

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia tentu memiliki tugas-tugas perkembangan semasa hidupnya. Tugas perkembangan setiap wanita yaitu mengalami siklus haid/menstruasi. Secara biologis datangnya siklus haid ini menandakan kematangan seorang wanita dan berfungsinya organ reproduksi. Menstruasi ini tidak berlangsung sepanjang usia wanita. Wanita akan mengalami apa yang dinamakan menopause atau berhentinya menstruasi, maka secara langsung berhenti pula masa reproduksi bagi wanita.

Perkembangan wanita tidak pernah statis semenjak terjadinya pembuahan hingga ajal, yang ditandai dengan perubahan baik dalam kemampuan fisik maupun kemampuan psikologis. Berbagai perubahan dalam perkembangan wanita bertujuan untuk memungkinkan individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hasan (2006). Walaupun selalu terjadi perubahan-perubahan yang bersifat fisik atau psikologis banyak yang tidak sepenuhnya menyadari kecuali perubahan-perubahan itu terjadi secara mendadak atau jelas mempengaruhi pola kehidupan mereka.

Pada setiap wanita prosenya sebagai makhluk hidup, akan menghadapi berbagai macam hambatan dan persoalan disetiap tahap tumbuh dan kembangnya. Berbagai hambatan dan persoalan yang dihadapi disebut sebagai krisis. Sepanjang rentang hidup, manusia akan terus mengalami

beraneka ragam dan macam-macam krisis. Seorang wanita misalnya, ketika mengalami menstruasi yang membawa dampak pada perubahan fisik dan psikisnya akan mengalami persoalan bagaimana harus menghadapi perubahan tersebut. Lalu akan ada kehamilan dan kelahiran. Salah satu yang termasuk krisis dalam rentang hidup seorang wanita kemudian adalah masa menopause yang terjadi dimasa setengah baya.

Usia dewasa madya (setengah baya) merupakan masa sulit dalam rentan kehidupan manusia. Baik tidaknya menyesuaikan diri dalam kehidupan ini hasilnya bergantung pada dasar-dasar yang ditanamkan pada awal kehidupan khususnya harapan tentang penyesuaian diri terhadap peran dan harapan sosial dari masyarakat dewasa. Usia madya adalah peralihan dari masa dewasa awal kemasa tua, dimana kegelisahan dan kebingungan timbul kembali. Perubahan yang terjadi pada usia dewasa madya terbagi dalam usia madya dini berumur antara 40-50 tahun dan usia madya lanjut berumur 50-60 tahun. Banyak para wanita sukar menerima kenyataan ini bahwa mereka telah memasuki masa tua, walaupun tanggal dan kalender serta bayangan dalam cermin telah mengingatkannya. Hasan (2006).

Menstruasi, kehamilan, dan melahirkan membawa perubahan-perubahan yang cepat pada hal fisik dan membawa akibat terhadap perilaku serta emosi wanita, demikian juga menopause. Perubahan sebelum masa setengah baya lebih bersifat pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa, maka di masa setengah baya sifatnya adalah kemunduran karena mulai menuju masa tua (Mappiare, 1983 ).

Menurut Lazarus (dalam Kustianti 2003), salah satu krisis yang timbul pada usia setengah baya pada kaum wanita adalah ketika menghadapi menopause. Dalam bukunya yang berjudul Psikologii Wanita, Kartono (2007) menyebutkan masa ini juga sebagai masa yang kritis, disebabkan oleh perubahan-perubahan dalam sistem hormonal turut secara keseluruhan mempengaruhi psikosomatis (jasmani dan rohani), hingga terjadi proses kemunduran yang progresif dan total pada kondisi individu.

Mappiare (1983), menyebutkan usia setengah baya sebagai masa yang ditakuti, ini berhubungan dengan terjadinya proses menopause pada wanita dan konsep masyarakat yang keliru tentang menopause. Parker (dalam Mappiare, 1983) mengungkapkan, timbulnya rasa sedih dan kurang gembira pada wanita ketika menghadapi menopause karena kesalahan konsep tentang menopause yang selama ini beredar dimasyarakat. Adanya anggapan bahwa menopause merupakan takdir yang mengancam dan menyedihkan yang terlanjur dipercaya membuat perempuan menilai negatif terhadap menopause.

