



Analisis Perkembangan Fisik, Psikologi, dan Sosial Pada Fase Balita Hingga Lansia

Wesli Edrianto Bancin¹, Okta Viana Boangmanalu², Samuel Moi Ganang Manik³, Donni Berutu⁴, Lisna Wati Solin⁵, Dorlan Naibaho⁶

^{1,2,3,4,5,6}Institut Agama Kristen Negeri Tarutung
dorlannaibaho4@gmail.com

Article Info

Article history:

Received March 20, 2024
Revised March 27, 2024
Accepted March 29, 2024

Keywords:

physical, psychological, social

ABSTRACT

This research aims to carry out a comprehensive analysis of physical, psychological and social development from the toddler to elderly stages. The primary focus of this research is to understand the interactions between these factors and their influence on individuals' lives across their lifespan. This research uses descriptive qualitative methods with direct observations and interviews as well as a multidisciplinary approach, collecting data from various sources such as empirical studies, scientific literature and statistical data. The results of the analysis show that human development from toddlerhood to the elderly involves complex dynamics between physical, psychological and social factors. The implication of this research is the importance of a deep understanding of the human development process to design effective interventions in improving the quality of life of individuals in various phases of their lives.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received March 20, 2024
Revised March 27, 2024
Accepted March 29, 2024

Keywords:

Fisik,Psikologi,Sosial

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis menyeluruh terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial pada fase balita hingga lansia. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami interaksi antara faktor-faktor tersebut dan pengaruhnya terhadap kehidupan individu sepanjang rentang usia hidup mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengamatan dan wawancara langsung serta pendekatan multidisiplin, mengumpulkan data dari berbagai sumber seperti studi empiris, literatur ilmiah, dan data statistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa perkembangan manusia dari masa balita hingga lansia melibatkan dinamika kompleks antara faktor fisik, psikologis, dan sosial. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pemahaman yang mendalam tentang proses perkembangan manusia untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup individu di berbagai fase kehidupan mereka.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



**Corresponding Author:**

Writers Name : Dorlan Naibaho

Intansi : Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Email : dorlannaibaho4@gmail.com**Pendahuluan**

Perkembangan manusia adalah fenomena yang kompleks, melibatkan interaksi antara faktor fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung sepanjang rentang usia hidup. Dari masa balita hingga lansia, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupannya. Perubahan ini tidak hanya memengaruhi individu secara langsung, tetapi juga memiliki dampak yang luas pada keluarga, masyarakat, bahkan kebijakan publik. Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian tentang perkembangan manusia telah menjadi fokus utama bagi para ilmuwan dan praktisi di berbagai bidang, termasuk psikologi, kedokteran, dan sosiologi. Pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dan memengaruhi perkembangan individu dari masa balita hingga lansia menjadi penting dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis menyeluruh terhadap perkembangan fisik, psikologis, dan sosial pada fase balita hingga lansia. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi satu sama lain dan bagaimana pengaruhnya terhadap kehidupan individu sepanjang rentang usia hidup mereka. Analisis ini akan melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber, termasuk studi empiris, literatur ilmiah, dan data statistik. Dengan pendekatan multidisiplin, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika perkembangan manusia dari masa balita hingga lansia, serta implikasinya dalam konteks kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan sosial. Melalui penelitian ini, diharapkan akan ditemukan wawasan baru yang dapat membantu dalam merancang strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu di berbagai fase kehidupan mereka.

Metode

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Penulis melakukan pengamatan serta wawancara secara langsung dengan objek yang diteliti. Setelah hasil penelitian diperoleh, maka dikembangkan dengan menggunakan berbagai referensi pendukung.

Hasil**a. Pendekatan**

Pendekatan yang peneliti lakukan adalah pendekatan kolaboratif dimana kami selaku peneliti melakukan pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung. Dalam pendekatan ini peneliti melakukan proses dialog bersama dengan objek yang diteliti untuk mencari solusi atas permasalahan yang diteliti. Jadi kami selaku peneliti terlebih dahulu mendengarkan apa yang dijelaskan oleh objek penelitian tentang masalah perkembangan mereka dan mencari solusi yang tepat dan mengemukakan pendapat masing-masing terhadap masalah yang dihadapi.

