

Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya

Mariana Laudika

Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara, Ungaran

laudika.mariana96@gmail.com

Abstract

Humans from infancy to late adulthood or the elderly have different characteristics and also have different developmental tasks. Especially individuals at middle adulthood, this age has a prominent character, namely the occurrence of changes in physical and psychological terms, The development of the times is increasingly rapid with increasingly sophisticated technology, makes it easier for humans to do everything even, can change the characteristics inherent in a things become new or can be referred to as updates or modifications. Using descriptive qualitative methods with a literature study approach, it can be concluded that there needs to be an adjustment made by people who have reached middle adulthood so that they do not have negative judgments or do not cause unhappiness or resentment towards the changes that occur in that person. It is very important for everyone to adjust themselves to be able to accept the realities of life in a positive way. For believers (Christians), it is necessary to have a scientifically and theologically correct understanding so that they do not view all forms of changes that occur as burdens or problems, but view them as God's plan, so that we can use this life as best as possible to glorify God. Because from the beginning everything has been determined in this way and God also works in all human conditions to bring goodness and teach humans to know God and all His works.

Keywords: *Physical Change, Intermediate Adult, Self-Adjustment.*

Abstrak

Manusia mulai dari bayi hingga dewasa akhir atau lanjut usia memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan juga memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda pula. Khususnya individu pada usia dewasa madya, usia ini memiliki karakter yang menonjol yaitu terjadinya perubahan dalam hal fisik dan psikis, Perkembangan zaman yang semakin pesat dengan teknologi yang semakin canggih, mempermudah manusia untuk melakukan segala sesuatu bahkan, dapat mengubah ciri-ciri yang melekat pada suatu hal menjadi baru atau dapat disebut dengan istilah perbaharui atau modifikasi. Menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur maka didapat kesimpulan bahwa perlu adanya penyesuaian diri yang dilakukan oleh orang yang telah mencapai usia dewasa madya agar tidak memiliki penilaian negatif atau tidak menyebabkan ketidak bahagiaan atau kekesalan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri orang tersebut. Penyesuain diri sangat penting untuk

dilakukan oleh semua orang agar dapat menerima realita kehidupan secara positif. Bagi orang percaya (Kristen), perlu memiliki pemahaman yang benar secara ilmiah dan teologis agar, tidak memandang segala bentuk perubahan yang terjadi sebagai beban atau masalah, tetapi memandang itu sebagai rencana Allah, agar kita menggunakan kehidupan ini sebaik-baiknya untuk memperlakukakan Allah. Karena sejak semula segala sesuatu telah ditetapkan demikian dan Allah juga turut bekerja dalam segala keadaan manusia untuk mendatangkan kebaikan dan mengajarkan manusia untuk mengenal Allah dan segala karya-Nya.

Kata Kunci: Perubahan Fisik, Dewasa Madya, Penyesuaian Diri.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin pesat dengan teknologi yang semakin canggih, mempermudah manusia untuk melakukan segala sesuatu bahkan, dapat mengubah ciri-ciri yang melekat pada suatu hal menjadi baru atau dapat disebut dengan istilah perbaharui atau modifikasi. Hal-hal seperti ini, tidak jarang ditemukan khususnya dikota-kota metropolitan. Tidak dapat dipungkiri bahwa, hal ini sering diterapkan oleh manusia bagi dirinya sendiri. Manusia adalah makhluk yang berkembang, dan dalam setiap tahap perkembangan selalu mempunyai ciri-ciri khusus yang melekat pada tahap-tahap tersebut. Manusia mulai dari bayi hingga dewasa akhir atau lanjut usia memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan juga memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda pula. Khususnya individu pada usia dewasa madya, usia ini memiliki karakter yang menonjol yaitu terjadinya perubahan dalam hal fisik dan psikis. Hal ini bukan merupakan sesuatu yang asing atau informasi baru tetapi merupakan fase yang harus dilalui oleh semua individu. Namun, dengan perkembangan iptek, manusia berusaha untuk mengubah atau menghilangkan, bahkan memperlambat ciri-ciri khas tersebut.

