

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN IBU MENJELANG *MENOPAUSE* USIA 40-55 TAHUN DI DESA PULOREJO KECAMATAN TEMBELANG KABUPATEN JOMBANG

Mila Oviani
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Phone : 085853223390
E-mail : mila.oviani@yahoo.co.id

Abstract

Husband's social support and self-confidence greatly affects the anxiety of the mother ahead of menopause. Mothers who get support from their husbands and have high self-esteem will reduce the anxiety of the mother before the menopause. The purpose of this study was to determine the relationship between husband's social support and self-confidence with the anxiety of the mother before menopause age 40-55 years. Samples were taken using purposive sampling of 35 people. The result of regression analysis showed that there was a relationship between husband's social support, confidence with anxiety proved by price $F = 16,898$ and $P = 0.000$ / ($p < 0,05$). There was a negative relationship between husband's social support and anxiety $t = -3.976$ $p = 0.000$ / ($p < 0.05$). There is a relationship between confidence with anxiety $t = -3.124$ $p = 0.004$ / ($p < 0.05$). The contribution of husband's social support variable and self-esteem with anxiety is $R.Square = 0,514$, it means that husband's social support variable and confidence together give effective contribution 51,4%, 48,6% anxiety influenced by other variable not examined. Husband's social support and self-esteem greatly affect anxiety in the mother before menopause. Mothers who get high social support from their husbands then the anxiety of the mother will decrease and if the mother has high confidence will reduce the anxiety of the mother before menopause.

Kata Kunci : *social support, self-confidence, anxiety, menopause*

Abstrak

Dukungan sosial suami dan kepercayaan diri sangat mempengaruhi kecemasan ibu menjelang *menopause*. Ibu yang mendapatkan dukungan dari suami dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menurunkan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dan kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause* usia 40-55 tahun. Sampel diambil dengan menggunakan purposive sampling sejumlah 35 orang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial suami, kepercayaan diri dengan kecemasan dibuktikan dengan harga $F=16,898$ dan $P=0,000$ / ($p<0,05$). Ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan kecemasan $t=-3,976$ $p=0,000$ / ($p<0,05$). Ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan $t=-3,124$ $p=0,004$ / ($p<0,05$). Besar sumbangan variabel dukungan sosial suami dan kepercayaan diri dengan kecemasan sebesar $R.Square=0,514$, artinya variabel dukungan sosial suami dan kepercayaan diri bersama-sama memberikan sumbangan efektif 51,4%, 48,6% kecemasan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. 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 dan apabila ibu mempunyai kepercayaan diri yang tinggi maka akan mengurangi kecemasan ibu menjelang *menopause*.

Kata Kunci : **Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri, Kecemasan, Menopause**

Pendahuluan

Menurut Mulyani (2013) menopause adalah akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium adanya penurunan hormon estrogen, hal ini menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya *menopause*

Menopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi diatas usia 40 tahun, tepatnya umur antara 40-55 tahun. Kondisi ini merupakan suatu akhir proses biologis yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita. Dikatakan *menopause* bila siklus menstruasinya telah berhenti selama 1 tahun. Berhentinya haid tersebut akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis (Retnowati, 2014).

Hasil penelitian WHO (2014) pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa *menopause* diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan *menopause*. Pada tahun 2016 di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan *menopause* atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata usia *menopause* di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami *menopause* semakin banyak.

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015 jumlah perempuan di Indonesia yang hidup pada masa *pre menopause* (umur 40 – 50) sebanyak 17,21 juta jiwa, sedangkan yang memasuki *menopause* (umur 50 tahun keatas) mencapai 21,22

juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia akan mencapai 152,69 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam umur *pra menopause* sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala *menopause*. Gejala ini merupakan gejala fisik dan psikis (Proyeksi penduduk indonesia 2010-2035).

Menjadi tua seringkali dijadikan suatu hal yang menakutkan bagi setiap orang, khususnya kaum wanita. Kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar, dan tidak cantik lagi. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan. Padahal masa tua merupakan salah satu fase yang harus dijalani seorang wanita dalam kehidupannya, seperti halnya fase-fase kehidupan yang lain, yaitu masa anak-anak dan masa reproduksi.