**b. Fase Balita**

Nama : Rohmo Banurea

Umur : 1 Tahun

Sejak pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir dengan anak balita yang kami teliti, kami menemukan banyak perubahan atau perkembangan yang muncul pada anak tersebut baik dari segi fisik, kognitif dan bahasa, serta sosial dan emosional. Perubahan dari segi fisik anak tersebut adalah dari cara berjalan, berat badan, pertumbuhan gigi. Pada saat pertama kami bertemu, anak tersebut, belum bisa berjalan sama sekali bahkan untuk berdiri pun terkadang belum sempurna sehingga butuh pegangan. Anak tersebut selalu berusaha setiap hari untuk berdiri dengan sempurna serta berusaha untuk melangkahkan kakinya sehingga dalam waktu beberapa bulan ia mampu untuk berjalan dengan sempurna. Dari perubahan gigi juga terlihat perubahan yang sangat signifikan. Anak tersebut di awalnya belum memiliki banyak gigi, tetapi seiring berjalannya waktu, giginya semakin bertambah hingga hampir bertumbuh dengan sempurna.

Dari segi pertumbuhan kognitif dan bahasa, banyak perubahan yang kami amati dari anak tersebut. Salah satu perubahan yang paling menonjol dari anak tersebut adalah dari cara berbicara. Pada awal kami berjumpa, anak tersebut hanya bisa mengucapkan kata-kata sederhana seperti “mama”, “papa”. Tetapi selang beberapa bulan, anak tersebut sudah bisa mengucapkan banyak kata dan ia cenderung suka mengikuti kata-kata yang diucapkan oleh orang dewasa di sekitarnya. Ini menunjukkan bahwa banyak perubahan atau perkembangan yang signifikan terhadap anak tersebut.

Dari segi perkembangan sosial dan emosional juga terjadi perubahan yang signifikan pada anak tersebut. Di hari pertama saat kami meneliti, anak tersebut sangat takut untuk berinteraksi dengan orang-orang yang baru dikenal. Ia bahkan hampir menangis ketika orang yang tidak dikenal datang menghampirinya. Namun selang beberapa waktu, anak tersebut sudah mulai memiliki keberanian untuk berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Ia juga terkadang mengajak orang-orang di sekitarnya untuk bermain bersama dia.

Berdasarkan hasil penelitian kami selama kurang lebih tiga bulan, banyak perubahan yang dialami oleh anak balita tersebut baik dari segi fisik, kognitif/bahasa, serta perkembangan sosial-emosional. Dari hal itu kami memahami bahwa pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut berjalan baik dan normal. Tidak ada masalah atau kendala yang kami temukan dalam perkembangannya.

c. Fase Anak Anak

Nama : - Aqilla Tinendung

- Jefannya Boangmanalu

- Usia : 4 Tahun

Masa kanak-kanak mereka ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat. Pada masa ini, tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh mereka berubah secara signifikan. Selain itu, perkembangan motorik juga menjadi fokus utama dan mereka mulai mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus melalui berbagai aktivitas fisik dan permainan.

Masa kanak-kanak merupakan masa perkembangan pesat kemampuan kognitif anak. Mereka mulai belajar berpikir abstrak, mengembangkan bahasa, dan memahami konsep-



konsep yang lebih kompleks. Pada tahap ini proses belajar dan eksplorasi menjadi sangat penting ketika mereka mulai memahami dunia di sekitarnya melalui interaksi dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya.

Dalam tahap ini mereka juga mulai mengembangkan keterampilan sosial dan emosionalnya. Mereka belajar berinteraksi dengan teman sebaya, mengelola emosi, dan memahami peran mereka dalam hubungan. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat berperan penting dalam membentuk keterampilan sosial dan emosional ana

Meskipun masa kanak-kanak merupakan masa perkembangan yang penting, mereka selaku kanak-kanak juga menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Ini termasuk stres akademis, konflik sosial dengan teman sebaya, dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami tantangan-tantangan ini dan memberikan dukungan yang tepat untuk anak-anak pada tahap ini.

d. Fase Remaja

Nama : Inka Banurea, Marta Banurea, Devi Padang, Esteria Padang, Lilis
Manik

Usia : 13 Tahun

Masa remaja mereka ditandai oleh pubertas, yaitu periode di mana tubuh mengalami berbagai perubahan fisik seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ reproduksi, dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Berdasarkan dari hasil wawancara kami, mereka mengatakan mulai membentuk identitas dan konsep diri. Mereka mulai bertanya-tanya tentang siapa diri mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Emosi yang Intens, Masa remaja mereka sering kali disertai dengan emosi yang lebih intens dan fluktuatif. Perasaan seperti cinta, kebencian, kegembiraan, dan kesedihan mungkin dirasakan dengan lebih mendalam.

