



Library Research: Periode Dewasa Madya

Muhammad Dwi Satriyanto¹, Afi Parnawi²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah Pekanbaru, ²STAI Ibnu Sina Batam, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima 13 Mei 2023

Direvisi 25 Mei 2023

Revisi diterima 29 Mei 2023

Kata Kunci:

Library Research, Psikologi, Dewasa.

Keywords:

Library Research, Mature, Psychology.

ABSTRAK

Psikologi perkembangan sebagai pengetahuan yang mempelajari persamaan dan perbedaan fungsi-fungsi psikologis sepanjang hidup (mempelajari bagaimana proses berpikir pada anak-anak, memiliki persamaan dan perbedaan, dan bagaimana kepribadian seseorang berubah dan berkembang dari anak-anak, remaja, sampai dewasa). Psikologi berasal dari kata 'psyche' yang artinya 'jiwa' dan 'logos' yang artinya 'ilmu'. Psikologi kemudian diartikan sebagai ilmu yang menyelidiki dan membahas mengenai proses jiwa dan mental serta perbuatan atau tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan interaksi lingkungan dan kehidupannya. Psikologi merupakan salah satu bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku, fungsi mental, dan proses mental manusia melalui berbagai prosedur ilmiah. Orang yang melakukan praktik di dunia psikologi disebut psikolog. Para psikolog ini bertugas memperbaiki kualitas hidup seseorang melalui intervensi tertentu.

ABSTRACT

Developmental psychology is the knowledge that studies the similarities and differences in psychological functions throughout life (studying how children's thinking processes have similarities and differences, and how a person's personality changes and develops from children, adolescents, to adults). Psychology comes from the word 'psyche' which means 'soul' and 'logos' which means 'science'. Psychology is then interpreted as a science that investigates and discusses the soul and mental processes and human actions or behavior in relation to the interaction of the environment and life. Psychology is a field of science and applied science that studies human behavior, mental functions, and mental processes through various scientific procedures. People who practice psychology are called psychologists. These psychologists are tasked with improving a person's quality of life through certain interventions.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Penulis Koresponden:

Muhammad Dwi Satriyanto

Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah Pekanbaru

Jl. Riau Ujung No. 73, Tampan, Air Hitam, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia

How to Cite: Satriyanto, M. D., & Parnawi, A. (2023). Library Research: Periode Dewasa Madya. *Progressive of Cognitive and Ability*, 2(3), 300–304. <https://doi.org/10.56855/jpr.v2i3.648>

PENDAHULUAN

Bahasa Periode Madya (Midlife) adalah rentang usia yang biasanya berkisar antara 40 hingga 60 tahun. Ini adalah fase dalam kehidupan di mana individu telah melewati masa remaja dan masa dewasa awal, dan mereka mendekati atau telah mencapai pertengahan hidup mereka.

Selama periode ini, banyak orang menghadapi perubahan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk pekerjaan, keluarga, hubungan pribadi, dan kesehatan. Beberapa orang mungkin mengalami "krisis pertengahan hidup" di mana mereka merenungkan pencapaian mereka, mempertanyakan tujuan hidup, atau merasa tidak puas dengan arah hidup mereka.

Secara umum, periode ini juga ditandai dengan beberapa perubahan fisik dan emosional. Fisik, beberapa orang mungkin mengalami penurunan kebugaran, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, atau perubahan hormonal. Secara emosional, individu mungkin mengalami perubahan suasana hati, perasaan stres, atau peningkatan kekhawatiran tentang masa depan.

METODOLOGI

Dalam penelitian skripsi ini, penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka (Mahmud, 2011:3). Menurut Abdul Rahman Sholeh, penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah atau penelitian kepustakaan murni yang terkait dengan obyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Psikologis yang Sering Dialami pada Periode Madya Usia 40 – 60 Tahun

Ragam Periode madya, yang umumnya berkisar antara usia 40 hingga 60 tahun, sering kali dihubungkan dengan perubahan psikologis dan emosional yang signifikan. Beberapa perubahan tersebut meliputi:

1. Stres dan kecemasan

Beban stres dapat meningkat selama periode madya. Tanggung jawab keluarga yang meningkat, tuntutan karier, perubahan fisik, dan berbagai tekanan hidup lainnya dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosional. Beberapa orang mungkin juga mengalami kekhawatiran tentang penuaan, kesehatan, atau masa depan mereka.

