

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Di dalam kehidupan manusia kebugaran jasmani tidak terlepas dalam aktifitas gerak fisik seseorang, hal ini dikarenakan kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dalam menjalankan kegiatan sehari – hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula pengaruhnya terhadap gerak fisik. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mendukung berbagai aktifitas gerak yang terus – menerus tanpa merasakan kelelahan yang terjadi.

Oleh karena itu setiap manusia wajib memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara berolahraga, asupan makanan yang baik, maupun dengan cara menjaga pola hidup yang sehat dengan tidak merokok. Tetapi masih saja banyak orang yang melupakan pentingnya berolahraga dan masih melakukan pola hidup yang tidak sehat, sebagai mana di berbagai kota – kota besar seperti Jakarta yang penduduknya memiliki segumpal aktivitas.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari – hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.¹

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktifitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

¹Departemen Kesehatan RepublikIndonesia, petunjuk teknis pengukuran KebugaranJasmani. (Jakarta: Depkes, 2005), h.12

Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur. Departemen Kesehatan dengan bersumber pada organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa: Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Secara skema hal tersebut dapat ditulis sebagai berikut:²

SEHAT	SEJAHTERA	+	BEBAS
	Jasmani		Penyakit
	Rohani		Cacat
	Sosial		Kelemahan

Keadaan sehat sebagaimana yang dikemukakan di atas adalah keadaan sehat yang sempurna, yaitu sehat ideal atau sehat yang diidam-idamkan. Akan tetapi adalah orang yang memiliki keadaan sehat yang demikian. Keadaan sehat yang demikian agak sulit dijumpai oleh karena manusia dalam perjalanan hidupnya senantiasa dihadapkan pada berbagai macam ancaman bahaya.³

Tiga komponennya yang penting adalah :

1. Daya tahan jantung-paru (*kebugaran kardio-vaskular-respiratoir*).
2. Kelenturan dan kekuatan (*kebugaran skeleto-muskular*).

²Santoso dan Dikdik, Ilmu Faal Olahraga (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), h.8.

³Ibid, h. 9.

3. Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (kebugaran *nutrisional*).⁴

Ketiga hal diatas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Fisik yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel. Kebugaran di masa lanjut, akan membantu menangkal kejadian penyakit non-infeksi di kemudian hari, misalnya penyakit jantung, nyeri punggung dan pinggang dan *osteoporosis*. Fisik yang bugar akan jauh lebih sedikit mendapat cedera olahraga dibandingkan dengan fisik yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa fisik yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat dan hal ini sesuai dengan konsep Yunani Kuno bahwa jiwa yang sehat terdapat dalam raga yang sehat.

Fisik hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kemampuan koordinasi dasar maupun yang meningkatkan kebugaran. Kegiatan-kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya.⁵

⁴Selamet Widodo, Pendidikan Jasmani SMP/MTS Kelas VIII. (Jakarta : PT Piranti Darma Kalokatama, 2005), h. 76.

⁵Santosa Giriwijoyo, Ilmu Kesehatan Olahraga (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012), h. 71-72.

Fungsi fisik dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan morfologi tubuh secara wajar dan normal.⁶ Perkembangan kemampuan organ tubuh untuk mendukung tercapainya derajat kebugaran jasmani pada tingkat memadai agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari. Perkembangan kekuatan, daya tahan, kelincahna, kecepatan, keseimbangan koordinasi, dan keterampilan untuk mendukung tercapainya tingkat keterampilan yang memadai dalam olahraga.

a. Unsur – unsur Kebugaran Jasmani

Dalam pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita perlu mengenal unsur – unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Ada 2 kelompok unsur – unsur kebugaran jasmani yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan.⁷

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ialah:

Daya tahan jantung-paru (*endurance*) kesanggupan system jantung –paru dan pembuluh darah. Daya tahan otot (*muscle endurance*) kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berulang – ulang. Kekuatan otot (*muscle strength*) adalah tenaga yang dapat dihasilkan otot pada kontraksi maksimal. Fleksibilitas (*flexibility*) kemampuan persendian untuk melakukan gerakan

⁶Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar (Jakarta: PT Fajar Interpretama, 2008), h. 13.

