

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI MASA *MENOPAUSE*

Ana Ruwaida¹
Salmah Lilik²
Rosana Dewi³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. Menopause was claimed to be the crisis of life because of this periode happened lot of change in woman body cause by hormonal activity. The aim of this research are to know the relations between self confidence and family supports with prepare to attending menopause period. Hypotesis that showed is have relations between self confidence and supports family with preparing menopause period. Research population are mothers come from gempol, Karanganom, Klaten. With Populated 120 peoples than gate 35 subject for try outs and 85 for research. The metode of colecting source with confidence scale, supports family scale, preapred scale. The results is this research show that have positive relations beetwen self confidence with supports family. . thats means higher of self confidence and supports family so the preparing of menopause will higher too.

Key Words : Self Confidence, Supports Family, prepared, Menopause

Abstrak, Menopause dianggap sebagai krisis dalam hidup karena pada periode ini banyak terjadi perubahan pada tubuh wanita yang disebabkan aktivitas hormonal. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi masa *menopause*. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause*. Populasi penelitian adalah ibu-ibu PKK kelurahan Gempol, Kecamatan Karanganom, Kabupaten Klaten. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 120 orang dengan perincian 35 orang untuk try out dan 85 orang untuk penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan angket dengan alat ukur skala psikologi yaitu skala kepercayaan diri, skala dukungan keluarga dan skala kesiapan menghadapi masa *menopause*. Hasil analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor diketahui ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause

77

Ana Ruwaida, Salmah Lilik, dan Rosana Dewi

diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause* yang ditunjukkan oleh nilai R sebesar 0,708 dan F regresi sebesar 41,263 dengan $p < 0,01$. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kesiapan menghadapi *menopause*, dengan r_{xy} sebesar 0,437 dengan $p < 0,01$ dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause* yang ditunjukkan oleh nilai r_{xy} sebesar 0,639 dengan $p < 0,01$. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri dan dukungan keluarga maka akan semakin tinggi kesiapan menghadapi *menopause*.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, dukungan keluarga, kesiapan, *menopause*

PENDAHULUAN

Krisis dalam hidup beraneka ragam. Krisis dapat terjadi pada usia berapa saja dan kapan saja dalam kehidupan manusia. Manusia tidak hanya mengalami satu kali krisis dalam hidup mereka, namun krisis itu berulang kali terjadi, seiring dengan perkembangan hidup manusia. Salah satu krisis yang melanda kehidupan wanita adalah ketika wanita menghadapi *menopause*. Pernyataan ini didukung oleh Lazarus (dalam Margatan, 1996) yang mengatakan bahwa salah satu krisis yang timbul pada usia tengah baya pada kaum wanita adalah ketika menghadapi *menopause*.

Menopause dianggap sebagai krisis dalam hidup karena pada periode ini banyak terjadi perubahan pada tubuh wanita yang disebabkan oleh aktivitas hormonal. Perubahan ini disebut perubahan fisiologis. Perubahan ini antara lain payudara mengendur, menyusut dan mengelambir, jaringan

lemak menebal di daerah perut, paha, pinggul, pantat menjadi keriput, demikian pula kulit tubuhnya. Rambut mengering, kusam dan mulai rontok dan suhu badan terasa memanas, karena pembuluh-pembuluh darah di bawah kulit mengelambir (Margatan, 1996). Perubahan fisiologis ini nantinya dapat mempengaruhi kondisi psikologis wanita.

Perlmutter dan Hall (1985) menyebutkan periode ini sebagai suatu perubahan dalam hidup atau "a change in life", karena begitu banyak perubahan yang dialami wanita pada periode ini. Adanya perubahan ini tidak mudah dilalui oleh setiap wanita. Menurut Hurlock (1968), banyak wanita merasakan periode *menopause* sebagai periode atau tahun-tahun kritis dalam kehidupan mereka. Dalam kehidupan seperti ini dirinya diliputi oleh berbagai kecemasan seperti merasa takut kelihatan tua dan tidak menarik lagi di hadapan suami, takut akan kehilangan *charm* atau sinar yang memancar dari wajah dan tubuh mereka

seperti ketika masih dalam masa subur, dan takut akan mengalami penuaan secara drastis setelah *menopause*.

Seiring dengan datangnya *menopause*, rasa percaya diri sangat diperlukan untuk menghadapi rasa *menopause*, karena percaya diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan bahkan untuk memperoleh hal seperti yang diinginkan (Bandura, 1997). Kepercayaan diri merupakan salah satu sifat kepribadian seseorang, di mana sifat ini bukan faktor bawaan, tetapi diperoleh melalui pengalaman hidup dan bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain. Kepercayaan diri seseorang dapat terbentuk karena adanya konsep diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup, pendidikan dan peran lingkungan keluarga seseorang.

Pada masa *menopause*, seorang wanita juga sangat membutuhkan dukungan dari orang lain, khususnya dukungan dari keluarganya, karena dengan dukungan dari keluarganya itu, seseorang yang *menopause* bisa memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sehingga seorang wanita akan lebih siap dalam menghadapi segala perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *menopause* tersebut.

Dukungan sosial diharapkan dapat membantu ibu yang mengalami *menopause* dalam mengatasi perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada dirinya, sehingga ibu-ibu yang mengalami masa *menopause* dapat melakukan penyesuaian diri yang lebih baik selama masa tersebut. Adapun dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dukungan yang berasal dari keluarga yang bersumber dari suami, ibu kandung dan anak.

