

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN KELUARGA
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MENOPAUSE
PADA IBU RUMAH TANGGA**

L. Rini Sugiarti, Sri Widyawati, Roestamadji Br

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi menopause pada wanita. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- a. Hipotesis Mayor : terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga dengan kepercayaan diri dan dukungan keluarga.
- b. Hipotesis Minor I : terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga dengan kepercayaan diri.
- c. Hipotesis Minor II : terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga dengan dukungan keluarga.

Populasi dalam penelitian ini para wanita dewasa madya, dengan rentang usia antara 40 sampai dengan 50 . Penelitian ini menggunakan try out terpakai, yang berarti data uji coba alat ukur sekaligus digunakan juga sebagai data untuk analisis hipotesis penelitian. Teknik pengumpulan data berupa skala, yang terdiri atas Skala Kecemasan Menghadapi Menopause, Skala Kepercayaan Diri serta Skala Dukungan Keluarga. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa : Variabel kecemasan menghadapi menopause berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorof - Smirnov* $Z = 0.855$ ($p > 0,05$), Variabel dukungan keluarga berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorof - Smirnov* $Z = 0.971$ ($p > 0,05$), dan Variabel kepercayaan diri berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorof - Smirnov* $Z = 0.981$ ($p > 0,05$). Semua analisis menggunakan bantuan SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 15 . Analisis pengujian hipotesis mayor menggunakan Analisis Regresi Ganda menunjukkan bahwa $Ry(1,2) = 4.623$; $p = 0.016$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti **tidak ada** hubungan antara kecemasan menghadapi menopause dengan dukungan keluarga dan kepercayaan diri. Hasil analisis data hipotesis minor dengan menggunakan teknik korelasi product moment menunjukkan bahwa $r_{1y} = 0.17$; $p = 0.147$ ($p < 0,01$) sehingga hipotesis minor I dalam penelitian tidak diterima. Hal ini menunjukkan **tidak ada** hubungan negatif antara kecemasan menghadapi menopause dengan kepercayaan diri. Diketahui juga bahwa $r_{2y} =$

0.445; $p = 0.002$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa **ada** hubungan negatif antara kecemasan menghadapi menopause dengan kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis minor II diterima.

Kata Kunci : *Kepercayaan Diri, Dukungan Keluarga, Kecemasan, Menopause.*

A. PENDAHULUAN

Dalam sebuah kehidupan rumah tangga, seorang ibu mempunyai peran yang sangat penting. Sosok ibu yang harus mengurus suami, anak, keluarga, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan keluarga. Profesi sebagai ibu rumah tangga tidaklah mudah, karena seorang ibu rumah tangga tidak mempunyai jam kerja tertentu, artinya tugasnya dimulai dari bangun tidur hingga tidur lagi. Seiring bertambahnya usia, kondisi tubuh lambat laun pasti akan menurun, tidak seperti pada masa muda. Memasuki usia tengah baya yaitu 40 tahun, seorang wanita mengalami penurunan kemampuan reproduktif, yaitu ditandai dengan datangnya menopause. Perubahan-perubahan yang dialami selama menjelang menopause hingga masa menopause membuat para ibu sering merasa cemas.

Kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. 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 pembuahan sel telur juga jadi terhenti oleh karenanya. Tidak heran jika kaum ibu cemas akan perubahan sikap suami dan keluarga, merasa tidak berguna lagi.

Terdapat banyak faktor baik dari sisi internal maupun eksternal yang mempengaruhi besar kecilnya kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah

tangga. Perasaan tidak berdaya umumnya dialami para ibu rumah tangga, terutama yang akan menghadapi menopause. Apabila kepercayaan diri tersebut ada, maka para ibu akan tanpa ragu – ragu, tidak takut dan optimisi dalam menghadapi apapun, termasuk diantaranya menopause yang akan terjadi.

