

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT
STRESS MENJELANG MENOPAUSE**

KARYA ILMIAH

OLEH :

**LAILI ALFITA, S.Psi. MM. Psikolog.
NIDN : 0107116802**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2009**

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT
STRESS MENJELANG MENOPAUSE**

KARYA ILMIAH

OLEH :

**LAILI ALFITA, S.Psi. MM. Psikolog.
NIDN : 0107116802**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2009

KATA PENGANTAR

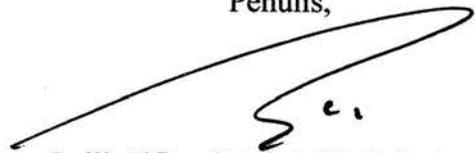
Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmad dan KaruniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan baik. Adapun judul karya ilmiah ini adalah **“HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT STRESS MENJELANG MENOPAUSE “**, yang bahan penulisannya diambil dari beberapa referensi.

Melalui goresan ini, penulis ingin sekali mengucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil, sehingga selesainya penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari dengan keterbatasan yang penulis miliki, maka masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah ini. Akan tetapi, penulis berharap, tulisan ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkannya.

Medan, Desember 2009

Penulis,



Laili Alfita, S.Psi. MM. Psikolog.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
I PENDAHULUAN	1
II STRESS	8
2.1. Pengertian Stress	8
2.2. Ciri-ciri Stress	9
2.3. Tahap Stress	12
2.4. Faktor penyebab Stress	14
III KONSEP DIRI	16
3.1. Pengertian Konsep Diri	16
3.2. Bagian-bagian Konsep Diri	18
3.3. Ciri-ciri Konsep Diri	20
3.4. Aspek-aspek Konsep Diri	22
3.5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri	23
3.6. Pembentukan dan Pengembangan Konsep Diri	26
IV MENOPAUSE	29
4.1. Pengertian Menopause	29
4.2. Ciri-ciri Menopause	31
4.3. Pengaruh Menopause dalam Hidup	32
4.4. Penyebab Menopause	34
4.5. Komplikasi Menopause	35
V HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT STRESS MENJELANG MENAPOUSE	37
VI KESIMPULAN	40
DAFTAR PUSTAKA	41



kemasakan dan kematangan yang meliputi aspek jasmaniah, rohaniah dan sosialnya. Jika individu telah mencapai periode kemasakan baik aspek fisik, psikis, maupun social yang umumnya dapat di capai pada usia remaja sampai dewasa, maka periode berikutnya adalah tahap kemantapan dan untuk selanjutnya adalah periode penurunan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada setiap fase kehidupan manusia menjadikan manusia tersebut lebih menyadari keberadaannya ditengah-tengah masyarakat (Sofia, 2001).

Akhirnya untuk menghilangkan gangguan tersebut, mereka mengobatinya secara simptomatis. Artinya mereka minum obat pusing karena merasa pusing, minum obat rematik karena seluruh badan terasa pegal dan minum obat tidur karena susah tidur. Padahal segala keluhan itu muncul karena tubuh sudah tidak memproduksi hormon *estrogen* lagi. Dimana ada 2 jenis *estrogen* dari luar tubuh yang bisa dievaluasi calon pengguna manfaat dan kerugiannya, yaitu hormon estrogen yang berasal dari tumbuhan (*fitoestrogen*) dan hormon yang dibuat oleh pabrik.

Menopause akan menyebabkan stress, dimana stress yang terjadi memicu semakin banyak produk hormon sehingga hormon tidak seimbang. Semakin besarnya ketidakseimbangan hormon yang terjadi membawa wanita semakin stress. Namun perlu diperhatikan bahwa stress yang dialami wanita menopause tidak hanya memberikan dampak negatif tapi juga dampak positif. Semua ini tergantung dari bagaimana individu memandang dan mengendalikannya. Apabila menopause dipandang secara santai, normal, maka akan menjadi *eustress*. Jika dipandang ketidaknyamanan dan tidak dioptimalkan dengan tepat maka menjadi *distress*.



Menurut Kasdu (2002) menopause membuat perubahan pada sistem reproduksi, satu hal yang pasti akan berubah adalah keseimbangan hormon didalam tubuh wanita. Pada wanita menopause, akibat kurangnya estrogen sehingga vagina menjadi kering sehingga mudah cedera pada waktu senggama. Keadaan ini membuat rasa nyeri atau sakit pada wanita. Keadaan sakit ini selain menyisakan beban fisik, juga mempengaruhi psikis wanita ketika akan melakukan hubungan sex.

Gejala-gejala dan ciri-ciri yang ditimbulkan dari menopause menurut Mochtar (1985) antara lain menstruasi menjadi tidak lancar dan akhirnya berhenti sama sekali. Kulit menjadi kering dan berkeriput, rambut menjadi kering, liang senggama menjadi mengecil dan payudara menjadi lembek. Sedangkan menurut Kartono (1992) kondisi psikis wanita yang memasuki periode menopause tersebut sangat terganggu seperti murung, suasana hati depresif, cepat tersinggung dan merasa pusing-pusing, lemah badan, gelisah, cemas dan sulit tidur (Kartono, 1992).

Perubahan-perubahan yang dirasakan oleh wanita yang menghadapi menopause ini menuntut wanita tersebut harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Mengingat berbagai akibat yang dapat ditimbulkan oleh menopause maka sangat penting untuk memahami makna menopause tersebut beserta akibat-akibat yang ditimbulkannya.

Pemahaman akan menopause ini berbeda bagi setiap wanita. Kesadaran akan berkurangnya kemampuan diri oleh sebab bertambahnya usia ini, menyebabkan wanita tidak sanggup menghadapi kenyataan. Oleh sebab itu banyak wanita yang merasakan stress bila memasuki masa menopause.

Menurut Mahsun (2004) ciri-ciri dari orang yang sedang mengalami stress Berat adalah: a. Mudah tersinggung, b. Tidak sabaran, c. Selalu melihat sisi buruk dari setiap situasi, d. Merasa tidak berdaya, e. Susah untuk berkonsentrasi dan tidak bisa duduk dengan tenang, f. Kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya disukai, g. Tidak mau bekerjasama, h. Takut dan malu secara berlebihan, i. Menyalahkan orang lain karena hal-hal buruk yang terjadi, j. Insomnia atau susah tidur.

Adelle (dalam Reitz, 1993) melihat dari sudut lain mengenai ketegangan menghadapi menopause, yaitu banyaknya kalsium dalam darah wanita sejalan dengan aktivitas indung telur. Kalsium dalam darah ini turun begitu rendah selama seminggu sebelum menstruasi sehingga timbul ketegangan saraf, perasaan ingin marah dan depresi mental. Menurut Kartono (1992) hampir semua wanita merasakan stress dalam menghadapi menopause. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal seperti karena ingin memprotes proses biologis yang mengarah pada penuaan, terlampau melebih-lebihkan keadaan dirinya dan menganggap dramatis proses penuaan dan kemunduran jasmaniah dirasakan kemungkinan mendekati kematian serta tidak ada gunanya lagi untuk terus hidup. Maka kemampuan menghadapi menopause ini sangat tergantung pada pemahaman wanita mengenai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan Reitz (1993) bahwa apabila gejala-gejala yang dialami menjelang menopause dapat dihadapi dengan tenang, akan dapat mengatasi gejala dalam hidupnya baik dalam perkawinan, pekerjaan maupun penyakit.

Selain itu, menopause seperti yang disampaikan oleh Diamond (2000) yang menyatakan suatu keadaan dimana wanita tidak lagi mendapatkan haid. Biasanya dengan berhentinya menopause ini akan diiringi dengan akibat-akibat terhadap kondisi psikis dari wanita.

Tobing (dalam Kasdu, 2003) menyatakan bahwa dalam masa menopause, hal yang dapat memberikan dampak negatif adalah menurunnya kecantikan sehingga dapat menimbulkan penurunan ketertarikan suami. Misalnya payudara mulai menurun dan kendor sehingga menurunkan kepercayaan diri wanita dan mungkin dapat menimbulkan stress, namun tidak semua wanita mengalami hal tersebut. Hal ini dikarenakan konsep diri yang ada pada diri wanita tersebut.

Menurut Burns (dalam Mariana, 2000) konsep diri memiliki hubungan antara penerimaan diri dengan penerimaan orang lain. Seseorang yang merasa aman dan percaya diri disebabkan penilaian dirinya positif. Kelihatannya mampu untuk menerima dan mempunyai sikap positif terhadap orang lain.