Hurlock (2000), menyatakan sudah menjadi kodrat alam bahwa dengan bertambahnya usia seseorang akan menimbulkan perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan mental karena menjadi tua adalah proses yang tak bisa dihindari. Menopause merupakan bagian dari perkembangan hidup wanita yang seharusnya bisa diterima secara wajar sebagaimana awal terjadinya menstruasi, tapi kenyataan yang ada dalam masyarakat menunjukkan banyak wanita setengah baya mengalami masalah dalam menghadapi menopause.

Penelitian yang dilakukan oleh Arsianti (2000) menyebutkan bahwa wanita bekerja tidak cemas ketika menghadapi menopause karena mereka memiliki cara berfikir yang luas, sehingga mempunyai rasa percaya diri. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Kustiyanti (2003) yang menyebutkan bahwa wanita yang bekerja mempunyai tingkat kecemasan yang rendah, karena adanya informasi yang mereka ketahui tentang menopause.

Namun pada kenyataannya masih ada wanita yang cemas ketika menghadapi menopause. Berdasarkan hasil penelitian terbaru oleh Anggarini (2010) tentang adaptasi psikososial wanita menopause pekerja, didapati adanya adaptasi positif dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja, kedua kelompok responden wanita menopause pekerja dan bukan pekerja berada dalam adaptasi psikososial yang berbeda dari usia, pekerjaan dan penghasilan serta jumlah keluarga, sehingga dapat menyebabkan beban yang berbeda dan lebih banyak stress dialami wanita bekerja.

Pada masa menopause, wanita akan mengalami kemunduran-kemunduran secara fisik yang berdampak pada semakin perasanya orang-orang yang memasuki usia ini, misalnya: kemunduran-kemunduran fisik yang berpengaruh terhadap penampilan seseorang. Pada umumnya usia dewasa, seseorang dianggap tampil cakap, tampan, atau paling cantik. Kemunduran yang terjadi membuat adanya kesimpulan pada diri bahwa kecantikan yang dimilikinya mulai menghilang. Ini baginya berarti kehilangan daya tarik diri. Wanita biasanya lebih risau dan merasa tertekan karena keadaan tersebut.

Kecemasan yang timbul pada mereka yang merasa dirinya mulai menjadi kurang menarik atau kelihatan kurang mampu itu, memberi peluang yang besar bagi produsen kosmetik, alat-alat kecantikan, alat-alat gerak badan dan obat-obat awet muda. Perubahan fisik dan resiko yang akan dihadapi sebagai akibat menopause mendorong kemungkinan terjadinya peningkatan stres pada wanita madya. Stres yang dialami dapat mengubah seorang wanita madya tersebut mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan gangguan mental dan hampir setiap manusia mengalaminya namun kecemasan dapat dihindari apabila dalam diri seseorang. Kecemasan juga merupakan salah satu aspek psikis yang tidak dapat terlepas dari kehidupan individu, karena memang kecemasan merupakan fenomena normal yang selalu mengiringi setiap proses pertumbuhan dan perkembangan serta pengalaman-pengalaman baru atau hal-hal yang belum pernah dicoba.

Gejala-gejala menopause yang terjadi pada wanita dapat mengakibatkan munculnya beberapa dampak psikologis terhadap wanita tersebut. Akan timbul beberapa perubahan emosi yang terjadi bersamaan dengan adanya perubahan fisik pada wanita menopause. Petras (dalam Prawasti, 2007) menguraikan bahwa wanita menopause pada umumnya akan merasakan tiga dampak psikologis negatif yang muncul akibat adanya gejala-gejala menopause. Dampak psikologis tersebut adalah depresi, perasaan marah dan tidak dapat menerima, dan kehilangan control diri. Dampak-dampak akan dijabarkan di bawah ini. Pertama, menopause mengakibatkan

wanita merasa tidak nyaman, hampa, dan kehilangan. Hal itu disebabkan karena adanya perubahan siklus haid, bila sebelumnya wanita rutin mendapatkan haid, lalu dengan datangnya menopause, rutinitas tersebut pun berubah. Wanita menopause juga merasa bahwa dengan menopause, maka dia juga akan kehilangan kesuburannya. Semua perasaan tersebut umumnya terjadi pada saat proses awal menopause datang.