Pada tahap ini pemikiran abstrak, Kemampuan berpikir abstrak dan logis mereka mulai meningkat. Masa remaja mereka mulai mampu memahami konsep-konsep yang kompleks dan memikirkan berbagai kemungkinan dan konsekuensi dari tindakan mereka. Pemikiran Kritis, mereka juga mulai mengembangkan kemampuan untuk berpikir kritis dan memandang masalah dari berbagai sudut pandang.

Dalam tahap ini lebih ke hubungan mereka dengan Teman Sebaya, Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting untuk masa remaja mereka. Mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman dan mencari persetujuan serta pengakuan dari mereka. Pencarian Kemandirian, masa remaja mereka mulai mencari kemandirian dari orang tua dan keluarga. Mereka mulai membuat keputusan sendiri dan mengeksplorasi dunia di luar lingkup keluarga.

Penilaian moral masa remaja mereka mulai mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang moralitas dan nilai-nilai. Mereka mulai mempertanyakan aturan dan norma yang ada dan mengembangkan prinsip-prinsip moral mereka sendiri. Dalam tahap ini mereka melakukan persiapan untuk masa depan. Masa remaja adalah masa persiapan untuk masa dewasa, termasuk persiapan untuk pendidikan lanjut, karir, dan peran sosial lainnya. Mereka selaku remaja mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dalam hal akademik, pekerjaan, dan kontribusi terhadap keluarga dan masyarakat.

**e. Fase Dewasa Awal (20 Tahun+)**

Nama : Roi Jumadi Cibro

Usia : 23 Tahun

Dari segi perkembangan fisik, beliau mengalami banyak perubahan yang signifikan. Beliau sangat kuat untuk melakukan pekerjaan apapun tanpa mengenal lelah. Setiap hari beliau selalu bekerja untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari dan membantu orang tua. Dari segi perkembangan psikologis, beliau cenderung susah untuk mengontrol emosinya. Beliau juga saat ini masih dalam penyusunan skripsi, tetapi beliau tidak berada di kampus karena ia harus membantu orang tuanya sehingga ia terpaksa bekerja sambil menyusun skripsi. Masalah yang paling berat yang ia hadapi adalah ketika dia sedang dalam proses penyusunan skripsi tetapi tidak memiliki laptop sehingga penyesuaian menjadi terkendala.

Dari segi sosial, beliau cenderung sangat senang mencari teman-teman baru. Namun ia belum menemukan orang yang satu hobi dengan dia sehingga ia selalu berusaha menemukannya. Di tempat kuliahnya dulu, beliau menemukan banyak teman yang sefrekuensi atau satu hobi dengannya tetapi semenjak balik ke kampung, beliau merasa belum menemukan teman yang tepat. Banyak masalah yang muncul di dalam kehidupannya tetapi beliau menghadapi dengan santai dengan keyakinan bahwa Tuhan akan mempermudah semuanya.

f. Fase Dewasa

Nama : N.br Solin

Umur : 40 Tahun

Sistem Pendekatan : Pendekatan Non Direktif

Berdasarkan dari hasil penelitian kami, banyak proses perkembangan yang terjadi pada ibu yang telah kami teliti. Perkembangan-perkembangan tersebut sesuai dengan penjelasan dari beberapa bahan referensi yang telah kami baca. Berdasarkan hasil dari wawancara kami, pekerjaan sehari-hari dari ibu yang kami teliti adalah sebagai petani. Namun di usia yang sudah di atas 40 tahun, beliau merasakan banyak perubahan-perubahan yang dialami yang berbeda dengan kondisi sewaktu masih muda. Salah satunya adalah kekuatan fisik. Sewaktu beliau masih di usia 30-an, beliau masih sangat kuat untuk bekerja dari pagi hingga sore tanpa mengenal lelah. Namun di usianya yang sekarang, beliau mengatakan bahwa telah mengalami perubahan yang cukup berbeda yaitu sudah mudah lelah, otot-ototnya mudah lelah serta tidak mampu lagi untuk mengangkat beban yang berat. Namun ia harus tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari.

