunyai pengalaman kerja, atau yang lainnya. Mereka masih tetap harus melakukan penyesuaian diri terhadap peran-peran tersebut. Kondisi sosial dan perkembangan saat ini, orang dewasa dini harus menemukan kelompok sosial yang cocok. Untuk menyesuaikan diri dari perubahan yang diperlukan dalam pola hidup orang dewasa untuk perbaikan pola perilaku yang telah dibangun.

Pembahasan kali ini ialah membahas penyesuaian pekerjaan, penyesuaian perkawinan, penyesuaian diri terhadap masa keorangtwaan, dan penilaian terhadap penyesuaian perkawinan di masa dewasa dini.

#### **A. Menentukan pilihan pekerjaan**

Memilih suatu bidang pekerjaan yang cocok dengan bakat, minat dan faktor psikologis itu menjadi pokok pertama dalam penyesuaian pekerjaan. Karena banyak kasus dalam memilih bidang pekerjaan yang tidak cocok dengan bakat dan minatnya itu akan menimbulkan

ketidakpuasan terhadap hasil karyanya, akan tidak merasa mencintai tugasnya dan akhirnya prestasi dalam kerjanya akan menurun. Oleh karena itu, di masa dewasa awal ini, orang dewasa seharusnya telah menentukan pilihannya jauh-jauh hari sebelum mereka bekerja, agar dijauh-jauh hari pula mereka bisa mempersiapkan diri dan melatih dirinya sesuai prasyarat yang diperlukan dalam pekerjaan yang mereka anggap cocok dengan bakat dan minatnya.

Kadang keseringan dari mereka yang menjumpai kenyataan dalam hidup, dengan apa yang mereka pikirkan, yang mereka inginkan itu tidak tersedia di masyarakat, perusahaan atau tempat kerja lainnya. Dan hal itulah yang dapat memperburuk situasi dalam penyesuaian pekerjaan mereka. Juga bisa jadi situasi yang suram itu terjadi karena memang dari mereka yang tidak cukup mempunyai bekal ilmu dan keterampilan atau pengalamannya yang kurang, sehingga penyesuaian itu percuma karena bakat dan minat yang tidak sesuai.

Orang dewasa muda yang mempunyai tanggung jawab untuk menanggung beban keluarga sering lebih cepat dalam menentukan bidang studi yang akan dipelajari dan bidang pekerjaan yang diminati dibandingkan dengan orang dewasa muda yang tidak mempunyai tanggungan keluarga. Memilih bidang pekerjaan yang cocok dengan minat dan bakatnya, tergantung pada berbagai faktor tertentu, beberapa yang dianggap faktor umum adalah apakah dirinya menyukai jenis pekerjaan yang dipilihnya, bukti-bukti tentang kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu dengan berhasil dan keharusan membayar uang atau tanggung jawab lainnya.

## **B. Sikap mental terhadap pekerjaan**

Penyesuaian kedua yang dianggap penting bagi orang dewasa muda adalah pilihan jurusan harus dilakukan dengan mantap. Karena Seberapa jauh tingkat kemantapan Pemilihan Jurusan bagi seseorang bergantung pada tiga faktor, yaitu pengalaman kerja, daya tarik pribadi terhadap pekerjaan, dan nilai yang terkandung pada pekerjaan yang dipilih. Orang dewasa yang mempunyai cukup pengalaman kerja dapat memperoleh kepuasan yang jauh lebih sesuai dengan pekerjaan yang dipilih dibandingkan dengan mereka yang kurang mempunyai pengalaman kerja. Nilai pekerjaan sering memainkan peran penting dalam menentukan kemantapan pekerjaan yang dipilih dibandingkan dengan pengalaman kerja dan daya tarik pribadi terhadap pekerjaan.

Bagi sebagian besar orang dewasa muda, terutama mereka yang kurang mempunyai pengalaman kerja atau bahkan bagi yang belum pernah bekerja selama masih sekolah sering mengalami banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang diembannya.

Havighurst dalam studinya tentang sikap pekerja terhadap pekerjaannya menyimpulkan bahwa mereka dapat dikelompokkan menjadi dua kategori umum yaitu sikap kerja yang menopang masyarakat dan sikap kerja yang melibatkan ego.

1. Sikap kerja yang menopang masyarakat Pekerja yang bersikap menopang masyarakat dalam dirinya kurang atau tidak berminat akan kerjanya dan hanya memperoleh sedikit kepuasan kerja. Tipe pekerja semacam ini orang yang mementingkan besarnya gaji yang diterima. Orang semacam ini seringkali memandang pekerjaannya sebagai beban yang berat dan tidak menyenangkan dan memandang hari depan hanya agar cepat menjalani masa pension.
2. Sikap kerja yang melibatkan ego Para pekerja yang dalam bekerja melibatkan ego, biasanya memperoleh kepuasan pribadi yang lebih besar. Bagi beberapa orang, bekerja merupakan dasar harga diri dan kebanggaan. Bagi sejumlah orang lainnya bekerja dianggap sebagai prestise yang diperoleh, tempat untuk melakukan partisipasi sosial atau sebagai sumber kesenangan intrinsik atau merupakan ekspresi dari pribadi yang kreatif dan juga merupakan cara memanfaatkan waktu dengan cara yang rutin menyenangkan.

### **C. Penyesuaian terhadap lingkungan kerja**

Di dalam perkembangan masa dewasa awal ini setiap orang pasti akan memilih pekerjaan yang dapat memberi kepuasan pada dirinya. Bahkan kebahagiaan bergantung pada kesesuaian pekerjaan tersebut. Dan kesesuaian itu mencakup dengan bakat dan minat yang dimiliki. Karena jika semakin cocok bakat dan minat dengan jenis pekerjaan yang diemban, maka makin tinggi pula tingkat kepuasan yang diperoleh.

#### *Penyesuaian diri wanita*

Wanita yang sudah menikah maupun yang masih perawan yang bekerja di luar rumah itu harus menyesuaikan bakat dan minatnya. Karena nampaknya masalah ini menjadi serius bagi wanita dibandingkan dengan pria, sebab wanita yang menjadi karyawati mengusulkan pada pemerintah federal untuk mengurangi diskriminasi perlakuan antara pria dan wanita dalam pekerjaan, agar mereka dapat memperoleh gaji yang lebih tinggi dan pekerjaan yang lebih baik.

Dari beberapa wanita yang bekerja berusaha menghindari rasa frustrasi, bosan, kaku dan situasi pekerjaan yang tidak menyenangkan, demi menolong suami mereka untuk mencapai sukses yang mungkin bisa dicapai. Tetapi mereka sadar akan hambatan

yang ada, sehingga kecil kemungkinannya untuk dapat memperoleh sukses yang dicita-citakan.

Ada beberapa faktor penting dalam penyesuaian wanita terhadap pekerjaannya. Pertama, Bila wanita tidak mampu lagi untuk memperoleh pekerjaan yang cocok dan sesuai dengan tingkat kemampuan, pendidikan dan latihan yang pernah diperoleh serta impian dirinya, maka mereka mengalami frustrasi. Kedua, Apabila wanita merasa bahwa mereka melakukan pekerjaan yang tidak berkembang (pasif), khususnya bila mereka mendekati usia madya, mereka sering merasa menjadi Boss betina yang jalang (bitchy bosses) yang selalu melampiaskan kekesalannya kepada bawahannya seperti yang disinyalir oleh Kanther. Ketiga, Apabila wanita telah membentuk aspirasi kerja yang sesuai, mereka cenderung menjadi frustrasi bila mereka menemukan bahwa kemampuan dan penelitian mereka membenarkan aspirasi yang lebih tinggi. Keempat, Apabila peran kepemimpinan wanita ditolak khususnya di tempat kerja, sekolah, kantor, mereka tidak hanya frustrasi tetapi juga akan marah bila peran tersebut diambil oleh pria sebagaimana Garland dan Price menunjukkan bahwa ternyata ada penyimpangan yang menentang peran wanita dalam manajemen, tantangan ini tidak hanya pada waktu wanita mulai meniti karirnya, tetapi pada waktu mereka telah menunjukkan catatan prestasi yang superior.

#### *Penyesuaian diri pria*

Ada beberapa kondisi yang mempengaruhi penyesuaian pria terhadap pekerjaannya. Pertama, Apabila pekerjaannya memungkinkannya untuk berperan, maka ia akan memainkan perannya, ia akan memainkan sangat puas dan proses penyesuaian nya berjalan dengan sangat harmonis. Kedua, Kepuasan dapat diperoleh apabila pria merasa bahwa pekerjaannya menuntut banyak kemampuan yang dimiliki dan hasil pendidikannya. Ketiga, Proses Penyesuaian dengan pekerjaan dipengaruhi oleh cara pria menyesuaikan dirinya dengan wewenang banyak orang muda yang masih sekolah atau kuliah merasa tersinggung dan marah karena faktor wewenang guru dan para pengelola administrasi. Keempat, Penyesuaian terhadap pekerjaan yang dipengaruhi oleh meningkat tidaknya gaji yang diterima.

Sampai sejauh mana keberhasilan seseorang menyesuaikan diri terhadap pekerjaan yang dipilihnya dapat dinilai dengan 3 kriteria, yaitu:

*a) Prestasi kerja*

Keinginan untuk maju dan berhasil bagi kaum remaja sangat besar dan umumnya terus dibawa sampai masa dewasanya. Ada banyak stereotype tentang keberhasilan dan kegagalan pria dan wanita dalam pekerjaan yang dihubungkan dengan jenis kelamin, misalnya wanita dianggap tidak cocok untuk bekerja pada bidang yang dianggap tugas pria seperti ahli hukum dan penerbang, perawat dsb. stereotype ini melukiskan orang yang mendekati usia madya sebagai kurang potensial bekerja dan nampaknya kurang kreatif dan motivasinya lemah daripada mereka yang masih muda.

Beberapa orang dewasa mungkin takut akan kesuksesan, karena mereka tidak mampu untuk diberi tanggungjawab dan tugas yang berat. Perasaan takut berhasil pada wanita jauh lebih sering terjadi karena perasaan bahwa berhasil dalam karier akan merusak citra mereka dan bahkan mengarah ke situasi penolakan sosial.

*b) Perubahan pekerjaan dengan sukarela*

Artinya jumlah perubahan yang dilakukan seseorang terhadap bidang kejuruannya atau pekerjaannya. Jumlah ini dapat digunakan sebagai kriteria atau indikator kegagalan atau keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan jurusan dan bidang yang ditekuninya selama ini. Makin tua usia seseorang yang melakukan perubahan karier, semakin kuat bukti-bukti yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri mereka semakin membawa kesulitan besar bagi pekerja itu sendiri maupun keluarganya.

*c) Kepuasan kerja*

Daur usia kepuasan kerja pada wanita/pria

□ Usia 20-an sebagian orang merasa senang kalau memperoleh pekerjaan, walaupun pekerjaan tsb tidak seluruhnya menyenangkan sebab pekerjaan ini telah memberinya kebebasan yang diinginkan sehingga memungkinkannya untuk menikah. Pada masa ini mereka beranggapan bahwa kepuasan itu akan dicapainya seiring waktu.

□ Usia 20-an-menjelang 30-an, ketika orang muda tidak dapat menanjak secepat yang mereka harapkan maka ketidakpuasan pun meningkat. Periode ini akan menghilang pada usia awal hingga pertengahan 30-an. Setelah masa ini biasanya rasa puas mereka meningkat, sehingga prestasi dapat meningkat dan imbalan keuangan juga semakin besar.



Pekerja yang puas dengan pekerjaannya akan menjadi lebih berdedikasi terhadap pekerjaannya dan lebih loyal terhadap organisasinya.

## **Kesimpulan**

Diantara sekian banyak tugas perkembangan orang dewasa dini, tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan dan hidup keluarga merupakan tugas yang sangat banyak, sangat penting, dan sangat sulit diatasi. Bahkan sekalipun orang dewasa telah mempunyai pengalaman kerja, telah kawin, dan telah menjadi orang tua, mereka masih tetap harus melakukan penyesuaian diri dengan peran-peran tersebut. Masalah yang paling penting adalah kenyataan bahwa keberhasilan atau kegagalan melakukan penyesuaian diri akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan yang erat hubungannya dilihat dari sudut pandang orang lain, konsep diri sebagai individu, kebahagiaan, dan juga pengaruh pada setiap anggota keluarganya. Karena alasan tersebut aspek-aspek dianggap sebagai proses penting dalam penyesuaian diri terhadap masa dewasa.

## **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan konsep apa yang diperlukan dewasa dini dalam penyesuaian terhadap lingkungan kerja?
- Jelaskan mengapa dewasa dini harus menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerja?
- Jelaskan bagaimana sikap mental dewasa dini terhadap pekerjaan?

## **D. Daftar Pustaka**

- Astuti, A.B., Santosa, S.W., Utami, M.S., (2000). *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Perempuan pada Kehamilan Pertama*. 84-95.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Pratiwi, Fitriana Rahayu., Sawitri, Dian Ratna. (2015). *Kepuasan Pernikahan ditinjau dari Konflik Peran Pekerjaan-keluarga dan Fase Perkembangan Dewasa pada Perawat Wanita Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soeroyo Magelang*. 4

# **BAB IV**

## **MEMBINA KELUARGA PADA DEWASA DINI**

### **Capaian Pembelajaran:**

- Mahasiswa mampu memahami secara umum penyesuaian dewasa dini dalam perkawinan
- Mahasiswa mampu memahami secara umum dewasa dini dalam penyesuaian menjadi orang tua
- Mahasiswa mampu memahami umum sikap mental dewasa dini terhadap perkawinan
- Mahasiswa mampu memahami tantangan dewasa dini dalam masa berkeluarga

### **Pendahuluan**

Manusia adalah makhluk istimewa yang diciptakan Tuhan karena memiliki akal budi. Melalui akal budi manusia dapat hidup sesuai dengan apa yang ada tempat dimana dia hidup. Perkembangan yang dialami oleh manusia menjadikan dia lebih matang dalam menjalani kehidupan ini. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalani kehidupan ini. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalani hubungan secara intim dengan lawan jenis. Hurlock (1993) dia mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya. Dari segi fisik masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini mengalami degradasi sedikit-demi sedikit, mungkin mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Pada segi emosional, pada masa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh fisik yang prima. Oleh karena itu, ada teriotipe yang mengatakan bahwa masa remaja awal dan masa dewasa awal adalah masa dimana lebih mengutamakan fisik dari pada kekuatan rasio dalam suatu masalah.

#### **A. Penyesuaian diri dalam perkawinan**

Sama seperti meningkatnya jumlah kesempatan pekerjaan membuat pilihan pekerjaan dan penyesuaian yang lebih cocok dan disukai menjadi sulit, begitu juga dengan banyaknya pertambahan model keluarga menjadikan proses penyesuaian hidup sebagai suami istri sulit. Tingkat kesulitan ini semakin besar apabila salah seorang anggota keluarga menjadi besar dimana gaya hidupnya berbeda sekali dengan anggota lainnya dalam keluarga. Misalnya,

seorang wanita yang dahulu kehidupan masa anak-anaknya dirumah dibesarkan dalam keluarga inti mungkin akan mendapat kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kondisi baru dan masalah yang timbul ketika ia menikah dengan pria yang berasal dari latar belakang keluarga besar.

#### *Penyesuaian dengan pasangan*

Masalah penyesuaian yang paling pokok pertama kali dihadapi oleh keluarga baru adalah penyesuaian terhadap pasangannya (istri atau suaminya). Hampir sama pentingnya seperti kemampuan dan kemauan untuk menunjukkan afeksi adalah kemampuan dan kemauan untuk berkomunikasi. Melalui masa anak-anak dan masa remaja mereka yang dapat berkomunikasi dengan teman sebayanya adalah lebih popuer dibandingkan dengan mereka yang cenderung untuk membatasi diri. Orang dewasa yang telah belajar berkomunikasi dengan orang lain dan yang mau berbuat demikian dapat menghindari banyak kesalah pahaman yang merumitkan penyesuaian perkawinan.

#### *Penyesuaian seksual*

Masalah penyesuaian utama yang kedua dalam perkawinan adalah penyesuaian seksual. Masalah ini merupakan salah satu masalah yang paling sulit dalam perkawinan dan salah satu penyebab yang mengakibatkan pertengkaran dan ketidakbahagiaan perkawinan apabila kesepakatan ini tidak dapat dicapai dengan memuaskan. Biasanya pasangan tersebut belum mempunyai cukup pengalaman awal, yang berhubungan dengan penyesuaian ini daripada orang-orang lain dan mereka mungkin tidak mampu mengendalikan emosi mereka.

#### *Penyesuaian keuangan*

Masalah penyesuaian ketiga dalam hidup perkawinan adalah keuangan. Uang dan kurangnya uang mempunyai pengaruh yang kuat terhadap penyesuaian diri orang dewasa dengan perkawinan. Banyak suami juga merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan keuangan, khususnya kalau istrinya bekerja setelah mereka menikah dan kemudian karena berhenti dengan lahirnya anak pertama. Bukan hanya bahwa pendapatan mereka berkurang, tetapi juga pendapatan suami harus menutupi semua bidang pengeluaran.

#### *Penyesuaian dengan pihak pasangan*

Masalah penyesuaian penting yang keempat dalam hidup perkawinan adalah penyesuaian diri dengan keluarga dan anggota keluarga pasangan. Dengan perkawinan, setiap orang dewasa akan secara otomatis memperoleh sekelompok keluarga. Mereka itu adalah anggota keluarga pasangan dengan usia yang berbeda, mulai dari bayi hingga

nenek/kakek, yang kerap kali mempunyai minat dan nilai yang berbeda, bahkan sering kali sangat berbeda dari segi pendidikan, budaya, dan latar belakang sosialnya.

#### *Penyesuaian diri terhadap masa ke-orangtuaan*

Seperti yang telah dijelaskan bahwa masa orang tua (parenthood) merupakan kriteria terpenting dalam pengalihan dari tanggung jawab individual ke tanggung jawab kedewasaan. Status sebagai orang tua tidak bisa diragukan lagi tentu dilakukan dengan banyak mengorbankan kebahagiaan dan kepuasan sehingga diartikan sebagai "*masa krisis*" karena memerlukan banyak perubahan perilaku, nilai dan peranan.

Walaupun ada kepercayaan tradisional bahwa setiap wanita seyogianya menjadi ibu, sebagai wanita sejati dan bahwa mempunyai banyak anak merupakan bukti bodoh dari kejantanan pria, namun sekarang ini banyak pasangan wanita secara suka rela untuk tidak mempunyai anak.

Ada juga orang lain yang ingin membatasi jumlah anak mereka. mereka merasa dari pengalaman masa anak-anak atau berdasarkan pengalaman teman-temannya bahwa satu anak mungkin jauh lebih menguntungkan daripada dua atau lebih. Kemudian lagi, wanita yang tidak ingin membangun kariernya, atau minat pribadi dan sosialnya sering membatasi hanya satu anak saja, dengan berpikir bahwa dengan demikian mereka mempunyai anugerah masa orangtua dan minat sosial.

#### *Kondisi-kondisi yang Menambah Penyesuaian Perkawinan*

Ada sejumlah kondisi yang menunjang penyesuaian perkawinan, eman daripadanya dianggap sangat penting. Yang pertama, adalah saat masa orangtua. Yang kedua, adalah membangun kondisi keuangan yang mapan. Yang ketiga, adalah harapan tentang perkawinan yang realistis. Yang keempat, adalah jumlah anak. Yang kelima, adalah posisi biasa dalam keluarga. Yang keenam, adalah hubungan dengan pihak keluarga pasangan.

### **B. Penyesuaian diri menjadi orang tua**

Masa orang tua (parenthood) merupakan kriteria terpenting dalam pengalihan dari tanggungjawab individual ke tanggungjawab kedewasaan, sehingga diartikan sebagai "masa krisis" karena memerlukan banyak perubahan perilaku, nilai dan peranan. Dalam kelahiran anak pertama, dalam beberapa hal kedua orang tua anak merasa belum mampu sebagai orang tua, karena mereka masih dipengaruhi oleh konsep orang tua yang romantis. Sebagian, karena otomatis menyelimuti kehidupan orang tua.