⁷Zafar Dikdik, Ilmu Kesehatan Olahraga (Bandung: Rosda, 2012), h. 18.

dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Komposisi tubuh (*body composition*) terdiri dari massa tubuh tanpa lemak dan lemak tubuh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan ialah:

Kecepatan gerak (*speed of movement*) kemampuan untuk melakukan gerak secepat mungkin. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan mengubah secara cepat dan tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan dan gerakan itu sendiri. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada diam (*static balance*) atau bergerak (*dynamic balance*). Kecepatan reaksi (*reaction time*) adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi respon setelah menerima rangsangan. Koordinasi (*coordination*) kemampuan tubuh untuk melakukan gerak yang saling terhubung dengan pikiran.

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi Kesegaran jasmani menurut Wadiningsih adalah sebagai berikut⁸:

- a. Keturunan
- b. Usia
- c. Jenis kelamin
- d. Gizi
- e. Merokok
- f. Aktifitas fisik

Para ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa daya tahan merupakan unsur terpenting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama

⁸Widiastuti. Tes Pengukuran Olahraga. (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 18.

tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Kebugaran jasmani tersebut merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Seluruh komponen tersebut perlu ditingkatkan terutama pada masa dewasa.

b. Tes kebugaran Jasmani

Kapasitas anaerobik merupakan pembatas kemampuan maksimal primer. Oleh karena itu, bila seluruh kapasitas anaerobik telah terpakai maka olahraga tidak mungkin dapat dilanjutkan karena terjadi kelelahan yang mutlak (*exhaustion*). Kapasitas aerobik merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal sekunder oleh karena kapasitas aerobik hanya menentukan kelelahan mutlak cepat atau lambat datangnya. Artinya bila kapasitas aerobik besar, maka kelelahan akan lambat datangnya, dan bila kapasitas aerobik kecil maka kelelahan akan cepat datangnya.

Tes kebugaran jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal yang dimiliki seseorang pada saat dilakukan pengukuran. Kemampuan fungsional diukur dari besaran kemampuan gerak yang dapat dilakukan. Besaran kemampuan gerak ditentukan oleh kemampuan tubuh menghasilkan daya (energi).⁹

Aktifitas anaerobik merupakan aktifitas dengan intensitas tinggi yang membutuhkan energi secara cepat dalam waktu yang singkat namun tidak dapat dilakukan secara kontinu untuk durasi waktu yang lama. Aktifitas ini

⁹Ibid, h. 24.

biasanya juga akan membutuhkan interval agar ATP dapat diregenerasi sehingga kegiatannya dapat dilanjutkan kembali. Contoh dari kegiatan/jenis olahraga yang memiliki aktifitas anaerobik dominan adalah lari cepat (sprint), *push-up*, *body building*, gimnastik atau juga loncat jauh. Dalam beberapa jenis olahraga beregu atau juga individual akan terdapat pula gerakan – gerakan/aktifitas seperti: meloncat, mengoper, melempar, menendang bola, memukul bola atau juga mengejar bola dengan cepat yang bersifat anaerobik.

Dalam Ilmu Faal Olahraga terdapat pengelompokan olahraga yang di dapat didasarkan pada durasi yang dapat dipertahankannya pada pelaksanaannya dengan intensitas maksimal. Pengelompokan olahraga dengan intensitas maksimal (lari dengan kecepatan maksimal) dengan durasi:

1. 0 – 2 menit = Olahraga anaerobik dominan
2. 2 – 8 menit = Olahraga campuran anaerobik dan aerobik
3. 8 = Olahraga aerobik dominan¹⁰

Ada beberapa tes kebugaran jasmani yang mengukur daya dari mekanisme anaerobik alaktasid adalah untuk mewujudkan gerakan – gerakan daya ledak (explosif) seperti :

1. Vertical jump
2. Standing broad jump
3. Sprint 30m maksimal
4. Lempar bola medicine (3kg)

¹⁰Zafar Dikdik, Op.Cit, h. 26.

Dan adapun tes kebugaran jasmani yang mengukur daya dari mekanisme aerobik laktasid untuk mewujudkan VO2 Max yang tinggi, seperti:

1. Cooper test (12 menit).
2. Balke Tes (lari 15 menit).
3. Blip Tes.¹¹

Daya tahan merupakan unsur yang paling mendasar dalam kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat dikelurahan Kebon Pala khususnya yang berusia 30 – 45 tahun, maka peneliti melaksanakan *Multistage Fitness Test (blip tes)*.