Pertumbuhan kognitif dan bahasa dari ibu yang kami teliti cukup baik. Beliau sudah sudah memiliki cukup banyak pengalaman hidup. Sehingga dari pengalaman-pengalaman itu, beliau semakin belajar meningkatkan pengetahuan yang ada di dalam dirinya. Beliau sudah terbiasa untuk mengucapkan sepatah dua patah kata pada saat acara-acara pesta atau acara-acara lain yang ada di masyarakat atau gereja. Dari pengalaman-pengalaman itu, beliau semakin memahami bagaimana bahasa yang baik dan benar saat berbicara di depan umum.

Dari segi sosial, beliau semakin banyak berinteraksi dan membangun relasi dengan orang-orang di sekitarnya. Beliau mengikuti kegiatan persekutuan kaum ibu gereja serta mengikuti berbagai arisan sehingga relasinya dengan masyarakat sekitar semakin luas. Dari segi



emosi, beliau mengatakan bahwa terkadang susah mengontrol emosinya. Hal ini sering terjadi kepada anak nya. Ketika anaknya berbuat kesalahan, beliau cenderung mudah marah dan emosi.

Hal utama yang selalu menjadi beban pemikiran dari beliau adalah masalah perekonomian keluarga. Beliau memiliki anak yang kuliah, sementara penghasilannya adalah pas pasan. Hal itu menjadi beban yang berat dan selalu menjadi beban pemikiran beliau, tetapi beliau tetap berusaha dan meyakinkan diri dengan lebih rajin beribadah dan mengikuti persekutuan persekutuan di gereja. Beliau mengaku bahwa segala permasalahan yang dialami selalu diberikan jalan keluar oleh Tuhan.

g. Fase Lansia Usia 60 Tahun Keatas

Nama : Orma Kabeaken

Usia : 62 tahun

Pendekatan : Non Direktif

Di dalam penelitian ini, kami melakukan wawancara terhadap beliau. Kami menanyakan secara langsung kepada beliau mengenai apa saja masalah yang dialaminya di fase lansia ini. Jadi masalah yang dialaminya ialah kurangnya semangat dalam menjalani hidupnya karena sudah tidak kuat lagi dalam melakukan hal- hal yang di inginkannya.

Sikap yang dia tunjukkan pertama kali saya datang ialah merasa heran dan merasa asing sebab sebelumnya belum pernah saling bertemu dan berpapasan secara langsung, selanjutnya saya menjelaskan apa maksud kedatangan saya dan memperkenalkan identitas saya. Kemudian di beberapa hari berikutnya kami sudah mulai akrab dan tidak lagi ada ke canggungan, serta responnya kepada saya masih bisa dikatakan jelas karena caranya berbicara dapat dipahami dengan baik.

Kemudian ketika kami melakukan wawancara, beliau menjawab semua pertanyaan yang kami berikan dengan jujur dan terbuka. Mungkin ini karena dia merasa tidak kuat lagi dalam melakukan kegiatan- kegiatan seperti dulu lagi sehingga dia membutuhkan motivasi ataupun dorongan dari saya. Maka kami memberi beberapa motivasi supaya beliau merasa senang dan terhibur dengan cara memberikan kata- kata semangat dan dia pun turut bahagia akan hal tersebut.

Keadaan fisik pertama kali kami lihat ialah badannya sudah agak membungkuk serta kulit- kulit di bagian tubuhnya mengalami keriput, pendengarannya tidak lagi tajam, penglihatannya sudah mulai kabur dan tubuhnya pun mulai kurus, sehingga dalam melakukan aktivitas seperti berjalanpun sudah agak sulit dalam menyeimbangkan organ- organ tubuhnya. Dan kami menyarankan kepada pihak keluarganya supaya memberikas kepedulian yang efektif seperti membawanya ke posyandu dan memberi makanan serta minuman yang bernutrisi.

Dan pada perjumpaan berikutnya, kami melihat keadaan fisiknya mulai membaik dimana beliau sudah bisa berjalan dengan baik meskipun hanya sebentar. Tetapi itu sudah menunjukkan bahwa ada peningkatan di dalam fisiknya secara perlahan.