Sementara itu antara suami istri harus melakukan penyesuaian tertentu dalam pola hidup mereka apabila mereka ingin menjadi orang tua sejati. Misalnya, seorang istri mengubah perannya sebagai ibu rumah tangga, padahal sebelumnya ia memperoleh pendidikan dan pengalaman yang cukup bagus. Sebagian besar pria tidak mengubah peranannya secara radikal pada waktu mereka menjadi orang tua.

#### *Sukarela untuk Tidak Punya Anak*

Orang dewasa mempunyai banyak alasan untuk tidak mempunyai anak, salah satu alasannya adalah pengembangan karier, yang mereka duga akan terganggu oleh anak-anak, ketidaksediaan untuk membangun hidup bahagia yang mereka bangun untuk mereka, ketakutan pada pendapatan mereka tidak cukup untuk berbagi kesenangan dengan anak-anak mereka. Ada juga uang membatasi jumlah anak mereka, merasa dari pengalaman masa anak-anak atau berdasarkan pengalaman teman-temannya bahwa satu anak lebih menguntungkan daripada dua atau lebih.

#### *Masa Orangtua dengan Satu Pasangan*

Sementara selalu ada keluarga dengan satu pasangan ketika salah satunya meninggal dan pasangan lainnya ditinggal sendiri untuk merawat anak-anaknya. Ada dua penyebabnya; pertama, lebih banyak keluarga dengan satu orangtua karena perceraian daripada kematian, kedua meningkatnya jumlah anak yang tidak sah secara hukum yang dirawat oleh orang tua adopsi.

Apabila ibu meninggal, anak-anak diserahkan kepada bapak, ia biasanya memiliki anggota keluarga wanita yang tinggal bersama dengannya untuk mengurus anak-anaknya. Dewasa ini banyak suami yang merawat anak-anaknya tanpa menggunakan pembantu atau bantuan saudara-saudaranya. Bukti menunjukkan bahwa beberapa ayah, sebagai kelompok, bisa dengan baik berperan sebagai ibu, meskipun ternyata setiap anak memerlukan dan seharusnya mempunyai kedua orang tua.

#### *Keragaman penyesuaian diri terhadap masa orang tua*

Beberapa faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap masa orang tua antara lain :

- Sikap terhadap kehamilan, sikap wanita terhadap masa orang tua diwarnai oleh kondisi fisik dan emosionalnya selama mengandung. Dalam kebanyakan kasus, jika sikapnya tidak menyenangkan terhadap kemungkinannya, akan tampak setelah bayinya lahir.

- Sikap terhadap masa orang tua, orang dewasa akan menyesuaikan diri lebih baik dengan masa orang tua jikalau ia menginginkan anak karena ia merasa bahwa bayi itu merupakan unsur esensial terhadap perkawinan yang bahagia, lebih daripada karena keluarga atau tekanan sosial.
- Usia orang tua, orang tua muda cenderung untuk kurang bertanggung jawab terhadap masa orang tua dan tidak mengizinkan orang lain untuk mencampuri masalah kesenangan dan sikapnya terhadap obyek lain di luar keluarga.
- Jenis kelamin anak, sikap orang dewasa terhadap masa orang tua jauh lebih menyenangkan jikalau mereka mempunyai anak atau anak-anak dengan jenis kelamin yang mereka kehendaki.
- Jumlah anak, apabila seorang dewasa mempunyai jumlah anak yang mereka anggap “ideal”. Penyesuaian diri mereka dengan masa orang tua akan lebih baik ketimbang mereka mempunyai lebih banyak atau lebih sedikit dan jumlah yang mereka inginkan.
- Harapan orang tua, apabila orang tua memiliki konsep anak yang diimpikan, penyesuaian diri mereka terhadap masa keorangtuaan akan dipengaruhi oleh seberapa baik anak itu diukur menurut yang ideal tersebut.
- Perasaan keseimbangan tugas orang tua, konflik tentang metode pelatihan anak bisa membingungkan dan menimbulkan rasa cemas dalam melakukan kerja dengan baik. Konflik ini juga mempengaruhi penyesuaian diri dengan masa orang tua.
- Sikap terhadap perubahan peran, masa orang tua berarti bahwa baik pria maupun wanita harus belajar untuk memainkan peran yang lebih berorientasi pada keluarga dari pada berorientasi pada pasangan.
- Watak anak, anak-anak yang mudah untuk diatur dan yang responsive dan penuh kasih sayang membuat orangtua merasa dihargai bagi waktu dan usahanya telah dikorbankan bagi anak-anak.

### **C. Sikap mental terhadap perkawinan**

Tidak ada satupun pola hidup khusus yang menyenangkan dalam penyesuaian perkawinan. Keberhasilan pernikahan bergantung pada kepuasan yang diperoleh seluruh keluarga atas usaha mereka, bukan kepuasan yang diperoleh satu atau dua anggota keluarga saja. Misalnya, pria yang ingin berhasil dalam kariernya dengan tujuan agar bahagia tetapi merasa bahwa tugas dan tanggung jawab keluarga membebani tidak akan puas dengan

perkawinannya, dan keluarganya akan sengsara.

Menurut Gleen (dalam Lestari, 2012), kepuasan pernikahan merupakan suatu evaluasi pemikiran positif yang dimiliki individu pada pasangan dalam pernikahan yang maknanya lebih luas daripada kenikmatan, kesenangan, dan kesukaan. Kepuasan pernikahan adalah suatu pemikiran evaluatif yang ada pada pasangan yang saling mengisi dan memenuhi dalam hubungan pernikahan. Seiring berjalannya waktu banyak wanita yang memilih untuk tetap bekerja walaupun sudah menikah.

Keterkaitan antara profesi perawat pada wanita dengan kepuasan pernikahannya adalah dilihat dari banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh perawat RSJ Prof. Dr. Soeroyo. Di rumah sakit jiwa (RSJ) Prof. Dr. Soeroyo, pembagian jam kerja dibagi menjadi shift pagi, shift siang dan shift malam dengan masing-masing pembagian shift 8 jam kerja perhari.

Dalam melakukan pekerjaannya, perawat dituntut untuk fokus dengan pekerjaan dan bekerja sesuai dengan shift yang dibagi menjadi tiga shift dimana masing-masing memiliki pengaruh untuk kehidupan pernikahan. Dilihat dari hasil wawancara tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa, terdapat beberapa aspek dari kepuasan pernikahan yang dapat terganggu, yaitu seperti aspek dalam berkomunikasi (communication), kegiatan saat waktu luang (leisure activity), keluarga dan teman (family and friends), resolusi konflik (conflict resolution), pola asuh pada anak (children and parenting), serta keseimbangan peran (equalitarian role).

Penyesuaian perkawinan pada periode tertentu akan lebih mudah selama hidup perkawinan daripada masa-masa lainnya. “ada periode-periode yang dapat diidentifikasi dari kebanyakan orang-orang yang menikah, yang mungkin kurang bahagia dari pada periode-periode lainnya.” Periode yang paling gampang diidentifikasi adalah tahun-tahun awal perkawinan ketika kedua pasangan harus menyesuaikan diri dengan peranan baru sehingga dapat diketahui bahwa periode tertentu dianggap mereka sebagai pasangan suami-istri dan sebagai orang tua. Periode ketika anak-anak mencapai usia belasan tahun yang menyusahkan dan cenderung memberontak terhadap otoritas orangtua dan periode yang memerlukan penyesuaian diri kembali dengan rumah anak dan selesainya peranan orang tua.

Kyeremeh (2014) dalam sebuah penelitian mengatakan bahwa individu pada usia dewasa awal mengalami ketidakpuasan pernikahannya yang lebih tinggi daripada individu di usia dewasa madya. Hal tersebut dikarenakan individu di usia dewasa madya lebih matang dalam hal psikologis sehingga lebih mudah memahami pasangan dan permasalahan dan melakukan penyesuaian. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan tahapan pertumbuhan sebelumnya dan siap menerima kedudukan dalam

masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Hurlock (1980) membagi masa kehidupan orang dewasa menjadi tiga bagian yaitu masa dewasa awal (18-40 tahun), masa dewasa madya (41-60 tahun) dan masa dewasa akhir, 61 tahun hingga sampai akhir usia suatu individu (kematian).

Kepuasan pernikahan dapat dilihat dari bagaimana individu di fase perkembangan dewasa menyeimbangkan peran yang dijalani. Apabila individu tidak mampu menyeimbangkan peran baik dalam pekerjaan maupun dalam keluarga dengan baik, maka kemungkinan untuk mengalami konflik antar peran lebih besar.

Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai perbedaan kepuasan pernikahan dilihat dari fase masa dewasa perawat wanita di RSJS. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, sebagian besar perawat wanita di RSJS yang berada pada fase dewasa awal di kota Magelang berada pada kategori kepuasan pernikahan yang tinggi (60%) dan sangat tinggi. Sementara kepuasan pernikahan dilihat dari fase dewasa madya pada perawat wanita di RSJS, sebagian besar perawat wanita di usia dewasa madya yang berada pada kategori kepuasan pernikahan yang tinggi (80%) dan sangat tinggi.

#### **D. Hambatan dan tantangan dalam masa berkeluarga**

Masa dewasa dini merupakan masa kesepian saat di mana penyesuaian radikal harus dilakukan dalam setiap bidang kehidupan, banyak orang dewasa merasa bahwa perkawinan akan menolongnya untuk melakukan penyesuaian tersebut. Kenyataan yang pasti bahwa suatu budaya yang di dalamnya perkawinan merupakan pola yang normal bagi kehidupan orang dewasa. Sebagian orang dewasa ingin menikah dan mengalami tekanan dari orangtua dan teman-temannya agar segera menikah. Selama usia duapuluh, tujuan dari sebagian besar wanita yang belum menikah adalah perkawinan. Apabila dia belum juga menikah pada waktu dia telah mencapai usia tigapuluh, mereka cenderung menukar tujuan dan nilai hidupnya ke arah nilai dan tujuan serta gaya hidup baru yang berorientasi pada pekerjaan, kesesuaian dalam karir, dan kesenangan pribadi.

Dalam perkembangan psikososial, masa dewasa awal terdapat krisis intimacy versus isolation. Pada masa dewasa awal inilah individu membuat komitmen personal yang dalam dengan orang lain, yakni dengan membentuk keluarga. Apabila individu dewasa awal tidak mampu melakukannya, maka akan merasa kesepian dan krisis keterasingan.

Bagi kebanyakan wanita, keinginan untuk menikah dan berkeluarga berkurang setelah usia tiga puluh tahun, karena mereka sadar bahwa nampaknya mereka tidak dapat mencapai tujuannya. Lebih lanjut, banyak wanita yang menjadi kecewa karena berfikir tentang



perkawinannya.

Bagaimana perasaan wanita yang tidak menikah jelas berbeda-beda, sesuai dengan latar belakang sosialnya. Sebaliknya, pria yang membujang tidak mengalami masalah yang dihadapi oleh wanita yang tidak kawin, karena mereka tahu bahwa pria dapat saja kawin kapan ia mau. Beberapa pria mempertahankan status bujangnya karena ia mempunyai kewajiban terhadap kedua orang tuanya atau karena pengalaman teman-temannya yang kurang menyenangkan.

*a. Alasan Untuk Membujang*

Alasan untuk membujang diantaranya karena faktor lingkungan, dan beberapa lagi karena faktor pribadi. Contoh, seorang pria masih tetap bertahan untuk tidak menikah selama usia duapuluh, karena ia mempunyai kewajiban untuk membantu keuangan orang tua nya atau harus membiayai sekolah adik-adiknya. Karena kewajiban tersebut tidak dapat dielakkan lagi, maka untuk mengatasi masalah keuangan tersebut dan sambil memikirkan saat yang tepat untuk menikah sementara membujang. Contoh lain adalah wanita yang dengan tegas memutuskan untuk tidak menikah karena ambisi yang kuat untuk meningkatkan karirnya, sehingga orang seperti ini diistilahkan “menikahi karirnya”.

Selama masih banyak resiko pekerjaan yang timbul pada setiap usia, selama tahun-tahun awal masa dewasa, maka ada dua hal penting yang merupakan resiko bagi penyesuaian pribadi dan sosial. Ada orang yang tidak puas dengan pekerjaannya dan ada yang tidak puas karena menganggur. Dari kedua hal tersebut, kekecewaan terhadap pekerjaan lebih bersifat umum dibanding kekecewaan karena menganggur, kecuali selama periode depresi ekonomi.

*b. Efek Hidup Tanpa Menikah*

Tidak semua wanita yang tidak menikah dari semula bermaksud untuk menjadi single. Juga tidak semua wanita bermaksud membiarkan dirinya single karena kurangnya persahabatan dengan lawan jenis.

Untuk menemukan kompensasi yang memuaskan bagi dorongan seks yang amat kuat selama masa dewasa dini merupakan masalah yang amat sulit yang dihadapi orang yang tidak menikah. Pria yang belum menikah biasanya mencari kepuasan diri (terikat) baik dengan praktek autoerotik maupun dengan cara melakukan hubungan suami istri dengan wanita panggilan atau pelacur.

Makin besar hasrat seorang wanita untuk menikah, semakin besar resiko baginya untuk tetap lajang. Hal ini sebagian disebabkan oleh pendapat kuno yang keliru dan

tidak baik mengenai wanita lajang dan sebagian lagi disebabkan oleh perasaan kurang mampu dalam menarik perhatian lawan jenis. Bagi kaum pria status lajang hampir tidak mempunyai bahaya apapun kecuali rasa kesepian pada waktu-waktu tertentu.

### *c. Keberhasilan Penyesuaian Diri Dengan Masa Dewasa*

Penyesuaian yang berhasil terhadap hidup dewasa dapat diukur melalui 3 kriteria, yakni prestasi, kepuasan, dan penyesuaian diri dalam kepribadian seseorang.

#### *1. Prestasi*

Pada umumnya, masa dewasa adalah periode untuk berprestasi. Biasanya orang dewasa mencapai puncak prestasinya antara usia tiga puluh dan tiga puluh sembilan tahun.

Usia seorang dewasa dapat mencapai puncak prestasinya juga bergantung pada bidang-bidang apa saja yang dicapai. Puncak prestasi dalam bidang olahraga misalnya, biasanya terjadi pada usia madya dua puluhan walaupun variasinya sedikit berbeda untuk setiap jenis olahraga. Bagi mereka yang menekuni bidang pengetahuan, matematika, musik, tulis-menulis, filosofi dan pencarian biasanya mencapai puncak prestasinya pada selama usia tiga puluh atau awal empat puluhan.

#### *2. Kepuasan*

Tingkat keberhasilan orang dewasa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi di masa dewasanya akan menentukan kepuasannya dan mempengaruhi kebahagiaannya. Selama usia dua puluhan, orang dewasa muda dihinggapi oleh sedikit rasa pesimis tentang hari esok, yang membuatnya merasa kecewa dan tidak bahagia. Namun setelah usianya mendekati tiga puluhan, ia mulai merasa optimis dan lebih realistis dalam memandang hari esok. Sikap seperti ini menumbuhkan rasa lebih puas dan lebih bahagia. Dalam kenyataannya, masa tersebut dalam seluruh kehidupan sering dianggap sebagai periode kebahagiaan seseorang dalam hidupnya.

#### *3. Penyesuaian Pribadi*

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu tersebut menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya

kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidakpuas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan kegoncangan emosi, kecemasan, ketidak puasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

Keberhasilan seseorang dalam mengatasi masalah hidup di masa dewasanya mempunyai pengaruh terhadap konsep dirinya dan melalui kehidupan seperti itulah kepribadian seseorang terbentuk. Makin berhasil seseorang mengatasi masalah hidup di masa dewasa, maka konsep pribadinya akan semakin menyenangkan dan rasa percaya dirinya makin teguh, mantap, dan semakin tenteram.

Disamping itu orang dewasa juga mempunyai perasaan tidak memadai yang menyertai kegagalan dalam mengatasi masalah hidupnya. Hal ini khususnya terjadi apabila ada perbedaan antara cita-cita tentang pribadi yang ideal dengan realitanya. Dalam kondisi seperti itu orang dewasa cenderung untuk merasa cemas, kecewa dan tidak bahagia yang sering mengakibatkan kecenderungan untuk bunuh diri.

Ketika pria maupun wanita mencapai usia dewasa, pilak epribadian mereka sudah cukup mantap. Seperti dikatakan Thorndike, " Anak yang lebih senang menerima pujian daripada mem peroleh penghargaan karena keberhasilan, kelak nampaknya akan menjadi orang dewasa yang lebih senang mencari penghormatan daripada damencarikekuasaan, kemiripan seperti ini terusberlaku".

Terdapat hubungan sebab-akibat antara keduanya, yakni penyesuaian. Orang dewasa yang menyesuaikan diri dengan baik, akan memiliki pola hidup yang terintegrasi yang intinya adalah konsep diri yang realistis dan stabil, dan sebaliknya.

#### *4. Penyesuaian Sosial*

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budayadanadatistiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh

eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu.

Apa yang diserap atau dipelajari individu dalam poroses interaksi dengan masyarakat masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan individu untuk mencapai penyesuaian pribadi dan sosial dengan cukup baik. Proses berikutnya yang harus dilakukakan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-normadan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhihinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkahlaku kelompok.

### **Kesimpulan**

Efek hidup lajang (singlehood) pada masa dewasa muda bagi pria dan wanita pada saat ini jauh kurang serius dan kurang berbahaya dalam penyesuaian diri dan sosial yang baik, ketimbang masa lampau.

Diantara bahaya pekerjaan yang paling umum dan paling serius pada masa dewasa dini adalah ketidakpuasan kerja dan pengangguran. Bahaya perkawinan yang paling umum dan paling serius pada masa dewasa dini berpusat disekitar masalah penyesuaian diri dengan pasangan hidup, persaingan dalam hubungan perkawinan, penyesuaian seksual, penerimaan status ekonomi keluarga, dan perubahan peran, hubungan dengan pihak keluarga pasangan, penyesuaian diri dengan masa orangtua.

Keberhasilan penyesuaian diri dengan masa dewasa dapat dinilai dengan 3 kriteria : prestasi dalam pola pekerjaan dan pola hidup yang dipilih oleh seseorang, tingkat kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan dan pola hidup yang dipilih, dan keberhasilan dari penyesuaian personal.

## **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan apa yang perlu dipersiapkan dalam penyesuaian terhadap perkawinan dan menjadi orang tua bagi dewasa dini?
- Jelaskan mengapa dewasa dini harus siap menghadapi tantangan yang muncul pada masa perkawinan dan menjadi orang tua ?
- Jelaskan bagaimana sikap mental dewasa dini terhadap perkawinan?

## **E. Daftar Pustaka**

Dewi, Ika Sari. 2006. *Kesiapan Menikah Pada Wanita Dewasa Awal Yang Bekerja.*

Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta : Erlangga

Prasetia, Nur Dwi., Hartati, Sri. *Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa.* 1-10.

# BAB V

## DEFINISI DAN PENGERTIAN USIA MADYA

### Capaian Pembelajaran:

- Mahasiswa mampu memahami secara umum karakteristik usia madya
- Mahasiswa mampu memahami secara umum penyesuaian diri terhadap perubahan fisik
- Mahasiswa mampu memahami konsep umum penilaian tentang penyesuaian terhadap perubahan fisik

### Pendahuluan

Usia madya adalah usia dewasa yakni 40-60 tahun. Terdapat beberapa aspek yang melatarbelakangi usia madya, diantaranya yakni karakteristik usia madya, penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, serta penilaian penyesuaian terhadap perubahan fisik. Karakteristik usia madya merupakan periode yang rentang terjadi dalam usia madya. Karakteristik tersebut yang membedakan usia madya dengan usia lainnya. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik yakni bagaimana cara usia madya menyesuaikan perubahan fisik yang terjadi pada diri mereka. Dapat dilihat dari penampilan, kemampuan indera, dan kesehatan.

