



# Perjalanan Hidup: Menjelajahi Perkembangan Psikologi Manusia diberbagai Fase Usia

Dorlan Naibaho<sup>1</sup>, Yohana Angelina Sinaga<sup>2</sup>, Dedi Suriadi Siburian<sup>3</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Agama Kristem Negeri Tarutung

[Dorlannaibaho4@gmail.com](mailto:Dorlannaibaho4@gmail.com)

## Article Info

### Article history:

Received May 25, 2024

Revised May 29, 2024

Accepted June 02, 2024

### Keywords:

*Psychology, human development, age phase, cognitive development, emotional development, social development, descriptive method, literature study, interview.*

## ABSTRACT

Psychology is the study of the mind, related processes, and behavior of humans and animals. This study describes the development of human psychology at various stages of life, from infancy to old age. Each stage of human development has unique characteristics and experiences, with qualitative and quantitative changes in physical, cognitive, emotional, and social aspects. This study uses a descriptive method with a literature study approach and interviews with individuals at various stages of life. The results show variations in hobbies, ideals, and factors that influence emotions at each stage of life, from infancy to old age. This study highlights the importance of a deep understanding of human psychological development to improve the quality of life at each stage of life.

*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 May 25, 2024

Revised May 29, 2024

Accepted June 02, 2024

### Keywords:

Kata kunci: Psikologi, perkembangan manusia, fase usia, perkembangan kognitif, perkembangan emosional, perkembangan sosial,

## ABSTRACT

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pikiran, proses terkait, dan perilaku manusia serta hewan. Studi ini memaparkan perkembangan psikologi manusia di berbagai fase usia, mulai dari masa balita hingga lanjut usia. Setiap tahap perkembangan manusia memiliki ciri dan pengalaman yang unik, dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi pustaka dan wawancara terhadap individu di berbagai fase usia. Hasilnya menunjukkan variasi dalam hobi, cita-cita, dan faktor yang mempengaruhi emosi di setiap fase kehidupan, dari balita hingga lanjut usia. Studi ini menyoroti pentingnya pemahaman mendalam tentang perkembangan psikologi



---

metode deskriptif, studi  
pustaka, wawancara.

manusia untuk meningkatkan kualitas hidup di setiap  
tahapannya.

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



---

**Corresponding Author:**

Author name: Dorlan Naibaho

Institut Agama Kristem Negeri Tarutung

Email: Dorlannaibaho4@gmail.com

---

**Pendahuluan**

Istilah "psikologi" berasal dari dua istilah Yunani: *psyche*, yang berarti "jiwa," dan *logia*, yang berarti "kata" atau "wacana." Psikologi adalah subjek muda dan beragam yang mempelajari pikiran, proses terkaitnya, dan perilaku manusia dan hewan. Psikologi dapat dipelajari dari berbagai aspek. termasuk persepsi visual, model komputer otak, ucapan simpanse, kesulitan kesehatan mental, teori belajar, metode pengasuhan, karakter moral, perkembangan manusia, dan psikologi sosial.

Manusia adalah makhluk yang kompleks dan dinamis, senantiasa berkembang dan berubah sepanjang hidupnya. Perjalanan hidup ini tidak hanya ditandai dengan perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologis yang signifikan. Memahami perkembangan psikologi manusia di berbagai fase usia merupakan kunci untuk memahami diri sendiri dan orang lain dengan lebih baik. Pada umumnya manusia melewati fase kehidupan diberbagai tahapan usia mulai dari sebelum kelahiran sampai pada lanjut usia. Setiap tahapan manusia merupakan hal yang penting karena memiliki ciri dan pengalamannya masing-masing.

Ada perbedaan yang jelas antara pertumbuhan dan perkembangan Perubahan kualitatif dan kuantitatif berarti pertumbuhan. KBBI mengartikan "perkembangan" sebagai perihal "berkembang". Berdasarkan KBBI, arti berkembang adalah bertambah, memekar, atau membenteng. Kata "perkembangan" merujuk pada perubahan-perubahan kualitatif dalam kehidupan jasmani dan rohani seorang manusia, yang saling berkorelasi ke arah yang lebih baik atau lebih sempurna. Dalam perkembangan manusia, perubahan fisik mengacu pada optimalisasi fungsi organ tubuh manusia daripada pertumbuhan fisik Usia dan bakat mempengaruhi perkembangan. Selain itu, faktor eksternal meliputi proses pertumbuhan seseorang (terutama pertumbuhan kognitif), proses pembelajaran dalam kehidupan seseorang (disebut juga pengalaman), dan lingkungan orang tersebut Perkembangan manusia dimulai sejak lahir, saat bayi belajar memanfaatkan orang lain dan orang tuanya untuk mengoptimalkan fungsi organ tubuhnya hingga meninggal. Dengan kata lain, manusia terus berkembang sepanjang hidupnya

