



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 7 Nomor 3, 2024
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/05/2024
 Reviewed : 01/06/2024
 Accepted : 11/06/2024
 Published : 29/06/2024

Rafli Dwilianto¹
 Alwi Usman Matondang²
 Linda Yarni³

PERKEMBANGAN MASA DEWASA AWAL

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang perkembangan masa dewasa awal. Sumber data kami dalam jurnal ini berasal dari literatur yang relevan dan terpercaya, yakni sumber data primer yang berasal dari buku Psikologi Perkembangan karya Elizabeth Hurlock, serta buku-buku dan jurnal ilmiah pendukung sebagai sumber data sekunder. Metode penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah metode kualitatif studi kepustakaan (*library research*). Teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis isi dan inti penelitian, yang bertujuan untuk menjaga integritas proses penelitian dan mencegah kesalahan pemahaman. Penyajian penelitian ini disusun secara sederhana agar memudahkan pembaca dalam memahami esensi perkembangan awal masa dewasa yang dibahas dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Ciri, Tugas, Minat, Pekerjaan, Perkawinan

Abstract

This research aims to explain the development of early adulthood. Our data sources in this journal come from relevant and reliable literature, namely primary data sources derived from Elizabeth Hurlock's Developmental Psychology book, as well as supporting books and scientific journals as secondary data sources. The research method used in this journal is a qualitative method of library research. The data analysis technique applied is content analysis and core research, which aims to maintain the integrity of the research process and prevent misunderstanding. The presentation of this research is organized in a simple manner to make it easier for readers to understand the essence of early adulthood development discussed in this research.

Keywords: Characteristics, Duties, Interests, Occupation, Marriage

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan manusia dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal dimulai antara umur 16 tahun sampai 40 tahun. Dalam rentang kehidupan manusia, masa dewasa memegang peranan penting sebagai fase di mana individu mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian. Dengan setiap tahapan memiliki ciri khas dan tantangan tersendiri. Ciri-ciri masa dewasa meliputi kematangan emosional, stabilitas sosial, dan pembentukan identitas diri yang kuat. Tugas perkembangan yang dihadapi individu pada masa ini mencakup pembentukan keluarga, pengembangan karir, dan kontribusi terhadap masyarakat. Salah satu aspek penting dalam masa dewasa adalah perubahan minat yang sering kali berkaitan dengan peran sosial dan tanggung jawab baru. Penyesuaian pekerjaan menjadi krusial seiring dengan perubahan kondisi fisik dan psikologis, serta tuntutan untuk mengembangkan pandangan hidup yang baru. Sementara itu, penyesuaian perkawinan membutuhkan komunikasi yang efektif dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik, yang merupakan kunci untuk membangun hubungan yang harmonis.

Jurnal ini akan mengkaji lebih dalam mengenai ciri-ciri masa dewasa, tugas perkembangan yang harus dihadapi, perubahan minat, serta strategi penyesuaian pekerjaan dan perkawinan. Dalam jurnal ini menggunakan metode penulisan menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) dengan sumber utama buku Psikologi Perkembangan karya Elizabeth Hurlock dan sumber pendukung berasal dari buku-buku psikologi dan jurnal pendukung. Dengan memahami aspek-aspek ini, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi individu

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

email: RafliDwilianto25@gmail.com, alwiusman071@gmail.com lindayarni1978@gmail.com

untuk menavigasi masa dewasa dengan lebih baik, serta bagi para peneliti dan praktisi untuk mengembangkan intervensi yang mendukung perkembangan pada masa dewasa.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif studi kepustakaan (library research). Dalam penelitian ini, kami menggunakan sumber data yang diperoleh dari literatur yang relevan dan terpercaya. Sumber data primer kami adalah buku psikologi perkembangan karya Elizabeth Hurlock, sedangkan sumber data sekunder kami adalah buku-buku psikologi pendukung dan jurnal ilmiah yang mendukung topik bahasan. Langkah-langkah penelitian kepustakaan yang akan kami lakukan meliputi: Menyiapkan alat perlengkapan, menyusun bibliografi kerja, mengatur waktu, membaca dan membuat catatan penelitian. (Zed, 2004)

Teknik analisis yang kami gunakan adalah metode analisis isi (content analysis). Tujuan dari metode ini adalah untuk menjaga kestabilan proses pengkajian dan mengantisipasi terjadinya kesalahpahaman atau misinformasi pada penelitian ini. Selain itu, kami menyajikan penelitian ini dengan prinsip yang sederhana dan mudah agar memudahkan pembaca dalam memahami isi dan inti dari perkembangan masa dewasa dini yang kami sajikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Ciri-ciri Masa Dewasa

1. Sebagai masa pengaturan

Telah disampaikan bahwa fase masa kanak-kanak dan masa remaja merupakan periode "pertumbuhan", sementara masa dewasa dianggap sebagai masa "pengaturan". Pada masa lampau, pandangan umum adalah bahwa begitu seorang pria atau wanita mencapai usia dewasa secara resmi, masa kebebasannya berakhir, dan saatnya untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Ini berarti pria muda biasanya mulai menetapkan jalur karir yang akan diikuti, sementara wanita muda diharapkan untuk memulai peran sebagai ibu dan pengelola rumah tangga. Namun, sekarang diakui bahwa penentuan terlalu dini sering kali menghasilkan rasa tidak puas karena memilih pekerjaan atau pasangan hidup dengan tergesa-gesa. Oleh karena itu, banyak generasi muda mencoba berbagai pekerjaan untuk menemukan yang paling sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka, yang dapat memberikan kepuasan jangka panjang. Demikian pula, banyak yang mencoba menjalin hubungan dengan beberapa orang sebelum menetapkan pilihan pasangan hidup. (Hurlock, 1980)

Wanita muda juga sekarang ingin menjelajahi berbagai bidang pekerjaan sebelum membuat keputusan. Mereka ingin mengetahui apakah mereka lebih suka bekerja atau mengurus rumah tangga, atau mungkin keduanya. Mereka juga ingin menjalin hubungan, seringkali dengan beberapa pasangan, sebelum memilih pasangan hidup yang dianggap cocok. Proses eksplorasi ini memerlukan waktu untuk mencari pola hidup dan pasangan hidup yang tepat. Generasi muda saat ini umumnya menikah lebih lambat dibandingkan dengan generasi sebelumnya, bahkan dibandingkan dengan kakek nenek mereka. Rata-rata, mereka mulai menetap pada pola hidup dan memilih pasangan hidup di sekitar usia tiga puluhan, meskipun beberapa mungkin sudah lebih mantap pada usia yang lebih muda. (Hurlock, 1980)

