

Periodesasi Perkembangan Dewasa Akhir

(Perkembangan Fisik, Psikis, Sosial, Keagamaan Dalam Periode Kehidupannya)

Rismathul Khasanah(152071000038) Ayunda Navilatun. N(152071000004) & Arman
Wahyudi(152071000037)

Mahasiswa Fakultas Agama Islam, Program Studi Pendidikan Agama Islam,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

A. Pengertian Masa Dewasa Akhir

Masa dewasa akhir disebut juga masa penutupan dalam rentang hidup pada seseorang, dimana masa ini bisa dikatakan masa yang beranjak jauh dari kehidupan / masa sebelumnya. Dalam pandangan psikologi masa tua atau lansia memiliki umur sekitar 60 sampai meninggal, dimana pada usia ini terjadi penurunan kekuatan fisik, dan penurunan daya ingat seseorang.¹

Masa dewasa akhir ini merupakan proses perubahan menjadi tua atau dalam istilah lain disebut "*senescence*". Proses perubahan ini dialami dengan berubanya fisik dan juga psikis pada seseorang.²

Dalam masa dewasa akhir ini keagamaan seseorang cenderung meningkat karena pada masa ini merupakan masa perenungan, persiapan dan perencanaan untuk menghadapi kematian, hal demikian merupakan suatu hal yang normal dalam kehidupan lansia.

B. Perkembangan Fisik Dewasa Akhir

Perkembangan fisik merupakan menurunnya dan memburuknya fungsi dan keadaan fisik pada lansia, perubahan fisik ini perubahan yang bisa kita lihat, dan kita rasakan. Perubahan ini pasti terjadi pada masa dewasa akhir / lansia, yang mana tidak ada seorangpun yang bisa menghindari dan menutupinya, karna hal ini merupakan ketentuan dari Allah Swt.

Banyak perubahan fungsi organ yang semakin menurun dalam masa dewasa akhir ini, seperti menurunnya beberapa sistem saraf, kemampuan berfikir otak. penjelasan lebih lanjut seperti dibawah ini :

1) Daya Ingat (Memori)

Penurunan kemampuan mengingat pada lansia semakin lama akan semakin menurun, kecepatan dalam mengingat suatu kejadian sangat lambat, hal demikian

¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta : Kencana) hlm 251

² Chapter, *Psikologi Perkembangan Dewasa Akhir* (Universitas Sumatra Utara)

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/19289/Chapter%201.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.
diakses pada 11 Desember 2017

setara dengan penyakit tua yang disebut “*Pikun*”. Untuk mencegah terlalu banyak fungsi memori yang melemah, bisa dilakukan dengan melatih memori dengan memperbanyak membaca, berdzikir, dan mendengar cerita dari berbagai macam media, atau seorang pendamping.

2) Indera Penglihatan (Mata)

Penurunan penglihatan akan semakin dirasakan pada masa lansia bahkan pada masa sebelum lansia atau masa dewasa tidak sedikit dari seseorang mengalami rabun jauh ataupun rabun dekat, Pada umumnya dimasa ini lansia akan menderita presbyopi atau tidak bisa melihat objek dalam jarak jauh.

3) Indra Pendengaran (Telinga)

dimasa dewasa akhir ini seseorang akan kehilangan kemampuan mendengar suatu ucapan atau bunyi dengan jelas, karena dimasa ini penurunan pertumbuhan saraf dan organ basal, penurunan tersebut mengakibatkan matinya rumah siput yang terletak didalam telinga.

4) Indra Peraba

Berkurangnya kepekaan yang diperoleh oleh kulit pada masa lansia, karena perubahan yang dialami seorang lansia. Kulit menjadi semakin kasar dan mengkerut, sehingga seorang lansia sulit membedakan benda yang ia pegang.

5) Daerah bagian kepala

Berubahnya daerah pada bagian kepala, merupakan hal yang wajar yang dialami seorang lansia, dan perubahan demikian merupakan perubahan yang paling mudah untuk kita dapati atau kita lihat dengan mata telanjang, perubahan daerah kepala yang terlihat seperti : a. Rambut yang mulai memutih, b. Rambut mulai menipis, c. Pipi yang hilang atau bisa disebut dengan kempong, d. Gigi mulai tanggal satu persatu, sehingga akan menjadi ompong, e. kerutan yang tak bisa disembunyikan pada kulit wajah yang mengalami kekeringan, f. dan banyak tumbuh tai lalat pada bagian kepala.³

6) Daerah Tubuh

Daerah pada tubuh seorang lansia akan nampak perubahannya, seperti : a. perubahan pada bahu yang dulunya tegak, akan berubah menjadi membungkuk, b. tubuh yang dulunya gagah, akan berubah menjadi lemas dan tidak bisa membawah beban yang berat, c. berat badan bertambah, karena adanya penumpukan lemak pada bagian perut dan paha, d. perubahan kulit pada tubuh seorang lansia sama halnya dengan kuliati pada wajah, yang mengalami kerutan, dan kekeringan pada kulit.

