



# PERKEMBANGAN MASA DEWASA MADYA

# Artikel Ulasan

- Termasuk kelompok usia manakah saya?
- Menurut Anda, Berapa usia Anda saat ini?

“Pertanyaan yang merefleksikan konsep identitas usia”

# Penelitian Lebih Lanjut

- Semakin menua orang, identitas usia mereka lebih muda daripada usia kronologis mereka (Setterson & Trauten, 2009; Westerhof, 2009)
- Hampir setengah dari jumlah individu yang berusia 65 tahun hingga 69 tahun menganggap dirinya paruh baya (National Council on Aging, 2000)
- Setengah dari jumlah individu yang berusia 60 hingga 75 tahun menganggap diri mereka paruh baya (Lachman, Maier, & Budner, 2000)


# Definisi Masa Dewasa Menengah

Dimulai pada usia kurang lebih 40 tahun hingga 60 atau 65 tahun.



Mencakup keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi di tengah-tengah perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung seiring dengan proses penuaan (Lachman, 2004)

Pada usia ini seseorang membuat pilihan apa yang akan dilakukan, bagaimana menginvestasikan waktu dan sumber daya, mengevaluasi aspek-aspek dalam kehidupan yang hendak dirubah



Terjadi penurunan fungsi biologis, dukungan sosial budaya seperti pendidikan, karir, dan relasi mencapai puncaknya (Willis & Schaie, 2005)

# Perubahan Fisik Masa Dewasa Menengah

Kulit berkerut dan mengendur

Rambut lebih tipis dan berwarna keabu-abuan

Kuku jari tangan bergerigi, menjadi lebih tebal, dan lebih rapuh

Berkurangnya tinggi tubuh karena menyusutnya tulang dan bertambahnya berat badan tubuh

# Perubahan Fisik Masa Dewasa Menengah

Kepadatan tulang menurun sehingga sendi menjadi kaku dan sulit digerakkan

Kemampuan penglihatan dan pendengaran menurun

Meningkatnya resiko terkena penyakit seperti kardiovaskular, tekanan darah tinggi, diabetes, obesitas

# Perubahan Fisik Masa Dewasa Menengah

Tidur menjadi lebih bermasalah

Stres menjadi pemicu timbulnya penyakit

Kekebalan tubuh menurun



# Perubahan Seksualitas (*Climateric*)

Wanita

Menopause (akhir 40/awal 50 an)

faktor keturunan dan pengalaman mempengaruhi terjadinya permulaan menopause dan gejalanya (Gosden, 2007; Liu dkk, 2010)

Gejala menopause meningkat pada wanita yang merokok secara rutin karena tembakau dan tar merusak indung telur (Gosden, 2007)

Gejala menopause meningkat pada wanita yang merokok, minum-minuman beralkohol, menggunakan kontrasepsi oral, depresi dan mengkonsumsi makanan dengan kandungan gula tinggi (Sabia dkk, 2008)

Pria

```
graph LR; A[Pria] --- B[Penurunan aktivitas hormon seksual (testosteron)]; A --- C[Disfungsi ereksi]; A --- D[Gaya hidup yang berpengaruh pada disfungsi ereksi]; A --- E[Jarang melakukan aktivitas seksual];
```

Penurunan aktivitas hormon seksual (*testosteron*)

Disfungsi ereksi

Gaya hidup yang berpengaruh pada disfungsi ereksi

Jarang melakukan aktivitas seksual

# Perkembangan Inteligensi

*crystalized Intelligence* (kemampuan akumulasi informasi dan keterampilan verbal meningkat)

*fluid Intelligence* (kemampuan penalaran abstrak menurun)

Hasil penelitian Willis & Schaie (1999) menunjukkan bahwa kemampuan intelektual yaitu perbendaharaan kata, memori verbal, angka, orientasi spasial, penalaran induktif, dan kecepatan perseptual meningkat

Ada penelitian tentang pemrosesan informasi pada masa dewasa tengah yang menyebutkan bahwa menurunnya kemampuan memori (*working memory*) dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mempelajari informasi baru (Dennise Park, 2001)


Keahlian pemecahan masalah cenderung meningkat

# Perkembangan Karier, Pekerjaan, dan Waktu Luang

- Dalam hal pekerjaan, paruh baya akan mengenali keterbatasan kemajuan karier, memutuskan apakah hendak menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan serta merencanakan pensiun (Stern & Huyck, 2001)

- Dalam hal tantangan dan perubahan karir, paruh baya menghadapi globalisasi seperti kemajuan teknologi informasi, pengecilan organisasi, pensiun dini, dan perawatan kesehatan.
- Pekerjaan dapat menjadi tekanan atau motivasi diri
- Paruh baya mempersiapkan waktu luang yang efektif agar menjadi pensiunan yang aktif

# Perkembangan Agama dan Makna Hidup



Minat spiritualitas wanita lebih tinggi daripada pria (Wink & Dillon, 2002)

Paruh baya ada yang kuat dan ada juga yang mengalami kekurangan dalam kehidupan religius (John Clausen, 1993)



Paruh baya mulai menelaah makna hidup

Baumeister & Vohs (2002) menyebutkan bahwa pertanyaan yang menyangkut makna hidup ada 4 kebutuhan yaitu kebutuhan akan tujuan dan pemenuhan, nilai (benar atau salah), penghayatan terhadap *efficacy* (keyakinan akan perubahan), *self-worth* (nilai diri).