

PERKEMBANGAN MASA DEWASA MENENGAH (USIA 41 – 60 TAHUN) KONTEKS AL QURAN DAN HADITS

Muhammad Haeril Jufri, Besse Mutmainnah*, Indo Santalia, Andi Isni Pujirana
Universitas Islam As'adiyah Sengkang*, Universitas Islam As'adiyah Sengkang,
muhammadhaeriljufri@gmail.com, besseinnab4@gmail.com, Indosantalia@gmail.com, Andi.isni.pujirana@outlook.com

Abstrak

Masa dewasa menengah, yang mencakup rentang usia 41 hingga 60 tahun, merupakan tahap transisi yang krusial dalam kehidupan seseorang, ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikososial, dan kognitif. Tulisan ini menyajikan tinjauan menyeluruh terhadap perubahan biologis yang terjadi, seperti berkurangnya massa otot, fluktuasi hormon, dan penurunan fungsi organ, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Di sisi lain, juga dibahas tantangan psikososial yang kerap muncul, seperti krisis identitas, beban ganda generasi sandwich, konflik dalam rumah tangga, serta persoalan kesehatan mental. Dari aspek kognitif, periode ini justru menunjukkan peluang untuk berkembangnya kemampuan berpikir logis, kritis, dan integratif berkat akumulasi pengalaman hidup. Dengan pendekatan lintas disiplin yang juga melibatkan perspektif Islam, artikel ini memberikan pemahaman holistik terhadap dinamika usia dewasa menengah. Selain itu, dibahas pula berbagai strategi adaptif yang dapat diterapkan, seperti olahraga rutin, latihan kognitif, partisipasi sosial, serta penguatan nilai spiritual. Dengan dukungan dan pemahaman yang memadai, masa ini berpotensi menjadi fase yang produktif dan sarat makna.

Kata kunci: *Masa Dewasa Menengah; Perubahan Fisik, Tantangan Psikososial, Perkembangan Kognitif, Perspektif Islam*

Abstract

Middle adulthood (ages 41-60) is a critical transitional stage in human life marked by physical, psychosocial, and cognitive changes. This article provides a comprehensive overview of biological transformations such as muscle mass decline, hormonal shifts, and gradual organ function deterioration, all of which significantly impact quality of life. It also addresses psychosocial challenges including identity crises, the pressures of being part of the "sandwich generation," marital conflicts, and mental health issues. Cognitively, this stage offers potential for growth in critical, logical, and integrative thinking, supported by accumulated life experience. A multidisciplinary approach, including Islamic perspectives, is employed to offer a holistic understanding of this life phase. The article further outlines adaptive strategies to support individuals during middle adulthood, such as regular physical activity, cognitive training, social engagement, and spiritual development. With appropriate understanding and support, middle adulthood can become a meaningful and productive period of life.

Keywords: *Middle adulthood; physical changes; psychosocial challenges; cognitive development; Islamic perspective*

Pendahuluan

Masa dewasa menengah, yang umumnya berlangsung antara usia 41 hingga 65 tahun, merupakan fase transisi penting dalam siklus hidup manusia. Periode ini ditandai oleh perubahan fisik yang progresif, seperti penurunan massa otot, elastisitas kulit, serta keseimbangan hormon, yang berdampak langsung pada kualitas hidup individu. Sarkopenia (penurunan massa otot akibat penuaan) berperan signifikan terhadap menurunnya kekuatan dan fleksibilitas tubuh (Lim & Frontera, 2023). Perubahan komposisi tubuh, termasuk meningkatnya massa lemak dan menurunnya massa otot tanpa lemak, menambah kompleksitas adaptasi fisiologis. Transformasi

fisik ini membutuhkan perhatian serius agar individu mampu mempertahankan kemandirian dan kesejahteraan.

Selain perubahan fisik, masa dewasa menengah juga membawa tantangan psikososial yang kompleks, mulai dari krisis identitas hingga tekanan sebagai bagian dari "sandwich generation" yang merawat anak dan orang tua secara bersamaan. Dalam konteks ini, teori Erikson tentang konflik antara generativitas dan stagnasi menjadi kerangka penting untuk memahami dinamika kejiwaan individu. Tekanan peran ganda dapat memicu ketegangan emosional dan stres yang berkepanjangan (Poluakan et al., 2019). Ketika peran sosial mengalami transformasi dan hubungan pernikahan diuji oleh rutinitas serta kelelahan, dukungan sosial menjadi krusial. Penguatan strategi koping dan spiritualitas turut berperan dalam membantu individu mengelola krisis dan menemukan makna hidup.

Perubahan yang terjadi dalam fase ini juga mencakup ranah kognitif, di mana pemrosesan informasi menjadi lebih selektif dan pengalaman hidup memperkaya kemampuan berpikir reflektif serta integratif. Meski kecepatan memproses informasi menurun, kedewasaan berpikir tetap berkembang melalui pengalaman hidup dan kebijaksanaan praktis (Santrock, 2011). Pragmatic intelligence memungkinkan individu dewasa menengah untuk mengambil keputusan yang lebih matang berdasarkan nilai dan emosi yang seimbang. Penerapan kecerdasan dalam konteks nyata memperlihatkan bahwa masa ini bukanlah titik penurunan semata, tetapi juga peluang berkembangnya hikmah (Papalia et al., 2008). Oleh karena itu, pendekatan multidimensional diperlukan agar individu dapat menavigasi fase ini dengan efektif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif guna memperoleh pemahaman mendalam mengenai dinamika yang terjadi pada individu di usia dewasa menengah pada objek saya amati dosen dosen disuatu universitas islam. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi menyeluruh terhadap pengalaman personal dan konteks sosial yang menyertai perubahan pada masa ini. Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur yang bersumber dari berbagai jurnal ilmiah dan referensi terpercaya. Fokus utama diarahkan pada aspek fisik, psikososial, dan kognitif yang umum muncul di usia 41 hingga 60 tahun. Pendekatan ini dinilai tepat untuk memahami proses penuaan secara komprehensif (Wang et al., 2022).

Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi, yakni menelaah isi literatur untuk menemukan tema-tema penting terkait dengan tantangan dan mekanisme adaptasi pada masa dewasa menengah. Data yang diperoleh kemudian dibandingkan satu sama lain melalui triangulasi untuk memastikan validitas. Hasil analisis juga dikaitkan dengan teori perkembangan Erikson yang menyoroti konflik antara produktivitas dan stagnasi. Tujuannya adalah menyusun pemahaman yang menyeluruh dan sistematis mengenai fase kehidupan ini. Langkah ini membantu mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber ilmiah (Wijaya, 2025).

Pemilihan bahan kajian dilakukan secara selektif berdasarkan kesesuaian topik dan kredibilitas sumber. Literatur yang digunakan adalah yang membahas perubahan biologis, psikologis, serta aspek sosial pada individu usia 41 tahun ke atas. Selain aspek ilmiah, kajian ini juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai bagian dari respons terhadap perubahan yang dialami. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk menyusun analisis yang kaya dan bernuansa. Dengan cara ini, kajian dapat memberikan gambaran menyeluruh dan kontekstual (Papalia et al., 2008).