Sedangkan individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih rendah akan merasa tidak yakin tentang baik buruknya diri sendiri, merasa tidak aman secara psikologis dan bersikap bermusuhan terhadap orang lain. Karena itu konsep diri merupakan apa dan siapa yang sebenarnya, baik secara sadar dan tidak sadar tentang sifat-sifat fisik, psikologis, maupun kelebihan-kelebihan dan kekurangan-kekurangan kita (Branden, 2000).

Konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian individu tentang diri individu. Jadi konsep diri meliputi apa yang kita pikirkan dan rasakan. Dengan demikian ada 2 komponen konsep diri yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Pada psikologi sosial komponen kognitif disebut citra diri (*Self Image*) dan komponen afektif disebut diri sendiri (*Self Estem*) (Rahmat, 2001).

Menurut Centi (1993) bahwa konsep diri adalah suatu gagasan tentang diri sendiri, dimana gagasan itu sendiri terdiri dari bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi dan bagaimana individu menginginkan dirinya menjadi

manusia sebagaimana yang diharapkan. Kualitas konsep diri sangat mempengaruhi sukses atau tidak suatu komunikasi interpersonal

Dengan demikian bisa dikatakan bahwa proses pertumbuhan dan perkembangan individu menuju kedewasaan sangat dipengaruhi oleh lingkungan asuhnya karena setiap individu belajar dari lingkungannya. Individu yang memiliki konsep diri yang baik akan selalu berhati-hati dalam melakukan interaksi sosial, sehingga ia tidak akan menyalahi aturan-aturan yang berlaku. Kemampuan berinteraksi sosial individu tergantung dari konsep diri yang dimilikinya. Jika ia memiliki konsep diri yang baik, maka kemampuan interaksi sosial mereka juga baik. Dimana konsep diri merupakan inti atau faktor primer kepribadian yang berperan mengatur dan mengarahkan perilaku manusia. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu tentang diri sendiri baik yang bersifat fisik, sosial ataupun psikologis. Shiffer dkk (dalam Carolyn, 1998).

Menurut Trefina (dalam Dewi, 2004) menyatakan bahwa konsep diri diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Seseorang yang memiliki konsep diri positif pada umumnya memiliki sifat percaya diri, penerimaan yang baik, optimis, memiliki rasa aman, harga diri yang tinggi, dan tidak mudah cemas. Sedangkan orang yang memiliki konsep diri negatif pada umumnya memiliki ciri-ciri antara lain tidak percaya diri, penerimaan diri yang kurang baik, pesemis, peka terhadap kritik, dan mudah cemas.

Hal ini sesuai dengan kasus di bawah ini:

“Saya mulai merasakan adanya beberapa perubahan dalam diri saya baik perubahan fisik seperti pusing-pusing, badan pegal-pegal, jantung berdebar-debar. serta perubahan psikis seperti mudah tersinggung, cemas dan gampang marah. menjelang masa menopause yang membuat saya merasa terganggu. “kata Ibu Ana (nama samaran) seorang wanita berusia 46 tahun”. Saya juga mulai merasa stress dalam menjalani kegiatan rutinitas saya sehari-hari. Dimana saya mulai merasa tidak berguna lagi

karena usia saya yang semakin tua yang membuat kondisi fisik saya menurun dan tidak sekuat biasanya. Hal ini sangat mengganggu saya ketika hendak melakukan kegiatan dan aktivitas saya tersebut. Dan saya tidak ingin kehilangan kegiatan dan aktivitas saya sehari-hari setelah umur saya 50 tahun (wawancara personal, 20 Juni 2009)".

Perubahan-perubahan yang dirasakan oleh wanita yang menjelang menopause menuntut wanita tersebut harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya. Dimana perubahan ini membuat wanita yang merasakannya merasakan stress menjelang masa menopause. Mengingat berbagai akibat yang dapat di timbulkan oleh menopause, maka sangatlah penting untuk mengetahui dan memahami makna menopause tersebut beserta akibat-akibat yang di timbulkannya. Kesadaran akan berkurangnya kemampuan diri karena bertambahnya usia ini, menyebabkan banyak wanita yang tidak sanggup menerima kenyataan. Sehingga demikian di harapkan dalam menghadapi masa menopause ini para wanita tetap memiliki konsep diri yang dapat menumbuhkan penerimaan diri yang baik terhadap dirinya.

Dari pendapat para ahli diatas, maka penulis ingin menganalisa mengenai **“Hubungan antara konsep diri dengan tingkat stress menjelang menopause “**



II. STRESS

2.1. Pengertian Stress

Berbagai definisi tentang stress telah dikemukakan oleh para ahli, diantaranya Davis dan Newstrom (dalam Martiah, 1991) yang menyebutkan bahwa stress adalah suatu kondisi ketegangan, baik secara fisik maupun secara psikis.

Menurut Handoko (1995) stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Pendefinisian yang dilakukan ahli tersebut menggambarkan suatu kondisi dalam diri individu (internal) yang dirasakan tidak menyenangkan.

Soewondo (1995) menyatakan bahwa stress menjelang menopause adalah terjadinya ketegangan-ketegangan fisik dan psikis yang berpengaruh pada aktifitas kehidupan lainnya dan etos kerja. Dalam kehidupan rumah tangga peran suami sangat mempengaruhi. Suami yang penuh pengertian, memberi dorongan dan mampu memberi pengarahan yang positif akan membantu istrinya yang akan menghadapi menopause. Sehingga istrinya dapat berpandangan positif terhadap hadirnya masa menopause.

Menurut Sarwono (1992) stress menjelang menopause merupakan beban mental yang oleh individu tidak bisa akan dikurangi atau dihilangkan. Hurlock (1992) menyatakan bahwa stress merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap semua jenis perubahan baik secara biologis maupun secara psikologis.

Stress menjelang menopause timbul sebagai suatu hasil ketidakseimbangan antara persepsi orang tersebut untuk menanggulangi tuntutan itu. Jadi stress merupakan gangguan yang disebabkan oleh fisik dan psikososial, sehingga individu bereaksi terhadap gangguan tersebut (Selye, 1981).

Konsep stress dari Dewe (dalam Asbowati, 1996) yang mendefinisikan stress sebagai hubungan stimulus, responden dan kondisi lingkungan yang disebabkan oleh intraksi yang tidak sesuai antara keadaan individu dengan lingkungannya.

Menurut Cornelli (dalam Asbowati, 1996) merumuskan bahwa stress menjelang menopause dapat didefinisikan sebagai gangguan dalam tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stress dipengaruhi oleh lingkungan ataupun penampilan individu dalam lingkungan tersebut.

Stress menjelang menopause didefinisikan sebagai kondisi tertekan secara psikis yang disebabkan pengalaman fisik atau psikis yang tidak menyenangkan (Mahsun, 2004). Stress adalah reaksi seseorang terhadap setiap rangsangan yang mencemaskan dirinya. Reaksi itu bisa berupa penurunan kualitas fisik (*fisiologis*) atau penurunan kenyamanan perasaan (*psikologis*) (Abdurrahman, 2005).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stress menjelang menopause adalah reaksi jiwa dan raga yang menyebabkan timbulnya kondisi yang menegangkan baik secara fisik maupun secara psikis yang terjadi ketika individu dihadapkan pada stimulus yang bersifat menekan baik stimulus eksternal ataupun stimulus internal.

2.1. Ciri-ciri Stress

Menurut Hardjana (1994) manusia merupakan satu kesatuan antara jiwa dan raga. Stress tidak hanya menyangkut segi lahir maupun batin. Maka tidak mengherankan jika gejala stress mengenai fisik, emosi, intelektual dan hubungan interpersonal.

Selye, (1981) menyatakan bahwa stress mempunyai bentuk tertentu dan keadaan ini dapat diketahui secara langsung, namun demikian yang dapat diamati dan dimanifestasikannya seperti ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Terjadinya penyusutan atau borok pada selaput perut (*pepticuler*) atau bagian dari paling atas usus (*duodenum*).
- b. Terjadinya pembengkakan atau pembesaran dari kelenjar ginjal (*Adrenalin cortex*).

Selanjutnya Atkinson dkk (dalam Nasution, 1995) menyatakan bahwa individu yang mengalami stress akan menunjukkan reaksi fisik dengan menunjukkan respon seperti otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung makin kencang, tekanan darah meninggi serta pernapasan tidak teratur. Sedangkan reaksi psikis yang muncul biasanya menghasilkan emosional yang bertingkat, mulai dari yang rendah sampai perasaan gelisah, cemas, marah, putus asa dan depresi.

