

RENTANG KEHIDUPAN MANUSIA (*LIFE SPAN DEVELOPMENT*) DALAM ISLAM

Miftahul Jannah, Fakhri Yacob & Julianto¹²³

Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

miftah_2001us@yahoo.com,

Abstrak

Manusia adalah makhluk yang paling istimewa di dunia ini, manusia terus mengalami perubahan (*change over time*), memulai kehidupan dalam kandungan ibu selama sembilan bulan melalui tahapan nuthfah (0- 2 minggu) biasa disebut dengan zigot, alaqah (2-8 minggu) biasa disebut dengan embrio, kemudian mudhghah (9 minggu-lahir) biasa disebut dengan janin atau fetus, kemudian manusia lahir ke dunia dalam keadaan fithrah (suci) yakni membawa nilai-nilai ketauhidan (mengesakan Allah), kemudian lahir ke dunia biasa disebut dengan infancy (usia 0-2 minggu), usia ini adalah kritis bagi bayi, perlu sikap positif, peka, stimulus dan respons yang kuat, memberi stimulan dan respons yang cepat lalu tumbuh menjadi bayi (usia 2 minggu- 2 tahun), kanak-kanak (*thufuulah*) atau biasa disebut dengan usia emas (*golden age*) dimulai dari usia 2- 10 tahun, remaja (usia 10-19 tahun), dalam Islam usia remaja digolongkan dalam baligh (sudah sampai umur) dan sudah terbeban hukum (*mukallaf*), kemudian berlanjut ke tahapan kehidupan manusia yang paling panjang dan kompleks adalah usia dewasa (usia 30-60 tahun) kemudian lanjut usia (usia 60-an ke atas) sampai meninggal, Rentang kehidupan manusia diabadikan Allah Swt di dalam Alquran Al-Hajj ayat 5, mengimani ada kehidupan setelah kematian.

Kata Kunci : Manusia, *Life Span & Islam*

A. Pendahuluan

Rentang kehidupan manusia (*Life Span Development*) mulai dari usia kandungan, infancy, bayi, remaja, dewasa dan lansia sampai alam barzah yakni meninggal. Dalam setiap rentang kehidupan manusia ada tugas perkembangan masing-masing yang harus dilalui oleh setiap manusia yang lahir ke dunia. Dalam setiap tugas perkembangan (*task development*) harus berkembang sesuai dengan masa dan usianya tidak boleh terlewati, kalau terlewati akan terjadi *miss development* yang sulit untuk dirubah dan dididik kembali.

Perubahan dalam diri manusia terdiri dari perubahan kualitatif akibat dari perubahan psikis, dan perubahan kuantitatif akibat dari perubahan fisik. Perubahan kualitatif tersebut sering disebut dengan perkembangan, sedangkan perubahan kuantitatif sering disebut dengan pertumbuhan. Persoalan yang

¹ Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

² Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

³ Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

menjadi topik bahasan psikologi adalah perubahan kualitatif atau perkembangan, sebab hal itu terkait dengan fungsi struktur kejiwaan yang kompleks beserta dinamika prosesnya, meskipun disadari bahwa pertumbuhan fisik sedikit banyak berkorelasi dengan perkembangan psikis.

Perkembangan dapat diartikan sebagai “perubahan yang progresif dan kontinyu (berkesinambungan) dalam diri individu dari mulai lahir sampai mati. Pengertian lain dari perkembangan adalah “perubahan-perubahan yang alami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaannya atau kematangannya yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik menyangkut fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniah)”¹.

Dalam psikologi Islam manusia memiliki struktur ruh yang keberadaannya menjadi esensi manusia. Struktur ruh memiliki alam tersendiri, yang disebut alam arwah, yang mana alam tersebut ada di luar dan di dalam alam manusia. Alam ruh di luar alam dunia ada kalanya sebelum kehidupan dunia dan ada kalanya sesudahnya. Oleh sebab itu, kehidupan manusia meliputi tiga alam besar, yaitu: alam perjanjian, alam dunia dan alam akhirat.

Alam perjanjian (alam *misaq*) yang merupakan alam pra-kehidupan dunia dan menjadi rencana serta memberi motivasi kehidupan manusia di dunia. Pada alam ini, struktur biologis manusia belum terbentuk dan satu-satunya struktur yang bereksistensi adalah ruh. Saiyid Husen Naser menyatakan bahwa alam ini berkaitan dengan asrar *alastu* (rahasia *alustu*) yang Allah telah memberikan perjanjian primordial kepada manusia.

Alam dunia (*dunyawī*) yang merupakan alam pelaksanaan atas rencana Tuhan yang telah ditetapkan pada alam primordial. Tugas-tugas perkembangan dalam kehidupan di alam dunia adalah aktualisasi realisasi diri terhadap perjanjian tersebut, sehingga kualitas dan integritas kehidupan manusia sangat tergantung sejauh mana ia mampu merealisasikan perjanjian tersebut. Pada alam ini, selain struktur ruh juga telah terbentuk struktur jasad. Gabungan antara ruh dan jasad menjadi satu struktur yang disebut dengan struktur nafsani.

Alam terakhir dari perkembangan manusia adalah alam akhirat. Alam ini dimulai dari kematian manusia sampai datangnya hari kiamat, yaitu hari dimana manusia memperoleh balasan atas aktivitas yang pernah ia lakukan di dunia. Alam ini memiliki beberapa periode; (1) periode tiupan sangkakala dan kebangkitan

yang disebut *yawm al-ba'ath*, (2) periode dikumpulkan di Padang Mahsyar yang disebut dengan *yawm al-hasyr*, (3) periode perhitungan amal dengan timbangan (*mizan*), (4) periode melewati titian (*shirath*), (5) periode masuk surga atau neraka².