DASAR TEORI

Menopause merupakan masalah yang sangat penting bagi wanita karena pada saat itu wanita mengalami perubahan fisik maupun psikis. Menurut Mckenzie (1992), *menopause* didefinisikan bukan sebagai kejadian tunggal berhentinya menstruasi tetapi sebagai masa transisi keseluruhan antara tanda-tanda pertama perubahan badaniah sampai akhir gejala yang tampak tersebut yang dapat berlangsung selama tiga sampai lima tahun, atau kasus tertentu terkadang lebih lama. *Menopause* juga diartikan dengan berakhirnya masa haid, proses ovulasi atau pembuahan sel telur, yang dapat menyebabkan kelenjar mengalami hambatan dan pengurangan aktivitas termasuk organ kelamin akan mengalami proses atropi, menjadi lisut dan mundur fungsinya serta diakhiri

dengan bagian tubuh yang mulai menampakkan gejala-gejala ketuaan secara lambat (Kartono, 1992).

Menurut *Dorlands Illustrated Medical Dictionary* (dalam Wahyuni, 1984) memberikan gambaran dari sudut pandang laki-laki, bahwa *menopause* didefinisikan sebagai titik kritis dalam kehidupan manusia, disertai gejala adanya perubahan endokrin, fisik maupun psikis yang terjadi pada waktu berakhirnya masa reproduksi seorang wanita.

Hastings (dalam Eni, 1995) mengemukakan bahwa sebagian besar wanita mengalami *menopause* antara umur 40 tahun dan 50 tahun dan rata-rata pada umur 47 tahun. Selain itu juga dijelaskan bahwa pada suatu saat akan tiba waktunya bagi sisa-sisa folikel sel telur yang berada pada indung telur untuk mulai menghilang, saat ini tidaklah sama pada setiap wanita. Perubahan ini terjadi secara mendadak di antara umur 45 tahun dan 55 tahun. Ada transisi yang bertahap dari masa kegiatan indung telur yang tidak ada lagi ketika wanita itu memasuki masa *menopause*.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *menopause* merupakan fase kehidupan wanita yang ditandai dengan menstruasi yang mulai tidak teratur yang secara perlahan-lahan akan berhenti, sehingga akan terjadi perubahan-perubahan baik

fisik maupun psikis pada seorang wanita dan batasan wanita yang akan mengalami *menopause* di antara umur 40 tahun sampai 55 tahun.

Adapun gejala-gejala *menopause* yang dialami wanita menurut Mackenzie (1992) antara lain :

- a. Haid tidak teratur. Haid tidak teratur merupakan tanda umum wanita memasuki *menopause*. Haid mungkin lebih ringan, lebih berat, datang lebih awal dan datang dengan selang waktu yang tidak teratur.
- b. Pipi kemerahan. Tanda ini mungkin dialami selama lebih kurang dua sampai tiga tahun sebelum haid benar-benar terhenti.
- c. Kekeringan vagina. Hal ini terjadi karena menurunnya produk hormon estrogen, sehingga dinding vagina maupun uretra menipis serta menjadi lembut dan rapuh karena pelembab alamiah berkurang banyak dibandingkan sebelumnya.
- d. Osteoporosis. Suatu proses alamiah tulang mulai kehilangan kepadatannya dan kekuatannya sehingga mudah terjadi patah tulang.

Kartono (1992) mengemukakan beberapa gejala yang menandai *menopause*, yaitu :

- a. Menstruasi tidak lancar dan tidak teratur, yang datang lebih lambat atau lebih awal.

- d. Kotoran haid atau darah haid yang keluar banyak sekali atau sangat sedikit.
- e. Muncul gangguan-gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh-pembuluh darah.
- f. Merasa pusing disertai sakit kepala terus-menerus.
- g. Berkeringat tiada hentinya.
- h. Neuralgia atau gangguan syaraf dan lain-lain.

Reitz (dalam Eni, 1995), mengutarakan beberapa gejala yang mengawali masa *menopause*, yaitu:

- a. Berhentinya menstruasi secara mendadak, mulai terjadi pola haid yang tidak beraturan, haid dapat berubah-ubah dari banyak menjadi sedikit tanpa pola tertentu pada wanita yang berusia 45 tahun ke atas.
- b. Terjadinya arus panas. Hal ini terjadi karena tidak adanya keseimbangan pada vasomotor.
- c. Rasa gelisah, mudah tersinggung, ketegangan dan kecemasan, termasuk perasaan tertekan, sedih, malas, emosi yang meluap, mudah marah, merasa tak berdaya dan mudah menangis.
- d. Osteoporosis (perubahan tulang). Termasuk dalam osteoporosis adalah

sakit punggung, sakit kaley, vertigo, gangguan pencernaan, rambut rontok, dan lain-lain.

- e. Pruritis. Pruritis merupakan istilah kedokteran untuk rasa gatal pada kulit pada daerah vulva atau alat kelamin.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala *menopause* dapat dikelompokkan menjadi 2 gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik antara lain : (a) adanya arus panas pada sekitar muka, leher maupun dada bagian atas (b) menstruasi yang tidak teratur (c) osteoporosis (d) kekeringan vagina (e) neuralgia, sedangkan gejala psikis antara lain : (a) suasana hati yang tidak menentu (b) muncul rasa gelisah, cemas dan takut menghadapi masa *menopause* (c) adanya perasaan tidak berguna, kehilangan, tidak berfungsi sebagai akibat telah berhentinya kemampuan untuk bereproduksi (d) mudah tersinggung, cerewet dan marah (e) *insomnia* (sulit tidur).

Kesiapan Menghadapi Menopause. Masa *menopause* tidak pernah bisa terlepas dari keadaan kondisi seorang wanita, karena masa *menopause* merupakan salah satu proses alamiah yang akan dialami oleh seorang wanita yang akan membawa perubahan-perubahan baik fisik maupun psikisnya.

Gejala yang muncul secara fisik, misalnya serangan kegerahan (tiba-tiba merasa panas dan berkeringat banyak), sering pusing, jantung berdebar-debar, mudah lelah, tidak bisa tidur, gelisah, badan terasa sakit dan tidak ingin melakukan hubungan seksual (Sukadji, 1983).

