**MAKALAH**

**PERKEMBANGAN DEWASA AKHIR**



**DOSEN PENGAMPU.**

Eko Hardi Ansyah,M.Psi.,Psikologi

**OLEH.**

Achmad Masbaqul Anfal

172030100157

**JURUSAN PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO**

**2018**

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik dan Hinayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan makalah ini dalam bentuk maupun isinya yang sangat sederhana. Semoga makalah ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca dalam judul perkembangan dewasa akhir.

Berbagai hambatan dan kesulitan yang terjadi selama proses penulisan makalah kiranya dapat teratasi berkat adanya bantuan, saran ataupun nasehat yang diberikan oleh oleh beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengaturkan ucapan terimakasih kepada pihak pihak yang telah membantu menyelesaikan makalah ini.

Semoga tuhan yang maha kuasa memberikan pahala yang sepadan dengan jerih payah bapak ibu dan teman-teman lakukan. Penulis menyadari makalah ini masih jauh dari sempurna, dengan hati terbuka penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun. akhirnya semoga makalah in i dapat memberi manfaat, baik bagi penulis maupun pembaca pada umumnya.

SIDOARJO, 2018

Penyusun

**DAFTAR ISI**

KATA PENGANTAR ………………………………………………………… i

DAFTAR ISI ………………………………………………………………….. ii

BAB I PENDAHULUAN …………………………………………….. 1

* 1. Latar Belakang ………………………………………… …..1
  2. Tujuan Pembahasan ………………………………….……..2

BAB II KAJIAN PUSTAKA ……...…………………………………....3

1. Masa dewasa akhir …………………………………………3
2. Perkembangan fisik dewasa akhir …………………..……...5
3. Perkembangan psikis dewasa akhir ………………………....7

BAB III SARAN ……………………………………………………….9

DAFTAR PUSATAKA ………………………………………………………10

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Pengertian lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Ada beberapa pendapat mengenai usia kemunduran´ yaitu ada yang menetapkan 60 tahun, 65 tahun dan 70 tahun. Badan kesehatan dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi.

Seiring dengan pertumbuhan seseorang, usia merekapun juga bertambah. Dari anak-anak, remaja awal, remaja akhir, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir. Perubahn ini juga diikuti dengan perubahan lainnya, yaitu perubahan fisik dan perubahan intelektual

Perubahan Fisik yang semakin menua akan sangat berpengaruh terhadap peran dan hubungan dirinya dengan lingkunganya. Dengan semakin lanjut usia seseorang secara berangsur-angsur ia mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya karena berbagai keterbatasan yang dimilikinya. Keadaan ini mengakibatkan  menurun, baik secara kualitas maupun kuantitasnya sehingga hal ini secara perlahan mengakibatkan terjadinya kehilangan dalam berbagai hal yaitu: kehilangan peran ditengah masyarakat, hambatan kontak fisik dan berkurangnya komitmen.

Perubahan intelektual, pada umumnya orang percaya bahwa proses belajar, memori, dan intelegensi mengalami kemerosotan bersamaan dengan terus bertambahnya usia.

Kecepatan dalam memproses informasi mengalami penurunan pada masa dewasa akhir. Selain itu, orang-orang dewasa lanjut kurang mampu mengeluarkan kembali informasi yang telah disimpan dalam ingatannya. Kecepatan memproses informasi secara pelan-pelan memang akan mengalami penurunan pada masa dewasa akhir.

Perkembang individu merupakan pola gerakan atau perubahan yang secara dinamis dimuali dari pembuahan atau konsepsi dan terus berlanjut sepanjang siklus kehidupan manusia yang terjadi akibat dari kematangan dan pengalaman (Hurlock, 1980: 2). Setiap perkembangan mempunyai ciri dan karakteristik yang berbeda – beda, sehingga hal itulah yang dijadikan acuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling untuk memberikan pelayanan bagi setiap individu.

Jika usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah beranjak jauh dari periode sebelumnya yang lebih menyenangkan, atau berajak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin.

Usia enam puluhan biasanya dipandang sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut. Akan tetapi orang sering menyadari bahwa usia kronologis merupakan kriteria 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.Karena kondisi kehidupan dan perawatan yang lebih baik, kebanyakan pria dan wanita zaman sekarang tidak menunjukkan tanda-tanda ketuaan mental dan fisiknya sampai usia enam puluh lima, bahkan sampai awal tujuhpuluhan. Karena alasan tersebut, ada kecenderungan yang meningkat untuk menggunakan usia enam puluh lima sebagai tanda mulainya lanjut usia.