B. Pembahasan

1. Perkembangan dalam Kandungan

Periodisasi dalam psikologi Islam dapat ditentukan sebagai berikut:

- a. Periode pra-konsepsi: periode perkembangan manusia sebelum masa pembuahan sperma dan ovum.
- b. Periode pra-natal: periode perkembangan manusia yang dimulai dari pembuahan sperma dan ovum sampai masa kelahiran. Periode ini dibagi menjadi 4 fase; (1) fase *nuthfah* (zigot) yang dimulai sejak pembuahan sampai usia 40 hari dalam kandungan, (2) fase *alaqah* (embrio) selama 40 hari, (3) fase *mughghah* (janin) selama 40 hari dan, (4) fase peniupan ruh ke dalam janin setelah genap empat bulan, yang mana janin manusia telah terbentuk secara baik, kemudian ditentukan hukum-hukum perkembangannya, seperti masalah-masalah yang berkaitan dengan perilaku (seperti sifat, karakter dan bakat), kekayaan, batas usia, dan bahagian-celakanya. Tugas-tugas perkembangan yang diperankan oleh orang tua adalah; (1) memelihara suasana psikologis yang damai dan tentram, agar secara psikologis janin dapat berkembang secara normal, (2) senantiasa meningkatkan ibadah dan meninggalkan maksiat, terutama bagi ibu agar janinnya mendapat sinaran cahaya hidayah dari Allah SWT, (3) berdoa kepada Allah SWT, terutama sebelum 4 bulan dalam kandungan, sebab masa-masa itu hukum-hukum perkembangan akan ditetapkan.
- c. Periode kelahiran sampai meninggal dunia

Periode ini memiliki beberapa fase seperti yang terkandung dalam Surah Al Hajj:5 yang artinya: *Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), Maka (ketahuilah) Sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (adapula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya Dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. dan*

kamu Lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hidurlah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan

Ayat diatas menunjukkan bahwa kehidupan dunia terbagia atas 3 fase yaitu: (1) fase kanak-kanak (*al-thifl*) atau fase dimana kondisi seseorang masih lemah (karena bayi atau kanak-kanak), (2) fase *baligh* atau fase dimana kondisi seseorang menjadi kuat dan dewasa, (3) fase usia lanjut, yang secara psikologis ditandai dengan kepikunan dan secara biologis ditandai dengan rambut beruban dan kondisi tubuh yang lemah.³ Dalam tulisan ini akan dibahas tentang bagaimana perkembangan manusia di usia dewasa, karena usia ini adalah usia yang paling lama di jalani oleh setiap manusia

2. Periode/Tahapan Infancy (dari lahir - 2 bulan)

Periode infancy merupakan periode yang paling pendek dibandingkan periode-periode perkembangan lainnya. Periode ini berlangsung sejak kelahiran hingga bayi berumur 2 minggu. Periode ini merupakan periode penyesuaian diri, dimana bayi harus menyesuaikan diri terhadap kehidupan baru di luar rahim ibunya, dimana bayi hidup selama 9 bulan. Karakteristik Periode Infancy

Periode infancy merupakan periode penyesuaian yang radikal. Seperti diketahui, kelahiran merupakan suatu interupsi pada pola perkembangan yang telah dimulai sejak konsepsi. Dengan adanya kelahiran berarti ada suatu peralihan dari lingkungan di dalam kandungan. Peralihan ini menuntut penyesuaian diri si bayi. Penyesuaian yang dilakukan bayi adalah terhadap ; Perubahan suhu udara (temperatur). Dalam kandungan ibu, bayi mengalami temperatur yang konstan, sedangkan di luar kandungan, kemungkinan temperatur dapat berubah-ubah. Pernafasan, Selama dalam kandungan, bayi bernafas melalui ari-ari (placenta). Sedangkan pada saat kelahiran ari-ari dipotong, maka bayi harus bernafas sendiri; Pengisapan dan menelan, Sebelum kelahiran, janin harus menerima makanan dengan cara mengisap dan menelan, walaupun penerimaan itu melalui ari-ari. Refleks mengisap dan menelan mengalami kesulitan pada saat kelahiran dan bayi akan mengalami kekurangan makanan yang diterima, oleh sebab itu sering berat bayi menurun; Pembuangan, Dengan pembuangan mulai berfungsi sesudah kelahiran. Sedang dalam kandungan pembuangan berlangsung melalui ari-ari.

Penyesuaian bayi terhadap hal-hal tersebut di atas bukanlah merupakan suatu tugas yang mudah; Hurclock, mengemukakan beberapa indikasi yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri terhadap kehidupan sesudah kelahiran itu sulit, yaitu, Berat badan menurun, Sebagai akibat kesulitan dalam penyesuaian terhadap gerakan mengisap dan menelan, bayi yang baru lahir selalu mengalami penurunan berat badan selama minggu pertama sesudah kelahiran. Tingkah laku yang tidak teratur, Pada hari pertama atau kedua sesudah kelahiran, bayi akan memperlihatkan tingkah laku yang tidak teratur, misalnya pernafasan yang tidak teratur, sering buang air besar atau air kecil. Angka kematian yang tinggi.

