

## Mengenali Kebutuhan Serta Pemenuhannya Dan Batasan Usia Dewasa Madya Serta Ciri-Ciri

Fauziah Nasution<sup>1</sup>, Sutri Ayu Ramadhani<sup>2</sup>, Naila Anugrah<sup>3</sup>, Dhea Alfira<sup>4</sup>, Rahmadhani Br Sembiring<sup>5</sup>, Najib Hasbilah Zein<sup>6</sup>

<sup>123456</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: fauziahnasution@uinsu.ac.id<sup>1</sup>, sutriayu0410@gmail.com<sup>2</sup>, nailaanugrah397@gmail.com<sup>3</sup>, suryanidhea28@gmail.com<sup>4</sup>, rahmadanibrsembiring09@gmail.com<sup>5</sup>, nejibhasbullah@gmail.com<sup>6</sup>

### Abstrak

Artikel ini membahas fase dewasa madya, dengan fokus pada kebutuhan, pemenuhan, dan ciri-ciri khas yang menyertainya. Penelitian menggunakan metode studi Pustaka, berdasarkan hasil analisis data. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu pada fase dewasa madya mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, seperti penurunan energi, refleksi terhadap pencapaian hidup, serta tanggung jawab yang meningkat terhadap keluarga. Kebutuhan fisik mencakup perhatian terhadap kesehatan dan kebugaran, sedangkan kebutuhan psikologis meliputi dukungan emosional dan pengelolaan stres. Secara sosial, keterlibatan dalam komunitas dan hubungan yang stabil dengan keluarga sangat penting. Selain itu, pencarian makna dan tujuan hidup menjadi aspek yang krusial dalam fase ini.

**Kata Kunci :** Ciri-Ciri, Dewasa Madya, Kebutuhan, Pemenuhan

### Abstract

This article discusses the middle adulthood phase, focusing on needs, fulfillment, and the characteristics that accompany it. The study uses a library study method, based on the results of data analysis. This study shows that individuals in the middle adulthood phase experience significant physical, psychological, and social changes, such as decreased energy, reflection on life achievements, and increased responsibility for family. Physical needs include attention to health and fitness, while psychological needs include emotional support and stress management. Socially, involvement in the community and stable relationships with family are very important. In addition, the search for meaning and purpose in life becomes a crucial aspect in this phase.

**Keywords:** Characteristics, Middle Adulthood, Needs, Fulfillment

### PENDAHULUAN

Manusia umumnya mengalami pertumbuhan dan perkembangan, siapapun itu baik yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki (Sudirjo & Alif, 2018). Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tersebut nantinya akan “menghasilkan” sosok manusia yang dewasa baik itu secara fisik, pikiran, dan mental (Schultz & Schultz, 2019). Tahapan perkembangan manusia dapat dibagi menjadi beberapa fase penting yang mencerminkan perubahan fisik, kognitif, dan sosial sepanjang hidup (Sumanto, 2014). Fase pertama adalah masa bayi (0-2 tahun), di mana individu mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan pengembangan keterampilan motoric (Hijriati, 2021). Selanjutnya, masa kanak-kanak (2-6 tahun) ditandai dengan perkembangan bahasa, imajinasi, dan interaksi sosial yang mulai terjalin (Tameon, 2018). Pada fase kanak-kanak akhir (6-12 tahun), anak-anak mulai mengembangkan keterampilan akademis dan mengenal lingkungan sosial yang lebih luas, termasuk teman sebaya.

Remaja (12-18 tahun) merupakan fase transisi yang penuh tantangan, di mana individu mencari identitas diri dan mengalami perubahan hormonal yang signifikan. Setelah itu, fase dewasa muda (18-40 tahun) ditandai dengan pencarian karier, hubungan romantis,

dan pembentukan keluarga. Dewasa madya (40-60 tahun) menghadapi berbagai tanggung jawab baru, seperti merawat anak dan orang tua, serta merenungkan pencapaian hidup. Terakhir, masa dewasa tua (60 tahun ke atas) sering kali ditandai oleh refleksi terhadap kehidupan, adaptasi terhadap perubahan fisik, dan pencarian makna dalam pengalaman hidup. Setiap tahapan ini saling berhubungan dan memengaruhi perkembangan individu secara keseluruhan.

