

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial suami dan kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu dukungan sosial suami sebagai X1, kepercayaan diri sebagai X2 dan kecemasan sebagai Y. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan parsial antara variabel dukungan sosial suami dengan kecemasan dan kepercayaan diri dengan kecemasan. Peneliti juga ingin mengetahui sumbangan efektif kedua variabel *independen* terhadap variabel *dependen* dan mencari persamaan garis regresinya.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan sosial suami dan kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*, apabila dukungan sosial suami tinggi maka kecemasan menurun. Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*, apabila kepercayaan diri tinggi maka kecemasan menurun. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi ibu menjelang *menopause* di desa pulorejo kecamatan tembelang kabupaten jombang sebanyak 35 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 35 ibu menjelang *menopause* yang memiliki suami dengan rentan usia ibu 40-55 tahun.

Dukungan sosial suami dan kepercayaan diri sangat mempengaruhi kecemasan pada ibu menjelang *menopause*. Ibu yang mendapatkan dukungan

sosial yang tinggi dari suami maka kecemasan ibu akan menurun. Dukungan sosial yang diberikan oleh suami kepada istri yang menjelang *menopause* dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi *menopause*. Salah satu kebutuhan manusia selain sandang, pangan dan papan adalah kebutuhan psikologis yaitu rasa dicintai dan disayangi. Maka dibutuhkan dukungan suami berupa rasa kasih sayang dan rasa diperhatikan sehingga perasaan buruk yang dirasakan akan sedikit-sedikit menghilang dan dengan dukungan yang baik akan dapat menurunkan kecemasan yang dialami ibu menjelang *menopause*. Selain itu kepercayaan diri juga dibutuhkan pada ibu menjelang *menopause*, karena dengan kepercayaan diri yang tinggi akan menurunkan kecemasan. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan merasa yakin kepada diri sendiri, optimistis, tidak tergantung pada orang lain, tidak ragu – ragu, merasa dirinya berharga. Wanita yang memiliki kepercayaan diri yang baik, akan membuat wanita mampu menerima keadaan yang dialaminya. Untuk itu dukungan sosial suami dan kepercayaan diri sangat berpengaruh pada kecemasan ibu yang menjelang *menopause*.

Pengambilan data penelitian menggunakan skala dukungan sosial suami, skala kepercayaan diri, dan skala kecemasan, data tersebut kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi yang menghasilkan temuan bahwa dukungan sosial suami dan kepercayaan diri secara bersama-sama mempunyai korelasi positif dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Hipotesis yang menyatakan ada

hubungan positif antara dukungan sosial suami dan kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause* terbukti. Secara parsial dukungan sosial suami berkorelasi negatif dengan kecemasan. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial suami dengan kecemasan ibu menjelang *menopause* terbukti. Kepercayaan diri juga mempunyai korelasi negatif dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause* terbukti.

Dukungan sosial dengan kecemasan memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial suami yang diterima maka semakin menurun kecemasan yang dialami ibu menjelang *menopause*. Dukungan suami menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan saat Ibu mengalami *menopause*. Pada dasarnya, dukungan suami harus terus dikembangkan. Suami yang tidak menuntut dan menerima wanita yang tengah mengalami *menopause* dan meyakinkan bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang normal akan lebih membantu seorang wanita yang tengah mengalami kecemasan saat *menopause*. Penyesuaian diri merupakan hal paling sulit bagi para Ibu *menopause*. Terutama perubahan fungsi seksual, yakni banyak ibu *menopause* yang tertekan serta khawatir terhadap perubahan sikap suaminya.