1. Periode infancy merupakan suatu plateau/dataran dalam perkembangan.
2. Pertumbuhan dan perkembangan yang cepat selama periode prenatal, terhenti sesaat dengan terjadinya kelahiran. Sesudah kelahiran tampak adanya suatu kemunduran sebentar, misalnya penurunan berat badan, kecenderungan fisik menjadi kurang kuat dibandingkan saat dilahirkan.
3. Pada umumnya, keadaan ini berlangsung beberapa hari sesudah kelahiran. Kemudian bayi akan secara berangsur-angsur mengalami peningkatan kembali dalam berbagai fungsi. Pada akhir periode infancy, biasanya berat badan bayi telah kembali pada keadaan seperti ketika dilahirkan.
4. Perubahan yang secara perlahan-lahan dalam pertumbuhan dan perkembangan, menyebabkan seolah-olah tidak ada perkembangan, dan kondisi semacam ini merupakan karakteristik suatu plateau.
5. Periode infancy merupakan periode yang berbahaya.
 - a. Periode infancy mempunyai kerawanan-kerawanan tertentu, baik bersifat fisik maupun psikologik (*Physical hazards* dan *psychological hazards*). Kerawanan fisik disebabkan karena kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri yang radikal terhadap lingkungan yang secara keseluruhan baru dan berbeda.
 - b. Dikatakan psikologik, karena infancy merupakan saat penentuan sikap orang-orang yang dianggap signifikan atau bermakna (dalam hal ini orang tua) dalam menghadapi bayi. Sikap-sikap ini biasanya tergantung pada kondisi kelahiran bayi, harapan-harapan orang tua, penyesuaian orang tua terhadap bayi.

3. Periode/Tahapan Bayi (2 minggu - 2 tahun)

Karakteristik Periode Bayi

- a. Periode bayi merupakan periode pertumbuhan dari perkembangan yang cepat. Bayi pada periode ini mengalami pertumbuhan dan pengalaman fisik dan psikologik yang cepat. Hal mana menyebabkan suatu perubahan, tidak hanya meliputi penampilan tetapi juga kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Seorang bayi berkembang dari makhluk yang tidak berdaya/sangat tergantung pada orang lain menjadi makhluk yang mampu melakukan aktifitas duduk sendiri, berjalan sendiri bahkan berbicara.
- b. Periode bayi merupakan usia dimulainya “melepaskan diri dari ketergantungan kepada orang lain”. Pada periode infancy, bayi sangat tergantung pada pertolongan orang lain. Ketergantungan ini makin lama makin berkurang. Keadaan ini disebabkan karena bayi mengalami perkembangan yang cepat pada pengendalian tubuh, yang menyebabkan bayi dapat duduk, berdiri, berjalan dan memanipulasi obyek menurut keinginannya. Pengurangan ketergantungan ini pun meningkat sehubungan dengan dimilikinya kemampuan untuk mengkomunikasikan kebutuhannya/ keinginannya kepada orang lain dalam bentuk bahasa yang dapat dimengerti orang lain.
- c. Periode bayi merupakan dasar, Periode bayi merupakan periode dasar dari suatu kehidupan. Karena saat ini dasar-dasar pola tingkah laku dalam menghadapi diri sendiri maupun lingkungan luar serta pola-pola reaksi-reaksi emosional mulai terbentuk.
- d. Periode bayi merupakan “usia berbahaya” Dua pertiga dari kematian bayi-bayi adalah pada usia-usia ini. Setelah sakit karena penyakit, juga kecelakaan-kecelakaan ini disebabkan karena pada periode ini merupakan masa eksplorasi, sehingga bayi ini berusaha mengetahui fungsi berbagai benda dengan cara mencoba memanipulasinya, yang dapat berakibat kecelakaan (jatuh, teriris pisau, memecahkan dan lain-lain).
- e. Periode bayi merupakan usia menarik/lucu, Dikatakan begitu karena ia masih sangat tergantung kepada orang lain atau kepada lingkungan, sehingga lebih mudah diatur dan menurut. Begitu pula penampilannya selalu menarik hati lingkungan. Apabila ia sudah dapat berdiri sendiri, mempunyai keinginan sendiri, maka bayi tersebut sulit diatur sehingga menjengkelkan.

Tugas-Tugas Perkembangan

1. Belajar berjalan.
2. Belajar makan makanan padat.
3. Belajar buang air besar dan kecil.
4. Belajar bicara.

5. Bekajar membuat hubungan emosional dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya

4. Tahapan Perkembangan Kanak-Kanak (2 tahun - 12/3 tahun)

Periode anak dimulai apabila anak mulai dapat “berdiri sendiri” hingga mencapai kematangan (2 – 12/13 tahun). Periode anak terbagi 2 yaitu :

- a. Periode anak awal (Early Childhood) 2 tahun – 6 tahun.
- b. Periode anak akhir (Late Childhood) 6/7 tahun – 12/13 tahun.

a. Periode Anak Awal (2 tahun – 6 tahun)

Berbagai macam istilah diberikan pada periode prasekolah ini, yaitu: orang tua sering menyebut periode ini sebagai “problem age” atau “troublesome age”. Dikatakan demikian sebab pada periode ini orang tua sering dihadapkan pada problem tingkah laku, misalnya keras kepala, tidak menurut, negativistis, tempertantrums, mimpi buruk, iri hati, ketakutan yang irasional (tidak masuk akal) pada siang hari dan sebagainya. Problem tingkah laku ini, menyebabkan pada periode ini anak-anak tersebut kurang menarik penampilannya bagi orang tua dibandingkan ketika berada pada periode bayi. Keadaan ini menyebabkan periode anak-anak prasekolah merupakan masa yang tidak menarik (not appealing) bagi orang tua. Sifat “ketergantungan” anak pada periode bayi merupakan hal yang menarik bagi orang tua dan saudara-saudaranya. Sekarang si anak mulai tidak mau atau menolak tingkah laku kasih sayang orang tua atau saudara-saudaranya. Para guru atau pendidik menyebut periode ini sebagai usia pra sekolah (preschool age), yaitu periode persiapan untuk masuk sekolah dasar. Biasanya anak-anak usia 2-6 tahun memasuki Taman Kanak-Kanak. Sedangkan para psikolog memberikan istilah kepada periode prasekolah ini, sebagian usia pra gang_(pregang age). Dikatakan demikian, karena pada periode ini, anak-anak harus mulai belajar dasar-dasar tingkah laku sosial sebagai persiapan untuk penyesuaian dirinya terhadap kehidupan sosial yang lebih tinggi nanti setelah dewasa.