Dalam menghadapi kedua hal tersebut, khususnya perubahan fisik yang sangat umum terjadi adalah kulit mulai keriput, penglihatan mulai menurun, pendengaran juga mengalami penurunan, bentuk tubuh mulai melebar, rambut menipis dan beruban, gigi mulai menguning serta tanggal dan sebagainya. Hal ini mengakibatkan orang berusaha merawat tubuhnya agar terhindar atau tanda-tanda tersebut tidak menonjol bila perlu tidak terlihat sehingga mereka dapat tampil menarik atau kelihatan awet muda seolah-olah umur mereka masih muda. Seperti Hu Hai pria asal Tiongkok umurnya 68 tahun (jika dalam kategori usia dia termasuk dalam golongan lanjut usia), tetapi terlihat seperti pemuda 20 tahun, sehingga pada tahun 2017 ia berhasil mendapat juara dalam ajang kontes Shanghai's Most Modern Grandpa (Kakek Paling Modern Shanghai)(Sugiharto, 2018). Oleh sebab itu, saat ini orang berusaha mendirikan klinik-klinik kecantikan dan mengembangkan berbagai produk kecantikan dan obat-obatan dengan kualitas terbaik dan berkhasiat untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

Dalam sebuah artikel menjelaskan bahwa “pilihan populer tahun 2019 di salon adalah perawatan wajah”(Perwitasari, 2019) hal ini menunjukkan bahwa perawatan telah menjadi kebutuhan bagi semua orang tidak hanya bagi wanita tetapi juga para pria; selain itu, ada juga yang melakukan banyak latihan fisik seperti yoga, meditasi, melakukan olah raga dalam berbagai

bidang dengan tujuan menambah stamina dan kebugaran juga dapat membuat awet muda atau terlihat mudah dan segar.

Usaha manusia untuk merawat diri merupakan hal positif dan bagian dari tanggung jawab serta rasa syukur atas pemberian Tuhan, namun terkadang banyak individu yang mengeluh bahkan cenderung menolak tanda-tanda tersebut. Hal inilah yang perlu diperbaiki atau diubah. Tidak mudah mengubah paradikma seseorang terhadap apa yang diyakini, tetapi melalui karya ilmiah ini penulis berharap dapat memberikan solusi dan bantuan serta pemahaman kepada individu yang bersikap negatif terhadap perubahan fisik yang dialaminya. Dalam karya ilmiah ini, penulis membatasi pembahasan tentang penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi pada usia dewasa madya. Penulis memilih salah satu masalah yang dihadapi oleh orang yang berusia dewasa madya, dengan judul “penyesuaian diri terhadap perubahan fisik”.

B. METODE

Penelitian dalam artikel ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif (Umrati & Wijaya, 2020, p. 12) (Zaluchu, 2020), dengan pendekatan studi pustaka. Penulis juga menguraikannya dalam sebuah kerangka uraian dengan mendeskripsikan Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya. Penulis juga melakukan studi pustaka terhadap berbagai sumber literature berupa jurnal teologi ataupun buku-buku yang sesuai dengan tema dan topik yang dibahas, sehingga diperoleh gambaran tentang tinjauan perubahan fisik dalam penelitian ini. Selain menggunakan Alkitab sebagai referensi primer, juga dipergunakan buku-buku dan sumber-sumber primer lain yang relevan dengan topik sesuai prinsip literatur review yang dimaksud oleh Denney (Denney & Tewksbury, 2013).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian penyesuaian diri usia dewasa madya terhadap perubahan fisik

Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut ditandai oleh adanya perubahan fisik, mental serta perubahan minat. Masa dewasa madya merupakan masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Tahun-tahun ini merupakan masa puncak dimana kondisi kesejahteraan psikologis, kesehatan, produktivitas, dan keterlibatan dalam masyarakat sangat optimal (Hurlock, 1980, p. 320) (HJ. Siti Muri'ah, 2009).

Menurut Monks, Knoers dan Heditono; usia dewasa madya merupakan masa yang sulit dalam rentang kehidupan seseorang, dan seberapa besar usaha seseorang untuk menyesuaikan diri, hasilnya akan tergantung pada dasar-dasar yang ditanamkan pada awal kehidupan seseorang tersebut, terutama harapan yang sesuai dengan peran yang diterima masyarakat. Dalam arti yang cukup kompleks, adjustment (penyesuaian diri) juga terkait dengan penyesuaian terhadap minat-minat sosial dan keberagamaan, terutama pada fase akhir dewasa madya (Muzakkiyah & others,

2016); sedangkan menurut Erikson, usia madya merupakan masa kritis dimana baik generativitas atau kecenderungan untuk menghasilkan dan stagnansi atau kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan.

