

**HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN BERPIKIR
POSITIF DENGAN KECEMASAN MENJELANG MENOPAUSE**

Skripsi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Guna Mencapai Derajat Sarjana S-1

Psikologi



Diajukan oleh:

DUWI PUJI HASTUTIK

F 100 040 143

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita menyadari bahwa soal penampilan atau kecantikan adalah hal yang sangat penting untuk kesuksesan pergaulan maupun pekerjaan. Maka dari itu wanita sering merasa takut dan khawatir memikirkan keriput-keriput yang bakal timbul, ngeri untuk memakai kacamata baca karena hal itu menunjukkan ketuaannya. Pengakuan penerimaan dan penyesuaian diri terhadap keadaan tua ini biasa menimbulkan berbagai masalah pada wanita.

Salah satu tanda ketuaan yang ditakuti para wanita adalah menopause. Sebagian besar wanita menganggap bahwa menopause adalah suatu yang mengkhawatirkan dan menakutkan, meskipun hal tersebut merupakan hal yang alami. Hal ini berarti bahwa dalam perkembangannya wanita tidak mungkin lepas dari menopause karena menopause merupakan peristiwa yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dan tidak bisa ditolak. Dimana akan memunculkan perubahan-perubahan fisik yang menyebabkan permasalahan psikologis. Perubahan fisik tersebut antara lain hambatan fungsi ingatan, mudah marah, cemas dan mudah tersinggung (Bromwich, 1992).

Hawari (1997), mengatakan bahwa menopause adalah fase dari kehidupan seksual wanita, dimana siklus menstruasi berhenti. Bagi seorang wanita, dengan berhentinya menstruasi ini berarti berhentinya fungsi reproduksi (tidak dapat hamil dan mempunyai anak), namun tidak berarti peranannya dalam melayani suami di

bidang kebutuhan seksual berhenti dengan sendirinya. Pada saat menopause, wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Dengan bertambahnya usia maka gerak-gerik, tingkah laku, cara berpakaian dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. Perubahan-perubahan inilah yang membuat wanita khawatir tentang menopause karena beranggapan akan kehilangan daya tarik serta khawatir orang-orang yang dicintainya akan meninggalkannya.

Menurut Pakasi (2000), perubahan-perubahan yang dialami wanita menopause secara fisik seperti siklus menstruasi yang tidak teratur secara tidak langsung akan membawa perubahan pada psikis wanita yang bersangkutan seperti suasana hati yang tidak menentu, rasa gelisah, cemas, takut dan stres.

Sudah menjadi kodrat alam bahwa dengan bertambahnya usia seseorang akan menimbulkan berbagai perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan mental (Hurlock, 1997). Perubahan dalam kehidupan ini dapat mengganggu kestabilan emosi (Lazarus, dalam Christiani, 2000). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Robertson (dalam Christiani, 2000) di Menopause Clinic Australia, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,3 % pasien mengalami depresi dan kecemasan. Kecemasan yang muncul menimbulkan insomnia.

Indarti, dkk (1991), mengatakan bahwa wanita yang sudah maupun yang belum mengalami menopause mempunyai anggapan bahwa menopause akan dialami oleh semua wanita sehingga mereka menganggap sebagai hal yang biasa. Neugarten (dalam Indarti, dkk, 1991) mengatakan bahwa wanita yang belum menopause

bersikap negatif terhadap menopause, karena mereka belum siap menjadi tua, sedangkan wanita yang sudah menopause lebih dapat menerima keadaan tua karena mereka telah mempunyai pengalaman menopause.

Pandangan seseorang mengenai menopause sangat mempengaruhi perubahan psikologis pada masa menopause. Pandangan ini dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu serta faktor yang berasal dari lingkungan sosial. Pada masyarakat yang mengagungkan kemudaan dan kecantikan, menopause bisa dipersepsikan sebagai ancaman (Budiman, dalam Christiani, 2000). Selain itu mitos yang timbul di masyarakat dan stereotip negatif tentang menopause dapat menimbulkan kecemasan, sedangkan wanita yang memahami tentang menopause dapat berpikir secara wajar serta dapat menerima hal-hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar karena menopause merupakan peristiwa alami yang akan dialami oleh wanita (Bromwich, 1992).