Adanya perubahan fisik sehubungan dengan *menopause* mengandung arti lebih mendalam pada kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya, karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi, akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidupnya sehingga khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang yang dicintainya mulai berpaling dan meninggalkannya. Perasaan-perasaan itulah yang sering dirasakan wanita pada saat menghadapi *menopause*. Bahwasanya ada banyak wanita yang merasa gelisah, menderita dalam menghadapi *menopause*. Sebenarnya kegelisahan tersebut disebabkan oleh siap dan tidaknya dan kurangnya kemampuan wanita untuk menghadapi *menopause*.

Kesiapan itu sendiri menurut Chaplin (1995) adalah keadaan yang siap untuk mereaksi atau menanggapi sesuatu, seperti dijelaskan oleh Duvall (1985), pada saat kondisi tubuh

seseorang siap, lingkungan sudah menuntut dan individu juga sudah mempunyai kemampuan untuk melaksanakan suatu hal, maka berarti individu telah mempunyai kesiapan. Individu dikatakan telah mempunyai kesiapan dalam menghadapi *menopause* bila ia sudah memenuhi segala sesuatu yang dibutuhkan dalam menghadapi *menopause*. Misalnya seseorang yang menghadapi *menopause* akan merasa siap bila mempunyai kepercayaan diri dan dukungan dari suaminya. Kesiapan menghadapi masa *menopause* itu sendiri adalah keadaan seseorang atau wanita yang sudah benar-benar matang, baik dari segi kematangan fisiologis maupun psikologis.

Dari uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa kesiapan menghadapi *menopause* adalah adanya kemampuan dan keadaan yang dimiliki wanita untuk menjalani masa *menopause*, yaitu kemampuan fisiologis dan psikologis.

Kesiapan mental seseorang dalam menghadapi masa *menopause* tergantung dari kecemasannya terhadap *menopause*. Orang merasa cemas menghadapi *menopause*, tentu tingkat kesiapannya dalam menghadapi *menopause* akan berbeda dengan orang yang tak mencemaskan *menopause*. Orang yang tidak cemas terhadap *menopause* akan lebih siap menghadapi *menopause*

daripada orang yang cemas terhadap *menopause*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan mental wanita dalam menghadapi *menopause*, antara lain (a) *menopause* dikaitkan dengan usia senja dan kehidupan tua (b) *menopause* dikaitkan dengan periode yang diasosiasikan dengan suatu situasi yaitu peran seorang wanita sebagai istri bagi suaminya dan ibu bagi anak-anaknya telah berakhir (c) *menopause* dikaitkan dengan hilangnya daya tarik seksual dan penurunan aktivitas seksual yaitu apabila seseorang sudah *menopause*, hormon estrogen akan menurun secara drastis dan menyebabkan elastisitas vagina menjadi berkurang dan cenderung kering dan (d) *menopause* dikaitkan dengan penyakit kejiwaan.

Para wanita memiliki kondisi mental yang berbeda-beda dalam menghadapi *menopause*. Perbedaan itu ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu :

a. *Faktor pendidikan*. Menurut Neugarten (dalam Newman dan Newman, 1979), kecemasan terhadap *menopause* dipengaruhi oleh jumlah informasi atau pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang *menopause*. Jumlah informasi serta pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang *menopause* tergantung dari tingkat pendidikan yang diterimanya, walaupun tidak selalu terjadi

demikian. Ini disebabkan mereka telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang fisiologi atau mekanisme terjadinya *menopause*, sehingga peristiwa *menopause* dapat dipandang secara logis.

b. *Status perkawinan*. Status perkawinan juga berpengaruh terhadap kondisi mental seseorang dalam menghadapi *menopause*. Antara orang yang sudah menikah dengan yang belum menikah sangat mungkin memiliki kondisi mental yang berbeda dalam menghadapi *menopause* (Sammil, 1975).

c. *Punya atau tidak punya anak*. Dalam menghadapi *menopause*, antara wanita yang telah dikaruniai keturunan dan yang belum dikaruniai keturunan sangat mungkin memiliki kondisi mental yang berbeda. Wanita yang sudah memiliki keturunan cenderung memandang *menopause* secara lebih positif, sedangkan wanita yang belum memiliki keturunan, datangnya *menopause* dianggap sebagai petaka karena harapan untuk memiliki keturunan tidak mungkin dicapainya. Selain itu, wanita yang masih ingin menambah jumlah anak, cenderung lebih cemas menghadapi *menopause* dibandingkan dengan wanita yang sudah menambah jumlah anak lagi (Kimmel, 1974).

d. *Perbedaan lingkungan tempat tinggal*. Perbedaan lingkungan tempat tinggal, yaitu antara di desa dengan di kota sangat memungkinkan dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang dalam menghadapi *menopause*. Di kota masyarakat cenderung bersifat konsumtif, pada saat ini masyarakat kota sudah tidak asing lagi dengan pusat-pusat kebugaran, berbagai kosmetika canggih serta bedah plastik. Banyak masyarakat kota yang menggunakan cara-cara tersebut agar selalu tampak muda, padahal orang yang telah mengalami *menopause* pasti akan mengalami tanda-tanda penuaan pada wajah dan tubuh mereka, karena ini semua merupakan pengaruh dari sistem hormonal. Masyarakat desa juga telah terbiasa menerima kehidupan secara alami. Oleh karena itu, antara masyarakat desa dan masyarakat kota sangat mungkin memiliki kondisi mental yang berbeda dalam menghadapi *menopause*.

e. *Usia*. Orang yang usianya masih jauh dari periode *menopause* sangat mungkin memiliki kondisi mental yang berbeda dalam memandang *menopause*, karena usia *menopause* rata-rata adalah antara usia 40 hingga 50 tahun, maka antara orang yang berusia 30 tahun dengan yang

berusia 48 tahun dan sama-sama belum *menopause* sangat mungkin memiliki pandangan yang berbeda tentang *menopause*. Hal ini disebabkan orang yang usianya masih jauh dari periode *menopause* belum terlalu serius memikirkan *menopause*, sedangkan yang usianya sudah dekat tentu lebih serius memikirkan *menopause*.