Setiap tahapan perkembangan mempunyai kebutuhan dan pemenuhan yang berbeda, serta memiliki Batasan usia dan ciri-ciri yang berbeda (Sumanto, 2014). Setiap tahapan perkembangan manusia memiliki kebutuhan dan pemenuhan yang berbeda, serta batasan usia dan ciri-ciri yang khas. Pada masa bayi, kebutuhan utama berkisar pada keamanan dan kasih sayang, sementara pada masa kanak-kanak, fokus beralih pada eksplorasi dan pengembangan keterampilan social (Lestari & Damayanti, 2024). Remaja mengalami kebutuhan untuk mencari identitas dan pengakuan dari teman sebaya, sedangkan dewasa muda sering kali lebih memusatkan perhatian pada pencapaian karier dan hubungan romantic (Razali, 2024). Di fase dewasa madya, kebutuhan berfokus pada tanggung jawab keluarga dan refleksi hidup, sementara pada masa dewasa tua, individu lebih mencari makna dan pemenuhan spiritual. Setiap fase ini tidak hanya ditandai oleh batasan usia tertentu, tetapi juga oleh ciri-ciri yang mencerminkan tantangan dan pencapaian yang unik dalam perjalanan hidup.

Salah satu fase kehidupan yang krusial dalam hidup adalah masa dewasa madya (Primanita & Lestari, 2018). Dewasa madya merupakan fase kehidupan yang sering kali ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan social (Fadli et al., 2023). Pada tahap ini, individu sering mengalami penurunan energi, perubahan penampilan, dan peningkatan risiko kesehatan, yang memerlukan perhatian khusus terhadap kebutuhan fisik, seperti pola makan dan olahraga. Selain itu, secara psikologis, banyak yang menghadapi krisis identitas dan refleksi mendalam tentang pencapaian hidup, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional (Naibaho et al., 2024). Keterhubungan sosial juga sangat penting, di mana dukungan dari keluarga dan teman dapat membantu individu mengatasi tantangan yang muncul. Memahami kebutuhan dan pemenuhannya pada fase ini sangat penting untuk menjaga kualitas hidup, mengoptimalkan kesejahteraan, dan mempersiapkan diri menghadapi transisi menuju usia lanjut.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebutuhan dan pemenuhan individu dewasa madya serta ciri-ciri yang melekat pada fase kehidupan ini. Dengan memfokuskan pada kebutuhan, penelitian ini dapat mengidentifikasi berbagai aspek yang mempengaruhi kualitas hidup individu dewasa madya, termasuk aspek sosial, ekonomi, dan psikologis. Data yang dikumpulkan diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tantangan yang dihadapi oleh individu dalam tahap kehidupan ini.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena yang ada di masyarakat. Menurut Sugiyono metode penelitian kualitatif berlandaskan pada filsafat yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi kondisi ilmiah secara mendalam (Sugiyono, 2015). Dalam konteks ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama, yang bertugas mengumpulkan dan menganalisis data. Fokus analisis dalam penelitian ini lebih menekankan pada makna yang terkandung dalam data, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang objek yang diteliti.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Sidorejo Hilir, tepatnya di jalan Jeser no. 75. Masyarakat desa ini dipilih sebagai objek penelitian dengan kriteria responden yang berusia

dewasa madya. Pemilihan usia ini penting karena dewasa madya merupakan fase kehidupan yang sering kali menghadapi berbagai tantangan dan perubahan, baik secara psikologis maupun sosial. Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk menggali informasi yang relevan dari individu-individu dalam kelompok usia tersebut, yang berpotensi memberikan wawasan baru tentang pengalaman mereka.

Dalam upaya mencapai tujuan penelitian, data diperoleh dari sumber-sumber yang akurat dan relevan mengenai dewasa madya. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk melakukan wawancara mendalam, observasi, dan diskusi kelompok terfokus, yang semuanya dapat memberikan informasi yang kaya dan detail. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman tentang dewasa madya dan implikasinya bagi pengembangan kebijakan yang lebih baik di masa depan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Masa dewasa menengah (madya) sering disebut juga sebagai paruh baya. Hurlock Dalam (Ferdiansyah & Masfufah, 2023) usia rata-rata untuk fase ini bervariasi antara 40 dan 60 tahun. Masa dewasa madya adalah periode yang panjang dalam kehidupan seseorang, di mana individu beradaptasi secara mandiri terhadap berbagai aspek kehidupan dan harapan sosial yang ada (Sumanto, 2014). Pada usia paruh baya, banyak individu telah mencapai tingkat kedewasaan yang lebih stabil, mampu mendefinisikan dan menangani masalah yang mereka hadapi. Hal ini memungkinkan mereka untuk menjadi lebih stabil dan dewasa secara emosional (Rahmi, S. 2021). Di fase ini, individu sering kali merenungkan pencapaian hidup, mengevaluasi tujuan yang telah dicapai, dan merencanakan langkah selanjutnya dalam hidup mereka. Kemandirian dalam menghadapi tantangan hidup menjadi salah satu ciri khas dari masa dewasa madya, di mana individu berusaha untuk menyeimbangkan tanggung jawab pribadi, keluarga, dan pekerjaan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan lingkungan, individu di fase ini cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