Waktu mulai menetap dalam hidup berumah tangga bergantung pada dua faktor. Faktor pertama adalah seberapa cepat seseorang menemukan pola hidup yang sesuai dengan kebutuhan dan harapannya. Misalnya, seorang wanita yang bercita-cita menjadi istri dan ibu mungkin tidak membutuhkan waktu lama setelah menyelesaikan sekolah untuk menemukan peran yang sesuai. Sementara seorang pria yang bercita-cita menjadi dokter akan memerlukan waktu yang lebih lama karena persyaratan pendidikan dan pelatihan yang tinggi. Faktor kedua adalah tanggung jawab yang harus diemban sebelum seseorang bisa memulai hidup baru. Seorang dokter misalnya, akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai praktik karena pelatihan yang diperlukan. Sebaliknya, pekerja kasar mungkin bisa lebih cepat menetap karena tidak membutuhkan pendidikan formal yang panjang. (Hurlock, 1980)

Saat seseorang menemukan pola hidup yang cocok, mereka akan mengembangkan perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang akan mereka pegang seumur hidup. Mengubah pola hidup ini di usia paruh baya atau lebih tua bisa sulit dan menyebabkan ketidakpuasan

emosional. Oleh karena itu, penting untuk mengambil keputusan tentang pernikahan atau karir dengan bijaksana, sehingga memberikan potensi kebahagiaan dan kepuasan sepanjang hidup. (Hurlock, 1980)

2. Sebagai usia reproduktif

Masa dewasa awal merupakan fase usia reproduktif yang sering kali ditandai dengan pembentukan rumah tangga. Terutama bagi wanita, usia di bawah 30 tahun sering dianggap sebagai masa reproduksi, di mana seorang wanita umumnya siap mengemban tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, sistem reproduksi manusia telah mencapai kematangan dan siap untuk melakukan fungsi reproduksi. (Mulyana & Hayati, 2022)

Orang tua memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan dewasa. Seseorang yang menikah biasanya menjadi orang tua saat berusia dua puluhan atau awal tiga puluhan, beberapa bahkan telah menjadi kakek atau nenek sebelum usia dewasa dini berakhir. Bagi mereka yang belum menikah dan masih menyelesaikan pendidikan atau memulai karier, menjadi orang tua menjadi pertimbangan setelah mereka merasa siap secara finansial dan emosional, biasanya di awal tiga puluhan. Wanita yang ingin mengejar karier setelah menikah cenderung menunda memiliki anak hingga usia tiga puluhan. Oleh karena itu, bagi mereka, usia reproduktif sering kali hanya berlangsung pada dasawarsa terakhir masa dewasa dini. Bagi yang memilih untuk memiliki anak dengan cepat dan membangun keluarga besar pada awal dewasa atau bahkan di akhir masa remaja, seluruh masa dewasa dini mereka mungkin dipandang sebagai masa reproduksi. (Hurlock, 1980)

3. Sebagai masa bermasalah

Pada masa ini, orang dewasa yang belum siap memasuki masa ini, akan mengalami beberapa kendala permasalahan perkembangan kehidupannya. Masalah yang terjadi berupa masalah pekerjaan, keuangan, teman hidup dan lain lain. Masalah ini terjadi karena ketidaksiapan orang dewasa dalam menyesuaikan diri. (Ahadiyanto, 2021). Penyesuaian terhadap masalah-masalah pada masa dewasa sering kali sulit karena beberapa alasan yang umum. Alasan pertama, sedikit orang muda yang dipersiapkan untuk menghadapi masalah-masalah yang ditemui saat dewasa. Pendidikan tinggi hanya memberikan latihan kerja terbatas, dan jarang ada kursus yang fokus pada masalah perkawinan atau peran sebagai orang tua. Bahkan pengalaman dalam menjaga anak sering kali terbatas pada tugas-tugas singkat seperti menjaga keselamatan dan kebahagiaan anak saat orang tua mereka absen. (Hurlock, 1980)

Alasan kedua, mencoba menguasai beberapa keterampilan secara bersamaan seringkali mengakibatkan kurangnya kesuksesan dalam kedua bidang. Maka, menyesuaikan diri dengan peran ganda seperti itu cenderung tidak efektif. Bagi mereka yang sedang memasuki dunia dewasa, sulit untuk sukses dalam memilih karier dan pasangan hidup secara bersamaan. Begitu juga, menyesuaikan diri dengan kehidupan perkawinan dan peran sebagai orang tua sering kali menghambat kemajuan dalam karier jika mereka menikah saat masih bersekolah. Alasan ketiga dan yang mungkin paling sulit, orang muda sering kali tidak mendapatkan bantuan dalam mengatasi masalah mereka, seperti yang mereka terima saat masih dianggap belum dewasa. Ini bisa menjadi kesalahan mereka sendiri atau dari orang tua dan guru mereka. Banyak dari mereka yang baru dewasa merasa malu untuk mengakui bahwa mereka tidak siap menghadapi tanggung jawab baru ini. Akibatnya, mereka enggan meminta bantuan untuk mengatasi masalah-masalah yang muncul. Sebaliknya, banyak orang tua dan guru ragu-ragu untuk menawarkan bantuan karena mereka menolak saran dan pertolongan dengan anggapan bahwa mereka bisa menangani masalah sendiri. Orang tua atau guru biasanya hanya akan membantu jika diminta dengan jelas. (Hurlock, 1980)

4. Sebagai masa ketegangan emosional

Disebut sebagai masa ketegangan emosional ialah karena banyaknya tekanan emosional sering kali tercermin dalam bentuk ketakutan atau kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran ini seringkali terkait dengan tingkat penyesuaian terhadap masalah-masalah yang dihadapi pada suatu waktu tertentu, serta sejauh mana keberhasilan atau kegagalan dalam menyelesaikan masalah-masalah tersebut. (Ahadiyanto, 2021)