Menurut Mahsun (2004) ciri-ciri dari orang yang sedang mengalami stress

Berat adalah:

- a. Mudah tersinggung,
- b. Tidak sabaran,
- c. Selalu melihat sisi buruk dari setiap situasi,
- d. Merasa tidak berdaya,
- e. Susah untuk berkonsentrasi dan tidak bisa duduk dengan tenang,
- f. Kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya disukai,
- g. Tidak mau bekerjasama,
- h. Takut dan malu secara berlebihan,
- i. Menyalahkan orang lain karena hal-hal buruk yang terjadi,
- j. Insomnia atau susah tidur.

Menurut Hardjana (1994) ciri-ciri individu yang mengalami stress dilihat melalui gejala-gejala sebagai berikut:

a. Gejala Fisik

Gejala fisik meliputi sakit kepala, pusing, *insomnia* (susah tidur), diare, radang usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, terganggunya pencernaan, bisulan, terlalu peka dan mudah tersinggung, gampang menyerang orang lain.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional meliputi gelisah/cemas, sedih, depresi, mudah panas, marah-marah, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, gampang menyerang orang lain dan bermusuhan

c. Gejala Intelektual

Gejala intelektual meliputi susah untuk berkonsentrasi, sulit membuat suatu keputusan, pikiran kacau, melamun secara berlebihan dan kehilangan rasa humor yang sehat.

d. Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stress ditandai dengan ciri-ciri yang dapat dilihat dari gejala fisik, emosional, tingkat intelektual dan hubungan interpersonal yang mengalami gangguan. Sehingga mempengaruhi individu dalam beradaptasi dengan lingkungan serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Sedangkan ciri-ciri orang yang mengalami stress berat ditandai dengan mudah tersinggung, tidak sabaran, selalu melihat sisi buruk dari setiap situasi, merasa tidak berdaya, susah untuk berkonsentrasi dan tidak bisa duduk dengan tenang, kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya disukai, tidak mau

bekerjasama, takut dan malu secara berlebihan, menyalahkan orang lain karena hal-hal buruk yang terjadi, insomnia atau susah tidur.

2.3. Tahapan Stres

Berdasarkan tinjauan dari akibat terjadinya simptom-simptom gangguan tingkah laku, maka menurut Hans Selye (1999) stress berlangsung dalam 3 fase yaitu fase pertama disebut peringatan, yaitu merupakan tanda-tanda pada organisme bahwa ada sesuatu yang benar pada dirinya. Fase kedua disebut dengan fase pertahanan, yaitu reaksi pertahanan biokimia yang diarahkan untuk membagi stresor bila individu tidak mampu menjalankan fase sebelumnya maka individu akan memasuki fase berikutnya yaitu fase ketiga. Pada fase ini akan muncul sesuatu penyakit baik fisik maupun psikis dan lebih fatal lagi akan menyebabkan kematian.

Menurut Hawari (2006) pemunculan stres terdiri dari 6 tahapan yakni:

a. Tahap I

Tahap ini merupakan tahap stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan seperti semangat kerja besar, penglihatan tajam tidak seperti biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya dan merasa senang dengan pekerjaannya.

b. Tahap II

Pada tahap ini stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan mulai muncul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Keluhan-keluhan yang dikemukakan seseorang yang berada pada fase tahap II adalah merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, cepat merasa lelah menjelang sore hari, sering mengeluh perut atau lambung tidak nyaman,

detakkan jantung lebih keras dari biasanya, otot punggung dan tekuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c. Tahap III

Bila individu tetap memaksakan diri tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada tahap II, maka individu akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu seperti gangguan lambung dan usus semakin terasa, ketegangan otot dan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, koordinasi tubuh tegang.

d. Tahap IV

Tahap ini merupakan kelanjutan dari tahap III yang tidak mendapatkan penanganan secara serius. Apabila individu tidak beristirahat, maka gejala stres pada tahap ini yang akan muncul adalah terasa sulit untuk bertahan sepanjang hari, aktivitas pekerjaan mulai dirasa membosankan, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, sering kali menolak ajakan karena tidak adanya semangat dan kegairahan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun dan timbul perasaan ketakutan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

e. Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal seperti kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan system pencernaan semakin berat dan timbul ketakutan yang semakin meninggi (mudah bingung dan panik).

f. Tahap VI

Tahap ini merupakan klimaks, seseorang mengalami serangan panic dan perasaan takut mati. Gambaran stress pada tahap ini adalah debaran jantung semakin keras, susah bernafas, sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak tenang untuk hal-hal yang ringan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa stress berlangsung dalam 6 tahapan, dimana tahap yang lebih mudah akan mempengaruhi tahap berikutnya. Apabila pada tahap yang ringan individu merasa tidak mampu, maka pada tahap berikutnya individu akan merasa kesulitan untuk tahap berikutnya.

2.4. Faktor penyebab stress

Menurut Korchin (dalam Handoko, 1995) stress terjadi tergantung bagaimana responden individu dalam menginterpretasikan keadaan atau situasi yang dihadapinya. Selye (1981) menyatakan bahwa stress adalah suatu keadaan yang dimanifestasikan oleh suatu gejala fisik individu. Dan keadaan ini muncul sebagai reaksi penyesuaian akibat adanya stimulus internal dan stimulus yang sifatnya menekan.

Menurut Handoko (1995) kondisi-kondisi yang cenderung menyebabkan stress disebut *stressor*. Terdapat 2 kategori penyebab stress, yaitu yang berasal dari dalam diri dan yang berasal dari lingkungan.

Lazarus dan Cohen (dalam Sarwono, 1992) menyatakan jenis *stressor dailly hassles* adalah problem yang setiap hari terjadi dan berulang-ulang, serta tidak terlalu memerlukan daya penyesuaian diri yang terlalu besar. *Daily hassles* mencakup ketidakpuasan dalam pekerjaan, status dalam perkawinan dalam lingkungan sosial. Kemudian *stressor* jenis lainnya adalah *chatalysme phenomena*, yaitu: suatu keadaan tertentu yang sangat kuat pengaruhnya bagi sejumlah besar

orang misalnya jumlah anak. Dimana jumlah anak juga mempengaruhi tingkat stress bagi setiap orang. Selain itu dampak *stressor* sejenis *catalysme phenomena* hanya menguasai satu orang tertentu atau beberapa orang dalam jumlah terbatas misalnya kehilangan pekerjaan, usia yang semakin bertambah yang akan mendatangkan kematian bagi setiap orang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stress adalah kondisi-kondisi yang cenderung menyebabkan terjadinya stress yang disebut sebagai *stressor*. Pada umumnya faktor penyebab stress terdapat 2 kategori yaitu berasal dari dalam diri (internal) dan berasal dari lingkungan (eksternal).



III. KONSEP DIRI

3.1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri bukan faktor bawaan atau hetereditas tapi konsep diri merupakan faktor pembentukan dari pengalaman individu selama proses perkembangan dirinya menjadi dewasa. Proses pembentukan tidak terjadi dalam waktu yang singkat, melainkan melalui proses interaksi secara berkesinambungan. Cooley (dalam Partosuwido, 1992) menyatakan bahwa konsep diri terbentuk berdasarkan proses belajar tentang nilai-nilai, sikap, peran, dan identitas dalam hubungan interaksi simbolis antara dirinya dan berbagai kelompok primer misalnya keluarga. Hubungan tatap muka dalam kelompok primer tersebut mampu memberikan umpan balik kepada individu tentang bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. Dan dalam proses perkembangannya, konsep diri individu di pengaruhi dan sekaligus terdistorsi oleh penilaian dari orang lain (Sarason, 1972).

Menurut Brooks (dalam Rahmat, 2001) Mengemukakan konsep diri adalah mencakup seluruh pandangan dan pesan individu tentang dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial ataupun psikologi yang di peroleh individu berdasarkan pengalaman dan intraksi individu.

Menurut Taylor (1977) menyatakan bahwa konsep diri adalah semua yang kita pikirkan dan rasakan tentang diri kita serta kepercayaan dan sikap yang kita yakini tentang diri kita.

Menurut MC. Candless (dalam Mariana, 2000) konsep diri adalah seperangkat harapan serta penilaian prilaku yang merujuk pada harapan-harapan. Individu yang konsep dirinya negatif ditandai dengan perasaan tidak mampu yang akan mempengaruhi prilaku individu. Sebaliknya Individu yang konsep dirinya

positif ditandai dengan rasa percaya diri dan mampu. Hal ini akan mempengaruhi penilaian perilaku afektif.