Psikologi perkembangan membagi perkembangan manusia menjadi tiga tahap: janin (sebelum lahir), masa bayi (dari lahir hingga 2 tahun), masa kanak-kanak (dari 2 tahun hingga



11 atau 12 tahun), dan masa remaja (dari 11 atau 12 tahun hingga 19 atau 20 tahun) dan dewasa (20 tahun ke atas). Setiap anak mempunyai kepribadian yang berbeda-beda sekalipun dua orang terlahir dari orang tua yang sama, belum tentu mereka memiliki kepribadian atau kepribadian yang sama. Perkembangan dan pertumbuhan saling berkaitan karena perkembangan jasmani dan motorik berkaitan dengan perkembangan psikis, oleh karena itu psikologi perkembangan tidak dapat dipisahkan dari perkembangan dan pertumbuhan.

Setiap orang mempunyai siklus kehidupan, dan dalam setiap siklus tersebut terjadi proses perkembangan fisik dan psikis. Tidak hanya orang tua, anak juga mengalami proses tumbuh kembang, dan setiap anak berhak untuk tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikis. Didalam proses perkembangan melibatkan perubahan-perubahan yang meliputi fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, perasaan dan emosi, minat, motivasi, sikap, kepribadian, keterampilan dan kreativitas. Yang mana masing-masing aspek tersebut menimbulkan kombinasi atau hubungan baru yang mendasar, yang kemudian membentuk ciri-ciri fisik dan psikis yang berbeda antara satu orang dengan orang lainnya.

Istilah psikologi pertama kali digunakan oleh ahli Jerman Philip Melanchthon pada tahun 1530. Istilah psikologi sebagai ilmu psikologi sudah tidak digunakan lagi sejak tahun 1878 yang digagas oleh J.B. Watson sebagai ilmu perilaku, karena ilmu memerlukan pengamatan, pencatatan dan pengukuran objek-objeknya, maka jiwa dipandang terlalu abstrak dan jiwa hanya merupakan salah satu bagian dari kehidupan individu. Dalam memahami psikologi manusia tidaklah mudah, itulah sebabnya diperlukan keaseriusan dan keahlian dalam mengamati dan mencari tau keadaan psikologi manusia. atas latar belakang itulah penelitian ini dilakukan untuk mengetahui secara umum apa saja perubahan ataupun perkembangan psikologi yang dialami setiap manusia diberbagai fase.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi pustaka yaitu pendekatan yang mengumpulkan, menganalisis dan menyajikan data atau informasi dari sumber-sumber tertulis yang sudah ada untuk menggambarkan suatu kebenaran, situasi atau masalah tertentu. Pendekatan selanjutnya yang dilakukan adalah pendekatan observasi wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa objek penelitian yang terdiri dari beberapa fase usia mulai dari balita sampai lanjut usia.

## **Hasil**

Penelitian yang dilakukan yaitu dengan cara mengamati dan mewawancarai beberapa orang dengan berbagai fase usia. Dalam pelaksanaan wawancara peneliti memberikan 3 (tiga) pertanyaan kepada setiap orang dengan berbagai fase usia dan pertanyaan yang sama ditanyakan beberapa kali dalam waktu wawancara yang berbeda, yang kemudian peneliti merekam setiap jawaban dari orang yang diteliti serta mengamati perubahan-perubahan yang terjadi pada orang yang diteliti. Adapun pertanyaan serta jawaban yang telah didapat dari hasil wawancara sebagai berikut:

1. Fase Balita

Inisial Nama: B S



Usia: 5 Tahun

Pertanyaan:

- a. Apa yang kamu sukai?
- b. Apa yang menjadi cita-citamu?
- c. Apa yang membuat kamu kesal?