Di masa dewasa muda, banyak individu mengalami kegelisahan terkait dengan

berbagai masalah kehidupan yang mereka hadapi. Tingkat kegelisahan yang dirasakan seseorang bergantung pada tingkat kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi saat itu, serta kemampuan mereka dalam menangani masalah tersebut. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa khawatir tentang kemajuan karier mereka yang tidak sesuai dengan harapan. Apabila seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah-masalah utama dalam hidup mereka, seringkali hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan emosional mereka, bahkan menyebabkan stres atau menghadapi pemikiran untuk bunuh diri. (Hurlock, 1980; Putri, 2022)

5. Sebagai masa keterasingan sosial

Banyak dari generasi muda yang telah mengandalkan persahabatan dalam kelompok sejak masa kanak-kanak dan remaja sering merasa kesepian ketika tugas-tugas dalam rumah tangga atau pekerjaan memisahkan mereka dari lingkaran pertemanan mereka. Terutama bagi mereka yang populer selama masa sekolah dan kuliah, serta yang aktif dalam kegiatan kelompok, akan menghadapi kesulitan penyesuaian diri dengan keterasingan sosial selama awal masa dewasa. Apakah kesepian yang muncul akibat keterasingan ini bersifat sementara atau berlangsung lama akan tergantung pada seberapa cepat individu tersebut berhasil membangun hubungan sosial baru untuk menggantikan hubungan sosial yang mereka miliki selama masa sekolah dan kuliah. (Hurlock, 1980)

Dengan berakhirnya masa pendidikan formal dan memasuki fase kehidupan dewasa, termasuk dalam aspek karier, perkawinan, dan kehidupan rumah tangga, hubungan dengan teman sebaya dari masa remaja cenderung merenggang. Keterlibatan dalam kegiatan kelompok di luar rumah juga cenderung menurun seiring waktu. Keterasingan ini seringkali diperparah oleh semangat kompetitif dalam mencapai kesuksesan karier, yang menyebabkan individu menghabiskan sedikit waktu untuk berinteraksi sosial demi menjaga koneksi dengan teman-teman. Akibatnya, mereka cenderung menjadi lebih egosentris dan mungkin merasakan kesepian. (Ahadiyanto, 2021)

6. Sebagai masa komitmen

Dengan adanya usia komitmen (*settle down*), mendorong orang dewasa untuk memantapkan kualitas kompetensinya ataupun meniti karir tertentu. (Pieter, 2017) Terkait dengan komitmen, Bardwich menyatakan bahwa membuat komitmen untuk selamanya terlihat tidak mungkin. Hal ini dianggap sebagai beban yang terlalu berat untuk diemban. Namun, banyak komitmen yang memiliki sifat yang abadi. Misalnya, jika anda menjadi orang tua, Anda diharapkan untuk menjadi orang tua seumur hidup. Jika Anda menjadi dokter gigi, pekerjaan anda akan terkait dengan perawatan mulut orang selama-lamanya. Jika Anda mencapai gelar doktor, berdasarkan prestasi Anda di sekolah pada masa muda, besar kemungkinan anda akan berkarir sebagai guru besar hingga akhir hayat anda. (Hurlock, 1980; Idaningsih & yuyun indriyani Indah, 2021)

7. Sebagai masa ketergantungan

Meskipun secara resmi dianggap dewasa pada usia 18 tahun, banyak anak muda masih bergantung pada orang lain dalam berbagai hal. Ketergantungan ini bisa terhadap orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa sebagian atau penuh, atau bahkan pada pemerintah karena mendapatkan pinjaman untuk biaya pendidikan mereka.

Sebagian anak muda merasa tidak nyaman dengan ketergantungan ini, meskipun mereka menyadari bahwa itu penting untuk mendapatkan pendidikan yang dibutuhkan untuk pekerjaan impian mereka. Namun, ada juga yang memberontak terhadap ketergantungan ini, terutama jika mereka telah terbiasa dengan ketergantungan akibat pendidikan yang panjang. Hal ini membuat mereka meragukan kemampuan mereka untuk mandiri secara ekonomi. (Ahadiyanto, 2021)

8. Sebagai masa perubahan nilai

Disebut perubahan nilai karena adanya pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dan nilai-nilai itu dapat dilihat pada kacamata orang dewasa. (Nurhadi, 2014) Ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai-nilai selama masa dewasa dini, di antaranya yang paling umum adalah:

- a. Untuk diterima oleh kelompok orang dewasa, individu dewasa muda harus mengadopsi nilai-nilai yang diterima oleh kelompok tersebut, sama seperti yang mereka lakukan saat masih anak-anak dan remaja dengan teman sebaya mereka. Banyak dari mereka menyadari bahwa perilaku acak-acakan dan sikap memberontak

terhadap aturan, yang mungkin diterapkan saat masih sekolah, harus digantikan dengan perilaku yang lebih sesuai dengan norma-norma masyarakat dewasa jika ingin diterima dalam lingkungan sosial dan ekonomi orang dewasa.

- b. Individu dewasa muda seringkali menyadari bahwa banyak kelompok sosial mengikuti nilai-nilai konvensional dalam keyakinan dan perilaku, termasuk dalam hal penampilan. Meskipun kelompok remaja mungkin menerima hubungan seks pranikah, masyarakat dewasa cenderung menolak pandangan semacam itu dan mengharapkan hubungan yang lebih konvensional, termasuk pernikahan sebagai syarat untuk diterima dalam kelompok sosial.
- c. Individu yang menjadi orang tua cenderung mengubah nilai-nilai mereka lebih cepat daripada mereka yang belum menikah atau tidak memiliki anak, dan sering kali beralih ke nilai-nilai yang lebih konservatif dan tradisional. Biasanya, nilai-nilai individu muda berubah dari orientasi egois menjadi orientasi sosial. Anggota generasi "aku", yang lebih memprioritaskan kebahagiaan dan kepuasan pribadi, cenderung berkembang menjadi individu yang lebih peduli dan terlibat secara sosial ketika mereka memiliki tanggung jawab sebagai pasangan dan orang tua. (Hurlock, 1980)

9. Sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru

Dalam masa dewasa ini, gaya hidup baru terutama menonjol dalam konteks perkawinan dan peran sebagai orang tua. Perkawinan setelah kehamilan tidak lagi dianggap sebagai sesuatu yang perlu dirahasiakan seperti dulu. Di antara berbagai penyesuaian diri yang umum dilakukan, penyesuaian dalam pola seks berdasarkan prinsip kesetaraan gender menjadi yang paling menonjol, menggantikan perbedaan dalam pola peran seks yang tradisional. (Idaningsih & Indriyani, 2021)

Gaya hidup baru yang paling menonjol terjadi yakni banyak orang muda saat ini menganggap hubungan seks sebelum menikah sebagai bagian yang dapat diterima dari proses perkenalan. Di antara berbagai penyesuaian yang harus dilakukan oleh orang muda terhadap gaya hidup baru ini sebagai wujud penyesuaian dalam pola peran seks berdasarkan prinsip kesetaraan gender. (Rustam, 2016)

10. Sebagai masa kreatif

Banyak orang muda bangga dengan keunikan mereka dan tidak menganggapnya sebagai tanda kekurangan, berbeda dengan anak-anak atau remaja yang cenderung ingin serupa dengan teman sebaya dalam hal berpakaian, gaya bahasa, dan perilaku karena takut dianggap rendah. Ini terjadi karena sebagai orang dewasa, mereka tidak lagi terikat oleh aturan orang tua atau guru. Mereka bebas untuk melakukan apa pun yang mereka inginkan. Bentuk kreativitas yang muncul setelah dewasa akan bervariasi tergantung pada minat dan kemampuan individu, serta kesempatan untuk mewujudkan keinginan dan melakukan kegiatan yang memuaskan. Ada yang menyalurkan kreativitasnya melalui hobi, sementara yang lain melalui pekerjaan yang memungkinkan ekspresi kreativitas. (Hurlock, 1980)

Meskipun minat dalam kegiatan kreatif bisa dimulai sejak usia dua puluhan, puncak kreativitas biasanya dicapai pada usia setengah baya. Hal ini karena kreativitas pada awal masa dewasa seringkali terhambat dan tidak mendapat dukungan positif. Oleh karena itu, orang muda tidak hanya harus menemukan minat mereka pada awal masa dewasa, tetapi juga mengembangkan kreativitas mereka. Potensi kreativitas ini seringkali terkendala oleh pengaruh guru dan orang tua selama pola hidup mereka. Namun, menjelang usia setengah baya, mereka diharapkan telah mampu mengatasi hambatan tersebut untuk mencapai prestasi kreatif yang optimal sesuai dengan kemampuan mereka. Selama masa remaja, perempuan biasanya diberikan lebih banyak kesempatan untuk berkreasi daripada laki-laki, karena kreativitas sering kali dianggap lebih pantas untuk wanita dalam konteks gender. Oleh karena itu, sebagai wanita muda, mereka cenderung lebih kreatif daripada laki-laki dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal berpakaian, mengatur rumah, atau menyalurkan hobi. Namun, kesempatan ini sering kali terbatas oleh tugas-tugas rumah tangga dan merawat anak. Akibatnya, pada usia setengah baya, prestasi kreativitas wanita seringkali kurang berkembang dibandingkan dengan pria yang pada awal masa dewasa memiliki tingkat kreativitas yang lebih rendah. (Hurlock, 1980)

b. Tugas Perkembangan Masa Dewasa

Pada masa dewasa awal, Hurlock dalam Idaningsih (2021) menjelaskan terdapat serangkaian

tugas perkembangan yang harus dihadapi. Ini meliputi memulai karier, memilih pasangan hidup, belajar beradaptasi dengan keterlibatan dalam hubungan serius, memulai keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengemban tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Optimalisasi perkembangan dewasa awal merujuk pada penyelesaian tugas-tugas perkembangan yang dihadapi pada masa tersebut. Menurut Havighurts, rumusan tugas perkembangan dalam masa dewasa awal meliputi memilih teman bergaul, belajar hidup berdua, memulai kehidupan berkeluarga, mengelola rumah tangga, memulai karier, bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik, dan mendapatkan kelompok sosial yang sejalan dengan nilai-nilai pribadinya. (Idaningsih & Indriyani, 2021)

Proses memilih teman bergaul merupakan langkah penting bagi dewasa muda setelah melewati masa remaja, di mana kematangan fisiologis (seksual) mereka meningkat sehingga mereka siap untuk menghadapi tugas reproduksi, seperti hubungan seksual dengan lawan jenis. Belajar hidup bersama dengan pasangan hidup adalah tahap penting dalam perkembangan dewasa awal. Dari pernikahan, individu akan belajar menerima dan memahami pasangan mereka, serta bekerja sama dalam membangun rumah tangga. Namun, terkadang masalah dan rintangan dapat muncul, bahkan hingga pada perceraian. Memulai kehidupan berkeluarga merupakan bagian yang signifikan dari dewasa awal. Meskipun rentang usia dewasa muda berkisar sekitar dua puluh tahun, pada usia di atas 25 tahun, banyak yang telah menyelesaikan pendidikan dan memasuki dunia kerja. Hal ini memungkinkan mereka untuk memulai kehidupan berkeluarga dengan lebih matang. (Idaningsih & Indriyani, 2021)

Mengelola rumah tangga menjadi tanggung jawab penting bagi individu yang telah menikah. Mereka harus berusaha membentuk, memelihara, dan mengembangkan kehidupan rumah tangga mereka dengan baik untuk mencapai kebahagiaan. Kehidupan berkeluarga membutuhkan kerja sama dan penyesuaian yang baik antara pasangan hidup. Memulai karier merupakan langkah penting bagi dewasa muda setelah menyelesaikan pendidikan formal. Mereka berupaya menerapkan ilmu dan keterampilan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan dalam karier sesuai dengan minat dan bakat mereka. Dengan mencapai prestasi kerja yang baik, mereka dapat memberikan kehidupan yang sejahtera bagi keluarga mereka. Bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik juga menjadi bagian penting dari perkembangan dewasa awal. Ini melibatkan berbagai tindakan, seperti mematuhi aturan dan hukum negara, membayar pajak, serta berperan aktif dalam menjaga ketertiban dan keamanan masyarakat. Memperoleh kelompok sosial yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi juga merupakan bagian penting dari perkembangan dewasa awal. Ini termasuk membentuk ikatan dengan orang-orang yang memiliki minat, nilai, dan tujuan yang serupa, seperti dalam profesi atau hobi tertentu. (Idaningsih & Indriyani, 2021). Secara spesifik, tugas perkembangan masa dewasa diklasifikasikan menjadi :