Keluarga, merupakan lingkungan yang dapat menjadikan individu merasa aman. Oleh karenanya, seorang ibu yang mendapat dukungan keluarga, maka akan merasa mendapat kepedulian, perlindungan serta rasa aman dari orang – orang disekitarnya. Memasuki usia tengah baya yaitu usia 40 tahun, wanita mengalami menopause. Terjadinya menopause membawa perubahan-perubahan dalam kehidupannya. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik dan psikis. Mulai dari perubahan berat badan, perubahan bentuk tubuh yang semakin membesar, kulit keriput, suasana hati yang selalu berubah-ubah, gelisah, gejala emosi yang berlebihan, dan menurunnya daya ingat.

Akibat perubahan yang terjadi tersebut menimbulkan perasaan cemas kaum ibu. Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Setiap individu mempunyai keyakinan dan harapan yang berbeda-beda, karena perbedaan tersebut maka tidak ada dua individu yang akan memberikan reaksi yang sama, meskipun tampaknya seakan-akan bereaksi dengan cara yang sama. Situasi yang membuat cemas adalah situasi yang mengandung masalah tertentu yang akan memicu rasa cemas dalam diri individu. Hampir semua kaum ibu mengalami suasana hati depresif dan melenkolis. Sebab utamanya ialah karena ingin mengingkari dan memprotes proses biologis mengarah pada ketuaan yang ditandai dengan datangnya menopause. Perubahan-perubahan yang terjadi diinterpretasikan menjadi sesuatu hal yang menakutkan karena kaum ibu tersebut memiliki pengetahuan mengenai menopause yang sangat kurang.

Diduga, terdapat berbagai faktor internal maupun eksternal yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu. Faktor tersebut diantaranya adalah kepercayaan diri dari sisi internal serta dukungan keluarga sebagai faktor eksternal.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- a. Hipotesis Mayor : terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga dengan kepercayaan diri dan dukungan keluarga.
- b. Hipotesis Minor I : terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga dengan kepercayaan diri.
- c. Hipotesis Minor II : terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga dengan dukungan keluarga.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh banyak orang. Kecemasan disebut juga dengan ketakutan atau perasaan gugup (Greenberger, 2004: 209). Sensasi kecemasan sering dialami oleh hampir semua individu. Perasaan tersebut umumnya ditandai dengan rasa ketakutan, tidak menyenangkan, dan seringkali ditandai dengan gejala-gejala lain seperti nyeri kepala, berkeringat. Serupa dengan pendapat Barlow (Durand dan Barlow, 2006: 158), kecemasan adalah keadaan suasana, perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Individu yang cemas mungkin juga merasa gelisah. Kecemasan merupakan bentuk perasaan yang tidak mantap, dan diliputi oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang tidak pasti atau hal-hal yang iriil (Kartono, 1986: 21). Alwisol (2004: 28) berpendapat bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan-kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Kecemasan adalah perasaan yang dialami individu, ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi (Priest, 1994: 10). Kecemasan adalah bentuk perasaan yang tidak mantap, dan diliputi oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang tidak pasti atau hal-hal yang iriil (Kartono, 1986: 21). Hurlock berpendapat bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan

perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Pada umumnya perasaan-perasaan tersebut disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Nevid (2003: 163) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Serupa dengan pendapat Murray (1995: 89) kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang berasal dari emosional atau ketidaksenangan yang rendah menjadi emosional yang sangat kuat. Kecemasan pada umumnya disebabkan oleh ketakutan yang tidak jelas, berasal dari perasaan yang terus-menerus bahawa sesuatu yang buruk akan terjadi sehingga muncul susah tidur, ketidakmampuan untuk rileks, dan terbangun terus-menerus sepanjang malam (Murray, 1995: 89). Hal tersebut merupakan suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seorang individu mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Kaplan, 2000: 3).

Beberapa pengertian kecemasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh individu ketika berpikir bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi.

b. Gejala – gejala Kecemasan

Kecemasan timbul karena adanya ancaman yang mengganggu individu. Atkinson (2001: 413) menjelaskan bahwa kecemasan akan mengalami keluhan-keluhan fisik seperti gangguan tidur, tidak mampu santai, kelelahan, nyeri kepala, pening, dan jantung berdebar-debar, selain itu individu terus-menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan.

