

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepanjang perjalanan hidup manusia, mulai dari lahir sampai dengan menjelang saat-saat kematian, rasa cemas kerap kali singgah dalam diri manusia. Misalnya, pada masa kanak-kanak perasaan cemas biasanya muncul ketika anak akan memasuki lingkungan sekolah baru. Sedangkan pada masa remaja perasaan cemas muncul ketika dirinya mengalami krisis identitas diri. Pada masa dewasa awal, perasaan cemas biasanya dialami ketika seseorang akan menghadapi pekerjaan baru. Pada masa dewasa madya, perasaan cemas dapat muncul ketika individu akan menghadapi masa *menopause* (berhentinya menstruasi pada wanita usia dewasa madya). Pada akhirnya rasa cemas akan menghadapi kematian tidak jarang dialami ketika individu memasuki masa lanjut usia.

Selama rentang kehidupan tersebut, kecemasan yang muncul terkait dengan beberapa perubahan fisik maupun psikologis dan krisis yang mengikuti perubahan tersebut. Pada wanita usia dewasa madya misalnya, banyak diantara mereka yang merasa tertekan jiwanya dan mengalami masa genting dalam mencoba untuk menyesuaikan diri dengan perubahan pola hidup yang datang bersamaan dengan masa *menopause* (Hurlock, 1980: 331). Wanita-wanita tersebut pada umumnya juga dilanda banyak kecemasan, karena dihadapkan pada ketakutan akan *menopause* (Rosalina, n.d., Liputan Khusus:Skandal 'Seks Macan' Wanita-Wanita Estewe, para. 2&7).

Dari data yang telah ditemukan, menyatakan bahwa sebanyak 80% wanita mengalami *menopause* dengan reaksi fisik negatif. Wanita yang mengalami *menopause* dapat mengalami gejala yang lebih buruk lagi apabila mereka tengah berada di bawah stres emosi yang sangat kuat (Sari, n.d., *Sex:Menopause*, para 4). Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Resnick mengungkapkan bahwa dari beberapa penyelidikan, ditemukan sekitar 50-75% wanita *menopause* mengalami gejala-gejala psikis dan beberapa diantaranya juga memerlukan penanggulangan atau terapi psikis (dalam Hall & Schell, 1984:490).

Sebaliknya, ada sebagian wanita yang justru menganggap *menopause* sebagai bagian hidup yang paling indah, sebab wanita merasa terbebas dari tanggung jawab mengasuh dan memelihara anak, sehingga waktu untuk menikmati diri sendiri menjadi lebih terbuka, apakah itu dilakukan dengan kembali ke sekolah, atau berkonsentrasi penuh pada pekerjaan (Abu Bakar, 2001, *Menopause Momok yang Mengerikan*, para. 8). Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Neugarten (dalam Hall & Schell, 1983: 490), ia menyatakan bahwa pada penelitiannya terdahulu, hanya 4% wanita *menopause* yang menganggap berkurangnya kapasitas reproduksi sebagai hal yang sangat penting, dan kebanyakan lainnya mengatakan bahwa mereka merasa bahagia karena telah melewati siklus menstruasi dan hanya menjadi ibu dari suatu keluarga kecil.

Demikian pula dari hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 September 2006 dengan 9 orang wanita dewasa madya di kota Madiun, terungkap bahwa subjek yang berinisial (D) yang berusia 46 tahun menyatakan sebagai berikut:

Perasaan saya amat galau dan khawatir. Karena menstruasi saya mulai tidak teratur, menyebabkan saya merasakan beberapa keluhan baik secara fisik maupun psikis. Kalau fisik, yang saya rasakan pertama badan saya rasanya lemas, cepat lelah dan lesu, sehingga juga menimbulkan perasaan malas. Kemudian saya juga mulai cepat pusing. Kalau psikisnya, yang saya rasakan adalah perasaan saya lebih sensitif, sehingga saya mudah tersinggung dan lekas marah. Saya khawatir akan kesehatan saya, selain itu gairah saya juga mulai berkurang.

Sedangkan subjek dengan inisial (I) yang berusia 52 tahun mengungkapkan bahwa:

Saya merasa takut, pokoknya cambur baur. Saya sering merasa letih dan lekas lupa karena tidak bisa konsentrasi. Secara emosional saya merasa tidak stabil, terkadang saya mudah tersinggung dan mudah marah, saya tidak dapat mengambil keputusan dan cemburu. Kalau malam saya sering susah tidur, dan sewaktu-waktu badan saya juga keluar keringat dingin. Saya merasa seakan tidak menarik lagi, rambut saya juga rontok. Karena saya sudah lama tidak menstruasi sekitar 10 bulan, tapi sekarang menstruasi saya keluar lagi, sekarang saya jadi takut kalau diajak “kumpul” sama suami saya, saya takutnya karena saya merasakan sakit kalau hubungan badan.