Hal ini juga di dukung oleh pendapat Burns (dalam Mariana, 2000) yang menyatakan bahwa konsep diri adalah memiliki hubungan antara penerimaan diri dengan orang lain. Seseorang yang merasa aman dan percaya diri disebabkan perilaku dirinya positif dimana kelihatannya mampu untuk menerima dan mempunyai lebih banyak sikap yang positif terhadap orang lain. Sedangkan individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih rendah akan merasa tidak yakin tentang baik buruknya diri sendiri, merasa tidak aman secara psikologis dan bersikap bermusuhan terhadap orang lain.

Menurut Fuhrman (dalam Widodo, 2004) konsep diri adalah konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa, siapa dan bagaimana perbandingan antara dirinya dan orang lain serta bagaimana beberapa idealisme yang telah dikembangkannya. Sedangkan menurut Brooks (dalam Widodo, 2004) konsep diri merupakan persepsi terhadap diri individu sendiri baik yang bersifat fisik, sosial, dan psikologis yang diperoleh melalui pemahaman dari intraksi individu dengan orang lain.

Menurut Brehm dan Kassin (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2003) konsep diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut-atribut yang dimilikinya. Sedangkan menurut Worchel, dkk (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2003) konsep diri merupakan pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik atau ciri-ciri pribadinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan diri terhadap diri sendiri yang diperoleh dari interaksi terhadap orang lain.

3.2. Bagian-bagian Konsep Diri

Konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian individu tentang diri individu. Jadi konsep diri meliputi apa yang kita pikirkan dan rasakan. Dengan demikian ada 2 komponen konsep diri yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Pada psikologi sosial komponen kognitif disebut cira diri (*Self Image*) dan komponen afektif disebut (*Self Estem*) (Rahmat, 2001).

Hurlock (dalam Faizah, 1991) membagi konsep diri dalam 3 komponen utama yaitu:

- a. Perseptual Component, yaitu: konsep diri atau citra diri individu terhadap hal-hal yang berhubungan dengan keadaan fisiknya.
- b. Conceptual Component (*Psychological self concept*), yaitu: konsep diri mengenai kemampuan, sifat-sifat, latar belakang, dan masa depannya termasuk juga di dalamnya kejujuran, kepercayaan diri dan kemandirian.
- c. Attitudinal Component, yaitu: perasaan-perasaan individu mengenai dirinya.

Sikapnya terhadap status dan masa depannya, rasa malu dan harga diri.

Menurut Burns (dalam Widodo, 2004) memahami konsep diri sebagai konseptualisasi oleh individu mengenai pribadinya sendiri. Konseptualisasi ini terwujud dalam bentuk pandangan dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri (Brooks dalam Farid, 1997).

Pengertian itu memuat pemahaman bahwa terdapat 2 komponen konsep diri yaitu komponen kognitif dan afektif. Jadi konsep diri merupakan struktur kognisi dan perasaan terhadap diri sendiri yang terorganisasi yang terdiri dari persepsi individu terhadap identitas sosial dan kualitas personal individu dan

generalisasi terhadap dirinya sendiri berdasarkan pengalaman individu (Michener dan Delamater; dalam Dewi 2004).

Rahmad (dalam Trakanita, 2001) menyatakan bahwa konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif saja, melainkan penilaian orang tersebut terhadap dirinya. Jadi konsep diri meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan tentang diri individu itu sendiri.

Menurut Maltz (dalam Dewi, 2004) konsep diri disebut sebagai landasan tempat membangun kepribadian dan keadaan hidup. Karena konsep diri merupakan acuan dalam bertindak dan bereaksi sehingga tahu bagaimana harus bersikap dan bertindak dalam situasi tertentu sehingga bisa diterima oleh orang lain dan menerima orang lain.

Menurut Calhoun (1995) konsep diri merupakan gambaran mental individu yang terdiri dari pengetahuan tentang dirinya, pengharapan dan penilaian terhadapnya. Sementara menurut Felker (dalam Carolyn, 1998) menyebutkan bahwa konsep diri adalah hasil evaluasi personal terhadap dirinya sendiri, perilaku terhadap diri yang dilakukan oleh dirinya sendiri. Selanjutnya Combs (dalam Soemanto, 1998) juga menyatakan konsep diri adalah pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri dan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku.

Berdasarkan uraian diatas konsep diri adalah gambaran individu tentang dirinya dalam bentuk pandangan dan perasaan serta nilai tentang dirinya sendiri baik bersifat fisik, psikis, sosial, moral, ataupun psikologis yang diperoleh dari pengalaman individu dengan orang lain. Konsep diri juga merupakan pandangan individu yang bersifat menyeluruh mengenai segala kelemahan dan kelebihan diri yang dapat mempengaruhi dalam bertingkah laku dalam kehidupan pribadi dan

sosial, keluarga dan moral. Yang menentukan tingkah laku dan cara penyesuaian diri seseorang sehingga individu yang mempunyai konsep diri yang positif akan menghasilkan perilaku yang positif. Dan individu akan semakin mudah menyesuaikan diri terhadap masalah-masalah yang dihadapinya. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung memiliki perilaku yang negatif.

3.3. Ciri-ciri Konsep Diri

Menurut Brooks & Emmert (dalam Farid, 1997) ada 2 macam konsep diri yaitu:

1. Konsep diri Positif memiliki ciri-ciri:

- a. Yakin akan kemampuannya menyelesaikan masalah.
- b. Merasa setara dengan orang lain.
- c. Menerima pujian tanpa rasa malu.
- d. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- e. Mampu memperbaiki dirinya karena sanggup mengungkapkan aspek kepribadian yang tidak disenangi dan ingin berubah.

2. Konsep diri negatif memiliki ciri-ciri:

- a. Sangat peka terhadap kritik

Orang yang memiliki konsep diri negatif sangat tidak senang terhadap kritik yang ditujukan kepadanya sehingga ia akan mudah marah atau naik pitam apabila dikritik. Bagi orang yang memiliki sikap seperti ini koreksi sering kali dipersepsi dengan usaha untuk menjauhkan harga dirinya.

b. Responsif terhadap pujian

Orang yang memiliki konsep diri negatif akan merasa sangat senang terhadap segala macam pujian yang ditujukan kepadanya. Sehingga segala bentuk pujian dan tindakan yang menjunjung harga diri akan menjadi perhatian utamanya.

c. Bersikap hipokritis

Sebagai konsekuensi dari sikap yang kedua diatas, orang ini akan bersikap hipokritis terhadap orang lain. Ia akan selalu mengeluh dan merendahkan apapun dan siapapun orang itu.

d. Merasa cemas

Orang yang memiliki konsep diri negatif akan selalu merasa cemas karena ia selalu merasa dirinya tidak disenangi oleh orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan sehingga ia cenderung bereaksi terhadap orang lain sebagai musuh. Ia tidak mempersalahkan dirinya tapi ia akan menganggap dirinya sebagai korban dari sistem sosial yang berlaku.

e. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Orang yang memiliki konsep diri negatif akan bersikap pesimis terhadap kompetisi dan akan selalu berusaha untuk menghindari kompetisi yang dianggap dapat menjatuhkan harga dirinya. Hal ini terungkap dari keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri positif memiliki ciri-ciri yakin akan kemampuannya menyelesaikan masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, mampu memperbaiki dirinya. Sedangkan konsep diri negatif

memiliki ciri-ciri sangat peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, bersikap hipokritis, merasa cemas, bersikap pesimis terhadap kompetisi.

3.4. Aspek-aspek Konsep Diri

Borsonsky (dalam Syahputra, 2005) konsep diri merupakan suatu gambaran dan penilaian terhadap diri sendiri dan terdiri dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek Fisik

Meliputi penilaian individu terhadap kondisi fisik yang dimiliki seperti tubuh, pakaian, serta benda-benda yang dimiliki individu. Aspek fisik dalam konsep diri merupakan cara individu dan orang lain memandang dirinya dari keadaan fisiknya.

b. Aspek Psikis

Meliputi pikiran, perasaan dan kemauan serta sikap individu terhadap dirinya sendiri. Aspek psikis dalam konsep diri merupakan cara individu menilai dirinya dan orang lain dilihat dari faktor psikisnya.

c. Aspek Sosial

Meliputi peran sosial yang dimainkan oleh individu serta sejauh mana penilaian individu memandang nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat.