Banyak orang yang merasa cemas sangat waspada terhadap gejala-gejala fisik yang meliputi kegelisahan, telapak tangan berkeringat, pusing-pusing, sulit bernapas, detak jantung yang meningkat cepat, dan pipi merona (Greenberger, 2004: 209). Gejala kecemasan menurut Abu Bakar (Risbiyantini, 2004: 15) antara lain:

- a. Gejala psikis seperti gelisah, perasaan tegang, mudah marah, khawatir akan apa yang terjadi, tidak berdaya, hilang perhatian, perasaan tidak berguna, merasa tertekan, kehilangan gairah, tidak percaya diri, ingin lari dari kenyataan, tidak tentram, dan tidak mampu menyesuaikan diri.
- b. Gejala fisik seperti tekanan darah meningkat, kaki dan tangan dingin, badan berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba merah, sring sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, sesak nafas dan mual.
- c. Gejala sosial seperti perasaan kurang berharga, perubahan pada identitas diri, merasa takut pada hal-hal yang berhubungan dengan proses menua, merasa kehilangan peran penting sebagai wanita yang melahirkan anak, serta perasaan tidak diperlakukan oleh orang lain.
- d. Gejala seksual seperti libido yang menurun, sukar melakukan hubungan seksual, takut kehilangan daya tariknya dan takut tidak dapat memberi kepuasan seksual kepada suami.

Gejala-gejala kecemasan menurut Nevid (2003: 164) antara lain:

- a. Gejala fisik meliputi, kegelisahan atau kegugupan, tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit bernafas, pusing, merasa lemas, sulit menelan, diare, wajah terasa merah, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang.
- b. Gejala behavioral meliputi, perilaku menghindar, perilaku melekat, perilaku terguncang.
- c. Gejala kognitif meliputi, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, sulit berkonsentrasi.

Adapun gejala-gejala psikologis adanya kecemasan menurut Blackburn Davidson (www.klinis.wordpress.com) antara lain meliputi:

- a. Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, seperti mudah marah, perasaan sangat tegang.
- b. Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya.

- c. Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- d. Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi.
- e. Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Gejala kecemasan menurut Kaplan (2000: 2) diantaranya: nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, keekakuan pada dada, gangguan lambung ringan, gelisah, ketidakmampuan untuk duduk atau berdiri lama.

b. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Iskandar (1998), faktor yang memengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua (2) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari kecemasan berangkat dari pandangan psikoanalisis yang berpendapat bahwa sumber dari kecemasan itu bersifat internal dan tidak disadari. Menurut Atkinson (1993) kecemasan lebih ditimbulkan oleh faktor eksternal dari pada faktor internal. Seorang yang mengalami kecemasan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir.

Penyebab kecemasan menurut Hardjana (1994) adalah keluarga, lingkungan sosial serta terdapat pula faktor potensial yang dapat membuat individu mengalami kecenderungan untuk cemas secara umum, yaitu pewaris genetik, trauma mental, pikiran, dan kurang efektifnya mekanisme penyesuaian diri. Di samping faktor predisposisi, terdapat pula faktor terendap yang dapat menimbulkan kecemasan pada individu (Freeman dan Tomasso, 1994). Faktor tersebut adalah masalah fisik, penyebab eksternal, dan kepekaan emosional.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Dalam penelitian ini, yang termasuk di dalam faktor internal adalah kepercayaan diri sebagai bagian dari kondisi psikis internal; serta dukungan keluarga sebagai salah satu bagian dari faktor eksternal.