Selain itu para psikolog menyebut pula periode pra sekolah sebagai periode eksplorasi. Hal ini disebabkan karena perkembangan yang utama pada periode ini ialah menguasai dan mengontrol lingkungannya. Mereka selalu ingin mengetahui apa dan bagaimana lingkungannya itu, bagaimana mereka dapat merupakan

bagian dari lingkungan tersebut. Lingkungan yang dijelajahi tersebut, baik yang merupakan manusia maupun benda-benda. Cara umum yang dilakukan anak-anak usia 2-6 tahun yaitu dengan bertanya sebab itu sering pula dikenal sebagai usia bertanya (*Questioning age*). Tugas-tugas Perkembangan adalah penyempurnaan pemahaman mengenai konsep-konsep sosial, konsep-konsep benar dan salah dan seterusnya, dan belajar membuat hubungan emosional yang makin matang dengan lingkungan sosial baik di rumah maupun di luar rumah.

b. Periode Anak Akhir (6/7 – 12/13 tahun).

Periode anak akhir dimulai ketika anak memasuki Sekolah Dasar dan berakhir ketika mereka mengalami kematangan seksual. Seperti halnya periode anak awal, periode inipun mempunyai beberapa istilah. Para guru atau pendidik menyebut periode ini sebagai periode anak usia Sekolah Dasar sebab pada saat ini mereka mulai memasuki sekolah dimana mereka akan mendapatkan pengetahuan penting yang berguna bagi kehidupan kelak. Juga saat ini, mereka mulai mempelajari ketrampilan tertentu baik yang bersifat kurikuler maupun ekstrakurikuler. Sedangkan para psikolog menyebutkan dengan istilah usia berkelompok (*Gang Age*). Saat ini, anak-anak mulai berusaha untuk menjadi anggota kelompok, biasanya dengan jenis kelamin yang sama. Tugas-tugas Perkembangan :

1. Makin mengembangkan keterampilan motorik, baik yang menggunakan otot halus (misal: menulis, menggambar, ketrampilan-ketrampilan khusus) dan otot besar (olahraga, permainan-permainan).
2. Makin mengembangkan konsep-konsep tentang lingkungan sekelilingnya.
3. Mengembangkan tingkah laku moral serta menerima nilai lingkungan.
4. Belajar bekerja sama dengan teman sebaya.
5. Belajar memainkan peran sesuai dengan jenis kelamin.
6. Belajar mengendalikan reaksi-reaksi emosional sesuai dengan harapan lingkungan sosial.
7. Belajar menjadi individu yang mampu berdiri sendiri.

5. Periode/Tahapan Perkembangan Pubertas (11/12 tahun – 15/16 tahun)

Pubertas, merupakan periode remaja awal yang ditandai dengan perubahan dalam penampilan fisik dan fungsi fisiologik, yang memungkinkan

setiap remaja mempunyai bentuk dan fungsi tubuh sesuai dengan jenis kelaminnya. Perubahan dalam bentuk fisik biasanya meliputi proporsi muka dan badan serta penampilan sesuai jenis kelamin (dikenal dengan istilah karakteristik seks skunder) karakteristik seks skunder, biasanya pada remaja putri ditandai dengan pembesaran buah dada, pinggul, perubahan bentuk tangan dan kaki (lebih menampakkan penimbunan lemak), sedangkan pada masa remaja putra mengalami pembesaran suara, tumbuh bulu dikaki, dada dan kumis. Sedangkan pertumbuhan bulu di sekitar kemaluan, ketiak, perubahan warna kulit, otot, dialami oleh baik remaja putri maupun putra. Perubahan fungsi fisiologik lebih berhubungan dengan kematangan seks primer. Dikatakan seks primer karena berhubungan langsung dengan reproduksi.

a. Kriteria Puberitas

Kriteria yang sering digunakan untuk menentukan seorang anak telah mencapai kematangan seksual adalah sebagai berikut; pada anak laki-laki mengalami nocturnal emission (mimpi basah) sedangkan anak perempuan mendapatkan menstruasi pertama (menarche). Bila menstruasi pertama atau nocturnal emission (mimpi basah) terjadi, organ seks dan seks sekunder mulai matang tetapi belum mencapai kematangan penuh. Menstruasi pertama ini biasanya dialami oleh anak-anak perempuan sekitar usia 12 sampai dengan 16 tahun. Walaupun para ahli mengemukakan patokan usia, tidak menutup kemungkinan adanya perbedaan individual.

b. Kondisi Penyebab Pubertas

Proses pematangan tubuh yang menyangkut perkembangan ukuran tubuh maupun kematangan seksual dikendalikan oleh kelenjar pituitari, sebuah kelenjar endokrin yang terletak pada dasar otak.

Kelenjar Pituitari menghasilkan 2 hormon yaitu:

1. Hormon pertumbuhan, hormon yang mempengaruhi ukuran tubuh individu.
2. Hormon gonadotropik, hormon yang merangsang kelenjar gonad (kelenjar seks) menjadi lebih aktif.