Peristiwa penting dalam kehidupan seorang wanita adalah hamil dan *menopause* yang terdapat persamaan. Semasa kehamilan dan *menopause*, beberapa masalah tertentu sangat berarti bagi kebanyakan wanita dan dapat membuat mereka merasa lebih cemas. Hal itu ketika terjadi interaksi perubahan hormonal yang mendasar dengan peristiwa emosional yang mengikuti perubahan sosial yang penting dalam peranan dan struktur keluarganya (Purwoastuti, 2013).

Kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah Hurlock, 1990 (dalam Lestari 2012). Kecemasan yang timbul saat menghadapi *menopause* biasanya meliputi perasaan gelisah dan khawatir akibat adanya perubahan fisik, sosial maupun seksual yang dialami yang membuat seseorang merasa penampilannya tidak utuh lagi sebagai wanita. Banyak dari ibu-ibu yang mengalami *menopause* menjadi

seorang yang mudah mengalami rasa cemas. Kecemasan ini timbul sebagai akibat seringkali kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan. (Pieter dan Lubis 2012).

Apabila individu menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik atau tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka mereka akan merasa cemas. Perubahan-perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik antara lain, perubahan berat badan, tubuh bertambah gemuk, juga kulit menjadi berkeriput. Disisi lain perubahan psikis diantaranya adalah suasana hati selalu berubah-ubah, gejala emosi yang berlebihan, gelisah, menurunnya daya ingat. Perubahan-perubahan tersebut yang membuat para ibu cenderung merasa cemas. Sebab dengan berakhirnya haid, proses ovulasi atau pemuahan sel telur juga jadi terhenti oleh karenanya. Tidak heran jika kaum ibu cemas akan perubahan sikap suami dan keluarga, merasa tidak berguna lagi.

Untuk sebagian wanita, menjadi tua sering kali menjadi momok yang menakutkan. Kekhawatiran ini mungkin berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi. Kondisi tersebut memang tidak menyenangkan dan menyakitkan. Padahal, masa *menopause* merupakan salah satu fase yang harus di jalani seorang wanita dalam kehidupannya. Seperti halnya fase – fase kehidupan yang lain, yaitu masa anak – anak dan masa reproduksi. Namun munculnya kekhawatiran yang berlebihan itu menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa itu (Kasdu,2002).

Aspek psikologis ibu menjelang *menopause* dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial suami. Dukungan sosial suami adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan,

dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Pengertian dukungan sosial tersebut didukung oleh pendapat Sarafino (2011) mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang tersedia bagi orang dari orang atau kelompok lain.

Indikator dalam penelitian ini menggunakan dimensi dukungan sosial yang diungkapkan oleh Sarafino (2011) sebagai acuan skala dukungan sosial meliputi : 1) Dukungan emosional, dukungan emosional meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari pasangan atau keluarga, seperti memberikan pengetahuan terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Adanya dukungan ini akan memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki dan dicintai kepada individu. 2) Dukungan Penghargaan, terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju, atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan atau rekan kerja. Dukungan jenis ini, akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai. 3) Dukungan instrumental atau konkrit, dukungan jenis ini meliputi bantuan secara langsung. Biasanya dukungan ini, lebih sering diberikan oleh teman atau rekan keria, seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk atau meminjamkan uang atau lain-lain yang dibutuhkan individu. Adanya dukungan ini menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya hal tersebut akan memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari. 4) Dukungan informasi, dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, saran atau

umpan balik kepada individu. Dukungan ini, biasanya diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau seorang profesional seperti dokter atau psikolog. Adanya dukungan informasi, seperti nasehat atau saran yang pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu memahami situasi dan mencari alternatif pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil. 5) Dukungan jaringan sosial, dukungan jaringan dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang bersangkutan.

Dukungan sosial suami sangat dibutuhkan pada ibu-ibu yang menjelang *menopause*. Ibu menjelang *menopause* mengalami beberapa perubahan pada dirinya termasuk perubahan fisik, mudah tersinggung, mudah marah yang kadang tidak tau penyebabnya, untuk itu ibu yang menjelang *menopause* membutuhkan kasih sayang, perhatian yang lebih dari orang terdekatnya terutama suaminya. Ibu yang mendapatkan perhatian dari suami ketika menjelang *menopause* akan mengurangi tingkat kecemasannya. Terlebih ketika suami bisa menerima keadaan istrinya yang banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. Dukungan suami sangat dibutuhkan ketika istri mengalami perubahan-perubahan alami yang pasti akan terjadi pada dirinya ketika sudah mulai menjelang *menopause*. Sesuai dengan pendapatnya Kasdu (2002) yang berpendapat bahwa suami sangat berperan dalam menjaga kondisi kecemasan istri pada saat menghadapi *menopause* karena hubungan keduanya akan berdampak pada kondisi psikologis.