Hasil Dan Pembahasan

1. Perubahan fisik yang dialami oleh orang berusia 41 tahun hingga hingga 60 tahun

Masa dewasa menengah merupakan periode di mana individu mulai merasakan berbagai perubahan fisik yang memiliki konsekuensi langsung terhadap kualitas hidup mereka. Salah satu firman Allah SWT yang berkaitan tentang perubahan fisik manusia dalam Q.s Ar Rum: 30 : 54 :

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

Artinya :

“Allah adalah Zat yang membentukmu dari keadaan penuh kelemahan, kemudian Dia menganugerahkan kekuatan setelah masa rapuh itu. Setelah fase kuat tersebut, Dia menjadikanmu lemah kembali dan menua, dengan rambut yang memutih. Allah menciptakan segala sesuatu menurut kehendak-Nya. Dia Maha tabu dan Maha sskuasai atas segala sesuatu” (Q.s Ar Rum: 30: 54)

Menurut Tafsir Qur'an Karim karya Mahmud Yunus mengenai ayat ini yakni :

Manusia diciptakan oleh Allah dalam keadaan lemah sebagai bayi. Kemudian, mereka tumbuh menjadi dewasa dan berkeuatan. Setelah mencapai puncak kekuatan, mereka akan kembali melemah dan menua, bahkan sebagian dari mereka menjadi seperti anak-anak lagi. Inilah ketentuan Allah yang berlaku bagi manusia. Oleh karena itu, janganlah manusia bersikap sombong dan membanggakan diri hingga melupakan hukum alam ini. Rasulullah SAW bersabda: gunakanlah lima anugerah sebelum datang lima cobaan: usia mudamu sebelum datang masa renta, kebugaranmu sebelum kamu jatuh sakit, kelapangan waktumu sebelum disibukkan oleh urusan, kekayaanmu sebelum mengalami kekurangan, dan kehidupanmu sebelum maut menjemput (Yunus, 1988).

Masa dewasa menengah ditandai dengan serangkaian perubahan fisik yang terjadi secara bertahap dan terus berlanjut. Perubahan-perubahan ini memengaruhi berbagai aspek fungsi tubuh dan komposisi tubuh, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan persepsi mereka terhadap diri sendiri.

a. Penurunan Fleksibilitas dan Kekuatan Otot:

Salah satu perubahan utama adalah berkurangnya kelenturan sendi dan menurunnya kekuatan otot. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fleksibilitas dan kekuatan otot akibat kondisi yang disebut sarkopenia, yaitu berkurangnya massa dan kemampuan otot untuk bekerja secara optimal. Hal ini menyebabkan lansia lebih rentan mengalami keterbatasan gerak, ketidakseimbangan, dan risiko jatuh. Penurunan ini dipicu oleh berbagai faktor seperti menurunnya produksi protein otot, ketidakseimbangan hormon, stres oksidatif, serta peradangan kronis tingkat rendah. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur, terutama latihan beban, berperan penting dalam memperlambat proses ini (Lim & Frontera, 2023).

b. Perubahan Komposisi Tubuh:

Komposisi tubuh mengalami transformasi yang signifikan pada usia ini. Terjadi peningkatan proporsi massa lemak tubuh, terutama di area batang tubuh (perut dan pinggang), sementara massa otot tanpa lemak (*fat-free mass*) cenderung berkurang. Penelitian membandingkan kelompok usia 41–65 tahun dengan kelompok usia yang lebih muda dan menemukan bahwa kelompok usia menengah menunjukkan peningkatan angka IMT (Indeks Massa Tubuh) dan besaran persentase lemak tubuh yang lebih tinggi, serta penurunan dalam kemampuan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh (*proprioepsi*) (Akaras et al., 2024). Perubahan ini tidak hanya memengaruhi penampilan fisik tetapi juga dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan.

c. Perubahan Hormonal pada Wanita (Menopause):

Saat memasuki masa menopause, wanita mengalami penurunan yang signifikan pada hormon estrogen dan progesteron, yang berdampak pada berbagai perubahan baik secara fisik maupun mental. Menurut kajian literatur oleh (Helda et al., 2024), sebagian besar wanita pascamenopause menghadapi efek negatif akibat perubahan hormonal ini, seperti gangguan fungsi seksual, peningkatan risiko osteoporosis, penyakit jantung, masalah kesehatan mental, serta penyakit ginjal kronis. Selain itu, gejala seperti sulit tidur, fluktuasi suasana hati, dan penurunan kemampuan kognitif juga sering dialami, yang secara keseluruhan berkontribusi pada penurunan kualitas hidup wanita lanjut usia.

d. Penuaan Kulit:

Penuaan kulit merupakan proses biologis alami yang tidak bisa dihentikan, ditandai dengan perubahan struktural dan fungsional pada kulit seiring bertambahnya

usia. Proses ini dipicu oleh faktor intrinsik seperti faktor genetik, aktivitas metabolik seluler, serta fluktuasi hormonal, dan diperburuk oleh faktor ekstrinsik seperti paparan sinar *ultraviolet* (UV), polusi lingkungan, stres oksidatif, serta kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti merokok dan pola makan yang buruk. Akumulasi dari berbagai faktor tersebut secara bertahap menurunkan elastisitas, kelembapan, dan ketebalan kulit, sehingga kulit menjadi lebih rentan terhadap kerusakan, infeksi, dan penyakit dermatologis (Sutanto et al., 2023). Perubahan pada kulit dapat memengaruhi citra diri dan persepsi tentang daya tarik fisik.

e. Penurunan Fungsi Organ Secara Bertahap:

Menggarisbawahi bahwa masa dewasa menengah ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh secara bertahap. Pada masa dewasa menengah, fungsi organ tubuh seperti ginjal mengalami penurunan secara bertahap. Sebuah studi longitudinal mengungkapkan bahwa penurunan fungsi ginjal sejak usia muda, yang ditunjukkan melalui penurunan laju filtrasi glomerulus dan peningkatan rasio albumin-kreatinin, berkaitan erat dengan penurunan kemampuan kognitif di usia pertengahan, termasuk dalam hal kecepatan berpikir dan fungsi eksekutif. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan ginjal sejak dini penting untuk mencegah gangguan kognitif di kemudian hari (Sedaghat et al., 2020).

Secara keseluruhan, masa dewasa menengah merupakan periode transisi fisik yang penting. Individu mulai merasakan dampak kumulatif dari waktu dan gaya hidup sebelumnya. Pemahaman yang mendalam tentang perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada usia ini penting agar individu dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan, beradaptasi dengan perubahan, dan mempertahankan kualitas hidup yang optimal. Beberapa pendidik di usia 41 – 60 tahun kualitas hidupnya makin baik dan berkualitas.

2. Tantangan Psikososial yang Dihadapi Individu Di Masa Dewasa Menengah

Masa dewasa menengah, yang umumnya berkisar antara usia 41 hingga 60 tahun, seringkali dianggap sebagai periode krusial yang ditandai dengan krisis dewasa menengah. Pada fase ini, individu menghadapi serangkaian tantangan psikososial yang kompleks, yang bersumber dari perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat, transformasi kondisi fisik, dan introspeksi mendalam mengenai perjalanan hidup yang telah dilalui.

a. Krisis Generativitas vs. Stagnasi dan Pertanyaan Eksistensial:

Penelitian longitudinal ini mengeksplorasi dinamika perkembangan generativitas pada individu yang memasuki usia 42 hingga 61 tahun, yang merupakan rentang usia dewasa menengah dan awal dewasa lanjut, sesuai dengan tahap ketujuh dalam teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Generativitas dimaknai sebagai dorongan batin untuk membimbing, merawat, dan memberikan kontribusi bermakna demi kesejahteraan generasi yang lebih muda serta masyarakat secara luas. Sebaliknya, stagnasi mencerminkan kondisi psikologis di mana individu cenderung terjebak dalam kepentingan pribadi, merasa tidak produktif, dan gagal menciptakan dampak positif yang berkelanjutan. Temuan dari studi ini menggarisbawahi bahwa pengembangan generativitas tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga memperkuat kondisi fisik serta kemampuan beradaptasi terhadap proses penuaan. Individu yang berhasil mengembangkan sikap generatif cenderung menunjukkan kualitas hidup yang lebih tinggi, lebih siap menghadapi tantangan usia lanjut, serta memiliki risiko lebih rendah terhadap gangguan kesehatan dan kematian dini (Reinila et al., 2023). Menurut (Wang et al., 2022) generativitas mencakup upaya membimbing generasi penerus, memelihara keberlangsungan dunia, serta meninggalkan warisan simbolik yang melampaui waktu. Ketika kebutuhan tersebut tak terpenuhi, muncullah krisis identitas dan eksistensial yang mengusik stabilitas psikologis.