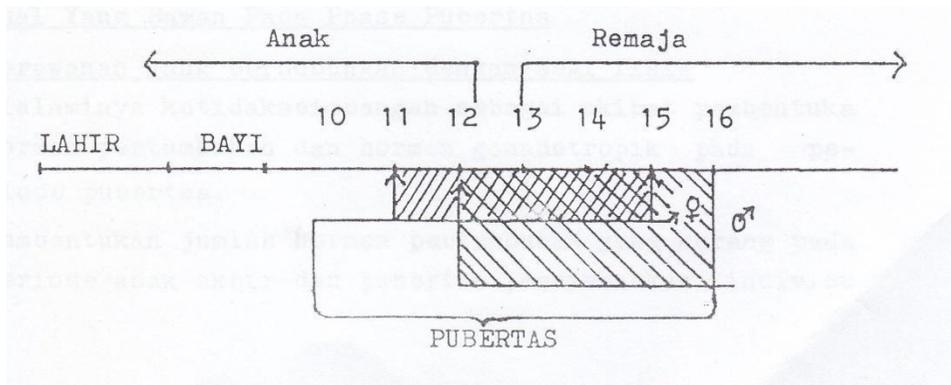
Aktifitas kelenjar gonad ini menyebabkan organ seks yang menyangkut karakteristik primer yaitu pada wanita ovarium dan laki-laki pada testis,

berkembang dalam ukuran dan mulai berfungsi/mencapai kematangan. Di samping ini juga, menyebabkan karakteristik seks sekunder berkembang.

Karakteristik Fase Pubertas

1. Periode tumpang tindih dan singkat

Pubertas dikatakan sebagai periode tumpang tindih sebab terjadi \pm 1-3 tahun sebelum periode anak berakhir dan 1-2 tahun pada permulaan periode remaja.



Dikatakan sebagai periode yang singkat karena terjadi dalam kurun waktu sekitar 2-4 tahun saja.

2. Merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat.

Pubertas merupakan periode dalam kehidupan yang ditandai oleh pertumbuhan yang cepat dan dibarengi oleh perubahan bentuk tubuh, perubahan proporsi muka dan badan serta tercapai kematangan seksual walau belum sepenuhnya tercapai. Biasanya pertumbuhan yang cepat ini terjadi 1-2 tahun sebelum anak laki-laki atau perempuan mencapai kematangan seksual, dan dilanjutkan 1/2 - 1 tahun sesudah mencapai kematangan seksual tersebut. Jadi dapat dikatakan pertumbuhan yang cepat ini berlangsung sekitar \pm 3 tahun. Perubahan yang cepat ini menyebabkan anak remaja putra maupun remaja putri mengalami kebingungan, adanya perasaan *inadequate* dan *insecure*. Keadaan ini kadang-kadang menyebabkan remaja putra maupun remaja putri memperlihatkan tingkah laku yang negatif (misalnya marah-marah, membangkang).

3. Pubertas merupakan fase negatif.

Charlotte Buhler, menyatakan pubertas merupakan fase negatif. Merupakan fase karena pubertas terjadi dalam jangka waktu yang pendek. Sedangkan dikatakan negatif karena remaja di sini dinaggap menentang lingkungan.

Hal-hal yang Rawan pada Fase Pubertas

1. Kerawanan yang berhubungan dengan segi fisik

Dialaminya ketidakseimbangan sebagai akibat pembentukan hormon gonadotropik pada periode pubertas. Pembentukan jumlah hormon pertumbuhan yang kurang pada periode anak akhir dan pubertas, menyebabkan individu akan mempunyai bentuk yang kecil dibandingkan kelompok seusianya (tubuh kecil tetapi penampilan “matang”). Pembentukan jumlah hormon gonad yang kurang pada pubertas sehingga tidak seimbang dengan hormon pertumbuhan, menyebabkan individu akan tumbuh menjadi lebih besar dibandingkan kelompok seusianya. Disamping itu juga, akan mempengaruhi perkembangan organ-organ seks dan karakteristik seks sekunder, sehingga pada kelompok kedua ini kemungkinan individu akan memiliki penampilan yang kekanak-kaanakan (tubuh besar tapi penampilan “belum matang”). Pembentukan jumlah hormon gonad yang berlebihan, menunjukkan ada ketidakseimbangan aktivitas kelenjar pituitari dan gonad sehingga dapat menyebabkan pembentukan jumlah hormon gonad secara berlebihan pada usia yang muda. Keadaan ini menyebabkan periode pubertas yang dialami individu akan terjadi 5 tahun atau 6 tahun lebih awal dari semestinya, sehingga individu pubertas mengalami kematangan seksual yaitu organ seks mulai berfungsi, tetapi individu tersebut memiliki bentuk tubuh yang masih kecil dan karakteristik seks sekunder berkembang kurang sempurna.

2. Kerawanan yang berhubungan dengan segi psikologik

Remaja yang tidak dipersiapkan dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologik, belum siap menerima keadaan dirinya, sehingga perubahan yang dialami dapat merupakan pengalaman yang traumatis, sehingga mereka memperlihatkan sikap-sikap yang kurang menyenangkan lingkungan.