Kepercayaan diri ibu juga sangat mempengaruhi kecemasan menjelang *menopause*. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri ibu maka akan semakin rendah kecemasan ibu yang menjelang *menopause*.

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri

sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi dalam mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Pengertian kepercayaan diri tersebut didukung oleh pendapat Lauster (1992) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Indikator dalam kepercayaan diri diungkapkan oleh Lauster (dalam Gufron 2014) yaitu aspek-aspek kepercayaan diri yang meliputi : 1) Keyakinan Kemampuan Diri, adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. 2) Optimis, adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya. 3) Objektif, Orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. 4) Bertanggung Jawab, adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya. 5) Rasional dan Realistis, adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kepercayaan diri juga dibutuhkan pada ibu-ibu yang menjelang *menopause*. Ibu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengurangi rasa kecemasannya. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri antara lain memiliki keyakinan akan kemampuan

dirinya, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional. Sehingga orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi tidak mudah merasakan kecemasan, tidak mudah terpengaruh pada orang lain, karena memiliki pendirian yang kuat terhadap dirinya. Orang yang menjelang *menopause* juga harus menerapkan rasa kepercayaan diri. Ketika usia sudah tidak mudah lagi, kulit sudah mulai keriput, dan masih banyak lagi perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya ibu harus bisa menerima keadaan normal yang pasti semua wanita akan mengalaminya. Seseorang yang dapat mengendalikan dirinya sendiri dengan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mengurangi rasa khawatir atau rasa cemas terhadap perubahan dirinya. 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. Kuntjoro (2002) menjelaskan bahwa seseorang wanita memiliki kepercayaan diri yang kurang baik seperti adanya penilaian yang negatif terhadap diri serta tidak dapat menerima dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki akibat perubahan yang terjadi pada saat *menopause*, akan lebih mudah mengalami rasa khawatir, takut dan cemas dari pada seseorang wanita yang memiliki kepercayaan diri yang baik dan dapat menerima serta memahami setiap perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat *menopause*.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *analitik kolerasi* dengan metode kuantitatif menggunakan *cross sectional*. Dimana dalam penelitian ini untuk menguji hubungan antara dukungan suami dan kepercayaan diri terhadap kecemasan ibu menjelang *menopause*.

Populasi dalam penelitian ini sejumlah 35 ibu yang menjelang *menopause*

usia 40-55 tahun dan yang masih memiliki suami yang masih hidup di Desa Pulorejo Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *Nonprobability Sampling* dengan cara *Purposive Sampling*.

Hasil analisis menunjukkan variabel kecemasan dinyatakan normal dibuktikan dengan *Kolmogorov-Smirnov*=0,963 dan $p=0,312$ ($p>0,05$). Variabel dukungan sosial suami dinyatakan normal dibuktikan dengan *Kolmogorov-Smirnov*=0,742 dan $p=0,639$ ($p>0,05$). Variabel kepercayaan diri dinyatakan normal dibuktikan dengan *Kolmogorov-Smirnov*=0,990 dan $p=0,281$ ($p>0,05$). Semua variabel *independen*, dukungan sosial suami dan kepercayaan diri berkorelasi linier dengan variabel *dependen* kecemasan ibu menjelang *menopause*.

Kaidah uji linieritas hubungan menggunakan besaran harga F dan $P < 0,005$. Hasil analisis menunjukkan variabel dukungan sosial suami dengan kecemasan memiliki hubungan linier dibuktikan dengan harga $F = 18,997$ pada $p = 0,000$ sesuai dengan rumus ($p<0,05$). Variabel kepercayaan diri dengan kecemasan juga mempunyai hubungan linier dibuktikan dengan harga $F = 12,418$ pada $p = 0,001$ sesuai dengan rumus ($p<0,05$). Semua variabel *independen*, yaitu variabel dukungan sosial suami dan kepercayaan diri berkorelasi linier dengan variabel *dependen* kecemasan ibu menjelang *menopause*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Regresi