Keterampilan yang kami amati ialah cara beliau dalam hal membuat kerajinan tangan. Dimana kami melihat beberapa karya yang diciptakannya seperti membuat sapu hijuk dari serabut pohon aren dan membuat sendok nasi dari batok kelapa. Kami melihat bahwa meskipun usianya sudah menginjak 62 tahun tidak menutup kemungkinan baginya untuk menciptakan



barang-barang yang bermanfaat bagi kebutuhan rumah tangga. Bahan-bahan yang diperlukan dalam membuat kerajinan tadi diambil oleh anaknya dari ladang serta di bawa kerumah untuk dikerjakan oleh lansia tadi. Bliu mampu membuat 1buah sapu hijau sekitaran 1 minggu lamanya, serta menjual nya kepada tetangga dengan harga berkisar Rp. 15.000/ biji dan uang hasil penjualannya di berikan kepada anaknya untuk membeli susu yang meningkatkan imun si lansia tersebut.

h. Fase Lansia Usia 70 Tahun Keatas

Nama : Rosida Hutagalung

Usia : 74 Tahun

Kami selaku peneliti melihat objek yang kami teliti (lansia rosida hutagalung) mengalami beberapa perubahan fisik sama seperti lansia pada umumnya dimana ia mengalami penurunan kekuatan otot dan fleksibilitas yang menyebabkannya mengalami penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang intensif dan meningkatkan risiko cedera. Ia juga rentan mengalami penurunan keseimbangan dan koordinasi, yang dapat meningkatkan risiko terjatuh. Latihan keseimbangan dan koordinasi dapat membantu mengurangi risiko ini. Lansia yang kami teliti juga mengalami perubahan postur tubuh seperti kifosis (punggung bungkuk) mungkin terjadi karena perubahan pada tulang belakang dan otot-otot penyangga tubuh.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu akan mengalami pengalaman yang berbeda. Dengan perawatan kesehatan yang tepat, pola makan yang sehat, dan gaya hidup yang aktif, banyak perubahan fisik yang terkait dengan penuaan dapat dikelola dengan baik. Peneliti melihat objek yang diteliti mengalami beberapa aspek perkembangan emosional, lansia tersebut mengalami tingkat stabilitas emosional yang lebih besar daripada pada tahap-tahap sebelumnya dalam hidupnya. Ia lebih mampu mengatasi stres dan menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan penuh kesabaran. Pada tahap menikmati masa lansianya juga ia selalu memiliki perasaan kehilangan yang lebih sering, baik dalam bentuk kehilangan orang yang dicintai, kehilangan kemandirian, atau kehilangan peran dan identitas yang terkait dengan pekerjaan atau peran keluarga.

Dalam menjalani masa lansianya peneliti melihat objek yang diteliti mengalami penurunan dalam beberapa aspek kognitif, seperti daya ingat, pemecahan masalah, dan kecepatan pemrosesan informasi. Meskipun ada penurunan mobilitas atau kesehatan fisik, lansia yang kami teliti sekalipun sudah berusia 74 tahun ia masih aktif secara sosial dan terlibat dalam berbagai aktivitas komunitas, agama, atau sukarelawan. Sehingga dengan ia ikut dalam keterlibatan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan memberikan rasa tujuan dan makna pada kehidupannya. Lansia sering kali mencerminkan akumulasi pengalaman hidup, refleksi mendalam, dan transformasi nilai-nilai yang mengarah pada makna dan kepuasan yang lebih dalam dalam kehidupan mereka.

Dari objek yang diteliti kami selaku peneliti melihat rosida hutagalung (lansia) memperdalam spriritualitasnya. Dimana ia mengeksplorasi dimensi spiritualitasnya dengan lebih dalam. Ia sering mencari arti dan makna yang lebih besar dalam kehidupan yang ia jalani dan menemukan kedamaian dalam keyakinan spiritual yang ia alami. Nilai-nilai seperti kebijaksanaan, kerendahan hati, dan rasa syukur sering kali menjadi fokus spiritualitas pada tahap menjalani masa lansianya.



Pembahasan

a. Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Fase Balita

Pertumbuhan merupakan hal-hal yang mengarah pada perubahan secara fisik, yakni perubahan ukuran dan jumlah sel tubuh. Batasan perkembangan terdapat pada perubahan kemampuan, kematangan psikologi atau emosional, sosial dan kecerdasan. Dalam konteks manusia, pertumbuhan dimulai sejak saat konsepsi dan berlanjut sepanjang kehidupan. Pada awalnya, pertumbuhan tampak sangat cepat, terutama selama masa bayi dan masa kanak-kanak, di mana tubuh berkembang dengan pesat. Selama masa ini, sel-sel tubuh berkembang dan membelah secara aktif, menyebabkan peningkatan signifikan dalam ukuran dan kompleksitas organisme. Selain itu, pertumbuhan juga mencakup peningkatan fungsi organ tubuh. Masa balita, yang biasanya terjadi antara usia 1 hingga 3 tahun, adalah masa yang menakutkan dalam kehidupan seorang anak. Ini adalah periode di mana anak-anak mengalami lonjakan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, bahasa, dan emosional yang luar biasa.