b. Perubahan Peran Sosial dan Tekanan Sandwich Generation:

Generasi sandwich, yaitu individu yang harus merawat orang tua lanjut usia sekaligus membesarkan anak-anak mereka, menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang besar akibat perubahan peran dalam kehidupan modern. Menurut (Hudiana, 2023) menjelaskan bahwa perkembangan teknologi dan globalisasi mempercepat perubahan sosial yang menyebabkan peran orang tua menjadi semakin kompleks, terutama dalam konteks pengasuhan digital. Ketimpangan kemampuan dalam menguasai teknologi antara anak dan orang tua menimbulkan ketertinggalan budaya (*cultural lag*), yang memperberat beban yang ditanggung oleh generasi ini. Akibatnya, mereka mengalami tekanan dalam menjalankan berbagai peran sekaligus, kebingungan dalam menentukan nilai-nilai yang dianut, serta meningkatnya stres dalam kehidupan sehari-hari.

c. Konflik dalam Hubungan Pernikahan:

Di tengah kesibukan dan tekanan kehidupan dewasa, hubungan pernikahan dapat berubah menjadi ladang ketegangan jika tidak dikelola dengan komunikasi yang sehat. Perbedaan harapan, beban rumah tangga yang tidak seimbang, dan lemahnya dukungan emosional dari pasangan berkontribusi terhadap meningkatnya konflik. Hasil penelitian (Maulidyani & Agustina, 2023) menunjukkan bahwa kualitas relasi pernikahan berkaitan erat dengan keberhasilan tugas perkembangan keluarga dan kesejahteraan emosional pasangan.

d. Kejuhan dan Stagnasi Karier:

Bagi banyak individu usia produktif, stagnasi karier menjadi tantangan nyata yang dapat menurunkan motivasi dan kepuasan kerja. Kurangnya inovasi, pengakuan, atau kesempatan untuk berkembang seringkali memicu perasaan tidak lagi relevan. Studi (Rusmana et al., 2024) menekankan pentingnya pelatihan kepemimpinan dan pengembangan keterampilan sebagai jalan keluar untuk membangkitkan kembali semangat profesional dan menciptakan rasa pencapaian baru.

e. Isu Kesehatan Mental:

Pada masa dewasa menengah, isu kesehatan mental menjadi semakin krusial, terlebih di tengah tantangan besar seperti pandemi COVID-19. Dalam kajian yang dilakukan oleh (Vibriyanti, 2020), dijelaskan bahwa pandemi bukan hanya membawa ancaman terhadap kesehatan fisik, tetapi juga memunculkan gelombang gangguan psikologis, termasuk peningkatan signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres di kalangan masyarakat usia produktif. Individu dewasa menengah, yang umumnya berada pada puncak tanggung jawab keluarga dan pekerjaan, merasakan tekanan berlipat akibat ketidakpastian ekonomi, tuntutan adaptasi terhadap perubahan pola kerja, serta keterbatasan interaksi sosial yang berkelanjutan. Studi ini menekankan pentingnya penerapan strategi manajemen kecemasan yang bersifat rasional dan adaptif, serta perlunya dukungan sistemik dari lingkungan sosial dan institusional. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berorientasi pada penguatan komunitas, diharapkan kesejahteraan mental kelompok usia ini dapat tetap terjaga, bahkan dalam situasi krisis sekalipun.

Dalam buku Psikologi Agama, karya (Jalaluddin, 2021) menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang merasa tenang, aman, dan damai secara batin. Untuk mencapai ketenangan seperti itu, salah satu caranya adalah dengan berdzikir mengingat Allah secara tulus dan mendalam. Al-Qur'an pun menyampaikan hal ini dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, yang menggambarkan bahwa hati akan menjadi tenang melalui zikir:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya :

"(Yaitu) orang-orang yang meyakini kebenaran dan jiwa mereka merasa damai melalui ingatan kepada Allah. Sadarlah, bahwa hanya dengan menyebut dan mengingat Allah, hati akan memperoleh ketenangan yang sesungguhnya" (Q.s Ar Rad: 13 : 28)

Tafsir Kementerian Agama pada surah Ar-Rad: 13: 28 sebagai berikut

Dalam ayat ini, Allah menjelaskan bahwa petunjuk-Nya diberikan kepada orang-orang yang beriman, yaitu mereka yang hatinya merasa damai saat mengingat-Nya. Saat seseorang dekat dengan Allah dan sering mengingat-Nya, hatinya menjadi tenang tidak mudah cemas, takut, atau gelisah. Mereka menjalani hidup dengan melakukan hal-hal baik, dan dari kebaikan itu, mereka merasakan kebahagiaan yang tulus dari dalam diri (Kementerian Agama RI, 2011)

Tantangan psikososial sering kali membuat individu menarik diri. Islam mendorong hubungan sosial dan silaturahmi sebagai bentuk penjagaan kesehatan jiwa. Sabda Nabi ﷺ :

عَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَةً." (رواه البخاري ومسلم)

Artinya :

"Siapa pun yang mengharapkan kelapangan dalam rezeki dan diperpanjang usianya, hendaklah ia menjaga dan mempererat hubungan kekerabatan" (HR. Bukhari & Muslim,)

Hubungan sosial yang sehat dapat membantu individu merasa diterima dan berharga, mengurangi risiko depresi.

f. Penerimaan Perubahan Fisik dan Penurunan Daya Tarik:

Pada tahap dewasa menengah, individu kerap menghadapi tantangan psikososial yang berkaitan dengan perubahan fisik, seperti berkurangnya energi, munculnya tanda-tanda penuaan, serta menurunnya daya tarik fisik. Hal ini dapat memengaruhi kepercayaan diri, memicu rasa cemas, dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, terutama jika tidak diiringi penerimaan diri atau dukungan sosial yang memadai. Penelitian oleh (Irawati et al., 2024) menunjukkan bahwa perubahan fisik dan kondisi psikososial, terutama pada individu dengan penyakit kronis seperti pasien hemodialisis, dapat memperburuk kualitas hidup apabila tidak ditangani secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendekatan pengkajian yang komprehensif sangat penting untuk memahami perubahan-perubahan ini dan menentukan intervensi yang tepat demi menjaga kesejahteraan psikologis individu.

g. Pengaruh Kepribadian dan Sumber Daya Psikologis:

Pada tahap dewasa menengah, kepribadian dan sumber daya psikologis seperti rasa syukur dan belas kasih terhadap diri sendiri memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Individu pada usia ini kerap menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tanggung jawab keluarga, pekerjaan, dan perubahan fisik, sehingga membutuhkan kekuatan internal untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh (Sari et al., 2020) menemukan bahwa kedua aspek ini rasa syukur dan self-compassion berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya pada orang dewasa yang merawat pasien skizofrenia. Temuan ini menunjukkan bahwa karakter positif dan kekuatan psikologis internal dapat membantu individu mengatasi berbagai tantangan psikososial di masa dewasa menengah.

h. Peran Spiritualitas dan Aktivitas Bermakna:

Spiritualitas dan keterlibatan dalam aktivitas yang dianggap bermakna, seperti menjadi sukarelawan, berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, atau aktif dalam kegiatan keagamaan, dapat menjadi sumber kekuatan dan ketahanan emosional yang penting. Sebagaimana dikemukakan dalam *The Psychology Of Religion And Coping* (Pargament, 1997) menunjukkan bahwa individu yang memiliki sistem kepercayaan atau spiritualitas yang kuat cenderung lebih mampu menemukan makna dalam pengalaman hidup yang sulit dan menantang. Spiritualitas dalam konteks ini tidak selalu terbatas pada agama formal, tetapi juga dapat berupa refleksi mendalam tentang nilai-nilai pribadi dan kesadaran diri dalam konteks keberadaan yang lebih luas dan kompleks.

