

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penerimaan Diri**

##### **1. Pengertian Penerimaan Diri**

Menurut Chaplin (2012), penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri.

Penerimaan diri menurut Arthur (2010) adalah sebuah sikap seseorang menerima dirinya. Istilah ini digunakan dengan konotasi khusus kalau penerimaan ini didasarkan kepada ujian yang relatif objektif terhadap talenta-talenta, kemampuan dan nilai umum yang unik dari seseorang. Sebuah pengakuan realistis terhadap keterbatasan dan sebuah rasa puas yang penuh akan talenta maupun keterbatasan dirinya.

Penerimaan diri menurut Supratiknya (1995) adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Hurlock (1990) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.

Penerimaan diri menurut Helmi (dalam Nurviana, 2006) adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihan sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus-menerus untuk mengembangkan diri.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Hjelle dan Ziegler (1981) yang menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri memiliki toleransi terhadap frustrasi atau kejadian – kejadian yang menjengkelkan, dan toleransi terhadap kelemahan – kelemahan dirinya tanpa harus menjadi sedih atau marah. Individu ini dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki kelebihan dan kelemahan. Jadi, individu yang mampu menerima dirinya adalah individu yang dapat menerima kekurangan dirinya sebagaimana dirinya mampu menerima kelebihannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berpikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman.

## 2. Dampak-dampak Penerimaan Diri

Hurlock (1990) membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori, yaitu :

### a. Dalam penyesuaian diri

Orang yang memiliki penerimaan diri mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Individu yang mampu menerima dirinya biasanya memiliki keyakinan diri dan harga diri. Selain itu mereka dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri ini memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri, membuat individu akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura, merasa puas dengan menjadi dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

### b. Dalam penyesuaian sosial

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, serta menaruh minat pada orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri. Ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, serta toleran dan memiliki dorongan untuk membantu orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua dampak dari penerimaan diri, yaitu dampak dalam penyesuaian diri dan dampak dalam penyesuaian sosial.

### **3. Ciri- ciri Penerimaan Diri**

Ciri – ciri penerimaan diri menurut Jersild (1963) adalah :

- a. Memiliki penghargaan yang realistis terhadap keyakinan akan standar – standar dan prinsip – prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh individu – individu lain.
- b. Memiliki kemampuan untuk memandang dirinya secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya.
- c. Mengenali kelemahan – kelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan dirinya.
- d. Memiliki spontanitas dan tanggung jawab dalam diri.
- e. Menerima potensi dirinya tanpa menyalahkan dirinya atas kondisi – kondisi yang berada diluar kontrol mereka.
- f. Tidak melihat diri mereka sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan – keinginannya tapi dirinya bebas dari ketakutan untuk berbuat kesalahan.
- g. Mereka memiliki hak untuk memiliki ide – ide dan keinginan – keinginan serta harapan – harapan tertentu.
- h. Tidak merasa iri akan kepuasan – kepuasan yang belum mereka raih.

Individu yang menerima dirinya memiliki penghargaan yang realistis terhadap apa yang ada dalam dirinya, karena adanya penghargaan tentang harga

dirinya dan kebergunaan dirinya. Ciri yang paling menonjol dari seseorang yang menerima dirinya adalah spontanitas dan bertanggung jawabnya untuk dirinya sendiri. Individu tersebut menerima kualitas – kualitas kemanusiaannya tanpa mempersalahkan dirinya bila terjadi hal – hal yang diluar kemampuannya untuk mengontrolnya.

#### **4. Aspek-aspek Penerimaan Diri**

Terdapat beberapa aspek penerimaan diri menurut Supratiknya (1995), yaitu :

- a. Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain.

Membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain, pertama- tama harus melihat bahwa diri kita tidak seperti apa yang dibayangkan, dan pembukaan diri yang akan kita lakukan tersebut diterima atau tidakoleh orang lain. Kalau kita sendiri menolak diri (*self-rejecting*), maka pembukaan diri akan sebatas dengan pemahaman yang kita punya saja. Dalam penerimaan diri individu, terciptanya suatu penerimaan diri yang baik terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dapat dilihat dari bagaimana ia mampu untuk menghargai dan menyayangi dirinya sendiri, serta terbuka pada orang lain.

- b. Kesehatan Psikologis

Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan kualitas perasaan kita terhadap diri sendiri. Orang yang sehat secara psikologis memandang dirinya disenangi, mampu, berharga, dan diterima oleh orang lain. Orang yang menolak dirinya

biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membangun serta melestarikan hubungan baik dengan orang lain.

c. Penerimaan terhadap orang lain

Orang yang menerima diri biasanya lebih bisa menerima orang lain. Bila kita berpikiran positif tentang diri kita, maka kita pun akan menolak orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek penerimaan diri, diantaranya adalah kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran kepada orang lain, kesehatan psikologis, dan penerimaan terhadap orang lain.