- Nilai $F = 16,898$ pada $p = 0,000$ ($p<0,05$) yang berarti variabel dukungan sosial suami dan kepercayaan diri secara bersama-sama berkorelasi positif dengan variabel

kecemasan. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat dalam tabel 9 di bawah ini :

Tabel 9. Hasil analisis regresi simultan

| Korelasi Simultan | F | p | Keterangan |
|---|--------|-------|--|
| Dukungan Sosial Suami dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan | 16,898 | 0,000 | Dukungan sosial suami dan kepercayaan diri berhubungan dengan kecemasan (p<0,05) |

Hasil analisis parsial menunjukkan nilai $t = -3,976$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya dukungan sosial berkorelasi negatif dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Apabila dukungan sosial suami tinggi maka kecemasan menurun, sebaliknya jika dukungan sosial turun maka kecemasan meningkat.

b. Hasil analisis parsial menunjukkan nilai $t = -3,124$ pada $p = 0,004$ ($p < 0,05$) yang artinya kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Apabila kepercayaan diri tinggi maka kecemasan menurun. Sebaliknya jika kepercayaan diri menurun maka kecemasan tinggi. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini :

Tabel 10. Hasil Analisis Regresi Parsial

| Korelasi Parsial | T | P | Keterangan |
|--|--------|-------|--|
| Dukungan sosial suami dengan kecemasan | -3,976 | 0,000 | Dukungan sosial suami berhubungan secara |

| | | | |
|-----------------------------------|--------|-------|---|
| | | | signifikan dengan kecemasan ($p < 0,05$) |
| Kepercayaan diri dengan kecemasan | -3,124 | 0,004 | Kepercayaan diri berhubungan signifikan dengan kecemasan ($p < 0,05$) |

- d. Besar sumbangan variabel dukungan sosial suami dan kepercayaan diri dengan kecemasan dapat dilihat dari nilai *R Square*. Hasil analisis menunjukkan *R Square* = 0,514 artinya variabel dukungan sosial suami dan kepercayaan diri bersama-sama memberikan sumbangan efektif 51,4% berarti 48,6% kecemasan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
- e. Persamaan garis regresi yang dihasilkan dari analisis regresi adalah $Y = \beta_0 X_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$, dimana $\beta_0 = 60,652$, $\beta_1 = -0,506$, $\beta_2 = -0,398$. Hasil tersebut terangkum dalam tabel 11 dibawah ini.

Tabel 11. Persamaan Garis Regresi

| Persamaan Garis Regresi | β_0 | β_1 | β_2 |
|---|-----------|-----------|-----------|
| $Y = \beta_0 X_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$ | 60,652 | -0,506 | -0,398 |

Hasil Statistik Deskriptif

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan peneliti sebanyak 35 orang dengan klasifikasi 11 orang dalam kategori kecemasan ringan, 22 orang dalam kategori kecemasan sedang, 2 orang dalam kategori kecemasan berat. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini :

Tabel 12. Persentase Kecemasan Subjek Penelitian

| Kategori | Skor | F | Persentase |
|-------------------------|-------|----|------------|
| Tidak ada kecemasan | < 14 | 0 | 0 % |
| Kecemasan ringan | 14-20 | 11 | 31,4 % |
| Kecemasan sedang | 21-27 | 22 | 62,9 % |
| Kecemasan tinggi | 28-41 | 2 | 5,7 % |
| Kecemasan tinggi sekali | 42-56 | 0 | 0 % |
| Total | | 35 | 100% |

Dukungan sosial yang dimiliki oleh subjek dalam penelitian ini dapat diperoleh 3 klasifikasi 8 orang memiliki dukungan sosial tinggi, 20 orang memiliki dukungan sosial sedang, 7 orang memiliki dukungan sosial rendah. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini :

Tabel 13. Persentase Dukungan Sosial Subjek Penelitian

| Kategori | Interval | F | Persentase Individu |
|----------|---------------------|----|---------------------|
| Tinggi | 192,129 keatas | 8 | 22,9% |
| Sedang | 160,211 s/d 192,129 | 20 | 57,1% |
| Rendah | 160,211 | 7 | 20% |
| Total | | 35 | 100% |

Kepercayaan diri yang diperoleh subjek dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan 5 orang memiliki kepercayaan diri tinggi, 25 orang memiliki kepercayaan diri sedang, 5 orang memiliki kepercayaan diri rendah. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 14 di bawah ini :