### **Ciri-ciri Dewasa Madya**

Dewasa madya, atau paruh baya, memiliki sejumlah ciri khas yang mencerminkan fase kehidupan ini, yang sangat relevan dalam konteks masyarakat di Jl. Sesar no. 75. Secara fisik, individu dalam fase ini sering mengalami penurunan energi dan perubahan penampilan, seperti munculnya keriput, uban, dan penurunan elastisitas kulit (Ferdiansyah & Masfufah, 2023). Di lingkungan Jl. Sesar, perubahan fisik ini terlihat jelas pada banyak individu yang telah memasuki usia paruh baya, menciptakan dinamika sosial yang unik, di mana mereka harus beradaptasi dengan perubahan tersebut. Selain itu, peningkatan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti hipertensi, diabetes, dan masalah jantung, menjadi perhatian utama bagi warga di kawasan ini. Oleh karena itu, komunitas di Jl. Sesar berusaha untuk mendorong pola makan sehat dan gaya hidup aktif, termasuk kegiatan olahraga bersama, guna menjaga kesehatan dan kebugaran.

Dalam aspek psikologis, fase dewasa madya ditandai dengan periode refleksi diri yang mendalam. Banyak individu di Jl. Sesar mulai mempertanyakan pencapaian hidup mereka (Erlangga et al., 2024). Proses ini sering kali muncul dalam bentuk diskusi antara teman sebaya, di mana mereka saling berbagi pengalaman dan harapan untuk masa depan. Krisis identitas yang mungkin dialami mendorong mereka untuk mengevaluasi kembali tujuan dan nilai-nilai yang telah dipegang selama ini (Putri, 2012). Hal ini menciptakan suasana di mana individu merasa terdorong untuk terlibat dalam kegiatan sosial atau

relawan, merespons kebutuhan masyarakat, dan memberi kontribusi positif terhadap lingkungan sekitar.

Meskipun banyak tantangan yang dihadapi, individu dewasa madya di Jl. Sesar cenderung menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik. Mereka memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Fadli, 2023). Terlihat bagaimana dukungan sosial yang kuat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Kegiatan seperti pertemuan rutin antarwarga, acara komunitas, dan kelompok diskusi membantu menciptakan rasa kebersamaan dan saling mendukung. Ini juga memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan dan berbagi pengalaman, yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental.

Dari segi sosial, individu dewasa madya biasanya memikul tanggung jawab yang lebih besar (Jannah et al., 2021). Mereka sering kali berperan sebagai pengasuh bagi anak-anak yang beranjak dewasa dan juga merawat orang tua yang semakin menua, menciptakan dinamika keluarga yang kompleks. Hubungan sosial pada fase ini juga cenderung menjadi lebih mendalam, dengan individu yang lebih menghargai koneksi dengan keluarga dan teman, serta terlibat dalam komunitas yang memberikan dukungan emosional.

Selain itu, individu dewasa madya sering kali mencari makna dan tujuan hidup yang lebih dalam (HIDAYATULLAH & LARASSATY, 2017). Banyak dari mereka terlibat dalam praktik spiritual atau kegiatan reflektif yang membantu mereka menemukan kedamaian dan tujuan. Keinginan untuk terus belajar dan tumbuh, baik melalui pendidikan formal maupun pengembangan diri, menunjukkan bahwa meskipun mereka berada di fase kehidupan yang lebih matang, semangat untuk beradaptasi dan mengeksplorasi pengalaman baru tetap hidup. Dengan demikian, dewasa madya adalah periode yang kaya akan pengalaman dan penemuan, di mana individu berusaha mencapai keseimbangan antara tanggung jawab, pencarian makna, dan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental.