1. Interdependen emosional dan ekonomi

Interdependen emosional ialah kemampuan seseorang untuk menjadi mandiri dari ketergantungan pada orang tua, anggota keluarga, teman, sehingga mereka mencapai otonomi pribadi. Pada masa dewasa dini, individu mampu membangun hubungan emosional yang kuat, yang ditandai dengan kemampuan mereka untuk tidak terlalu mudah kecewa atau marah ketika orang lain memiliki pendapat yang berbeda. Mereka juga menunjukkan kontrol emosi yang lebih baik dan stabil. Selain itu, pada masa dewasa dini, individu mulai menunjukkan kemandirian ekonomi dengan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga, serta mengelola keuangan dengan baik. (Pieter, 2011)

2. Interdependen memilih pasangan hidup

Memilih pasangan hidup atau menikah merupakan momen penting dalam kehidupan dewasa awal. Saat ini, para dewasa muda memiliki kemampuan untuk menilai pasangan hidup mereka secara lebih realistis, termasuk dalam hal hubungan suami istri, hubungan seksual, aspek ekonomi, dan hubungan dengan keluarga mertua. (Pieter, 2011)

3. Interdependen sosial dan ekspansivitas karir

Interdependen sosial menandakan bahwa seseorang telah diterima dalam lingkungan masyarakat dewasa dan menunjukkan ciri-ciri yang umumnya dimiliki oleh orang dewasa, seperti memiliki tanggung jawab sosial, pekerjaan, tingkat pendidikan yang memadai, keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, dan kesediaan untuk melaksanakan tugas-tugas yang diberikan. Ketika seseorang dianggap dewasa secara sosial, itu berarti mereka telah memiliki kemampuan untuk menentukan sikap dan membuat keputusan, terutama dalam

merencanakan perkembangan karier. Masa dewasa dini sering ditandai dengan sifat ekspansif, di mana individu berusaha keras untuk meraih kesuksesan dalam karier, aktif dalam kegiatan sosial atau keanggotaan organisasi, dan selalu mencari kesibukan. (Pieter, 2011)

Adapun faktor-faktor yang membantu dalam menguasai tugas perkembangan antara lain :

1. Efisiensi fisik

Puncak efisiensi fisik biasanya dicapai pada usia pertengahan dua puluhan, pada usia inilah kebanyakan orang mencapai puncak efisiensi fisik, diikuti oleh penurunan bertahap hingga awal empat puluhan. Oleh karena itu, dalam fase penyesuaian ini, secara fisik, seseorang mampu mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul, termasuk yang sulit dan paling umum terjadi pada periode ini. (Hurlock, 1980)

2. Kemampuan motorik

Orang-orang muda mencapai puncak kekuatan fisik mereka antara usia dua puluh dan tiga puluhan. Kecepatan respons terbaik biasanya terjadi antara usia dua puluh hingga dua puluh lima tahun, dengan kemampuan ini mulai menurun setelahnya. Ketika belajar menguasai keterampilan motorik baru, orang-orang muda pada usia dua puluhan cenderung lebih unggul daripada mereka yang mendekati usia setengah baya. Mereka juga dapat mengandalkan kemampuan motorik ini dalam situasi tertentu, yang tidak dimiliki saat remaja karena pertumbuhan yang cepat dan tidak seimbang pada masa itu, menyebabkan kurangnya keluwesan dan kekakuan. (Hurlock, 1980)

3. Kemampuan mental

Kemampuan mental yang diperlukan untuk belajar dan menyesuaikan diri dengan situasi baru, seperti mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya, melakukan penalaran analogi, dan berpikir kreatif, mencapai puncaknya pada usia dua puluhan, kemudian secara bertahap mengalami penurunan. Walaupun demikian, meskipun orang-orang muda mungkin tidak belajar secepat seperti dulu, tetapi kualitas belajar mereka tidak menurun. (Hurlock, 1980)

4. Motivasi

Apabila remaja mencapai usia dewasa secara hukum, mereka memiliki keinginan kuat untuk diakui sebagai individu mandiri oleh kelompok sosial mereka. Hal ini menjadi motivasi bagi mereka untuk menguasai tugas-tugas perkembangan yang diperlukan guna meraih kemandirian. (Hurlock, 1980)

5. Model peran

Remaja yang mulai bekerja setelah menyelesaikan sekolah menengah memiliki model peran yang dapat mereka ikuti. Melalui interaksi dengan orang dewasa di tempat kerja, mereka diberi motivasi untuk meniru perilaku yang sesuai dengan norma-norma yang diakui oleh masyarakat dewasa, dengan harapan agar mereka juga dianggap sebagai individu dewasa. Sebaliknya, remaja yang memilih untuk tetap melanjutkan sekolah atau kuliah setelah mencapai usia dewasa secara hukum masih berinteraksi dalam lingkungan teman sebaya mereka. Kondisi ini dapat membuat mereka terus mengikuti pola perilaku yang cenderung remaja daripada perilaku dewasa. Dalam situasi seperti ini, mereka mungkin kesulitan untuk menemukan kesempatan atau motivasi untuk menguasai tugas-tugas perkembangan yang diperlukan dalam proses menuju kedewasaan. (Hurlock, 1980)

c. Perubahan Minat Masa Dewasa

Perubahan minat sering terjadi dengan cepat pada masa remaja, seiring dengan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Namun, jika perubahan fisik dan psikologisnya berkurang, demikian juga perubahan minatnya. Sebagaimana yang disampaikan oleh Strung bertahun-tahun yang lalu, seseorang pada usia 25 tahun sudah menunjukkan perkembangan masa depan, dan bahkan pada usia 20 tahun mereka sudah memiliki minat yang akan dibawa sepanjang hidupnya. Selain itu, perubahan dalam kewajiban dan tanggung jawab tidak selalu mengakibatkan perubahan minat, tetapi biasanya hanya menyebabkan pergeseran dalam fokus minat yang sudah ada. Orang biasanya tidak mengembangkan minat baru seiring bertambahnya usia, kecuali jika lingkungannya mengalami perubahan besar-besaran atau jika mereka diberi kesempatan untuk mengeksplorasi minat baru dengan dorongan yang kuat. (Musrifah, 2023). Secara umum minat yang ada pada dewasa dini antara lain :