Simpulan jawaban: dari 5 kali wawancara yang dilakukan, secara umum B S menyukai banyak hal dan cenderung berbeda-beda, mulai dari menyukai jajanan, permainan dan tidak pernah konsisten pada satu kesukaan. Cita-cita B S juga berubah mulai dari berkeinginan menjadi Dokter seperti dan terkadang ingin menjadi Guru seperti ibunya. Dan ada banyak hal yang membuat B S kesal, seperti pada saat dia minta jajan kepada orang tuanya dan tidak diberikan, dan juga pada saat saudara laki-laknya menggangukannya.

## 2. Fase kanak-kanak

Inisial Nama: A L

Usia: 9 Tahun

Pertanyaan:

- a. Apa yang menjadi Hobi kamu apa?
- b. Apa yang menjadi rencana dan Cita-citamu?
- c. Apa yang membuat mu kesal ?

Simpulan jawaban: dari 5 kali wawancara yang dilakukan, A L mengungkapkan dia memiliki beberapa hobi, seperti bernyanyi, menari dan juga main masak-masakan. Cita-cita A L juga berubah mulai dari berkeinginan menjadi perawat seperti ibunya dan terkadang ingin menjadi Polisi seperti ayahnya. Dan ada banyak hal yang membuat A L kesal, mulai dari kakak-kakaknya yang terkadang mau memarahinya dan orang tuanya yang juga mau memarahinya ketika dia berbuat salah.

## 3. Fase Remaja

Inisial Nama: N S L

Usia: 15 Tahun

Pertanyaan:

- a. Apa yang menjadi hobi kamu?
- b. Apa yang menjadi cita-cita dan rencana masa depanmu?
- c. Apa yang membuat mu sedih atau marah dan apa yang membuat mu senang/bahagia?

Simpulan jawaban: dari 5 kali wawancara yang dilakukan, N S L mengungkapkan dia memiliki beberapa hobi, seperti menonton film dan membaca namun disamping itu juga dia tetap memiliki banyak yang disukai. Cita-cita N S L juga berubah mulai dari berkeinginan menjadi bidan namun juga dia ingin menjadi Pengusaha. Dan ada banyak hal yang membuat N S L kesal, mulai dari kakak-kakaknya yang sering menyuruhnya melakukan pekerjaan rumah dan juga teman-teman yang jahil ketika disekolah. Namun banyak hal yang membuat dirinya senang yaitu ketika dia mempunyai waktu untuk menonton film favoritnya membeli buku-buku yang disukainya.



4. Fase Dewasa awal

Inisial Nama: S A S

Usia: 20 Tahun

Pertanyaan:

- a. Apa yang menjadi hobi kamu?
- b. Apa yang menjadi cita-cita dan rencana masa depanmu?
- c. Apa yang membuat mu sedih atau marah dan apa yang membuatmu senang/bahagia?

Simpulan jawaban: dari 5 kali wawancara yang dilakukan, S A S mengungkapkan dia memiliki beberapa hobi, seperti bermain badminton dan melukis. Cita-cita S A S juga berubah mulai dari berkeinginan menjadi guru dan terkadang ingin menjadi Pengusaha. Dan ada banyak hal yang membuat sedih yaitu bisa dari lingkungan keluarga yang tidak mendukung cita-citanya bahkan lingkungan pertemanannya dan juga hubungan asmaranya. Dibalik kesedihan itu juga ada banyak hal yang membuat dirinya senang yaitu seperti ketika dia melukis.

5. Fase Dewasa Madya

Inisial Nama: M A

Usia: 40 Tahun

Pertanyaan:

- a. Apakah Anda Memiliki Rencana untuk mengerjakan hal yang baru?
- b. Hal-hal apa saja yang anda anggap penting untuk mencapai kepuasan hidup?
- c. Apa harapan yang ingin anda capai?

Simpulan jawaban: dari 5 kali wawancara yang dilakukan, M A mengungkapkan masih memiliki rencana baru seperti membuka rumah makan yang lebih besar dari pada kantin di sekolah. Secara umum keinginan dan pekerjaan M A sudah tidak ada yang berubah-ubah. M A mengungkapkan bahwa beliau memiliki rencana untuk mengembangkan usaha Kantin nya yang ada di sekolah, sehingga usahanya banyak diminati orang. Adapun hal yang dianggap penting dapat mencapai kepuasan hidup yaitu kesehatan fisik dan kesehatan keluarganya. Harapan yang ingin dicapai M A yaitu beliau berharap agar usahanya semakin berkembang dan anak-anaknya dapat mencapai segala cita-citanya.