Tahap terakhir dalam rentang kehidupan sering dibagi menjadi usia lanjut dini, yang berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh dan usia lanjut yang mulai pada usia tujuh puluh sampai akhir kehidupan seseorang. Orang dalam usia enampuluhan biasanya digolongkan sebagai usia tua, yang berarti sedikit lebih tua atau setelah usia madya dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia tujuh puluh, yang menurut standar beberapa kamus berarti makin lanjut usia seseorang dalam periode hidupnya dan telah kehilangan kejayaan masa mudanya.

* 1. **Tujuan Pembahasan**

1. Untuk mengetahui perkembangan fisik dewasa akhir
2. Untuk mengetahui perkembangan psikis dewasa akhir

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA**

1. **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. 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.

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.

Menurut Erikson tahap dewasa akhir memasuki tahap integrity vs despair yaitu kemampuan perkembangan lansia mengatasi krisis psikososialnya. Banyak stereotip positif dan negatif yang mampu mempengaruhi kepribadian lansia. Integritas ego penting dalam menghadapi kehidupan dengan puas dan bahagia. Hal ini berdampak pada hub.sosial dan produktivitasnya yang puas. Lawannya adalah despair yaitu rasa takut mati dan hidup terlalu singkat, rasa kekecewaan. Beberapa cara hadapi krisis dimasa lansia adalah tetap produktif dalam peran sosial, gaya hidup sehat, dan kesehatan fisik.

Menurut J.W. Santrock (J.W.Santrock, 2002, h.190), ada dua pandangan tentang definisi orang lanjut usia atau lansia, yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Pandangan orang barat yang tergolong orang lanjut usia atau lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas, dimana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lanjut. Sedangkan pandangan orang Indonesia, lansia adalah orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Lebih dari 60 tahun karena pada umunya di Indonesia dipakai sebagai usia maksimal kerja dan mulai tampaknya ciri-ciri ketuaan.

Menurut Hurlock (2002), tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi usia lanjut dini yang berkisar antara usia enampuluh sampai tujuh puluh tahun dan usia lanjut yang dimulai pada usia tujuh puluh tahun hingga akhir kehidupan seseorang. Orangtua muda atau usia tua (usia 65 hingga 74 tahun) dan orangtua yang tua atau usia tua akhir (75 tahun atau lebih) dan orang tua lanjut (85 tahun atau lebih) dari orang-orang dewasa lanjut yang lebih muda. Ciri-ciri dewasa akhir:

1. Adanya periode penurunan atau kemunduran. Yang disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis.
2. Perbedaan individu dalam efek penuaan. Ada yang menganggap periode ini sebagai waktunya untuk bersantai dan ada pula yang menganggapnya sebagai hukuman.
3. Ada stereotip-stereotip mengenai usia lanjut. Yang menggambarkan masa tua tidaklah menyenangkan.
4. Sikap sosial terhadap usia lanjut. Kebanyakan masyarakat menganggap orang berusia lanjut tidak begit dibutuhkan katena energinya sudah melemah. Tetapi, ada juga masyarakat yang masih menghormati orang yang berusia lanjut terutama yang dianggap berjasa bagi masyarakat sekitar.
5. Mempunyai status kelompok minoritas. Adanya sikap sosial yang negatif tentang usia lanjut.
6. Adanya perubahan peran. Karena tidak dapat bersaing lagi dengan kelompok yang lebih muda.
7. Penyesuaian diri yang buruk. Timbul karena adanya konsep diri yang negatif yang disebabkan oleh sikap sosial yang negatif.
8. Ada keinginan untuk menjadi muda kembali. Mencari segala cara untuk memperlambat penuaan.

Adapun tugas perkembangan pada masa dewasa akhir ini, diantaranya:

* Menciptakan kepuasan dalam keluarga sebagai tempat tinggal di hari tua.
* Menyesuaikan hidup dengan penghasilan sebagai pensiunan
* Membina kehidupan rutin yang menyenangkan.
* Saling merawat sebagai suami-istri
* Mampu menghadapi kehilangan (kematian) pasanan dengan sikap yang positif (menjadi janda atau duda).
* Melakukan hubungan dengan anak-anak dan cucu-cucu.
* Menemukan arti hidup dengan nilai moral yang tinggi.

1. **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 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.

1. 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 presbyopia atau tidak bisa melihat objek dalam jarak jauh.

1. 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.

1. 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.

1. 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

1. 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 kuliat pada wajah, yang mengalami kerutan, dan kekeringan pada kulit.

