



PERKEMBANGAN FISIK DAN KOGNITIF MASA DEWASA

Batasan Usia Dewasa Awal

- Berada di rentang usia 18 hingga 40 tahun.
- Terjadi transisi dari masa remaja ke dewasa → masa beranjak dewasa *emerging adulthood*), terjadi dari usia 18 hingga tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi.
- Lima ciri orang beranjak dewasa (Jeffrey Arnett, 2006):
 - 1. Eksplorasi identitas → relasi romantis dan pekerjaan
 - 2. Ketidakstabilan → tempat tinggal, relasi romantis, pekerjaan, dan pendidikan
 - 3. *Self-focused* → kurang terlibat dlm kewajiban sosial, melakukan tugas dan berkomitmen thd orang lain, memiliki otonomi besar dlm mengatur kehidupannya sendiri.
 - 4. *Felling in-between* → tidak menganggap remaja atau sepenuhnya dewasa
 - 5. Usia dengan berbagai kemungkinan, individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka.

Kriteria Dewasa Awal

- Ada dua kriteria yang untuk merujuk pada status dewasa, yakni kemandirian ekonomi dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya sendiri.
- Di negara maju, seseorang dikatakan dewasa jika memiliki pekerjaan menetap dan penuh
- Di negara berkembang, pernikahan seringkali dijadikan pertanda kedewasaan seseorang.

Transisi pendidikan menengah ke perguruan tinggi

- Menyebabkan perubahan dan stress. Mahasiswa mengalami kembali fenomena *top-dog* → sebagai kelompok siswa yang paling tua dan berkuasa menjadi kelompok mahasiswa yang paling muda dan lemah.
- Terjadi pergerakan ke arah strukrur yang lebih besar dan impersonal; interaksi dengan teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam dan peningkatan fokus terhadap pencapaian beserta asesmennya.
- Mahasiswa merasa lebih dewasa, punya banyak waktu bergaul dengan teman, memiliki kesempatan lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup, menikmati kebebasan, dan lebih tertantang secara intelektual oleh tugas akademik.

Pengetahuan tentang Perkembangan dan kesehatan fisik

Perkembangan performa fisik

- Terjadi puncak performa fisik antara usia 19 hingga 26 tahun, namun pada akhir dewasa awal mulai nampak penurunan performa fisik.
- **Kesehatan**
- Angka kematian individu ketika beranjak dewasa dua kali lipat lebih besar dari remaja, dan sebagian besarnya adalah laki-laki.
- Tahu cara mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan, namun tidak menerapkannya terhadap diri sendiri.
- Sebagian besar kebiasaan yang merugikan kesehatan terbentuk pada masa remaja semakin melekat pada masa beranjak dewasa.
- Gaya hidup terkait dengan kesehatan yang pada gilirannya akan mempengaruhi kepuasan hidup.

Pola makan dan berat tubuh

- Obesitas adalah masalah kesehatan yang serius dan banyak melanda individu.
- Berkaitan dengan meningkatnya risiko terserang penyakit hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler, serta berhubungan dengan kesehatan mental.
- Faktor yang mempengaruhi obesitas yaitu hereditas (genetik), leptin (protein yang menimbulkan rasa kenyang), set point (jumlah lemak dalam tubuh), dan faktor lingkungan.
- Kebanyakan diet tidak bertahan hingga jangka panjang. Bagi yang berhasil sampai jangka panjang itu karena
- mereka juga melakukan olahraga.

Olahraga secara teratur

- Olahraga yang dilakukan secara cukup dan teratur dapat memberi keuntungan fisik maupun psikologis.

Penyalahgunaan obat

- Mabuk-mabukan dapat menyebabkan mahasiswa bolos kuliah, bermasalah dengan polisi, dan melakukan hubungan seks tanpa pelindung.
- Perilaku mabuk-mabukan mencapai puncaknya pada usia sekitar 21 sampai 22 tahun kemudian menurun pada rentang usia dua puluhan.
- Alkoholisme adalah suatu gangguan konsumsi minuman berkadar alkohol yang bersifat jangka-panjang, berulang, tidak terkontrol, kompulsif dan berlebihan sehingga mengganggu kesehatan dan relasi sosial individu.

Perilaku kekerasan seksual dan pelecehan seksual

- Perkosaan merupakan sebuah bentuk kekerasan seksual yang dilakukan terhadap seseorang secara paksa dan tanpa izin.
- *Date rape atau acquaintance rape* adalah aktivitas seksual yang bersifat memaksa, di mana korbannya adalah orang sudah dikenal.
- Mahasiswa tahun pertama lebih berisiko mengalami pengalaman seksual yang tidak diinginkan daripada mahasiswa tahun kedua.
- Pelecehan seksual terjadi ketika seseorang menggunakan kekuasaannya atas individu lain secara seksual baik secara nonkontak maupun secara fisik dan menghasilkan dampak psikologis yang serius pada korbannya.

PERKEMBANGAN KOGNITIF



• Tahap-tahap kognitif

Menurut Piaget → berpikir formal operasional seperti usia remaja (11-15 tahun), yaitu cara berpikir yang lebih logis, abstrak, dan idealistik, namun dari segi kuantitas jumlah pengetahuan orang dewasa lebih besar dibandingkan remaja sehingga mereka berpikir lebih sistematis dan terampil.

Menurut para ahli perkembangan → idealisme dalam berpikir formal operasional digantikan dengan pemikiran yang lebih realistis dan pragmatis karena menghadapi paksaan realitas pekerjaan.