6. Fase Dewasa Akhir

Inisial Nama: E.H

Usia: 65 Tahun

Pertanyaan:

- a. Apakah anda memiliki rencana untuk mengerjakan hal yang baru?
- b. Hal-hal apa saja yang anda anggap penting untuk mencapai kepuasan hidup?
- c. Apa harapan yang ingin anda capai?

Simpulan jawaban: dari 5 kali wawancara yang dilakukan, E H mengungkapkan sudah tidak ada yang berubah-ubah yang dimana E H mengungkapkan bahwa beliau tidak lagi memiliki rencana untuk mengerjakan hal baru, E H hanya berfokus menikmati



masa pensiunnya bersama dengan anak dan cucu-cucunya. Hal yang dianggapnya penting untuk mencapai kepuasan hidup yaitu panjang umur dan kesehatan. Dan yang menjadi harapan E H yaitu beliau dapat menikmati masa tuanya dengan tenang dan bahagia.

#### 7. Fase Lanjut usia

Inisial Nama: W J

Usia: 70 Tahun

Pertanyaan:

- a. Apakah anda memiliki rencana untuk mengerjakan hal yang baru?
- b. Hal-hal apa saja yang anda anggap penting untuk mencapai kepuasan hidup?
- c. Apa harapan yang ingin anda capai?

Simpulan jawaban: dari 5 kali wawancara yang dilakukan, jawaban yang kami dapatkan sudah tidak ada yang berubah-ubah yang dimana W J mengungkapkan bahwa beliau tidak lagi memiliki rencana untuk mengerjakan hal baru, W J juga hanya berfokus menikmati masa tua dan sisa hidupnya bersama dengan anak-anak dan cucu-cucunya. Hal yang dianggapnya penting untuk mencapai kepuasan hidup yaitu panjang umur dan kesehatan dan yang menjadi harapan W J yaitu beliau dapat menikmati masa tuanya dengan tenang dan bahagia.

### **Pembahasan**

#### 1. Perkembangan psikologis masa Bayi

Perkembangan psikologi pada masa bayi adalah periode penting yang melibatkan berbagai aspek perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Berikut adalah beberapa tahap utama perkembangan psikologi bayi:

##### a. Perkembangan Kognitif:

Sensori Motorik (0-2 tahun): Menurut teori Jean Piaget, tahap ini melibatkan bayi belajar melalui pengalaman sensorik dan gerakan motorik. Mereka mulai memahami konsep seperti permanensi objek, yaitu kesadaran bahwa benda tetap ada meskipun tidak terlihat.

##### b. Perkembangan Emosional:

Ikatan Emosional (Attachment): Bayi mengembangkan ikatan emosional yang kuat dengan pengasuh utama mereka, biasanya ibu. Teori attachment oleh John Bowlby menekankan pentingnya hubungan ini untuk keamanan emosional dan perkembangan sosial anak.

##### c. Ekspresi Emosi:

Bayi mulai menunjukkan berbagai emosi seperti kegembiraan, ketakutan, dan marah. Mereka belajar mengekspresikan emosi ini melalui ekspresi wajah dan tangisan.

##### d. Perkembangan Sosial:



Interaksi Sosial:Bayi mulai merespons senyuman dan suara orang lain, serta menunjukkan preferensi terhadap wajah-wajah yang akrab. Interaksi ini penting untuk perkembangan keterampilan sosial di kemudian hari.

Imitasi: Bayi sering meniru gerakan dan suara orang dewasa di sekitar mereka, yang membantu dalam pembelajaran sosial dan bahasa.

e. Perkembangan Bahasa:

Babbling: Pada usia sekitar 4-6 bulan, bayi mulai babbling, mengeluarkan suara seperti "ba-ba" atau "da-da", yang merupakan langkah awal dalam perkembangan bahasa.

Pertama Kata: Sekitar usia satu tahun, banyak bayi mulai mengucapkan kata-kata pertama mereka.

f. Perkembangan Motorik:

Motorik Kasar: Perkembangan motorik kasar seperti berguling, duduk, merangkak, dan akhirnya berjalan.