7) Daerah Persendian

Persendian tangan dan kaki ini memiliki fungsi yang banyak dalam mengatur seluruh rutinitas yang dijalannya, karena tangan dan kaki merupakan alat atau fungsi gerak dari anggota tubuh. menurunnya fungsi dari anggota gerak ini akan berakibat

³ Ibid., hlm 266

melemahnya seorang lansia untuk melakukan banyak aktivitas dan kaki menjadi berat untuk berjalan. Perubahan lain terjadi pada kuku tangan dan kuku kaki pada seorang lansia, perubahan dari kedua kuku yang semakin menebal, mengeras dan mengkapur.

8) Perubahan pada kesehatan

Usia sama dengan lansia ditandai dengan menurunnya fungsi fisik secara umum dan memburuknya kesehatan seorang lansia. Masalah kesehatan yang terjadi pada masa lansia diantaranya mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, pusing-pusing biasa, sakit pada lambung serta insomnia.⁴

C. Perkembangan psikis dewasa akhir

Menurut David Wechsler dalam Demista (2008) kemunduran kemampuan mental merupakan bagian dari proses penuaan organisme secara umum, hampir sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa setelah mencapai puncak pada usia antara 45-55 tahun, kebanyakan kemampuan seseorang secara terus menerus mengalami penurunan, hal ini juga berlaku pada seorang lansia.

Kemerosotan intelektual lansia ini pada umumnya merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindarkan, disebabkan berbagai faktor, seperti penyakit, kecemasan atau depresi. Tetapi kemampuan intelektual lansia tersebut pada dasarnya dapat dipertahankan. Salah satu faktor untuk dapat mempertahankan kondisi tersebut salah satunya adalah dengan menyediakan lingkungan yang dapat merangsang ataupun melatih ketrampilan intelektual mereka, serta dapat mengantisipasi terjadinya kepikunan.⁵

D. Penyesuaian Sosial pada Dewasa Akhir

Banyak dari seorang lansia terutama kaum wanita, merasa sangat kesepian karena anak-anaknya telah beranjak dewasa dan berkeluarga. Dari masalah itulah seorang lansia lebih suka berkumpul dengan temannya, bahkan mencari teman diluar rumah ketika mereka merasa kesepian

selain membuat seorang lansia tidak merasa kesepian, penyesuaian sosial ini juga memiliki dampak negatif yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial pada masa lansia ini, berikut dampaknya :

- 1) lupa akan waktu yang dimiliki yang semakin sedikit, dikarenakan keasyikan bersenda gurau dengan teman, kerabat diluar sana.

⁴ Unita W Rahajeng, *Perkembangan Fisik Dewasa, Psikologi dewasa dan Lansia*, 2 february 2016. <http://unita.lecture.ub.ac.id/files/2016/02/2.-Perkembangan-Fisik-Dewasa-Awal-dan-Tengah.pdf>. diakses pada 13 Desember 2017

⁵ Elizabeth Harlock, *psikologi perkembangan; suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Jakarta:erlangga 2002) hal : 391

- 2) Jika tidak memiliki jiwa religius yang kuat maka seorang lansia lalai dengan ibadahnya, kewajibannya untuk memenuhi hak Allah Swt.
- 3) Mudah terpengaruhnya seorang lansia, hal ini kembali kepada lingkungan, dan teman yang berada disekitarnya.
- 4) cenderung egois, karen diluar sana seorang lansia bebas menentukan pilihannya sendiri sesuai dengan apa yang ia lihat.

Sebagai penjaga/seorang anak kita harus selalu mengawasi perkembangan yang dialami oleh seorang lansia, penjagaan dari jauh yang tidak membuat mereka terganggu lebih memudahkan kita untuk mengawasi setiap perubahan prilaknya.

Karena dimasa ini adalah masa penutupan usia yang mana tidak lama lagi mereka akan mengalami kematian, jika seseorang yang berda disekitarnya baik maka akan baik pula saat ia meninggal. Selain itu kita harus berada disampingnya untuk selalu memberi dukungan, motivasi religius yang akan meningkatkan keagamaannya demi mempersiapkan kematiannya yang baik.