Tugas perkembangan pada pubertas

1. Menerima perubahan tubuh yang dialaminya
2. Menerima peran sesuai jenis kelamin, yang akan menuju ke arah kedewasaan.

6. Periode Remaja (usia 13/14 s/d 18/21 tahun)

Dalam Islam tidak mengenal usia remaja, karena sudah dianggap usia baligh atau usia taklif yakni sudah terbeban hukum. Dalam bidang hukum Islam bagi perempuan sudah wajib melaksanakan kewajiban-kewajiban dalam Islam seperti shalat, puasa, dan hukum-hukum Islam yang diwajibkan pada seorang muslim, begitu juga laki-laki kalau sudah baligh dengan indikator usia 10 tahun atau sudah mengalami mimpi basah sudah wajib melaksanakan hukum Islam. Remaja dalam sisi Psikologis harus mampu mempersiapkan diri untuk menjadi individu yang kuat dalam menjalankan kehidupan remaja, orangtua harus mendidik anak menjadi anak yang matang dalam menjalankan usia baligh dan menuju usia kematangan usia dewasa . Hadits Rasulullah SAW dari Al-

Hakim dan Abu Daud dari Ibnu Amr bin Al-Ash ra, *Perintahkan anak-anakmu menjalankan ibadah shalat jika mereka sudah berusia tujuh tahun. Dan jika mereka sudah berusia sepuluh tahun, maka pukullah mereka jika tidak mau melaksanakannya dan pisahkanlah tempat tidur mereka (HR Hakim).*

7. Periode Dewasa Awal (usia ± 18 tahun - ± 40 tahun)

Periode dewasa merupakan periode yang terpanjang dalam keseluruhan life span seorang individu, yaitu antara kurang lebih 18 tahun sampai individu itu meninggal. Menurut E. Hurlock (1983, halaman 265) masa dewasa terbagi beberapa periode yaitu:

- Periode Dewasa Awal (*Early Adulthood*) : 18 tahun – 40 tahun
- Periode Dewasa Madya (*Middle Adulthood*) : 40 tahun – 60 tahun
- Periode Dewasa Akhir (*late Adulthood/old Age*) : 60 tahun – meninggal

Perlu diingat bahwa pembagian ini, dengan batasan-batasan usia tersebut, bukannya sudah pasti dan tidak dapat ditawar-tawar lagi, melainkan hanya menunjukkan usia-usia pada saat mana umumnya wanita dan pria dapat diharapkan mulai memperlihatkan adanya perubahan. Perubahan-perubahan itu meliputi perubahan dalam penampilan, fungsi jasmaniah, minat, sikap atau tingkah laku yang berbarengan dengan masalah penyusuaian diri sehubungan adanya tekanan-tekanan budaya dan harapan-harapan masyarakat yang timbul dari padanya.

Periode dewasa awal sering juga disebut *Early Adulthood*. Perkataan „adulthood“ berasal dari kata kerja „adultus“ yang berarti “tumbuh dan mencapai ukuran serta kekuatan yang penuh”, dengan perkataan lain, menjadi matang. Oleh karena itu orang dewasa adalah individu-individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima statusnya di lingkungan sosial bersama-sama orang-orang dewasa lainnya.

8. Periode Usia Madya (Middle Age) (40 tahun sampai 60 tahun)

Periode ini di tandai dengan munculnya perubahan-perubahan jasmaniah / fisik dan mental, demikian pula di akhiri dengan hal-hal tersebut. Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan / tenaga yang sering di ikuti dengan berkurangnya kewaspadaan mental .

a. Karakteristik Usia Dewasa Madya

2. Periode usia yang menakutkan

Bagi pria maupun wanita merupakan saat-saat yang menakutkan. Ketakutan ini di pengaruhi pula oleh stereotipi-stereotipi masyarakat tentang usia setengah baya, yang menganggap bahwa kemunduran-kemunduran fisik maupun mental mengiringi

berhentinya reproduktivitas. Juga masyarakat yang mengagungkan / mementingkan masa muda, dapat mempengaruhi sikap-sikap mereka dalam menghadapi periode ini. Mereka biasanya lalu senang mengenangkan masa mudanya (nostalgia)

3. Periode transisi

Transisi selalu mengandung makna penyesuaian terhadap minat-minat baru, dan pola-pola hidup baru. Pada usia dewasa madya, individu harus menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik. Juga menyesuaikan terhadap perubahan peran, yang umumnya lebih sulit

4. Menderita stres (*Time Of Stress*).

Marmor membagi sumber-sumber utama suatu stres pada masa ini yang dapat menimbulkan ketidakseimbangan, ke dalam 4 kategori yaitu :

- a. Stres Somatik, yang di sebabkan oleh tanda-tanda ketuaan.
- b. Stres Budaya, yang di sebabkan oleh adanya penilaian masyarakat yang tinggi terhadap kaum muda/masa muda, kekuatan dan keberhasilan.
- c. Stres Ekonomi, yang di sebabkan oleh beban finansial dalam mendidik anak-anak dan dalam memberikan status simbol untuk seluruh anggota keluarga.
- d. Stres Psikologik, yang di sebabkan oleh kematian suami / istri, kepergian anak dari rumah, kebosanan terhadap perkawinan atau perasaan kehilangan masa muda dan perasaan telah mendekati ajal.

5. Usia yang membahayakan (*Dangerous Age*)

Gejala-gejala ini sering di sebut sebagai "*middle age revolt*" (pemberontakan usia setengah baya) yang pada wanita datangnya berasama dengan peristiwa menopause. Tidak heran bila sering terjadi ketegangan-ketegangan dalam kehidupan suami-istri, yang kadang-kadang menjurus ke arah terjadinya perceraian atau perpisahan. Selain itu juga dapat berakibat gangguan jiwa, alkoholisme atau bunuh diri (pada masyarakat barat umumnya ; Indonesia belum di selidiki).

6. Usia yang canggung

Seperti halnya pada remaja yang di anggap bukan anak dan bukan orang dewasa, maka pada usia setengah baya terjadi hal yang sama, di mana mereka tidak lagi, muda, namun juga belum tua. Hal ini mengakibatkan timbulnya perasaan, tidak memperoleh tempat, dalam masyarakat dan tidak di perhatikan.