Fitts dkk (dalam Farid, 1997) mengatakan bahwa untuk mengerti tentang konsep diri seseorang dapat dilihat melalui penilaian individu tersebut terhadap dirinya seperti:

a. Aspek diri fisik (*Physical Self*)

Yaitu pandangan individu terhadap keadaan fisik, kesehatan, penampilan diri keluar dan gerak motoriknya.

b. Aspek diri pribadi (*Personal Self*)

Yaitu bagaimana individu menilai dirinya sendiri.

c. Aspek diri moral etik (*Moraletical Self*)

Yaitu bagaimana perasaan individu mengenai hubungannya dengan Tuhan dan penilaiannya tentang hal-hal yang dianggap baik atau tidak baik.

d. Aspek diri sosial (*Self*)

Yaitu bagaimana rasa nilai dari individu dalam melakukan intraksi sosial.

e. Aspek diri keluarga (*Family Self*)

Yaitu penilaian seseorang tentang harga dirinya sebagai anggota keluarga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek konsep diri yaitu Aspek diri fisik, Aspek psikis, Aspek keluarga, Aspek sosial dan Aspek moral yang kesemuanya termanifestasi dalam tingkah laku sehari-hari.

3.5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Calhoun dan Acocella (dalam Syahputra, 2005) berpendapat bahwa konsep diri seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor keluarga yaitu orang tua yang merupakan kontak sosial yang paling awal dan paling kuat dialami oleh individu. Sehingga orang tua menjadi sangat kuat pengaruhnya terhadap anak karena apa yang dikomunikasikan oleh orang tua pada anak, akan cepat ditangkap oleh anak daripada informasi lain yang diterima anak sepanjang hidupnya. Sedangkan Azwar (dalam Jamaluddin, 1997) berpendapat bahwa konsep diri seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yaitu orang lain dianggap penting dan orang yang dianggap persetujuannya bagi setiap gerak-geriknya dan pendapatnya. Seseorang yang ingin dikecewakan akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap seseorang terhadap sesuatu.

Rahmat (dalam Wijaya 2000) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah:

a. Orang Lain

Tidak semua orang memiliki pengaruh yang sama pada masing-masing diri individu, tetapi yang paling berpengaruh pada diri individu tersebut adalah orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan individu yang bersangkutan karena memiliki hubungan yang emosional.

b. Kelompok Rujukan

Setiap kelompok memiliki norma-norma tertentu dimana ada kelompok yang secara emosional mengikat individu dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri.

Menurut Hurlock (dalam Wijaya 2000) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah:

a. Usia Kematangan

Individu yang matang lebih awal yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan. Individu yang matang terlambat yang diperlakukan seperti anak-anak mengembangkan konsep diri yang tidak menyenangkan.

b. Penampilan Diri

Penampilan diri yang berbeda membuat individu merasa rendah diri meskipun perbedaan yang ada menambah daya tarik fisik. Setiap cacat fisik merupakan hal yang memalukan yang mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

c. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin dalam penampilan diri, minat dan perilaku membantu individu mencapai konsep diri yang baik. Jika membuat individu sadar diri dan hal ini memberi akibat buruk pada perilakunya.

d. Nama Dan Julukan

Individu merasa malu jika teman-teman sekelompok menilai namanya buruk atau jika mereka memberikan julukan bernada cemooh.

e. Hubungan Keluarga

Seseorang yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan anggota keluarga mengidentifikasikan diri dengan orang lain dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenis individu akan tergolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk dirinya.

f. Teman Sebaya

Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian individu dalam 2 cara yang pertama, konsep diri individu merupakan cerminan dari anggapan mengenai konsep teman tentang dirinya. Kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompoknya.

g. Kreatifitas

Individu yang semasa kanak-kanak didorong agar kreatifitas dalam melakukan tugas-tugas akademik, mengembangkan perasaan individualitas dan identitas yang mempengaruhi konsep dirinya.

h. Cita-cita

Bila cita-cita yang tidak realistis, ia akan mengalami kegagalan. Sedangkan individu yang memiliki cita-cita yang realistis akan menimbulkan kepercayaan diri dan kepuasan diri yang lebih besar untuk memberikan konsep diri yang baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah: keluarga dan lingkungan. Keluarga adalah orang tua yang berpengaruh besar terhadap perkembangan konsep diri individu. Kemudian lingkungan sangat berpengaruh, terutama bagi orang yang mempunyai arti khusus bagi diri individu, orang lain, kelompok rujukan, usia kematangan, penampilan diri, jenis kelamin, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman sebaya, kreatifitas, cita-cita.

3.6. Pembentukan Dan Pengembangan Konsep Diri

Ditinjau dari sudut perkembangan individu, maka konsep diri seseorang akan berkembang sesuai dengan bertambahnya usia seseorang. Konsep diri bukan merupakan bawaan sejak lahir, melainkan suatu faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan individu lain maupun lingkungannya. Maka konsep diri adalah suatu faktor yang berkembang.

Menurut Alfort (dalam Widodo, 2004) perkembangan konsep diri anak-anak meliputi 5 tahap yang berturut-turut. Pada usia 1-3 tahun, dikembangkan tahap *bodily Self*. Identitas diri yang berkelanjutan (*Continuining Self Identity*) dan *Pride* (Rasa bangga) atau *Self Esteem* (Harga diri). Selama masa kanak-kanak, individu akan membedakan tubuhnya dengan lingkungannya yang ada disekitarnya. Pada usia 2 tahun, anak sudah bisa mengenali tubuh dan identitasnya secara langsung termasuk namanya. Menurut Damon dan Hart (dalam Widodo, 2004) pada usia 18 bulan individu mulai mengenal wajah mereka sendiri dan mampu menunjukkan gambar diri mereka ketika nama mereka disebutkan.

Tahap identitas diri yang berkelanjutan dikembangkan melalui bahasa, dimana pada usia 2 tahun individu sudah mengetahui namanya. Meskipun perlu waktu bagi dirinya untuk dapat menggunakan namanya dan beberapa nama lain



secara benar. Kadangkala individu pada usia ini menggunakan namanya sebagai bahasa orang ketiga dan mulai menunjukkan perilaku sesuai dengan *bad me* dan *good me*.

Tahap *Pride* (rasa bangga), dimana individu berusaha melakukan sesuatu secara mandiri dan akan mendapatkan kesenangan bila berhasil. Hal ini dilakukan untuk menunjukkan otonomi. Pudjijogyanti (1991) menyatakan bahwa konsep diri terbentuk atas 2 komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang dirinya (*Self picture*). Sedangkan komponen afektif adalah citra diri (*Self image*) yang berisikan ilustrasi. Masa terbentuknya konsep diri seseorang di pengaruhi oleh lingkungan. Bagaimana reaksi orang lain terhadap dirinya atau tingkah lakunya, bagaimana atas pujian-pujian serta prestasi yang di capai atau segala hukuman atas segala kesalahan-kesalahan, reaksi tersebut akan membentuk konsep diri tentang seseorang (Rais; dalam Gunarsa, 1991).

Hurlock (dalam Wijaya, 2000) berpendapat bahwa konsep diri terbentuk dan berkembang berdasarkan kontak individu dengan individu lain, cara seseorang memperlakukan individu tersebut dan status individu dalam kelompok tempat individu mengidentifikasikan diri. Pertama-tama orang yang paling berarti dalam kehidupan seseorang adalah anggota keluarga. Anggota keluarga memiliki pengaruh yang dominan pada perkembangan konsep diri seseorang.

Menurut Pudjijogyanti (dalam Mariana, 2000) konsep diri tidak terbentuk dengan sendirinya dan bukan merupakan faktor bawaan melainkan merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu di dalam berhubungan dengan orang lain, pandangan orang lain terhadap diri individu akan mempengaruhi konsep diri individu tersebut.

Menurut Sullivan (dalam Rahmat, 2001) menjelaskan bahwa jika kita diterima oleh orang lain dihormati dan disenangi karena keadaan diri maka kita cenderung bersikap menghormati dan menerima diri sendiri. Sebaliknya bila orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak kita maka kita akan cenderung tidak menyenangkan diri sendiri. Penerimaan diri yang positif yang diberikan orang lain kepada diri seorang individu akan membantu membentuk konsep diri yang positif didalam dirinya. Tetapi jika seseorang merendahkan diri individu hal ini akan membuat individu tersebut tidak menghargai dirinya, dan hal ini akan membuat individu membentuk konsep diri yang negatif.