Selain itu, seringkali wanita beranggapan bahwa menopause adalah penanda akan penuaan sehingga mereka mulai cemas akan kerutan-kerutan pada wajah dan cemas akan berkurangnya aktifitas seksual. Semua faktor-faktor di atas yang muncul karena adanya gejala menopause dapat menimbulkan depresi pada wanita menopause (Petras, 1999). Namun, depresi juga dapat terjadi karena adanya penurunan kadar estrogen. Karena dengan berkurangnya estrogen, maka kadar endorphin dalam otak pun juga berkurang sehingga muncul kecemasan bahkan depresi (Hunter dan Coope, dalam Prawasti 2007).

Masa menopause merupakan masa yang berpotensi dapat menimbulkan kecemasan terlebih pada wanita bekerja. Respon terhadap datangnya masa menopause memiliki keragaman, diantara penyebabnya adalah pengetahuan, wawasan dan aktivitas yang dijalani oleh wanita usia dewasa madya tersebut. Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam itu member isyarat kepada makhluk hidup

agar melakukan tindakan mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman. Kecemasan yang timbul sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan.

Tugas perkembangan yang berkaitan dengan masa menopause ini meliputi untuk mau melakukan penerimaan dan penyesuaian diri akan adanya berbagai perubahan fisik dan psikis yang normal terjadi pada usia madya ini, dimana setiap seseorang memasuki periode kehidupan yang baru memang diperlukan suatu penyesuaian diri. Begitu juga saat seorang wanita memasuki masa tengah baya dimana terjadi perubahan fungsi seksual dengan datangnya menopause. Menopause merupakan sesuatu yang wajar dimana setiap wanita akan mengalaminya namun pada kenyataannya banyak yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause ini.

Pada penelitian yang dilakukan oleh James dkk (1997) menyebutkan bahwa tingkat emosi pada wanita dengan usia dewasa madya sebenarnya tidak jauh berbeda dengan wanita dengan usia perkembangan yang lebih muda, perbedaannya hanyalah pada tindakan atau ekspresi terhadap emosi yang mereka alami. Pada wanita dewasa madya, mereka cenderung bisa mengelola perilaku meskipun sebenarnya ada emosi yang berpusat pada sistem kognitif mereka.

Hasil penelitian Nagar and Parul Dave (2005) pada wanita di fase menopause menunjukkan bahwa gejala fisik yang dialami turut mempengaruhi kondisi psikis seperti suasana hati yang berubah-ubah yang mempengaruhi

hubungan sosial. Dan kebanyakan pada Negara-negara asia, karena faktor budaya, mereka melakukan preventif dari gejala fisik yang dialami dengan menggunakan obat-obatan tradisional.

Begitu pula penelitian Spitzer (2003) tentang menopause bahwa wanita yang mengalami menopause lebih dianggap sebagai seseorang yang sudah tua dituakan oleh generasi di bawahnya, dan lebih di hargai. Namun seiring dengan berkembangnya jaman, banyak orang muda yang menganggap menjadi tua akan merepotkan orang-orang disekitarnya.

Hasil penelitian terhadap kematangan emosi pada tiga fase usia yang berbeda oleh Tomar (2009), menyimpulkan bahwa pada usia lebih tua memang menampakkan adanya penyesuaian perilaku dan kendali diri dari emosi yang datang, namun sebenarnya sangat besar kemungkinan adanya kondisi emosi yang tetap bergejolak karena pada bertambahnya usia, bertambah pula stimulus seperti kondisi pekerjaan, kehidupan sosial, dll. Namun demikian mereka dapat lebih mengendalikan emosi karena pengalaman dan informasi yang sebelumnya telah mereka alami pada fase usia yang lebih muda.

Covey (dalam Khotijah, 2003) mengemukakan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri secara yakin dan berani, yang diimbangi dengan pertimbangan-pertimbangan akan perasaan dan keyakinan akan individu lain. Sedangkan kematangan emosi menurut Anderson (dalam Mappiare, 1982), mengatakan bahwa seseorang yang matang secara emosional akan sanggup

mengendalikan perasaan dan tidak dapat dikuasai perasaan dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain, tidak mementingkan diri sendiri tetapi mempertimbangkan perasaan orang lain.

Kematangan emosi mempunyai peranan penting dalam kehidupan sosial individu, karena kematangan emosi merupakan faktor utama dalam hubungan sosial antar individu. Salah satu kematangan emosi pada usia dewasa madya adalah mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap situasi-situasi baru, individu yang telah mencapai kematangan, memiliki ciri fleksibel dan dapat menempatkan diri dimana pun ia berada. Apabila kematangan emosi seseorang baik, maka akan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya.

Profesi Polisi wanita tentunya sering dihadapkan pada stimulus yang memerlukan sikap yang dalam pekerjaannya tidak terlepas dari kegiatan-kegiatan yang juga tidak jauh berbeda dengan seorang polisi laki-laki, akan tetapi masa dan tugas perkembangan fisik dan psikologisnya tetaplah sama dengan wanita pada umumnya, salah satunya adalah masa menopause yang dialami pula oleh mereka.

Dari data yang di peroleh jumlah Polisi Wanita yang berdinasi di Resor Banyumas tahun 2011-2012 sebanyak 53 orang, dengan 26 orang di antaranya berusia lebih dari 40 tahun. Data jumlah Polisi Wanita yang berdinasi di SPN Purwokerto tahun 2011-2012 sebanyak 12 orang yang semuanya telah memasuki usia 40 tahun lebih.

Hasil wawancara sementara pada tiga Polisi Wanita yang berdinasi di satuan Polres Banyumas disimpulkan bahwa memang dirasakan gejala fisik yang terkadang mengganggu dan bahkan berpengaruh pada sikapnya sehari-hari termasuk di kehidupan sosialnya dengan keluarga dan teman. Pada wanita 1 berusia 43 tahun, masih mengalami menstruasi setiap bulan dengan siklus yang mulai tidak beraturan serta gejala fisik seperti mudah lelah. Pada wanita 2 berusia 45 tahun menstruasi mulai tidak menentu terkadang selama 2 bulan tidak menstruasi, namun gejala fisik yang dialami menurut pendapatnya lebih dikarenakan faktor pekerjaan. Pada wanita 3 berusia 46 tahun yang siklus menstruasinya masih setiap bulan namun darah haid yang dikeluarkan sedikit dan tidak sebanyak pada tahun-tahun sebelumnya, menurutnya terkadang karena kondisi fisik yang dialaminya maka berdampak pula pada pikiran dan perasaan yang sensitif.

Dari hasil wawancara sementara di atas disimpulkan bahwa seperti pada wanita umumnya yang mengalami menopause, wanita-wanita tersebut merasa mudah lelah yang terkadang mempengaruhi emosi dengan keadaannya yang diekspresikan dengan ungkapan dan sikap yang kerap membuat komunikasi dengan orang lain dan keluarga terganggu. Namun setelah menyadari sikapnya sendiri, individu tersebut merasa marah dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil study pendahuluan di atas, di temukan ciri kecemasan seperti pada tingkat kecemasan Menurut Buclew (dalam

Mu'arifah, 2005) salah satu tingkat kecemasan adalah dari tingkat psikologis yakni sukar berkonsentrasi dan perasaan tidak menentu.

Polisi wanita di jaman reformasi ini, dituntut untuk tetap bersikap tegas dan profesional, namun tidak melepaskan sifat kodratinya sebagai seorang wanita, sosok perempuan, yang dalam tugasnya bisa dengan mudah melakukan pendekatan psikologis. Baik kepada masyarakat luas maupun terhadap pihak-pihak lainnya yang tersangkut masalah hukum, serta sikap kepedulian dan perhatian terhadap anak-anak.

Hasil wawancara pada beberapa Polisi wanita yang mengungkapkan bahwa pada dasarnya dalam menjalankan tugasnya Polisi wanita sama dengan Polisi laki-laki karena mereka sama dalam satu instansi POLRI yang pada dasarnya mereka menjalankan Tri Brata dan Catur Prasetya. Dalam menjalankan tugasnya, polisi wanita juga dituntut untuk bisa menjaga perilaku dan nilai estetika, mereka dituntut untuk tetap dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan selalu tampil menarik.

Seiring dengan bertambahnya usia, 3 subjek tadi mengemukakan bahwa mereka mulai menggunakan kosmetik-kosmetik yang dapat menjaga penampilannya, salah satu alasannya bahwa mereka membutuhkan kosmetik lebih ekstra untuk tetap menjaga penampilannya seiring dengan kondisi fisik yang mulai berubah. 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. Hal ini diakui membuat munculnya rasa khawatir dengan perubahan yang terjadi.

Polisi Wanita dengan usia 40 tahun ke atas yang berdinasi di Wilayah Banyumas tentunya memiliki peran ganda, saat di rumah menjadi ibu dan istri, saat di tempat kerja memang kebanyakan di lingkup administrasi, namun jika pada saat tertentu seperti pengamanan dll mereka tetap turun ke lokasi penjagaan .

Alasan mengambil Wilayah Banyumas, karena instansi kepolisian yang ada di Wilayah Banyumas ada dua pusat instansi, maka peneliti mengambil data dari dua tempat yakni Polres Banyumas dan SPN Purwokerto.

Dari faktor pendidikan dasar pada awal masuk sebagai anggota POLRI hingga dalam pekerjaannya, Polisi wanita dituntut untuk dapat memiliki karakter dan sikap yang tegas namun sebagai tetap memiliki keluwesan seorang wanita yang telah menjadi kodratnya. Maka dari itu, Polisi wanita memiliki keterampilan adaptasi yang lebih baik pada suatu permasalahan yang dihadapi. Ini sesuai dengan teori menurut Walgito (1984) bahwa seseorang yang telah matang emosinya ciri-cirinya mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pertimbangan, dan dapat menerima baik keadaan dirinya maupun orang lain seperti apa adanya

secara obyektif. Dari beberapa penelitian mengenai kecemasan wanita dalam menghadapi menopause, memberikan sedikit gambaran kondisi psikologis yang dialami pula oleh Polisi wanita sebagai wanita yang tetap menjalani kodratnya sebagai wanita.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dimaknai bahwa menopause merupakan salah satu perubahan yang normal terjadi pada perkembangan seorang wanita ketika ia memasuki masa periode tengah baya atau usia madya dimana seseorang cenderung berpandangan negatif karena menopause dirasakan sebagai ancaman yang dapat mengganggu keadaan fisik maupun psikisnya. Sedangkan mereka yang berpandangan positif tentang menopause dipandang sebagai suatu kebahagiaan. Adanya pandangan negatif dan keluhan fisik yang dihadapi menimbulkan kecemasan bagi individu yang akan menghadapinya. Kecemasan ini dapat diatasi jika dapat mengatasi stabilitas emosi , karena dengan emosi yang stabil maka individu dapat menerima dengan bijak perubahan yang dialaminya. Namun demikian belum diketahui secara empiris apakah akan didapatkan hubungan kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi menopause.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti perlu meneliti mengenai permasalahan yang terjadi pada Polisi wanita dengan judul “ Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Polisi Wanita di Wilayah Banyumas“.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalahnya adalah; Apakah ada hubungan kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi menopause pada Polisi Wanita di Wilayah Banyumas.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris tentang hubungan kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi menopause pada Polisi Wanita di Wilayah Banyumas.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan mempunyai manfaat antara lain:

### **1. Secara teoritik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan menambah referensi mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi menopause pada Polisi Wanita di Wilayah Banyumas, sehingga diharapkan pengembangan kepustakaan di bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan usia madya pada wanita bekerja semakin meluas.

### **2. Secara praktis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan secara objektif dapat dijadikan masukan atau saran bagi pihak Kepolisian yang terkait agar dapat memahami keadaan psikologis Polisi Wanita dalam menghadapi

menopause, sehubungan dengan kebijakan yang diharapkan cukup memberikan dampak positif baik untuk kinerja polisi sendiri ataupun bagi masyarakat.

- b. Bagi para wanita yang bekerja khususnya Polisi Wanita, dapat menjadi masukan untuk dapat lebih menyesuaikan diri dengan baik sehingga dapat menemukan aktualisasi diri di masa perkembangan yang dilewati.