Berdasarkan pendapat (Jalaluddin, 2021) dalam karyanya berjudul *Psikologi Agama*, terlihat adanya kecenderungan meningkatnya ketertarikan terhadap kegiatan keagamaan pada usia dewasa madya dibandingkan saat masih muda. Ketertarikan ini tidak semata-mata didorong oleh motivasi spiritual; contohnya, sejumlah perempuan yang memiliki lebih banyak waktu senggang memandang aktivitas keagamaan atau sosial sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan mewujudkan potensi diri. Keterlibatan ini juga sering kali dipicu oleh peristiwa kehilangan orang-orang tercinta, seperti anggota keluarga atau sahabat dekat, yang mendorong mereka untuk mencari ketenangan batin dan makna hidup melalui agama. Di fase usia ini, banyak individu yang merasa bahwa agama menjadi sumber ketentraman dan kebahagiaan yang lebih dalam dibandingkan masa sebelumnya. Fenomena ini menggambarkan adanya korelasi yang kuat antara pertambahan usia dan meningkatnya perhatian terhadap dimensi spiritual, di mana seseorang menjadi lebih introspektif, mendalam dalam berpikir, serta terdorong untuk mencari arti kehidupan yang lebih tinggi dan hakiki.

Islam menganjurkan untuk menghadapi setiap ujian hidup, termasuk dimasa dewasa menengah dengan sikap sabar dan tawakkal. Sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman, mintalah bantuan (kepada Allah) dengan ketabahan dan ibadah salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang tabah.” (Q.s Al-Baqarah: 2 : 153)

Ada beberapa tafsir mengenai ayat ini sebagai berikut :

1) Tafsir Quraish Shihab

Ayat ini mengajak orang-orang beriman untuk menjalankan shalat dengan benar dan menanamkan sikap sabar sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan hidup. Kesabaran yang dimaksud mencakup kemampuan menahan diri dari ejekan dan godaan, tekad kuat dalam melaksanakan perintah Allah, keteguhan menghadapi ujian, serta konsistensi mempertahankan kebenaran dan keadilan. Pernyataan bahwa Allah selalu bersama hamba-hamba yang sabar menyiratkan pesan penting bahwa keberhasilan dan pertolongan hanya diperoleh dengan melibatkan Allah dalam setiap usaha. Dengan merasakan kehadiran-Nya, seseorang mampu menghadapi penderitaan tanpa terperangkap dalam keputusan atau emosi negatif, sehingga sabar menjadi kunci utama meraih ketenangan batin dan kesuksesan hidup. (Shihab, 2016)

Menurut (Muhlisin, 2020), Quraish Shihab memandang bahwa sabar dan shalat adalah dua prinsip utama yang sangat krusial dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Quraish menjelaskan bahwa sabar berarti kemampuan untuk menahan diri dengan penuh keikhlasan karena Allah, sedangkan shalat merupakan sarana spiritual untuk berdoa dan berserah diri kepada-Nya. Ayat 45 dan 153 dalam Surah Al-Baqarah menegaskan bahwa keduanya memiliki keterkaitan erat sebagai jalan untuk memperoleh pertolongan dari Allah. Muhlisin menyetujui pandangan ini dan menambahkan bahwa sabar dan shalat saling menyempurnakan sabar sebagai kekuatan batin dalam menanggung cobaan, dan shalat sebagai ekspresi fisik dari permohonan dan kedekatan kepada Tuhan. Ia juga menyoroti bahwa banyak umat Islam belum memahami nilai hakiki dari kedua ibadah tersebut, sehingga dibutuhkan pemahaman yang lebih mendalam agar sabar dan shalat benar-benar menjadi sumber kekuatan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

2) Tafsir Al- Ahzar Hamka

Ini adalah sebuah visi yang besar, sebuah aspirasi yang mulia: mewujudkan kalimat Allah dan menyebarluaskan ajaran Tauhid di seluruh alam, serta menghapus segala bentuk penghambaan kepada selain Allah. Namun, saat upaya ini dimulai,

berbagai hambatan pasti muncul dan jalan yang terbentang akan penuh kesulitan. Semakin luhur dan agung cita-cita yang diusung, semakin berat pula tantangan yang harus dihadapi. Karenanya, diperlukan semangat yang membara, hati yang kokoh, dan pengorbanan yang tak kenal lelah. Meskipun betapa pun mulianya sebuah ideal, jika hati tidak teguh dan tidak memiliki ketahanan, tujuan itu takkan pernah terwujud. Para nabi sebelum Nabi Muhammad SAW pun telah melalui jalan ini dan menghadapi pelbagai rintangan. Kemenangan mereka hanya dicapai berkat kesabaran. Oleh karena itu, kalian yang telah menyatakan keimanan kepada Muhammad SAW hendaknya bersabar, sabar dalam menghadapi kesulitan, sabar menantikan hasil dari apa yang dicita-citakan. Janganlah resah, melainkan tetaplah berpegang teguh. Dalam Al-Qur'an, istilah sabar tercatat hingga 100x, menunjukkan betapa pentingnya sifat ini. Hanya dengan bersabar, seseorang dapat mencapai tujuan dan harapan yang diimpikannya. Hanya dengan kesabaran seseorang dapat mencapai tingkatan iman dalam perjuangan. Hanya dengan kesabaran nasihat dapat disampaikan untuk individu yang lalai. Dan tegaknya kebenaran sepenuhnya bergantung pada kesabaran (Amrullah, 2001).

Usia 41 tahun adalah titik balik menuju kehidupan yang lebih taat dan reflektif, di mana seseorang mulai menyadari kefanaan dunia dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Pemikiran menjadi lebih mendalam dan kontemplatif, tidak hanya berorientasi pada dunia, tetapi juga akhirat. Sebagaimana firman Allah yang berbunyi :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا
حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾

Artinya :

“Kami anjurkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan penuh kesulitan dan melabirkannya dengan penderitaan pula. Masa kehamilan hingga menyapihnya berlangsung selama tiga puluh bulan. Hingga ketika ia mencapai kedewasaan dan usianya genap empat puluh tahun, ia pun berdoa: 'Wahai Tuhanku, tuntunlah aku agar mampu mensyukuri nikmat yang telah Engkau karuniakan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, serta agar aku bisa melakukan amal kebajikan yang Engkau ridhai. Perbaikilah keturunanku untuk menjadi orang-orang yang saleh. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu, dan sungguh aku termasuk golongan orang-orang yang berserah diri” (Q.s Al Ahqaf: 46 : 15).

Tafsir Marwan bin Musa mengenai ayat ini sebagai berikut:

Manusia didorong untuk mengembangkan kasih sayang dan rasa hormat yang tulus kepada orang tua sebagai bentuk penghargaan atas pengorbanan besar, khususnya dari ibu yang telah menjalani masa kehamilan dan menyusui selama sekitar 30 bulan penuh perjuangan. Peran orang tua sangat vital sejak awal kehidupan hingga seseorang mencapai kedewasaan, yang biasanya terjadi antara usia 30 hingga 40 tahun, saat seseorang mulai memahami makna hidup secara lebih mendalam. Dalam doa yang penuh kesungguhan, manusia memohon agar senantiasa diberi kemampuan untuk bersyukur atas segala karunia Allah, mengamalkan nilai-nilai kebaikan demi kebaikan diri sendiri dan generasi yang akan datang, serta menjalani hidup dengan penuh cinta dan pengabdian yang ikhlas kepada Allah. Ayat ini menegaskan kasih sayang Allah yang luas, perintah untuk berbuat baik kepada orang tua, pentingnya rasa syukur yang tulus, keutamaan bimbingan bagi anak dan keturunan, serta anjuran untuk terus bertaubat dan kembali ke jalan ketaatan dengan hati yang tulus dan tekad yang kuat (Musa, 2010).

