

# **ADULTHOOD AND AGING:**

## **The life cycle**

Dosen Pengampu

Prof. Dr. Eti Nurhayati, MSi.

# Siklus Hidup

Ada tiga periode utama dari siklus kehidupan dewasa

Muda

Usia  
Pertengahan

Usia Tua

# Transisi ke Dewasa Muda

<b>1. Komitmen</b>	Dewasa muda merupakan saat yang tepat untuk membuat komitmen terkait dengan pernikahan, anak-anak, pekerjaan, dan gaya hidup yang akan menentukan tempat mereka di dunia dewasa.
<b>2. Kencan, Pacaran, dan Pernikahan</b>	Kencan berfungsi untuk seleksi pasangan. Pacaran berfungsi untuk membuat sebuah komitmen. Pernikahan berfungsi mengikat komitmen untuk hidup bersama.
<b>3. Mengasuh anak</b>	Setelah menikah, pasangan akan segera memulai peran baru yaitu mengasuh anak-anaknya. Ketika pertama kali menjadi orang tua inilah yang menjadi pemicu stres terutama bagi si wanita yang pertama kali melahirkan.
<b>4. Perceraian</b>	Perceraian merupakan akhir dari sebuah janji pernikahan. Penyebabnya antara lain adanya ketidakcocokan, cinta yang hilang, perselingkuhan, masalah ekonomi, KDRT, dll. Kesulitan terbesar bagi orang yang bercerai adalah mengatur kembali kehidupan mereka.
<b>5. Pekerjaan</b>	Pada masa ini, individu mulai berkomitmen dalam pekerjaannya. Empat jenis komitmen pekerjaan yang berbeda muncul dalam studi terhadap mahasiswa (Marcia, 1966): (1) mereka yang tidak berkomitmen pada pekerjaan, tanpa perhatian, (2) mereka yang tidak berkomitmen pada pekerjaan, dengan keprihatinan yang diungkapkan, (3) mereka yang berusaha menemukan komitmen pekerjaan, dan (4) mereka yang tidak membahas masalah komitmen.

# Transisi Pertengahan (usia paruh baya)

## Kasus untuk krisis

- Usia paruh baya dipandang sebagai krisis yang membangkitkan perasaan frustrasi, ketidakpuasan, dan memicu peristiwa besar dalam hidupnya, seperti perceraian dan perubahan karir/pekerjaan.

## Kasus untuk non-krisis

- Usia paruh baya dipandang sebagai konsisten, konservatif, dan bertanggung jawab terhadap para pemimpin masyarakat dan orang tua dari generasi berikutnya.

# Transisi Pertengahan (usia paruh baya)

1	<b>Penurunan fisik</b>	Penurunan pada kekuatan otot, kapasitas paru-paru, curah jantung, fungsi seksual, dll
2	<b>Kesadaran akan kematian</b>	Memiliki kesadaran bahwa kematian ada di depan mata, karena secara psikologis usia paruh baya adalah usia menuju tua (lanjut usia) yang dekat dekat kematian
3	<b>Menopause</b>	Penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan penghentian menstruasi. Dampaknya pada wanita paruh baya, menopause bisa membuat stress, terutama pada wanita yang belum memiliki anak. Menopause pada pria ditandai dengan mulai menurunnya kemampuan seksualnya.
4	<b>Sarang kosong</b>	Suatu kondisi dimana orang tua merasa kehilangan karena ditinggalkan oleh anak-anaknya, baik karena studi ataupun menikah. Hal ini menyebabkan perasaan sedih, tertekan, atau duka cita.
5	<b>Karir</b>	Terjadi perubahan/pergantian karir. Penyebabnya: kekecewaan terhadap karir pertama, penemuan karir baru yang lebih menjanjikan, dan perumusan kembali tujuan sebagai konsekuensi dari berbagai pengalaman peristiwa kehidupan.

Dalam memeriksa karier wanita, kita harus membedakan antara beberapa kelompok yang berbeda:

- Mereka yang menempati peran pekerjaan tetapi bukan peran pasangan atau ibu
- Mereka yang menempati peran pekerjaan dan peran pasangan tetapi bukan peran ibu
- Mereka yang menduduki ketiga peran-pekerja, pasangan, dan ibu
- Mereka yang menempati ketiga peran tetapi anak-anaknya telah meninggalkan rumah.