Dari hasil wawancara tersebut juga terungkap bahwa kecemasan menjelang masa *menopause* tidak dialami oleh semua wanita dewasa madya, melainkan 5 orang diantaranya saja yang mengalami kecemasan termasuk 2 orang subjek di atas.

Jika ditinjau dari sudut pandang perkembangan, sebenarnya peristiwa *menopause* merupakan suatu bagian dari pertumbuhan normal dalam pola pertumbuhan dan perkembangan manusia. Lebih jelas lagi apa yang dikatakan oleh Parker (dalam Mappiare, 1983: 207) bahwa *menopause* bukanlah hal yang patut ditakuti oleh para wanita dewasa. Alasannya, peristiwa *menopause* tidaklah mengandung ancaman tertentu bagi pikiran wanita, perasaan-perasaannya, kesehatannya, dan juga kecantikannya. Sebaliknya, *menopause* itu harus dapat dipahami dan dihadapi sebagaimana mestinya oleh individu yang bersangkutan.

Namun demikian, pada kenyataannya kebanyakan wanita setengah baya cenderung memandang *menopause* sebagai periode yang tidak menyenangkan, walaupun sifatnya sementara atau temporer (Hall & Schell, 1983: 490). Apabila seseorang terlalu memfokuskan diri pada kecemasannya menjelang masa *menopause* dan tekanan psikologis ini tidak segera diatasi, maka dapat menimbulkan stres yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seorang wanita (Kasdu, 2002: 21).

Dengan tugas-tugas perkembangan yang terdapat pada masa dewasa madya, idealnya para wanita dewasa madya tidak terhambat oleh kecemasan yang berlebihan menjelang masa *menopause*, dan dapat menyesuaikan dirinya terhadap tugas yang berhubungan dengan kehidupan keluarganya, terhadap pekerjaannya, serta terhadap perubahan-perubahan fisik yang ada seiring dengan terjadinya peristiwa *menopause*. Jika kemudian para wanita tersebut tidak dapat menyesuaikan dirinya secara terus-menerus selama fase kehidupan masa dewasa madya, maka ketika ia memasuki masa lanjut usia ia akan menunjukkan sikap sosial yang tidak menyenangkan dan terus mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan pula (Hurlock, 1980: 384). Mengingat dampak-dampak negatif dari kecemasan menjelang masa *menopause* tersebut bagi perkembangan yang optimal pada wanita usia dewasa madya, maka kecemasan ini perlu dibahas lebih jauh.

Untuk memahami penyebab terjadinya kecemasan menjelang masa *menopause* tersebut, perlu diketahui bahwa kecemasan yang dialami oleh wanita dewasa madya ketika menjelang masa *menopause* biasanya terjadi karena adanya

pergeseran dalam kehidupan psikis pribadi yang bersangkutan. Pergeseran dan perubahan-perubahan psikis tersebut mengakibatkan timbulnya suatu krisis, dan individu memanasifestasikan dirinya dalam gejala-gejala psikologis, antara lain berupa depresi-depresi (kemurungan), mudah tersinggung dan mudah jadi marah, mudah curiga, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah, dan lain sebagainya (Kartono, 1992: 319). *Menopause* juga dapat mengakibatkan krisis kecemburuan yang tajam bagi para wanita dewasa madya. Kecemburuannya tersebut lebih sering ditujukan pada rekan suaminya, saudara-saudaranya dan pekerjaannya. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya perubahan penampilan mereka sebagai akibat degenerasi fisik, seiring dengan penambahan usia mereka. Sama halnya dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Mappiare (1983: 177) bahwa:

Bagi wanita, usia tengah baya tidak saja berarti menurunnya kemampuan reproduktif dan datangnya *menopause*, tetapi juga berarti merosotnya daya tarik seksual. Pada umumnya, wanita merasa tidak lagi menggiurkan bagi suami mereka. Mereka khawatir dan sangat mendambakan kembalinya perasaan suami seperti ketertarikan suami di masa-masa muda mereka. Mereka umumnya, merasa cemburu kepada wanita-wanita muda yang bergaul dengan suami mereka.