1. Minat pribadi

Biasanya minat pribadi yang kuat yang dimiliki saat masa remaja dapat tetap ada hingga masa dewasa dini, dan cenderung bersifat egosentris. Namun, dengan bertambahnya tugas dan tanggung jawab di tempat kerja atau di rumah, minat egosentris ini mulai berkurang secara perlahan dan berubah menjadi minat sosial. (Pieter, 2018) Minat pribadi pada masa dewasa dini dapat berupa :

a. Penampilan

Dalam interaksi sosial, orang yang memiliki penampilan menarik cenderung lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain dibandingkan dengan mereka yang memiliki penampilan kurang menarik. Dengan adanya banyak hal positif yang timbul dari penampilan yang menarik ini, individu tersebut mungkin juga merasa lebih bahagia dan lebih mudah beradaptasi daripada mereka yang memiliki penampilan yang kurang menarik. Selain itu, kemungkinan besar bahwa penerimaan positif dari orang lain atas penampilannya yang menarik dapat memengaruhi harga diri individu tersebut, sehingga meningkatkan rasa percaya dirinya. (Hurlock, 1980)

b. Pakaian dan perhiasan, peran pakaian pada masa usia dini antara lain :

1. Meningkatkan penampilan
2. Indikasi status sosial
3. Individualitas/identitas sebagai individu
4. Prestasi sosioekonomi
5. Meningkatkan daya tarik (Hurlock, 1980)

c. Simbol kedewasaan dan status

Seperti halnya simbol status, simbol kedewasaan juga memiliki pengaruh terhadap orang yang melihatnya. Oleh karena itu, banyak orang muda tertarik pada aspek-aspek kedewasaan seperti gaya rambut, gaya berpakaian, cara berbicara, dan perilaku yang mencerminkan kedewasaan. Mereka tertarik pada konsep kemandirian dalam semua aspek kehidupan, serta penggunaan nama yang sesuai dengan status dewasa mereka, bukan lagi menggunakan panggilan anak-anak yang biasa dipakai di dalam lingkungan keluarga atau julukan yang diberikan oleh teman-teman sebaya. (Hurlock, 1980)

d. Agama, faktor yang mempengaruhi minat keagamaan pada masa dewasa dini antara lain :

1. Seks
2. Kelas sosial
3. Lokasi tempat tinggal
4. Latar belakang keluarga
5. Minat religius teman-teman
6. Pasangan dari iman yang berbeda
7. Kecemasan akan kematian
8. Pola kepribadian (Hurlock, 1980)

2. Minat rekreasi

Rekreasi adalah kegiatan yang memberikan kesegaran, memulihkan energi, atau menyegarkan pikiran setelah lelah bekerja atau mengalami tekanan mental. Rekreasi dianggap sebagai kegiatan yang sangat menyenangkan. Adapun bentuk rekreasi yang dilakukan orang dewasa antara lain :

- a. Berbincang
- b. Olahraga dan permainan
- c. Berdansa
- d. Menjamu/piknik
- e. Melakuka hobi dan hiburan

Beberapa faktor yang memengaruhi minat terhadap rekreasi antara lain minat terhadap kesehatan fisik, pekerjaan, status perkawinan, kondisi ekonomi, jenis kelamin, dan sikap sosial. (Pieter, 2018) Faktor yang mempengaruhi minat rekreasi orang dewasa antara lain:

- a. Kesehatan
- b. Waktu
- c. Status perkawinan
- d. Status Sosioekonomi
- e. Jenis kelamin

f. Penerimaan sosial (Hurlock, 1980)

3. Minat sosial

Masa dewasa dini sering kali dianggap sebagai masa krisis kesepian. Bagi individu yang belum menikah, kesepian sering kali timbul karena mereka merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan dalam waktu luang mereka, sehingga mereka merindukan kehadiran teman. Pada saat ini, mereka berusaha untuk membentuk hubungan sosial dan persahabatan baru serta mengukuhkan identitas diri mereka. Berbagai faktor yang mempengaruhi peran sosial individu dewasa dini meliputi mobilitas sosial, status sosioekonomi, lamanya tinggal dalam suatu kelompok masyarakat, usia saat mencapai kematangan seksual dan urutan kelahiran, lingkungan sosial, dan jenis kelamin. (Pieter, 2018)

a. Perubahan peranserta sosial, beberapa faktor yang mempengaruhi partisipasi sosial antara lain :

1. Mobilitas sosial
2. Status sosioekonomi
3. Lama tinggal dalam suatu kelompok
4. Kelas sosial
5. Lingkungan
6. Jenis kelamin
7. Umur kematangan seksual
8. Urutan kelahiran
9. Keanggotaan organisasi masyarakat (Hurlock, 1980)

b. Perubahan dalam persahabatan, keinginan populer dan menginginkan banyak teman mulai memudar pada kalangan orang dewasa yang telah menikah, mereka lebih selektif dalam memilih sehingga tidak banyak memiliki teman. Orang dewasa memilih teman berdasarkan kecocokannya, mempunyai kepentingan dan nilai yang sama dengan dirinya sendiri. (Hurlock, 1980)

c. Perubahan dalam kelompok sosial

Hubungan keakraban antara teman yang dibangun pada masa remaja sering kali berlanjut hingga masa dewasa. Orang dewasa muda biasanya memiliki sejumlah kecil teman akrab atau teman dekat yang dapat mereka percayai. Umumnya, teman-teman ini adalah orang-orang yang sudah lama dikenal, kecuali jika situasi telah berubah secara signifikan sehingga mereka tidak lagi sejalan dengan teman-teman lama tersebut. Jumlah teman dekat ini juga dipengaruhi oleh sejauh mana mereka bersedia membuka diri dalam berbagai aspek seperti minat, masalah, dan aspirasi. Banyak dari mereka cenderung enggan untuk membicarakan masalah pribadi dengan orang di luar lingkaran kepercayaan mereka saat mereka semakin dewasa. Hal ini dikarenakan keinginan mereka untuk mempertahankan kesan yang baik dan menghindari risiko bahwa masalah pribadi mereka akan tersebar luas oleh orang lain. (Hurlock, 1980)