Motorik Halus: Pengembangan keterampilan motorik halus seperti memegang mainan, memindahkan benda dari satu tangan ke tangan lainnya, dan menggenggam dengan jari.

Perkembangan psikologi masa bayi sangat dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan interaksi sosial. Stimulasi yang tepat dari pengasuh dan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk mendorong perkembangan yang sehat di semua aspek ini.

2. Perkembangan psikologi masa kanak-kanak

Perkembangan psikologi masa kanak-kanak adalah proses kompleks yang melibatkan perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial dari bayi hingga remaja. Berikut adalah beberapa aspek penting dari perkembangan ini:

a. Perkembangan Fisik:

- 1) Pertumbuhan tubuh dan otot.
- 2) Perkembangan motorik kasar (seperti berjalan) dan motorik halus (seperti menggambar).
- 3) Perubahan sensorik dan perseptual.

b. Perkembangan Kognitif:

Jean Piage Menguraikan tahapan perkembangan kognitif anak dalam empat tahap utama: sensorimotor (0-2 tahun), praoperasional (2-7 tahun), operasional konkret (7-11 tahun), dan operasional formal (11 tahun ke atas). Perkembangan kemampuan berpikir, penalaran, dan pemecahan masalah, perkembangan bahasa dan komunikasi.

c. Perkembangan Emosional dan Sosial:

- 1) Pembentukan attachment atau keterikatan, terutama dengan pengasuh utama.
- 2) Perkembangan identitas diri dan konsep diri.
- 3) Pembentukan hubungan sosial dan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya.

d. Perkembangan Moral:



Lawrence Kohlberg Mengidentifikasi tahapan perkembangan moral anak, yaitu tahap prakonvensional, konvensional, dan pasca konvensional, Pemahaman tentang aturan, norma, dan nilai-nilai sosial.

e. Pengaruh Lingkungan:

- 1) Pengaruh keluarga, teman, sekolah, dan budaya terhadap perkembangan anak.
- 2) Peran pengalaman dan pendidikan dalam membentuk perkembangan psikologis anak.

Masing-masing aspek ini saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain, menciptakan jalur perkembangan yang unik bagi setiap anak. Penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk memahami dan mendukung setiap tahap perkembangan ini untuk memastikan kesejahteraan anak secara keseluruhan.

3. Perkembangan Psikologi Masa Remaja

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Berikut adalah beberapa aspek penting dari perkembangan psikologi remaja:

a. Perkembangan Fisik:

- 1) Perubahan hormon selama pubertas menyebabkan perkembangan seksual sekunder, seperti pertumbuhan payudara pada perempuan dan suara yang membesar pada laki-laki.
- 2) Peningkatan tinggi dan berat badan terjadi dengan cepat, yang seringkali menyebabkan rasa canggung atau ketidaknyamanan dengan tubuh sendiri.

3) Perkembangan Kognitif:

- a) Remaja mulai berpikir lebih abstrak dan logis, sesuai dengan tahap perkembangan operasi formal menurut Piaget.
- b) Kemampuan untuk berpikir kritis dan memecahkan masalah meningkat, namun remaja juga rentan terhadap bias kognitif dan keputusan yang impulsif.

4) Perkembangan Emosional:

- a) Remaja mengalami perubahan emosi yang intens, sering kali karena perubahan hormonal.
- b) Mereka mulai mencari identitas diri, yang dapat menyebabkan krisis identitas atau eksplorasi identitas yang intens.

5) Perkembangan Sosial:

- a) Remaja mulai mengembangkan hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya, yang dapat mempengaruhi identitas dan harga diri.
- b) Pengaruh teman sebaya sering kali lebih kuat dibandingkan dengan pengaruh keluarga, meskipun keluarga tetap menjadi faktor penting dalam perkembangan nilai dan norma.

6) Perkembangan Moral:



- a) Menurut teori perkembangan moral Kohlberg, remaja mulai mengembangkan pemikiran moral tingkat yang lebih tinggi, seperti berpikir tentang keadilan dan hak asasi manusia.
- b) Mereka juga mulai menantang nilai-nilai dan norma-norma yang diterima secara sosial, seringkali sebagai bagian dari proses pencarian identitas mereka sendiri.