Aspek-aspek perubahan fisik pada masa dewasa madya

Sesuatu dikatakan berubah apabila dapat diamati atau menunjukkan tanda-tanda yang bisa dilihat, diraba, didengar dan lain sebagainya. Demikian halnya dengan manusia, pada usia dewasa madya terjadi perubahan pada fisik juga dapat diketahui karena, adanya tanda-tanda atau ciri-ciri yang menonjol sehingga hal tersebut menjadi bukti untuk mengatakan bahwa telah terjadi perubahan. Yudrik dalam bukunya ia menjelaskan bahwa, “masa dewasa madya merupakan masa transisi, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru (Jahja, 2011, p. 246).

Menurut Hurlock, tanda-tanda perubahan fisik yang terjadi pada usia dewasa pertengahan (madya) yang jelas adalah (Hurlock, 1980, pp. 326–330): Pertama, Berat badan bertambah, selama usia madya, lemak menjadi mengumpul terutama sekitar perut dan dada. Kedua, Berkurangnya rambut dan berubah. Rambut pada pria yang berusia madya mulai jarang, menipis, dan terjadi kebotakan, sedangkan wanita, rambut menjadi menipis. Ketiga, Perubahan Pada Kulit. Kulit wajah, leher, lengan dan tangan menjadi lebih kering dan keriput serta kulit bagian bawah mata menjadi mengembung. Keempat, Tubuh menjadi gemuk. Bahu seringkali menjadi bulat dan terjadi penggemukan di seluruh tubuh sehingga perut kelihatan menonjol dan tubuh terlihat lebih pendek. Kelima, Perubahan otot. Umumnya otot orang dewasa madya menjadi lembek dan mengendur disekitar dagu, lengan atas dan perut. Keenam, Masalah persendian. Beberapa orang dewasa madya punya masalah pada persendian, tungkai dan lengan. Ketujuh, Perubahan pada gigi. Gigi menjadi kuning dan harus sering diganti, sebagian atau seluruhnya dengan gigi palsu. Kedelapan, Perubahan pada mata. Mata terlihat kurang bersinar dibandingkan saat masih muda.

Pentingnya penyesuaian diri.

Seluruh makhluk hidup mengalami atau melalui tahap perkembangan. Manusia sebagai makhluk hidup mengalami beberapa fase dalam kehidupannya. Dimulai dengan fase kelahiran, yang kemudian disusul oleh fase pertumbuhan dan perkembangan, yang dilanjutkan dengan fase dewasa dan lanjut usia, dan akhirnya fase kehidupan manusia akan diakhiri atau ditutup dengan kematian. Segala sesuatu yang berkaitan dengan perkembangan tidak akan dapat berjalan tanpa adanya proses penyesuaian diri, oleh sebab itu penyesuaian diri sangat erat kaitannya dengan perkembangan. Penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mengubah tingkah laku atau cara hidup agar terjadi hubungan yang baik antara dirinya dan lingkungan.

Tugas perkembangan seseorang pada periode dewasa madya harus sesuai dengan perubahan yang terjadi. Jika berhasil maka akan menimbulkan rasa bahagia dan kepuasan serta menjadi pedoman keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Pada masa dewasa madya ini, individu harus berusaha melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai hal yang terjadi.

Salah satu bentuk penyesuaian diri pada masa dewasa yaitu penyesuaian diri terhadap perubahan fisik. Penyesuaian diri merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan oleh individu atau setiap makhluk hidup berkembang agar tidak sulit dalam menempatkan diri dan tidak mengalami penyesalan dikemudian hari. Jika seseorang gagal dan tidak mampu melakukan atau melalui proses penyesuaian diri, maka akan cenderung pesimis, tidak bahagia dan tidak dapat bertahan atau menerima realita yang terjadi atau ditemuinya dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dijelaskan oleh Havighurst, bahwa tugas perkembangan yang muncul pada periode-periode tertentu dalam kehidupan individu jika berhasil dicapai akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Sebaliknya, apabila gagal dalam mencapai tugas perkembangannya akan menimbulkan perasaan tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan berikutnya (Soetjiningsih, 2012, p. 25). Ini menunjukkan bahwa sangat penting penyesuaian diri dalam menjalani tugas-tugas perkembangan.