Kepercayaan diri dengan kecemasan juga memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri ibu maka kecemasan yang dialami ibu menjelang *menopause* semakin menurun. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang tersebut dapat menjalani masalah

apapun tanpa memandang kearah yang negatif, berfikir secara rasional dan obyektif terhadap permasalahan yang terjadi pada dirinya dapat diselesaikan dengan baik oleh dirinya sendiri maupun bantuan dari orang lain. Apabila seorang wanita tidak siap mental untuk menghadapi *menopause* dan lingkungan psikososial tidak memberikan dukungan yang positif, hal ini akan memberikan dampak yang tidak baik bagi wanita *menopause* yaitu menimbulkan kecemasan. Kecemasan wanita *menopause* dapat mengalami kestabilan kembali apabila wanita mempunyai kepercayaan diri yang tinggi yaitu tidak terpengaruh oleh siapapun, percaya akan kemampuan diri sendiri dan menghargai diri secara positif.

Besar sumbangan pengaruh variabel dukungan sosial suami dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap kecemasan cukup besar akan tetapi masih ada variabel lain yang mempengaruhi kecemasan, tetapi tidak masuk dalam penelitian ini. Melihat sumbangan efektif ini bertujuan agar peneliti dapat mempersentasikan seberapa besar variabel independen memepengaruhi variabel dependen sehingga peneliti bisa merekomendasikan penelitian selanjutnya yang sejenis untuk menambahkan variabel-variabel yang belum diteliti dengan tujuan penelitian selanjutnya lebih komprehensif dalam membahas kecemasan ibu menjelang *menopause*.

B. Saran

1. Saran Bagi Subjek Peneliti

Dari hasil penelitian menunjukkan kecemasan subjek masih dalam kategori sedang. Artinya subjek masih belum bisa memaknai *menopause* secara positif dan belum meyakini bahwa siklus *menopause* merupakan siklus alami yang pasti akan dirasakan oleh semua wanita. Subjek harus mampu memahami dan menerima siklus menstruasi yang akan terjadi pada dirinya, sehingga subjek tidak merasakan kecemasan yang berlebihan. Apabila subjek bisa memahami bahwa *menopause* bukan hal yang menakutkan melainkan hal yang alami terjadi dan semua wanita akan mengalaminya, subjek akan merasa lebih tenang dan tidak merasakan kecemasan yang berlebihan.

Dukungan sosial suami juga dibutuhkan oleh wanita yang menjelang *menopause*. Suami yang dapat memberikan support, memahami fisik dan psikis istrinya akan bisa menurunkan kecemasan wanita. Komunikasi adalah salah satu cara untuk menjalin hubungan dengan suami agar dapat memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada istrinya. Semakin tinggi dukungan sosial suami maka kecemasan wanita menjelang menopause semakin menurun. Untuk itu diharapkan kepada subjek agar bisa menjalin komunikasi yang baik dengan suami.

Selain itu kepercayaan diri juga dibutuhkan pada ibu menjelang *menopause*, ibu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan bisa memaknai bahwa *menopause* adalah bukan hal yang menakutkan, karena orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan berfikir secara positif, mampu menerima keadaan yang dialaminya. Diharapkan subjek penelitian bisa memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dengan menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi.

2. Saran Bagi Suami

Dukungan sosial suami sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu menjelang *menopause*. Ibu yang mendapatkan dukungan sosial suami akan mengurangi kecemasan ibu menjelang *menopause*. Semakin tinggi dukungan sosial suami maka semakin menurun kecemasan ibu menjelang *menopause*. Dukungan sosial suami bisa berupa dukungan emosional dukungan instrumental dukungan penghargaan dukungan informati dan dukungan jaringan sosial. Diharapkan suami bisa memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada istrinya dan dapat menjalin komunikasi dengan baik terhadap istrinya, sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu menjelang *menopause*.

3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, agar menambahkan variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini, seperti pengetahuan ibu tentang *menopause*, penerimaan diri, fakto-faktor yang mempengaruhi *menopause* sehingga hasil penelitian yang diperoleh semakin komprehensif, serta dapat digunakan sebagai acuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu menjelang *menopause*.

DAFTAR PUSTAKA

Alsa, Asmadi. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Pada Slb-D Ypac Semarang. *Journal of Education Psychology*.