Penilaian tentang penyesuaian terhadap perubahan fisik yakni ketika usia madya menilai sesuatu yang terjadi terhadap perubahan fisik mereka. Beberapa hal di atas merupakan perkembangan yang terjadi pada usia madya

### A. Karakteristik Usia Madya

Usia Madya adalah masa usia antara 40-60 tahun. Usia Madya biasa disebut dengan usia setengah baya. Masa tersebut ditandai oleh adanya perubahan jasmani dan mental. Usia tersebut dibagi kedalam dua sub bagian, yaitu : *usia madya dini* yang membentang dari usia 40 tahun sampai hingga 50 tahun dan *usia madya lanjut* yang membentang antara usia 50 tahun hingga 60 tahun. Selama usia madya lanjut perubahan fisik dan psikologis yang pertama kali mulai selama 40 awal lebih kelihatan.

#### *Karakteristik Usia Madya*

Seperti halnya setiap periode dalam rentang kehidupan, usia madyapun diasosiasikan dengan karakteristik tertentu yang membuatnya berbeda. Berikut ini pembagian 10 karakteristik, yaitu:

1. *Usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti*

Ciri pertama dari usia madya adalah bahwa masa tersebut merupakan periode yang sangat menakutkan. Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. Oleh karena itu orang-orang dewasa tidak akan mau mengakui bahwa mereka telah mencapai usia tersebut.

2. *Usia madya merupakan masa transisi*

Ciri kedua dari usia madya adalah bahwa usia ini merupakan masa transisi. Seperti halnya masa puber yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan kemudian dewasa, demikian pula usia madya merupakan masa dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru.

3. *Usia madya adalah masa stress*

Ciri ketiga dari usia madya merupakan masa stress. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostasis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stress, suatu masa apabila sejumlah penyesuaian yang pokok harus dilakukan di rumah, bisnis, dan aspek sosial kehidupan mereka. Marmor telah membagi sumber-sumber umum dari kategori stress selama usia madya:

4. *Stres somatik, yang disebabkan oleh keadaan jasmani yang menunjukkan usia tua.*

- a. Stres budaya, yang berasal dari penempatan nilai yang tinggi pada kemudaan, keberhasilan dan kesuksesan oleh kelompok budaya tertentu.
- b. Stres ekonomi, yang diakibatkan oleh beban keluarga dari mendidik anak dan memberikan status simbol bagi seluruh anggota keluarga.
- c. Stres psikologis, yang mungkin diakibatkan oleh kematian suami atau isteri, kepergian anak dari rumah, kebosanan terhadap perkawinan, atau rasa hilangnya masa muda dan mendekati ambang kematian.

5. *Usia madya adalah usia yang berbahaya*

Ciri keempat dari usia madya adalah bahwa pada umumnya usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia yang berbahaya tentang kehidupan. Usia madya dapat menjadi berbahaya dalam beberapa hal lain juga. Saat ini merupakan suatu masa

dimana seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan.

6. *Usia madya adalah usia canggung*

Ciri kelima dari usia madya dikenal dengan usia serba canggung sama seperti remaja, bukan anak-anak dan bukan juga dewasa demikian juga pria dan wanita berusia madya bukan muda lagi tapi bukan juga tua. Keinginan untuk tidak dikenal bagi pria dan wanita berusia medya nampak dalam cara mereka berpakaian. Sebagian besar dari mereka berusaha untuk berpakaian sederhana namun masih menggunakan gaya yang berlaku pada masa seterusnya.

7. *Usia madya adalah masa berprestasi*

Ciri keenam dari usia madya adalah bahwa usia tersebut masa berprestasi. Orang berusia madya mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa-masa persiapan dan kerja keras yang dilakukan sebelumnya.

8. *Usia madya merupakan masa evaluasi*

Ciri ketujuh dari usia madya adalah bahwa usia ini terutama sebagai evaluasi diri. Karna usia madya pada umumnya merupakan saat pria dan wanita mencapai puncaknya prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semua dan harapan-harapan orang lain.

9. *Usia madya dievaluasi dengan standar ganda*

Ciri kedelapan dari usia madya adalah bahwa masa itu dievaluasi dengan standar ganda, satu standar bagi pria dan satu lagi bagi wanita. Pertama adalah aspek yang berkaitan dengan perubahan jasmani. Contohnya ketika rambut pria menjadi putih, tumpul kerut-kerut dan keriput di wajah, dan terjadinya beberapa bagian otot yang mengendur terutama otot di sekitar pinggang. Berbagai perubahan yang terjadi biasanya dikenal dengan nama “pembeda”. Perubahan fisik yang serupa pada wanita dipandang tidak menarik, dengan penekanan utama “pakaian usia medya”. Kedua, mereka harus menua dengan anggun semakin lambat dan hati-hati, dan menjalani hidup dengan nyaman.

10. *Usia madya adalah masa sepi*

Ciri kesembilan dari usia madya adalah bahwa masa ini dialami sebagai masa sepi. Masa ketika anak-anak tidak lama lagi tinggal bersama orang tua. Kecuali



dalam beberapa kasus dimana pria dan wanita menikah lebih lambat dibandingkan dengan usia rata-rata atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karir atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan.

Setelah bertahun-tahun hidup didalam sebuah rumah yang berpusat pada keluarga, umumnya orang dewasa menemui kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan rumah yang berpusat pada pasangan suami isteri. Terbukti juga bahwa, periode masa sepi pada usia medya lebih bersifat traumatik bagi wanita daripada pria. Hal ini benar khususnya pada wanita yang telah menghabiskan masa-masa dewasa mereka dengan pekerjaan rumah tangga dan bagi mereka yang kurang memiliki minat ataupun sumberdaya untuk mengisi waktu senggang mereka pada waaktu pekerjaan rumah tangga mereka berkurang atau selesai. Baanyak yang mengalami tekan batin karena dipensiunkan. Kondisi yang serupa juga dialami pria ketiaka mereka mengundurkan diri dari pekerjaan.

#### *11. Usia madya adalah masa jenuh*

Ciri kesepuluh usia madya adalah bahwa sering kali periode ini merupakan masa penuh dengan kejenuhan. Banyak atau hampir seluruh pria dan wanita banyak mengalami kejenuhan pada akhir usia 30-40an. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya sedikit memberikan hiburan. Wanita, yang menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anaknya, bertanya-tanya apa yang akan mereka lakukan pada usia setelah 20 atau 30 tahun kemudian. Wanita yang tidak menikah yang mengabdikan hidupnya atau karir, menjadi bosan dengan alasan yang sama dengan pria.

Kejenuhan tidak akan mendatangkan kebahagiaan ataupun kepuasan pada usia manapun. Akibatnya, usia medya merupakan periode yang tidalk menyenangkan dalam hidup. Dalam studi mengenai kenangan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan sepanjang tahun, pada usia medya khususnya pada umur 40-49 tahun terbukti sebagai masa yang paling sedikit terdapat kebahagiaan. Hanya pada tahun-tahun setelah usia 60 tahun, mereka menemukan masa tersebut sebagai masa yang hampir tidak menyenangkan.

## **B. Penyesuaian diri terhadap perubahan fisik**

Salah satu dari sekian banyak penyesuaian yang sulit yang pria dan wanita berusia madya harus lakukan adalah dalam mengubah penampilan. Mereka harus menyadari bahwa fisiknya sudah tidak mampu berfungsi lagi sama seperti sediakala pada saat mereka kuat dan bahkan beberapa organ-organ tertentu tubuh yang vital sudah aus.

### *1. Perubahan dalam Penampilan*

Seperti telah diketahui, sejak masa remaja dini, penampilan seseorang memegang peranan yang sangat penting terutama dalam penilaian sosial, sambutan sosial, dan kepemimpinan. Mereka yang berusia madya, memberontak terhadap penilaian status tersebut yang mereka takuti ketika penampilan mereka menurun.

Sebagai kebiasaan umum, kaum pria pada budaya kita memperlihatkan tanda-tanda ketuaan lebih cepat daripada wanita. Hal ini dapat dijelaskan, bahwa kaum wanita yang menyadari seberapa jauh daya tariknya terhadap kaum pria bergantung pada penampilan fisik sehingga secara daya tarik tersebut hilang oleh adanya tanda-tanda mencapai usia madya.

### *2. Perubahan dalam Kemampuan Indera*

Perubahan paling merepotkan dan nampak terdapat pada mata dan telinga. Perubahan fungsional dan generatif pada mata berakibat mengecilnya bundaran kecil pada anak mata, mengurangnya ketajaman mata dan akhirnya cenderung menjadi glukoma, katarak, dan tumor. Kebanyakan orang yang berusia madya menderita presbiopi atau kesulitan melihat sesuatu dari jarak jauh, yaitu kehilangan berangsur-angsur akomodasi lensa mata sebagai akibat dari menurunnya elastisitas lensa mata.

Kemampuan mendengar ternyata juga melemah, akibatnya mereka yang berusia madya selalu harus mendengarkan sungguh-sungguh daripada yang mereka lakukan pada masa lalu.

### *3. Perubahan Pada Keberfungsinya Fisiologis*

Perubahan ini, pada sebagian besar bagian tubuh, langsung atau tidak langsung diakibatkan perubahan jaringan tubuh. Fungsi kelenjar tubuh menjadi lembam. Pori-pori dan kelenjar-kelenjar pada kulit yang membersihkan kulit dari kotoran menjadi lebih pelan, sehingga bau badan bertambah. Kesulitan makin bertambah karena banyak orang berusia madya menggunakan gigi palsu sehingga menambah kesulitan dalam mengunyah.

### *4. Perubahan Pada Kesehatan*

Di mulai pada usia pertengahan 40 tahunan, terdapat peningkatan ketidakmampuan dan ketidakabsahan yang berlangsung dengan cepat. Masalah kesehatan secara umum pada usia madya mencakup kecenderungan untuk mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, kepekaan kulit, pusing-pusing biasa, sakit pada lambung, kehilangan selera makan, serta insomnia.

Bagaimana usia madya memengaruhi kesehatan individu, tergantung pada banyak faktor, seperti faktor keturunan, riwayat kesehatan masa lampau, tekanan emosi dalam hidup, dan kemauan untuk menyesuaikan diri dengan pola hidup untuk mengubah kondisi jasmani.

#### 5. *Perubahan Seksual*

Wanita memasuki *masa menopause atau perubahan hidup*, di mana masa menstruasi berhenti, dan mereka kehilangan kemampuan memelihara anak. Sedangkan pria mengalami *masa klimakterik pria*.

Perubahan seksual pada wanita ditandai dengan perubahan tubuh dan emosi secara umum terjadi pada saat menopause, tetapi tidak selalu disebabkan dengan keadaan tersebut. Berhentinya menstruasi hanya merupakan salah satu aspek dari menopause. Simtom periode di mana interaksi sistem endokrin seiring dengan menurunnya fungsi ovarium, tanda-tandanya akan kelihatan pada gejala fisik. Keadaan ini merupakan akibat dari deprivasi estrogen yang berasal dari menurunnya fungsi ovari.

Perubahan seksual pada pria yaitu klimakterik pada pria sangat berbeda dengan menopause pada wanita. Klimakterik biasanya datang pada usia 60-70 tahunan, dan berjalan sangat lambat. Keadaan ini terjadi tanpa adanya perubahan organik yang dapat dibuktikan, sehingga sebenarnya lebih merupakan perubahan emosional atau sosial daripada mental. Kejadian ini merupakan akibat dari tekanan-tekanan pekerjaan, masyarakat atau keluarga, dan fakta bahwa gejala tersebut tidak disembuhkan dengan terapi testosterone.

### **C. Penilaian tentang penyesuaian terhadap perubahan fisik**

Penyesuaian terhadap perubahan fisik biasanya terjadi secara bertahap dan lambat laun, tetapi sekali pria atau wanita melakukannya maka mereka akan melakukan penyesuaian diri yang lebih baik terhadap peran mereka sebagai orang usia madya. *Penyesuaian diri wanita*, sejauh manapun berhasilnya seorang wanita membuat penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan mental yang disertai menopause adalah sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalunya. *Penyesuaian diri pria*, seberapa jauh seorang pria dapat menyesuaikan diri dengan

klimakterik nampaknya dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan disebabkan oleh keberhasilannya dalam menyesuaikan diri dengan bidang-bidang lain.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan materi yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwasannya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, seperti halnya periode lain dalam rentang kehidupan berbeda menurut tahap dimana perubahan fisik membedakan dari usia muda dan masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan permasalahan-permasalahan yang timbul sehingga memengaruhi proses penyesuaian orang berusia muda.

## **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan apa definisi dewasa muda?
- Jelaskan mengapa dewasa muda butuh penyesuaian diri terhadap tugas perkembangannya?
- Jelaskan bagaimana konsep umum penilaian tentang penyesuaian terhadap perubahan fisik?

## **D. Daftar Pustaka**

- Hurlock. E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Ghafur. J., & Hidayah. F.S., (2014). Manajemen Waktu Di Usia Muda Untuk Meminimalisir Dampak Dari Empty Nest Syndrome. *Jurnal Inovasi dan kewirausahaan*. 3, 120-125.
- Febriani. F., Syahniar., & Zikra. (2015). Permasalahan yang Dialami Lansia dalam Melakukan Penyesuaian Diri di Panti Sosial dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan Konseling (Studi Deskriptif terhadap Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin). *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3, 22-28.

# **BAB VI**

## **MENTAL DAN PENYESUAIAN SOSIAL**

### **USIA MADYA**

#### **Capaian Pembelajaran:**

- Mahasiswa mampu memahami secara umum penyesuaian diri usia madya terhadap perubahan mental
- Mahasiswa mampu memahami secara umum penyesuaian diri usia madya terhadap minat yang berubah
- Mahasiswa mampu memahami tantangan usia madya secara pribadi dan sosial

#### **A. Penyesuaian diri terhadap perubahan mental**

Penelitian Terman dan Oden pada sekelompok pria dan wanita yang diikuti dari usia prasekolah hingga usia madya memperlihatkan bahwa kemunduran mental tidak dimulai selama usia madya di kalangan orang-orang yang mempunyai kemampuan intelektual tinggi. Penelitian berikutnya yang dilakukan 50 tahun setelah itu hanya menunjukkan sedikit kemunduran intelektual di antara kelompok intelektual yang tinggi. Dalam kemampuan mental khusus, pemecahan masalah semacam ini dan kemampuan verbal, dilaporkan bahwa hampir tidak ada penurunan mental pada usia madya di kalangan orang-orang yang kemampuan inisialnya tinggi.

Suatu studi yang dilaporkan oleh Kangas dan Bradway menyimpulkan bahwa kecerdasan dapat sedikit meningkat pada masa usia madya, terutama pada mereka yang tingkat kecerdasannya tinggi. Studi ini dilakukan terhadap sekelompok kecil orang, yang terdiri dari 48 subyek dan mereka diuji dalam satu tahun penuh: pada tingkat pra sekolah, sekolah lanjutan, orang dewasa muda, dan akhirnya ketika mereka berusia antara 39 dan 44. Laporan penelitian terhadap usia 39-44 ini tidak dibuat.

Sama seperti anggota kelompok Terman dan Oden, mereka yang IQ-nya lebih tinggi menunjukkan sedikit perubahan intelektual daripada orang yang IQ-nya rendah. Pria menunjukkan peningkatan nilai IQ pada saat mereka menjadi semakin tua, sedangkan wanita menunjukkan sedikit penurunan. Karena pria secara mental harus lebih waspada dan siap untuk bersaing dalam kerja daripada wanita bersaing untuk membawakan peran sebagai pengatur rumah, penemuan-penemuan ini menunjukkan bahwa kegunaan kemampuan mental

merupakan faktor penting dalam menentukan apakah terdapat kemunduran mental pada usia madya.

Bahwa banyak pria dan wanita yang cemas untuk membangun kesediaan secara mental dibuktikan oleh minat yang berkembang dalam mentalnya yang masih ada, hal ini merupakan bukti bahwa daya tariknya terhadap kebutuhan kultural berkembang dan daya tarik tersebut dianggap sebagai bentuk rekreasi dengan cara semakin sering mencela pelanggaran pendidikan yang pernah mereka terima dulu dari tingkat SD sampai dengan tingkat pendidikan yang tinggi.

## **B. Penyesuaian diri terhadap minat yang berubah**

Selama perubahan minat selama usia madya perubahan-perubahan tersebut jauh kurang kentara daripada perubahan-perubahan yang terjadi pada tahun-tahun awal kehidupan. Perubahan minat yang ada pada masa usia madya terjadi sebagai akibat dari perubahan tugas, tanggung jawab, kesehatan dan peran dalam hidup.

Konsentrasi pria pada bidang pengembangan kerja pada umumnya memainkan peran penting dalam menekan keinginan mereka dibanding pada masa yang relatif masih muda. Orang yang lebih berhasil adalah mereka yang memperhatikan dan mempunyai banyak waktu yang harus dihabiskan untuk pekerjaannya dan hanya sedikit waktu yang digunakan untuk memenuhi keinginan dan bentuk kegiatan lainnya.

Perubahan minat dalam peran bagi wanita jauh lebih tegas dan kongkrit pada usia madya dibanding pria, konsekuensinya perubahan keinginan ini lebih berkesan. Wanita yang berperan sebagai ibu pada awal tahun-tahun masa dewasanya, terbukti waktu dia menghadapi hari-hari bebas seperti anak muda pada waktu dia berusia madya, dia mempunyai cukup waktu untuk membujuk, membatasi keinginan dan kegiatan yang dulu sering dilakukan.

Keinginan baru mungkin akan menjadi mantap pada waktu usia madya, tetapi baik pria maupun wanita nampaknya lebih berperan teguh pada minat lama yang pernah memberikan kepuasan, daripada harus menggantinya dengan minat baru, kecuali lingkungan dan pola hidupnya berubah, tetapi masih mempunyai kesempatan untuk mengembangkan keinginan dan motivasi baru.

Orang usia madya tahu tentang pengalaman yang dapat memberinya kepuasan dan mereka melihat apakah ada alasan kecil untuk sekedar mengubah dan mencari variasi saja. Mereka juga tahu bagaimana mereka harus membahagiakan diri mereka sendiri meskipun pada usia dewasa madya, mereka belum juga menikah. Bahkan masyarakat Indonesia memberikan pelabelan negatif kepada orang pada usia dewasa madya yang masih lajang.

Seperti yang tertera pada jurnal yang ditulis oleh Muhammad Syarif Hidayatullah dan Raina Meilia Larassaty yang berjudul makna bahagia pada lajang dewasa muda, setiap orang memiliki cara masing-masing untuk tetap bahagia dan puas dengan apa yang dijalannya. Mereka adalah lajang tipe *involuntary stable singles* yang artinya lajang yang tidak pernah menikah namun ingin menikah akan tetapi belum menemukan pasangan yang tepat. Mereka dapat menerima kemungkinan status lajang mereka sebagai status yang permanen dalam hidupnya.

Pada teori yang ada, pada umumnya wanita cukup realistis untuk mengetahui bahwa pada masa dewasa madya, kesempatan mereka untuk menikah semakin tipis. Dengan begitu mereka berusaha menyesuaikan pola hidupnya setepat mungkin dan sering memusatkan perhatian pada pekerjaan. Penjelasan tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan oleh partisipan kedua.

Pria yang lajang pada usia dewasa madya pada umumnya mereka merasa bahwa atas dasar pertimbangan sosial, mereka dapat menikah kapanpun mereka mau. Mereka mempunyai aspirasi yang lebih tinggi untuk berhasil dalam karir, mereka lebih senang menggunakan waktu dan tenangnya untuk terus bekerja demi kemajuannya. Hal ini juga dirasakan oleh partisipan pertama.

Dari sini bisa ditarik kesimpulan bahwa keadaan lajang seseorang tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan. Mereka justru bahagia karena menjalani proses segala hal yang didapat sampai saat ini dan menikmati hidup apa adanya.