## **5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri**

Menurut Hurlock (dalam Nurviana, 2006) penerimaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya adalah :

a. Aspirasi yang realistis

Individu yang mampu menerima dirinya harus realistis tentang dirinya dan tidak mempunyai ambisi yang tidak mungkin tercapai.

b. Keberhasilan

Agar individu menerima dirinya, individu harus mampu mengembangkan faktor peningkatan keberhasilan sehingga potensinya berkembang secara maksimal.

c. Wawasan diri

Kemampuan dan kemauan menilai diri secara realistis serta menerima kelemahan serta kekuatan yang dimiliki akan meningkatkan penerimaan diri.

#### d. Wawasan sosial

Kemampuan melihat diri pada individu seperti pandangan orang lain tentang diri individu tersebut menjadi suatu pedoman untuk memungkinkan berperilaku sesuai harapan individu.

#### e. Konsep diri yang stabil

Bila individu melihat dirinya dengan satu cara pada suatu saat dan cara lain pada saat lain, yang kadang menguntungkan dan kadang tidak, akan menyebabkan ambivalensi pada dirinya. Agar tercapainya kestabilan dan terbentuknya konsep diri positif, *significant others* memposisikan diri individu secara menguntungkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang mempengaruhi penerimaan diri adalah aspirasi yang realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, konsep diri yang stabil.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Salah satu gejala yang dialami 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.

Gunarsa (2008) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati yang timbul didalam tanpa ada rangsangan dari luar. Kecemasan juga berarti kekhawatiran yang kurang jelas atau yang tidak ada

dasarnya (Gulo, 1982). Menurut Priest (dalam Safaria, 2009) Kecemasan adalah perasaan yang dialami individu ketika berfikir sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi.

Kartono (1981) berpendapat bahwa kecemasan ditandai dengan adanya rasa khawatir, kegelisahan, perasaan tidak aman, ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan, kurangnya kepercayaan diri atau ketidakberdayaan dalam menentukan dan memperoleh penyelesaian masalah. Kartono (2006) lebih lanjut mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menentu oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang pasti atau hal – hal real.

Tallis (1991) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan tanggapan terhadap suatu situasi yang mengandung suatu masalah, artinya rasa cemas dapat bertindak sebagai pertanda dan mempersiapkan individu dalam menanggapi suatu masalah yang berakhir dengan situasi yang tidak menyenangkan.

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

Atkinson, dkk (dalam Safaria, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap

harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami individu ketika berfikir sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, yang ditandai dengan adanya rasa khawatir, kegelisahan, perasaan tidak aman, ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan, kurangnya kepercayaan diri atau ketidakberdayaan dalam menentukan dan memperoleh penyelesaian masalah.

## **2. Aspek-aspek Kecemasan**

Kecemasan merupakan suatu bentuk emosi yang muncul, jika perasaan tidak nyaman, tidak aman dan pertentangan dengan lingkungan sekitarnya ditekan. Abubakar (1987) menyebutkan ada empat aspek dalam kecemasan, yaitu:

- a. Aspek Psikologis : gelisah, bingung, mudah marah, khawatir terhadap apa yang akan terjadi, keadaan tidak berdaya, hilangnya perhatian, merasa tidak berguna, merasa tertekan, kehilangan gairah, tidak percaya diri, ingin lari dari kenyataan, merasa tidak tenang dan ketidakmampuan menyesuaikan diri.
- b. Aspek Fisiologis : tekanan darah meningkat, kaki dan tangan menjadi dingin, badan berkekeringat, jantung berdebar – debar, muka tiba – tiba menjadi merah, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang, rasa mual dan sesak nafas.
- c. Aspek sosial : merasa kurang berharga, perubahan pada identitas diri dan depresi yang berhubungan dengan ketidakmampuan untuk memproduksi keturunan, merasa ketakutan akan hal – hal yang berhubungan dengan proses

menua, merasa kehilangan peranan penting sebagai wanita yaitu melahirkan anak serta perasaan tidak diperlukan oleh orang lain.

- d. Aspek seksual : mengalami penurunan nafsu seksual sehingga mengalami kesukaran dalam melakukan hubungan seksual. Aspek seksual berkaitan dengan perubahan dalam hubungan suami istri.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan aspek-aspek kecemasan terdiri dari aspek fisiologis, aspek psikologis, aspek sosial, aspek seksual.

### 3. Macam-macam Kecemasan

Menurut Spilberger (dalam Safaria, 2009) kecemasan ada dua macam,yaitu :

- a. *State Anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai ancaman. *State Anxiety* beragam dalam hal intensitas dan waktunya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subjektif.
- b. *Trait Anxiety* menunjuk pada ciri atau sifat individu yang cukup stabil menggairahkan seseorang untuk mengintepretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut dengan *anxiety proneness* atau kecenderungan akan kecemasan. Individu tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam dan cenderung menanggapi dengan reaksi kecemasan.

Selanjutnya, Freud (dalam, Safaria 2009) membedakan tiga macam kecemasan, yakni :

- a. Kecemasan realitas (*reality anxiety*) adalah rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) adalah rasa takut apabila insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan individu berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting – insting itu sendiri melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*) adalah rasa takut terhadap suara hati. Individu yang super egonya berkembang dengan baik, cenderung merasa bersalah jika individu melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana individu dibesarkan.