Menurut Hurlock (1991) konsep diri ini terbentuk dan berkembang berdasarkan kontak individu dengan orang lain. Cara seseorang memperlakukan individu tersebut dan status individu dalam kelompok tempat individu mengidentifikasikan diri pertama-tama. Orang yang paling berarti dalam kehidupan seseorang adalah anggota keluarga dimana anggota keluarga memiliki peranan dan pengaruh yang dominan pada perkembangan konsep diri individu.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri bukan merupakan faktor bawaan dari lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk melalui pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu lainnya. Dimana pembentukan dan perkembangan konsep diri seseorang adalah dari identitas diri yang berkelanjutan (*Continuining self identity*) dan *Pride* (Rasa bangga) atau self esteem (harga diri) dan *extention self* (pengembangan diri) dan self image (citra diri) serta komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang dirinya (*Self picture*). Sedangkan komponen afektif adalah citra diri (*Self image*) yang berisikan ilustrasi, dimana masa terbentuknya konsep diri seseorang di pengaruhi oleh lingkungan

IV. MENOPAUSE

4.1. Pengertian Menopause

Wanita menjelang akhir masa produksi biasanya akan mengalami perubahan. Pada masa transisi ini (usia 40-45 tahun) beberapa wanita menjalaninya dengan tenang namun ada juga yang merasa terganggu. Menstruasi dapat menjadi tidak teratur atau berhenti untuk sementara waktu karena beberapa alasan lain, seperti jika seseorang kekurangan atau kelebihan berat badan atau melakukan kegiatan fisik secara berlebihan. Akan tetapi menstruasi akan kembali normal jika permasalahannya telah diatasi. Namun demikian, pada semua wanita siklus menstruasi akan berhenti untuk alasan yang baik pada suatu saat tertentu. Hal ini dikenal dengan nama "Menopause" (Spencer dan Brown, 2007).

Kata menopause berasal dari Yunani yaitu "men" berarti bulan, "pause, pauses, paudo" berarti periode atau tanda berhenti. Sehingga menopause diartikan sebagai berhentinya secara defenitif menstruasi. Menopause secara teknis menunjukkan berhentinya menstruasi yang dihubungkan dengan berakhirnya fungsi ovarium secara gradual yang disebut *klimakterium* (Purwanto, 2007. Menopause.<http://klinis.wordpress.com>.retrieved:13 Maret 2008).

Menopause adalah suatu fase dari kehidupan seksual wanita dimana siklus menstruasi berhenti. Bagi wanita, dengan berhentinya menstruasi ini berarti berhentinya fungsi reproduksi (tidak dapat hamil dan mempunyai anak). Namun tidak berarti peranannya dalam melayani suami di bidang kebutuhan seksual berhenti dengan sendirinya (Purwanto, 2007. *Menopause* <http://Klinis.Wordpress.com>. Retrieved: 13 Maret 2008)

Menopause adalah masa usia tengah baya periode haid wanita dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan (Santrock, 2003). Selanjutnya Sundquist (dalam Saraswati, 2008) mengatakan bahwa menopause adalah masa dimana menstruasi telah berhenti untuk selamanya. Menopause juga berarti berakhirnya masa-masa reproduksi bagi seorang wanita dan tidak lagi memiliki resiko mengalami kehamilan jika melakukan hubungan seksual.

Dignam dan Campbell (dalam Nurleli, 1997) menyatakan bahwa menopause merupakan saat berhentinya haid pada seseorang wanita. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon yang ada dalam rahim. Beberapa hormon dalam siklus haid menurut Rustam (1985) adalah sebagai berikut: a. FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) yang dikeluarkan oleh hipofise lobus depan, b. Estrogen yang dihasilkan oleh ovarium, c. LH (*Luteinizing Hormone*) yang dihasilkan oleh hipofise, dikeluarkan oleh indung telur.

Menjelang masa menopause (*klimakterik* pada pria) didahului oleh siklus haid yang tidak teratur disertai dengan anovulasi untuk beberapa waktu. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan kolikel yang mengeluarkan estrogen tapi tidak disertai ovulasi sehingga tidak terbentuk progesteron. Masa berkurangnya fungsi ovarium atau klimakterium dapat berlangsung beberapa tahun sebelum menopause. Pada waktu masa pra menopause kadar FSH meningkat dimasa siklus haid sedangkan kadar LH seperti sedia kala. Makin dekat pada menopause kadar FSH dan LH lebih meninggi lagi sehingga kadar estrogen menurun. Sejak permulaan pra menopause progesteron tidak dibuat lagi sejak siklus haid menjadi *anavulator*.

Secara sederhana Kartono (1992) menyatakan bahwa menopause adalah berhentinya haid secara defenitif dengan terjadinya suatu periode *klimakterium*. Periode ini disebut masa transisi atau peralihan, dimana vitalita manusia semakin

berkurang dan dimulai peristiwa menopause. Menopause terjadi karena ovarium tidak lagi menghasilkan hormon estrogen, yakni hormon yang membuat wanita mengalami suatu perubahan kanak-kanak ke remaja dan menjadi dewasa.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi karena produksi hormon estrogen terhenti sama sekali sedangkan *Klimakterium* adalah suatu masa (kurun waktu) peralihan dari masa produktif dan memasuki masa non produktif. Dimana menopause merupakan suatu fase dari kehidupan wanita yang ditandai dengan berakhirnya menstruasi dan berhentinya fungsi reproduksi

4.2. Ciri-ciri Menopause

Masa menopause ditandai dengan produksi hormon estrogen yang terhenti, hal ini menyebabkan timbul menstruasi menjadi tidak lancar dan akhirnya berhenti sama sekali. Kulit menjadi kering dan berkeriput, rambut menjadi kering, liang senggama menjadi mengecil dan payudara menjadi lembek (Mochtar, 1985).

Kondisi fisik tersebut sangat mempengaruhi psikis wanita dan menampilkan gejala-gejala murung, suasana hati depresif, cepat tersinggung dan merasa pusing-pusing, lemah badan, gelisah, cemas dan sulit tidur (Kartono, 1992).

Selanjutnya Reitz (1993) menerangkan gejala menopause yang sering di bicarakan adalah adanya arus panas (*ketidakseimbangan vasomotor*), berkeringat pada waktu malam, gelisah, mudah tersinggung, ketegangan dan kecemasan. Sedangkan gejala keduanya adalah kenaikan berat badan.

Menurut Malleson (1990) gejala-gejala yang disebutkan diatas muncul dalam ukuran yang sama pada wanita-wanita yang sudah mempunyai anak.

Kenyataannya bahwa wanita yang tidak menikah mengalami lebih sedikit gangguan daripada yang menikah dan wanita yang menikah lebih banyak mengeluh.

Berbagai perubahan fisik sebagai akibat dari menopause diantaranya menurut Block (1997) & Kasdu (2002) adalah *hot flushes* (perasaan panas), yakni rasa panas yang luar biasa pada wajah dan tubuh bagian atas (seperti leher dan dada). Dengan perabaan tangan akan terasa adanya peningkatan suhu pada daerah tersebut. Selain itu perubahan yang terjadi adalah keringat yang berlebihan, akibat lain dari menopause adalah vagina mengering. Sebagai akibat dari mengeringnya vagina akan menimbulkan rasa sakit pada waktu berhubungan intim. Selanjutnya menopause akan menyebabkan individu yang mengalaminya tidak mampu menahan air seni. Semakin tua, maka keluarnya air seni semakin tidak mampu lagi ditahan pada saat batuk dan bersin, berat badan juga akan semakin bertambah ketika seorang wanita menginjak usia 40 tahun. Akibat lain dari menopause adalah gangguan mata dan rasa nyeri pada tulang dan sendi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala menopause meliputi perubahan-perubahan pada fisik atau biologis kerana akibat berhentinya produksi hormon estrogen, dan juga gangguan pada psikis individu.

4.3. Pengaruh menopause dalam hidup

Perubahan-perubahan kimiawi yang terjadi dalam tubuh manusia menjelang menopause menyebabkan perubahan kepribadian dan tingkah laku wanita yang mengalaminya. Disamping tubuh harus menyesuaikan diri dengan perubahan hormon, juga merupakan tanda nyata dari proses ketuaan. Tanpa disadari proses alamiah dalam tubuh ini mengganggu aktifitas, stabilitas emosi, dan sektor kehidupan lainnya, Malleson (1990).