2. Menopause

a. Pengertian Menopause

Menopause adalah selesainya atau berakhirnya masa subur seorang wanita (Priest, 1994: 117). Pada umumnya menopause mulai terjadi pada usia sekitar 50 tahun, tetapi ada juga yang sudah mengalami menopause pada usia 40 tahun (Mar'aj, 2005: 235). Menopause merupakan proses alami dan tidak bisa ditolak, namun berbagai keluhan yang menyertainya dan mengakibatkan kerugian fisik maupun psikis (Mangoenprasodjo, 2004: 9). Priest menjelaskan menopause merupakan masa selesainya atau berakhirnya masa subur seorang wanita yang dialami oleh wanita berusia antara 40-50 tahun (1994: 117). Menopause merupakan perhentian fungsi menstruasi, yang terdapat selama klimakterik wanita, yang meliputi perubahan-perubahan badaniah secara menyeluruh dan perubahan-perubahan emosional yang bersamaan terjadinya dengan itu (Mappiare, 1992: 208). Masa menopause disebut pula sebagai periode klimakterium yang artinya tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya (Kartono, 1992: 318). Masa tersebut pada akhirnya ditandai oleh adanya perubahan-perubahan fisik dan psikis (Syahraini, 2007: 30). Perubahan fisik seperti, perubahan berat badan, kulit yang semakin berkeriput sedangkan perubahan psikis meliputi, suasana hati yang selalu berubah-ubah, gejala emosi yang berlebihan, merasa dirinya tidak berguna, gelisah, cerewet, sulit tidur, emosi yang tidak stabil (Syahraini, 2007: 30).

Dari pendapat beberapa tokoh yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi yang disertai perubahan-perubahan baik perubahan fisik (jasmani) dan perubahan psikis. Dalam penelitian ini yang dimaksud dari kecemasan dalam menghadapi menopause adalah perasaan yang dialami kaum ibu yang berupa kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, ketakutan yang merupakan reaksi akibat ketidakmampuan dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi karena menopause, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis.

b. Gejala - gejala Menopause

Gejala menopause menurut Wirakusumah (2003: 10-19) meliputi:

- a. Arus panas (*hot flush*), dirasakan pada leher, wajah, dan bagian atas dada. Biasanya berlangsung selama 15 detik sampai satu menit.
- b. Kenaikan berat badan, perubahan kadar hormon estrogen akan mengganggu pusat lapar dan kenyang di otak, sehingga nafsu makan meningkat.
- c. Kulit kering dan keriput, pada saat ini kulit menjadi tipis, kurang kenyal, dan daya lenturnya berkurang.
- d. Sembelit, seluruh metabolisme mulai menurun dengan bertambahnya usia, tubuh berusaha beradaptasi dengan ambang kadar estrogen yang baru, kondisi inilah yang sering menimbulkan sembelit.
- e. Osteoporosis dan sakit punggung, seiring berjalannya waktu kondisi tulang akan bertambah lemah, rapuh, dan mudah retak, dan keropos sebagai akibat berkurangnya kalsium.
- f. Sakit kepala, pada masa menopause ada kecenderungan tubuh melakukan penyimpanan garam dan penimbunan cairan tubuh akibat perubahan kadar hormon. Masuk akal jika terdapat cairan berlebihan yang tertahan di otak dan menjadi penyebab sakit kepala.
- g. Bengkak, pembengkakan pada wanita menopause disebabkan oleh tubuh yang terlalu banyak menghasilkan terlalu banyak aldosteron, yaitu hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dan bertugas mengatur jumlah air dan garam dalam tubuh.
- h. Pengerutan vagina, perubahan hormon estrogen menyebabkan jaringan lapisan vagina menjadi tipis dan sekresi atau lendir pada vagina mulai menurun sehingga saat berhubungan seks akan timbul rasa nyeri.
- i. Infeksi saluran kemih, infeksi ini diduga disebabkan oleh terjadinya penurunan kadar hormon estrogen yang menyebabkan jaringan saluran kemih menipis sehingga mudah terkena infeksi.
- j. Insomnia (sulit tidur), pada wanita menopause kadar serotonin (salah satu bentuk neurotransmitter) menurun sebagai akibat jumlah estrogen yang minim. Serotonin berperan dalam mempengaruhi suasana hati seseorang, sehingga bila jumlah serotonin menurun akan mudah depresi dan sulit tidur.

k. Gangguan psikis dan emosi, pada sebagian wanita masa menopause sering diiringi oleh rasa gelisah, mudah tersinggung, tegang, dan cemas. Selain itu muncul perasaan tertekan, sedih, malas, emosi yang meluap, mudah marah, merasa tak berdaya, dan mudah menangis.

Gejala-gejala menopause menurut Baziad (2003:7) meliputi: gejalak panas (*hot flushes*), jantung berdebar-debar, gangguan tidur, depresi, mudah tersinggung, cepat marah, gelisah, takut, sakit kepala, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga, berkunag-kunang, kesemutan, gangguan libido, obstipasi, berat badan bertambah, dan nyeri tulang dan otot.