Menurut Perry → pemikiran di masa remaja yang absolut dan dualistik berubah menjadi pemikiran yang reflektif dan relativistik karena pengaruh kompleksitas budaya.

Beberapa ahli mengusulkan adanya tahap kognitif kelima, **pemikiran postformal**. Orang dewasa memiliki cara berpikir yang reflektif, realistis, pragmatis dan bervariasi dalam memecahkan berbagai permasalahan.

Perkembangan kognitif remaja dan dewasa awal

TOKOH	REMAJA	DEWASA AWAL
Piaget	• Cara berpikir formal oprasional • Kuantitas jumlah pengetahuan • Mampu menyusun rencana dan hipotesis	• Cara berpikir formal oprasional • Kuantitas jumlah pengetahuan lebih besar • Lebih sistematis dan terampil
Ahli perkembangan (Labouvie-Vief)	Idealistik	Idealisme digantikan realistis dan pragmatis
Perry	Pemikiran absolut dan dualistik	Pemikiran yang reflektif dan relativistik
Ahli lainnya	Tahap kognitif keempat, formal oprasional	Tahap kognitif kelima, pemikiran postformal

Fase-fase Kognitif Masa Dewasa (K. Warner Schale, 1977)

1. Tahap mencari prestasi (*achieving stage*)

- Terjadi pada masa dewasa awal
- Berkaitan dengan perencanaan di masa depan (karir dan perolehan pengetahuan)

2. Tahap tanggung jawab (*responsibility stage*)

- Dimulai sejak masa dewasa awal
- Terjadi ketika keluarga sudah terbentuk, pemenuhan kebutuhan pasangan dan turunan

3. Tahap eksekutif (*executive stage*)

- Terjadi pada masa dewasa madya
- Individu bertanggung jawab terhadap sistem di lingkungannya terutama yang berkaitan dengan keorganisasian/lembaga

4. Tahap reintegratif (*reintegrative stage*)

- Terjadi pada masa dewasa akhir
- Individu memfokuskan pada kegiatan yang bermakna bagi dirinya

Kreativitas

- Puncak kreativitas diraih di masa dewasa, seringkali di usia empat puluhan, setelah itu menurun. Meskipun demikian, terdapat variasi ekstensif individu untuk hasil kreatif tentang hidup seseorang.
- Ada 3 hal untuk menilai kesimpulan mengenai usia dan hasil kreativitas, yaitu (Simonton, 1996):
 1. Besarnya tingkat penurunan
 2. Perbandingan antara bidang-bidang kreatifitas
 3. Perbedaan individual dalam hasil kreatifitas selama jangka waktu hidupnya

Csikszentmihalyi mengajukan bahwa langkah pertama yang perlu ditempuh agar berkembang menuju kehidupan yang kreatif adalah melatih rasa ingin tahu dan minat Anda.

PERKEMBANGAN KARIER

Perubahan perkembangan

- Di akhir usia belasan hingga pertengahan duapuluhan banyak individu yang telah menyelesaikan pendidikan atau pelatihannya dan memulai sebuah karier.
- Di sisa masa dewasa awal, mereka berusaha memulai dan meniti kariernya. Mereka mencari kestabilan karier awal dibidang tertentu, meningkatkan karier dan memperbaiki keadaan finansial.

Happiness, joy and elation,
Are what you will feel at Graduation



NO EXCUSES
Go to School

Teori Perkembangan Karir

Developmental Theory of Career Choice

(Eli Ginzberg, 1951 dan 1972)

- Individu akan melalui tiga fase pilihan karir: angan-angan, sementara, realistis

The Career Self-Concept Theory

(Donald Super, 1967 dan 1976)

- Konsep diri seseorang memainkan peran penting dlm pemilihan karir

Personality Type Theory

(John Holland, 1973, 1987)

- Penting untuk mencocokkan kepribadian seorang individu dengan karir tertentu

Menemukan jalan dan tujuan hidup

- Terlalu banyak bermain-main di masa remaja dan tidak punya tujuan yang jelas semasa kuliah dan sekolah dapat membuat orang dewasa berisiko tidak menemukan potensi diri dan tidak menemukan tujuan hidup yang bisa memberi mereka energi.
- Banyak individu yang terlalu sering hanya fokus pada tujuan jangka pendek dan tidak mengeksplorasi gambaran besar dan jangka panjang tentang apa yang ingin mereka lakukan dalam hidup.



Gambaran mengenai pekerjaan



- Orang dewasa perlu mengeksplorasi tipe pekerjaan yang disukai dan kemungkinan untuk sukses, serta memahami pertumbuhan pekerjaan dan tuntutan pendidikannya.
- Perkembangan karier adalah aspek penting di masa dewasa awal dan bekerja menjadi aspek sentral dalam hidup kebanyakan orang dewasa.

Pengaruh kerja

- Pekerjaan menegaskan seseorang secara mendasar dan merupakan salah satu aspek penting yang membentuk identitas seseorang.
- Sebagian besar individu menggunakan kurang lebih sepertiga kehidupannya untuk bekerja.
- Bekerja sambil kuliah dapat memberikan efek positif sekaligus negatif.
- Pengangguran menyebabkan stres, baik kehilangan pekerjaan secara temporer, siklik, atau permanen.
- Meningkatnya jumlah wanita yang bekerja sebagai wanita karier mengarah pada isu baru yang berkaitan dengan pekerjaan.
- Rumah tangga dengan pencari nafkah ganda menyebabkan meningkatnya waktu yang dihabiskan pria untuk mengurus rumah dan anak.