2. Usia Dewasa

Mendengar perkataan dewasa pasti kita sudah familiar, tapi sebenarnya apa pengertian dewasa itu sendiri? Istilah dewasa menggambarkan segala organisme yang telah matang, tapi lazimnya merujuk pada manusia¹². Dewasa juga berarti bergantinya sikap seseorang yang tadinya masih remaja atau kekanak-kanakan, dan menjadi setingkat lebih dewasa dalam mempertimbangkan segala keputusan. Dalam arti lain seorang yang telah dewasa berarti sudah akil baligh dan mempunyai tanggung jawab. Definisi dewasa adalah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Seseorang dapat saja dewasa secara biologis, dan memiliki karakteristik perilaku dewasa, tapi tetap diperlakukan sebagai anak kecil jika berada di bawah umur dewasa secara hukum.

¹¹ibid, h. 26.

¹² <http://www.pengertian/Dewasa/2014>

Masa dewasa biasanya dimulai sejak usia 18 tahun sampai dengan kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak telah berkembang dan mampu bereproduksi. Masa dewasa adalah waktu dimana seseorang diharapkan memberi motivasi sesuai dengan fungsi dan tingkat usianya. Juga tidak menutup kemungkinan sebagai seorang yang memberi, akan memerlukan kekuatan untuk membuat motivasi terhadap orang lain agar tidak mengalami keimbangan pemikiran. Masa Dewasa merupakan salah satu fase dalam rentang kehidupan individu setelah masa remaja. Pengertian masa dewasa ini dapat dihipotesis dari sisi biologis, psikologis, dan pedagogis (moral-spiritual). Dari sisi biologis, masa dewasa dapat diartikan sebagai suatu periode dalam kehidupan individu yang ditandai dengan pencapaian kematangan tubuh secara optimal dan kesiapan untuk bereproduksi (berketurunan).

Secara fisik, dapat dibedakan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Secara psikologis, dapat dibedakan dari kematangan dan kepribadian. Gunarsa membagi tahapan-tahapan perkembangan manusia atas :

- a. Masa bayi dimulai dari 2 minggu– tahun. Lalu ini anak tumbuh kembang sampai 5 tahun yang disebut masa balita.
- b. Masa anak dimulai dari 10/12–14 tahun. Masa anak ini biasanya juga ditandai mulai dari masuk Sekolah Dasar yaitu tujuh tahun.
- c. Masa remaja dimulai dari 13/14–21 tahun

d. Masa dewasa mulai dari 25 tahun ke atas.¹³

Dari sisi psikologis, masa ini dapat diartikan sebagai periode dalam kehidupan individu yang ditandai dengan ciri-ciri kedewasaan atau kematangan, yaitu:

1. Kestabilan emosi, mampu mengendalikan perasaan tidak lekas marah, sedih, cemas, gugup, frustrasi, atau tidak mudah tersinggung.
2. Memiliki kesadaran realitas yang cukup tinggi mau menerima kenyataan, tidak mudah melamun apabila mengalami kesulitan, dan tidak menyalahkan orang lain atau keadaan apabila menghadapi kegagalan.
3. Bersikap toleran terhadap pendapat orang lain yang berbeda
4. Bersikap optimis dalam menghadapi kehidupan.

Sementara dari sisi pedagogis, masa dewasa ini ditandai dengan:

1. Rasa tanggung jawab terhadap semua perbuatannya, dan juga terhadap kepeduliannya memelihara kesejahteraan hidup dirinya sendiri dan orang lain.
2. Berperilaku sesuai dengan norma atau nilai-nilai agama.
3. Memiliki pekerjaan yang dapat menghidupi diri dan keluarganya.
4. Berpartisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat.

3. Karakteristik perkembangan masa dewasa ada 3, yaitu:

1. Dewasa Awal (masa dewasa/young adult).

Dewasa Awal merupakan masa dewasa atau satu tahap yang dianggap kritikal selepas alam remaja yang berumur dua puluhan (20-an) sampai tiga puluhan (30 an). Ia dianggap kritikal karena disebabkan pada masa ini manusia berada pada tahap awal pembentukan karir dan keluarga. Pada peringkat ini, seseorang perlu membuat pilihan yang tepat demi

¹³ Singgih D. Gunarsa, Dasar dan Teori Perkembangan Anak, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1983), h. 50-58.

menjamin masa depannya terhadap pekerjaan dan keluarga. Pada masa ini juga seseorang akan menghadapi dilema antara pekerjaan dan keluarga. Berbagai masalah mulai timbul terutama dalam perkembangan karir dan juga hubungan dalam keluarga. Dan masalah yang timbul tersebut merupakan salah satu bagian dari perkembangan sosio-emosional¹⁴.