Kepercayaan Diri. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Kepercayaan diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup serta terbina dari keyakinan diri sendiri (Angelis, 1997). Menurut Kumara (1998), orang yang memiliki kepercayaan diri merasa yakin akan kemampuan dirinya sehingga bisa menyelesaikan masalahnya, karena tahu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya.

Rasa percaya diri akan muncul apabila orang tidak mempunyai ketergantungan terhadap suatu hal. Mereka sangat yakin dengan apa yang ada dalam dirinya dan yakin akan kemampuannya. Kepercayaan diri

seseorang akan muncul dengan adanya perasaan kompeten atau merasa dirinya mampu (Alder dalam Suryabrata, 1982). Anthony (1992) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kepercayaan diri menurut Hambly (1995), diartikan sebagai suatu layanan terhadap diri sendiri sehingga ia mampu menangani segala situasi dengan tenang. Kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain, dengan cara tidak merasa inferior di hadapan siapapun dan merasa sama baiknya dengan orang lain, tidak merasa canggung apabila menghadapi banyak orang, merasa enak dengan apa saja yang ia inginkan. Dalam melakukan sesuatu, seseorang yang mempunyai kepercayaan diri selalu mengerahkan sepenuhnya kemampuannya dan tidak terhambat oleh perasaan inferior atau rendah diri, merasa tenteram dengan dirinya sendiri, teman dan masyarakat.

Adapun aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (1997) adalah :

1. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.

- b. Optimis, yaitu sikap seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau yang menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis, yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan hal yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap terbentuknya kepercayaan diri seseorang. Faktor-faktor tersebut antara lain :

- a. *Konsep diri dan harga diri.* Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang didapat melalui pergaulan dalam suatu kelompok, di mana hasil interaksi yang terjalin di antara mereka akan membentuk suatu konsep diri (Denny, 1994). Menurut Walgito (1993), seseorang yang memiliki konsep diri yang positif terhadap

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause

Ana Ruwaida, Salmah Lilik, dan Rosana Dewi

- dirinya, maka orang tersebut akan dapat menghargai dirinya. Hal tersebut sebagai seseorang yang memiliki harga diri tinggi merupakan dasar untuk meningkatkan kepercayaan diri.
- b. *Kondisi fisik.* Perubahan kondisi fisik pada orang yang *menopause* juga mempunyai pengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Sebagaimana pendapat Anthony (1992), bahwa penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan rasa percaya diri seseorang.
- c. *Kegagalan dan kesuksesan.* Seseorang yang mengalami kegagalan hidup, cenderung merasa kurang percaya diri, sehingga timbul perasaan tidak mampu dalam dirinya. Sebaliknya, seseorang yang selalu berhasil atau sukses dalam hidupnya mereka akan menampakkan kepercayaan diri yang tinggi, oleh karena itu mereka merasa dirinya mampu (Denny, 1994).
- d. *Pengalaman hidup.* Darajad (1995) menyatakan bahwa pemenuhan akan kasih sayang, rasa aman, harga diri adalah tiga macam kebutuhan yang cukup dominan bagi anak, sehingga apabila tidak terpenuhi akan berakibat fatal baik pertumbuhan dan perkembangan mental.
- e. *Pendidikan.* Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan seseorang menjadi tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih baik darinya. Begitu sebaliknya, ia akan mampu memenuhi tantangan hidup dengan penuh kepercayaan diri dan kekuatan serta memperhatikan situasi dari sudut kenyataan (Anthony, 1992).
- f. *Peran lingkungan keluarga terhadap terbentuknya kepercayaan diri.* Keluarga merupakan lingkungan terkecil di mana pada tahap perkembangan, lingkungan sangat berpengaruh pada psikologi seseorang, di mana pengaruh ini bisa secara langsung atau tidak.

Dukungan keluarga. Dalam banyak hal individu memerlukan keberadaan orang lain untuk saling memberi perhatian, membantu, mendukung dan bekerja sama dalam menghadapi tantangan kehidupan. Bantuan sekelompok individu terhadap individu atau kelompok lalu disebut dengan dukungan sosial. Weiss (dalam Cutrono, 1986) menyatakan bahwa melalui dukungan sosial, individu merasakan adanya kelekatan, perasaan memiliki, penghargaan, serta adanya ikatan yang dapat dipercaya yang dapat memberikan bantuan dalam berbagai keadaan.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada tiga sumber dukungan sosial yang potensial di bidang kesehatan, yaitu dokter atau para medis, pasangan atau keluarga, dan orang yang mempunyai kondisi yang sama (Utami dalam Astuti, 2000).

Rodin dan Salovey (dalam Astuti, 2000) mengungkapkan bahwa keluarga dan perkawinan adalah dukungan sosial yang paling penting. Setiap anggota keluarga memiliki peranan spesifik yang dapat dimainkan dalam sistem tersebut dan setiap anggota bergantung pada anggota yang lain agar dapat memainkan peranannya.

Hubungan positif yang terbentuk dalam kelompok dapat menggerakkan sumber-sumber dukungan sosial yang ada ketika diperlukan. Berbagai wujud dukungan dapat diperoleh individu dari lingkungannya. Menurut Johnson dan Johnson (1991) serta Smith (1994), dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek berikut :

a. Perhatian emosi, merupakan dukungan yang diwujudkan dalam bentuk kelekatan, kehangatan, kepedulian, dan ungkapan empati sehingga timbul keyakinan bahwa individu yang bersangkutan dicintai diperhatikan.