3. Perkembangan Kemampuan Berpikir Pada Masa Dewasa Menengah

Masa dewasa menengah, yang umumnya mencakup rentang usia antara 41 hingga 65 tahun, merupakan periode penting dalam perkembangan kognitif manusia. Pada tahap ini, cara individu memproses informasi, mengambil keputusan, dan mengatasi permasalahan hidup mengalami evolusi yang signifikan. Perkembangan kognitif di usia dewasa menengah tidak lagi ditentukan oleh potensi intelektual bawaan, namun hal ini dipengaruhi oleh kekayaan pengalaman hidup dan akumulasi pengetahuan yang terus bertambah.

a. Potensi Pengembangan Berpikir Logis Melalui Pembelajaran Terstruktur:

Pada tahap dewasa menengah, kemampuan berpikir logis masih memiliki peluang besar untuk dikembangkan melalui metode pembelajaran yang terstruktur. Penelitian oleh (Samuel & Samuel, 2022) menunjukkan bahwa program pembelajaran yang dirancang secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan logis individu pada usia dewasa menengah. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti program edukasi mengenai ketidakpatuhan terhadap pengobatan. Hasil studi ini menegaskan bahwa pembelajaran yang terencana dengan baik, khususnya yang relevan dengan situasi kehidupan nyata, mampu memberikan dampak positif terhadap kemampuan berpikir logis orang dewasa.

b. Peningkatan Berpikir Kritis dan Kreatif Melalui Pengalaman dan Integrasi Pengetahuan:

Pada masa dewasa menengah, kemampuan untuk berpikir secara kritis dan kreatif cenderung meningkat sejalan dengan bertambahnya pengalaman dan kemampuan dalam menggabungkan berbagai bentuk pengetahuan. Individu di fase ini mulai memanfaatkan tidak hanya logika, tetapi juga intuisi, pengalaman sebelumnya, serta wawasan dalam proses pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Menurut (Harahap et al., 2023) aspek perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik saling mendukung dan berkontribusi terhadap peningkatan kecakapan berpikir. Lingkungan yang mendukung serta partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran sangat penting dalam menunjang proses integrasi pengetahuan dan pengembangan pola pikir di tahap usia ini.

Individu dewasa pada tahap ini cenderung lebih terbuka dalam menghadapi permasalahan kompleks, berkat pengalaman hidup yang beragam dan pemikiran yang reflektif. Mereka mampu mengekspresikan ide-ide baru serta mengevaluasi berbagai alternatif solusi secara lebih tajam. Hasilnya, pemikiran kreatif dan kritis tumbuh seiring dengan kemampuan mereka mengintegrasikan pengetahuan dan pengalaman.

c. Peran Pengalaman Praktis dan Refleksi Diri dalam Pengembangan Berpikir Tingkat Tinggi:

Kematangan berpikir dalam islam tercermin dalam bermusyawarah, menimbang resiko, dan memilih yang terbaik. Firman Allah SWT :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya :

“Maka, karena kasih sayang Allah, engkau (Nabi Muhammad) bersikap lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, niscaya mereka akan menjauh darimu. Oleh sebab itu, maafkanlah mereka, mintalah ampun kepada Allah untuk mereka, dan ajaklah mereka bermusyawarah dalam setiap urusan yang penting. Lalu, apabila engkau telah menetapkan keputusan, bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berserah diri kepada-Nya” (Q.s Al Imran: 3 : 159)

Tafsir Annur Ash Shiddieqy tentang ayat diatas yakni :

Nabi Muhammad, dengan curahan kasih dan rahmat dari Allah, senantiasa menunjukkan sikap penuh welas asih serta kelembutan kepada para sahabatnya, meskipun mereka pernah terjatuh dalam kesalahan besar seperti mundur dari kancha

pertempuran. Kehalusan budi dan kelembutan hati beliau menjadi pengikat jiwa serta pilar utama dalam membangun kesatuan umat. Allah menuntun beliau untuk memberi maaf atas kekhilafan mereka, memanjatkan doa kebaikan bagi mereka, serta memohonkan ampunan kepada-Nya sebagai bentuk kepemimpinan yang dilandasi kasih, empati, dan kepedulian sejati. Dalam menjalankan perannya sebagai pemimpin, Nabi senantiasa melibatkan para sahabat dalam proses musyawarah, guna menumbuhkan semangat kebersamaan, saling menghargai pendapat, serta rasa tanggung jawab kolektif. Setelah mufakat dicapai dengan kebijaksanaan bersama, beliau diperintahkan untuk mengokohkan hati dan bertawakal sepenuhnya kepada Allah, seraya terus berupaya secara sungguh-sungguh, karena Allah mencintai hamba-hambanya yang berserah diri dengan penuh keyakinan dan tetap gigih berjuang dalam setiap amal kebaikan yang mereka tekuni (Ash-Shiddiqy, 2000).

Keterlibatan langsung dalam berbagai situasi serta kemampuan untuk merefleksikan pengalaman hidup menjadi kunci dalam membangun kemampuan berpikir tingkat lanjut seperti berpikir analitis dan evaluatif. Studi (Afriansyah et al, 2020) mengindikasikan bahwa mahasiswa calon guru yang dilibatkan dalam pembuatan soal berbasis masalah menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir kritis, seperti mengidentifikasi persoalan, mengevaluasi, dan menyusun solusi.

Refleksi diri memungkinkan individu untuk mempelajari konsekuensi dari tindakan masa lalu serta mengantisipasi pilihan di masa depan secara lebih hati-hati. Proses berpikir tingkat tinggi memerlukan partisipasi aktif dalam mengevaluasi situasi secara logis dan etis. Hal ini memperkuat kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dalam berbagai konteks kehidupan.

d. Pengembangan Pragmatic Intelligence dan Pemrosesan Informasi yang Lebih Selektif:

Faktor pengalaman hidup memainkan peran yang sangat signifikan dalam perkembangan kemampuan berpikir di masa dewasa menengah. Dalam buku *Human Development* (Papalia et al., 2008) memperkenalkan konsep pragmatic intelligence, yaitu kemampuan untuk menerapkan kecerdasan dan pengetahuan yang dimiliki dalam konteks kehidupan nyata yang kompleks. Individu dewasa menengah belajar bagaimana menggunakan kemampuan kognitif mereka secara efektif dalam menghadapi tantangan sehari-hari, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Senada dengan hal ini, dalam buku *Life-Span Development* (Santrock, 2011) menggarisbawahi bahwa meskipun mungkin terjadi sedikit penurunan dalam kecepatan pemrosesan informasi, kemampuan pemrosesan menjadi lebih terfokus dan selektif. Orang dewasa menengah cenderung lebih efisien dalam mengidentifikasi informasi yang relevan dan mengabaikan distraksi, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang tepat meskipun mungkin tidak secepat individu yang lebih muda. Studi (Harahap et al., 2023) menjelaskan bahwa penggabungan unsur kognitif dan afektif menjadikan pemikiran lebih selektif dan terarah.

Hal ini memungkinkan seseorang dalam fase ini untuk mengelola data dan informasi secara efisien, sesuai dengan kebutuhan hidupnya. Proses berpikir yang selektif menjadikan pengambilan keputusan lebih rasional, berdasarkan pengalaman serta nilai-nilai yang sudah tertanam kuat. Dengan demikian, pragmatic intelligence mendukung pemikiran yang aplikatif dan realistis dalam berbagai situasi.

e. Peningkatan Berpikir Integratif dan Pertimbangan Emosional:

Pada masa dewasa menengah, berpikir integratif menjadi lebih kuat, di mana individu tidak hanya menggunakan logika, tetapi juga mempertimbangkan dimensi emosional dan nilai sosial dalam proses berpikirnya. Seiring bertambahnya usia dan pengalaman, kemampuan untuk menggabungkan aspek rasional dan afektif dalam mengambil keputusan semakin berkembang. Studi (Suswati et al., 2024) menunjukkan

bahwa pelatihan berbasis psikoedukasi membantu meningkatkan kesadaran akan perkembangan psikososial, yang berpengaruh pada pertimbangan moral dan emosional dalam berpikir.