Tabel 14. Persentase Kepercayaan Diri Subjek Penelitian

| Kategori | Interval | F | Persentase Individu |
|----------|----------|---|---------------------|
| Tinggi | 187,19 | 5 | 14,3% |

| | | | |
|--------|--------------------|----|-------|
| Sedang | 158,409 s/d 187,19 | 25 | 71,4% |
| Rendah | 158,409 | 5 | 14,3% |
| | | 35 | 100% |

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan peneliti sebanyak 35 subjek dengan usia 40-55 tahun. Rentan usia subjek diklasifikasikan menjadi 3 usia 40-45 tahun sebanyak 23 orang, usia 56-50 tahun sebanyak 12 orang dan usia 51-55 tahun 0 orang. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini:

Tabel 15. Rentan Usia Subjek Penelitian

| Usia | F | Persentase |
|-------------|----|------------|
| 40-45 tahun | 23 | 66 % |
| 46-50 tahun | 12 | 34 % |
| 51-55 tahun | 0 | 0 % |
| Total | 35 | 100% |

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan kepercayaan diri secara bersama-sama berkorelasi positif dengan kecemasan. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara dukungan sosial suami dan kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause* terbukti.

Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki seseorang wanita saat menjelang *menopause*, maka tingkat kecemasan semakin rendah. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kuntjoro (2002). Kuntjoro (2002) menjelaskan bahwa seseorang wanita memiliki kepercayaan diri yang kurang baik seperti adanya penilaian yang negatif terhadap diri serta tidak dapat menerima

dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki akibat perubahan yang terjadi pada saat *menopause*, akan lebih mudah mengalami rasa khawatir, takut dan cemas dari pada seseorang wanita yang memiliki kepercayaan diri yang baik dan dapat menerima serta memahami setiap perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat *menopause*.

Seseorang wanita yang sedang menghadapi *menopause* akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, ditandai dengan terbentuknya pandangan yang realistis terhadap kelebihan dan kekurangan diri, dapat menerima dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki, tidak mudah kecewa terhadap penilaian orang lain terhadap penampilan dirinya, serta memiliki pemikiran yang positif tentang perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat *menopause*, ditunjang dengan adanya dukungan suami yang tinggi yang ditunjukkan melalui pengertian dan perhatian dari suami, sikap suami yang tidak menuntut istri untuk tampil dengan kesempurnaan fisik, memberi semangat kepada istri yang mulai tidak percaya diri dengan penampilannya, memberi saran pada istri untuk bersikap terbuka dalam mengkomunikasikan setiap masalah yang dialami, dan memberikan bantuan tenaga ataupun materi yang dibutuhkan maka dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kecemasan wanita dalam menghadapi *menopause* yang ditukkan dengan berkurangnya perasaan khawatir, gelisah, rendah diri, dan perasaan tidak mampu menhadapi suatu masalah.

Terbuktinya hipotesis pertama penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Kaheksi (2013) bahwa dukungan sosial suami dan kepercayaan diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan wanita menjelang *menopause*. Terdapat hubungan antara dukungan sosial suami dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*. Semakin tinggi dukungan sosial suami yang diterima ibu dalam menjelang

menopause, maka kecemasan yang dialami akan semakin rendah. Hasil tersebut sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Hawari (2004) bahwa salah satu faktor yang dapat mengatasi dampak *menopause* seperti kecemasan adalah pengertian suami.

Analisis secara parsial diketahui bahwa ada korelasi negatif sangat signifikan antara dukungan sosial suami dengan kecemasan ibu menjelang *menopause*, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dan kecemasan ibu menjelang *menopause* diterima. Semakin tinggi dukungan sosial suami maka kecemasan seseorang ibu yang menjelang *menopause* semakin turun. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial suami berperan penting dalam mendukung kecemasan ibu menjelang *menopause*.

Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi *menopause*, kecemasan muncul akibat perubahan perasaan tetapi juga terdapat perubahan fungsi tubuh di antaranya gangguan menstruasi, konsistensi kulit menurun, perasaan panas di sekujur tubuh pada malam hari dan mulai terjadi perubahan penurunan libido (Wirakusumah, 2004). Menurut Lestary (2010) 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 wanita.

Penelitian ini selaras dengan pendapat Purnawati (2014) tentang hubungan antara dukungan suami dan pengetahuan ibu terhadap tingkat kecemasan pada *menopause* yang menyatakan bahwa semakin baik

dukungan suami semakin ringan kecemasan yang dialami oleh seorang Ibu selama mengalami *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*. Kepercayaan 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.