2. Perubahan hormonal

Selama periode madya, perubahan hormonal dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi seseorang. Pada wanita, menopause adalah peristiwa yang signifikan yang dapat menyebabkan fluktuasi hormon dan berbagai gejala fisik dan emosional.

Pada pria, kadar hormon testosteron dapat menurun, yang juga dapat mempengaruhi suasana hati dan energi.

3. Perubahan hubungan

Periode madya sering kali disertai dengan perubahan dalam hubungan interpersonal. Anak-anak yang dewasa mungkin pindah dari rumah, meninggalkan orang tua dengan perasaan kehilangan atau hampa. Di sisi lain, beberapa orang mungkin mengalami kenaikan tanggung jawab merawat orang tua yang semakin tua. Perubahan dalam hubungan perkawinan juga dapat terjadi, dengan perasaan jenuh atau perubahan dinamika yang menyebabkan konflik.

Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Fisik pada Usia Madya

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan fisik pada usia madya. Berikut adalah beberapa faktor utama:

1. Gaya hidup

Gaya hidup yang sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik pada usia madya. Aktivitas fisik yang teratur, konsumsi makanan sehat, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol yang berlebihan dapat berkontribusi pada kesehatan fisik yang baik.

2. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang teratur dan tepat sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik. Melakukan latihan aerobik seperti berjalan cepat, lari, bersepeda, atau berenang dapat memperkuat otot dan tulang, meningkatkan kardiovaskular, dan menjaga berat badan yang sehat. Latihan kekuatan juga penting untuk mempertahankan massa otot dan kepadatan tulang.

3. Pemeriksaan kesehatan secara teratur

Pemeriksaan kesehatan yang rutin dapat membantu mendeteksi penyakit atau kondisi medis secara dini. Mengikuti tes kesehatan yang direkomendasikan, seperti pemeriksaan darah, pemeriksaan tekanan darah, mammografi, pap smear, dan tes kesehatan lainnya, dapat membantu dalam deteksi dini dan penanganan penyakit yang mungkin muncul pada usia madya.

4. Pengendalian stres

Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik. Pada usia madya, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan perubahan hidup yang kompleks dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Penting untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti meditasi, relaksasi, atau aktivitas yang menyenangkan, untuk menjaga kesehatan fisik secara keseluruhan.

Perubahan Sosial dan Hubungan Interpersonal yang Dihadapi Usia Madya

Pada usia madya, yang umumnya terjadi antara usia 40 hingga 60 tahun, seseorang menghadapi sejumlah perubahan sosial dan hubungan interpersonal yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Beberapa perubahan ini termasuk:

1. Perubahan keluarga

Pada usia madya, banyak individu menghadapi perubahan dalam lingkungan keluarga mereka. Anak-anak mereka mungkin telah dewasa dan meninggalkan rumah, sehingga mengubah dinamika keluarga. Selain itu, orang tua mungkin mulai mengalami

penuaan dan kesehatan yang menurun, yang memerlukan perhatian lebih dan dapat mempengaruhi peran dan tanggung jawab keluarga.

2. Perubahan dalam pernikahan atau hubungan romantic

Pada usia madya, banyak pasangan menghadapi perubahan dalam hubungan mereka. Mereka dapat mengalami masa tengah-tengah pernikahan, di mana kebutuhan dan harapan mereka terhadap hubungan berubah. Beberapa pasangan juga dapat menghadapi perubahan dalam keintiman fisik atau emosional, serta mengatasi tantangan seperti kejenuhan atau konflik yang belum terpecahkan.

3. Perubahan karir

Pada usia madya, individu sering mengalami perubahan dalam karier mereka. Beberapa orang mungkin mencapai puncak karier mereka dan mencari tantangan baru atau peran yang lebih memuaskan. Orang lain mungkin menghadapi perubahan dalam dunia kerja, seperti pengurangan tenaga kerja atau perubahan teknologi, yang dapat memengaruhi stabilitas pekerjaan dan keamanan finansial mereka.