7. Masa berprestasi (*Time of Achievement*)

Menurut Erikson, selama periode ini, ada kemungkinan individu makin berhasil dan berprestasi dalam sesuatu bidang, atau sebaliknya, karena merasa sudah tua, lalu

tidak berbuat apa-apa seolah-olah berhenti dalam segala kegiatan. Apabila individu dengan usia setengah baya mempunyai keinginan untuk sukses yang cukup besar, ia akan mencapai puncak keberhasilannya pada masa ini dan akan merasakan hasil atas jerih payah dan kerja kerasnya yang telah di bina beberapa tahun sebelumnya. Masa depan madya, tidak saja masa seseorang berjaya dalam bidang pinalsil dan sosial, melainkan juga dalam kewibawaan dan kewenangan/kekuasaan. Umumnya para pris mencapai puncak keberhasilan pada usia antara 40 smpai 50 tahun ; sesudah itu mereka puas akan keberhasilannya dan tinggal menikmati hasil dengan tenang, sampai kira-kira usia 60 tahun ketiks mereka mulai di anggap, terlalu tua, dan harus melepaskan pekerjaannya kepada tenaga-tenaga yang lebih muda. Usia dewasa madya juga merupakan usia dimana mereka memang peran sebagai pemimpin, baik dalam bidang bisnis, indusri dan organisasi, yang merupakan ganjaran atas kesuksesan-kesuksesan yang telah di capai sebelunya.

8. Masa evaluasi (*Time of Evaluation*)

Berhubung pada usia setengah baya ini pada umumnya pria dan wanita telah mencapai puncak prestasi maka sangat masuk akal bila mereka pada saat ini mulai mengadakan evaluasi terhadap apa yang telah dicapai itu ditinjau kembali dibandingkan dengan cita-citanya dahulu dan dibandingkan dengan apa yang diharapkan oleh keluarganya maupun teman-temannya.

9. Masa kebosanan

Kebanyakan pada usia ini pria dan wanita mengalami kebosanan dalam kehidupan yang rutin, baik dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan keluarga, yang dirasakan kurang memberikan kegairahan/ kegembiraan. Hal ini berlangsung sekitar usia 40-50 tahun. Wanita yang waktunya habis untuk mengurus rumah tangga dan membesarkan anak-anak, mengharapakan sesuatu yang lain untuk 20-30 tahun mendatang. Wanita yang tidak menikah yang telah mengabdikan dirinya untuk suatu pekerjaan dan karir tertentu mulai bosan dengan tugas dan kehidupannya. Demikian pula halnya dengan pria, sehingga mereka ingin mencari lapangan kerja yang lain. Namun kebanyakan dari mereka juga menyadari bahwa merubah arah dan memilih tujuan baru pada usia ini tidak akan menguntungkan mengingat kesempatan yang ada juga sudah sangat terbatas.

10. Masa rumah menjadi kosong (*Empty Nest*)

Kebanyakan anak-anak sudah mulai meninggalkan rumah orang tuanya pada saat orang tua memasuki periode dewasa madya, karena sudah menikah atau telah bekerja dikota lain, sehingga rumah merupakan "sarang yang kosong" . Suami atau istri harus menyesuaikan diri lagi dengan keadaan hidup berdua (atau sendiri bagi yang telah

janda/duda), setelah sekian lama kehidupan berpusat pada keluarga keadaan ini lebih bersifat traumatis bagi wanita dari pada pria, terutama bagi wanita yang mengabdikan seluruh dewasanya untuk rumah tangganya dan kurang dapat mengalihkan minat kepada hal lain untuk mengisi waktunya, setelah anak-anak keluar dari rumah. Seolah-olah mereka mengalami masa pensiun seperti halnya yang dialami pria sewaktu pensiun dari pekerjaannya dari segala akibat-akibat psikologisnya.

Tugas-tugas perkembangan periode Dewasa madya

1. Mencapai tanggung jawab sosial sebagai orang dewasa dan sebagai warganegara.
2. Membimbing anak-anaknya yang remaja untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan yang berbahagia.
3. Mengembangkan aktivitas-aktivitas untuk mengisi waktu luang.
4. Mengikatkan diri pada suami/istri sebagai pribadi.
5. Menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan fisiologi masa dewasa madya.
6. Mencapai dan mempertahankan prestasi yang memuaskan dalam karir pekerjaannya.
7. Menyesuaikan diri terhadap orang tua yang lanjut usia.

b. Periode Dewasa Akhir (Usia 60 Tahun sampai Meninggal)

Periode dewasa akhir di sebut juga masa tua. Meskipun batas antara masa dewasa madya dan dewasa akhir ialah usia 60 tahun, namun banyak orang yang berusia 60 tahun tidak menunjukkan segala-segala fisik maupun mental dari ketuaan. Mungkin hal ini di sebabkan karena kondisi kehidupan yang lebih baik, sehingga banyak dari kelompok ini baru memperlihatkan gejala-gejala tua setelah mengijak usia 70 tahunan atau paling cepat pada usia 65 tahun. Oleh karena itu ada kecendrungan untuk menetapkan usia 65 tahun sebagai batas awal periode usia tua/lanjut.

Karakteristik Usia Lanjut

1. Periode penurunan (kemunduran)
2. Perbedaan individual dalam efek ketuaan.

Reaksi orang terhadap masa tua berbeda-beda, ada yang menganggap “pensiun” merupakan masa yang menyenangkan karena sekarang yang bersangkutan dapat hidup dengan lebih santai, namun ada pula yang menganggap “pensiun” sebagai hukuman.

3. Banyak terdapat stereotip-stereotip mengenai usia lanjut seperti misalnya: adanya humor-humor dalam majalah-majalah mengenai usia tua, yang menggambarkan masa tua tidak menyenangkan.