d. Perubahan popularitas dan kepemimpinan

Perubahan dalam status kepemimpinan pada orang dewasa dapat dicapai melalui berbagai cara. Beberapa orang dipilih sebagai pemimpin dalam lingkungan kantor, bisnis, atau organisasi masyarakat, sementara yang lain ditunjuk. Ada juga yang menjadi pemimpin secara informal dalam masyarakat karena mereka memiliki pengaruh yang kuat terhadap orang lain, dan orang-orang cenderung mengikuti contoh perilaku mereka. Tidak semua yang terpilih atau ditunjuk sebagai pemimpin di lingkungan profesional atau sosial dianggap memiliki pengaruh yang signifikan, sehingga mereka mungkin memiliki dampak yang lebih sedikit dalam kehidupan masyarakat dibandingkan dengan pemimpin informal. (Hurlock, 1980)

Studi tentang kepemimpinan menunjukkan bahwa kebanyakan orang yang memegang peran kepemimpinan cenderung mempertahankan posisi tersebut. Pengalaman dalam memimpin di masa sekolah, kebanggaan terkait dengan kepemimpinan, dan kepercayaan diri adalah faktor-faktor yang membantu seseorang menjadi pemimpin dan memungkinkannya untuk tetap sukses dalam perannya ketika dewasa. (Hurlock, 1980)

d. Penyesuaian Pekerjaan Masa Dewasa

1. Pilihan pekerjaan

Adapun faktor-faktor yang membuat sulit pada pilihan pekerjaan antara lain :

- a. Jumlah dan jenis pekerjaan yang berbeda yang akan dipilihnya terus bertambah.
 - b. Tuntutan akan perubahan kebutuhan yang begitu cepat terhadap keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk memegang suatu pekerjaan yang mengarah ke sistem kerja otomatis.
 - c. Tingkat fleksibilitas waktu kerja yang rendah menjadikan wanita sulit untuk menyesuaikan diri dengan jadwal pekerjaan kantor dan tugas-tugas di rumah.
 - d. Diperlukan persiapan yang lama dan memakan banyak biaya untuk membentuk karier sehingga sulit bagi seseorang untuk menukar karirnya.
 - e. Jabatan dan tugas tertentu dipandang sebagai pekerjaan khusus untuk wanita (seperti perawat dan guru), sementara tugas kedirgantaraan dan rekayasa (*engineering*) dianggap sebagai tugas pria.
 - f. Ada juga jenis pekerjaan yang dianggap tidak menyenangkan, seperti pekerjaan yang bersifat pelayanan dan perbaikan.
 - g. Ada pekerjaan yang banyak disukai, yaitu tugas yang dapat memberikan kepuasan secara pribadi, seperti petugas bagian penggerak roda mesin-mesin raksasa.
 - h. Tugas-tugas yang kurang jaminan keamanannya, terutama pekerjaan musiman, di mana wanita memperoleh kesempatan yang lebih banyak daripada pria.
 - i. Kemampuan seseorang untuk lalai karena pengalaman dan pelatihan yang minim, atau mungkin karena petunjuk yang kurang tepat dalam memilih bidang pekerjaan yang sesuai.
 - j. Pendidikan dan pelatihan yang diperoleh mungkin tidak memenuhi syarat yang diperlukan untuk memegang pekerjaan yang masih lowong.
 - k. Sasaran penjurusan yang diperoleh sejak masa anak-anak hingga masa dewasa mungkin tidak realistis.
 - l. Nilai dan harapan yang tidak realistis, terutama yang berkenaan dengan prestise dan otonomi dalam tugas-tugas. (Hurlock, 1980)
2. Keputusan Pilihan pekerjaan

Salah satu penyesuaian penting bagi orang dewasa muda adalah keputusan mengenai jurusan harus diambil dengan tegas. Ini tidak selalu mudah dilakukan baik oleh pria maupun wanita yang berharap bekerja hingga usia dua puluhan atau bahkan tiga puluhan. Namun, jika seseorang memutuskan untuk berpindah karier ketika mendekati akhir usia tiga puluhan, hal ini dianggap terlambat. Pandangan ini diperkuat oleh Gould, menunjukkan bahwa beberapa karier memerlukan pelatihan khusus, sehingga penting bagi seseorang untuk meningkatkan keterampilannya melalui pelatihan khusus.

Tingkat kepastian dalam memilih jurusan seseorang bergantung pada tiga faktor utama: pengalaman kerja, minat pribadi terhadap pekerjaan, dan nilai-nilai yang terkandung dalam pekerjaan yang dipilih. Meskipun pertimbangan ekonomi penting, faktor ini kurang relevan dibandingkan dengan masa lalu. Namun, faktor ekonomi juga harus dipertimbangkan karena asuransi pengangguran mungkin tidak mencukupi kebutuhan hidup seseorang selama jangka waktu tertentu, terutama ketika pasangan juga bekerja untuk mencari nafkah. Orang dewasa dengan pengalaman kerja yang memadai cenderung lebih puas dengan pekerjaan mereka dibandingkan dengan mereka yang kurang berpengalaman. Bahkan pengalaman kerja paruh waktu yang diperoleh saat masih sekolah dapat membantu seseorang mengevaluasi berbagai alternatif pekerjaan yang tersedia untuk masa depannya.