Pertumbuhan fisik pada masa balita terjadi dengan cepat. Bayi yang dulu mungil dan rentan, sekarang mulai menunjukkan peningkatan berat badan, tinggi badan, dan perkembangan sistem organ yang pesat. Mereka belajar berjalan, merangkak, dan kemudian berlari dengan semangat yang tak terbatas. Aktivitas fisik seperti ini penting untuk membangun kekuatan otot dan koordinasi motorik anak-anak. Selama masa ini, nutrisi yang seimbang sangat penting. Mereka membutuhkan asupan makanan yang kaya akan vitamin, mineral, dan nutrisi lainnya untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Orang tua dan pengasuh harus memastikan bahwa anak-anak makan makanan sehat dan seimbang, serta cukup tidur untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

Perkembangan kognitif dan bahasa pada masa balita juga sangat menarik untuk diamati. Anak-anak pada usia ini mulai belajar banyak hal baru setiap hari. Mereka mulai memahami kata-kata dan frasa baru, dan mencoba untuk meniru suara-suara yang mereka dengar di sekitar mereka. Ini adalah waktu yang penting untuk memperkenalkan anak-anak pada buku, lagu-lagu, dan permainan yang merangsang perkembangan bahasa dan kognitif mereka. Selain itu, masa balita adalah waktu di mana anak-anak mulai mengembangkan keterampilan pemecahan masalah sederhana. Mereka mungkin mulai mencoba memecahkan teka-teki sederhana atau menyelesaikan permainan sederhana. Ini adalah awal dari kemampuan kognitif yang lebih kompleks yang akan mereka kembangkan seiring waktu.

Perkembangan sosial dan emosional pada masa balita juga sangat penting. Anak-anak mulai belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain, mulai dari berbagi mainan dengan teman-teman mereka hingga belajar berbicara tentang perasaan mereka. Ini adalah waktu di mana mereka mulai mengembangkan empati dan memahami bahwa orang lain juga memiliki perasaan. Namun, masa balita juga bisa menjadi periode yang menantang dalam hal emosi. Anak-anak mungkin mengalami tantrum atau kemarahan karena mereka belum sepenuhnya dapat mengungkapkan perasaan mereka dengan kata-kata. Penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan dukungan dan memahami bahwa ini adalah bagian dari proses belajar dan pertumbuhan anak-anak.

b. Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Fase Anak Anak

Masa kanak-kanak merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Ini adalah masa ketika seorang individu mulai menjelajahi dunia di sekitarnya, mengembangkan keterampilan, dan membentuk identitasnya sendiri. Tahap perkembangan ini mempunyai konsekuensi jangka panjang bagi kehidupan seseorang karena landasan yang diletakkan pada periode ini dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan orang dewasa.

Fase anak-anak adalah periode penting dalam perkembangan manusia yang memiliki dampak jangka panjang pada kehidupan seseorang. Dalam fase ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Meskipun ada tantangan dan hambatan yang mungkin dihadapi, dukungan yang tepat dari orang tua, pendidik, dan



komunitas dapat membantu anak-anak mengatasi tantangan tersebut dan berkembang menjadi individu yang sehat dan berkembang secara optimal

c. **Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Masa Remaja**

Kata "remaja" berasal dari bahasa Latin "adolescere" yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah "adolescence" dalam penggunaannya saat ini memiliki makna yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, masa remaja adalah tahap perkembangan di mana individu mencapai tahap operasi formal. Tahap ini biasanya dimulai sekitar usia 11 tahun dan berlangsung hingga dewasa. Pada tahap ini, remaja mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan sistematis. Mereka dapat membuat hipotesis, berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan yang berbeda, dan memecahkan masalah kompleks dengan cara yang lebih dewasa. Piaget mengemukakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah periode di mana individu mulai mengintegrasikan diri dengan masyarakat dewasa. Ini adalah usia di mana anak-anak tidak lagi merasa berada di bawah tingkat orang dewasa, tetapi lebih pada tingkat yang sama, terutama dalam hal kemampuan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan. Remaja mulai menantang pemikiran konvensional dan mencari identitas mereka sendiri serta posisi mereka dalam masyarakat. Mereka juga mulai mengembangkan pemikiran kritis dan mempertanyakan norma-norma serta nilai-nilai yang ada.