Gejala menopause menurut Weed (1992: 57) meliputi:

- a. *Hot flush*
- b. Berkeringat di malam hari
- c. Pusing, migrain
- d. Mata kering
- e. Mulut panas (mulut terasa terbakar)
- f. Kesemutan
- g. Ketidakstabilan emosi
- h. Gangguan tidur
- i. Palpitasi (detak jantung berdetak lebih cepat)

Gejala menopause menurut O'Brien antara lain (1994: 75-81): gelora panas dan berkeringat di malam hari, kekeringan vagina, perubahan kulit, perubahan tulang, dan emosi yang mudah berubah. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan dalam menghadapi menopause meliputi gejala fisiologis dan gejala psikologis.

3. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Santrock (2003; 336), kepercayaan diri adalah dimensi evaluasi yang menyeluruh yang membawa kekuatan dalam mengatur langkah ke depan. Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai 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, 2006; 48).

Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan kekuatan yang dapat mengatur langkah ke depan sehingga individu mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.

b. Ciri – ciri kepercayaan Diri

Anthony (1993: 66 -68) mengemukakan bahwa ciri – ciri kepercayaan diri adalah :

- a. Memiliki harapan yang positif, mengetahui bahwa dirinya memiliki kekuatan untuk menghadapi rintangan.
- b. Tidak mudah putus asa, mampu menerima kelemahan dan kelebihan diri
- c. Memiliki sikap mandiri, tidak bergantung pada orang lain
- d. Mampu berkomunikasi dengan baik.
- e. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan tersebut tidak terwujud, tetap mampu melihat sisi positif dalam diri.

Ciri – ciri kepercayaan diri menurut Ashriati, dkk (2006; 49) antara lain :

- a. Yakin kepada diri sendiri
- b. Optimistis
- c. Tidak tergantung pada orang lain
- d. Tidak ragu – ragu
- e. Merasa dirinya berharga
- f. Tidak menyombongkan diri
- g. Memiliki keberanian untuk bertindak
- h. Bertanggung jawab terhadap pekerjaannya

Senada dengan pendapat diatas, Iswidharmanjaya (2004; 31) mengemukakan bahwa ciri – ciri kepercayaan diri antara lain :

- a. Yakin atas kemampuan diri sendiri dan tidak terpengaruh pada orang lain.
- b. Percaya akan kemampuan diri sendiri
- c. Menghargai diri secara positif.

- d. Mau bekerja keras untuk mencapai kemajuan.
- e. Berani bertindak dan mengambil resiko.
- f. Optimis, tenang dan tidak mudah cemas.
- g. Bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat sendiri.
- h. Menerima diri secara realistis.
- i. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

Dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri kepercayaan diri adalah optimis, menerima diri secara realistis, serta memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

4. Dukungan Keluarga

a. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga dapat diartikan sebagai bantuan atau sokongan yang diterima dari individu lain sebagai orang terdekat, diantara anggota keluarga Marliyah dkk, 2004; 63). Dukungan keluarga dapat juga didefinisikan sebagai bantuan nyata atau nasehat yang diberikan oleh orang – orang yang ada disekitar lingkungan keluarga (Gottlieb, 1983; 19). Menurut Cobb dkk (dalam Shinta, 1995;36) pemberian dukungan dalam keluarga menjadikan individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai dan diterima.

Dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga adalah pemberian bantuan baik secara materi maupun non materi, yang menyebabkan individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai dan diterima dalam keluarga.

b. Jenis – jenis Dukungan Keluarga

House (dalam Ismudiyati dan Hastjarjo, 2003; 277) mengemukakan empat jenis dukungan sosial, yaitu :

1. Dukungan emosional, yang mencakup kepedulian dan perhatian serta rasa cinta dan keamanan.

2. Dukungan penghargaan, yakni ungkapan hormat atau penghargaan, persetujuan akan gagasan dan perasaan individu penerima dukungan sosial.
3. Dukungan instrumental mencakup pemberian bantuan langsung berupa kebendaan.
4. Dukungan informatif mencakup pemberian sarana, petunjuk dan umpan balik.

