

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia madya atau usia paruh baya merupakan bagian dari jenjang usia kehidupan, namun sebagian besar individu tidak menyukai bagian jenjang usia tersebut. Pada masa ini berbagai perubahan dapat terjadi, mulai dari perubahan fisik hingga perubahan psikis. Masa tengah baya dianggap sebagai masa positif, masa pematangan, masa perenungan diri dan masa pencarian makna kehidupan sejati yang bertujuan memfasilitasi individu menjadi pribadi yang utuh secara psikologis dan spiritual. Usia paruh baya digunakan individu sebagai “kesempatan kedua” untuk melakukan hal-hal baru, memperbaiki kesalahan yang pernah terjadi di masa lalu, dan merencanakan masa lanjut usia yang lebih baik dari masa sebelumnya (Jung dalam <http://e-psikologi.com>. tanggal access 10 Desember 2009).

Pertumbuhan dan perkembangan usia paruh baya dapat diartikan sebagai perubahan yang sistematis (perubahan yang bersifat saling ketergantungan atau saling mempengaruhi antara satu bagian dengan bagian lainnya, baik fisik maupun psikis yang merupakan satu kesatuan yang harmonis), progresif (perubahan yang terjadi bersifat maju, meningkat dan meluas, baik secara kuantitatif atau fisik maupun kualitatif atau psikis), dan berkesinambungan (perubahan pada bagian atau fungsi organisme berlangsung secara beraturan atau berurutan) dalam diri individu sejak lahir hingga akhir hayatnya atau dapat diartikan pula sebagai

perubahan yang terjadi pada diri individu menuju tingkat kedewasaan atau kematangan (Yusuf, 2003).

Kehidupan manusia terbagi empat tahapan yaitu, usia nol hingga 20 tahun sebagai masa anak-anak, usia 20 hingga 40 tahun sebagai masa dewasa muda, usia 40 hingga 60 tahun sebagai dewasa madya, dan usia 60 tahun ke atas sebagai masa tua (Ratnasari, 2004).

Meskipun batasan-batasan usia tidak ditentukan secara tegas, namun biasanya periode perkembangan usia paruh baya pada pria dimulai sekitar usia 35-45 tahun hingga memasuki usia 60-an. Bagi banyak orang, paruh kehidupan adalah suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya suatu tanggung jawab. Suatu masa dimana seorang individu menjadi semakin sadar polaritas hidup dari muda ke tua dan semakin kurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupannya (Ratnasari, 2004).

Sejumlah perubahan menandai masuknya usia paruh baya, beberapa perubahan mulai tampak pada awal usia 30 tahun, perubahan tersebut tampak lebih jelas terlihat pada usia 40 tahun, yaitu menurunnya kemampuan serta perubahan fisik, seperti tubuh terasa lebih mudah lelah dan lebih mudah terserang penyakit. Mata dan telinga tidak berfungsi lagi dengan optimal, sehingga membutuhkan alat bantu. Kulit mulai menjadi keriput, terjadi masalah dengan gigi, terdapat beberapa rambut putih (uban), dan lain sebagainya. Terjadinya perubahan dan penurunan fisik pada individu menunjukkan bahwa individu telah memasuki gerbang usia paruh baya (Jaques, 2001).

Selain terjadinya perubahan dan menurunnya kemampuan fisik pada usia paruh baya, terdapat pula beberapa perubahan psikologis yang terjadi pada usia