d. **Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Fase Dewasa Awal**

Menurut Hurlock (dalam Siti Nur Fatimah, 2010) Mengatakan bahwa dewasa awal di mulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang individu inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah, Arnett (dalam Santrock, 2012). Dewasa awal juga dikatakan sebagai peralihan dari masa remaja. Masa remaja yang di tandai dengan pencarian identitas diri, pada masa awal dewasa. Ini adalah waktu yang sering kali di tandai dengan transisi dari pendidikan tinggi ke dunia kerja, pembentukan identitas pribadi, dan sering kali juga memasuki fase kemandirian yang lebih besar.

Masa dewasa awal dilalui setelah berakhirnya masa remaja, meskipun begitu, perkembangan tidak berhenti pada waktu individu mencapai kedewasaan fisik saat remaja atau kedewasaan sosial pada saat dewasa awal. Selama manusia berkembang terjadi beragam perubahan. Oleh sebab itu masa dewasa awal merupakan masa yang sangat penting dan berharga bagi tahapan perkembangan individu, masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi, periode komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai-nilai kreativitas, dan pencarian kemandirian serta masa reproduktif yang di tandai bersama membentuk keluarga.

e. **Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Fase Dewasa Madya**

Usia dewasa adalah tahap hidup yang datang setelah masa bayi, anak-anak, dan remaja. Pada tahap ini, manusia terus berkembang dan mengalami perubahan yang positif seiring waktu. Ini adalah tahap hidup yang paling panjang, di mana lebih dari setengah hidup kita dihabiskan. Di usia dewasa, kita memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani untuk menjadi pribadi yang matang. Meskipun begitu, dalam perjalanan hidup, kita mungkin menghadapi beberapa rintangan. Menurut Monks dan rekan (1999:262), masa remaja



berlangsung dari usia 12 sampai 20 tahun, sampai kita mencapai kematangan fisik dan kemampuan reproduksi. Kemudian, kita memasuki usia dewasa yang ditandai oleh kematangan fisik dan mental, serta kemampuan berpikir, memahami, dan mengingat dengan baik.

Secara umum, pada masa dewasa, perkembangan fisik cenderung stabil. Namun, proses penuaan secara perlahan dimulai, termasuk penurunan massa otot, kepadatan tulang, dan elastisitas kulit. Kesehatan fisik menjadi fokus penting. Orang dewasa mungkin mulai lebih memperhatikan pola makan, olahraga teratur, dan perawatan medis preventif untuk menjaga kesehatan mereka. Perubahan hormonal juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, seperti menopause pada wanita dan penurunan kadar testosteron pada pr

Pada masa dewasa, kemampuan kognitif cenderung mencapai puncaknya, dengan kemampuan pemrosesan informasi yang lebih cepat dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik. Orang dewasa mungkin mengalami perkembangan dalam keterampilan seperti pemecahan masalah kompleks, pengambilan keputusan, dan kemampuan berpikir abstrak. Selain itu, pada masa dewasa juga terjadi perkembangan identitas diri yang lebih matang dan pemahaman yang lebih baik tentang nilai-nilai pribadi dan sosial.

Hubungan sosial menjadi sangat penting pada masa dewasa, termasuk hubungan dengan pasangan, keluarga, teman, dan kolega kerja. Orang dewasa mungkin mengalami perubahan dalam dinamika hubungan, seperti menikah, memulai keluarga, atau menjalani perceraian. Peran sosial juga berkembang, dengan tanggung jawab baru seperti menjadi pasangan, orang tua, atau pemimpin dalam komunitas atau tempat kerja. Selain itu, kesejahteraan emosional menjadi fokus penting, dengan orang dewasa mencari cara untuk mengelola stres, mengatasi konflik, dan memelihara keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan sosial.

Keseluruhan, fase dewasa merupakan periode yang menarik di mana individu mengalami berbagai perubahan dan pertumbuhan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, dari fisik, kognitif, hingga sosial-emosional.

f. Perkembangan Pada Fase Lansia

Lansia adalah singkatan dari “lanjut usia” yang merujuk pada individu yang berusia lanjut atau tua, biasanya di atas 60 tahun. Lansia sering kali memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan, sosial, dan kesejahteraan karena perubahan fisik dan mental yang terjadi seiring bertambahnya usia. Kebijakan dan program sosial sering kali difokuskan untuk mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan kelompok usia ini.