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada setiap orang di segala umur. Wanita lebih sering mendapat gangguan cemas dan stres daripada pria. Keadaan ini disebabkan wanita cenderung lebih merasakan kecemasan dan stres dalam menghadapi permasalahan yang menimpa dirinya. Ini dilihat lebih sering mengalami stres dan cemas daripada pria, misalnya pada saat menstruasi, saat mengandung, melahirkan, menopause, dan menghadapi masalah-masalah anak dan suami.

Dengan munculnya perubahan-perubahan yang terjadi pada wanita menopause inilah individu harus berusaha untuk tetap berpikir positif dengan menganggap dan mengatasi persoalannya secara lebih optimis dan mengarahkan pikirannya ke depan. Individu juga harus berpikir realistis atau memikirkan persoalan

yang dihadapinya secara realistis agar tercapai kepribadian yang sehat dan seimbang (Greenwood, 1986).

Kecenderungan berpikir positif adalah istilah yang menunjukkan pada kecenderungan individu dalam menghadapi keadaan atau situasi yang dihadapinya, khususnya situasi yang tidak menyenangkan serta memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan atau situasi yang tengah dihadapinya (Peale, 1992).

Erikson (1996) mengatakan bahwa harapan yang positif akan membantu efektivitas seseorang dalam memberikan respon yang positif terhadap suatu tekanan, artinya individu lebih mampu melihat kesulitan dengan pandangan yang lebih luas dan mampu mempunyai semangat yang lebih besar untuk menghadapi kesulitan-kesulitan semaksimal mungkin, terutama pada wanita yang meghadapi menopause.

Wanita yang sudah memahami tentang menopause serta dapat menerima hal-hal yang berhubungan dengan menopause secara wajar, mereka akan menerapkan hidup sehat dengan tidak mencemaskan datangnya menopause karena menopause adalah hal yang alami yang akan dialami oleh wanita. Tetapi berbeda dengan wanita yang belum mengerti tentang menopause serta informasi yang didapat kurang mengenai menopause, individu akan menganggap menopause sebagai sesuatu yang harus ditutupi atau dihindari. Wanita yang takut akan datangnya menopause dan memandang menopause sebagai suatu ancaman mereka akan menutupinya dengan mengikuti tren atau mode untuk menutupi perubahan-perubahan pada dirinya. Seperti dandanan yang terlalu mencolok, model pakaian yang seperti anak muda karena tidak mau dikatakan tua (Pamela, 2008).

Dari fenomena di atas diketahui bahwa meskipun menopause merupakan peristiwa alami yang akan dialami oleh setiap wanita namun banyak wanita yang menganggap datangnya menopause sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran.

Mengacu dari latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah adalah: apakah ada hubungan antara kecenderungan berpikir positif dengan kecemasan menjelang menopause?. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul: “Hubungan antara Kecenderungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menjelang Menopause”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara kecenderungan berpikir positif dengan kecemasan menjelang menopause
2. Mengetahui tingkat kecenderungan berpikir positif
3. Mengetahui tingkat kecemasan menjelang menopause

C. Manfaat Penelitian

Diharapkan agar penelitian yang dilakukan ini dapat memberikan manfaat bagi:

1. Subjek penelitian khususnya wanita yang menjelang menopause,

Bagi subjek penelitian diharapkan dari penelitian ini dijadikan informasi bagi wanita yang menghadapi menopause untuk selalu berpikir positif, realistis, dan tidak merasa malu karena perubahan-perubahan akibat menopause.

2. Ilmu psikologi,

Penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan mampu menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya pada bidang psikologi perkembangan yaitu keterkaitan antara kecenderungan berpikir positif dengan kecemasan menjelang menopause.

3. Peneliti selanjutnya,

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau pengembangan penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan kecenderungan berpikir positif dengan kecemasan menjelang menopause, sehingga penelitian selanjutnya akan lebih baik lagi.