#### *Penampilan dan Pakaian*

Minat dalam penampilan, yang mulai berkurang setelah menikah dan khususnya selama tahun-tahun awal sebagai orangtua semakin nampak pada waktu perubahan fisik terjadi, yang dibarengi dengan semakin bertambahnya usia. Baik pria maupun wanita biasanya melakukan pembatasan dan pemilihan jenis makanan (diet), olahraga, penggunaan alat kecantikan atau pakaian guna menutupi kondisi fisiknya. Hasilnya, banyak orang usia madya yang nampak lebih muda dari pada usianya. Ini membuat mereka merasa lebih puas dengan penampilannya.

Pria memahami betul peran pakaian dan perawatan demi keberhasilan usahanya. Seperti biasa mereka dapat mencapai puncak prestasi pada usia madya, maka mereka menjadi semakin sadar terhadap peranan pakaian daripada yang biasa ia pakai pada masa muda dulu atau pada waktu status kepegawaiannya masih rendah.

Pada wanita usia madya justru terjadi sebaliknya, kesadaran tentang peranan

pakaian lebih kecil dibandingkan dengan pria atau pada masa remajanya, tetapi mereka juga sepakat bahwa peranan pakaian dan dandanan penting agar usaha dan dunia sosialnya berhasil.

#### *Penghasilan (Uang)*

Tanpa menyinggung berapa banyak atau berapa sedikit uang yang mereka miliki, pria dan wanita berusia madya memang tertarik pada uang, tetapi penekanan akan ketertarikan mereka mungkin berbeda. Juga ketertarikan pria pada uang selama usia madya sering berbeda sekali dari ketertarikan wanita berusia madya.

Dalam usia madya biasanya ada perubahan perilaku terhadap penggunaan uang. Akibatnya mereka dapat membelanjakan pendapat mereka, sesuai dengan kebutuhan keluarga dan menabung untuk mengatasi situasi darurat yang sewaktu-waktu bisa datang dan juga demi hari tua mereka.

Sebagian besar pria pada bidang seni keterampilan, usaha, dan bidang profesi mencapai puncak prestasinya pada usia madya sehingga kekhawatirannya tentang keperluan akan menjadi berkurang. Wanita usia madya, sering lebih tertarik pada uang daripada pria. Pengertian uang disini tidaknya dalam bentuk uang yang disediakan, tetapi juga dalam bentuk harta benda yang diinginkan. Stabilitas kerja, kepuasan terhadap pekerjaan dan prestasi jauh lebih penting baginya daripada uang yang diperoleh. Karena jika kepuasan tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada karirnya, hal ini bisa di perjelas dengan hasil penelitian dari jurnal *Karir Dan Pekerjaan Di Masa Awal Dan Dewasa Madya*, Karya Siska Adinda Prabowo Putri yang mengatakan bahwa Mengenai bahaya Karier selama tahun-tahun awal masa dewasa maka ada dua hal penting yang merupakan resiko bagi penyesuaian diri dan sosial yaitu ketidakpuasan kerja dan pengangguran.

#### *Urusan Kemasyarakatan*

Penyesuaian Diri dengan Pekerjaan bagi sebagian besar orang dewasa muda terutama mereka yang kurang mempunyai pengalaman kerja atau bahkan bagi yang belum pernah bekerja selama masih sekolah sering mengalami banyak kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang diembannya. Havighurst dalam studinya tentang sikap pekerja terhadap pekerjaannya menyimpulkan bahwa mereka dapat dikelompokkan menjadi dua kategori umum yaitu sikap kerja yang menopang masyarakat dan sikap kerja yang melibatkan ego. (*Jurnal Karir Dan Pekerjaan Di Masa Awal Dan Dewasa Madya*, Karya Siska Adinda Prabowo Putri)



Pria dan wanita berusia madya, yang merasa diri mereka sebagai pemimpin dalam kehidupan sosial seperti yang terjadi dirumah dan pekerjaannya, juga merasa bahwa masa madya sudah mempunyai pekerjaan yang mantab, dan bagi rata-rata ibu rumah tangga, pada usia itu tugas rumah tangganya sudah berkurang.

Selama usia madya baik pria maupun wanita mempunyai alasan yang berbeda untuk terjun dan bergabung dalam organisasi masyarakat dan aktif melakukan kegiatan. Alasan lain mengapa mereka melibatkan diri dalam kegiatan sosial adalah karena perasaan sepi, mengingat berbagai kasus lebih baik kalau ia melibatkan diri dengan kegiatan sosial sehingga mereka dapat lebih banyak mengenal orang lain yang dilayani secara langsung. Alasan lain adalah demi prestasi apalagi kalau mereka memegang posisi pimpinan organisasi. Puncak keinginannya untuk berpartisipasi aktif adalah semasa usia empatpuluhannya dibanding pada usia limapuluhannya dan bagi wanita mulai aktif pada usia menjelang empatpuluhannya

### **C. Perubahan yang dihadapi pada pribadi dan sosial**

Usia madya sering membawa perubahan minat dalam kehidupan sosial. Sebagai pasangan tanggung jawab keluarganya yang berkurang dan status ekonomi mereka meningkat, mereka dapat lebih banyak terlibat dengan kegiatan sosial dibanding semasa mudanya. Banyak orang yang berusia madya terutama kaum wanita menyadari bahwa kegiatan sosial dapat menghilangkan kesepian karena anak-anaknya sudah dewasa semua dan mulai berkeluarga.

Selama usia madya, orang senang terhadap kegiatan menjamu teman dalam bentuk acara makan malam, pesta-pesta dan pada umumnya kehidupan sosial mereka senang berkumpul dengan jenis kelamin yang sama. Kemudian bila seseorang mulai memasuki masa pensiun dengan berkurangnya pendapat kegiatan dalam masyarakat mulai berkurang. Akibatnya pria dan wanita yang berusia sekitar limapuluhannya cenderung menghabiskan waktunya dengan anggota kerabat keluarga dekat. Bagaimanapun pola kegiatan sosial dalam masa usia madya sangat dipengaruhi oleh status kelas sosial seseorang.

#### *Penilaian Tentang Penyesuaian Sosial Usia Madya*

Penyesuaian sosial pada setiap tahap usia ditentukan oleh 2 faktor, pertama adalah sejauh mana seseorang dapat memainkan peran sosial secara tepat sesuai dengan apa yang diharapkan dari padanya. Keduanya, seberapa banyak kepuasan yang diperoleh oleh seseorang.

Faktor penting yang menyebabkan orang usia madya mempunyai fungsi sosial yang baik :

1. Kesehatan yang baik menyebabkan orang dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial
2. Kaitan yang erat dengan kegiatan sosia dapat melahirkan motivasi yang perlu untuk ambil bagian dalam kegiatan sosial.
3. Kemahiran dan keterampilan sosial yang diperoleh sebelumnya dapat memperkuat kepercayaan diri dan dapat mempermudah masalah sosial.
4. Tidak hadir karena ada urusan keluarga dan keuangan tidak cukup.
5. Status sosial yang sesuai dengan teman sebayanya tentang keinginan kelompok sosial yang memungkinkan bergabung dengan organisasi masyarakat.
6. Kemauan untuk berperan sebagai pengikut dengan ikhlas walaupun peran kepemimpinan biasa dipegang oleh mereka yang dewasa.

#### *Hambatan Personal dan sosial*

Hambatan sosial dan pribadi yang paling besar bagi mereka yang berusia madya timbul karena kecendrungan untuk menerima pendapat umum klise tentang kebudayaan bahwa orang usia madya biasanya gemuk dan mulai botak. Karena kurangnya informasi ilmiah tentang usia madya, banyak kepercayaan tradisional dan budaya klise tetap dipegang. Akibatnya, perilaku mereka dapat menjadi serius.

#### *Hambatan Personal*

Diterimanya kepercayaan tradisional tentang ciri-ciri usia madya mempunyai pengaruh yang sangat mendalam terhadap perubahan perilaku fisik yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia.

Wanita yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri paling buruk adalah mereka yang sangat terikat dengan pentingnya faktor penampilan yang keremaja-remajaan dan yang mengagumi keperkasaan. Apabila penyesuaian diri usia madya tidak bagus, yang biasanya ditandai dengan keluhan dan penolakan yang terus menerus terhadap perubahan fisik yang tidak dapat dihindari karena usia, maka orang secara intensif tertarik pada dandanan dan pakaian. Baik pria maupun wanita pada umumnya berkonsentrasi pada pemilihan pakaian yang dapat menimbulkan kesan bahwa ia nampak lebih muda dibandingkan sebelumnya.

### *Hambatan Sosial*

Penyesuaian sosial dalam usia ini kurang begitu di pengaruhi oleh kepercayaan tradisional dan stereotipe dibandingkan dengan penyesuaian sosial. Namun bagaimanapun juga penyesuaian sosial sedikit banyak dapat dipengaruhi oleh kepercayaan tradisional. Jadi seseorang pada masa mudanya buksn seorang pemimpin, maka dimasa tuanya merasa bahwa ia tidak ada harapan untuk berperan sebagai pemimpin baik dalam lingkungan pekerjaan ataupun lingkungan sosial.

Penyesuaian sosial yang buruk pada masa ini akan berbahaya karena semakin bertambahnya usia seseorang maka ia akan semakin bergantung kepada orang lain sehingga mengakibatkan ia terlambat dalam proses penyesuaian sosialnya.

### **Kesimpulan**

Keberhasilan seseorang dalam mengatasi masalah hidup di masa dewasanya sangatlah penting, karena hal itu mempunyai pengaruh terhadap konsep dirinya dan melalui kehidupan seperti itulah kepribadian seseorang terbentuk. Makin berhasil seseorang mengatasi masalah hidup pada masa dewasa, maka konsep pribadinya akan makin menyenangkan dan rasa percaya dirinya makin teguh, mantap dan semakin tentram. Salah satu masalah yang paling banyak dihadapi oleh orang dewasa adalah peranan yang dilakukan dalam kegiatan kantor maupun sosial. Masalah utama dalam penyesuaian pekerjaan pada masa dewasa muda meliputi pemilihan pekerjaan, mencapai stabilitas dalam pilihan dan penyesuaian terhadap situasi kerja. Sejauhmana keberhasilan pria dan wanita melakukan penyesuaian diri dapat dinilai dari prestasi, perubahan pekerjaan secara sukarela dan kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan.

### **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

#### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan apa yang harus dilakukan dewasa madya dalam menghadapi perubahan mental dan minat?
- Jelaskan mengapa hal tersebut diatas bisa terjadi?
- Jelaskan bagaimana dewasa madya menyesuaikan diri terhadap perubahan sosial bagi tugas perkembangannya?

#### **D. Daftar Pustaka**

- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Muhammad Syarif Hidayatullah, Raina Meilia Larassaty. 2017. *Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya*. Jurnal Ecopsy. Vol.4. No.2. <https://media.neliti.com/media/publications/195929-ID-makna-bahagia-pada-lajang-dewasa-madya.pdf>
- Siska Adinda Prabowo Putri. 2012. *Karir dan Pekerjaan di Masa Dewasa Awal dan Dewasa Madya*. Majalah Ilmiah Informatika. Vol.3 No.3

# **BAB VII**

## **PENYESUAIAN KONDISI PEKERJAAN USIA MADYA**

### **Capaian Pembelajaran:**

- Mahasiswa mampu memahami secara umum penyesuaian terhadap pekerjaan pada usia madya
- Mahasiswa mampu memahami secara umum hambatan usia madya pada pekerjaan
- Mahasiswa mampu memahami konsep umum menghadapi masa pensiun usia madya
- Mahasiswa mampu memahami tantangan usia madya ketika mendekati usia lanjut

### **Pendahuluan**

Masa dewasa merupakan masa kehidupan yang reproduktif dan untuk mencari kemandirian serta penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi, periode komitmen, kreativitas, juga penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhan sebelumnya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Mariani, 2015).

Menurut Hurlock masa dewasa dibagi dalam tiga kelompok yaitu masa dewasa dini mulai umur 18 tahun sampai 40 tahun, masa madya dimulai umur 40 tahun sampai sekitar 60 tahun, dan masa dewasa lanjut dimulai umur 60 tahun sampai kematian (Hurlock, 1980).

Masa dewasa madya merupakan sebagian rentang kehidupan yang paling sedikit dipelajari. Tahun-tahun pertengahan dianggap sebagai ruang kosong menjemukan diantara perubahan yang lebih dramatis masa dewasa awal dan usia tua. Fenomena yang terjadi pada fase perkembangan dewasa madya cenderung diwarnai oleh kematian orang tua, anak terakhir meninggalkan rumah orang tua, menjadi kakek-nenek, mempersiapkan diri untuk pensiun dan dalam kebanyakan kasus adalah benar-benar pensiun. Banyak orang yang berada di dalam rentang usia ini dihadapkan pada masalah kesehatan untuk pertama kalinya (Santrock, 2013).

Mayoritas orang mengatakan usia madya yaitu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab; suatu periode dimana orang menjadi semakin sadar akan polaritas muda-tua dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan; suatu titik ketika individu berusaha meneruskan sesuatu yang berarti pada generasi berikutnya; dan suatu masa ketika orang mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karirnya

(Santrock, 2002).

Maka dari itu, kami di sini akan membahas tentang penyesuaian pekerjaan dan keluarga pada usia madya.

### **A. Penyesuaian terhadap pekerjaan**

Pada jaman dahulu hanya sedikit orang hidup sampai pada usia madya dan hanya sedikit orang yang tetap bekerja selama sepanjang periode ini. Perubahan dalam pola kerja dan kondisi yang ada terjadi lebih lambat daripada yang terjadi sekarang ini. Sejak perang dunia II banyak pekerja usia madya saat ini yang terpaksa harus bekerja karena banyak pekerja yang dipengaruhi oleh berbagai perubahan kondisi yang ada sekarang daripada kondisi masalalu. Penyesuaian terhadap pekerjaan bagi mereka yang berusia madya menjadi sulit karena sejumlah kondisi baru dalam lingkungan pekerjaan mereka.

Beberapa kondisi yang paling penting dalam mempengaruhi penyesuaian pekerjaan pada usia madya antara lain:

1. Sikap sosial yang tidak menyenangkan
2. Strategi perekrutan karyawan
3. Meningkatnya hubungan otomatisasi
4. Kerja kelompok
5. Peranan isteri
6. Masa pensiun wajib
7. Kekuasaan bisnis besar
8. Relokasi

Penyesuaian diri terhadap pekerjaan pada masa dewasa dini bukan merupakan suatu jaminan bahwa kelak pada usia madya juga akan terjadi hal yang sama, sebab kondisi yang menunjang mudah tidaknya kepenyesuaian pekerjaan pada usia madya sering berbeda dengan kondisi pada usia lain. Penyesuaian terhadap pekerjaan, dapat dinilai dari tingkat keberhasilan yang dicapai pria dan wanita dalam pekerjaan mereka dan dari tingkat kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan tersebut. Kepuasan terhadap kerja juga akan menjadi semakin menurun sejalan dengan semakin meningkatnya usia.

Adapun faktor faktor yang mempengaruhi dalam penyesuaian pekerjaan pada usia madya, yaitu:

1. Kepuasan kerja
2. Kesempatan promosi
3. Harapan pekerjaan
4. Meningkatnya penggunaan otomatisasi
5. Sikap pasangan
6. Sikap terhadap usaha besar
7. Sikap terhadap teman sekerja
8. Relokasi

Bagi beberapa orang, bekerja merupakan dasar harga diri dan kebanggaan. Bagi sejumlah orang lainnya, bekerja dianggap sebagai prestise yang diperoleh, tempat untuk melakukan partisipasi sosial atau sebagai sumber kesenangan intrinsik atau merupakan ekspresi dari pribadi yang kreatif dan juga merupakan cara memanfaatkan waktu dengan cara yang rutin dan menyenangkan. Perbedaan antara penyesuaian diri antara pria dengan wanita, yaitu:

*a. Penyesuaian diri pria*

Ada sejumlah kondisi yang penting bagi pria, yang mempengaruhi proses penyesuaian pria terhadap pekerjaannya.

1. Apabila pekerjaannya memungkinkannya untuk berperan maka ia akan memainkan perannya, ia akan merasa sangat puas dan proses penyesuaiannya berjalan dengan sangat harmonis.
2. Kepuasan dapat diperoleh apabila pria merasa bahwa pekerjaannya menuntut banyak kemampuan yang dimiliki dan hasil pendidikannya.
3. Proses penyesuaian dengan pekerjaan dipengaruhi oleh cara pria menyesuaikan dirinya dengan wewenang.
4. Penyesuaian terhadap pekerjaan dipengaruhi oleh meningkat tidaknya gaji yang diterima.

*b. Penyesuaian diri wanita*

Ada enam faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian diri wanita terhadap pekerjaannya, yaitu:

1. Bila wanita tidak mampu lagi untuk memperoleh pekerjaan yang cocok dan sesuai dengan tingkat kemampuan, pendidikan dan latihan yang pernah diperoleh serta impian dirinya, maka mereka akan mengalami frustrasi.

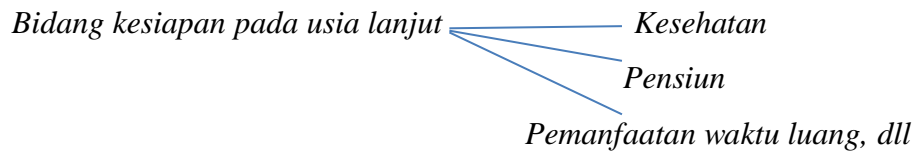
2. Apabila wanita merasa bahwa mereka melakukan pekerjaan yang tidak berkembang (pasif) khususnya bila mereka mendekati usia madya, mereka sering merasa menjadi “Boss Betina yang Jalang” yang selalu melampiaskan kekesalannya kepada bawahannya.
3. Apabila telah membentuk aspirasi kerja yang sesuai, mereka cenderung menjadi frustrasi bila mereka menemukan bahwa kemampuan dan pelatihan mereka membenarkan aspirasi yang lebih tinggi.
4. Apabila peran kepemimpinan wanita ditolak khususnya ditempat kerja, sekolah, kantor maka mereka tidak hanya frustrasi tetapi juga akan marah bila peran tersebut diambil oleh pria.
5. Banyak wanita tidak menyukai kalau harus melaksanakan beban tugas ganda satu tugas dalam dunia kerja perkantoran dan satu lagi tugas rumah tangga.
6. Banyak wanita yang setelah lama bekerja di kantor mereka merasa pasrah dan tidak sanggup lagi apabila mereka diharapkan untuk berperan sebagai ibu rumah tangga dan ibu dari anak-anaknya.

## **B. Hambatan pada pekerjaan**

### *Kegagalan dalam mencapai cita cita awal*

Kegagalan dalam mencapai cita cita hidup yang sejak awal telah di impikan oleh orang berusia madya mengakibatkan menurunnya sikap egonya karena ia tau bahwa usia madya merupakan saat pencapaian puncak prestasi dan oleh sebab itu, ia tampak tidak berminat untuk meraih cita citanya disaat usianya sudah cukup lanjut. Reaksinya dalam kegagalan dapat berpengaruh terhadap perilakunya atau sikap mereka terhadap dirinya sendiri, terhadap penyesuaian sosial, dan terhadap pribadinya saat5 kegagalan tersebut terjadi dan pada saat tersebut terjadi pada usia lanjut. Biscop menyimpulkan bahwa ,(usia madya adalah periode usia kebenaran impian dan keinginan dapat membawa pria berhasil berprestasi pada usia duapuluhan, tigapuluhan, dan dalam usia empatpuluhan pada waktu seseorang mencapai usia lima puluhan, maka daya pikirnya telah mantap, apabila ia seseorang yang bijaksana dalam memandang kenyataan hidup.





Tidak semua pria dan wanita dapat berpegang teguh pada keinginan dan cita cita yang jauh jauh sudah ditetapkan bagi mereka yang memiliki sikap luwes dia berusaha memperbaiki atau menyesuaikan kondisi dengan demikian dia akan mampu bersikap realistis, begitu juga yang lain karena mereka telah menyadari bahwa nilai nilai yang erat telah berubah. Adapun motif dan kecenderungan perbaikan dan penyesuaian yang dilakukan, hal itu penting karena dengan demikian berarti mereka telah berusaha untuk mengurangi dan menghilangkan bahaya potensial yang berasal dari kegagalan dalam mencapai keinginan dan cita cita yang diharapkan pada usia muda. Pada usia empat puluh menunjukkan bahwa beberapa dari orang atau lempok kausal (C-men) yaitu kelompok yang paling tidak berhasil dari pekerjaannya, merek berkarya dibawah yang diharapkan karena nilai-nilainya berubah sejalan dengan bertambahnya usia yang semakin menua.