Hurlock mengatakan bahwa usia madya merupakan periode yang sangat ditakuti, diantaranya adalah banyaknya stereotip yang tidak menyenangkan tentang usia madya, yaitu kepercayaan tradisional tentang kerusakan mental dan fisik. Dimana individu merasa takut akan terjadinya perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya terutama fisiknya. Perubahan-perubahan itu akan berpengaruh terhadap penyesuaian yang harus dilakukan oleh individu dewasa madya, dimana ia harus menerima bahwa kini kekuatannya tidak mulai menurun (Uyun, 2014). Dewasa madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, seperti halnya periode lain dalam rentang kehidupan berbeda menurut tahap dimana perubahan fisik membedakan dari usia madya dan masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan permasalahan-permasalahan yang timbul sehingga mempengaruhi proses penyesuaian orang yang berusia madya. Bagi sejumlah orang dewasa madya, perubahan fisik diterima dengan perasaan tidak puas, namun sebagian lagi menerimanya dengan perasaan tenang dan damai. Perubahan fisik yang cepat terjadi pada usia madya akan berpengaruh juga terhadap perubahan pribadi dan sosialnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya. Tugas ini meliputi untuk mau melakukan penerimaan akan dan penyesuaian dengan berbagai perubahan fisik yang normal pada usia madya. Hurlock mengatakan bahwa, penyesuaian diri merupakan penyesuaian yang cukup sulit, karena baik individu laki-laki maupun perempuan harus mengubah penampilan. Individu harus menyadari bahwa kondisi fisiknya tidak lagi sekuat masa lalu, bahkan dan beberapa organ tubuh yang sudah mulai menopause. Individu harus menyadari bahwa daya tarik seksual, dorongan seks, dan kemampuan bereproduksi sudah semakin berkurang, bahkan pada sebagian besar perempuan kemampuan reproduksinya telah berakhir (Hurlock, 1993).

Penyesuaian diri pada dasarnya memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi yaitu kemampuan seseorang untuk menerima dirinya

sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya, sedangkan penyesuaian sosial adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri dalam lingkup hubungan dengan lingkungannya dan dalam berinteraksi dengan orang lain. Penyesuaian diri pribadi meliputi penyesuaian jenis kerja setiap hari atau setiap minggunya, sedangkan penyesuaian diri sosial meliputi penyesuaian dengan rekan kerja atau pimpinan, penyesuaian dengan lingkungan tempat dimana ia bekerja, serta penyesuaian dengan peraturan serta batasan yang berlaku selama waktu kerja. Perubahan fisik yang terpenting, yang terhadapnya orang berusia madya harus menyesuaikan diri diantaranya adalah:

Perubahan dalam penampilan

Bagi pria terdapat kesulitan tambahan dalam berlomba dengan orang-orang yang lebih muda, lebih kuat, dan lebih energik, yang lebih cenderung untuk menilai kemampuannya dalam mempertahankan pekerjaannya dalam kaitannya dengan penampilan. Baik bagi pria maupun wanita, selalu terdapat ketakutan bahwa penampilan usia madya mereka akan menghambat kemampuan untuk mempertahankan pasangan mereka, ataupun mengurangi daya tarik terhadap lawan jenisnya (Zulhasni., 2018). Hal ini sering mengakibatkan banyak rumah tangga berantakan atau tidak harmonis karena menanamkan hal-hal yang negatif oleh sebab itu, mereka akan berusaha sedapat mungkin untuk menghindari hal-hal tersebut walaupun harus menuntut pengorbanan yang lebih, terkadang pihak perempuan lebih khawatir karena takut ditinggalkan pasangannya. Itulah sebabnya saat ini dikembangkan berbagai macam produk perawatan dan juga obat-obatan dengan kualitas yang baik untuk mengubah penampilan menjadi lebih kelihatan muda atau yang sering disebut produk awet muda. Tanpa memikirkan harga yang harus dibayar, karena yang menjadi prioritasnya adalah hasil yaitu untuk mendapatkan kualitas dari produk yang digunakan. Apapun akan dilakukan demi menutupi kekurangannya atau perubahan yang terjadi. Dalam menghadapi hal-hal ini, individu perlu menyesuaikan diri, agar ketika apa yang diharapkan tidak terjadi atau terwujud, individu tersebut tidak perlu merasa cemas yang berlebihan karena hal tersebut wajar.