Soewondo (1995) juga sependapat bahwa menjelang menopause sering terjadi stress dan ketegangan-ketegangan sehingga mengakibatkan psikis dan berpengaruh pada aktifitas kehidupan lainnya dan etos kerja. Dalam kehidupan rumah tangga peran suami sangat mempengaruhi. Suami yang penuh pengertian, memberi dorongan dan mampu memberi pengarahan yang positif akan membantu istrinya yang akan menghadapi menopause. Sehingga istrinya dapat berpandangan positif terhadap hadirnya masa menopause.

Pengaruh lain dari hadirnya menopause ini juga melibatkan pada kondisi fisik seorang wanita antara lain:

- a. Saluran kemih karena jumlah estrogen menurun akan terjadi penipisan dinding saluran kemih dan alat kelamin sehingga terkadang datang perasaan ingin buang air kecil.
- b. Penipisan dinding vagina menyebabkan kekeringan bahkan kehilangan elastisitasnya sehingga sering merasa sakit bila berhubungan sex. Daerah *vulva* (yang mengelilingi permukaan vagina) biasanya terasa gatal dan seperti terbakar.
- c. Kulit menjadi kering dan kehilangan kelenturannya.
- d. Osteoporosis, kurang estrogen memungkinkan hilangnya kalsium dari tulang. Tulang menjadi rapuh terutama pada wanita yang tidak aktif, peminum dan perokok.

Pengaruh menopause pada fisik dan psikis pasti akan dialami oleh semua wanita. Namun tidak sama waktu dan intensitasnya pada masing-masing wanita walaupun berada pada *cohort* yang sama. Hal ini sangat tergantung pada gaya dan pengalaman hidup, pendidikan, wawasan dan kematangan jiwa individu semua ini juga dapat berakibat positif atau negatif pada saat individu dapat menerima kenyataan Reitz (1993). Kemampuan untuk menerima realita sangat mempengaruhi kepribadian wanita menjelang menopause dalam menjelajahi kehidupan selanjutnya.

Sehingga menuntut para wanita untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan baru yang dialaminya. Karena jika wanita tersebut tidak mampu untuk menyesuaikan dirinya maka akan menimbulkan krisis kepercayaan diri yang akan berpengaruh pada aktifitas kerja dalam kehidupan sehari-hari (Saraswati, 2008).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh menopause dalam hidup meliputi perubahan-perubahan dari kepribadian, tingkah laku dan aktivitas-aktivitas berkerja, juga perubahan pada bagian-bagian anatomi tubuh individu.

4.4. Penyebab Menopause

Menurut Spencer dan Brown (2006) penyebab menopause yaitu: siklus menstruasi dikontrol oleh dua hormon yang diproduksi di *kelenjar hipofisis* yang ada di otak (FSH dan LH) dan dua hormon lagi yang dihasilkan oleh ovarium (*Estrogen* dan *Progesteron*). Saat berada pada masa menjelang menopause, FSH dan LH terus di produksi oleh *kelenjar hipofisis* secara normal. Akan tetapi, karena ovarium semakin tua maka kedua ovarium tidak lagi dapat menghasilkan hormon-hormon tersebut dalam jumlah yang cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penyebab menopause karena kadar *estrogen* dan *progesteron* turun dengan drastis karena ovarium berhenti merespon sinyal-sinyal hormonal yaitu FSH dan LH yang di produksi oleh *kelenjar hipofisis* yang ada di otak. Ovarium berhenti merespon sinyal-sinyal tersebut karena pertama, ovarium tidak mampu lagi sebagai akibat bertambahnya usia (kegagalan ovarium primer). Kedua, ovarium tidak mampu lagi merespon sebagai akibat masalah kesehatan lain atau akibat pengobatan dari masalah kesehatan tersebut

(kegagalan ovarium sekunder) seperti radioterapi atau kemoterapi untuk kanker, histerektomi tanpa pengangkatan ovarium, dan infeksi tertentu seperti tuberkulosis gondongan (*mumps*).

4.5. Komplikasi Menopause

Menurut Spencer dan Brown (2006) banyak wanita melewati menopause tanpa perlu nasehat atau pengobatan dari medis untuk menghilangkan gejala-gejalanya. Akan tetapi, perubahan kadar hormon (khususnya estrogen) yang memberi ciri menopause dapat mengakibatkan sejumlah komplikasi dikemudian hari. Komplikasi yang menyertai menopause adalah:

a. Osteoporosis

Merupakan penyakit “Pengeroposan Tulang” yang membuat individu merasa nyeri dan sangat berpotensi mengalami patah tulang.

b. Masalah urogenital

Kemungkinan individu akan mengalami masalah seksual, ketidakmampuan untuk mengendalikan buang air kecil (*inkontinensia*), dan infeksi dalam saluran kemih. Hal ini menjadi masalah jangka panjang, oleh karena itu perlu di tangani dengan baik.

c. Penyakit Kardiovaskular

Merupakan permasalahan yang meliputi jantung dan pembuluh darah yang memasok darah keseluruh tubuh. Di dalamnya termasuk permasalahan serangan jantung dan stroke.

d. Obesitas

Memasuki menopause mengubah cara individu menyimpan lemak. Dimana sebelum menopause, wanita biasanya menyimpan kelebihan lemak di sekitar

panggul dan paha yang menyebabkan bentuk tubuh wanita seperti “buah pear”. Namun demikian setelah menopause, kelebihan lemak di simpan di sekitar pinggang dan perut yang menyebabkan bentuk tubuh seperti “buah apel”. Bentuk tubuh seperti buah apel ini diikuti dengan peningkatan resiko terkena penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker tertentu (misalnya kanker payudara).

Dari penjelasan diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa komplikasi yang menyertai menopause adalah *osteoporosis*, masalah urogenital, penyakit kardiovaskular, dan obesitas.

V. HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT STRESS MENJELANG MENOPAUSE.

Konsep diri bukan merupakan sekedar gambaran deskriptif, tapi juga penilaian individu tentang dirinya yang meliputi apa yang kita pikirkan dan rasakan. Dimana konsep diri terdiri dari 2 komponen yaitu komponen kognitif (citra diri) dan komponen afektif (diri sendiri).

Hal ini ditekankan oleh Burns (dalam Mariana, 2000) menyatakan bahwa konsep diri memiliki hubungan antara penerimaan diri dengan orang lain. Lebih lanjut dikatakan Burns (dalam Mariana, 2000) bahwa konsep diri yang tinggi akan memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap wanita yang menjelang menopause. Yang merasa aman dan percaya diri disebabkan perilaku dirinya positif dan mampu untuk menerima sikap yang positif terhadap orang lain. Sedangkan pengaruh negatif seperti tingkat penerimaan diri yang lebih rendah dan merasa tidak yakin tentang baik buruknya diri sendiri serta merasa tidak aman secara psikologis dan bersikap bermusuhan terhadap orang lain.

Selain itu, Selye (1981) mengemukakan tentang stimulus eksternal dan stimulus internal, yang mengemukakan bahwa individu dituntut untuk melakukan penyesuaian diri. Ketidakmampuan individu menyesuaikan diri dengan stimulus baik stimulus eksternal ataupun stimulus internal ini akan menyebabkan timbulnya stress. Dimana stress timbul sebagai suatu hasil ketidakseimbangan antara persepsi orang untuk menanggulangi tuntutan tersebut.

Ketidaksiapan untuk menghadapi perubahan-perubahan yang dirasakan oleh wanita menjelang menopause ini akhirnya akan menimbulkan stress. Dimana hal ini sangat mengganggu bagi para wanita dengan perubahan-perubahan yang terjadi

dalam dirinya, sebagaimana dinyatakan Hurlock (1992) dalam teori perkembangan menyatakan bahwa stress merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap semua jenis perubahan baik secara biologis maupun secara psikologis. Dimana kebanyakan para wanita sering mengalami stress dengan perubahan yang dialaminya seperti timbul perasaan yang tidak menyenangkan misalnya gejala emosi yang berlebihan, dan perasaan yang tidak berguna lagi karena tidak bisa melahirkan anak lagi. Selain hal-hal tersebut, ketidaksiapan kaum ibu dalam menghadapi proses penuaan juga merupakan satu masalah tersendiri (Christiani, 2000).