#### *Mandirinya kreativitas*

Kebanyakan orang berusia lanjut menunjukkan kreatifitas yang semakin menurun, hal ini mengakibatkan orang merasa tidak puas dengan prestasi yang diperolehnya dan mengatakan bahwa kreatifitasnya tidak sehebat pada masa dulu, menurunnya kreatifitas bukan disebabkan karena menurunnya kemampuan mental atau kekakuan mental, tetapi pa wakjtu da usia madya memiliki keterbatasan pada waktu yangg tidak banyak untuk berkreatifitas, dibandingkan pada masa masa sebelumnya.

#### *Kebosanan*

Kebosanan pada usia dini merupakan bahya dalam bekerja karena hal tersebut dapat memepengaruhi usia madya melebihi kebosanan pada usia pekerja yang lebih muda.

#### *Pengangguran*

Pengangguran adalah bahaya mental paling serius bagi setiap pekerja, orang yang sudah lama menganggur dia akan berfikir ke arah yang tidak menentu dan saat bekerja dia akan cenderung lebih pasif atau sangat agresif, sikap ini sangat tidak menguntungkan dalam mencari pekerjaan dimasa yang akan datang. Sikap yang tidak

mengenakkan pekerja akan menimbulkan efek yang merusak pada prestasi kerja dan penyesuaian pribadi pada usia madya.

### **C. Menghadapi masa pensiun**

Seiring banyaknya organisasi seperti: industry, perusahaan, dan lembaga pekerja professional tidak menghendaki pekerjanya pensiun sesuai dengan keputusan pemerintah yakni tujuh puluh tahun. Mereka mendorong para pekerjanya untuk memperoleh keuntungan berupa uang bagi yang pensiun suka rela sebelum umur tujuh puluh tahun. Hal ini berarti bahwa pria usia madya dan wanita menjelang usia madya harus menyesuaikan diri dengan masa pensiun yang akan segera datang.

Banyak organisasi perusahaan dan industry yang sadar bahwa mereka mempunyai kewajiban untuk menolong pegawainya dalam menyesuaikan diri dengan masa pensiun, selama perusahaan mempunyai tanggung jawab terhadap masalah-masalah tersebut.

Masalah penyesuaian yang paling serius dan paling umum dalam masa pensiun yaitu yang berhubungan dengan anggota keluarga. Pola istri dan anak akan berubah ketika melihat ke arah berhentinya pencari nafkah dalam keluarga, sedang yang lain menganggap kecil pendapat masa pensiun. Dalam hal ini wanita harus memberi pertolongan dalam menyesuaikan diri dengan menerima pendapat relatif lebih kecil. Hal itu mungkin karena wanita selalu membawa tanggung jawab keluarga sebagai kehidupan kerja.

Dalam jurnal psikologi yang berjudul Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Pada Pegawai Negeri Sipil Menjelang Masa Pensiun karya Ni Kadek Widhi Dwi Sekarsari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati dalam penelitiannya menunjukkan bahwasanya PNS yang akan memasuki masa pensiun membutuhkan dukungan emosional dari keluarga berupa kondisi keluarga yang saling mengisi dan kondisi keluarga yang tetap rukun serta suasana nyaman dan tenang di rumah, dukungan rekan kerja berupa saran dan motivasi tertentu, serta dukungan instansi yang berupa pembekalan dan pemberian kenang-kenangan. Hurlock (2006) menyebutkan bahwa individu pada masa dewasa madya yang telah mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun, dapat menyesuaikan diri lebih baik terhadap hari tua dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan persiapan menjelang masa pensiun.

Dukungan yang paling utama merupakan dukungan dari keluarga yang dibutuhkan PNS menjelang masa pensiun yaitu dalam bentuk dukungan emosional dan dukungan informasi. Selain itu, PNS menjelang masa pensiun butuh persiapan keuangan karena individu yang berada pada masa dewasa madya kecenderungan mengalami gangguan masalah keuangan

terkait dengan berakhirnya suatu pekerjaan Hurlock (2006). Usia dewasa madya ditandai dengan menurunnya kesegaran fisik secara umum dan memburuknya kesehatan (Hurlock). Oleh karena itu, PNS menjelang pensiun juga membutuhkan persiapan kesehatan dan kebugaran, serta asuransi kesehatan.

Persiapan lainnya bagi PNS menjelang pensiun yaitu penyesuaian peran dan kegiatan waktu luang agar bisa menyesuaikan dengan lingkungan serta dapat mengisi waktu luang yang bermanfaat.

#### **D. Mendekati usia lanjut**

Fakta psikologis yang telah tersebar di masyarakat bahwa penyesuaian seseorang terhadap sembarang masalah akan lebih mudah dan cepat apabila sebelumnya, ia sudah siap untuk menghadapi masalah tersebut daripada jika ia harus menghadapi dan mengatasi masalah yang belum diketahui tanpa mengharapkan sebelumnya. Banyak media massa, dokter serta psikiater memberikan saran kepada para usia madya dengan memberikan bekal pengetahuan agar dapat mempersiapkan diri dan percaya diri, baik mental maupun fisik demi kesehatannya pada masa usia lanjut. Hal itu dibuktikan di jurnal penelitian di atas bahwasanya PNS yang menjelang pensiun harus diberikan pelatihan atau pembekalan untuk masa yang akan datang setelah pensiun, agar waktu luangnya dimanfaatkan dengan baik dan senang hati.

Pada usia madya baik pria maupun wanita ketakutan dengan usia lanjut, yang mengakibatkan mereka merasa tidak tenang. Umumnya mereka tidak mempersiapkan diri secara memadai dalam melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk masa lanjut. Beberapa saran-saran persiapan bagi usia lanjut meliputi: kesehatan, pensiun, pemanfaatan waktu luang, kemandirian dalam bidang keuangan, hubungan sosial, perubahan peran, serta pola hidupnya.

Apabila pria dan wanita dapat menyesuaikan diri dengan sukses pada masa tuanya, ia harus membuat persiapan jauh-jauh sebelum masalah yang paling umum timbul, lebih-lebih wanita dewasa madya yang ditinggal oleh pasangan hidupnya. Salah satu jurnal penelitian karya Isanyora Mariana Fielda Fernandez dan Jaka Santosa Soedagijono menunjukkan bahwa wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidupnya yaitu dengan menghindari pandangan negatif, merawat anak, dan mencukupi kebutuhan keluarganya. Hal itu dapat memicu wanita tersebut agar dapat bertanggung jawab dan menyelesaikan masalah dalam proses adaptasi.

## **Kesimpulan**

Penyesuaian diri terhadap pekerja bagi pria maupun wanita usia madya sangat pelik karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, tingkat penyesuaian terhadap pekerjaan pada usia madya dapat dinilai dengan menggunakan dua kriteria yaitu prestasi dan kepuasan. Sedang kepuasan bisanya memberikan kontribusi yang lebih penting dari pada prestasi. Usiia madya biasa disebut dengan ‘’ tahap mengecilnya daur keluarga’’ dalam kehidupan berumahtangga, karena perubahan terpenting pada periode tersebut dibantu dengan berkurangnya jumlah anggota keluarga yang tinggal dirumah. Pada usia madya dikatakan sebagai periode sarang kosong yaitu suatu periode dimana memiliki perubahan peran secara drastis baik dimiliki suami atau istri yang kurannng menyebabkan traumatik dari pada sebab yang ditimbulkan oleh kepercayaan yang sudah populer dalam masyarakat. kepercayaan diri yang rendah serta perasaan rendah diri, serta memiliki ketakutan terhadap kehidupan rumah tangga karena melihat pengalaman beberapa teman dekat.

Dalam menjalani kehidupan melajang pada usia dewasa madya, terdapat berbagai hal yang dialami responden terkait dengan kondisi melajang, baik kondisi internal maupun eksternal. Kondisi-kondisi yang bersifat internal meliputi perasaan kecewa yang dirasakan karena melewati usia ideal menikah, dan perasaan khawatir mengenai siapa yang akan mengurus responden ketika tua, sedangkan kondisi-kondisi yang bersifat eksternal meliputi respon masyarakat terhadap kehidupan responden yang melajang. Respon-respon tersebut berupa pertanyaan, saran, serta terdapat pula respon negatif seperti pertanyaan dan ujaran terkait kondisi lajang dengan nada dan ekspresi wajah yang dinilai tidak bersahabat. Namun perasaan tersebut dapat dirubah dengan tindakan yang positif seperti menjalani hidup apa adanya dengan tidak terlarut dalam perasaan kecewa dan khawatir. Tindakan yang dilakukan oleh responden dipengaruhi dukungan emosional dan finansial dari keluarga, keinginan menikah, serta adanya pandangan bahwa perempuan tidak harus menikah maupun memiliki anak.

## **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan apa yang dibutuhkan usia madya dalam penyesuaian terhadap pekerjaan?
- Jelaskan mengapa perlu memahami hambatan yang terjadi pada usia madya?
- Jelaskan bagaimana konsep umum dalam menghadapi masa pensiun usia madya?

## **E. Daftar Pustaka**

- Darmayanti Ni Km. P., Lestari M.D. Proses Penyesuaian Diri pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang berada pada Fase Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Kesehatan Mental*. Hal. 68-78.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Putri S.A.P. (2012). Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya. *Majalah Ilmiah INFROMATIKA*. Vol. 3. Hal. 193-212.
- Primanita N.M.D., Lestari M.D. (2018). Proses Penyesuaian Diri dan Sosial pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang Hidup Melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 5. Hal. 86-98.

# **BAB VIII**

## **KEADAAN KELUARGA PADA USIA MADYA**

### **Capaian Pembelajaran:**

- Mahasiswa mampu memahami secara umum perubahan pola keluarga pada usia madya
- Mahasiswa mampu memahami secara umum hambatan pada kondisi perkawinan usia madya
- Mahasiswa mampu memahami tantangan usia madya

### **Pendahuluan**

Usia madya merupakan sebagian rentang kehidupan yang paling sedikit dipelajari. Pada fase dewasa usia madya cenderung berfikir bagaimana cara mempersiapkan dirinya ketika menghadapi masa pensiun. Pada umumnya usia dewasa madya antara usia 40-60 tahun di Indonesia. Dengan meningkatnya penggunaan alat-alot otomatis dan adanya kecenderungan yang mengarah pada bergabungnya perusahaan kecil menjadi perusahaan besar, maka banyak dari pegawai usia madya tidak dipekerjakan lagi. Akibatnya sekarang mereka kurang terlatih dan berpengalaman terhadap lowongan kerja yang ada dan mereka terpaksa masuk dalam kelompok pengangguran.

Penyesuaian terhadap perubahan pola keluarga juga sama sulitnya ketika diusia madya ini. Untuk menjadi sebagai penasehat anak yang telah dewasa setelah bertahun-tahun merawat dan mengawasinya, jika tidak gampang untuk menyesuaikan diri. Banyak juga dari pria maupun wanita usia madya yang menemui kesulitan dalam berhubungan dengan pasangannya. Seperti yang mereka alami saat berpacaran atau perkawinan awal. Masalah membujang, perceraian, dan menduda atau menjanda yang mengganggu banyak wanita dan pria di usia madya ini. Penyesuaian ini bercampur dengan kehidupan personal dan sosial orang berusia madya dan membuat penyesuaian diri lainnya semakin sulit.

### **A. Perubahan pola keluarga**

Pola kehidupan keluarga yang dijalani banyak mengalami perubahan selama periode usia madya oleh karena itu penyesuaian terhadap perubahan ini biasanya lebih sulit bagi wanita karena kehidupannya yang berpusat pada rumah dan anggota keluarga selama tahun-tahun usia dewasa dini. Lopata menyebutkan bahwa ibu rumah tangga di usia madya akan memperoleh

semua kepuasan yang di peroleh dari peranannya sebagai ibu anak anak dan isteri sang suami. Penyesuaian terhadap perubahan keluarga dalam usia madya ini sering di persulit dengan sejumlah faktor yang berhubungan secara langsung ataupun tidak langsung dalam kehidupan keluarga.

Kondisi yang merumitkan penyesuaian diri terhadap perubahan pola keluarga pada usia madya, sebagai berikut:

1. Perubahan fisik
2. Hilangnya peran sebagai orang tua
3. Kurangnya persiapan
4. Perasaan kegagalan
5. Merasa tidak berguna lagi
6. Kekecewaan terhadap perkawinan
7. Merawat anggota keluarga usia lanjut

Beberapa masalah penyesuaian yang harus dihadapi oleh suami dan isteri dalam kehidupan keluarganya adalah bersifat pribadi, sedangkan masalah lain sedikit banyak yang bersifat universal sebagai produk dari kebudayaan tempat orang dibesarkan. Adapun beberapa masalahnya penyesuaian tersebut adalah :

1. Penyesuaian terhadap perubahan peran
2. Penyesuaian diri terhada pasangan
3. Penyesuaian seksual
4. Penyesuaian terhadap pihak keluarga pasangan
5. Penyesuaian diri dengan masa kakek dan nenek

## **B. Hilangnya pasangan hidup**

Hilangnya pasangan baik karena kematian maupun perceraian akan dapat menimbulkan banyak masalah terhadap penyesuaian diri bagi pria dan wanita usia madya. Pria yang istrinya meninggal atau yang di ceraikan akan mengalami kekacauan. Wanita yang menjanda atau yang di ceraikan diusia madya sering harus melepaskan rumahnya untuk pergi bekerja dan hidup dalam bentuk yang berbeda dari bentuk hidup yang ia lakukan ketika suaminya masih hidup atau sebelum perceraianya. Wanita juga menghadapi sebuah masalah sosial yang tidak pernah dihadapi lagi. Akibat dari hilangnya pasangan dapat berbeda menurut penyebabnya yaitu kematian atau perceraian. Kedua penyebab ini akan dibahas secara terpisah:

### *1. Kehilangan pasangan karena perceraian.*

Wanita yang diceraikan suaminya agar dapat menikah lagi, akan memberi reaksi yang berbeda dari perceraian wanita yang perkawinannya tidak dapat dipertahankan lagi. Bagi wanita yang dicerai masalah sosial akan lebih sulit diatasi daripada jika yang menghadapi masalah sosial tersebut seorang duda. Wanita yang diceraikan bukan hanya dikucilkan dari kegiatan sosial tetapi akan lebih buruk lagi, sering kali ia akan kehilangan teman lamanya. Wanita usia madya yang telah bercerai ia akan menghadapi masalah ekonomi.

### *2. Kehilangan pasangan karena kematian.*

Kematian pada usia madya lebih sering terjadi pada pria daripada wanita. Oleh karena itu, hidup menjanda merupakan masalah utama bagi wanita. Banyak dari wanita usia madya yang tidak bisa menyesuaikan diri terhadap statusnya sebagai janda, ditunjukkan dengan fakta bahwa sebagai kelompok mereka dinyatakan mempunyai resiko yang besar untuk mengalami gangguan mental dan terlibat dalam berbagai kompensasi seperti, obat dan alkohol.

Bagi pria ataupun wanita yang kehilangan pasangannya karena kematian atau perceraian, setelah beberapa periode waktu ia akan mempunyai alasan yang dapat diterima untuk tetap hidup sendiri, namun bagaimanapun juga sebagian besar akan cenderung merasa kesepian dan merasa bahwa status kesendiriannya itu tidak menyenangkan. Oleh karena itu mereka akan memutuskan untuk menikah lagi atau hidup bersama tanpa menikah (cohabitation). Adapun masalah umum pada masa menjanda, antara lain:

1. Masalah ekonomi
2. Masalah sosial
3. Masalah keluarga
4. Masalah praktis
5. Masalah seksual
6. Masalah tempat tinggal

## **C. Hambatan pada kondisi perkawinan**

Dalam usia madya kebanyakan pria dan wanita telah menyesuaikan diri menjadi single dan selalu bahagia dengan pola hidup yang telah ia bangun bagi dirinya sendiri. Pada umumnya wanita cukup realistis untuk mengetahui bahwa setelah usia mereka lewat 40,



kesempatan mereka untuk menikah akan semakin kecil. Karena kesadarannya tentang kecilnya kemungkinan menikah, maka wanita yang belum menikah di usia madya, maka mereka berusaha menyesuaikan pola hidupnya setepat mungkin dan lebih memusatkan perhatiannya pada pekerjaan. Sedangkan pria yang lajang diusia madya pada umumnya akan menghendaki demikian karena mereka merasa seorang laki laki itu lebih beruntung dan tahu bahwa mereka dapat menikah kapan saja yang mereka inginkan. Mereka yang memiliki aspirasi tinggi untuk mencapai keberhasilan dalam karir, mereka akan lebih senang meluangkan waktu dan tenangnya untuk terus bekerja demi kemajuannya.

Bagi pria maupun wanita usia tengah baya yang menganggap perkawinan akan menimbulkan banyak masalah, maka mereka akan lebih memilih tetap membujang pada usia tersebut. Kehidupan melajang yang saat ini dialami responden memiliki beberapa penyebab, yaitu responden tidak memiliki target menikah saat memasuki usia dewasa, pernah menjalani hubungan asmara namun tidak berlanjut ke tahap serius, memiliki

Penyesuaian terhadap pekerjaan dan perkawinan selama masa usia madya, adalah hal yang paling sulit dilakukan dan dengan demikian masalah yang paling riskan. Penyesuaian yang memauskan dalam kedua bidang tersebut, sering lebih menentukan kebahagiaan seseorang dibandingkan dengan penyesuaian terhadap masalah pribadi dan sosial. Sebaliknya, kegagalan dalam mengatasi kedua masalah tersebut dapat merupakan dasar yang menjadikan orang usia madya pada umumnya merasa kecewa. Kedua riskan tersebut mungkin terjadi pada pria ataupun wanita, walaupun akibatnya mungkin akan berbeda.

Pada pernikahan usia madya ada banyak sekali masalah yang akan di hadapi seperti masalah kematian, ekonomi, kegagalan dalam mencapai cita cita awal. Kematian akan menajadi momok yang menakutkan bagi setiap insan tidak terkecuali bagi mereka yang menikah pada usia madya, dalam sebuah perkawinan, kehilangan pasangan adalah kondisi yang tidak dapat di cegah, kematian salah satu dari pasangan dapat memicu salah satu yang masih hidup untuk mengatasi tekanan yang akan di hadapinya seperti maslah ekonomi, menjadi orang tua tunggal dan kesedihan yang melanda. Hal itu ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isanyora Mariana Fielda Fernandez dan Jaka Santosa Soedagijono bahwasanya wanita dewasa madya itu dapat bertanggung jawab dan menyelesaikan masalah dalam proses adaptasi dengan cara menghindari pandangan negatif, merawat anak, dan mencukupi kebutuhan keluarganya. Hal ini senada dengan dengan hasil study yang dilakukan oleh Bowlby (1980: 288) yang menyatakan bahwa pada umumnya seseorang yang kehilangan pasangan akan mengalami beberapa fase kedukaan, yang pada puncaknya berakhir dengan fase reorganisasi,

yang merupakan langkah awal bagi seseorang untuk memulai resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan dan bangkit dari penderitaan atau masalah yang menimpa hidupnya dengan mengandalkan kekuatan dari dalam diri yang dimilikinya untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Walaupun beberapa hambatan perkawinan pada usia madya serupa dengan orang yang usia dewasa dini, sebagian besar bahaya tersebut berasal dari perubahan dalam pola kehidupan keluarga pada waktu itu dengan demikian menjadi unik bagi usia madya. Kemudian, bahaya perkawinan sering lebih serius dibandingkan dengan bahaya usia dewasa dini, karena kesempatan untuk membangun penyesuaian yang baik menjadi berjalan dengan lambat dari pada berjalannya waktu dan pada waktu anak-anak meninggalkan rumah, motivasi orang dewasa untuk membangun rumah tangga yang bahagia pun menurun. Karena hambatan perkawinan mempunyai pengaruh yang besar kepada wanita usia madya dari pada pria usia madya selama kehidupan wanita berpuat pada keluarga dan dalam rumah selama bertahun-tahun hal tersebut bisa sangat berpengaruh besar terhadap perilaku dan sikap istri terhadap suami juga mempengaruhi mutu dan dedikasinya terhadap pekerjaan.

## **Kesimpulan**

Keberhasilan seseorang dalam mengatasi masalah hidup di masa dewasanya mempunyai pengaruh terhadap konsep dirinya dan melalui kehidupan seperti itulah kepribadian seseorang terbentuk. Makin berhasil seseorang mengatasi masalah hidup pada masa dewasa, maka konsep pribadinya akan makin menyenangkan dan rasa percaya dirinya makin teguh, mantap dan semakin tentram. Salah satu masalah yang paling banyak dihadapi oleh orang dewasa adalah peranan yang dilakukan dalam kegiatan kantor maupun sosial. Masalah utama dalam penyesuaian pekerjaan pada masa dewasa muda meliputi pemilihan pekerjaan, mencapai stabilitas dalam pilihan dan penyesuaian terhadap situasi kerja. Sejauh mana keberhasilan pria dan wanita melakukan penyesuaian diri dapat dinilai dari prestasi, perubahan pekerjaan secara sukarela dan kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan. Selain itu penyesuaian keluarga dan pekerjaan khususnya pada masa dewasa awal sangatlah sulit karena kebanyakan orang dewasa awal membatasi dasar-dasar karena adanya pembaruan (newness) peran dalam penyesuaian diri. Keberhasilan penyesuaian diri dengan masa dewasa dapat dinilai dengan tiga kriteria yaitu prestasi dalam pola pekerjaan dan pola hidup yang dipilih seseorang, tingkat kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan dan pola hidup yang dipilih, dan keberhasilan dari penyesuaian personal.

## **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan apa hambatan yang dihadapi pada usia madya ketika berkeluarga?
- Jelaskan mengapa perlu memahami pola keluarga pada usia madya ?
- Apa saja tantangan yang dihadapi pada masa usia madya?

## **D. Daftar Pustaka**

- Hurlock, E.B. 1991. Psikologi Perkembangan: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Sekarsari, Ni Kadek Widhi Dwi, dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati. 2015. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Pada Pegawai Negeri Sipil Menjelang Masa Pensiun. *Jurnal Psikologi Udayana*, 02(2), 172-184.
- Fernandez, Isanyora Mariana Fielda, dan Jaka Santosa Soedagijono. 2018. Resiliensi Pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup. *Jurnal Experientia*, 6 (1), 27-38.

# BAB IX

## DEFINISI DAN PENGERTIAN USIA LANJUT

### Capaian Pembelajaran:

- Mahasiswa mampu memahami secara umum ciri ciri usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami secara umum tugas perkembangan usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami konsep umum perubahan dan kondisi fisik usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami tantangan pada perubahan motorik pada usia lanjut

### Pendahuluan

Psikologi perkembangan merupakan salah satu bidang psikologi yang memfokuskan kajian atau pembahasannya mengenai perubahan tingkah laku dan proses perkembangan dari masa konsepsi (pra-natal) sampai mati. (Syamsu, 201;3)

Psikologi perkembangan lebih mempersoalkan tentang factor-faktor umum yang mempengaruhi proses perkembangan yang terjadi di dalam kepribadian itu sendiri. Perkembangan masa usia lanjut merupakan masa yang unik dan sulit dalam hidup. Usia lanjut adalah tahap peralihan dalam arti bahwa baik pria maupun wanita harus menyesuaikan diri pada semakin berkurangnya tenaga mental dan fisik mereka.

Menurut Elizabeth B. Hurlock dalam buku “psikologi perkembangan” usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang yaitu, suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, beranjak dari waktu yang penuh dengan bermanfaat.

### A. Ciri ciri Usia Lanjut

Usia lanjut tidak jauh berbeda dengan periode-periode sebelumnya, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu.

1. *Usia lanjut merupakan periode kemunduran.* Orang tidak akan pernah bersifat statis, oleh karena itu, orang sering berubah secara konstan. ketika kemunduran fisik dan mental terjadi secara perlahan dan bertahap pada waktu kompensasi terhadap penurunan ini dapat dilakukan, dikenal sebagai “*senescence*”, yaitu masa proses menjadi tua. Pemunduran itu sebagian dari faktor fisik yang merupakan suatu perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus tapi karena proses menua dan

sebagian lagi dari factor psikologis factor tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada umumnya.

2. *Perbedaan individual pada efek menua.* Hal ini telah dikenal sejak berabad-abad yang lalu. Orang menjadi tua secara berbeda berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda, sosioekonomi dan latar pendidikan yang berbeda dan pola hidup yang berbeda. Bila perbedaan-perbedaan tersebut bertambah sesuai dengan usia, maka akan membuat orang akan bereaksi secara berbeda terhadap situasi yang sama.

3. *Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda.* Karena arti tua itu sendiri tidak jelas dan tidak dapat dibatasi pada anak muda, maka orang cenderung menilai tua itu dalam hal penampilan dan kegiatan fisik. Pada waktu anak-anak mencapai remaja mereka menilai usia lanjut dalam cara yang sama dengan cara penilaian orang dewasa, yaitu dalam hal penampilan diri dari apa yang dapat dan tidak dapat dilakukannya.

4. *Pelbagai stereotype orang lanjut usia.* Dalam kebudayaan orang Amerika terdapat banyak stereotype orang lanjut usia dan banyak kepercayaan tradisional tentang kemampuan fisik dan mental. *Pertama*, cerita rakyat dan dongeng cenderung melukiskan usia lanjut sebagai usia yang tidak menyenangkan yang diturunkan dari satu generasi ke generasi yang lain. *Kedua*, orang yang usia lanjut sering diberi tanda dan diartikan orang yang tidak menyenangkan oleh pelbagai media massa. *Ketiga*, berbagai humor dan canda yang berbeda juga menyangkut aspek negative orang usia lanjut dengan acara yang tidak menyenangkan. *Keempat*, pendapat klise lama yang telah diperkuat oleh hasil studi ilmiah.

sama pentingnya bahwa konsep diri usia lanjut yang dipunyai orang, yang dibentuk pada awal tahun kehidupannya dan lebih banyak dilandasi oleh budaya klise daripada klise pengalaman pribadi seseorang pada usia lanjut.

5. *Sikap social terhadap usia lanjut.* Arti penting tentang sikap sosial terhadap usia lanjut yang tidak menyenangkan mempengaruhi cara mereka memperlakukan orang usia lanjut . sebagai ganti penghormatan dan penghargaan terhadap orang usia lanjut dan sebagai ciri-ciri banyak kebudayaan.

6. *Orang usia lanjut memiliki kelompok-minoritas.* Kelompok usia lanjut biasa disebut “warga Negara kelas dua” yang hidup dengan status bertahan dan mempunyai efek penting terhadap pribadi dan penyesuaian pribadi mereka.

7. *Menua membutuhkan perubahan peran.* Sama seperti orang berusia *madya* harus belajar memainkan peranan baru. Orang usia lanjut diharapkan mengurangi peran aktifnya dalam urusan masyarakat dan sosial.

8. *Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut.* Sikap sosial yang tidak menyenangkan bagi mereka yang Nampak dalam cara orang lain memperlakukan mereka, maka tidak heran lagi kalau banyak orang lanjut usia yang mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan.

9. *Keinginan menjadi muda kembali sangat kuat pada usia lanjut.* Status kelompok-minoritas yang dikenakan pada orang lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap selama tanda menua tampak.

## **B. Tugas Perkembangan Usia Lanjut**

Sebagian besar tugas perkembangan usia lanjut lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Orang tua diharapkan menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan dan menurunnya kesehatan secara bertahap. Akibat dari menurunnya tingkat kesehatan dan pendapatan, maka mereka perlu menjadwalkan dan menyusun kembali pola hidup yang sesuai dengan keadaan saat itu. Walaupun umumnya orang usia lanjut pada masa remajanya belajar agar dapat berhasil dalam berhubungan dengan teman yang seusia, akan tetapi selama masa dewasa mereka harus bergabung dengan individu-individu dari berbagai kelompok usia.

## **C. Perubahan dan Kondisi Fisik Usia Lanjut**

Selama hal ini merupakan kebenaran yang mutlak, bahwa perubahan kondisi fisik terjadi pada usia lanjut dan sebagian perubahan itu terjadi ke arah yang memburuk. Perubahan fisik terbesar yang terjadi pada usia lanjut dan penjelasan tentang akan dijelaskan pada uraian berikut.

1. Perubahan penampilan. Kebanyakan tanda-tanda yang paling jelas terjadi pada perubahan wajah.
2. Perubahan bagian dalam tubuh. Walaupun perubahan internal tidak dapat diamati seperti pada bagian luar namun perubahan tersebut juga jelas terjadi dan menyebar keseluruh organ bagian dalam juga.
3. Perubahan pada fungsi fisiologis. Pengaturan temperatur badan dipengaruhi oleh memburuknya sistem pengaturan organ-organ.

4. Perubahan pasca indera. Pada usia lanjut fungsi seluruh organ penginderaan mempunyai sensitivitas dan efisiensi kerja dibanding yang dimiliki oleh orang yang lebih muda.
5. Perubahan seksual. Masa berhentinya reproduksi pada pria datang belakangan dibanding masa menopause pada wanita, dan memerlukan masa yang lebih lama.

#### **D. Perubahan Motorik pada Usia Lanjut**

Orang usia lanjut pada umumnya menyadari bahwa mereka berubah lebih lambat dan koordinasi gerakannya kurang begitu baik dibanding pada masa muda mereka.

*Penyebab fisik* yang mempengaruhi perubahan-perubahan dalam kemampuan motorik meliputi menurunnya kekuatan dan tenaga, yang biasanya menyertai perubahan fisik yang terjadi karena perubahan usia. Berbagai *penyebab psikologis* yang mempengaruhi perubahan kemampuan motorik berasal dari kesadaran tentang *merosotnya* dan perasaan rendah diri dibandingkan dengan orang yang lebih muda dalam arti kekuatan, kecepatan dan keterampilan.

#### **Kesimpulan**

Usia lanjut memang dipandang sebagai masa kemunduran, masa dimana lansia mengalami kemunduran baik secara fisik ataupun psikologis. Akan tetapi semua kemunduran itu dapat ditangani oleh setiap individu. Oleh karena itu, setiap individu mampu memberikan manfaat yang berbeda-beda terhadap lingkungannya dan jika mereka berada dalam suatu organisasi, maka kemampuan mereka akan jauh lebih memadai. Dan bagaimana organisasi itu mengatur setiap individu.

#### **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

#### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan secara umum ciri-ciri usia lanjut?
- Jelaskan apa saja tugas perkembangan usia lanjut?
- Apa saja tantangan yang dihadapi pada lanjut usia?

## **E. Daftar Pustaka**

- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Erni Wahyu Setiowati. 2012. *Analisa Konsep Diri Pada Lanjut Usia Yang Dirawat Di Panti Werdha Darma Bakti Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santi Sulandari, Dicka Martyastanti, Ridma Mutaqwarohmah. 2009. *Bentuk-Bentuk Produktivitas Orang Lanjut Usia*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.



# **BAB X**

## **KONDISI MENTAL PADA USIA LANJUT**

### **Capaian Pembelajaran:**

- Mahasiswa mampu memahami secara umum perubahan minat pada usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami secara umum hambatan terhadap kondisi pribadi dan sosial

### **Pendahuluan**

Usia tua merupakan tahap yang sudah jauh dilewati oleh seseorang. Seseorang yang telah memasuki usia lanjut telah menghabiskan waktu mereka dengan melakukan hal-hal yang mereka inginkan. Biasanya orang yang sudah lanjut usia mereka sering melihat pengalaman-pengalaman masa lalu yang telah mereka lewati, mereka juga biasanya menyesali apa yang sudah mereka perbuat. Usia lanjut menurut Hurlock (1991:380) yaitu sekitar usia tujuh puluh sampai akhir hayat seseorang.

Jika seseorang sudah mengalami usia lanjut maka ada perubahan-perubahan yang dialami oleh seseorang tersebut. Misalnya perubahan mental yang dialami oleh seseorang yang berusia lanjut. Dahulu kerusakan mental pada usia lanjut juga pasti akan diikuti oleh kerusakan fisik yang akan dialami oleh seseorang. Adanya rangsangan dari lingkungan sebenarnya dapat mempengaruhi kecepatan tingkat penurunan mental seseorang. Misalnya pada hal belajar dengan aspek motorik, latihan yang dilakukan bertahun-tahun akan memperlambat kecepatan tingkat penurunan mental. Contohnya saja seseorang yang terus bekerja sampai usia lanjut dia memiliki fungsi otak yang lebih normal dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki pekerjaan sampai usia lanjut.

Menjadi tua bukanlah menjadi pilihan seseorang melainkan itu adalah suatu kepastian yang terjadi pada manusia. Seseorang yang berumur panjang pasti akan menjadi tua. Itu merupakan siklus kehidupan dan perkembangan manusia dan ada ciri-ciri tertentu di setiap usia, seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (1996:308), yaitu adanya perubahan fisik dan psikologis tertentu. Seperti jurnal yang berjudul “*Emotional Intelligence dan Psychological Well-Being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta*”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada manula di Jakarta. Dengan sampel dari 72 pria lanjut usia dan wanita dari kelompok berbasis keagamaan menyelesaikan satu set kuesioner faktor demografi, pengukuran psikologis kecerdasan emosional, dan *psychological well-being*.

### **A. Keadaan Mental pada Usia Lanjut**

Penurunan mental antara satu orang dengan orang yang lain juga memiliki perbedaan. Tidak semua orang memiliki penurunan mental yang sama, tidak ada usia tertentu untuk menentukan bahwa orang tersebut mengalami penurunan mental. Untuk orang yang memiliki intelektual tinggi maka penurunan mentalnya kurang dibandingkan dengan orang yang memiliki intelektual rendah.

Selain adanya perbedaan dalam tingkat penurunan mental antara individu satu dengan individu lain dalam usia yang sama, pada individu yang sama juga terjadi perbedaan tingkat penurunan kemampuan mental yang berbeda. Tidak ada alat yang digunakan untuk mengukur penurunan mental yang terjadi pada lansia, tetapi satu-satunya cara yang dilakukan adalah dengan mengukur jumlah penurunan secara tepat dengan menggunakan catatan yang akurat tentang kemampuan masing-masing individu. Kemudian dengan standart tersebut ditulis presentase penurunan yang terjadi pada setiap usia.

#### *Faktor penyebab stres pada usia lanjut*

Manusia berkembang dari ketidakberdayaan hingga menjadi manusia yang sempurna dan mandiri, dan akhirnya menjadi renta tak berdaya lagi. Akan tetapi, ada sebagian orang yang takut dan tidak mau menerima kenyataannya serta tak tahu harus bagaimana menghadapi masa lanjut usianya. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya biasanya penuh penyesalan dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin. Usia enam puluh biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut. Akan tetapi orang sering menyadari bahwa usia kronologis merupakan criteria yang kurang baik dalam menandai permulaan usia lanjut karena terdapat perbedaan tertentu di antara individu-individu dalam usia pada saat mana usia lanjut mereka mulai.

Betapa banyak orang lanjut usia yang merasa kesepian dan tak berguna, dan tak sedikit pula yang mengalami stres. Setiap orang kadang-kadang mengalami stres, karena merasa terus menerus ditekan untuk mencapai lebih banyak hal dalam waktu yang semakin menipis dan

sedikit. Pemaparan tentang stres erat kaitannya dengan emosi yang menyakitkan (Atkinson, 1990). Menurut para peneliti dan ahli psikologi, stres pada zaman modern ini lebih disebabkan karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi, menuntut adaptasi dan penyesuaian.

Banyak ahli telah melakukan penelitian tentang stres dan mengemukakan berbagai pengertian tentang stres. Diantaranya oleh Atwater (1987) yang menyatakan stres sebagai stimulus eksternal yang menyebabkan seseorang merasa letih, seperti tekanan di tempat kerja, namun pada saat yang sama stimulus tersebut dapat menyebabkan dua orang yang berbeda memberikan respon yang berbeda pula. Cara seseorang merespon stimulus akan menentukan tingkat stress yang dialami. Stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. (CranwellWard, 1990).

Masa tua akan datang dengan sendirinya tanpa diminta, dimana tidak semua orang bisa menerima kenyataan ini dengan lapang dada. Masa tua merupakan proses yang berkelanjutan dalam dimensi waktu dan merupakan fase terakhir dari perkembangan seseorang. Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain berupa stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresif dalam pekerjaan dan peran sosial jika mereka tergantung pada energy fisik yang sekarang tidak dimiliki lagi. Sebaliknya, mereka harus lebih menekankan kemampuan berpikir dari kemampuan fisik untuk memecahkan masalah. Jadi yang terpenting bagi lanjut usia adalah bagaimana mengalihkan kemampuan fisik ke dalam kemampuan mental atau kemampuan kebijakan dalam berperilaku (Peck dalam Neugarten, 1968).

Masa usia lanjut merupakan tahapan paling akhir dalam perjalanan hidup manusia. Proses menua tersebut selain merupakan proses perkembangan yang terus berlangsung hingga akhir hidup manusia, juga ditandai dengan adanya kemunduran secara fisik dan psikis. Batasan mengenai masa usia lanjut belum mendapatkan kesepakatan yang pasti (Hurlock, 1980) menyatakan bahwa masa lanjut usia terdiri dari masa usia lanjut awal yang berkisar antara 60 tahun sampai 70 tahun dan masa usia lanjut ditandai dengan dari usia 70 tahun sampai akhir kehidupan seseorang. (Rogers, 1979) menjabarkan bahwa masa usia lanjut ditujukan sebagai orang yang sudah mulai meninggalkan pekerjaan untuk istirahat. (Haditono, 1989) menyatakan bahwa rentang usia 65 tahun keatas adalah termasuk dalam masa usia lanjut. Lebih lanjut (Monks dkk, 1998) menunjukkan bahwa masa usia lanjut (Old Age) mulai usia 65 hingga meninggal dunia. (Depsos. RI, 2003) dalam pola Pembangunan Kesejahteraan Sosial bahwa

lanjut usia mulai dari usia 60 tahun sampai meninggal dunia.

Hurlock (1992) juga menjelaskan dua perubahan lain yang harus dihadapi oleh individu lanjut usia, yaitu perubahan sosial dan perubahan ekonomi. Perubahan sosial yang terjadi pada individu lanjut usia meliputi kematian pasangan hidupnya atau temantemannya; perubahan peran dari seorang ayah atau ibu menjadi seorang kakek atau nenek; perubahan dalam hubungannya dengan anak-anak karena sudah harus memperhatikan dari tingkatan anak sebagai individu dewasa yang dapat dianggap sebagai teman untuk diminta pendapat dan pertolongan, sebagai contoh perubahan peran dari seorang pekerja menjadi pensiunan yang sebagian besar waktunya dihabiskan dirumah. Perubahan ekonomi berkaitan dengan status sosial dan prestise dalam masyarakat sebagai seorang pensiunan; perubahan pendapatan karena hidupnya tergantung dari tunjangan pensiun. Kondisi-kondisi khas yang serupa dengan penurunan kemampuan ini akan memunculkan gejala umum pada individu lanjut usia yaitu perasaan takut menjadi tua sepanjang tidak dipersiapkan dengan baik dan matang. Dengan demikian, perubahan sosial yang terjadi pada masa usia lanjut walaupun mengalami penurunan, tetapi hal ini terjadi secara bergantian. Seperti adanya aktivitas yang menurun, yang berhubungan dengan kemampuan fisik dapat diganti dengan aktivitas yang baru tidak tergantung dengan menggunakan energi fisik. Hilangnya peran-peran sosial dapat diganti dengan peran-peran baru. Demikian juga, partisipasi sosial yang menurun dapat diganti dengan meningkatkan partisipasi dalam bidang yang berbeda.