Menurut Kuntjoro (2002; 18 – 19), jenis – jenis dukungan keluarga meliputi :

1. Kerekatan emosional; yang memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman, tenang dan damai bagi penerima.
2. Integritas, yang memungkinkan seseorang memperoleh perasaan memiliki dan dimiliki.
3. Pengakuan, yang dapat berupa penghargaan akan apa yang sudah dihasilkannya.
4. Bimbingan, yang memungkinkan seseorang mendapatkan informasi, saran dan nasehat dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, jenis – jenis dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informatif dari keluarga.

C. METODE PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Variabel tergantung : Kecemasan dalam Menghadapi menopause
- b. Variabel bebas : 1. Kepercayaan Diri
2. Dukungan Keluarga

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Kecemasan dalam menghadapi menopause adalah perasaan yang dialami kaum ibu yang berupa kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, ketakutan yang merupakan reaksi akibat ketidakmampuan dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi karena menopause, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis.

Kecemasan dalam menghadapi menopause ini diukur dengan menggunakan Skala Kecemasan dalam menghadapi Menopause. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialami, demikian pula sebaliknya.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai kekuatan yang dapat mengatur langkah ke depan sehingga individu mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan.

Kepercayaan diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala Kepercayaan Diri yang mengungkap ciri – ciri yakni optimis, menerima diri secara realistis, serta memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialami. Demikian pula sebaliknya.

c. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga dapat diartikan sebagai pemberian bantuan baik secara materi maupun non materi, yang menyebabkan individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai dan diterima dalam keluarga.

Dalam penelitian ini dukungan keluarga diungkap dengan menggunakan Skala Dukungan Keluarga yang mengungkap empat jenis, yakni dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informatif dari keluarga. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialami. Demikian pula sebaliknya.

3. Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah para wanita dewasa madya, dengan rentang usia antara 40 sampai dengan 50 tahun. Semua anggota populasi yang memenuhi syarat digunakan sebagai subjek penelitian sebanyak 40 orang. Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai, yang berarti data uji coba alat ukur sekaligus digunakan juga sebagai data untuk analisis hipotesis penelitian.

D. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

1. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, yang terdiri atas Skala Kecemasan Menghadapi Menopause, Skala Kepercayaan Diri serta Skala Dukungan Keluarga.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran skor pada ketiga variabel penelitian. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa :

- Variabel kecemasan menghadapi menopause berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorof - Smirnov* $Z = 0.855$ ($p > 0,05$)
- Variabel dukungan keluarga berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorof - Smirnov* $Z = 0.971$ ($p > 0,05$)
- Variabel kepercayaan diri berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorof - Smirnov* $Z = 0.981$ ($p > 0,05$)

E. TEKNIK ANALISIS DATA

Langkah selanjutnya setelah uji asumsi adalah analisi data untuk melakukan uji hipotes mayor yakni dengan menggunakan teknik regresi ganda dan uji hipotesis minor dengan menggunakan teknik korelasi product moment. Alasan peneliti menggunakan teknik ganda (Santoso, 2003, h. 349) adalah terdapatnya satu variabel tergantung (kecemasan menghadapi menopause) dan 2 variabel bebas (dukungan keluarga dan kepercayaan diri). Peneliti menggunakan SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 15 dalam menganalisis data uji hipotesis.

F. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis pengujian hipotesis mayor menggunakan Analisis Regresi Ganda menunjukkan bahwa $R_{y(1,2)} = 4.623$; $p = 0.016$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti **tidak ada** hubungan antara kecemasan menghadapi menopause dengan dukungan keluarga dan kepercayaan diri.

Hasil analisis data hipotesis minor dengan menggunakan teknik korelasi product moment diketahui bahwa $r_{1y} = 0.17$; $p = 0.147$ ($p < 0,01$) sehingga hipotesis minor I dalam penelitian tidak diterima. Hal ini menunjukkan **tidak ada** hubungan negatif antara kecemasan menghadapi menopause dengan kepercayaan diri. Diketahui juga bahwa $r_{2y} = 0.445$; $p = 0.002$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa **ada** hubungan negatif antara kecemasan menghadapi menopause dengan kepercayaan diri. Hal ini menandakan bahwa hipotesis minor II diterima.