- b. Bantuan instrumental yang dapat berwujud barang, pelayanan, dukungan keuangan, menyediakan peralatan, memberikan bantuan dalam melaksanakan berbagai aktifitas, memberi peluang waktu, serta modifikasi lingkungan.
- c. Bantuan informasi merupakan bantuan yang berupa nasehat, bimbingan dan pemberian informasi. Informasi tersebut membantu individu mengatasi masalahnya sehingga individu mampu mencari jalan keluar untuk mengatasi masalahnya.
- d. Penilaian, dapat berwujud pemberian penghargaan atau pemberian penilaian yang mendukung perilaku atau gagasan individu dalam bekerja maupun peran sosial yang meliputi pemberian umpan balik, informasi atau penguatan dan perbandingan sosial yang dapat digunakan untuk evaluasi diri dan dorongan untuk maju.

Ditinjau dari fungsi-fungsi sosial yang diperoleh individu melalui hubungannya dengan orang lain, Weiss (dalam Cutrona, 1986) menyebutkan enam fungsi sosial sebagai berikut :

- a. Kelekatan, yaitu perasaan kedekatan emosi dan timbulnya rasa aman.
- b. Integrasi sosial, yaitu perasaan memiliki sekelompok orang yang dapat berbagi tentang hal-hal yang umum dan aktivitas rekreasional.

- c. Penghargaan, yaitu pengakuan terhadap kemampuan dan ke-trampilan seseorang.
- d. Ikatan yang dapat dipercaya, jaminan bahwa seseorang dapat mengandalkan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam berbagai keadaan. Biasanya bantuan ini diperoleh dari anggota keluarga.
- e. Bimbingan, berisi nasihat dan informasi yang biasanya diperoleh dari guru atau figur orang tua.
- f. Kesempatan untuk mengasuh, yaitu perasaan turut bertanggungjawab atas kesejahteraan orang lain.

Sedangkan fungsi dukungan sosial menurut Wills (dalam Cohen dan Syme, 1985), yaitu :

- a. *Esteem Support*. Di dalam kehidupannya, individu menghadapi berbagai tantangan yang mengancam harga dirinya sehingga timbul keraguan individu tentang kapasitas kemampuan yang dimilikinya. Sumber interpersonal yang mampu mengatasi ancaman terhadap harga diri ini adalah memiliki seseorang atau beberapa orang tempat bercerita mengenai suatu permasalahan. Unsur penting dari sumber dukungan sosial tersebut adalah rasa diterima dan dihargai oleh orang lain. Orang mendapat penerimaan dan persetujuan dari *significant others*,

evaluasi diri dan harga diri individu akan meningkat.

- b. *Informational Support*. Jika permasalahan dapat dengan cepat diselesaikan, maka kemungkinan individu akan mulai mencari informasi tentang sifat masalah dan bimbingan tentang langkah-langkah yang harus dilakukan. Dukungan informasi yang berupa pengetahuan baru, nasihat dan bimbingan, membantu individu ketika melakukan pembatasan masalah sehingga ia memperoleh jalan keluar yang efektif untuk mengatasi permasalahannya tersebut.
- c. *Instrumental support*. *Instrumental support* dapat mencakup berbagai aktivitas seperti dapat membantu pekerjaan rumah tangga, bantuan keuangan atau memberikan barang yang dibutuhkan.
- d. *Motivational support*. Jaringan sosial dapat memberikan dukungan yang berupa semangat kepada seseorang untuk berusaha menemukan solusi atas permasalahannya, meyakinkan bahwa individu tersebut akan sukses dan meyakinkan bahwa permasalahan tersebut akan dapat teratasi bersama.

Johnson dan Johnson (1991) mengungkapkan bahwa dukungan sosial akan meningkatkan :

- a. Produktivitas melalui peningkatan motivasi, kualitas penalaran, kepuasan kerja dan mengurangi dampak stres kerja.
- b. Kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri melalui perasaan memiliki, kejelasan identitas diri, peningkatan harga diri, pencegahan neurotisme dan psikopatologi, pengurangan distress dan penyediaan sumber yang dibutuhkan.
- c. Kesehatan fisik, individu yang mempunyai hubungan dekat dengan orang lain jarang terkena penyakit dan lebih cepat sembuh jika terkena penyakit dibandingkan dengan individu yang terkena isolasi.
- d. Manajemen stres adalah cara seseorang dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan untuk melakukan coping terhadap stres, misalnya seorang wanita dalam menghadapi *menopause*.

Pada saat seorang wanita mengalami masa setengah baya, wanita dituntut untuk lebih tanggap terhadap masalah yang terjadi, sehingga ia harus mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri

sendiri untuk menghadapi segala situasi atau masalah yang dihadapi dalam hidupnya dengan tenang, bertanggung-jawab atas keputusan yang diambilnya, mempunyai kemandirian dan bersikap positif.

Menopause bagi seorang wanita merupakan masa di mana terjadi perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan psikologis yang muncul adalah simtom emosional, sehingga banyak wanita pada masa *menopause* mengalami rasa cinta, rasa sayang, benci, iri, dan kemarahan yang lebih mendalam daripada ketika belum memasuki masa ini. Pada masa ini banyak wanita mengalami peningkatan perasaan dendam, bermusuhan, *self critical*, *self blaming* serta merasa dirinya tak berguna (Hurlock, 1993).