Pemikiran yang menyatu antara logika dan empati ini penting untuk menghasilkan keputusan yang adil dan berimbang. Berpikir integratif yang mencakup perasaan dan nilai kemanusiaan memungkinkan individu untuk menilai masalah secara lebih utuh dan mengambil keputusan yang tidak hanya rasional, tetapi juga penuh empati serta bertanggung jawab secara sosial

Dalam ajaran Islam, kemampuan berpikir seseorang tidak hanya dinilai dari kecerdasan intelektual atau kemampuan nalar semata, tetapi juga sangat bergantung pada kedewasaan jiwa dan kebijaksanaan dalam mengambil keputusan yang tepat. Saat seseorang mencapai masa dewasa, diharapkan ia mampu merenung dengan tenang, mempertimbangkan segala aspek secara matang, serta mampu mengendalikan emosi dan hawa nafsu ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Islam menempatkan nilai tinggi pada pembentukan karakter mulia seperti kesabaran yang kokoh dan ketenangan batin, karena kedua sifat tersebut menjadi landasan utama dalam proses berpikir yang bijak dan tindakan yang penuh hikmah. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ أَشْجَعِ بْنِ قَيْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِعَبْدِ قَيْسٍ: إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ: الْحِلْمُ وَالْأَنَاءَةُ (رواه الترمذي)

Artinya :

"Ibnu 'Abbas meriwayatkan bahwa Rasulullah ﷺ bersabda kepada al-Asyaji dari kabilah 'Abdul Qais:"Dalam dirimu ada dua sikap yang sangat dicintai Allah, yaitu kemampuan menahan diri dan sifat penuh kebati-hatian"(HR. At-Tirmidzi)

Hadis ini menegaskan bahwa dua sifat yang sangat disukai Allah yaitu kesabaran (*al-hilm*) dan ketenangan dalam bertindak (*al-anāb*) menjadi tanda kedewasaan dan kebijaksanaan berpikir dalam Islam. Dengan mengembangkan kedua sifat ini, seseorang tidak hanya bertindak dengan penuh hikmah, tetapi juga semakin mendekatkan dirinya pada nilai-nilai yang diridhai oleh Allah SWT.

Secara keseluruhan, perkembangan kemampuan berpikir pada masa dewasa menengah merupakan proses yang dinamis dan multidimensional. Meskipun mungkin ada beberapa penurunan dalam kecepatan pemrosesan informasi, individu di usia ini menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir logis melalui pembelajaran yang tepat, pengembangan berpikir kritis dan kreatif melalui integrasi pengalaman, penerapan pragmatic intelligence dalam kehidupan nyata, dan peningkatan kemampuan berpikir integratif yang mempertimbangkan aspek emosional. Masa dewasa menengah bukanlah sekadar periode penurunan kognitif, melainkan juga merupakan waktu di mana kebijaksanaan dan kedalaman pemahaman terus berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman hidup.

4. Langkah-Langkah Yang Dapat Diambil Untuk Mendukung Individu Berusia 41–60 Tahun Dalam Menyesuaikan Diri Dengan Perubahan Fisik, Psikososial, Dan Kognitif Yang Mereka Alami

Masa dewasa menengah (41–60 tahun) adalah periode di mana tanda-tanda penuaan mulai terasa dalam berbagai aspek kehidupan. Untuk membantu individu menjalani fase ini dengan sehat dan bermakna, diperlukan pendekatan dukungan yang komprehensif dan adaptif, mencakup dimensi fisik, kognitif, dan psikososial.

a. Mendukung Perubahan Fisik Melalui Aktivitas Rutin:

Seiring bertambahnya usia, perubahan fisik seperti penurunan fleksibilitas, kekuatan otot, dan stamina adalah hal yang umum. Untuk mengatasi hal ini, partisipasi

aktif dalam kegiatan fisik secara teratur sangat dianjurkan. Aktivitas seperti berenang, senam ringan yang disesuaikan dengan kemampuan, dan olahraga aerobik telah terbukti efektif dalam memperlambat laju penuaan biologis. Lebih spesifik lagi, sebuah penelitian menunjukkan bahwa program renang yang dirancang khusus dapat secara signifikan menurunkan usia biologis seseorang serta meningkatkan fungsi fisik dan mental pada kelompok usia ini (Fedyniak, 2024) Ini menekankan pentingnya memasukkan aktivitas fisik yang sesuai dan teratur dalam gaya hidup untuk menjaga kesehatan fisik di usia dewasa menengah.

Nabi Muhammad SAW menyampaikan sebuah hadits yang berbunyi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَأَسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ (رواه ابن ماجه)**

Artinya :

"Dari Abu Hurairah Radbiyallahu 'anhu, beliau menyampaikan bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Seorang Mukmin yang memiliki kekuatan lebih utama dan lebih dicintai oleh Allah Azza wa Jalla dibandingkan Mukmin yang lemah, meskipun keduanya tetap mengandung nilai kebaikan. Berjuanglah sekuat tenaga untuk mendapatkan hal-hal yang bermanfaat bagimu, dan mohonlah pertolongan kepada Allah dalam segala urusan. Jangan merasa lemah atau menyerah. Jika kamu tertimpa suatu musibah, jangan berkata: 'Andai saja aku berbuat begitu atau begitu, tentu hasilnya akan lain.' Tapi katakanlah: 'Ini adalah takdir Allah, dan apa pun yang Dia kehendaki pasti terjadi.' Sebab ucapan 'andai saja' bisa menjadi pintu masuk bagi godaan setan" (HR. Ibn Majah)

b. Mengatasi Penurunan Kognitif dengan Latihan Terintegrasi:

Latihan terintegrasi yang mengombinasikan unsur fisik dan mental terbukti efektif dalam menunda kemunduran fungsi otak pada individu usia dewasa menengah ke atas. Aktivitas seperti senam otak, permainan yang merangsang kecerdasan, serta olahraga ringan yang melibatkan tubuh dan pikiran secara bersamaan termasuk dalam pendekatan ini. Studi menunjukkan bahwa pendekatan gabungan ini mampu memperbaiki daya ingat, kemampuan eksekutif, serta kecepatan dalam memproses informasi, meski hasilnya tidak selalu melampaui pelatihan tunggal yang hanya fokus pada aspek fisik atau kognitif. Namun, metode simultan yaitu pelaksanaan fisik dan kognitif secara bersamaan dinilai lebih efisien dan menghasilkan manfaat yang sebanding dengan pelaksanaan secara bergiliran (Gavelin et al., 2020)

Penelitian pada program *High-Intensity Functional Training* (HIIFT) berperan signifikan dalam meningkatkan kemampuan mental, termasuk fokus dan kelancaran berbicara, khususnya pada individu berusia 50-60 tahun yang mengalami gangguan kognitif ringan (Rivas-Campo et al., 2023).

c. Strategi Koping Psikososial yang Efektif:

Dari sudut pandang psikososial, dukungan erat dari keluarga dan tenaga kesehatan profesional memainkan peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi berbagai perubahan yang terkait dengan penuaan. Sebuah studi oleh Miller dan rekan-rekannya menyoroti pentingnya mengembangkan dan menggunakan strategi koping yang beragam, termasuk pendekatan yang berfokus pada pengelolaan emosi, kemampuan untuk memaknai ulang situasi yang sulit, dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah secara efektif. Selain itu, keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial dan partisipasi dalam komunitas juga terbukti mempercepat pemulihan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental (Miller et al., 2020). Ini menunjukkan bahwa menjaga koneksi sosial dan mengembangkan mekanisme koping yang sehat adalah kunci untuk menghadapi tantangan psikososial di usia dewasa menengah.

d. Adaptasi Lingkungan Sosial dan Fisik:

Perubahan lingkungan sosial dan fisik dapat membantu individu usia 41-60 tahun menyesuaikan diri dengan penurunan kapasitas fisik dan sosial yang menyertai proses penuaan. Lingkungan yang mendukung seperti komunitas aktif, tempat tinggal yang ramah lansia, serta peningkatan akses terhadap fasilitas olahraga dan layanan kesehatan sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya partisipasi sosial, koneksi sosial, dan aktivitas fisik dikaitkan dengan penurunan kesehatan yang lebih cepat dan lebih parah pada kelompok usia 60 ke atas (Larranaga et al., 2021).