### **Batasan Usia**

Batasan usia dewasa madya, atau paruh baya, umumnya berkisar antara 40 hingga 60 tahun (Hurlock, 1997). Pada rentang usia ini, individu mengalami berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial, yang terlihat jelas di masyarakat Jl. Sesar no. 75. Pada fase awal dewasa madya, yang biasanya terjadi pada usia 40-45 tahun, banyak individu mulai merefleksikan pencapaian hidup mereka. Di lingkungan ini, refleksi ini sering kali disertai dengan penyesuaian terhadap perubahan fisik yang mulai terasa, seperti penurunan energi dan munculnya tanda-tanda penuaan, termasuk keriput dan uban. Selain itu, individu di Jl. Sesar juga menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dalam karier dan keluarga, sering kali sebagai kepala keluarga atau penyokong utama, yang menciptakan dinamika sosial yang kompleks dalam masyarakat.

Memasuki usia 46-55 tahun, individu dewasa madya sering mengalami penurunan energi dan kesehatan fisik, yang menjadi perhatian utama di Jl. Sesar. Banyak di antara mereka mulai menghadapi masalah kesehatan yang lebih serius, seperti hipertensi dan diabetes, yang meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Di tengah tantangan ini, terjadi pula periode refleksi mendalam, di mana individu mulai merenungkan masa depan mereka dan sering kali mengalami krisis identitas. Hal ini dapat dilihat dari partisipasi mereka dalam kegiatan komunitas, seperti kelompok diskusi atau seminar kesehatan, yang memberikan ruang bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan mencari dukungan satu sama lain dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

Pada tahap akhir dewasa madya, antara usia 56-60 tahun, individu sering kali berada di ambang pensiun. Ini membawa tantangan baru dalam menyesuaikan diri dengan

perubahan peran sosial dan mencari makna baru dalam hidup. Di Jl. Seser, sebagian besar individu di fase ini mulai mempertimbangkan rencana pensiun mereka dan berupaya menemukan kegiatan yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang. Beberapa dari mereka terlibat dalam kegiatan sukarela atau memulai usaha kecil, yang tidak hanya memberikan makna baru tetapi juga membantu mereka tetap terhubung dengan komunitas. Pengalaman ini menciptakan suasana di mana individu saling mendukung, berbagi pengetahuan, dan berkontribusi terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

### **Kebutuhan Dan Pemenuhan Dewasa Madya**

Menurut Elizabeth Hurlock (1997) dalam karyanya tentang perkembangan manusia, dewasa madya (paruh baya) merupakan fase kehidupan yang penting dan kompleks, di mana individu memiliki kebutuhan yang unik yang harus dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan. Berikut adalah beberapa kebutuhan utama yang diidentifikasi oleh Hurlock, serta cara pemenuhannya:

#### **1. Kebutuhan Fisik**

Pada fase dewasa madya, individu sering mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti penurunan energi dan peningkatan risiko Kesehatan (Laudika, 2021). Kebutuhan fisik mencakup:

- a. Kesehatan dan Kebugaran: Individu perlu menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang dan olahraga teratur. Hurlock menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan jantung dan pencegahan penyakit.
- b. Pemeriksaan Kesehatan Rutin: Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi masalah kesehatan sejak dini.

#### **2. Kebutuhan Psikologis**

Hurlock (1997) juga menyoroti pentingnya kebutuhan psikologis pada dewasa madya, di mana individu sering mengalami refleksi diri dan evaluasi terhadap pencapaian hidup. Kebutuhan ini meliputi:

- a. Dukungan Emosional: Pentingnya dukungan dari keluarga dan teman untuk mengatasi stres dan tantangan emosional yang muncul.
- b. Pengelolaan Stres: Mengadopsi teknik seperti meditasi, terapi, atau kegiatan rekreasi untuk membantu mengelola stres yang dihadapi.

#### **3. Kebutuhan Sosial**

Keterlibatan sosial menjadi aspek penting dalam kehidupan dewasa madya. Hurlock (1997) mencatat bahwa individu di fase ini sering berperan sebagai pengasuh, baik untuk anak maupun orang tua. Kebutuhan sosial ini mencakup:

- a. Hubungan yang Stabil: Mempertahankan hubungan yang positif dengan keluarga dan teman, serta berpartisipasi dalam kegiatan komunitas untuk menjaga koneksi sosial.
- b. Peran dalam Keluarga: Memenuhi tanggung jawab sebagai orang tua dan anggota keluarga, yang sering kali membawa tantangan sekaligus kepuasan.