Motivasi ini memiliki peran penting dalam mendorong timbulnya hal baik dan mempengaruhi serta mengubah kelakuan dari jalan yang kurang baik menuju kehidupan yang lebih baik. banyak fungsi motivasi untuk perubahan hidup seseorang khususnya di masa lansia ini, berikut beberapa fungsinya :⁶

- 1) Motivasi sebagai penggerak. Motivasi dalam hal ini merupakan suatu alat penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan seorang, jadi di masa lansia ini mereka lebih banyak membutuhkan dorongan / motivasi untuk bisa bergerak menuju jalan yang lebih baik.
- 2) Motivasi sebagai pengarah dalam suatu kehidupan : Artinya menggerakkan perbuatan ke arah pencapaian tujuan yang diinginkan, seperti kebanyakan yang diinginkan kebanyakan seorang lansia untuk bisa menghadapi datangnya kematian dengan baik.

E. Perkembangan keagamaan

Banyak orang yang berusia madya, baik pria maupun wanita yang tertarik pada kegiatan yang berhubungan dengan keagamaan dari pada yang pernah mereka kerjakan pada waktu masih muda. Walaupun keinginannya ini mungkin bukan karena alasan keagamaan contohnya banyak orang usia madya, terutama wanita yang karena mempunyai banyak waktu luang menganggap bahwa kegiatan keagamaan atau sosial dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhannya. Keinginannya untuk lebih terlibat dengan kegiatan

⁶ Eni Fariyatul, Istiqomah, *PSIKOLOGI BELAJAR & MENGAJAR - Kunci Sukses Guru dan Peserta Didik dalam Interaksi Edukatif* (Sidoarjo : Nizamiyah Learning Center) hlm 99-100

keagamaan akan semakin besar setelah seseorang kehilangan anggota keluarga atau teman dekatnya.⁷

Banyak juga wanita dan pria usia madya menemukan agama sebagai sumber kesenangan dan kebahagiaan yang lebih besar dari pada yang pernah diperoleh dahulu sewaktu usianya masih muda. Secara keseluruhan, orang yang berusia madya kekhawatirannya berkurang karena agamanya, keercayaan kurang dogmatis, kurang yakin kalau dikatakan bahwa ada satu agama yang yakin benar di dunia ini dan mempunyai pandangan yang skeptis tentang setan, neraka, dan keajaiban dari pada kepercayaan yang dimiliki oleh anak muda yang masih di perguruan tinggi. Hidup mereka tidak diganggu oleh hal-hal yang berbau keagamaan dan mempunyai toleransi agama yang lebih baik dari anak muda.

F. Kesimpulan

Sekiranya sudah sangat jelas tentang perkembangan yang sudah dipaparkan di makalah kami, dalam masa dewasa akhir ini merupakan suatu peristiwa yang mana seseorang dikatakan jauh dari masa-masa sebelumnya tapi masa dewasa akhir ini merupakan masa kembalinya sifat kekanak-kanakan, keegoisan dan lain sebagainya yang akan dan pasti dimiliki seseorang dalam masa dewasa akhir ini.

Dalam perubahan waktu, usia maka perubahan fisik, psikis pada seorang lansia juga semakin jelas dan terlihat. Dimana dimasa dewasa akhir ini merupakan masa penurunan fungsi fisik, psikis dan melemahnya sistem otak, masa ini juga bisa didefinisikan masa rentannya penyakit yang menghampiri tubuh seorang lansia.

⁷ Ibid., hlm 282-283

G. Daftar Pustaka

- Yudrik, Jahja. *Psikologi Perkembangan* (Jakarta : Kencana) hlm 251
Chapter, *Psikologi Perkembangan Dewasa Akhir* (Universitas Sumatra Utara)
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/19289/Chapter%201.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. diakses pada 11 Desember 2017
- Elizabeth, Harlock. *psikologi perkembangan; suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* (Jakarta:erlangga 2002) hal : 391
- Unita, Rahajeng W. *Perkembangan Fisik Dewasa, Psikologi dewasa dan Lansia*, 2 februari 2016. <http://unita.lecture.ub.ac.id/files/2016/02/2.-Perkembangan-Fisik-Dewasa-Awal-dan-Tengah.pdf>. diakses pada 13 Desember 2017
- Fahyuni, Eni Fariyatul & Istiqomah. 2016. *psikologi belajar & mengajar - Kunci Sukses Guru dan Peserta Didik dalam Interaksi Edukatif* (Sidoarjo : Nizamiyah Learning Center) hlm 99-100