Untuk menghadapi ini semua, wanita membutuhkan kepercayaan diri sehingga dalam menghadapi masa *menopause* seorang wanita merasa siap baik fisik maupun psikis. Jadi, semakin tinggi kepercayaan diri seorang wanita maka akan semakin tinggi pula kesiapannya dalam menghadapi masa *menopause*. Begitu juga dengan dukungan keluarga, dukungan keluarga akan mendatangkan perasaan aman dalam diri seseorang. Periode *menopause* merupakan periode yang berat bagi seorang wanita, pada periode ini, wanita akan mengalami banyak

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause

Ana Ruwaida, Salmah Lilik, dan Rosana Dewi

perubahan akan kondisi fisiknya. Pada masa ini wanita merasa khawatir akan kehilangan fungsinya selama ini. Apabila seseorang merasa bahwa dirinya mendapat dukungan dari keluarganya, maka bila ia menghadapi *menopause*, ia tidak akan merasa pesimis dan kecil hati. Ini disebabkan orang yang merasa mendapat dukungan dari keluarganya memiliki perasaan aman dan ia memiliki kebahagiaan tersendiri. Ia memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi *menopause*. Ia tidak merasa akan kehilangan fungsinya selama ini, karena ia tahu bahwa dirinya mendapat dukungan dengan baik oleh orang-orang yang ada di sekitarnya.

HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu, ada hubungan positif antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause*, artinya semakin tinggi kepercayaan diri dan dukungan keluarga pada seseorang, semakin tinggi pula kesiapan seseorang menghadapi *menopause*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan ciri-ciri dan sifat-sifat tertentu yang telah ditetapkan terlebih dahulu yang merupakan variabel dalam penelitian. Sampel yang diambil adalah ibu-ibu PKK RW VII, RW VIII,

RW IX Kelurahan Gempol yang memenuhi persyaratan sebagai berikut : ibu berusia 40-45 tahun, masih bekerja, masih punya suami, mempunyai 2 sampai 4 orang anak dan usia perkawinannya rata-rata 15 tahun. Sedang teknik sampling yang digunakan adalah dengan menggunakan *random sampling*, sehingga semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Penelitian ini menggunakan variabel bebas berupa kepercayaan diri dan dukungan keluarga dan variabel tergantung yang berupa kesiapan menghadapi masa *menopause*. Definisi operasional dari kepercayaan diri dalam penelitian ini adalah suatu sikap atau perasaan yakin pada kemampuan diri sendiri yang timbul karena adanya pengetahuan yang cukup tentang apa yang dibutuhkan dan diharapkan, sehingga mampu melihat realita secara efektif. Dukungan keluarga adalah sumber informasi yang dapat atau bisa membantu individu menyelesaikan atau mengatasi permasalahan, dapat memberikan cinta, perhatian terhadap suatu kelompok sosial atau pasangan, individu dapat merasakan adanya kelekatan perasaan memiliki, penghargaan, serta adanya ikatan yang dapat dipercaya yang dapat memberikan bantuan dalam berbagai keadaan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode angket, yaitu suatu metode penelitian dengan menggunakan daftar pernyataan yang ditujukan kepada subjek penelitian dengan harapan akan digunakan untuk mengungkap suatu kondisi subjek yang diteliti (Hadi, 1999). Peneliti menggunakan angket dengan alat ukur skala psikologi yang terdiri dari skala kepercayaan diri, skala dukungan keluarga, dan skala kesiapan menghadapi *menopause*.

Skala kepercayaan diri disusun oleh Widyayanti (2002) dan dimodifikasi oleh peneliti sendiri berdasar aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (1997) yang terdiri dari aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Skala dukungan keluarga yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala dukungan keluarga dari Astuti (2002) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan keluarga yang dikemukakan oleh Johnson dan Johnson (1991) serta Smith (1994) yang meliputi bantuan emosional, bantuan instrumental, bantuan informasional dan penilaian. Sedangkan skala kesiapan menghadapi *menopause* disusun oleh Hartika (1995) dan dimodifikasi oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek atau indikator kesiapan menghadapi *menopause*.

Skoring item dalam penelitian ini menggunakan sistem penilaian skala empat dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan atau item-item yang terdapat dalam skala yang digunakan terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Item yang *favorable* adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung suatu pernyataan tertentu, sedangkan item *unfavorable* adalah item yang mengandung nilai-nilai yang tidak mendukung suatu pernyataan tertentu. Nilai yang diberikan untuk item *favorable* adalah (a) SS : skor 4 (b) S : skor 3 (c) TS : skor 2 (d) STS : skor 1. Sedangkan nilai yang diberikan untuk item *unfavorable* adalah (a) SS : skor 1 (b) S : skor 2 (c) TS : skor 3 (d) STS : skor 4.

Untuk mengukur validitas dan reliabilitas alat ukur, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson untuk mengukur validitas, yaitu :

$$R_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan :

Rxy = indeks korelasi antara item x dan item y

HX = jumlah skor tiap-tiap item

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause

Ana Ruwaida, Salmah Lilik, dan Rosana Dewi

HY = jumlah skor total item angket
HX² = jumlah kuadrat nilai variabel X
HY² = jumlah kuadrat nilai variabel Y
N = Jumlah subyek

Serta rumus analisis varian Hoyt untuk mengukur reliabilitas, yaitu

$$r_{tt} = 1 - \frac{MKis}{Mks}$$

Keterangan :

r_{tt} = koefisien reliabilitas Hoyt
Mkis = Mean kuadrat interaksi item dan subyek
Mks = Mean kuadrat antar subjek
1 = bilangan konstan

(Azwar, 1992)

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode statistik dengan alasan bahwa statistik merupakan cara ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa data penelitian yang berupa angka-angka. Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan hubungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause* adalah analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda tersebut digunakan karena ada dua variabel bebas dan satu Variabel dengan rumus sebagai berikut :

$$R_{(1,2)} = \sqrt{\frac{a_1 \sum x_1 y_1 + a_2 \sum x_2 y_2}{\sum y^2}}$$

Keterangan :

R_{y(1,2)} = koefisien korelasi antara x₁ dan x₂
a₁ = koefisien preditor
= koefisien preditor
= jumlah produk antara dengan
= jumlah produk antara dengan
= jumlah kuadrat kriterium
(Hadi, 1994)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor diperoleh nilai R sebesar 0,708 dan F regresi sebesar 41,263 dengan p<0,01 yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause*.