Sosio-emosional adalah perubahan yang terjadi pada diri setiap individu dalam warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Tahap Dewasa Awal yaitu mereka di dalam lingkungan umur 20 an ke 30 an. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat. Pada tahap ini juga hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

2. Dewasa Madya (middle adulthood).

Masa Dewasa Madya adalah masa peralihan dewasa yang berawal dari masa dewasa muda yang berusia 40- 65 tahun. Pada masa dewasa madya, ada aspek- aspek tertentu yang berkembang secara normal, aspek- aspek lainnya berjalan lambat atau berhenti. Bahkan ada aspek- aspek yang mulai menunjukkan terjadinya kemunduran- kemunduran¹⁵.

Aspek jasmaniah mulai berjalan lamban, berhenti dan secara berangsur menurun. Aspek- aspek psikis (intelektual- sosial- emosional- nilai)

¹⁴ <http://belajarpsikologi.com/perkembangan-kognitif-masa-dewasa-akhir/2014>

¹⁵ Elizabeth B.hurlock, Psikologi perkembangan, edisi kelima. h.246

masih terus berkembang, walaupun tidak dalam bentuk penambahan atau peningkatan kemampuan tetapi berupa perluasan dan pematangan kualitas. Pada akhir masa dewasa madya (sekitar usia 40 tahun), kekuatan aspek-aspek psikis ini pun secara berangsur ada yang mulai menurun, dan penurunannya cukup drastis pada akhir usia dewasa. Untuk lebih jelasnya, berikut ini akan disajikan uraian secara lebih rinci tentang perkembangan fisik, intelektual, moral, dan karier pada masa dewasa.

Pada usia dewasa ditandai dengan berhentinya pertumbuhan fisik. Terjadinya perubahan ukuran fisik tidak lagi kearah memanjang, melainkan hanya membesar atau mengecil yang berkaitan dengan bertambahnya atau menyusutnya jaringan otot dan lemak. Bertambah atau menyusutnya jaringan otot dan lemak dipengaruhi oleh faktor gizi, latihan fisik yang dilakukan, serta faktor-faktor yang sehubungan.¹⁶

Ukuran fisik, kemampuan fisik dan ketrampilan gerak pada masa usia dewasa pada setiap individu menjadi sangat bervariasi. Dalam hal-hal tersebut antara laki-laki dan perempuan perbedaannya juga menjadi sangat jelas. Laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih besar, kemampuan fisiknya lebih baik, dan gerakanya lebih terampil. Kemampuan fisik dan keterampilan gerak laki-laki yang lebih baik tersebut diakibatkan karena ukuran dan proporsi ukuran bagian-bagian yang lebih menguntungkan.¹⁷

¹⁶ Sugianto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, (Jakarta: Koni Pusat, 1993) h.28

¹⁷ *Ibid*, h. 28

Kemampuan fisik dan keterampilan gerak masih bisa ditingkatkan dan dipertahankan pada masa usia dewasa muda dengan melalui olahraga secara teratur. Kekuatan maksimal baik pria maupun wanita umumnya dicapai pada usia kurang lebih 25 tahun. Tetapi pada pria ada yang sudah mencapai kekuatan maksimal tersebut pada usia 21 tahun. Daya tahan fisik maksimal umumnya dicapai sesudah usia pencapaian kekuatan maksimal.¹⁸

Penurunan kualitas tersebut diakibatkan oleh terjadinya penyusutan jaringan-jaringan tubuh yaitu. jaringan-jaringan otot, sayaraf, dan organ-organ tubuh lainnya. Penurunan kualitas fungsi-fungsi fisiologi dan neorologis umumnya terjadi setelah usia kurang lebih 30 tahun, dengan irama penurunan yang berbeda-beda pada setiap individu. Penurunan relatife lambat sampai akhir usia dewasa. Penurunan mulai lebih cepat setelah memasuki usia dewasa madya,dan menurun tajam menjelang memasuki usia tua.