Perubahan dalam kemampuan indera

Perubahan yang paling merepotkan dan nampak terdapat pada mata dan telinga. Perubahan fungsional dan generatif pada mata berakibat mengecilnya bundaran kecil pada anak mata, mengurangnya ketajaman mata, dan akhirnya cenderung menjadi glukoma, katarak, dan tumor. Kebanyakan orang yang berusia madya menderita presbiopi atau kesulitan melihat sesuatu dari jarak jauh, yaitu kehilangan berangsur-angsur akomodasi lensa mata. Antara umur 40-50 tahunan daya akomodasi lensa mata biasanya tidak mampu untuk melihat dengan jarak dekat sehingga yang bersangkutan terpaksa harus memakai kaca mata (Zulhasni., 2018). Menyangkut perubahan ini terkadang orang yang mengalami gangguan atau mengurangnya ketajaman pada mata dan pendengaran, tidak mau menggunakan alat bantu seperti kaca mata dan alat bantu pendengaran karena takut terhadap penilaian orang terhadap dirinya. Oleh sebab itu,

perlu mencari tahu informasi-informasi tentang hal-hal yang dihadapi dan penyelesaiannya. Dalam hal ini perlu belajar menyesuaikan diri, agar tidak terpengaruh pada penilaian orang.

Perubahan pada keberfungsian fisiologis

Perubahan-perubahan pada tubuh bagian luar terjadi bersamaan dengan perubahan-perubahan organ-organ dalam tubuh dan keberfungsian. Perubahan ini, pada sebagian besar bagian tubuh, langsung atau tidak langsung diakibatkan perubahan jaringan tubuh. Seperti gelang karet yang tua, dinding saluran arteri menjadi rapuh dengan bertambahnya usia. Keadaan tersebut dapat menimbulkan kesulitan sirkulasi. Meningkatnya tekanan darah, khususnya pada orang gemuk dapat menyebabkan komplikasi jantung. Fungsi kelenjar tubuh menjadi lembam, pori-pori dan kelenjar-kelenjar pada kulit yang membersihkan kulit dari kotoran menjadi lebih pelan, sehingga bau badan bertambah. Berbagai kelenjar yang dihubungkan dengan proses pencernaan berfungsi lebih lambat, sehingga mengalami masalah karena pencernaan menjadi lebih sering bekerja (Zulhasni., 2018).

Perubahan kesehatan

Usia muda ditandai dengan menurunnya kesegaran fisik secara umum dan memburuknya kesehatan. Dimulai pada usia pertengahan 40 tahunan, terdapat peningkatan ketidakmampuan dan ketidakabsahan yang berlangsung dengan cepat dan seterusnya. Masalah kesehatan secara umum pada usia muda mencakup kecenderungan untuk mudah lelah, telinga berdengung, sakit pada otot, kepekaan kulit, pusing-pusing biasa, sakit pada lambung, kehilangan selera makan, serta insomnia (Zulhasni., 2018).

Perubahan seksual pada wanita dan pria

Wanita akan mengalami hal-hal berikut yakni: menstruasi berhenti, sistem reproduksi menurun, badan berhenti, penampilan kewanitaan menurun, ketidaknyamanan fisik, Berat badan bertambah, penonjolan, dan perubahan kepribadian; Sedangkan perubahan seksual pada pria akan ditandai dengan hal-hal berikut yakni: rusaknya fungsi organ seksual, nafsu seksual menurun, penampilan kekelakian menurun, gelisah akan kepriaannya, ketidaknyamanan fisik, menurunnya kekuatan dan daya tahan tubuh, dan perubahan kepribadian (Zulhasni., 2018).