Dengan demikian, kecemasan yang dialami wanita menjelang masa *menopause* terutama disebabkan oleh adanya pikiran dari individu tersebut tentang tujuan sisa hidupnya (Mackenzie, 1992: 119). Dikemukakan oleh Llewellyn & Jones (1989: 280), bahwa kecemasan menjelang masa *menopause* timbul karena dengan berakhirnya kemampuan reproduksi dan perubahan fisik ketika *menopause* wanita merasa sudah tidak mempunyai daya tarik lagi, merasa menjadi tua, merasa disingkirkan dan sudah merasa di akhir hidupnya. Sedangkan

dari hasil penelitian Oktora (2003: 91-92) di Lampung mengenai hubungan antara pengetahuan tentang *menopause* dengan kecemasan menghadapi *menopause* pada wanita yang memasuki usia madya dini, ditemukan bahwa kecemasan wanita usia madya dini dalam menghadapi *menopause* tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan tentang *menopause*, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya adalah konsep diri.

Konsep diri (*self concept*) dapat didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup.

Orang dengan konsep diri negatif akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Orang dengan konsep diri negatif, akan “mudah menyerah sebelum berperang”, dan jika gagal akan ada dua pihak yang disalahkan, entah itu menyalahkan diri sendiri (secara negatif) atau menyalahkan orang lain.

Sebaliknya, seseorang dengan konsep diri yang positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Kegagalan bukan dipandang sebagai kematian, namun lebih menjadikannya sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Orang dengan konsep diri yang positif akan mampu

menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang (Rini, 2002, Konsep Diri, para 2 & 3).

Reaksi-reaksi psikis wanita pada usia *menopause* itu sangat bergantung pada pandangan hidup serta eksistensi (konsep) diri yaitu bagaimana individu berpikir dan menilai dirinya sendiri. Jika ia tidak bisa menemukan harmoni dan keseimbangan, maka terjadilah trauma biologis dan trauma psikis. Terjadi pula perasaan degradasi diri, disertai tingkah laku yang aneh-aneh, tidak pantas dan cenderung tidak terkendali (Kartono, 1992: 333).

Demikian pula menurut Cherry (1999: 272), pandangan wanita akan dirinya sendiri (konsep diri), harga diri dan eksistensinyalah yang dapat menjadi persoalan mengapa terdapat beberapa wanita mengalami depresi dan segala gejala emosional ketika ia memasuki tahap kehidupan yang baru yaitu pada waktu haidnya berhenti (*menopause*). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecemasan menjelang masa *menopause* berkaitan dengan konsep diri individu yang mengalaminya.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menjelang masa *menopause* pada wanita dewasa madya.

1.2. Batasan Masalah

Karena banyaknya faktor yang mungkin dapat mempengaruhi kecemasan menjelang masa *menopause*, maka masalah yang akan diteliti pada penelitian ini akan dibatasi. Peneliti hanya meneliti kecemasan yang berupa kecemasan

fisiologis maupun kecemasan psikologis menjelang masa *menopause* ditinjau dari faktor konsep diri yang dimiliki oleh masing-masing individu. Konsep diri (*self concept*) individu mencakup gambaran tentang siapa diri seseorang itu, dan tidak hanya meliputi perasaan terhadap diri seseorang, melainkan juga pandangan terhadap sikap yang akan mendorong seseorang berperilaku.

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menjelang masa *menopause*.

Subjek yang akan digunakan pada penelitian ini adalah wanita yang memasuki usia dewasa madya yaitu berusia 40-55 tahun, belum mengalami *menopause*, dan terikat dalam perkawinan.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah penelitian dan batasan masalah, maka permasalahan yang ada dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menjelang masa *menopause* pada wanita dewasa madya?”.

1.4. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak pada rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menjelang masa *menopause* pada wanita dewasa madya.

1.5. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, diharapkan akan diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan teoritis bagi bidang psikologi klinis untuk teori tentang kecemasan dan bagi bidang psikologi perkembangan untuk teori tentang bagaimana para wanita dewasa madya harus dapat mempersiapkan dirinya supaya dapat memahami dan menerima peristiwa *menopause* sebagai peristiwa yang alami dalam pola pertumbuhan dan perkembangannya serta teori tentang pembentukan konsep diri khususnya ketika menjelang masa *menopause*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menentukan tindakan yang dapat dilakukan berkaitan dengan pembentukan konsep diri yang positif untuk meminimalisir kecemasan menjelang masa *menopause*.

b. Bagi Keluarga Subjek

Sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan tindakan yang dapat dilakukan oleh keluarga terutama suami subjek dalam upaya memberikan dukungan bagi istri ketika akan memasuki masa *menopause*.

c. Bagi Organisasi PKK

Sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan tindakan yang dapat dilakukan oleh pimpinan organisasi PKK dalam upaya untuk mempersiapkan para anggotanya ketika akan memasuki masa *menopause* guna meminimalisir fenomena kecemasan menjelang masa *menopause* pada organisasinya.