Seiring bertambahnya usia, organ-organ yang terlibat dalam produksi ucapan mungkin menjadi kurang efisien dikendalikan oleh sistem saraf. Otak kehilangan berat badan, dan kelainan pembuluh darah secara alami dapat menurunkan fungsi bicara sistem saraf pusat. Sistem saraf tepi juga berubah seiring bertambahnya usia, dan pada usia 60 tahun, serabut mielin pada saraf laring sering kali berkurang, sehingga membuat sulit berbicara. Selain itu, perubahan hormon yang berkaitan dengan usia seringkali mempengaruhi fungsi vokal, terutama pada wanita sehingga menyebabkan edema vokal dan penurunan frekuensi dasar, sedangkan pada pria, perubahan hormonal dapat menyebabkan gejala atrofi pita suara yang mengakibatkan gangguan fisik, mental, kognitif, dan risiko keuangan.

Pada dasarnya fungsi kognitif biasanya menurun seiring bertambahnya usia. Lebih lanjut, terdapat faktor risiko yang dapat mempengaruhi penurunan kognitif. Ini termasuk



keturunan keluarga, tingkat pendidikan, cedera otak, racun, kurang olahraga, dan kondisi kronis seperti penyakit Parkinson, penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Padahal, penurunan kognitif bisa dicegah dengan tindakan preventif. Salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik.

Namun, sebagian besar lansia justru mengurangi aktivitas fisik karena merasa aktivitas fisik, seperti olahraga, tidak sesuai dengan gaya hidup mereka, meski ada yang menyadari manfaatnya. Selain itu, orang lanjut usia melaporkan kesehatan yang lebih buruk dan aktivitas fisik yang lebih sedikit.

Kesimpulan

Perkembangan manusia dari masa balita hingga lansia adalah proses yang kompleks, melibatkan interaksi antara faktor fisik, psikologis, dan sosial yang saling memengaruhi. Melalui analisis menyeluruh dalam penelitian ini, telah terungkap bahwa faktor-faktor ini tidak hanya berperan secara individual, tetapi juga saling terkait dalam membentuk trajektori perkembangan seseorang sepanjang rentang usia hidup mereka. Pentingnya pemahaman yang holistik tentang perkembangan manusia menjadi penekanan utama dari penelitian ini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika interaksi antara faktor-faktor fisik, psikologis, dan sosial, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup individu di berbagai fase kehidupan mereka.

Daftar Pustaka

- Fauzia Nur Qonita, Juli 2021. Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia. Jurnal psikologi wijaya putra, Vol 2. No.1. Hal 12.
- Sauliyusta Mersiliya, Juli 2016. Aktivitas Fisik Mempengaruhi Kognitif Lansia. Jurnal keperawatan Indonesia, Vol 19. No.2.Hal 73.
- Mafticha, Yubiarti, Setyowati. Stimulasi Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Balita. Prosiding Seminar Nasional, Vol 3, 2019.
- Wijaya bagus rafi adi September 2021 .Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal. Jurnal psikologi islam, vol. 12, No. 2 hal 1
- Grace anastasya juli 202. "Konsep Diri Dewasa Awal Korban Pedofilia" Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol 5 No 2 hal 4
- Jannah, Miftaful. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. International Journal Of Child and Gender Studies. Vol 1, (2).
- Sabani, Fatmaridha. (2019). Perkembangan Anak-Anak Pada Masa Sekolah Dasar. Jurnal Kependidikan. Vol 8, (2).
- Fatmawaty. Riryng, Memahami Psikologi Remaja. Jurnal Reforma. Vol 6, (2), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, UNISLA.



Elizabeth. B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Cet.5, (Jakarta: Erlangga,2002), 206.

Diananda, Amita. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. Jurnal ISTIGHNA, Vol 1,(1) Januari 2018 P-ISSN 1979-2824.

Anisa, Dona, Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). Journal Counselor. Vol 5, (2)

Lampiran

Berikut kami lampirkan dokumentasi dengan objek yang kami teliti:

Fase Balita



Fase Anak Anak



Fase Remaja



Fase Dewasa Awal



Fase Dewasa Madya



Fase Lansia 60 Tahun



Fase Lansia 70 Tahun