Perkembangan psikologi remaja merupakan bidang studi yang luas dan dinamis, dengan banyak teori dan penelitian yang terus berkembang untuk memahami kompleksitas perubahan yang terjadi selama periode ini.

#### 4. Perkembangan Psikologi Fase Dewasa Awal

Dewasa awal biasanya mencakup rentang usia 20-40 tahun. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan dan tantangan yang signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif.

##### a. Aspek Fisik:

- 1) Puncak Kesehatan Fisik: Pada masa dewasa awal, individu umumnya berada pada puncak kesehatan fisik mereka. Kondisi fisik terbaik seringkali dicapai pada usia ini, dengan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan yang optimal.
- 2) Penurunan Kesehatan: Meskipun demikian, tanda-tanda awal penuaan mulai terlihat di akhir fase ini, seperti penurunan metabolisme dan kemampuan regenerasi tubuh.

##### b. Aspek Emosional:

- 1) Stabilitas Emosional: Dewasa awal ditandai dengan peningkatan stabilitas emosional dibandingkan dengan masa remaja. Individu mulai memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.
- 2) Pembentukan Identitas: Fase ini juga penting untuk pembentukan identitas pribadi dan profesional. Banyak individu yang mengeksplorasi berbagai aspek diri mereka, termasuk nilai, kepercayaan, dan tujuan hidup.

##### c. Aspek Sosial:

- 1) Hubungan Interpersonal: Hubungan dengan orang lain, termasuk persahabatan dan hubungan romantis, menjadi fokus utama. Banyak orang pada fase ini yang menikah dan membangun keluarga.
- 2) Karier dan Pekerjaan: Penetapan karier dan pengembangan profesional merupakan salah satu tugas perkembangan utama pada dewasa awal. Individu mencari stabilitas pekerjaan dan kepuasan karier.

##### d. Aspek Kognitif:

- 1) Peningkatan Keterampilan Kognitif: Kemampuan kognitif seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, dan kreativitas berada pada puncaknya. Individu mampu memproses informasi dengan lebih efisien dan efektif.



- 2) Pendidikan dan Pembelajaran: Banyak individu melanjutkan pendidikan formal atau mengikuti pelatihan profesional untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka.

#### 5. Psikologi dewasa madya

Adalah fase kehidupan yang biasanya mencakup rentang usia sekitar 40 hingga 65 tahun. Periode ini ditandai oleh berbagai perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Berikut adalah beberapa perkembangan utama dalam fase ini:

##### a. Perkembangan Fisik

- 1) Perubahan Kesehatan dan Kebugaran: Penurunan kekuatan fisik, stamina, dan kecepatan reaksi. Risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung meningkat.
- 2) Perubahan Hormonal: Wanita mengalami menopause, yang dapat membawa perubahan fisik dan emosional. Pria juga mengalami penurunan kadar testosteron yang bisa mempengaruhi energi dan libido.

##### b. Perkembangan Kognitif

- 1) Kecerdasan Kristal: Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh melalui pengalaman cenderung tetap stabil atau bahkan meningkat.
- 2) Kecerdasan Fluid Kemampuan untuk memecahkan masalah baru dan berpikir secara abstrak cenderung menurun.
- 3) Memori dan Pemrosesan Informasi: Kemampuan memori jangka pendek dan kecepatan pemrosesan informasi bisa menurun, meskipun keterampilan strategi dan pengalaman bisa mengimbangi beberapa penurunan ini.

##### c. Perkembangan Emosional dan Sosial

- 1) Stabilitas Emosional: Banyak individu mengalami peningkatan stabilitas emosional dan kedewasaan, dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan stres.
- 2) Pengembangan Identitas dan Peran: Individu sering menilai ulang identitas dan peran mereka dalam kehidupan, termasuk karier, keluarga, dan kontribusi sosial.
- 3) Krisis Paruh Baya: Beberapa individu mengalami krisis paruh baya, di mana mereka merasa perlu untuk mengevaluasi dan mengubah arah hidup mereka.
- 4) Hubungan Sosial: Fokus pada kualitas hubungan sosial cenderung meningkat, termasuk memperkuat hubungan dengan pasangan, anak-anak, dan teman-teman.