Analisis parsial selanjutnya juga menyatakan ada korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan ibu menjelang *menopause* terbukti.

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan. Apabila individu tidak memiliki kepercayaan diri, maka akan terdapat banyak masalah yang dihadapi, karena kepercayaan diri merupakan komponen kepribadian yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki (Ashriati, 2013). Orang yang memiliki kepercayaan akan merasa yakin kepada diri sendiri, optimistis, tidak tergantung pada orang lain, tidak ragu – ragu, merasa dirinya berharga, tidak menyombongkan diri, memiliki keberanian untuk bertindak, bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. Wanita yang memiliki kepercayaan diri yang baik, akan membuat wanita mampu menerima keadaan yang dialaminya (Ibrahim, 2005). Rasa minder atau kurang percaya diri yang dialami wanita *menopause* dikarenakan wanita beranggapan bahwa fungsi tubuhnya tidak

seperti biasanya dan dapat merusak kehidupan dirinya (Ibrahim, 2005). Tetapi, ada pula wanita yang merasa bahwa masa *menopause* merupakan hal yang wajar dan memang sudah seharusnya terjadi pada dirinya, sehingga wanita yang *menopause* tersebut mempunyai kepercayaan diri yang tinggi (Ibrahim, 2005).

Terbuktinya hipotesis penelitian yang ketiga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari (2010) tentang hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa *perimenopause*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan korelatif negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi masa *perimenopause*. Dapat diartikan semakin tinggi atau semakin kuat penerimaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan atau sebaliknya. Adanya hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa *perimenopause* ini sesuai dengan pendapat Anwar (2007) yang menyatakan bahwa setiap perempuan yang memasuki masa *menopause* sering kali merasa cemas. Kecemasan itu berupa ketakutan akan kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, menurunnya penampilan sebagai seorang wanita akibat kekerutan pada kulitnya dan semakin tua. Menurut Lestary (2010) bahwa faktor utama yang memengaruhi *menopause* adalah cemas.

Kesimpulan

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 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*.

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.

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*.
- Azwar. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bayhakki, Lestari, Rahwuni. 2014. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause. *Skripsi*. Riau : Universitas Riau.
- Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Wanita di Indonesia. dari <http://www.bps.go.id>. Diperoleh tanggal 2 Januari 2017.
- Eveline Siregar & Hartini Nara. 2014. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hawari, Dadang. 2004. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa.
- Ibrahim A. 2005. *Panik Neurosis Gangguan Cemas*. Jakarta : Dua As As.
- Isnawati, Dian & Suhariadi, Fendy. 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*. *Journal of Education Psychology*. No. 1. Vol. 2. 1- 6.
- Kasdu, Dini. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspaswara.
- King, Laura A. 2012. *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lombagia. 2014. Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi *Menopause*. *Journal of Education Psychology*. Vol 3. No 2. Manado : Jurusan Keperawatan Politeknik Kemenkes Manado.

- Lumpkin, Aaron. 2012. *You Can Be Positive, Confident And Courageous*. Jakarta : Erlangga.
- Kaheksi. 2013. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Suami dengan Kecemasan Wanita dalam Menghadapi *Menopause*. *Journal of Education Psycology*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Kuntjoro, Z. S. 2002. Dukungan Sosial pada Lansia. [www e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com) Diakses tanggal 3 Maret 2017.
- Lestary. 2012. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- M. Nur Gufron & Rini Risnawita. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. ArRuzz Media.
- Mulyani, NS. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Pertengahan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Mansur, Herawati. 2009. *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Purwoastuti. 2013. *Menopause Siapa Takut*. Yogyakarta : Kanisius.
- Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumonggo. 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Pieter, Herri Zan dan Lubis, Namora Lumonggo. 2012. *Pengantar Psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Purwoastuti, Endang & Walyani, Elisabeth. 2015. *Ilmu Kesehatan Masyarakat dalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Purba, Johana, Dkk. 2007. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Journal of Education Psychology*. No. 2. Vol. 5. 77-87.
- Retnowati, S. 2014. *Tetap Bergairah Memasuki Masa Menopause : Sebuah Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sarafino, Edward. 2012. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Third Edition. New York. John Willey.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka. 2012. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalm Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.