## **B. Perubahan Minat pada Usia Lanjut**

Selain penurunan mental ada juga perubahan minat yang terjadi pada usia lanjut. Seperti perubahan fisik, mental dan gaya hidup pada orang-orang lanjut usia, juga terjadi perubahan minat dan keinginan yang tidak dapat dihindari. Seperti minat dan keinginan seseorang pada setiap tingkat usia, hal ini berbeda dengan orang yang mengalami lanjut usia. Minat yang mereka inginkan sudah tidak seperti minat yang mereka inginkan ketika mereka masih muda. Keinginan atau minat pada orang lanjut usia misalnya minat pribadi, minat untuk berkreasi, minat sosial, keinginan yang bersifat keagamaan, dan keinginan untuk mati.

Pada minat pribadi dijelaskan bahwa orang lanjut usia melihat minat pribadi itu dalam diri sendiri. Mereka lebih mengutamakan ego dan sesuatu yang ada pada dirinya sendiri, mereka kurang memperhatikan keinginan dan kehendak orang lain. Kemudian ada minat pada penampilan. Ada seseorang yang menganggap penting penampilan pada usia lanjut tetapi ada

juga yang mengabaikan tentang penampilan. Bahkan ada orang yang tidak ambil pusing tentang perawatan diri mereka apalagi perawatan pakaian mereka. Jika orang yang lanjut usia itu aktif dalam kegiatan sosial maka mereka akan memperhatikan penampilan mereka begitu juga sebaliknya.

Selain minat pada penampilan ada juga minat pada uang. Semakin orang bertambah usia menjadi tua maka semakin menurun juga keinginannya terhadap uang. Apabila lansia semakin kekurangan uang seiring dengan usianya bertambah maka mereka akan mencari uang semata-mata untuk mempertahankan hidupnya bukan untuk kebutuhan yang lainnya.

### **C. Hambatan Terhadap Kondisi Pribadi dan Sosial**

Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Usia Lanjut bisa menjadi penghambat dalam tugas perkembangan yang diemban pada usia lanjut ;

a. Perubahan fisik Sebagian besar perubahan fisik pada usia lanjut terjadi kearah yang memburuk, proses dan kecepatannya sangat berbeda untuk masing-masing individu. Perubahan fisik pada lansia ini meliputi: perubahan penampilan, perubahan bagian dalam tubuh, perubahan fungsi fisiologi, panca indra dan perubahan seksual.

b. Perubahan kemampuan motorik Usia lanjut pada umumnya mereka menjadi lebih lambat dan koordinasi gerakan kurang begitu baik dibanding dengan masa mudanya. Perubahan ini disebabkan oleh pengaruh fisik dan psikologis seperti berikut ini:

- Penyebab fisik yang mempengaruhi perubahan dalam kemampuan motorik meliputi menurunnya kekuatan dan tenaga yang terjadi karena bertambahnya usia, menurunnya kekuatan otot, kekakuan dalam persendian, gemetar pada tangan.
- Penyebab psikologis berasal dari kesadaran tentang merosotnya dan perasaan akan rendah diri kalau dibandingkan dengan orang yang lebih muda dalam arti kekuatan, kecepatan dan keterampilan.
- Perubahan kemampuan mental. Dari hasil studi para psikolog telah memperkuat kepercayaan dalam masyarakat, bahwa kecenderungan tentang menurunnya berbagai hal secara otomatis akan menimbulkan kemunduran kemampuan mental.
- Perubahan minat pada usia lanjut.

Terdapat hubungan yang erat antara jumlah keinginan dan minat seseorang

pada seluruh tingkat usia dan keberhasilan penyesuaian mereka. Perubahan minat dan keinginan ini harus dilakukan baik secara suka rela atau terpaksa karena alasan kesehatan, situasi keuangan, atau alasan lainnya untuk memperoleh kepuasan yang lebih baik (Hurlock, 1999).

### **Kesimpulan**

Semua orang pasti akan mengalami masa tua yang akan banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada diri seseorang itu baik secara fisik maupun secara psikologis. Seseorang tidak akan bisa menghilangkan masa tua mereka selagi mereka dikasih umur yang panjang. Setiap fase yang terjadi pada hidup seseorang pasti banyak pengalaman dan manfaat yang didapatkan.

### **Latihan.**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

#### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan apa hambatan yang dihadapi pada usia lanjut dan bagaimana solusinya?
- Jelaskan mengapa ada perubahan minat pada usia lanjut?

### **D. Daftar Pustaka**

- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Erni Wahyu Setiowati. 2012. *Analisa Konsep Diri Pada Lanjut Usia Yang Dirawat Di Panti Werdha Darma Bakti Surakarta*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santi Sulandari, Dicka Martyastanti, Ridma Mutaqwarohmah. 2009. *Bentuk-Bentuk Produktivitas Orang Lanjut Usia*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

# **BAB XI**

## **PENYESUAIAN USIA LANJUT PADA PEKERJAAN**

### **Capaian Pembelajaran:**

- Mahasiswa mampu memahami secara umum kondisi lingkungan kerja usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami konsep umum menghadapi masa pensiun usia lanjut

### **Pendahuluan**

Usia dewasa akhir merupakan masa di mana individu mencapai puncak karir dalam bekerja yang pada akhirnya akan segera pensiun. Seringkali masa pensiun telah menimbulkan kecemasan pada individu karena ketidakmampuan individu dalam menerima kenyataan yang ada. Kecemasan muncul karena beberapa situasi yang mengancam manusia sebagai makhluk sosial. Contohnya adanya konflik, ketegangan, ancaman terhadap harga diri dan adanya tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuannya (Anggorowati & Purwadi,2007). Dalam hal ini seseorang yang akan memasuki masa pensiun sangat mungkin merasa bahwa masa pensiun merupakan suatu ancaman bagi dirinya. Secara biologis, perubahan terjadi dengan drastis dari yang semula aktif bekerja menjadi tidak bekerja, sehingga menimbulkan persepsi bahwa tidak lagi memberikan manfaat terhadap lingkungannya. Secara ekonomi, seseorang yang memasuki masa pensiun, maka pendapatan penghasilannya menurun. Padahal beban yang harus ditanggung secara ekonomi tidak kunjung menurun. Secara emosional, dengan pensiun seseorang menjadi banyak menganggur, sehingga dapat menimbulkan kebosanan. Hal-hal itu memungkinkan seseorang yang akan memasuki masa pensiun mengalami suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang disebut kecemasan.

### **A. Kondisi Lingkungan Kerja**

Penyesuaian diri terhadap pekerjaan dan keluarga bagi orang lanjut usia adalah sulit karena hambatan ekonomis yang dewasa ini sangat memainkan peran penting ketimbang masa sebelumnya. Walaupun ada bantuan keuangan dari pemerintah dalam bentuk jaminan sosial, untuk membantu orang usia lanjut, bantuan kesehatan dan pembagian keuntungan secara bertahap yang diperoleh dari dana pensiun, dan dari perusahaan, mereka kadang tidak sanggup mengatasi berbagai problem yang mereka hadapi. Karena pentingnya faktor keluarga dan

pekerjaan bagi orang usia lanjut, maka segala hal yang menghambat penyesuaian terhadap kedua faktor tersebut dapat diartikan sebagai bahaya atau resiko potensial terhadap penyesuaian pribadi dan sosial. Resiko yang berhubungan dengan setiap usia selama hidup, bahwa perbedaan antara resiko usia lanjut dengan mereka yang usia muda, adalah orang usia lanjut mempunyai kontrol yang kecil bahkan tidak mempunyai kontrol terhadap berbagai kondisi, yang bertanggung jawab terhadap resiko tersebut. Misalnya orang usia muda yang merasa pernikahannya belum dianggap lengkap sebelum mempunyai anak, dan mereka dapat mengontrol situasi apabila mereka mempunyai anak dari perkawinannya ataupun dari adopsi. Berbeda dengan orang usia lanjut, orang usia lanjut tidak dapat mengontrol apa yang dikerjakan anak-anaknya, misalnya tentang dimana mereka tinggal, bagaimana mereka akan memperlakukan orang tua mereka yang sudah lanjut usia.

Seberapa penting peranan resiko pekerjaan terhadap penyesuaian pribadi dan sosial orang usia lanjut sangat dipengaruhi oleh sikap mereka terhadap pekerjaan tersebut. Makin tua seseorang dan berkurang daya tahan fisik seseorang, kondisi demikian itu sangat payah dengan semakin bertambahnya usia dan semakin rentang tubuhnya. Sehingga aktifitas sehari hari hamper tidak tersentuh. Meskipun rata-rata fungsi fisik dan kesehatan fisik lansia adalah baik, namun beberapa jenis penyakit tertentu akan muncul dan menyerang lansia.

#### *Hambatan Pekerjaan*

Ada dua resiko pekerjaan yang dianggap penting dalam masa usia lanjut, yaitu dilarang bekerja dan diharuskan pensiun. Keduanya sangat mengandung resiko bagi penghargaan pribadi dan bahkan dapat mengarah pada perasaan dirinya tidak ada gunanya dan sia-sia.

##### *1. Larangan untuk bekerja.*

Bahaya pertama yang paling serius umumnya orang usia lanjut dilarang bekerja pada saat mereka sesungguhnya ingin bekerja. Ada tiga alasan mengapa orang usia lanjut dilarang untuk bekerja,

- a. Karena kesempatan kerja pada usia lanjut sangat langka. Semakin bertambah tua usia seseorang maka status penganggurannya akan semakin serius. Alasannya karena para pekerja yang lebih muda tahu bahwa kesempatan memperoleh pekerjaan dimasa datang lebih baik dan begitupun sebaliknya pada usia lanjut
- b. Berbagai kesulitan yang timbul yang menghalangi mereka yang berusia lanjut yang ingin bekerja sehingga mengharuskan mereka pensiun pada



tingkat usia tertentu. Mereka yang terpaksa pensiun dan mereka yang karena itu dirinya menolak untuk mempersiapkan diri secara psikologi dengan cara menumbuhkan minat keinginan dan kegiatan baru maka proses penyesuaian akan berjalan buruk dibanding mereka yang mempersiapkan diri lebih baik terhadap kondisi hidup sebagai pensiun.

## 2. *Masa Pensiun*

Resiko besar yang kedua tentang pekerjaan bagi usia lanjut adalah pensiun walaupun mereka sudah mempersiapkan diri untuk pensiun tetapi orang usia lanjut menghadapi masalah yang disebut krisis identitas. Krisis identitas yang menimpa orang setelah pensiun adalah sebagai akibat dari keharusan nya untuk melakukan perubahan peran yang drastis dari seorang pekerja yang sibuk dan penuh optimis menjadi seorang penganggur yang tidak menentu. Sikap yang tidak senang terhadap masa pensiun mempengaruhi kesehatan seseorang dan sering juga menyebabkan menurunnya kemampuan fisik dan mengakibatkan seseorang meninggal sebelum saatnya.

## **B. Menghadapi Masa Pensiun Usia Lanjut**

Pensiun adalah proses pemisahan seseorang individu dari pekerjaannya, dimana dalam menjalankan perannya seseorang mendapatkan gaji. Atau dengan kata lain pensiun berarti berhentinya seseorang dari pekerjaannya dan memulai peran baru dalam kehidupannya (Turner & Helms, 1987). Saat pensiun berarti seseorang memasuki fase baru kehidupannya berupa status baru sebagai individu yang terlepas dari beban tanggung jawab pekerjaan. Menurut Nabari (2009), masa pensiun adalah berhentinya seseorang dari pekerjaannya yang selama ini ia tekuni dan menjadi sumber hidup bagi keluarganya, serta tidak lagi bekerja ditempat itu untuk selama-lamanya. Sementara Schwartz (dalam Hurlock, 1980), menyatakan bahwa pensiun merupakan akhir pola hidup atau transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dan perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu.

Masa pensiun seseorang umumnya dapat merasakan ketenangan karena telah mencapai titik puncak karirnya dalam bekerja. Individu tidak lagi menanggung tanggung jawab kerja yang diberikan oleh instansi atau organisasi tempat kerjanya, sehingga yang dirasakan berupa perasaan yang damai, tenang, lega, rileks dan bahagia.

Kenyataannya, banyak orang yang belum cukup siap memasuki masa pensiun. Pensiun dianggap sebagai hari tua yang kaku, tidak produktif, sakit, ketergantungan, miskin dan tidak berguna. Hal ini dapat secara langsung menimbulkan masalah secara psikologis menimbulkan rasa cemas karena tidak tahu akan gambaran kehidupan yang akan dihadapi kelak setelah pensiun (Rini, 2001). Hal tersebut akan ditunjukkan oleh perilaku mudah marah, tegang sulit berkonsentrasi dan menurunnya semangat kerja (Pradono & Purnamasari, 2010). Kondisi yang demikian tentunya akan berpengaruh besar pada produktivitas para pekerja.

Secara umum kecemasan yang dirasakan oleh seseorang yang akan memasuki masa pensiun ialah dikarenakan perubahan sosial, seperti kecemasan mengenai identitas sosial, perasaan takut ditinggalkan, cemas karena merasa tidak mampu bersosialisasi lebih luas, dan perasaan takut akan kehilangan rekan-rekan kerja (Flechter & Hansson, 1991).

Banyak kasus yang terjadi bahwa tidak semua orang mempunyai pandangan yang positif tentang pensiun hal tersebut terjadi karena ketidaksiapan seseorang menghadapi masa pensiun. Penelitian yang dilakukan oleh Holmes & Rahe mengungkapkan bahwa pensiun menempati rangking 10 besar untuk posisi stress. Dengan memasuki masa pensiun seseorang akan kehilangan peran sosialnya di masyarakat, prestise, kekuasaan, kontak sosial, bahkan harga diri akan berubah juga karena kehilangan peran. Banyak orang yang sebelum pensiun sudah jatuh sakit dan meninggal dunia karena tidak mampu menghadapi kenyataan bahwa dirinya akan meninggalkan pekerjaan untuk selamanya (Nabari, 2009). Bahkan akibat yang paling buruk pada pensiunan adalah bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri.

Menurut hasil penelitian Widiastuti (2008) menunjukkan bahwa pada umumnya seseorang mengalami kecemasan adalah karena ketidakpastian karyawan dalam menghadapi pensiun yang disebabkan masih banyaknya tanggungan yang harus diselesaikan. Pada kenyataannya banyak orang yang mengalami ketakutan akan pensiun. Perasaan inilah yang akhirnya menimbulkan kecemasan pada seseorang yang akan mengalami pensiun. Suardiman (2011) mengatakan bahwa kehadiran masa pensiun sering dipandang sebagai masalah, bahkan musibah.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Moen dari Cornell University menunjukkan bahwa wanita yang baru pensiun cenderung mengalami depresi lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang sudah lama pensiun atau bahkan yang masih bekerja, terutama jika sang suami masih bekerja. Selain itu, pria yang baru pensiun cenderung lebih banyak mengalami konflik perkawinan dibandingkan dengan yang belum pensiun (Anggorowati & Purwadi, 2007).

Fakta-fakta di atas tersebut dapat dikatakan merupakan manifestasi dari kecemasan. Menurut Daradjat (1990) individu yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala yaitu adanya perasaan tidak menentu, rasa panik, adanya perasaan takut dan ketidakmampuan individu untuk memahami sumber ketakutan.

Kecemasan bersifat subyektif, artinya setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Namun kecemasan memberikan pengaruh pada pola pikir seseorang. Pola pikir yang negatif pada masa pensiun ini, menjadikan individu bersikap pesimis menjalaninya. Ketakutan-ketakutan awal orang yang akan menghadapi pensiun ini, menjadikannya orang yang pesakitan secara pikiran, seolah-olah pensiun itu akan selalu berakhir buruk. Selanjutnya, individu yang akan menghadapi pensiun menemukan hal baru yang berkaitan dengan kesenangan mereka namun banyak dari mereka mengalami kegagalan dalam beradaptasi termasuk peningkatan kecemasan (Pikunas, 1976).

Merujuk pada salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa akhir yaitu menyesuaikan diri dengan masa pensiun serta berkurangnya penghasilan keluarga (Hurlock, 1980). Apabila dikaitkan dengan kehidupan masa modern seperti ini, pekerjaan merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari manusia. Karena pekerjaan tersebut dapat mendatangkan uang, jabatan, dan harga diri. Oleh karena itu sering terjadi orang yang pensiun bukannya mengalami kesenangan karena menikmati masa tua dengan hidup santai, tetapi mengalami masalah serius dengan kejiwaan dan fisiknya. Mengingat usia pensiun di Indonesia masih dalam tahap dewasa madya, yang secara psikologis masih dapat dikatakan produktif, tentunya dampak dari proses pensiun ini bisa menimbulkan efek psikologis yang lebih berat (Eliana, 2003).

Pesimistis pada individu yang akan menghadapi pensiun membutuhkan jalan keluar yang tepat. Dengan begitu pandangan negatif mengenai masa pensiun dapat diantisipasi. Kecerdasan spiritual sebagai sebuah solusi yang menawarkan ketenangan rohaniyah maupun batiniah. Zohar & Marshall (2000) menjelaskan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan hidup, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas. Dengan terus berpikir positif terhadap masalah hidup, maka bukan suatu hal yang mustahil bila segala problematika hidup dapat teratasi, karena kecerdasan spiritual dapat menjadi acuan sikap hidup yang arif dan bijaksana secara spiritual.

## Latihan

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### Jawablah dengan benar soal-soal berikut!

- Jelaskan secara umum kondisi lingkungan kerja usia lanjut?
- Jelaskan mengapa perlu persiapan untuk menghadapi masa pensiun?

## C. Daftar Pustaka

- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Anggorowati, R.P & Purwadi.(2007). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi pensiun. *Humanitas.Skripsi.4*. 1 Januari 2007.
- Daradjat,Z.(1990). *Kesehatan mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Eliana, R. (2003). *Konsep diri pensiunan*. Universitas Sumatera Utara
- Pikunas. (1976). *Human development : an emergent science*. Tokyo: Mc Graw Hill.
- Suardiman, S.P. (2011) *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Turner, J.S. & Helms, D.B. (1987). *Life span development. 3rd Edition*. New York :Holt, Rineheart and Winston.
- Widiastuti, N. (2009). Kecemasan karyawan dalam menghadapi pensiun di PTPN XII (persero) Kebun kalisenan Jember. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UMM
- Zohar, D. & Marshall, I. (2000). *Memfaatkan kecerdasan spiritual dalam berpikir integralistik dan holistik untuk memakanai hidup*. Bandung: Mizan.

# **BAB XII**

## **KONDISI DAN KEADAAN KELUARGA USIA LANJUT**

### **Capaian Pembelajaran:**

- Mahasiswa mampu memahami secara umum kondisi keluarga usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami secara umum pola hidup dan mobilitas usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami konsep umum perkawinan dan kesendirian pada usia lanjut
- Mahasiswa mampu memahami tantangan dan hambatan dalam keluarga pada usia lanjut.

### **Pendahuluan**

Lanjut usia merupakan suatu proses berkelanjutan dalam kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan kearah penurunan. Problematika yang harus dihadapi orang-orang yang telah lanjut usia tantangan khusus selain mengalami penurunan kondisi fisik mereka juga harus menghadapi masalah psikologis. Faktor psikologis adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan dalam seorang manusia termasuk lanjut usia. Pada usia lanjut permasalahan psikologis terutama muncul bila tidak berhasil menemukan jalan keluar masalah yang timbul sebab akibat dari proses menua, rasa tersisi tidak dibutuhkan lagi dan tidak ikhlas menerima kenyataan baru seperti kematian pasangan merupakan ketidak enakan yang harus dihadapi Lanjut Usia.

Dalam keluarga pria dan wanita usia lanjut harus dapat menyesuaikan diri untuk saling bergantung satu sama lain demi terjalinnya suatu bentuk persahabatan yang akrab. Penyesuaian diri terhadap pekerjaan dan keluarga bagi orang lanjut usia sulit karena hambatan ekonomi yang dewasa ini sangat memainkan peran penting ketimbang masa sebelumnya Walaupun ada bantuan keuangan dari pemerintah dalam bentuk jaminan sosial untuk membantu orang lanjut usia bantuan kesehatan dan pembagian keuntungan secara bertahap yang diperoleh dari dana pensiun dan dari perusahaan mereka kadang-kadang tidak sanggup mengatasi berbagai problem yang mereka hadapi.