Hal tersebut didukung oleh Soewondo (1995) yang menyatakan bahwa menjelang menopause sering terjadi stress dan ketegangan-ketegangan sehingga mengakibatkan psikis dan berpengaruh pada aktifitas kehidupan lainnya dimana pemahaman akan menopause ini berbeda bagi setiap wanita. Kesadaran akan berkurangnya kemampuan diri oleh sebab bertambahnya usia ini, menyebabkan wanita yang tidak sanggup menghadapi kenyataan. Oleh sebab itu banyak wanita yang merasakan stress bila menjelang masa menopause, karena wanita yang menjelang masa menopause dituntut untuk menghadapi realitas baru yang tiba-tiba tidak jarang menyebabkan perubahan kepribadian dan tingkah laku wanita yang mengalaminya dan mengalami stress dalam upaya beradaptasi dengan keadaan yang ada.

Malleson (1990) juga menyampaikan bahwa perubahan-perubahan kimiawi yang terjadi dalam tubuh menjelang masa menopause menyebabkan perubahan kepribadian dan tingkah laku wanita yang mengalaminya. Pengaruh menjelang masa menopause pada fisik dan psikis pasti akan dialami oleh semua wanita. Hal ini sangat tergantung pada gaya dan pengalaman hidup, pendidikan, wawasan dan kematangan jiwa individu semua ini juga dapat berakibat positif atau negatif pada

saat individu dapat menerima kenyataan Reitz (1993). Kemampuan untuk menerima realita sangat mempengaruhi kepribadian wanita menjelang menopause dalam menjelajahi kehidupan selanjutnya. Perubahan-perubahan menjelang menopause ini menuntut wanita tersebut harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya.

Pernyataan tersebut didukung oleh Branden (2000) yang menyatakan bahwa adanya keterkaitan yang erat antara konsep diri dengan tingkat stress menjelang menopause. Hal ini dapat dilihat berdasarkan pandangan bahwa perubahan-perubahan yang dirasakan kelihatannya mampu untuk menerima dan mempunyai sikap positif terhadap yang lain. Sehingga diharapkan kepada wanita yang menjelang masa menopause tersebut harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dengan dirinya.

Wanita yang tidak senang dengan perubahan-perubahan hormonal ini cenderung merasa diri telah berubah dan merasa diri tidak berguna lagi sebagai seorang wanita akibatnya individu mulai stress. Dimana semakin tinggi konsep diri menjelang masa menopause, maka tingkat stress semakin rendah.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat stress menjelang masa menopause.

VI. KESIMPULAN

1. Konsep diri yang tinggi akan memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap wanita yang menjelang menopause. Yang merasa aman dan percaya diri disebabkan perilaku dirinya positif dan mampu untuk menerima sikap yang positif terhadap orang lain. Sedangkan pengaruh negatif seperti tingkat penerimaan diri yang lebih rendah dan merasa tidak yakin tentang baik buruknya diri sendiri serta merasa tidak aman secara psikologis dan bersikap bermusuhan terhadap orang lain.
2. Kemampuan untuk menerima realita sangat mempengaruhi kepribadian wanita menjelang menopause dalam menjelajahi kehidupan selanjutnya. Perubahan-perubahan menjelang menopause ini menuntut wanita tersebut harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya.
3. Kesadaran akan berkurangnya kemampuan diri oleh sebab bertambahnya usia ini, menyebabkan wanita tidak sanggup menghadapi kenyataan. Oleh sebab itu banyak wanita yang merasakan stress bila menjelang masa menopause, karena wanita yang menjelang masa menopause dituntut untuk menghadapi realitas baru. Hal tersebut menyebabkan perubahan kepribadian dan tingkah laku wanita yang mengalaminya
4. Konsep diri yang tinggi akan memiliki pengaruh positif terhadap wanita yang menjelang menopause, sedangkan konsep diri yang negative akan memiliki pengaruh negative dan mudah mengalami stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Asbowati, 1996, *Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Semangat Kerja Karyawan PT Perkebunan V Sei Karang Medan*, Skripsi (Tidak diterbitkan) Medan, Fakultas Psikologi UMA.
- Abdurrahman N, 2005, *Life is Beautiful. Hidup Tanpa Tekanan Stress*, Jakarta, Pena Pundi Akra.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., dan Hilgard, E.R 1991. *Pengantar Psikologi*. Jilid 1. Edisi kedelapan Alih bahasa oleh: Taufiq, N., dan Barhana, R. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 1989. *Reliabilitas dan Validitas*. Seri Pengukuran Psikologi Interpretasi dan Komputasi. Jakarta: Liberty.
- Block, J.D. 1997. *Secrets Of Better Sex*. Alih bahasa Wijaya Kesuma. Jakarta: Profesional Books.
- Calhoun. 1995. *Konsep Diri Dalam Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Carolyna.1998. *Peranan Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Antara Remaja Pria Dan Wanita Di SMU Kuala*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Dayakisni dan Hudamah, 2003, *Psikologi Sosial, Edisi Revisi*, Malang; Penerbit Universitas Muhammadiyah.
- Dewi dkk, 2004, *Studi Komparsi Konsep Diri Ditinjau Dari Latar Belakang Budaya Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Di Semarang Dan Wonosobo*, *Jurnal Psikologi UNDIP*.
- Diamond, J. 2002. *Menopause Pada Pria (Male Menopause)*. Alih Bahasa: Alexander Sindoro. Editor: Lyndom Saputra. Batam: Interaksara.
- Farid, M. 1997, *Psikologi Umum*, Medan; Penerbit IAIN Press.
- Faizah, 1991. *Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Yang Mengikuti Pendidikan Non Formal Dengan Remaja Yang Tidak Mengikuti Pendidikan Non Formal*

Pada Siswa SMU I Pulau Rakyat Kabupaten Asahan. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Gunarsa, S.D. 1993. Psikologi Untuk Keluarga. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Hardjana, A.M. 1994. *Stress Tanpa Distress. Seni Mengolah Stress*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Hadi, S. 1986. *Metodologi Research I. Untuk Penelitian paper, Skripsi, Theses dan Disersi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Hurlock, E.B. 1997 Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.

Handoko, T.H. 1995. Manajemen Personalia dan SDM. Yogyakarta: Penerbit Liberti.

Kartono, K. 1992. *Peranan Keluarga Memandu Anak*. Jakarta. Penerbit: C.V Rajawali.

Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat Dan Bahagia Di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara.

Mochtar, R. 1985. *Stress Dalam Hidup Kita*. Edisi IV. Jakarta: Pusdiklat Departemen Kesehatan Republik Indonesia dan *Japan Internasional Cooperation Agency (JICA)*.

Malleson, J. 1990. *Tahun-tahun Peralihan Untuk Semua Wanita*. Jakarta: Pustaka Karya.

Mahsun, 2004, *Bersahabat Dengan Stress*, Yogyakarta, Prisma Media.

Nurleli, 1997. *Perbedaan Stress Dalam Menghadapi Menopause Antara Wanita Yang Bekerja Dengan Wanita Yang Tidak Bekerja*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Medan: Fakultas Psikologi UMA.

Reitz, R. 1993. *Menopause Suatu Pendekatan Positif*. Cetakan Pertama. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Rahmat. 1992. Psikologi Komunikasi. Bandung: PT. Rosda Karya.

- Soewondo, A. 1995. *Problem Wanita Antara Ada Dan Tiada*. Majalah Identitas Wanita Islam. Jakarta: Edisi Februari 1995 No I/VII.
- Selye, H. 1981. *Stress Dalam Kehidupan Kita*. Jakarta: Pusdiklat Departemen Kesehatan Republik Indonesia dan *Japan Internasional Cooperation Agency (JICA)*.
- Spencer, R. Brown, P. 2006. *Simple Guide Menopause*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2003. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Saraswati, W. 2008. *Psikologi Wanita dan Menopause: Life Begins at 50!*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sofia. 2001. *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause*. Sofia Psy. Staff. ugm.
- Syahputra, E, 2005, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Disiplin Berlalu Lintas Pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dalam, Sripsi (Tidak Diterbitkan) Universitas Ahmad Dalam Yogyakarta*.
- Pudjijogyanti, C. R. 1991. *Konsep Diri Dalam Pendidikan*. Cetakan II. Jakarta: Arcan.
- Purwanto.2007. *Menopause*. <http://Klinis>. Wordpress. Com. Retrieved: 6 Maret 2008.
- Trakanita, 2001, *Hubungan Status Identitas Etnik Dengan Konsep Diri Mahasiswa, Jurnal Psikologi Universitas Kristen*.
- Widodo dkk, 2004, *Studi Korelasi Konsep Diri Dan Keyakinan Diri Dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas UNDIP Semarang, Jurnal UNDIP*.