Berdasarkan analisis statistik dengan teknik analisis regresi ganda untuk hipotesis mayor diperoleh hasil $R_{y(1,2)} = 4.623$; $p = 0.016$ ($p < 0,01$). Hasil penelitian menunjukkan **tidak ada** hubungan antara kecemasan menghadapi menopause dengan dukungan keluarga dan kepercayaan diri.

Analisis hipotesis minor I dengan teknik analisis korelasi product moment menunjukkan hubungan $r_{1y} = 0.17$; $p = 0.147$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa **tidak ada** hubungan negatif antara kecemasan menghadapi menopause dengan dukungan keluarga. Semakin besar dukungan keluarga, bukan berarti semakin rendah kecemasan menghadapi menopause pada wanita; begitu juga sebaliknya.

Keluarga, merupakan lingkungan yang dapat menjadikan individu merasa aman. Oleh karenanya, seorang ibu yang mendapat dukungan keluarga terutama pada saat menghadapi masa pra menopause, maka akan merasa mendapat kepedulian, perlindungan serta rasa aman dari orang – orang disekitarnya. Hasil ini mendukung pula teori yang dikemukakan oleh Cobb dkk (dalam Shinta, 1995;36) bahwa pemberian dukungan dalam keluarga menjadikan individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai dan diterima.

Analisis hipotesis minor II dengan teknik analisis korelasi product moment menunjukkan angka $r^2y = 0.445$; $p = 0.002$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa **ada** hubungan negatif antara kecemasan menghadapi menopause dengan kepercayaan diri. Ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri, bukan berarti semakin rendah kecemasan menghadapi menopause pada wanita.; demikian juga sebaliknya. Kepercayaan diri juga menjadi keyakinan individu untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk dalam menghadapi masa pra menopause pada wanita. Kecemasan adalah perasaan yang dialami individu, ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi (Priest, 1994: 10).

G. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian secara umum menunjukkan **tidak ada** hubungan antara kecemasan menghadapi menopause dengan dukungan keluarga dan kepercayaan diri. Dengan demikian hipotesis mayor tidak diterima. Oleh karenanya dapat dikatakan bahwa menopause merupakan suatu hal alami yang dianggap wajar yang tidak dianggap sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan kecemasan serta tidak ada kaitannya baik dengan kepercayaan diri maupun dukungan keluarga.

Mencermati hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hipotesis mayor tidak diterima, untuk peneliti selanjutnya apabila tertarik dengan topik yang relatif sama diharapkan dapat mengkaitkannya dengan faktor – faktor lain yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Atkinson, L, Rita & Atkinson, Richard R. 1993. *Pengantar Psikologi I*. Jakarta. Batam: Interaksara.
- 2001. *Pengantar Psikologi*. Jilid 2. Batam: Interaksara.
- Baziad, A. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Durand, V, M, dan David H. Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Greenberger dan Padesky. 2004. *Manajemen Pikiran Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*. Bandung: Kaifa PT. Mizan Pustaka.
- Kartono. 1986. *Psikologi Wanita: Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Jilid 2. Bandung: Alumni.
- Mappiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nevid, J, S, dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Noveri dan Emi. 2008. "Hidup Sehat Di Masa Menopause". *Jurnal Sultan Agung*, Juni-Agustus, XXXVIII (112): 45-53.
- O' Brien, P. 1994. *Menghadapi Masa Menopause Dengan Penuh Kebahagiaan*. Alih Bahasa: Rita, S. S. Jakarta: Binarupa Akasara.
- Priest, R, 1994. *Bagaimana Cara Mencegah Dan Mengatasi Stres Dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize.
- Santoso, Singgih. 2003. *Mengatasi Berbagai Masalah Statistik dengan SPSS*. Jakarta: Eleks Media Komputindo.
- Syahraini, Karyono, Rohmatun. 2007. "Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Premenopause Pada Wanita Di Rw IV dan XI Kelurahan Gebang Sari Semarang". *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Februari, II (01): 29-39.