## **A. Kondisi Keluarga Usia Lanjut**

Jika hidup bekerja pada pria maupun wanita telah berakhir mereka cenderung memusatkan minat dan perhatiannya pada rumah tangga dan kehidupan keluarga karena adanya konsentrasi pada minat memperhatikan ini kondisi yang semula merupakan resiko kecil sekarang berubah menjadi resiko besar yang mengancam kondisi fisik dan psikis mereka karena kehidupan keluarga pada setiap orang sangat berbeda di sepanjang hidupnya maka berbagai perubahan pola tersebut pada usia lanjut juga akan sangat berbeda namun demikian terdapat resiko tertentu dalam kehidupan keluarga 4 di antara resiko banyak resiko adalah resiko yang bersifat umum dan serius.

1. Mangendurinya kemampuan seksual bahaya pertama dalam kehidupan keluarga pada usia lanjut adalah hilangnya kemampuan seksual. Perubahan dalam kehidupan keluarga dalam usia lanjut seringkali mengakibatkan mereka kehilangan kemampuan seksual pada saat dorongan seksual memulai diabaikan.
2. Resiko kedua yaitu kesepian pada kehidupan keluarga yang hampir umum terjadi dalam penyesuaian di hari tua. meskipun anak yang telah dewasa tinggal berdekatan orang-orang berusia lanjut jarang berhubungan dengan mereka kebersamaan mereka sekarang jauh berkurang dibandingkan dengan kasus hubungan tiga generasi ke rumah tangga di waktu lampau. Salah satu penyebab umum kesepian di usia lanjut adalah kehilangan pasangan hidup. Banyak orang berusia lanjut yang menyadari bahwa suatu ketika pasangan hidup mereka akan meninggal oleh sebab itu mereka telah mempersiapkan diri untuk menghadapinya akan tetapi belum banyak yang menyadari tentang masalah yang akan muncul dan siap menghadapinya atau siap menyesuaikan diri dengan situasi kesepian yang akan terjadi.
3. Penataan hidup merupakan resiko ketiga yang banyak dijumpai pada kehidupan keluarga di usia lanjut. Kondisi ini dapat menimbulkan resiko fisik atau six maupun keduanya secara fisik untuk tetap tinggal di rumah sendiri yaitu rumah yang mereka pakai sejak masa awal perkawinan bulu dapat menimbulkan resiko bagi orang-orang berusia lanjut.

4. Berbagai perubahan peran merupakan resiko keempat dalam kehidupan keluarga pada usia lanjut. Perubahan peran selalu menyulitkan dan mengakibatkan emosi orang usia lanjut merasa semakin sulit dari tahun ke tahun semakin radikal perubahan tersebut dan semakin berkurang. Prestasi yang diperoleh dari peran baru itu maka semakin besar penolakan terhadap perubahan individu yang bersangkutan akan semakin merasa terganggu jika dipaksa oleh lingkungan untuk melakukan perubahan peran.

## **B. Kesendirian pada Usia Lanjut**

Setiap individu pasti ingin agar hidupnya bahagia, begitu juga dengan orang lanjut usia, apapun akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Kebahagiaan yang dirasakan oleh seorang individu dapat membantu lanjut usia untuk berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain, namun tidak semua lansia dapat merasa bahagia pada usianya yang telah senja, ada lansia merasa sedih dan kecewa. Hal ini yang mengindikasikan bahwa lansia tersebut tidak mencapai kepuasan hidup padahal idealnya orang lanjut usia dapat hidup bahagia setelah melewati setiap tahap perjalanan kehidupannya. Kepuasan hidup adalah salah satu aspek penting dalam perkembangan masa hidup manusia terutama jika individu tersebut masuk dalam masa lansia, karena pada masa lansia adalah masa dimana seorang manusia lebih banyak diam dan tidak dapat berbuat apa-apa seperti masa hidup sebelum-sebelumnya. Mencapai kepuasan hidup merupakan harapan dari setiap manusia.

Umum mengatakan bahwa orang usia lanjut yang tidak pernah menikah tidak akan bahagia dan tidak benar kalau perasaan kesepian di masa usia lanjut disebabkan oleh pengalaman nyata. Mana yang telah belajar selama bertahun-tahun untuk mengembangkan minatnya dan mulai ikut terlibat dalam kegiatan penanggulangan masalah keluarga yang kurang hubungan sosial sebagai hasilnya pria tersebut kurang merangsang kesepian di hari tuanya daripada pria yang menikah dan perhatiannya terpusat pada masalah keluarga dan rumah tangganya tetapi di masa tuanya mereka harus hidup tanpa anak dan istri.

Wanita usia lanjut yang membujang membangun kehidupan sendiri seperti yang dilakukan oleh pria sebagai akibatnya mereka harus menjaga terus agar dirinya bahagia Sampai usia tua walaupun mereka pensiunan biasanya mereka mempunyai pendapatan dari dana pensiun dan dari tabungannya sehingga memungkinkan mereka untuk hidup bahagia dan berbuat apa saja yang diinginkan karena mereka tidak pernah menggunakan waktu senggangnya untuk keperluan keluarga mereka mempunyai kesempatan untuk banyak minat

yang dapat menjauhkannya dari kehidupan yang sepi apabila dia mencapai masa pensiun.

### **C. Perkawinan pada Usia Lanjut**

Tidak dapat disangsikan lagi bahwa pernikahan kembali merupakan suatu hal yang dianggap biasa yang dapat diterima oleh masyarakat umum untuk mengatasi masalah kesepian dan hilangnya kesempatan untuk melakukan hubungan seksual secara rutin yang disebabkan oleh kematian atau perceraian. Fakta yang menyatakan bahwa pernikahan kembali terjadi pada setiap jenjang usia bagi orang yang kehilangan pasangan hidup adalah benar terutama mereka yang tinggal di kota-kota kecil dan masyarakat di pedesaan. Benar juga bahwa meskipun ada kecenderungan yang meningkatkan tentang hidup bersama tanpa menikah di beberapa daerah terutama di pinggiran pusat kota yang yang baru dari tangga tidak akan mengetahui status perkawinan mereka namun ada juga pasangan tersebut yang tetap tinggal dilingkungan yang sama dengan tidak memperdulikan sikap orang lain dan merasa bahagia dan puas atas pilihan gaya hidup mereka daripada mengubah gaya hidup dan tinggal di tempat lain tetapi tidak menggantungkan mereka.

### **D. Pola Hidup dan Mobilitas Usia Lanjut**

Kehidupan di masa usia lanjut lebih beragam dibanding pada masa usia Tengah baya dewasa ini ada 5 pola hidup orang usia lanjut yang bersifat umum yaitu tinggal sendiri hanya dengan pasangannya seorang Syiah lanjut yang hidup sendiri di rumahnya sendiri dua atau lebih anggota dari usia yang sama tinggal bersama dengan status tanpa hubungan perkawinan seperti saudara laki-laki saudara perempuan atau teman-teman seusia janda atau duda yang tinggal bersama anak dan judulnya dan orang usia lanjut yang tinggal di dalam rumah penampungan orang usia lanjut atau di perkumpulan atau di hotel.

#### *1. Yang mempengaruhi pilihan pola hidup bagi kaum usia lanjut*

- Status ekonomi

Mungkinan untuk memilih Kebanyakan orang usia lanjut meneruskan hidupnya di rumahnya sendiri atau pindah ke rumah yang lebih kecil yang menangkan dan di lingkungan tetangga yang hampir sama jika status ekonomi mereka semakin menurun mereka mungkin terpaksa harus pindah kehidupan yang kurang diinginkan atau pindah ke rumah anaknya yang berkeluarga.

- Status perkawinan



Sementara kedua anggota pasangan masih hidup pengaturan hidup mereka pada umumnya ditentukan oleh status ekonomi dan kesehatannya pria dan wanita janda yang lebih tua dan juga bagi duda atau Janda menetapkan aturan untuk tinggal sendiri tinggal dengan anggota keluarga atau kerabat di perkumpulan atau di lembaga khusus orang-orang usia lanjut

➤ Kesehatan

Jika kesehatan mereka tidak memungkinkan orang usia lanjut untuk memelihara rumah mereka Maka mereka harus tinggal dengan kerabat keluarga atau teman atau di lembaga penampungan.

➤ Kemudahan dalam perawatan

Karena sesuai dengan peraturan apartemen bagi mereka lebih mudah untuk memeliharanya daripada memelihara rumah yang mempunyai atau tidak mempunyai halaman maka banyak orang usia lanjut terpaksa harus pindah ke apartemen di samping itu jika kesehatan mereka tidak memungkinkannya untuk merawat rumah sendiri atau bila kondisi ekonomi tidak memungkinkan bagi mereka untuk mempunyai pembantu rumah tangga maka dengan terpaksa mereka memilih tinggal di apartemen.

➤ Jenis kelamin

Janda Biasanya tinggal di rumah sendiri atau tinggal bersama dengan anaknya yang telah menikah sedangkan duda lebih suka tinggal di hotel atau lembaga penampungan orang usia lanjut.

➤ Anak-anak

Jika mereka mempunyai anak biasanya mereka tinggal dekat dengan salah satu dari anaknya atau tinggal bersamanya janda yang tidak mempunyai anak dan yang hidup sendiri umumnya tinggal di lembaga penampungan jika mereka tidak sanggup mencari tempat tinggalnya

➤ Keinginan untuk mempunyai teman

Bagi orang usia lanjut yang kondisi fisik dan mentalnya sehat dan ingin bersahabat mungkin mereka akan pindah ke rumah baru yang

dekat dengan tempat tinggal anaknya atau kerabat dan keluarga yang dekat dengan lingkungan masyarakat pensiunan Di mana mereka dapat melakukan kontak sosial secara temporal dengan orang seusianya jika kesehatan mereka buruk mereka lebih suka hidup di rumah khusus orang usia lanjut agar mereka dapat berhubungan dengan orang-orang seusianya atau tinggal bersama anaknya yang telah menikah di mana kesempatan untuk berhubungan seperti itu terbata.

➤ **Iklm**

Karena orang usia lanjut lebih terpengaruh oleh cuaca yang dingin daripada orang muda Bahkan mereka yang tinggal di negara bagian yang lebih dingin sering bermigrasi ke negara bagian atau daerah yang disebut wilayah sabuk matahari setelah pensiun iklim yang lebih hangat Mat karena daerah hangat ini tidak hanya menghilangkan atau mengurangi kondisi yang tidak menyehatkan bagi orang Lanjut Usia misalnya perasaan linu-linu sinus dan lain-lain namun mereka juga dapat melakukan sosialisasi sepanjang tahun daripada mereka tinggal dirumah selama satu minggu penuh Selama musim dingin.

2. *Kebutuhan fisik dan psikologi dalam pola hidup orang usia lanjut*

➤ *Kebutuhan fisik*

- a. temperatur di rumah sebaiknya seimbang antara temperatur di daerah lantai sampai ke atap karena sirkulasi udara yang buruk menjadikan orang usia lanjut sensitif terhadap temperatur di bagian atap
- b. Orang usia lanjut memerlukan jendela yang lebar agar banyak cahaya yang masuk untuk mengimbangi penglihatan yang mulai menurun
- c. Peralatan rumah tangga mereka harus di desain mengutamakan keselamatan dan kebebasan orang usia lanjut dalam menggunakannya orang usia lanjut sebaiknya menaiki sedikit tangga lantai tidak boleh licin atau lebih baik Kalau seluruhnya tertutup karpet dan sudut gelap yang berbahaya diberi penerangan setiap saat
- d. Tersedia ruangan yang cukup luas untuk rekreasi di dalam rumah maupun di luar rumah kondisi seperti ini biasanya tersedia pada

- perumahan yang dikembangkan berdasarkan prinsip baguna atau rumah yang dikembangkan oleh lembaga penampungan orang usia lanjut
- e. Tingkat kegaduhan harus dikontrol terutama di waktu malam hari hal ini dapat dilakukan dengan cara mendesain kamar untuk tidur terletak di bagian yang sepi dari rumah atau apartemen tersebut
  - f. Orang usia lanjut sebaiknya mempunyai perabot rumah tangga yang tidak terlalu menguras tenaga terutama perabot masak-memasak mesin cuci piring dan mesin pencuci pakaian
  - g. Ruangan untuk duduk-duduk sebaiknya ada pada lantai pertama agar dapat dihindari kemungkinan jatuh dari tangga.

➤ *Kebutuhan Psikologis*

- a. Orang usia lanjut sebaiknya paling tidak menggunakan satu ruangan kecil pribadi sehingga mereka dapat menghasilkan hal-hal yang bersifat pribadi.
- b. Pengaturan pola hidup sebaiknya termasuk pengaturan terhadap ruangan yang bisa dimanfaatkan untuk rekreasi dengan Duduk berjam-jam seperti membaca koran dan nonton TV.
- c. Mereka sebaiknya punya tempat untuk menyimpan barang-barang berharga miliknya.
- d. Orang usia lanjut sebaiknya tinggal dekat dengan toko dan organisasi masyarakat sehingga mereka dapat berubah dalam menentukan waktu dan jenis kegiatan.
- e. Orang usia lanjut sebaiknya tinggal dekat dengan kerabat keluarga dan teman-teman sehingga memungkinkan mereka untuk lebih sering berkomunikasi dengannya.
- f. Sebaiknya tersedia sarana yang dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan hiburan terutama selama musim dingin karena pada musim dingin sulit untuk melakukan kegiatan di luar rumah sedangkan hanya mengerjakan pekerjaan rumah tangga saja juga Terasa monoton.
- g. Tersedia sarana transportasi ke berbagai pusat perbelanjaan berbagai tempat rekreasi dan hiburan peralatan rambut dan gereja masjid dan tempat ibadah lainnya.

### *Mobilitas geografis pada masa usia lanjut*

Orang seringkali harus berpindah dari rumah tinggalnya ke rumah yang lain, dalam rangka mencari tempat tinggal yang layak. Mobilitas perpindahan ini banyak sekali terjadi kepada usia lanjut. Orang usia lanjut mungkin harus berpindah-pindah dari satu tempat ketempat lain selama periode sepuluh bahkan lima belas tahun sampai akhirnya menemukan rumah tinggal yang sesuai dengan kebutuhannya. Rumah tinggal tersebut dapat berupa rumah anaknya, rumah masyarakat pensiun, atau lembaga penampungan.

Ada banyak alasan mengapa orang di usia lanjut sering berpindah-pindah tempat tinggal. Alasan terpenting adalah karena adanya perubahan kondisi keuangan setelah pensiun, kesehatan yang menurun, kesepian, keinginan untuk tetap dekat dengan keluarga, mencari iklim yang lebih menyenangkan, atau karena adanya perubahan status pernikahan.

### **E. Hambatan dalam Keluarga pada Usia Lanjut**

Sejauh mana keberhasilan pria maupun wanita dalam menyesuaikan diri dengan masalah-masalah yang timbul akibat adanya berbagai perubahan fisik dan tikus yang menyerupai pertambahan usia dan akibat berbagai perubahan dalam status yang timbul pada saat ini akan dipengaruhi oleh banyak faktor yang beberapa diantaranya berada diluar batas pengendalian mereka. Permasalahn yang sering muncul dalam usia lanjut merupakan: rasio ketergantungan anantara penduduk tua dengan penduduk usia produktif semakin meningkat, orang usia lanjut kebanyakan mengalami masalah kesehatan yang signifikan, tidak sedikit orang usia lanjut terlantar, dan sebagian dari orang usia lanjut menjadi korban kekerasan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dengan usia lanjut:

- a. Persiapan untuk hari tua mereka yang tidak di mempersiapkan diri secara sikit dan ekonomi untuk menghadapi berbagai perubahan yang akan terjadi di hari tua seringkali akan mengalami trauma dalam melakukan penyesuaian tersebut.
- b. Pengalaman masa lampau berbagai kesulitan yang dialami dalam menyesuaikan diri pada usia lanjut seringkali merupakan akibat dari pelajaran tentang bentuk-bentuk tertentu dari penyesuaian di masa lalu yang tidak sesuai dengan periode usia lanjut dalam rentang kehidupan.
- c. Kepuasan dari kebutuhan untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di orang tua baik pria maupun wanita harus mampu memuaskan berbagai kebutuhan

pribadi mereka dan berbuat sesuai dengan harapan-harapan orang lain sepanjang rentang kehidupan .

- d. Kenangan akan persahabatan lama semakin lama persahabatan antara orang-orang berusia lanjut dapat dipertahankan maka baik mereka melakukan penyesuaian dan juga semakin bahagia pindah ke wilayah lain atau meningkatkan meninggalkan teman-teman lamanya akan menghambat Penyesuaian dengan lingkungan baru.
- e. Anak-anak yang telah dewasa sikap anak yang telah dewasa terhadap orang tua yang sudah berusia lanjut dan sering berhubungan dengan mereka dapat menciptakan penyesuaian sosial dan personal yang baik bagi orang-orang berusia lanjut.
- f. Sikap sosial salah satu hambatan terbesar dalam melakukan penyesuaian yang baik di masa usia lanjut adalah sikap sosial yang kurang senang terhadap orang-orang berusia lanjut.
- g. Sikap pribadi sikap menolak terhadap usia yang semakin bertambah tua dan terhadap penyesuaian atas perubahan yang terjadi karena bertambahnya usia merupakan hambatan yang serius bagi terwujudnya penyesuaian diri yang berhasil di hari tua.
- h. Metode penyesuaian diri metode rasional mencakup menerima batas usia mengembangkan minat-minat baru belajar melepaskan anak dan tidak memikirkan masa lalu. Metode irasional meliputi menolak berbagai perubahan yang datang bersamaan dengan bertambahnya usia dan mencoba untuk melanjutkan keadaan seperti pada masa-masa sebelumnya.
- i. Kondisi penyakit yang kronis merupakan penghalang yang lebih besar dibanding penyakit yang bersifat temporer dalam penyesuaian diri dengan masa usia lanjut walaupun penyakit temporer tersebut mungkin lebih berat dideritanya dan lebih berbahaya.
- j. Kondisi hidup Apabila orang-orang berusia lanjut dipaksa untuk tinggal di suatu tempat yang membuat mereka merasa rendah diri tidak sesuai dan membenci tempat itu dapat mengakibatkan situasi yang tidak menyenangkan dalam penyesuaian diri yang harus mereka lakukan pada usia lanjut.
- k. Kondisi ekonomi orang-orang yang berusia lanjut akan merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan permasalahan keuangan karena mengetahui bahwa

mereka mempunyai kesempatan yang kecil atau tidak sama sekali dalam memecah masalah tersebut tidak seperti yang dahulu dapat mereka lakukan ketika masih muda.

## **Kesimpulan**

Usia lanjut merupakan masa dimana seseorang lebih banyak diam dan tidak melakukan apa-apa seperti masa hidup sebelumnya. Setiap individu pasti ingin bahagia seperti halnya dengan orang usia lanjut. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang lansia dapat menemukan kebahagiaan dari lingkungan sekitarnya.

## **Latihan**

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas, silakan anda mengerjakan latihan berikut ini!

### **Jawablah dengan benar soal-soal berikut!**

- Jelaskan secara umum kondisi keluarga usia lanjut?
- Jelaskan konsep umum perkawinan dan kesendirian pada usia lanjut?
- Jelaskan bagaimana pola hidup dan mobilitas usia lanjut?

## **F. Daftar Pustaka**

- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Sucipto & Fajar Rinawati. (2017). Pengaruh Kesehatan dan Pekerjaan Terhadap Kepuasan Hidup pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Balowerti Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2) 103-105
- Ika sulistiyawati. Hubungan Antara Pekerjaan, Pendapatan, Pengetahuan, Sikap Lansia, Dengan Kunjungan Posyandu Lansia. *Jurnal Akademi Kebidanan Jember*.