Selain itu, pentingnya keterlibatan sosial juga terlihat dalam intervensi berbasis aktivitas seperti program wisata kesehatan dan pembelajaran sepanjang hayat (misalnya “*University of the Third Age*”), yang secara signifikan meningkatkan kualitas hidup, fungsi kognitif, dan adaptasi psikososial (Hakman et al., 2024). Lingkungan yang inklusif, yang memungkinkan individu tetap aktif secara sosial dan emosional, terbukti meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi isolasi serta depresi yang umum dialami di usia dewasa menengah ke atas (Muthuchamy et al., 2025)

e. Penerapan Strategi Seleksi, Optimasi, dan Kompensasi (SOC):

Strategi SOC (*Selection, Optimization, and Compensation*) adalah pendekatan psikologis yang memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan penurunan kemampuan melalui pemilihan tujuan yang sesuai, pengoptimalan sumber daya yang dimiliki, dan penggunaan kompensasi untuk keterbatasan yang muncul. Strategi ini sangat efektif dalam membantu individu menjaga fungsi, kemandirian, dan kepuasan hidup meski menghadapi keterbatasan. Penelitian menemukan bahwa Perkembangan penggunaan strategi SOC cenderung menunjukkan perubahan yang minim, meskipun terdapat perbedaan yang signifikan antar individu dalam kelompok usia yang sama. Penelitian ini mengindikasikan bahwa strategi SOC paling berkembang pada tahap usia dewasa pertengahan. Penggunaan strategi ini memiliki kaitan positif dengan tingkat kesejahteraan. Sebaliknya, terdapat hubungan negatif antara penerapan strategi SOC dan sifat impulsif, terutama pada aspek kurangnya perencanaan dan ketekunan (Lamparska, 2021).

f. Peran Intervensi Komunitas Multi-Domain:

Program intervensi yang bersifat komprehensif dan mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti pelatihan fisik, stimulasi kognitif, edukasi nutrisi, serta peningkatan partisipasi sosial, terbukti efektif dalam menjaga fungsi kognitif dan memperbaiki gaya hidup peserta di usia dewasa menengah. Sebuah studi oleh Kuroda dan rekan menunjukkan bahwa pendekatan multi-domain yang berbasis komunitas tidak hanya memberikan hasil yang positif, tetapi juga diterima dengan baik oleh para peserta karena fleksibilitasnya dan manfaat langsung yang individu usia 41-60 tahun rasakan dalam kehidupan sehari-hari (Kuroda et al., 2025). Ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik yang menangani berbagai kebutuhan individu secara bersamaan.

Dukungan adaptif bagi individu pada rentang usia 41–60 tahun harus bersifat menyeluruh dan mencakup dimensi fisik, kognitif, dan psikososial. Pendekatan yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan mental, menyediakan dukungan sosial yang kuat, memfasilitasi adaptasi lingkungan yang sesuai, dan mendorong pengembangan strategi koping yang efektif terbukti sangat penting dalam membantu kelompok usia ini menjalani proses penuaan dengan cara yang sehat, aktif, dan bermakna. Dengan memberikan dukungan yang tepat, individu di masa dewasa menengah dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik dan terus berkontribusi secara positif dalam berbagai aspek kehidupan.

Penutup

Usia dewasa menengah (41–60 tahun) merupakan masa transisi yang signifikan, ditandai oleh berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, individu mulai

mengalami penurunan kapasitas tubuh seperti kekuatan otot, keseimbangan, dan fleksibilitas, disertai perubahan hormonal dan komposisi tubuh. Adaptasi terhadap kondisi ini menjadi penting agar aktivitas sehari-hari tetap berjalan optimal. Kesadaran akan perubahan tersebut perlu diimbangi dengan upaya pencegahan, seperti penerapan pola hidup sehat dan dukungan dari lingkungan sekitar. Pemahaman bahwa penuaan adalah proses alami akan membantu individu lebih siap secara emosional dan spiritual.

Dari aspek psikososial, individu pada fase ini seringkali menghadapi tekanan yang kompleks, seperti krisis makna hidup, konflik peran dalam keluarga, beban pekerjaan, dan menurunnya rasa percaya diri. Oleh karena itu, pentingnya dukungan sosial, kestabilan mental, serta keterlibatan dalam kegiatan komunitas menjadi faktor kunci dalam mengelola tantangan tersebut. Pendekatan koping seperti SOC (*Selection, Optimization, Compensation*) terbukti membantu individu dalam menyesuaikan diri secara positif terhadap keterbatasan. Selain itu, spiritualitas, rasa syukur, dan refleksi pribadi juga dapat memperkuat ketahanan psikologis di usia ini. Maka dari itu, pendekatan yang menyeluruh sangat diperlukan untuk menjaga keharmonisan hidup di masa dewasa menengah.

Untuk menunjang kesejahteraan pada tahap ini, dibutuhkan intervensi yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial secara terpadu. Aktivitas fisik yang rutin, rangsangan kognitif, serta keterlibatan dalam program berbasis komunitas seperti pelatihan multi-domain terbukti memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup. Lingkungan yang mendukung lansia dan relasi sosial yang sehat turut memperkuat kesejahteraan individu. Dengan pendekatan yang adaptif serta dukungan yang konsisten, individu dewasa menengah mampu melalui proses penuaan dengan lebih positif, tetap mandiri, bahagia, serta berperan aktif dalam kehidupan sosial dan spiritual.

Daftar Pustaka

Al Qur'annul Karim

- Afriansyah, E. A., Herman, T., Turmudi, T., & Dahlan, J. A. (2020). Mendesain Soal Berbasis Masalah untuk Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Calon Guru. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(2), 239–250. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v9i2.649>
- Akaras, E., Çobanoğlu, G., Suner Keklik, S., Gökdoğan, Ç. M., Zorlular, A., Aygün Polat, E., Kafa, N., & Güzel, N. A. (2024). Changes in Physical Fitness Parameters with Increasing Age. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(3), 88–97. <https://doi.org/10.62425/rses.1493631>
- Amrullah, A. A. (2001). Tafsir Al Azhar, Vol.2. In *Pustaka Nasional Pte Ltd* (Vol. 1). Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Ash-Shiddiqy, H. (2000). *Tafsir Al-Qur'an Majid An-Nuur Jilid 1*. 264–265.
- At-Tirmidzi, I. A. I. M. bin I. (n.d.). sunan At Tirmidzi 2011. In *sunan At Tirmidzi*. <https://sunnah.com/tirmidhi:2011>
- Bukhari, A., & Muslim. (n.d.). Riyadussalihin. In *Riyadussalihin*. <https://sunnah.com/riyadussalihin:319>
- Fedyniak, N. (2024). Dampak Program Renang Terhadap Usia Biologis Orang Usia 50–60 Tahun. *Вісник Прикарпатського Університету. Серія: Фізична Культура*, 36–41. <https://doi.org/10.15330/fcult.42.36-41>
- Gavelin, H. M., Dong, C., Minkov, R., Bahar-fuchs, A., & Kathryn, A. (2020). Combined physical and cognitive training for older adults with and without cognitive impairment: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Ageing Research Reviews*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101232>
- Hakman, A., Andrieieva, O., Balatska, L., Filak, F., Filak, Y., Tivelik, M., Bezverkhnia, H., Tsybulska, V., Koshura, A., Savchuk, S., & Medvid, A. (2024). the Health Impact of Tourism on the Psychophysical State of Elderly Individuals. *Journal of Sport and Health Research*, 16(Supl 1), 31–42. <https://doi.org/10.58727/jshr.103680>
- Harahap, A. A. S., Salsabila, Y., Fitria, N., & harahap, N. D. (2023). Pengaruh Perkembangan Kemampuan Pada Aspek Kognitif, Afektif Dan Psikomotorik Terhadap Hasil Belajar.