4. Sikap sosial terhadap usia lanjut.
5. Usia lanjut mempunyai status Kelompok Minoritas.
6. Usia lanjut diikuti dengan perubahan-perubahan peran.
7. Penyesuaian diri yang tidak baik
8. Ada keinginan untuk “peremajaan diri”

Adanya status “warga negara kelas dua” menimbulkan keinginan untuk “muda kembali”, yang tercermin dalam tingkah laku seperti: penggunaan kosmetik, vitamin-vitamin, obat-obatan dan lain-lain.

Tugas-tugas Perkembangan Periode Dewasa Akhir.

1. Menyesuaikan diri terhadap penurunan kekuatan fisik dan kesehatan.
2. Menyesuaikan diri terhadap masa pensiun dan penurunan penghasilan.
3. Menyesuaikan diri terhadap kematian pasangan hidupnya.
4. Mengadakan hubungan yang eksklusif dengan anggota kelompok usianya.
5. Mengatur dan membuat lingkungan fisik agar hidup menjadi memuaskan.
6. Menyesuaikan diri terhadap peran-peran sosial secara fleksibel.

Kerawanan sosial dan pribadi pada periode dewasa akhir.

Kerawanan Pribadi (Personal Hazards)

Orang lanjut usia umumnya mengalami gangguan metabolisme, peredaran darah, rematik, hipertensi, gangguan mental, gangguan penglihatan, pendengaran, tumor, dan lain-lain. Disamping gangguan/kerawanan yang nyata tersebut, sering pula timbul “penyakit” yang tidak riil (hanya dalam bayangan), banyak keluhan-keluhan fisiknya dan membicarakan keluhan-keluhannya tersebut dengan para dokter (ganti-ganti dokter), yang pada dasarnya ingin mendapatkan perhatian.

Beberapa orang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan fisiknya tersebut, tetapi beberapa yang lain selalu mengeluh dan mengasihani diri sendiri, yang akhirnya mengurangi motivasinya untuk mengatasi keadaan/gangguan-gangguan tersebut.

Kerawanan Sosial (Social Hazards)

Ada beberapa kerawanan yang khas pada usia lanjut yaitu:

- c. Menerima adanya anggapan atau stereotip tentang usia lanjut yang diberikan oleh masyarakat. Hal ini membuat para orang tua lanjut ini merasa inferior.
- d. Perasaan tak berdaya dari inferior yang disebabkan oleh perubahan fisik dan penurunan daya tarik maupun karena perasaan ditolak oleh masyarakat. Juga karena gigi sudah banyak tanggal, pendengaran dan penglihatan kurang, membuat mereka susah mengadakan komunikasi.

- e. Tidak mau melepaskan atau mengganti gaya hidup yang lama, mengganti rumahnya dengan yang lebih kecil dan praktis.
- f. Menyadari bahwa mereka menjadi pelupa, sulit mempelajari hal-hal yang baru, lalu menarik diri dari aktivitas-aktivitas yang bersifat kompetitif, lebih-lebih kaum muda.
- g. Perasaan bersalah karena tidak menyumbangkan tenaga lagi bagi masyarakat, mungkin mereka ingin berbuat sesuatu tetapi merasa malu dan takut dianggap seolah-olah pekerjaan yang ada itu „di buat“ atau diada-adakan oleh masyarakat khusus untuk mereka.
- h. Pendapatan yang berkurang, mengurangi kesempatan untuk kegiatan-kegiatan di waktu senggang/luang, hiburan-hiburan, dan lain-lain.
- i. Kurang kontak sosial karena karena kesehatan yang tidak memungkinkan atau keadaan finansial yang kurang/terbatas, dan lain-lain merupakan kerawanan psikologi, karena mereka lalu merasa terisolir. Hal ini mempengaruhi penyesuaian pribadi maupun sosialnya.

C. Kesimpulan

Setiap rentang kehidupan manusia memiliki karakteristik, tugas-tugas perkembangan, dan hambatan yang akan dijalani oleh setiap manusia. Setiap manusia harus memiliki kesinambungan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan, tidak boleh ada yang (*missdevelopment*). Setiap perkembangan harus dijalani dengan matang pada setiap fase perkembangan, mulai dari dalam kandungan, infanci, bayi, kanak-kanak, baligh, dewasa, dan lansia, karena setiap fase akan mempengaruhi perkembangan fase berikutnya baik perkembangan fisik dan perkembangan psikis.

Daftar Pustaka

- Hurlock, Elizabeth. B., *A Life-Span Approach*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal.45
- Santrock, John W., *Life - Span Develompment* (Perkembangan Sepanjang Hidup), Jilid I, (Jakarta : Erlangga, 2002)
- Syamsunuwiyati Marat, *Perkembangan Usia Dewasa*, (Diktat mata kuliah Psikologi Perkembangan, Univ. Padjadjaran, Bandung, 2000)
- Syamsunuwiyati Marat, *Perkembangan Usia Dewasa*, (Diktat mata kuliah Psikologi Perkembangan), (Univ. Padjadjaran, Bandung, 2000)
- Syamsunuwiyati Marat, *Life Span Development* , (Diktat mata kuliah Psikologi Perkembangan), (Univ. Padjadjaran, Bandung, 2000)
- Santrock, John W., *Life - Span Develompment* (Perkembangan Sepanjang Hidup), Jilid II, (Jakarta : Erlangga, 2002), hal.50
- Santrock, John W., *Life - Span Develompment* (Perkembangan Sepanjang Hidup), Jilid II, (Jakarta : Erlangga, 2002), hal.55