##### Teori Erik Erikson

Erik Erikson menyebut tahap ini sebagai "Generativitas vs Stagnasi", di mana individu berusaha untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat dan membantu membimbing generasi berikutnya. Kegagalan untuk mencapai generativitas dapat mengakibatkan perasaan stagnasi dan ketidakpuasan.

##### d. Pekerjaan dan Karier



- 1) Pengembangan Karier: Banyak individu mencapai puncak karier mereka atau mengalami perubahan karier yang signifikan.
- 2) Persiapan Pensiun: Mulai memikirkan dan merencanakan pensiun, baik secara finansial maupun psikologis.

e. Keluarga dan Hubungan

- 1) Perubahan dalam Keluarga: Anak-anak mungkin mulai meninggalkan rumah (empty nest syndrome), dan individu mungkin mulai merawat orang tua yang menua.

Secara keseluruhan, dewasa madya adalah periode yang kompleks dengan tantangan dan peluang yang signifikan. Ini adalah waktu untuk refleksi dan pertumbuhan, dengan banyak individu menemukan cara baru untuk memberi makna pada hidup mereka dan memberikan kontribusi kepada komunitas mereka.

6. Perkembangan Psikologi Fase Dewasa Akhir

Fase dewasa akhir mencakup periode kehidupan yang dimulai sekitar usia 65 tahun ke atas. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Berikut adalah beberapa perkembangan utama dalam fase dewasa akhir:

a. Perkembangan Fisik

- 1) Penurunan Kesehatan: Kesehatan fisik umumnya menurun dengan usia, termasuk penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan mobilitas. Risiko penyakit kronis seperti arthritis, penyakit jantung, dan diabetes meningkat.
- 2) Perubahan Sensorik: Kemampuan pendengaran, penglihatan, pengecap, dan penciuman sering kali menurun.
- 3) Kesehatan Mental: Risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan bisa meningkat, terutama jika ada masalah kesehatan fisik atau isolasi sosial.

b. Perkembangan Kognitif

- 1) Penurunan Memori: Penurunan dalam memori jangka pendek dan kemampuan pemrosesan informasi sering terjadi, meskipun memori jangka panjang mungkin tetap kuat.

c. Perkembangan Emosional dan Sosial

- 1) Refleksi dan Integritas Diri: Menurut Erik Erikson, tahap ini disebut "Integritas vs. Keputusasaan." Individu merenungkan hidup mereka dan mencari makna, berusaha mencapai perasaan integritas. Kegagalan dalam mencapai ini bisa menyebabkan keputusasaan.
- 2) Perubahan dalam Hubungan Sosial\*: Hubungan dengan keluarga dan teman mungkin berubah. Banyak orang tua lanjut usia menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga mereka, khususnya cucu-cucu, dan mungkin menghadapi kehilangan pasangan atau teman-teman sebayanya.

d. Pekerjaan dan Pensiun



- 1) Transisi ke Pensiun: Banyak individu beralih dari kehidupan kerja ke pensiun, yang bisa menjadi sumber kepuasan atau stres, tergantung pada persiapan finansial dan kegiatan yang menggantikan pekerjaan.
- 2) Kesempatan untuk Aktivitas Baru: Banyak lansia menemukan waktu untuk mengejar hobi, sukarelawan, atau pendidikan sepanjang hayat.

#### 7. Fase lanjut usia

Perkembangan psikologi pada fase lanjut usia melibatkan berbagai perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia. Berikut adalah beberapa aspek penting dalam perkembangan psikologi pada fase lanjut usia:

##### a. Perubahan Kognitif:

- 1) Penurunan Memori: Memori jangka pendek seringkali mengalami penurunan, meskipun memori jangka panjang biasanya tetap lebih stabil.
- 2) Kecepatan Pemrosesan: Kecepatan dalam memproses informasi umumnya melambat.
- 3) Kemampuan Pemecahan Masalah: Meskipun kecepatan dan fleksibilitas dalam pemecahan masalah mungkin menurun, pengalaman dan pengetahuan yang lebih luas seringkali mengkompensasi.

##### b. Kesehatan Mental:

- 1) Depresi dan Kecemasan: Risiko depresi dan kecemasan dapat meningkat karena berbagai faktor seperti kesehatan yang menurun, kehilangan orang terdekat, dan isolasi sosial.
- 2) Kesehatan Otak: Penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson menjadi lebih umum pada usia lanjut.