# APAKAH WANITA YANG BEKERJA LEBIH BAIK?

- Perempuan yang bekerja lebih bahagia daripada makna pekerjaan untuk pria dan wanita.
- Ibu yang lebih baik adalah mereka yang puas terhadap peran mereka (sebagai seorang ibu dari anak-anak dan sebagai istri dari suaminya), terlepas dari bekerja atau tidak bekerja.
- Perhatian terhadap peran mereka sebagai pasangan (istri) tidak berkurang karena pekerjaan, tetapi perhatian terhadap peran ibu dan ibu rumah tangga berkurang ketika mereka mencurahkan energi untuk kinerja kerja yang tinggi
- Secara konsisten, wanita membuktikan kesuksesan dan kepuasan karier ketika suami mendukung karier mereka.

# Transisi ke Zaman/Usia Tua

1. Menuju integritas	Ketika komitmen terhadap integritas berkembang, kekuatan ego kebijaksanaan muncul. Individu dapat menerima bahwa kehidupan akan berakhir
2. Pensiun	Pensiun adalah seseorang yang tak lagi bekerja karena usia lanjut dan harus diberhentikan atau atas permintaan sendiri (pensiun muda). Masa ini disikapi beragam oleh orang yang mengalaminya
3. Kakek nenek	a) Makna kakek nenek bagi manusia: sumber pembaruan biologis/kontinuitas dan sumber pemenuhan diri emosional b. Kakek nenek yang ideal dipandang sebagai seseorang yang mencintai dan menikmati cucu, mengunjungi mereka, dan menunjukkan minat pada mereka.
4. Janda	Lopata (1975) mengusulkan ada 5 jenis janda, yaitu janda terbebaskan, janda bahagia, janda pekerja, janda janda, janda tradisional
5. Relokasi	Relokasi memiliki efek negatif seperti peningkatan mortalitas dan penurunan moral tetapi tidak terjadi penurunan pada aspek konitif (misalnya kecepatan psikomotorik, ingatan, kecerdasan), kepribadian (misalnya, neurotisme, tekanan, kepuasan hidup), kesehatan yang dinilai sendiri, dan kegiatan sosial.

# KEMATIAN DAN MATI

- **Arti kematian.**

Kematian adalah transisi dari keadaan hidup ke keadaan mati.

- **Perbedaan Umur dalam Persepsi dan Sikap Kematian.**

Seseorang yang diberitahu bahwa kematiannya kian dekat, ia akan mencoba untuk mengisi kebutuhan spiritualnya, seperti beribadah, berdoa, dan kegiatan lain yang berhubungan dengan batin.

- **Proses kematian (sekarat).**

Ada 5 tahapan terhadap pasien yang sekarat: (1) penolakan, (2) kemarahan, (3) tawar-menawar, (4) depresi, dan (5) penerimaan.

# KEMATIAN DAN MATI

- **Konteks untuk Mati.**

Sebagian besar orang mengatakan bahwa mereka ingin mati di rumah (Kalish & Reynolds, 1976), meskipun mayoritas sebenarnya meninggal di rumah sakit.

- **Masalah Etika.** Terdapat 2 jenis euthanasia, aktif dan pasif.

*Eutanasia aktif* mengacu pada tindakan yang disengaja (misalnya, menyuntikkan gelembung udara) untuk mempersingkat kehidupan seseorang (disuntik mati)

*Euthanasia pasif* mengacu pada tindakan yang memungkinkan seseorang untuk mati karena tindakan pencegahan/pengobatan yang tersedia tidak digunakan.

- **Duka dan Kehilangan**

Duka adalah respons emosional terhadap kehilangan. Tahapannya: fase awal (kaget/tidak percaya), fase menengah (mencari pemahaman tentang kematian, dan fase pemulihan (menerima kematian)

# KESIMPULAN

Setiap manusia akan mengalami banyak transisi selama perjalanan hidupnya. Ada tiga transisi utama pada siklus kehidupan dewasa, yaitu muda, dewasa pertengahan dan usia tua. Transisi menuju dewasa muda ditandai dengan membuat komitmen. Permasalahan timbul ketika terjadi perceraian. Kesulitan terbesar orang yang bercerai adalah membangun kembali kehidupan mereka. Transisi selanjutnya adalah menuju dewasa pertengahan. Pada transisi ini, pilihan karir dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk kecerdasan, kepribadian, dan pengalaman keluarga. Lalu transisi ke usia tua. Pada transisi ini, seseorang akan mengalami menopause pada wanita dan penurunan fungsi seksual pada laki-laki. Dan yang terakhir adalah kematian. Kematian adalah fase akhir dari sebuah kehidupan.

# TERIMA KASIH