Perubahan-perubahan ini dalam hubungan interpersonal dan sosial pada usia madya dapat menjadi tantangan, tetapi juga memberikan kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Penting bagi individu untuk menghadapi perubahan ini dengan keterbukaan, fleksibilitas, dan dukungan sosial yang memadai untuk mencapai adaptasi yang sehat dan membangun hubungan yang memuaskan pada tahap hidup ini.

Membangun Gaya Hidup Sehat dan Mengelola Stress pada Usia Madya

Membangun gaya hidup sehat dan mengelola stres pada usia madya sangat penting untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat membantu dalam proses tersebut:

1. Mengadopsi pola makan sehat

Perhatikan asupan makanan dengan memilih makanan yang kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, protein sehat, dan lemak sehat. Hindari makanan olahan, makanan cepat saji, dan gula berlebih. Juga, pastikan untuk menjaga hidrasi dengan cukup minum air.

2. Rutin berolahraga

Tetap aktif secara fisik adalah kunci penting dalam menjaga kesehatan dan vitalitas pada usia madya. Coba lakukan aktivitas fisik yang Anda nikmati, seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, atau berpartisipasi dalam kelas kebugaran. Usahakan untuk melibatkan diri dalam aktivitas fisik setidaknya 30 menit setiap hari.

3. Menjaga berat badan yang sehat

Pertahankan berat badan yang sehat dengan menjaga keseimbangan antara asupan kalori dan aktivitas fisik. Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan panduan yang sesuai dengan kebutuhan individu Anda.

4. Mengelola stres

Stres dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Cari cara-cara untuk mengelola stres, seperti meditasi, yoga, teknik pernapasan, atau aktivitas relaksasi lainnya. Sertakan juga waktu untuk melakukan aktivitas yang Anda nikmati, seperti membaca, berkebun, atau mendengarkan musik.

KESIMPULAN

Kesimpulan tentang perkembangan individu pada usia madya, antara 40 hingga 60 tahun, dapat bervariasi tergantung pada banyak faktor, termasuk kesehatan fisik dan mental, lingkungan sosial, tingkat pendidikan, dan pengalaman hidup masing-masing individu. Namun, berikut adalah beberapa pola umum yang dapat diamati pada rentang usia ini diantaranya perubahan psikologis dan emosional yang signifikan meliputi stress dan kecemasan, perubahan hubungan dan perubahan hormonal. Dan juga termasuk didalamnya perubahan sosial dan hubungan interpersonal yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka dan tentunya semua itu harus diatasi dengan hal-hal yang positif diantaranya adalah membangun gaya hidup sehat dan mengelola stress pada usia madya dengan cara rajin berolahraga, makan teratur dan memperbanyak beribadah untuk meningkatkan emosional spiritual yang baik untuk hidup yang lebih baik dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Haryanto, Y, & Isbandi, S., Psikologi perkembangan dewasa awal (Jakarta: PT Rineka Cipta,2010)
- Hidayati, R. N. (2020). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Pada Dewasa Madya yang Hidup Melajang. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 166-173.
- Irianti, S. (2020). Gambaran Optimisme Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Ibu Tunggal di Usia Dewasa Madya. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(1), 107-116.
- Koeswara, N.A, Psikologi perkembangan dewasa pertengahan (Bandung: PT Refika Aditama,2014)
- Laudika, M. (2020). Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya. Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen), 2(2), 209-218.
- Puspita, D.P, Perkembangan manusia dewasa dan lansia (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2015)
- Putri, S. A. P. (2012). Karir dan pekerjaan di masa dewasa awal dan dewasa madya. Majalah Ilmiah Informatika, 3(3), 193-212.
- Santrock, J.W, Psikologi perkembangan (Jakarta:Salemba Humanika,2011)
- Tiara Dyah Pradipta, R., & Prasetyaningrum, J. (2015). Psychological Well Being pada wanita lajang dewasa madya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Widodo, A, Psikologi perkembangan dewasa akhir (Jakarta: Rajawali Pers,2013)