##### c. Identitas dan Makna Hidup:

- 1) Refleksi Diri: Lansia seringkali melakukan refleksi atas kehidupan mereka, mencari makna dan tujuan hidup.
- 2) Penerimaan Diri: Banyak lansia mencapai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dan puas dengan pencapaian mereka.

Pendekatan yang komprehensif terhadap kesehatan lansia, termasuk dukungan sosial, aktivitas fisik, dan keterlibatan mental, dapat membantu mengatasi banyak tantangan psikologis yang muncul pada usia lanjut.

## Kesimpulan

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari pikiran, perilaku, dan proses terkaitnya pada manusia dan hewan. Psikologi berkembang sepanjang hidup manusia, yang terdiri dari berbagai tahap usia dengan ciri khas dan pengalaman masing-masing. Tahapan perkembangan manusia dibagi menjadi janin, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dewasa akhir, dan lanjut usia. Setiap tahap memiliki perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang spesifik, dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Pertumbuhan mengacu pada perubahan fisik, sementara perkembangan mencakup perubahan kualitatif dalam aspek



fisik dan psikologis yang bergerak ke arah yang lebih baik. Faktor usia, bakat, dan lingkungan memainkan peran penting dalam proses perkembangan.

Perkembangan psikologis terjadi pada berbagai tahap usia, mulai dari balita hingga lanjut usia. Hasil wawancara menunjukkan bahwa preferensi, cita-cita, dan hal-hal yang membuat individu kesal atau bahagia berubah seiring pertambahan usia. Perkembangan psikologis setiap tahap mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan moral yang kompleks. Penelitian ini menunjukkan pentingnya memahami perkembangan psikologi manusia untuk meningkatkan kesadaran diri dan hubungan dengan orang lain.

## Referensi

- Naibaho Dorlan. Memahami Karakteristik Psikologi Perkembangan Anak dalam Iman Kristen. (n.d.).
- Naibaho Dorlan. Memahami Karakteristik Psikologi Perkembangan Anak dalam Iman Kristen. (n.d.).
- Arikunto. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabet. (n.d.).
- Berk, LE (2014). Perkembangan Anak (Edisi ke-9). Boston, MA: Pendidikan Pearson. (n.d.).
- Dariyo, Agoes. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gramedia Pustaka. (n.d.).
- Dorlan Naibaho, G. W. (2024). Perkembangan Psikologi Pada Anak-Anak, Remaja Dan Dewasa Akhir Di Desa Lau Solu. *jurnal Pendidikan Dan Humaniora*, 3 (2). (n.d.).
- Dorlan Naibaho, T. P. (2024). Studi Kasus: Psikologi Perkembangan, Meneliti Perkembangan Masyarakat Sidikalang Dari Fase Anak-anak - Lansia. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1 (4). (n.d.).
- Erick B. Shiraev dan David A. Levy, Psikologi Lintas Kultural. Edisi Keempat (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2012), 293 dalam Erli Njudang, Kajian Kurikulum PAK Remaja Terhadap Materi Ajar Sekolah Minggu Kelas Besar di GMIT Anugerah Nobi-Nobi (Salati. (n.d.).
- Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Volume 2; Nomor 5; Mei 2024; Page 159-163 Doi:. (n.d.).
- Hamdanah. Mengenal psikologi dan fase-fase perkembangan manusia. Yogyakarta: Pustaka . (n.d.).
- Ibda, Fatimah, Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget, *Jurnal Intelektualita* Volume 3, Nomor 1, Januari-Juni 2015. (n.d.).
- Jahja Yudrik. Psikologi Perkembangan. Edisi Pertama. Kencana. Jakarta: Prenadamedia GROUP. 2011. (n.d.).
- Mulyani, Novi. 2018. Perkembangan Dasar Anak Usia Dini. Yogyakarta: Gava Media. (n.d.).



Simanjuntak, J. M. (2009). Teori Psikososial Erik Erikson Dan Aplikasinya Bagi Pembinaan Orang Dewasa Tengah Baya Di Gereja. Jurnal Kharis Edisi III, 2009. (n.d.).

Steinberg, L. (2017). Masa remaja. Pendidikan McGraw-Hill. (n.d.).