3. Penyesuaian diri dengan pekerjaan

Proses menyesuaikan diri dengan jenis pekerjaan yang telah dipilih melibatkan beberapa aspek yang penting. Pertama-tama, individu perlu memahami dengan baik sifat dan jenis pekerjaan yang mereka pilih, termasuk tanggung jawab, tuntutan, dan harapan yang terkait. Selain itu, mereka juga perlu melakukan adaptasi dengan rekan kerja, atasan, dan lingkungan kerja secara umum. Hal ini mencakup membangun hubungan yang baik dengan teman sejawat, memahami dinamika tim, dan menyesuaikan diri dengan budaya perusahaan. Selanjutnya, individu perlu memahami dan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dalam dunia kerja mereka, termasuk kebijakan perusahaan, prosedur kerja, dan norma-norma yang mengatur perilaku di tempat kerja. Dengan melakukan proses ini secara efektif, individu dapat mempercepat integrasi mereka dalam lingkungan kerja dan

meningkatkan kinerja serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan. (Ananda, 2023)

e. Penyesuaian Perkawinan Masa Dewasa

Beberapa bentuk penyesuaian perkawinan antara lain :

1. Kebahagiaan dalam pernikahan adalah kunci. Pasangan yang bahagia akan merasakan kepuasan dalam peran mereka sebagai suami dan istri. Mereka memiliki ikatan cinta yang kuat dan dapat menyesuaikan diri secara seksual, serta menerima peran mereka sebagai orang tua dengan baik.
2. Hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak adalah indikator penting dari keberhasilan pernikahan. Kualitas hubungan ini mencerminkan seberapa baik penyesuaian pernikahan terhadap dinamika keluarga. Ketika hubungan antara orang tua dan anak kurang baik, dapat memengaruhi suasana rumah tangga dan membuat penyesuaian pernikahan menjadi lebih sulit. (Gunarsa, 2000)
3. Penyesuaian yang baik dari anak-anak menjadi penanda kesuksesan dalam dinamika keluarga. Kemampuan anak-anak untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya akan membawa dampak positif, seperti kesuksesan dalam pendidikan dan kebahagiaan di sekolah. Ini semua merupakan bukti dari penyesuaian yang berhasil dari kedua orang tua dalam pernikahan dan peran mereka sebagai orang tua. (Girgin-Büyükbayraktar & Kesici, 2020)
4. Kemampuan untuk mengatasi perbedaan pendapat menjadi kunci penting dalam dinamika keluarga. Ketika perbedaan pendapat tidak dapat dihindari, biasanya ada tiga kemungkinan hasilnya. Pertama, ketegangan tanpa penyelesaian, kedua, salah satu pihak mengalah demi perdamaian, atau ketiga, anggota keluarga saling berusaha memahami pandangan dan pendapat orang lain. Dalam jangka panjang, kemungkinan ketiga ini dapat membawa kepuasan dalam penyesuaian pernikahan, meskipun kemungkinan pertama dan kedua dapat mengurangi ketegangan yang timbul akibat konflik.
5. Kehangatan keluarga menjadi hal yang penting. Jika penyesuaian dalam pernikahan berjalan dengan baik, keluarga dapat menikmati waktu yang berkualitas bersama. Ketika hubungan keluarga dibangun dengan baik sejak awal pernikahan, mereka dapat memperkuat ikatan persahabatan mereka seiring berjalannya waktu, bahkan setelah mereka dewasa, menikah, dan membentuk rumah tangga sendiri. (Shaud & Asad, 2020)
6. Penyesuaian yang baik dalam masalah keuangan sangat penting. Salah satu sumber konflik dan ketidaknyamanan dalam keluarga sering kali berkaitan dengan masalah keuangan. Dengan mempelajari cara yang bijaksana dalam mengelola pendapatan keluarga, mereka dapat menghindari masalah hutang yang meresahkan. Hal ini memungkinkan mereka untuk menikmati hasil usaha mereka dengan penuh kepuasan, daripada menjadi seseorang yang selalu mengeluh tentang keuangan. (Akhmad, 2021)

SIMPULAN

1. Ciri-ciri masa dewasa antara lain sebagai masa pengaturan, masa reproduktif, masa bermasalah, masa ketegangan emosional, masa keteransingan sosial, masa komitmen, masa ketergantungan, masa perubahan nilai, masa penyesuaian diri dan masa kreatif
2. Tugas perkembangan masa dewasa berupa interdependen emosional dan ekoomi, interdependen memilih pasangan hidup, interdependen sosial dan ekspansivitas karir
3. Perubahan minat masa dewasa berupa minat pribadi, minat rekreasi dan minat sosial
4. Penyesuaian pekerjaan masa dewasa antara lain pilihan pekerjaan, pilihan pekerjaan dan penyesuaian diri dengan pekerjaan
5. Penyesuaian perkawinan antara lain kebahagiaan dalam pernikahan, hubungan yang harmonis, penyesuaian dinamika keluarga, kehangatan keluarga dan penyesuaian keuangan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyanto, N. (2021). Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia. IAIN Jember.
- Akhmad, I. (2021). Distant Love Iffa Akhmad. Olympus.
- Ananda, S. H. dkk. (2023). Bunga Rampai Psikologi Perkembangan. Pena Persada Kerta Utama.
- Girgin-Büyükbayraktar, Ç., & Kesici, Ş. (2020). Commitment of married couples in marriage and dyadic adjustment prediction of commitment styles. *Research on Education and*
 Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)

- Psychology (REP), 4(2), 133–152. <http://dergipark.org.tr/rep>
- Gunarsa, Y. S. D. (2000). *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Keilima). Erlangga.
- Idaningsih, A., & Indriyani, Y. W. I. (2021). *Psikologi Kebidanan*. Rumah Pustaka.
- Idaningsih, A., & yuyun indriyani Indah, W. (2021). *Psikologi Kebidanan*. Iuvrinz.
- Mulyana, H., & Hayati, E. T. (2022). *Keperawatan Komunitas II*. Langgam Pustaka.
- Musrifah. (2023). *Psikologi Perkembangan dan Peran Gender*. Nasya Expanding Manajemen.
- Nurhadi. (2014). *Pendidikan Kedewasaan Dalam Perspektif Psikologi Islam*. Deepublish.
- Pieter, H. Z. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Kencana.
- Pieter, H. Z. (2017). *Dasar-dasar Komunikasi Bagi Perawat*. Kencana.
- Pieter, H. Z. (2018). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Kencana.
- Putri, U. N. H. dkk. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Azka Pustaka.
- Rustam. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Pustaka Rumah Aloy.
- Shaud, S., & Asad, S. (2020). Marital adjustment, convergent communication patterns, and psychological distress in women with early and late marriage. *Current Psychology*, 39(6), 2326–2333. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9936-1>
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia