

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Menghadapi Menopause**

##### **1. Kecemasan.**

###### **a. Pengertian kecemasan**

Salah satu gejala yang dialami oleh semua orang dalam hidup adalah kecemasan. Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Bagaimanapun juga bila kecemasan ini berlebihan dan tidak sebanding dengan suatu situasi, hal itu dianggap sebagai hambatan dan dikenal sebagai masalah klinis.

Menurut Hurlock (1990), kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Menurut Kartono (1997), ketidak beranian individu dalam menghadapi suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan tanda-tanda kecemasan pada individu.

Pendapat ahli lain Hawari (1993), berpendapat bahwa kecemasan merupakan reaksi psikis terhadap kondisi mental individu yang

tertekan. Apabila orang menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik pada situasi tertentu akan berakhir tidak enak maka mereka akan cemas. Kondisi-kondisi atau situasi yang menekan akan memunculkan kecemasan. Dari uraian diatas diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi psikologis individu yang berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

Lazarus dalam (Setiawati, 2009) menerangkan bahwa kecemasan mempunyai dua arti, yaitu :

1) Kecemasan sebagai respon

Kecemasan sebagai respon digambarkan sebagai suatu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan serta diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir dan takut. Bentuk kecemasan di bagi dua :

a) *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan yang sifatnya tidak menetap pada individu dan timbul apabila individu dihadapkan pada situasi tertentu, gejala ini akan bertambah selama situasi tersebut masih ada.

b) *Trait anxiety*, kecemasan yang tidak tampak langsung didalam tingkah laku tetapi dapat dilihat dari frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu, merupakan kecemasan yang sifatnya menetap pada diri individu dan timbul dari pengalaman yang tidak menyenangkan pada awal

kehidupan. Kecemasan tersebut berhubungan dengan kepribadian individu yang merupakan disposisi pada individu yang merupakan disposisi pada individu untuk menjadi cemas.

2) Kecemasan sebagai *intervening variable*

Kecemasan disini lebih mempunyai arti sebagai *motivating solution*, artinya situasi kecemasan tersebut dapat mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu respon terhadap stimulus yang menekan dan menyebabkan adanya perasaan tidak nyaman dengan kondisinya, sehingga muncul rasa tidak bisa menerima perubahan-perubahan yang dialami, baik fisik, dan psikologis.

**b. Komponen kecemasan**

★ Maher (dalam Calhoun dan Acocella, 1990) menyebutkan tiga komponen reaksi kecemasan, yaitu :

1) Komponen kognitif

Komponen kognitif berkaitan dengan kekhawatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi yang mungkin akan dialami. Kekhawatiran bila meningkat mungkin akan mengganggu kemampuan kognitif individu.

2) Komponen emosional

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh fisiologis dari kecemasan.

### 3) Komponen fisiologis

Berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap kecemasan yang muncul, seperti berkeringat, denyut nadi cepat dan tekanan darah meningkat.

Dari beberapa pengertian tentang kecemasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis berupa kegelisahan, ketegangan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap persoalan-persoalan yang akan terjadi dan belum jelas keberadaannya.

#### c. Faktor-faktor penyebab kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi akibat ketidak mampuan individu menghadapi masalah baik dari segi mental maupun fisik. Kecemasan tidak dapat diketahui secara langsung, tapi dapat diketahui berdasarkan faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan.

★ Menurut Hilgard dkk (dalam Mu'arifah) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu :

##### 1) Faktor sosial lingkungan

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

##### 2) Dukungan biologis

Meliputi *predisposisi genetik*, *iregularitas*, dalam fungsi *neurotransmitter*, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku *repetitive*.

3) Faktor behavioral

Melalui pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

4) Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika), faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas yang berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas pada kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh dan *self efficacy* yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan yaitu faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor behavioral, faktor kognitif dan emosional.

**d. Sebab –sebab timbulnya kecemasan**

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalaminya. Adapun penyebab kecemasan akan berbeda-beda pada masing-masing individu.

Menurut Dradjat (1986) sebab-sebab yang menimbulkan kecemasan adalah :

- 1) Rasa cemas yang timbul karena akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat pada rasa takut, karena sumbernya jelas pada pikiran.
- 2) Rasa cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.
- 3) Rasa cemas yang berupa penyakit  
Rasa cemas ini ada beberapa, yaitu
  - a). Cemas yang umum dimana orang merasa cemas (takut) yang kurang jelas, tidak tentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.
  - b). Cemas akan benda-benda atau hal tertentu, misalnya takut melihat darah, serangga, binatang-binatang kecil, tempat tinggi, orang ramai, dan lain-lain.
  - c). Cemas dalam bentuk ancaman yaitu kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Orang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu itu.

Dari definisi yang ada di atas, tentang sebab-sebab yang menimbulkan kecemasan tersebut antara lain : cemas yang timbul karena akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, cemas karena merasa berdosa atau bersalah, rasa cemas yang berupa penyakit seperti (cemas/ takut, cemas akan benda-benda atau hal tertentu kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa).

## **2. Menopause**

### **a. Pengertian menopause.**

Menurut Kartono (1992), bahwa "men" berarti bulan, "pause, pausa, pausis, paudo" berarti periode atau tanda berhenti, hilangnya menopause diartikan sebagai berhentinya secara definitif menstruasi. Mappiare (1983), mengemukakan menopause sebagai akibat adanya perubahan fisik dan psikis yang ditandai dengan berhentinya produksi sel telur dan hilangnya kemampuan untuk melahirkan anak yang juga ditandai berhentinya menstruasi. Wanita akan mengalami menopause ditandai dengan berhentinya sirkulasi haid dan juga diikuti dengan melemahnya organ produksi dan muncul gejala-gejala penuaan di beberapa bagian tubuh.

Pakasi (1996), menjelaskan definisi menopause bukan hanya dari segi fisik yaitu berhentinya menstruasi, tetapi dari segi usia yaitu

dimulai pada akhir masa menopause dan berakhir pada awal lanjut usia (senium) yaitu sekitar 40-65 tahun.

Hawari (1999) Menopause adalah saat yang penting dalam kehidupan wanita, seringkali disertai dengan kelainan dan ketegangan emosional, malahan adakalanya sampai menimbulkan gangguan kejiwaan. Seorang wanita yang sedang mengalami alam menopause akan mengalami keluhan-keluhan antara lain.

- 1) Perasaannya sebagai wanita relative berubah menjadi merasa sebagai pria.
- 2) Payudara mulai mengendor, jaringan lemak pada daerah perut, paha, pinggul dan pantat mulai menyusut.
- 3) Demikian pula dengan kulit dan rambut dirasakan mulai mengering dan kendur.
- 4) Tubuh terasa panas (hot flas), hal ini dikarenakan pada masa menopause pembuluh-pembuluh darah dibawah kulit melebar. Keadaan ini sebagai pertanda perubahan kehidupan tadi (change of life), dimana yang bersangkutan merasa lebih tua.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan menopause adalah suatu fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi, berhentinya produksi sel telur, hilangnya kemampuan melahirkan anak, dan membawa perubahan dan kemunduran baik secara fisik maupun psikis.

## b. Gejala –gejala menopause

### 1) Gejala fisik

Gejala yang di alami pada masa menopause di akibatkan karena menurunnya fungsi indung telur. Gejala menopause tidak selalu di alami oleh wanita, berikut keluhan-keluhan yang umumnya terjadi (wacana, dalam Justiana 2005) :

(a) Gejala panas (*Hot Flush*) di muka, leher dan dada di susul dengan keringat banyak dan sulit tidur. Umumnya berlangsung pada malam hari berlangsung selama setengah jam selanjutnya timbul rasa letih, tertekan, gugup, mudah marah dan ketakutan menjadi tua.

### (b) Perubahan dalam mulut

Bagi beberapa wanita, rasa mulut yang seperti tembaga ini hanya masalah yang bersifat sementara. Keadaan ini akan berlalu, meskipun bagi wanita. yang profesinya tergantung pada kepekaan lidahnya, misalnya yang bekerja sebagai juru masak, kadang-kadang mengatakan bahwa mereka kehilangan kepekaan lidahnya. Wanita yang lain mungkin mempunyai masalah dengan gusinya, kadang-kadang gigi menjadi lebih mudah tanggal, terutama jika tulangnya lepas dari rahangnya.

### (c) Iritasi kulit

Beberapa wanita menderita formikasi, nama ini berasal dari kata "formika" yang dalam bahasa latin berarti "semut".

Formika yaitu sensasi iritasi di bawah kulit seperti perasaan digigit semut. Keadaan ini sulit dikendalikan dan tampaknya cukup berbeda dengan tanda-tanda penyakit kulit lain akibat berkurangnya kadar estrogen.

- (d) *Osteopenia* (pengurangan kadar mineral tulang) sampai *osteoporosis* (pengeroposan tulang).

Dengan turunnya kadar estrogen, maka proses pematangan sel tulang (*osteoblast*) terhambat, dan dua hormon yang berperan dalam proses ini, yaitu vitamin D dan PTH (*parathyroid hormon*) pun turun, sehingga dimulailah proses berkurangnya kadar mineral tulang. Apabila ini berlanjut terus, yang berhubungan dengan kelanjutan harapan hidup, maka akan tercapai keadaan *osteoporosis*, yaitu keadaan kadar mineral tulang yang sedemikian rendah sehingga tulang menjadi mudah patah. Diketahui 85% wanita menderita *osteoporosis* yang terjadi  $\pm$  10 tahun setelah menopause, atau 8 tahun setelah operasi pengangkatan kedua indung telur (*ovarium*).

- (e) *Adipositas* (penimbunan lemak)

Penyebaran lemak terdapat pada tungkai atas, pinggul, perut bawah, dan lengan atas. Ada sekitar 29% wanita klimakterik yang mengalami sedikit kenaikan berat badan dan 20% yang mengalami kenaikan mencolok. Hal ini diduga ada

hubungannya dengan turunnya estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme.

## 2) Gejala Psikologis

Perubahan lain yang sulit ditentukan namun sama pentingnya adalah perubahan psikologis. Perubahan ini mungkin merupakan akibat tidak langsung dari gangguan fisik, tetapi mungkin juga disebabkan secara langsung oleh tingkat hormon yang berubah. Iritatif (mudah tersinggung) dan perubahan suasana hati itu umum, tetapi jauh lebih penting adalah serangan rasa cemas, hilangnya ingatan (sulit mengingat), dan hilangnya konsentrasi. Semua gejala ini akan mengganggu kehidupan sosial dan usaha saling menopang sehingga merupakan masalah yang makin lama makin berat.

Berikut ini uraian keluhan psikologis utama yang merupakan tanda dan gejala menopause Zainudin (dalam Kustiyanti, 2003) yaitu:

- (a) Stress
- (b) Mudah tersinggung

Perasaan menjadi sangat sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang disekitarnya. Terutama jika sikap dan perilaku tersebut dipersepsikan menyinggung proses penerimaan yang sedang terjadi dalam dirinya. Mereka merasa dirinya sebagai

wanita sudah selesai, anak mulai menginjak dewasa dan sudah dengan kesibukan sendiri-sendiri.

(c) Sering merasa cemas

(d) Depresi

Depresi dalam psikoanalisa mempunyai arti sebagai suatu reaksi terhadap, perasaan kehilangan sesuatu yang bernilai bagi individu yang bersangkutan. Pada masa ini, wanita merasa kehilangan harga diri dan kehilangan tujuan hidup karena perannya sebagai ibu dan ibu rumah tangga telah berkurang.

Depresi, kekhawatiran, perasaan ingin menangis, dan mudah tersinggung dianggap sebagai masalah besar oleh para wanita, dan semua gejala tersebut dapat mempengaruhi kemampuan kerja mereka sehari-hari. Depresi dapat menyerang wanita untuk pertama kali. Kadang-kadang depresi merupakan respons terhadap perubahan sosial dan fisik yang sering kali dialami dalam fase kehidupan tertentu. Akan tetapi, beberapa wanita mungkin mengembangkan rasa depresi yang dalam atau *endogenous* yang tidak proporsional dengan lingkungan pribadi mereka dan yang mungkin sulit dihindarkan.

Dari deskripsi di atas mengenai gejala-gejala menopause yang dialami dapat disimpulkan bahwa gejala menopause ada dua gejala yang dialami yakni gejala fisik dan psikis. Gejala fisik meliputi Gejala panas (*Hot Flush*) di muka, leher dan dada di susul dengan keringat banyak dan

sulit tidur, perubahan dalam mulut, iritasi kulit, *osteopenia* (pengurangan kadar mineral tulang) sampai *osteoporosis* (pengeroposan tulang), *adipositas* (penimbunan lemak). Gejala psikis yang dialami dimungkinkan akibat dari gejala fisik dan perubahan hormonal yang dialami seperti perubahan suasana hati, mudah tersinggung, serangan rasa cemas, hilangnya ingatan (sulit mengingat), hilangnya konsentrasi, depresi.

### 3. Kecemasan Menghadapi Menopause.

Davidson (1990), bahwa kebanyakan wanita menopause sering mengalami depresi dan kecemasan dimana kecemasan yang muncul dapat menimbulkan insomnia atau tidak bisa tidur. Setiap orang mempunyai keyakinan dan harapan yang berbeda-beda. Karena perbedaan itu maka tidak ada dua orang yang akan memberikan reaksi yang sama, meskipun tampaknya mereka seakan-akan bereaksi dengan cara yang sama. Situasi yang membuat cemas adalah situasi yang mengandung masalah tertentu yang akan memicu rasa cemas dalam diri seseorang dan tidak terjadi pada orang lain.

Kartono (2007), mengemukakan perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada masa menopause akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. Adanya perubahan fisik

yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita.

Dari teori kecemasan menghadapi menopause, maka dapat disimpulkan bahwa kebanyakan wanita menopause sering mengalami depresi dan kecemasan dimana kecemasan yang muncul dapat menimbulkan insomnia atau tidak bisa tidur. Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Namun gejala yang dialami antara satu orang dengan yang lain tidaklah sama atau *individual deferences*.

#### **a. Faktor penyebab kecemasan menghadapi menopause**

Sebuah permasalahan yang muncul pasti ada yang melatar belakangnya, sehingga permasalahan itu timbul demikian juga kecemasan yang dialami oleh seseorang, ada penyebab yang melatar belakangnya.

Menurut Kartono (2007), kecemasan disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapatkan kepuasan dan terhambat, sehingga mengakibatkan banyak konflik batin.

Menurut Davidson (1990) faktor-faktor yang mempengaruhi menopause adalah:

- 1) Umur sewaktu mendapat haid pertama kali (*menarch*)

Beberapa penelitian menemukan hubungan antara umur pertama mendapat haid pertama dengan umur sewaktu

memasuki menopause. Semakin muda umur sewaktu mendapat haid pertama kali, semakin tua usia memasuki menopause.

2) Kondisi kejiwaan dan pekerjaan

Ada peneliti yang menemukan pada wanita yang tidak menikah dan bekerja, umur memasuki menopause lebih muda dibandingkan dengan wanita sebaya yang tidak bekerja dan menikah.

3) Jumlah anak

Ada peneliti yang menemukan, makin sering melahirkan, makin tua baru memasuki menopause. Kelihatannya kenyataan ini lebih sering terjadi pada golongan ekonomi berkecukupan dibandingkan pada golongan masyarakat ekonomi kurang mampu.

4) Penggunaan obat-obat Keluarga Berencana (KB)

Karena obat-obat KB memang menekan fungsi hormon dari indung telur, kelihatannya wanita yang menggunakan pil KB lebih lama baru memasuki umur menopause.

5) Merokok

Wanita perokok kelihatannya akan lebih muda memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tidak merokok.

6) Cuaca dan ketinggian tempat tinggal dari permukaan laut

Wanita yang tinggal di ketinggian lebih dari 2000-3000 m dari permukaan laut lebih cepat 1-2 tahun memasuki usia menopause dibandingkan dengan wanita yang tinggal di ketinggian < 1000 m dari permukaan laut.

#### 7) Sosio-ekonomi

Menopause juga dipengaruhi oleh faktor status sosio-ekonomi, di samping pendidikan dan pekerjaan suami. Begitu juga hubungan antara tinggi badan dan berat badan wanita yang bersangkutan termasuk dalam pengaruh sosio-ekonomi.

Dalam penelitian Arisianti (2000) disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan wanita merasa cemas dalam menghadapi menopause, faktor tersebut antara lain :

- 1) Menopause dikaitkan dengan usia senja dan kehidupan tua sehingga banyak wanita tidak menyukai menopause karena mereka mengaitkan menopause dengan masa senja dan kehidupan tua. Penuaan itu dikaitkan dengan penampilan yang tidak menarik, keriput seperti nenek-nenek. Jadi bila seorang wanita takut untuk dikatakan tua maka orang tersebut cemas akan menopause.
- 2) Menopause dikaitkan dengan berakhirnya tugas istri bagi suami dan peran ibu bagi anak-anaknya.

Apabila seseorang telah mengalami menopause, biasanya anak-anak sudah dewasa dan mulai meninggalkan rumah. Wanita yang seluruh hidupnya diabdikan hanya untuk suami dan anak, maka

wanita ini biasanya akan menghargai dirinya hanya dari kepuasan meladeni suami, merawat dan mengasuh anak. Wanita seperti itu akan merasa berharga dan bahagia karena masih di butuhkan oleh suami dan anaknya.

- 3) Menopause dikaitkan dengan hilangnya daya tarik seksual dan penurunan aktivitas seksual.

Banyak wanita yang menganggap bahwa bila sudah menopause mereka tidak bisa menikmati hubungan intim dengan suami. Menurut penelitian di menopause clinic, 80% pasangan perkawinan mengalami kemunduran pada interes dan respon seksual selama masa klimakterium. Banyak wanita melihat menopause sebagai identitas seksual dan merasa kewanitaan dan seksualitas telah berakhir.

- 4) Menopause dikaitkan dengan gangguan jiwa.

Beberapa wanita menganggap bahwa menopause akan menyebabkan guncangan emosi yang berat, sehingga dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan jiwa.

Dari banyak deskripsi faktor penyebab kecemasan menghadapi menopause di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan dalam menghadapi menopause terbagi menjadi beberapa hal yang dapat mempengaruhi yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor-faktor tersebut dapat membuat perbedaan antara individu satu dengan lainnya dalam memasuki usia menopause.

**b. Gejala-gejala kecemasan menghadapi menopause**

Setiap individu pasti pernah merasakan perasaan tidak nyaman, takut waswas akan suatu hal dalam hidupnya, salah satunya adalah perasaan cemas.

Ada beberapa gejala tentang kecemasan menurut Morgan (1991) yaitu :

- 1) Gejala fisiologis : gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopakmata bergetar, kening berkerut, muka tegang, tak dapat diam, mudah kaget, berkeringat, jantung berdebar cepat, rasa dingin, telapak tangan lembab, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas dingin, sering kencing, diare, rasa tak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah dan pucat, denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat.
- 2) Gejala psikologis : rasa khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, seperti cemas, khawatir, takut, berpikir berulang-ulang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya maupun orang lain, kewaspadaan yang berlebih, diantaranya adalah mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sulit konsentrasi, merasanyeri, dan sukar tidur.

Menurut Freud (dalam Hall, 1980), mengatakan tentang gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh individu biasanya mulutnya

menjadi kering bernafas lebih cepat, jantung berdenyut cepat. Selain hal di atas Weekes (1992), menambahkan tentang gejala-gejala kecemasan yang lain diantaranya adalah gelisah, adanya perasaan tidak berdaya, tidak nyaman, insomnia, menarik diri, gangguan pola makan, komunikasi verbal menurun, perasaan terancam atau ketakutan yang luar biasa, pikiran terpusat pada gangguan fisiknya dan kesadaran diri menurun, merasa mual, banyak berkeringat, gemetar dan seringkali diare.

Dari definisi kecemasan di atas, Gejala-gejala kecemasan saat menghadapi menopause dapat dialami saat wanita mulai merasakan ketidaknyamanan pada saat proses menopause itu datang. Adanya kegelisahan dan munculnya *body image* yang mulai berubah dengan adanya perubahan fisik yang dialami mengakibatkan munculnya kecemasan terhadap kondisi menopause yang berarti mulai berhentinya fungsi reproduksi seorang wanita.

### c. Aspek-aspek kecemasan menghadapi menopause

Adapun kecemasan menghadapi menopause bila ditinjau dari beberapa aspek, menurut Davidson (1990) adalah sebagai berikut:

- 1) Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidak tenangan psikis, seperti: mudah marah, persaaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti : khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan

ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya.

- 3) Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti : menghin darisituasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.
- 4) Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti : gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi.
- 5) Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti : berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan tentang gejala-gejala kecemasan menghadapi menopause adalah suasana hati yang menunjukkan ketidak tenang psikis, pikiran yang tidak menentu, motivasi untuk mencapai sesuatu, reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali.

## **B. Kematangan Emosi**

### **1. Pengertian**

Sebelum mendefinisikan tentang kematangan emosi terlebih dahulu penulis membahas pengertian emosi. Secara harafiah menurut Oxford English Dictionary (dalam Goleman, 1996). Emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pengolahan pikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.

Menurut Albin (1986) emosi adalah perasaan yang dialami individu. Berbagai emosi yang muncul disebut dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, dan cinta. Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu, mempengaruhi bagaimana individu itu berpikir mengenai perasaan itu dan bagaimana individu bertindak.

Chaplin (1981) menyebutkan bahwa emosi (*Emotion*) dapat dirumuskan sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dengan perubahan-perubahan yang mendalam yang menyertai emosi itu sendiri serta mencirikan individu yang mudah terangsang untuk menampilkan tingkah laku emosional disebut dengan emosional.

Masyarakat pada umumnya mengatakan bahwa wanita lebih dewasa dan lebih matang secara emosional daripada laki-laki (Santrock, 2003). Berbicara tentang emosi, kita mungkin tahu tentang stereotipe utama tentang gender dan emosi. Wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan sering menggunakan logika. Stereotipe ini sangat kuat dan meresap kesannya pada budaya masyarakat (Shields dalam Santrock, 2003).

Kinney ( dalam Mokoginta, 2011) menyatakan beberapa hal yang merupakan ciri-ciri kematangan emosi yaitu : dapat berdiri sendiri dimana individu tidak terus menerus membutuhkan dukungan dari keluarga dan tidak tergantung pada nasehat dan perlindungan orangtuanya serta mampu

mengambil keputusan sendiri. Kemudian mampu menerima sikap dan perilaku orang lain dimana cara berpikir, berperilaku dan berpakaian mirip teman sebaya, ia memiliki saluran sosial untuk energinya, jika ia berada dengan orang lain maka ia mampu menerima perbedaan itu.

Menurut Manoharan dan Does, (dalam Wardani, 2011), orang yang matang emosinya adalah orang yang mampu menampilkan emosi sesuai dengan drajat kontrol yang wajar. Seperti orang yang akan mengekspresikan emosi dimana secara sosial cara tersebut diinginkan dan dia akan di pandu oleh kecerdasan dari pola emosinya.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosinya, dapat berpikir dan bertindak fleksibel, dapat menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, adanya kontrol diri yang baik, mengekspresikan emosinya pada hal-hal yang bermanfaat dan tepat.

## **2. Faktor-faktor kematangan emosi**

Menurut Schneider (1964) tercapainya kematangan emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi.

Sedangkan menurut Young (1950) faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi yang lain adalah :

- a. Faktor lingkungan yaitu adanya faktor lingkungan individu, misalnya lingkungan yang tidak aman akan mempengaruhi emosinya.
- b. Faktor pengalaman yaitu bagaimana pengalaman hidup individu yang telah memberikan masukan nilai-nilai dalam kehidupan.
- c. Faktor individu yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri, contohnya bagaimana kepribadiannya.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kematangan emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan atau sosial, pengalaman atau dari proses belajar, dan kepribadian atau watak seseorang yang telah ada sejak dia masih di dalam kandungan. Faktor terakhir ini bisa diperoleh dari faktor keturunan atau faktor genetik.

### **3. Aspek- aspek kematangan emosi**

Fadil ( Wardani, 2011) mengatakan tanda-tanda kematangan emosi antara lain :

- a. Realitas, berbuat sesuai dengan kondisi, mengetahui dan menafsirkan permasalahan tidak hanya satu sisi.
- b. Mengetahui mana yang harus di dahulukan, mampu menimbang dengan baik diantara beberapa hal dalam kehidupan. Mengetahui mana yang terpenting diantara yang penting. Tidak mendahulukan permasalahan yang kecil dan mengakhiri masalah yang besar.

- c. Mengetahui tujuan jangka panjang, diwujudkan dengan kemampuan mengendalikan keinginan atau kebutuhan demi kepentingan yang lebih penting ada masa yang akan datang.
- d. Menerima tanggung jawab dan menunaikan kewajiban dengan teratur, optimis dalam melakukan tugas, dan mampu hidup di bawah aturan tertentu.
- e. Menerima kegagalan, bisa menyikapi kegagalan dan dewasa dalam menghadapi segala kemungkinan yang tidak menentu guna mencapai sebuah kemakmuran, serta mencurahkan segala potensi guna mencapai tujuan.
- f. Hubungan emosional. Seseorang tidak hanya mempertimbangkan diri sendiri tapi mulai membiarkan perhatiannya pada orang lain. Pencarian yang serius tentang jati diri serta komunitas sosial.
- g. Bertahap dalam memberikan reaksi. Mampu mengendalikan saat kondisi kejiwaan memuncak.
- h. Kepekaan sosial dan perhatian terhadap nilai-nilai, dapat diwujudkan dengan kemampuan mengendalikan perangai dan disesuaikan dengan nilai dan kondisi sosial yang bisa diterima. Baik itu yang bersifat akhlak, agama, maupun adat.

Schneider (1989) menyatakan bahwa kematangan emosi terdiri dari tiga aspek yang membentuknya, yaitu:

a. Respon emosi yang sesuai

Individu yang memiliki kematangan emosi cenderung dapat menunjukkan respon emosi yang sesuai dalam mengatasi suatu keadaan. Respon emosi yang sesuai berarti individu mampu menunjukkan respon yang sesuai dengan tahap perkembangannya, dimana individu yang sudah memasuki masa dewasa tidak lagi menunjukkan emosi yang sering ditunjukkan pada masa anak-anak, sering menangis dan berteriak-teriak, berteriak-teriak dan sebagainya.

b. Tingkat dan kedalaman emosi

Tingkat dan kedalaman emosi adalah adanya kemampuan individu dalam menjaga kestabilan emosi yang diperlihatkan, tidak lagi memiliki perasaan dan emosi yang seimbang dengan tidak memperlihatkan sebagai orang yang terlalu simpati atau seseorang yang kurang memiliki perasaan-perasaan seperti cinta, simpati, perhatian, dan ramah.

c. Pengendalian emosi

Kematangan emosi individu dapat terlihat dari adanya kemampuan mengendalikan serta mengontrol emosinya, tidak meledak-ledak, dan tidak terus-menerus dijadikan korban oleh perasaan-perasaan takut, cemas, marah, cemburu, dan lain-lain.

Berdasarkan dari pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek aspek kematangan emosi pada diri seseorang dapat dilihat dari bagaimana individu dapat melihat permasalahan secara luas, mampu memilah mana perbuatan yang sesuai untuk dilakukan pada usianya, mampu mengendalikan emosi dan dapat memberi respon positif terhadap stimulus yang ada, dapat menerima kekecewaan dan kegagalan dengan pemikiran yang lebih terbuka, dapat menerima keadaan dirinya sendiri, dan adanya interaksi sosial yang positif sebagai bentuk pengendalian emosi.

#### **4. Ciri-ciri kematangan emosi**

Menurut Rogers (dalam Khotijah, 2003) kematangan emosi seseorang mempunyai ciri-ciri tertentu, yaitu individu mau menerima kenyataan dalam hidup yang tidak dapat diubah, tetapi individu itu akan melakukan apa yang dapat diubahnya.

Seseorang yang memiliki kematangan emosi menurut Jesild (dalam Khotijah, 2003) mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Adanya kontrol sosial, pada individu yang telah masuk emosinya akan berusaha untuk mengontrol dan mengendalikan peningkatan emosinya sehingga tingkah lakunya dapat diterima masyarakat.
- b. Mampu menahan diri sendiri, artinya seseorang yang telah matang emosinya akan belajar menguasai bagaimana emosinya untuk mencapai kepuasan batin dan memenuhi kebutuhan dalam proses sosialisasi.

- c. Dapat menerima kritik dan menganggapnya sebagai motivasi untuk kegiatan mental yang baik serta berusaha untuk mengambil segi positifnya.

Sedangkan menurut Walgito (1984) seseorang yang telah matang emosinya ciri-cirinya adalah sebagai berikut :

- a. Dapat menerima baik keadaan dirinya maupun orang lain seperti apa adanya secara obyektif.
- b. Tidak bersifat impulsive, yaitu individu akan merespon stimulus dengan cara mengatur pikirannya secara baik untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya, orang yang bersifat impulsive yang segera bertindak suatu pertanda bahwa emosinya belum matang.
- c. Dapat mengontrol emosinya atau dapat mengontrol ekspresi emosinya secara baik, walaupun seseorang dalam keadaan marah tetapi marah itu tidak ditampakkan keluar, karena dia dapat mengatur kapan kemarahan itu perlu dimanifestasikan.
- d. Bersifat sabar, pengertian, dan umumnya cukup mempunyai toleransi yang baik.
- e. Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri tidak mudah mengalami frustrasi dan akan menghadapi masalah dengan penuh pertimbangan.

Dari ketiga pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah :

- 1) Faktor lingkungan di sekitar individu
- 2) Faktor keluarga, hal ini berkaitan dengan perhatian, kasih-sayang dan perasaan aman.
- 3) Faktor keadaan individu, meliputi keadaan fisik, kepribadiannya, maupun keadaan emosi.

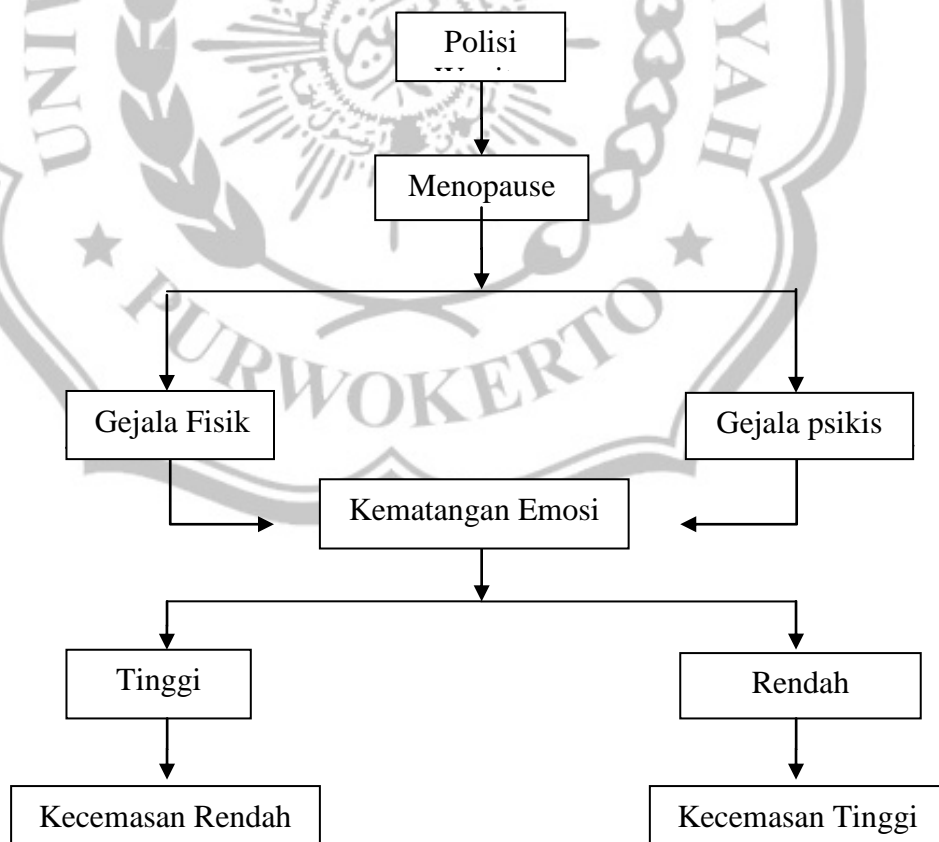
### **C. Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause**

Menopause merupakan hal yang wajar dimana setiap wanita akan mengalaminya, namun kebanyakan wanita tidak dapat menerima keadaan itu, sehingga banyak diantara mereka menjadi stress. Bila orang yang memiliki kematangan emosi yang baik, maka individu akan mampu menerima kondisi perubahan yang terjadi dalam dirinya sehingga tidak mempengaruhi interaksinya dengan orang lain. Jika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan kondisinya, maka tidak ada rasa cemas melainkan menjadi lebih percaya diri bahwa menopause bukan hal yang menakutkan tapi harus dijalani dengan tenang. Apabila ia orang yang mampu mengelola emosinya atau memiliki kematangan emosi yang baik, maka ia mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialaminya dan mampu mengatasi permasalahan hidupnya.

Masa dewasa madya yang dialami seorang wanita merupakan masa transisi, masa ini juga masa dimana kematangan emosi memegang peranan penting. Seseorang yang ada pada masa ini, harus bisa menempatkan dirinya pada situasi yang berbeda; problem rumah tangga, masalah pekerjaan, pengasuhan anak, hidup berkeluarga, menjadi warga masyarakat, pemimpin, suami/istri membutuhkan kestabilan emosi yang baik.

Dengan adanya perubahan yang terjadi sebagai akibat dari fase perkembangan fisik dan psikologis, di harapkan adanya bentuk kematangan emosi yang dapat turut meminimalisir adanya kecemasan yang dialami.

#### D. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Seorang Polisi Wanita berada pada rentang usia menopause tidak terlepas dari terjadi perubahan-perubahan pada kondisi atau gejala fisik dengan psikis seperti (*Hot Flush*) di muka, leher dan dada di susul dengan keringat banyak dan sulit tidur, iritasi kulit, *osteopenia* (pengurangan kadar mineral tulang) sampai *osteoporosis*(pengeroposan tulang), *adipositas* (penimbunan lemak) yang di alami menimbulkan perubahan pula pada kondisi psikisnya seperti mudah tersinggung , perasaan menjadi sangat sensitif terhadap sikap dan perilaku orang-orang disekitarnya, sering merasa cemas, depresi. Dari kondisi tersebut kematangan emosi diperlukan sebagai bentuk proses penerimaan terhadap perubahan kondisi yang tengah dihadapi, jika tingkat kematangan emosi yang tinggi maka tingkat kecemasan yang dialami rendah dalam menghadapi menopause, sebaliknya jika kematangan emosi rendah, maka akan memungkinkan adanya tingkat kecemasan yang relative bertambah atau bahkan tinggi saat menghadapi menopause.

#### **E. Hipotesis**

Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis yaitu : “ Ada hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan menghadapi menopause. Artinya semakin tinggi kematangan emosinya maka akan semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi menopause. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kematangan emosinya maka akan semakin tinggi kecemasannya dalam menghadapi menopause”.