Selanjutnya hasil korelasi rx1y sebesar 0,437 dengan p<0,01, berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kesiapan menghadapi *menopause*. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri subjek maka semakin tinggi kesiapan menghadapi *menopause*.

Kemudian hasil korelasi rx2y sebesar 0,639 dengan p<0,01, berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan

kesiapan menghadapi *monopause*. Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga subjek maka semakin tinggi kesiapan menghadapi *menopause*.

Hasil penelitian ini menunjukkan rerata empirik kepercayaan diri sebesar 150,694 dan rerata hipotetik sebesar 115, yang berarti subjek penelitian memiliki kepercayaan diri yang tergolong tinggi. Rerata empirik dukungan keluarga sebesar 139,471 dan rerata hipotetik sebesar 110, yang berarti dukungan keluarga pada subjek penelitian tergolong tinggi. Sedangkan rerata empirik kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 160,800 dan rerata hipotetik sebesar 115, yang berarti kesiapan menghadapi *menopause* pada subjek penelitian tergolong sangat tinggi.

Peranan atau sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 13,711 %, sedangkan peranan atau sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 36,449 %. Total sumbangan efektif sebesar 50,160% ditunjukkan oleh sebesar 0,502.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data terhadap hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga kesiapan menghadapi *menopause* yang telah dilakukan dengan menggunakan

teknik analisis regresi diperoleh R sebesar 0,708 dan F regresi sebesar 41,263 dengan $p < 0,01$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause*, artinya semakin tinggi kepercayaan diri dan dukungan keluarga, maka semakin tinggi pula kesiapan menghadapi *menopause*.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan kesiapan menghadapi *menopause*. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai korelasi r_{xy} sebesar 0,437 dengan $p < 0,01$. Adanya hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan kesiapan menghadapi *menopause*, menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi pula kesiapan menghadapi *menopause*. Kepercayaan diri mempunyai keterkaitan terhadap kesiapan menghadapi *menopause*, dalam arti rasa percaya diri sangat diperlukan untuk menghadapi masa *menopause*, karena percaya diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan bahkan untuk memperoleh hal seperti yang diinginkan (Bandura, 1997).

Hasil penelitian juga membuktikan bahwa antara dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi *menopause*

mempunyai hubungan yang positif. Hal ini dapat dilihat dari korelasi x_2y sebesar 0,639 dengan $p < 0,01$. Adanya hubungan yang positif antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause* menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi *menopause* pada diri individu. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi pula kesiapan menghadapi *menopause*. Individu dalam menghadapi *menopause* sangat membutuhkan dukungan dari orang lain, khususnya dukungan dari keluarganya, karena pada masa ini individu pada umumnya mempunyai kekhawatiran akan kehilangan fungsinya selama ini. Pikirannya diliputi oleh berbagai kecemasan apa yang akan terjadi pada dirinya kelak setelah ia mengalami *menopause*. Adanya dukungan dari keluarga akan menyebabkan individu erasa lebih siap dalam menghadapi segala perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *menopause* tersebut (Margatan, 1996). Apabila individu merasa bahwa dirinya mendapat dukungan dari keluarganya, maka pada saat individu menghadapi *menopause*, ia tidak akan merasa pesimis dan kecil hati. Individu tidak merasa akan kehilangan fungsinya selama ini, karena ia tahu bahwa dirinya mendapat dukungan dari orang-orang yang ada di sekitarnya.

Hasil analisis data diperoleh rerata empirik kepercayaan diri sebesar 150,694 dengan rerata hipotetik sebesar 115, berarti kepercayaan diri subjek termasuk tinggi, sedangkan rerata empirik dukungan keluarga sebesar 139,471 dengan rerata hipotetik sebesar 110, berarti subjek memiliki dukungan keluarga yang tergolong tinggi, selanjutnya rerata empirik kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 160,800 dengan rerata hipotetik sebesar 115, yang berarti kesiapan menghadapi *menopause* pada subjek tergolong sangat tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga variabel dalam penelitian yaitu kepercayaan diri, dukungan keluarga dan kesiapan menghadapi *menopause* termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini telah memiliki suatu konsep dan perilaku yang mencerminkan suatu pribadi yang matang dan dewasa baik secara fisik maupun psikologisnya sehingga subjek mampu mengatasi dan siap menghadapi segala perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Kesiapan menghadapi *menopause* pada ibu-ibu PKK Kelurahan Gempol Karangnom Klaten disebabkan subjek telah menyadari dan memahami serta mampu menerima keadaan dirinya dengan segala kekuarangan, kelemahan,

serta kelebihan-kelebihan dalam dirinya. Kepercayaan diri yang tinggi pada subjek dan adanya dukungan yang baik dari keluarga sangat berpengaruh terhadap tingginya kesiapan menghadapi *menopause* pada diri individu tersebut.

Peranan atau sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 13,711%, sedangkan peranan atau sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 36,449%. Total sumbangan efektif sebesar 50,160% ditunjukkan oleh sebesar 0,502. Hal ini berarti masih terdapat 49,8% faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menopause* di luar variabel kepercayaan diri dan dukungan keluarga, antara lain faktor pendidikan, status perkawinan, lingkungan dan usia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause*, namun generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi di mana penelitian ini dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause*, hal ini ditunjukkan oleh nilai R sebesar 0,708 dan F regresi sebesar 41,263 dengan $p < 0,01$.
2. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kesiapan menghadapi *menopause*, hal ini ditunjukkan oleh nilai r_{xy} sebesar 0,437 dengan $p < 0,01$, artinya semakin tinggi kepercayaan diri subjek, maka semakin tinggi kesiapan menghadapi *menopause*, dan sebaliknya.
3. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi *menopause*, hal ini ditunjukkan oleh nilai $r_{xy} = 0,639$ dengan $p < 0,01$, artinya semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin tinggi kesiapan menghadapi *menopause* dan sebaliknya.
4. Kepercayaan diri pada subjek penelitian tergolong tinggi, ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 150,694 dan rerata hipotetik sebesar 115, sedangkan dukungan keluarga pada subjek penelitian tergolong tinggi ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 139,471 dan rerata hipotetik sebesar 110. Serta kesiapan menghadapi *menopause* pada subjek penelitian tergolong

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause

Ana Ruwaida, Salmah Lilik, dan Rosana Dewi

sangat tinggi ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 160,800 dan rerata hipotetik sebesar 115.

5. Sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 13,711%, dan sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap kesiapan menghadapi *menopause* sebesar 36,449%, dengan total sumbangan efektif sebesar 50,160% yang ditunjukkan oleh nilai koefisien determinan (r^2) sebesar 0,502. Hal ini berarti masih terdapat 49,8% faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *menopause* di luar variabel kepercayaan diri dan dukungan keluarga seperti faktor pendidikan, status perkawinan, lingkungan dan usia.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada subjek penelitian, diharapkan dapat mempertahankan dan lebih meningkatkan kepercayaan diri dengan cara aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang bermanfaat yang dapat menambah ketrampilan dan kemampuan dalam membina rumah tangga, tetap menjalin komunikasi yang baik dengan semua

anggota keluarga, saling menyesuaikan diri dan merawat cinta kasih dengan baik sehingga dengan adanya peningkatan kualitas diri dan dukungan keluarga yang baik, subjek akan selalu siap dalam menghadapi masa *menopause*.

2. Kepada pembina PKK, diharapkan aktif mengadakan pertemuan antar anggota maupun anjungsana untuk mengetahui kondisi dan keluhan dari para anggota sehingga dapat bersama-sama mencari solusi bagi setiap permasalahan yang dihadapi anggota serta mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang terhadap peningkatan kualitas anggota.
3. Kepada keluarga subjek, diharapkan selalu memberi dukungan moril dengan cara selalu menunjukkan perhatian dan kasih sayang serta empati sehingga anggota keluarga yang akan menghadapi masa *menopause* tidak merasa cemas dan pesimis dan merasa bahwa dirinya masih berharga khususnya bagi keluarganya.
4. Kepada peneliti selanjutnya, agar lebih mengontrol ruang lingkup yang lebih luas, menambah variabel penelitian sehingga lebih beragam serta lebih komprehensif dan memperbaiki alat ukur yang dapat disesuaikan dengan budaya setempat.

DAFTAR RUJUKAN

- Angelis, B.D. (1997) *Percaya Diri : Sumber Sukses dan kemandirian*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. (1992) *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (terjemahan Wiryadi, R). Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Astuti, A.B. (2000) Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Perempuan pada Kehamilan Pertama. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Azwar, S. (1992) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice Hall.
- Chaplin (1995) *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartini). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Cohen, S., Syme, S.L. (1985) *Social Support and Health*. Florida : Academic Press, inc.
- Cutrona, C.E. (1986) *Behavior Manifestation of Social Support: Amic Roanalytic Investigation*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 51, No.1, 201-208.
- Daradjat, Z. (1995). *Penyesuaian Diri*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Eni, L. (1995). Perbedaan Sikap Menghadapi *Menopause* anatar Wanita Bekerja dan Wanita tidak Bekerja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hadi, S. (1994) *Analisis Regresi*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hambly, K. (1998). *Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri* (terjemahan FX. Budiyanto). Jakarta : Arcan.
- Hartika (1995) Hubungan antara Persepsi terhadap Pengakuan Sosial dengan Kesiapan Menghadapi *Menopause*. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan, suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan Istidwiyanti). Jakarta : Erlangga.
- Johnson, D.W., Johnson, F.P (1991) *Joining Together : Group Theory and Group Skill (Fourth ed.)*. New York : Prentice Hall International.
- Kartono (1992) *Psikologi Wanita II*. Bandung : Mandar Maju.
- Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Masa *Menopause*
Ana Ruwaida, Salmah Lilik, dan Rosana Dewi
- Kimmel, D.C (1990). *Adulthood and Aging*. Toronto : John Wiley and Sons, Inc.
- Kumara (1988). Studi Pendahuluan tentang Validitas dan Reliabilitas, the Test of Self Concidence. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Lauster, P. (1997). *Tes Kepribadian* (terjemahan oleh D.H. Gulo). Jakarta : Gaya Media Pratama.
- Mackenzie (1992) *Menopause Tuntutan Praktis untuk Wanita* (terjemahan Gianto W. dan Yustina R.). Jakarta : Arcan.
- Margatan (1996). *Kiat Hidup Sehat bagi Lanjut Usia*. Solo : CV. Aneka.
- Newman, B.M., Newman, P.R. (1979). *Development Trough Life : a Psychosocial Approach Home Wood*. Illinois : The Dorsey Press.
- Perlmutter, M., Hall, E. (1985). *Adults Development and Aging*. New York : John Wiley and Sons, Inc.
- Sammil, R.S. (1975) *Kehidupan Seks pada Wanita dalam Masa Klimakterium dan Menopause*. Majalah Obstetri dan Ginekologi Indonesia, Vol. 1, No. 3, Januari. Jakarta : POGI.
- Sukadji, S. (1983) *Masa Tengah Baya dan Masa Tu*. Pekan Ceramah bagi Istri Manajer PTP angkatan XV Yogyakarta.
- Suryabrata, S. (1982) *Pembinaan Psikodiagnostik*. Yogyakarta : Andi offset.
- Walgito (1993) *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Widyayanti, N. (2002) Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Narsisme pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.