#### **4. Kebutuhan Spiritual**

Hurlock juga mencatat bahwa pencarian makna dan tujuan hidup menjadi penting pada fase ini. Kebutuhan spiritual dapat dipenuhi melalui:

- a. Praktik Spiritual atau Keagamaan: Terlibat dalam kegiatan yang memberikan kedamaian dan rasa tujuan, baik melalui agama atau refleksi pribadi.
- b. Pencarian Makna: Merenungkan nilai-nilai dan tujuan hidup yang ingin dicapai, serta bagaimana kontribusi individu terhadap masyarakat.

Kebutuhan dan pemenuhan dewasa madya mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang saling terkait (Yuanda, 2021). Memahami dan memenuhi kebutuhan

ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu pada fase dewasa madya, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan lebih bermakna dan memuaskan.

## SIMPULAN

Dewasa madya, atau paruh baya, adalah fase kehidupan yang umumnya mencakup rentang usia antara 40 hingga 60 tahun, ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Ciri-ciri khas dari fase ini meliputi penurunan energi dan stamina, munculnya keriput, serta peningkatan risiko terhadap masalah kesehatan seperti hipertensi dan diabetes. Secara psikologis, individu pada fase ini sering menjalani refleksi mendalam tentang pencapaian hidup mereka, menghadapi krisis identitas, dan berupaya menemukan makna baru dalam hidup. Dari segi sosial, dewasa madya sering kali ditandai dengan tanggung jawab yang meningkat, seperti merawat anak yang beranjak dewasa dan mengurus orang tua yang menua, sehingga hubungan dengan keluarga dan teman menjadi sangat penting.

Kebutuhan individu dewasa madya meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang harus dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan. Kebutuhan fisik mencakup menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang teratur. Kebutuhan psikologis dapat dipenuhi melalui dukungan emosional dari orang-orang terdekat dan pengelolaan stres yang efektif. Secara sosial, keterlibatan dalam komunitas dan menjaga hubungan yang positif dengan keluarga sangat penting untuk memberikan dukungan sosial. Sementara itu, kebutuhan spiritual sering kali dicari melalui praktik keagamaan atau refleksi pribadi, yang membantu individu menemukan makna dalam hidup mereka. Dengan memenuhi semua kebutuhan ini, individu dewasa madya dapat menjalani fase kehidupan ini dengan lebih bermakna dan memuaskan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Erlangga, S. Y., Kuncoro, K. S., Ardilla, N., Winingsih, P. H., Lapiana, U. N. B., Yektyastuti, R., & Fitri, A. (2024). Psikologi Pendidikan. *EDUPEDIA Publisher*, 88.
- Fadli, R., Wahyu, D., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Perkembangan Masa Dewasa Dini dan Madya dalam Implikasinya pada Pendidikan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*.
- Ferdiansyah, M., & Masfufah, U. (2023). Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus. *Flourishing Journal*, 2(9), 598–604. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p598-604>
- HIDAYATULLAH, M. S., & LARASSATY, R. M. (2017). Makna Bahagia Pada Lajang Dewasa Madya. *Jurnal Ecopsy*, 4(2), 71. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i2.3847>
- Hijriati, P. R. (2021). Proses Belajar Anak Usia 0 Sampai 12 Tahun Berdasarkan Karakteristik Perkembangannya. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 152. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Laudika, M. (2021). Penyesuaian Diri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Dewasa Madya. *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)*, 2(2), 209–218. <https://doi.org/10.59177/veritas.v2i2.99>
- Lestari, H. S., & Damayanti, A. K. (2024). *Psikologi Kepribadian*. NEM.
- Naibaho, D., Sinaga, Y. A., & Siburian, D. S. (2024). Perjalanan Hidup: Menjelajahi Perkembangan Psikologi Manusia diberbagai Fase Usia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi*

*Disiplin*, 02(02), 3031–9498.

- Primanita, N. M. D., & Lestari, M. D. (2018). Proses Penyesuaian Diri Dan Sosial Pada Perempuan Usia Dewasa Madya Yang Hidup Melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p08>
- Putri, S. A. P. (2012). Karir Dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal Dan Dewasa Madya. *Majalah Ilmiah INFORMATIKA*, 3(3), 193–212.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2019). *Sejarah psikologi modern*. Nusamedia.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sumanto. (2014). *Psikologi perkembangan*. Media Pressindo.
- Tameon, S. M. (2018). *11-Article Text-42-1-10-20180715*. 1(1), 26–39.