Kualitas fungsi-fungsi yang mengalami penurunan antara lain:

1. Integritas system syaraf, yang berakibat menurunnya kualitas koordinasi gerak.
2. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.
3. Kepekaan kinestetik atau rasa gerak.
4. Adaptasi kardiorespintori pada saat melakukan aktifitas dan saat istirahat.
5. Kepekaan panca indra.
6. Daya kontraksi dan elistisitas otot.
7. Fleksibilitas persendian.
8. Kemasifan tulang.¹⁹

¹⁸ Ibid, h. 28

¹⁹ Ibid, h. 29

3. Dewasa lanjut (masa tua/older adult).

Masa dewasa lanjut usia merupakan masa lanjutan atau masa dewasa akhir (60 ke atas). Perlu memperhatikan khusus bagi orangtuanya yang sudah menginjak lansia dan anaknya yang butuh dukungan juga untuk menjadi seorang dewasa yang bertanggung jawab. Di samping itu permasalahan dari diri sendiri dengan perubahan fisik, mulai tanda penuaan yang cukup menyita perhatian. Saat individu memasuki dewasa akhir, mulai terlihat gejala penurunan fisik dan psikologis, perkembangan intelektual dalam lambatnya gerak motorik, pencarian makna hidup selanjutnya.

Beberapa cara menghadapi krisis dimasa lansia adalah tetap produktif dalam peran sosial, gaya hidup sehat, dan kesehatan fisik. Akibat perubahan fisik yang semakin menua maka perubahan ini akan sangat berpengaruh terhadap peran dan hubungan dirinya dengan lingkungannya. Dengan semakin lanjut usia seseorang secara berangsur-angsur ia mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya karena berbagai keterbatasan yang dimilikinya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial para lansia menurun, baik secara kualitas maupun kuantitasnya sehingga hal ini secara perlahan mengakibatkan terjadinya kehilangan dalam berbagai hal yaitu: 1) kehilangan peran ditengah masyarakat, 2) hambatan kontak fisik dan 3) berkurangnya komitmen.

4. Ciri-ciri masa dewasa dini yaitu:

1. Masa pengaturan (settle down).

Pada masa ini seseorang akan mencoba-coba sebelum ia menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen. Ketika ia sudah menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, ia akan mengembangkan pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.²⁰

2. Masa usia produktif.

Dinamakan sebagai masa produktif karena pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah, dan berproduksi / menghasilkan anak. Pada masa ini organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan (anak).²¹

3. Masa bermasalah.

Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit dan bermasalah. Hal ini dikarenakan seseorang harus mengadakan penyesuaian dengan peran barunya (perkawinan dan pekerjaan). Karena masalah – masalah yang harus dihadapi orang muda itu rumit dan memerlukan waktu dan energi untuk diatasi, maka berbagai penyesuaian diri ini tidak akan dilakukan pada waktu

²⁰ Elizabeth B. Hurclock, Op.cit, h. 247

²¹ Ibid, h. 247

yang bersamaan, demikian pula bentuk bentuk akhir penyesuaiaannya tidak akan di terima secara serempak.²²

4. Ketegangan emosional.

Ketika seseorang berumur dua puluhan (sebelum 30-an), kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi seseorang sangat bergelora dan mudah tegang. Ia juga khawatir dengan status dalam pekerjaan yang belum tinggi dan posisinya yang baru sebagai orang tua. Namun, ketika sudah berumur 30-an, seseorang akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

Apabila seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah – masalah utama dalam kehidupan mereka, mereka sering sedemikian terganggu secara emosional, sehingga mereka memikirkan atau mencoba untuk bunuh diri.²³

5. Masa ketersaingan sosial.

Masa dewasa ini adalah masa dimana seseorang mengalami “krisis isolasi” ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya juga menjadi renggang. Ketersaingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan rasa untuk maju dan berkarir.

²² Ibid, h. 248

²³ Ibid, h. 249

Dengan demikian keramah – tamahan masa remaja diganti dengan persaingan dalam masyarakat dewasa, dan mereka juga harus mencurahkan sebagian besar tenaga mereka untuk pekerjaan mereka hanya dapat menyisihkan waktu sedikit untuk bersosialisasi yang diperlukan untuk membina hubungan – hubungan yang akrab.²⁴

6. Masa komitmen.

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru. Meskipun pola – pola hidup, tanggu jawab dan komitmen – komitmen baru ini mungkin akan berubah juga, pola – pola ini menjadi landasan yang akan membentuk pola hidup, tanggung jawab dan komitmen – komitmen dikemudian hari.²⁵

7. Masa ketergantungan.

Pada awal masa dewasa diri sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya. Ada juga orang – orang muda yang membenci ketergantungan ini, walaupun mereka menyadari bahwa hal itu perlu agar mereka memperoleh pendidikan yang dibutuhkan bagi pekerjaan pilihan mereka.²⁶

²⁴ Ibid, h. 250

²⁵ Ibid, h. 250

²⁶ Ibid, h. 250

8. Masa perubahan nilai.

Nilai yang dimiliki seseorang ketika ia berada pada masa dewasa dini berubah karena pengalaman dan hubungan sosial semakin meluas. Nilai sudah mulai dipandang dengan kaca mata orang dewasa. Nilai-nilai yang berubah ini dapat meningkatkan kesadaran positif.

Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa dini, di antaranya yang sangat umum adalah:

1. Jika orang muda dewasa ingin diterima oleh anggota – anggota kelompok orang dewasa, mereka harus menerima nilai – nilai kelompok ini, seperti juga sewaktu mereka remaja mereka harus menerima nilai – nilai kelompok teman sebayanya.
2. Orang – orang muda itu segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok sosial berpedoman pada nilai – nilai konvensional dalam hal keyakinan dan perilaku seperti juga halnya dalam penampilan.
3. Orang – orang muda yang menjadi bapak ibu tidak hanya cenderung mengubah nilai – nilai mereka lebih cepat dari pada mereka yang tidak kawin atau tidak punya anak.²⁷

9. Masa penyesuaian diri dengan hidup baru.

Ketika seseorang sudah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda.

²⁷ Ibid, h. 251

(peran sebagai orang tua dan sebagai pekerja). Menyesuaikan diri pada suatu gaya hidup yang baru memang sangat sulit, terlebih – lebih bagi kaum muda zaman sekarang karena persiapan yang mereka terima sewaktu masih anak – anak dan di masa remaja biasanya tidak berkaitan atau bahkan tidak cocok dengan gaya hidup baru ini.²⁸

10. Masa kreatif

Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seseorang bebas untuk berbuat apa yang diinginkan. Namun kreatifitas tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan.²⁹

Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia diantara 40 sampai 60 tahun. Masa tersebut pada akhirnya ditandai oleh adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental. Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti dengan penurunan daya ingat. Walaupun dewasa ini banyak yang mengalami perubahan-perubahan tersebut lebih lambat daripada masa lalu, namun garis batas tradisional yang masih nampak meningkatkannya kecenderungan untuk pensiun pasca usia 40 tahun sengaja ataupun tidak sengaja usia 60 tahun dianggap sebagai garis batas antara usia madya dengan usia lanjut.

²⁸ Ibid, h. 251

²⁹ Drs. Yudrik Jahja, M.Pd psikologi perkembangan h.100-102

5. Kelurahan Kebon Pala.

1. Profil Kelurahan Kebon Pala

Kelurahan kebon pala adalah kelurahan yang berada dibawah naungan Kecamatan Makasar, yang beralamat Jalan Jengki Cipinang Asem Utara kelurahan kebon pala kecamatan makasar, Jakarta Timur (kode pos 13650). Luas wilayah Kelurahan Kebon Pala 2.30 Km², terdiri 137 RT, 12 RW.

Kelurahan ini memiliki penduduk sebesar 37. 226 jiwa dan diklasifikasikan menurut jenis kelamin: 1). Penduduk laki-laki sebesar 18. 228 jiwa. 2). Penduduk perempuan sebesar 18. 998 jiwa. Dari jumlah 37. 226 orang tersebut terdapat 7. 401 KK yang terdiri atas 6. 755 KK laki-laki, dan 646 KK perempuan.

Kelurahan ini berbatasan dengan Kelurahan Cawang di sebelah utara, di bagian selatan berbatasan dengan Kelurahan Halim PK dan Kelurahan Makasar, di sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Pinang ranti, dan di sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Cililitan.

Kecamatan adalah pembagian wilayah administratif di Indonesia dibawah kabupaten atau kotamadya yang terdiri atas desa dan kelurahan.³⁰ Dalam hal otonomi daerah, kecamatan merupakan satuan kerja perangkat daerah (SKPD) kabupaten atau kotamadya yang mempunyai wilayah kerja tertentu dibawah pimpinan camat.

³⁰<http://infrastruktur/kecamatan/diakses> tanggal 28 Januari 2014.

Kecamatan Makasar adalah sebuah kecamatan yang terletak di Jakarta Timur, Jakarta. Kecamatan ini kemungkinan dahulu kala adalah kampung Bugis, ditilik dari namanya. Penduduknya berjumlah 157.261 jiwa (2000) sedangkan luasnya adalah 21,64 km².³¹

Kecamatan Makasar sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur, sebelah Timur berbatasan dengan Pondok gede, sebelah Barat berbatasan dengan Kramat Jati, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.

³¹ http://kecamatan/Makasar,_Jakarta_Timur 29 Juni 2013.