Begitu pentingnya penyesuaian diri bagi kehidupan individu, Hurlock menguraikan beberapa efek atau konsekuensi bagi individu yang gagal menjalani tugas perkembangan ini yakni penyesuaian diri, diantaranya adalah (Soetjiningsih, 2018, p. 29). Satu, Penilaian yang kurang menyenangkan dari lingkungan sosialnya, yaitu dianggap kurang atau belum matang yang dapat menumbuhkan konsep diri yang kurang menyenangkan. Dua, Dasar untuk menguasai tugas-tugas perkembangan berikutnya menjadi tidak adekuat (memadai) sehingga individu dapat tertinggal terus dari kelompok sebayanya, yang makin memperkuat penilaian lingkungan bahwa dirinya belum matang.

Kajian Alkitab tentang penyesuaian diri usia madya terhadap perubahan fisik

Dalam Perjanjian Lama

Mazmur 139:13 “Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku.” Berdasarkan ayat ini, dapat diketahui bahwa, Allah adalah disainer terbaik. Ia membentuk manusia dalam kandungan, itu merupakan hal yang sangat ajaib dan luar biasa. Pada awal penciptaan, Allah menciptakan manusia dengan cara membentuknya dengan tangan-Nya sendiri tidak seperti ciptaan lain yang diciptakan hanya dengan berfirman. Dan terlebih Allah merencanakan sesuatu yang indah bagi hidup manusia sebagai ciptaannya yang tertinggi (Sibarani & Arifianto, 2020). Bukan berarti Allah tidak sanggup menciptakan manusia hanya dengan berfirman, tetapi menunjukkan betapa istimewanya manusia bagi Allah. Pada akhirnya Allah mengevaluasi segala karya ciptaan-Nya, dengan nilai “sungguh amat baik”. Dari semua fakta ini, kita temukan suatu kebenaran bahwa keberadaan manusia dengan segala keadaannya bukan suatu kebetulan atau kekeliruan. Manusia diciptakan untuk hidup dalam suatu waktu yang singkat, lamanya manusia hidup tidak dapat diprediksi dengan jelas berapa lama seseorang hidup karena itu adalah rahasia Allah. Manusia yang berkembang tentunya mengalami perubahan, demikian halnya dengan fisik manusia semakin tinggi usia seseorang semakin lemah fisiknya, hal ini mengajarkan beberapa kebenaran yaitu manusia mempunyai batas kekuatan dan keberadaan manusia tidak kekal (hidup manusia singkat).

Artinya bahwa jika Tuhan memberikan kekuatan kepada kita untuk berkarya, maka tugas kita adalah menginfestaikan hal-hal yang bersifat kekal agar ketika sudah tua atau lemah kita tidak takut, tertekan atau bimbang. Seperti apapun keadaan kita baik fisik kuat maupun lemah, Allah memandang kita seperti pada awal penciptaan yaitu sungguh amat baik atau sangat berharga dimatanya. Oleh sebab itu, bagaimanapun keadaan kita saat ini tugas kita adalah mensyukuri keberadaan kita, karena dari semula Allah telah membentuknya demikian untuk kemuliaan Allah.

Perjanjian Baru

Roma 8:28 “Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia” Dalam segala situasi kehidupan dan dalam segala keadaan, Tuhan turut bekerja untuk datang kebaikan bagi umat yang mengasihi Dia. Walaupun keadaan fisik mengalami penurunan artinya sudah tidak dapat berfungsi seperti dulu lagi, namun tanpa disadari dalam keadaan tersebut Tuhan mengajarkan kita untuk terus mengandalkan Dia. Saat lemah dan tidak berdaya, Tuhan mengulurkan tangan-Nya bagi yang datang kepada-Nya. Tuhan menyambut semua orang yang datang kepada-Nya, seperti apapun keadaan orang tersebut.

Jadi melalui Firman ini, prinsip yang perlu dipegang adalah bahwa Allah bekerja dalam segala musim hidup manusia untuk menunjukkan bahwa hanya Dia sumber hidup dan sumber kekuatan manusia. Oleh sebab itu, untuk menghindari pikiran negatif tentang perubahan yang terjadi dalam diri kita, adalah berpegang pada kebenaran Firman Tuhan bukan pada penilaian orang. Penilaian orang bukan yang utama, karena yang utama adalah Firman Tuhan. Melalui Firman Tuhan kita temukan segalanya tentang bagaimana kita dibentuk, tujuan kita diciptakan,

bagaimana kita hidup, dan nasib kita di dunia dan pada akhir zaman. Ketika kita berpegang pada Firman Tuhan dan berpikir positif untuk segala sesuatu yang terjadi akan memudahkan serta menolong kita untuk menyesuaikan diri dengan segala bentuk perubahan yang terjadi karena kita mempunyai pengetahuan yang benar baik secara teologis maupun teoritis tentang perubahan fisik.