- Algebra : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Sains*, 3(1). <https://doi.org/10.58432/algebra.v3i1.741>
- Helda, H., Latifah, M. M., Komalasari, D. P., Utami, F., Rajab, N. M., Utami, R. P., Rahmadani, S. A., Ramadhania, S. A., & Stefani, S. (2024). The Impact of Hormonal Changes in Elderly Women: A Literature Review. *Jurnal Info Kesehatan*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol22.iss1.1411>
- Hudiana, I. D. A. C. U. (2023). Pola Pengasuhan Digital parenting dalam Masyarakat Globalisasi: Perspektif Teori Perubahan Sosial I Dewa Ayu Chandra Utitha Hudiana. *Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS Dan PKN*, 8(2), 131–135. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/harmony>
- Ibn Majah, I. M. bin Y. (n.d.). sunan ibnu majah 4168. In *sunan ibn majah*. <https://sunnah.com/ibnmajah/37/69>
- Irawati, D., Natashia, D., Slametiningsih, Latifah, N., Fauzi, A., & Handayan, R. (2024). Pelatihan Pengkajian Komprehensif Perubahan Fisik, Psikososial, Dan Frailty Bagi Perawat Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Pasien Hemodialisis. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 7, 1187–1200. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13281>
- Jalaluddin. (2021). *Psikologi Agama*. Rajawali Pers.
- Kementerian Agama RI. (2011). *Al-Qur'an Dan Tafsirnya* (Vol. 5). Widya Cahaya.
- Kuroda, Y., Fujita, K., Sugimoto, T., & Uchida, K. (2025). Evaluating the feasibility of a community- adapted multi-domain intervention for dementia prevention in older adults. *Journal of Alzheimer's Disease*, 1–14. <https://doi.org/10.1177/13872877251315042>
- Lamparska, L. Z. (2021). Selection, optimization and compensation strategies and their relationship with well-being and impulsivity in early, middle and late adulthood in a Polish sample. *BMC Psychology*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00650-2>
- Larranaga, A. C., Hu, X., Haaksm, M., Rizzuto, D., Fratiglioni, L., & Vetrano, D. L. (2021). Health trajectories after age 60: the role of individual behaviors and the social context. *Aging (Albany NY)*, 13(15), 19186–19206. <https://doi.org/https://doi.org/10.18632/aging.203407>
- Lim, J. Y., & Frontera, W. R. (2023). Skeletal muscle aging and sarcopenia: Perspectives from mechanical studies of single permeabilized muscle fibers. *Journal of Biomechanics*, 152, 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2023.111559>
- Maulidyani, M., & Agustina, A. (2023). Hubungan Peran Suami dan Faktor Sosial Demografi dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Generasi Y di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 78–86. <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i2.344>
- Miller, K. A., Hill-Polerecky, D., Koll, T., Semin, J., Coburn, R., Wildes, T. M., Estabrooks, P., & Jones, K. (2020). From Surviving to Thriving: Older Adults Adapting and Coping after Hematopoietic Cell Transplant. *Biology of Blood and Marrow Transplantation*, 26(3), S82. <https://doi.org/10.1016/j.bbmt.2019.12.041>
- Muhlisin. (2020). *Sabar Dan Shalat Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shibab Terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 45 Dan 153)* TESIS. 1–60. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/25349>
- Musa, M. bin. (2010). Tafsir Al Qur'an Hidayatul Insan. In *www.tafsir.web.id* (Vol. 4).
- Muthuchamy, P., Palani, N., Sivaprakash, G., Vasudevan, V. M., Rajendran, S. S., Marudhan, A., & Balasubramanyan, S. (2025). Quantitative Analysis of Psychosocial Dynamics Among Elderly Residents at selected Old Age Home , Chennai. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 7(1), 1–10.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Poluakan, R Willya Achmad W, Marcelino Vincentius, Didin Dikayuana, Herry Wibowo, & Raharjo, S. T. (2019). Potret Generasi Milenial Pada Era Revolusi Industri 4.0. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(2), 187–197. <https://journal.unpad.ac.id/focus/article/view/26241/12734>
- Reinilä, E., Saajanaho, M., Fadjukoff, P., Törmäkangas, T., & Kokko, K. (2023). The Development

- of Generativity in Middle Adulthood and the Beginning of Late Adulthood: A Longitudinal Study from Age 42 to 61. *Journal of Adult Development*, 30(3), 291–304. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09436-1>
- Rivas-Campo, Y., Aibar-Almazán, A., Rodríguez-López, C., Afanador-Restrepo, D. F., García-Garro, P. A., Castellote-Caballero, Y., Achalandabaso-Ochoa, A., & Hita-Contreras, F. (2023). Enhancing Cognition in Older Adults with Mild Cognitive Impairment through High-Intensity Functional Training: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Medicine*, 12(12), 1–12. <https://doi.org/10.3390/jcm12124049>
- Rusmana, I. M., Wiratomo, Y., Nurfitriyanti, M., Karim, A., & Purnama, M. (2024). Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi dan Sains Pelatihan Leadership Generasi Milenial dan Generasi Z di SMK Ar- Rasyadiyah Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi Dan Sains*, 3(2), 74–83.
- Samuel, S., & Samuel, L. A. (2022). Quasi Experimental Study to Assess the Effectiveness of Structured Teaching Programme regarding non Compliance of Drug among Middle Adulthood at Rajpuramafi of Bareilly U . P . *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 11(8), 394–396. <https://doi.org/10.21275/SR22804133545>
- Santrock, J. W. (2011). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, Self-Compassion, dan Kesejahteraan Psikologi pada Caregiver Skizofrenia. *Jurnal Psikologi*, 16, 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.908>
- Sedaghat, S., Sorond, F., Yaffe, K., Sidney, S., Kramer, H. J., Jacobs, D. R., Launer, L. J., & Carnethon, M. R. (2020). Decline in kidney function over the course of adulthood and cognitive function in midlife. *Neurology*, 95(17), E2389–E2397. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000010631>
- Shihab, M. Q. (2016). *Tafsir Al-Misbab, Pesan, Kesan dan Kekeragaman al-qur'an* (Issue May). Lentera Hati.
- Suswati, W. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. A. (2024). Psikoedukasi Dengan Pendekatan Skill Training Model Terhadap Kemampuan Mengenal Perkembangan Psikososial Remaja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(2), 74–82. <https://doi.org/10.34035/jk.v15i2.1381>
- Sutanto, N. R., Yusharyahya, S. N., Nilasari, H., Legiawati, L., Astriningrum, R., & Fitri, E. M. (2023). Perkembangan Terkini Proses Penuaan Kulit. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(1), 98–108. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i1.2455>
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Wang, W., Zakharin, M., & Bates, T. C. (2022). Who Believes in the Species? Three-Factor Structure and Heritability of Generativity. *Twin Research and Human Genetics*, 25(1), 1–9. <https://doi.org/10.1017/thg.2022.8>
- Wijaya, E. S. (2025). Perilaku Phubbing Pada Generasi Z: Menguji Peran Kontrol Diri. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(3), 1–12.
- Yunus, M. (1988). *Tafsir Quran Karim*. KLANG BOOK CENTRE.