1. Daerah Persendian

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

1. 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,pusingpusing biasa, sakit pada lambung serta insomnia.

1. **Perkembangan Psikis Dewasa Akhir**

Menurut david Wechsler dalam demista (2008) kemunduran kemampuan mental merupkan 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.

Problematika kehidupan, apapun bentuknya akan terlihat dari ekspresi emosi seseorang saat menghadapinya, termasuk juga emosi lansia. Emosi positif ataukah negatif. Apakah seseorang lansia mampu menikmati hidup ataukah menderita dalam hidup akan tampak dari ekspresi emosi positif atau negatifnya sehari-hari. Individu bisa mengevaluasinya sendiri melalui pertanyaan tentang frekuensi, durasi, dan intensitas dari emosi mana yang setiap hari mewarnai hidup, sebagaimana memahami frekuensi, durasi, dan intensitas emosi bisa digunakan untuk mengukur tingkat emosi amarah seseorang (Beck & Fernandez, 1998).

Frekuensi merujuk pada seberapa sering emosi tersebut muncul. Durasi menunjukkan seberapa lama emosi tersebut terjadi. Sedangkan intensitas, seberapa kuat emosi tersebut dialami oleh seseorang. Contoh emosi positif adalah bahagia. Dalam sehari, seberapa sering kita merasa bahagia? (frekuensi); saat kita merasa bahagia dalam sehari, berapa lama bahagia tersebut muncul? (durasi); dalam sehari, saat kita bahagia, seberapa kuat perasaan tersebut kita alami? (Intensitas). Jika dibandingkan dengan emosi negatif, contoh marah: Dalam sehari, seberapa sering kita marah? (frekuensi); saat kita marah, berapa lama marah tersebut muncul? (durasi); dalam sehari, saat kita marah, seberapa kuat perasaan tersebut kita alami? (Intensitas) (Ansyah & Hadi, 2017).

Dominan, emosi positif ataukah negatif? Semakin dominan emosi negatif muncul menunjukkan semakin menderitanya kita dalam hidup. Sebaliknya, semakin dominan emosi positif atau kebahagiaan, kita akan semakin merasakan nikmatnya hidup ini. Apakah ini yang kita inginkan? Saya yakin semuanya akan memilih emosi positif yang mendominasi kehidupan kita. Namun kenyataannya tidak bisa dipungkiri bahwa kehidupan kita di jaman ini didominasi dengan emosi negatif, di banyak konteks kehidupan. Dalam konteks ekonomi, sosial, budaya, bahkan politik (Gautama, 2016). Yang lebih miris adalah saat emosi negatif ini sudah mendominasi dunia pendidikan kita.

Sudah banyak kasus kekerasan yang terjadi di sekolah, baik itu dilakukan oleh guru pada siswa, ataupun dalam bentuk bullying sesama siswa (JPNN.com, 2014). Semua itu tentunya dilakukan dengan ekspresi emosi negati, misalnya marah. Padahal pendidikan adalah konteks penting dalam membangun karakter siswa, termasuk dalam membangun jiwa entrepreneurship yang saat ini sedang digalakkan pemerintah dalam melaksanakan Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) (Hadi, Wekke, & Cahaya, 2015).

**BAB III**

**SARAN**

1. **Saran**

Perkembangan fisik dewasa akhir atau lansia pasti mengalamai penurunan dan memburuknya fungsi dan keadaan fisik pada lansia, perubahan fisik ini perubahan yang bisa kita lihat, dan kita rasakan. Oleh karenanya, lansia harus selalu dalam keadaan sehat, tidak melakukan aktifitas yang berlebihan yang dapat menimbulkan cidera fisik. Karena ketika terjadi cidera fisik walaupun ringan akan berdampak besar bagi kelanjutan kondisi kesehatan fisik lansia tersebut. Lansia tersebut akan gampang terserang penyakit fisik seperti kerapuhan tulang dan lainnya.

Sedangkan untuk psikis, lansia tidak boleh terlalu stress dan berfikir secara berlebih, karena haltersebut dapat berdampak pada kondisi psikis lansia tersebut. Diharapkan para lansia harus selalu berfikir positif guna untuk menjaga kesehtan mereka, baik kesehatan psikis maupun fisik mereka. Karena perkembangan maupun kondisi psikis saling berpengaruh terhadap kondisi fisik lansia.

**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%20l.pdf?seq> uence=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

Ansyah, E. H., & Hadi, C. (2017). Psikologi al-fatihah: Solusi untuk mencapai kebahagiaan yang sebenarnya. *Jurnal Psikologi Islam*, *4*(2), 107–120.