D. KESIMPULAN

Dari seluruh pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa manusia yang hidup pastinya mengalami perkembangan dan dalam perkembangan terjadi juga perubahan. Demikian halnya bagi orang yang telah mencapai usia dewasa khususnya dewasa madya. Pada masa ini, individu secara tidak langsung harus menghadapi perubahan yang terjadi dalam dirinya baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikis. Perubahan fisik yang sangat umum terjadi adalah kulit mulai keriput, penglihatan mulai menurun, pendengaran juga mengalami penurunan, bentuk tubuh mulai melebar, rambut menipis dan berubah, gigi mulai menguning serta tanggal dan sebagainya. Oleh sebab itu, perlu adanya penyesuaian diri yang dilakukan oleh orang yang telah mencapai usia dewasa madya agar tidak memiliki penilaian negatif atau tidak menyebabkan ketidakbahagiaan atau kekesalan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri orang tersebut. Penyesuaian diri sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang agar dapat menerima realita kehidupan secara positif.

Bagi orang percaya (Kristen), perlu memiliki pemahaman yang benar secara ilmiah dan teologis agar, tidak memandang segala bentuk perubahan yang terjadi sebagai beban atau masalah, tetapi memandang itu sebagai rencana Allah, agar kita menggunakan kehidupan ini sebaik-baiknya untuk memperlakukan Allah. Karena sejak semula segala sesuatu telah ditetapkan demikian dan Allah juga turut bekerja dalam segala keadaan manusia untuk mendatangkan kebaikan dan mengajarkan manusia untuk mengenal Allah dan segala karya-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). How to Write a Literature Review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24(2), 218–234. <https://doi.org/10.1080/10511253.2012.730617>
- HJ. Siti Muri'ah, K. W. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*,.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Prenadamedia Group.
- Muzakkiyah, N., & others. (2016). Religiusitas, Penyesuaian Diri dan Subjektive Well Being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01).
- Perwitasari, N. H. (2019). *Perawatan Wajah Jadi Pilihan Terpopuler di Salon Selama 2019*. Tirto.Id. All Rights Reserved. <https://tirto.id/perawatan-wajah-jadi-pilihan-terpopuler-di-salon-selama-2019-eg9f>

- Sibarani, Y., & Arifianto, Y. A. (2020). Studi Analisis Makna Kata “Berahi” dan “Berkuasa” dalam Kejadian 3:16 dan Implikasinya bagi Rumah Tangga Kristen Masa Kini. *Sola Scriptura: Jurnal Teologi*, 1(2), 118–134.
- Soetjningsih, C. H. (2012). *Perkembangan Anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Kencana.
- Soetjningsih, C. H. (2018). *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir: Seri Psikologi Perkembangan*. Prenada Media.
- Sugiharto, R. (2018). *Usia Nyaris 70 Tahun, Pria Ini Buktikan Awet Muda Tak Mustahil*. Liputan6.Com KLY KapanLagi Youniverse All Rights Reserved. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/3414245/usia-nyaris-70-tahun-pria-ini-buktikan-awet-muda-tak-mustahil>
- Umrati, & Wijaya, H. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan Sekolah Tinggi Theologia Jaffray*.
- Uyun, S. F. (2014). *Gambaran konsep diri penyandang tunadaksa: Studi Fenomenologi pada seorang laki-laki penyandang tunadaksa usia dewasa madya yang berprofesi sebagai penjual koran*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Zaluchu, S. E. (2020). Strategi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Di Dalam Penelitian Agama. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 28–38. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.167>
- Zulhasni. (2018). *PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PERUBAHAN FISIK PADA DEWASA PERTENGAHAN*. A FINE WORDPRESS.COM SITE. <https://zulhasni.wordpress.com/2012/09/23/penyesuaian-diri-terhadap-perubahan-fisik-pada-dewasa-pertengahan/>