Seperti halnya yang dikemukakan Kartono (1981), kecemasan dapat dibagi menjadi dua macam :

- a. Kecemasan Neurotik, erat kaitannya dengan mekanisme pertahanan diri yang negatif. Faktor penyebabnya adalah adanya perasaan bersalah dan berdosa, serta mengalami konflik – konflik emosional yang serius dan kronis berkesinambungan dan ketegangan batin.
- b. Kecemasan Psikotik dapat terjadi karena adanya faktor – faktor sebagai berikut: adanya perasaan bahwa hidupnya terancam dan kacau balau, adanya kebingungan yang hebat disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa macam kecemasan yang terdiri dari kecemasan realitas, kecemasan neurotik, kecemasan moral, kecemasan psikotis, *state anxiety* dan *trait anxiety*.

#### 4. Faktor-faktor Kecemasan

Kuntjoro (2002) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh pada munculnya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause adalah penerimaan diri. Menurut Ramaiah (2003), ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas, yaitu:

a) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman pribadi dengan keluarga, dengan sahabat, dengan teman sebaya, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya dalam hubungan interpersonal. Ini benar terutama jika seseorang tersebut menekankan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c) Sebab-sebab Fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini menyebabkan timbulnya kecemasan.

d) Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab terpenting dari kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, maka di simpulkan bahwa beberapa faktor-faktor kecemasan adalah penerimaan diri, lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan keturunan.

## **C. Menopause**

### **1. Pengertian Menopause**

Menopause adalah pengertian fungsi menstruasi yang berlangsung selama periode tertentu pada wanita yang meliputi perubahan – perubahan badaniah secara menyeluruh dan perubahan – perubahan emosional yang bersamaan terjadi (Mappiare, 1983).

Menopause merupakan masa transisi atau masa peralihan dari beberapa tahun sebelum masa terakhir sampai setahun sesudah haid berhenti yang disebabkan karena keluaran hormon dari ovarium (indung telur) berkurang, maka masa haid tidak teratur dan kemudian lenyap sama sekali (Greenwood,1991).

Menurut Kartono (2006), menopause diartikan sebagai berhentinya secara definitif menstruasi. Mapiare (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 ditandainya 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 (Ibrahim, 2002).

Pakasi (1996) menjelaskan definisi menopause bukan hanya dari segi fisik yaitu berhentinya menstruasi, tetapi dari segi usia yaitu dimulai dari akhir masa menopause dan berakhir pada awal lanjut usia yaitu sekitar 40-65 tahun.

Berdasarkan uraian di atas 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.

## **2. Usia Masa Menopause**

Masa menopause biasanya terjadi pada wanita berusia sekitar 45 tahun sampai 52 tahun, tetapi ini tidak berarti ibu – ibu yang mulai berhenti haid di luar usia tersebut adalah tidak normal karena masa menopause untuk masing – masing wanita adalah tidak sama. Ada beberapa ibu sehat yang mulai menopause pada usia 42 tahun atau 55 tahun (Priest, 1987).

Menurut Mappiare (1983) menopause terjadi pada wanita sekita usia 45 tahun. Tetapi tentu saja ada keragamannya yang bergantung pada faktor – faktor keturunan, kondisi kesehatan secara menyeluruh dan faktor perbedaan iklim.

Muhammad (1981) menjelaskan bahwa pada suatu saat akan tiba waktunya bagi sisa folikel sel telur yang berada pada indung telur mulai menghilang. Saat ini tidaklah sama pada setiap wanita. perubahan ini terjadi secara mendadak, diantara umur 45 dan 55 tahun. Ada transisi yang bertahap dari masa kegiatan indung telur yang tidak ada lagi, ketika wanita itu sudah mulai memasuki usia menopause.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa menopause terjadi pada usia antara 45 tahun hingga 55 tahun.

### **3. Tanda – tanda Menopause**

Kartono (2006) menyebutkan tanda – tanda menopause sebagai berikut :

- a. Menstruasi tidak lancar dan tidak teratur, biasanya datang dalam interval waktu yang lebih lambat atau lebih awal dari biasanya.
- b. Darah haid yang keluar banyak sekali, ataupun sangat sedikit sekali.
- c. Muncul gangguan – gangguan *vasomotoris* berupa penyempitan atau pelebaran pada pembuluh – pembuluh darah.
- d. Merasa sakit kepala terus – menerus.
- e. Berkeringat tidak hentinya.
- f. Neuralgia atau gangguan sakit syaraf.

Reitz (1993) mengemukakan tentang tanda – tanda menopause antara lain ketidak teraturan haid, *osteoporosis* atau kerapuhan tulang, sakit punggung,

pusing, jantung berdebar, rasa ingin pingsan, radang mulut dan tenggorokan, mulut kering, rambut rontok, sulit tidur, sering kencing, mual, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan atau sebaliknya, kembung, sulit buang air, jerawat, berceak – bercak pada kulit serta arus panas pada wajah atau *hot flushes*.

Coleman (2000) menyebutkan tanda – tanda menopause adalah :

- a. Cemas, depresif, lekas marah, dan lelah.
- b. Tidak dapat tidur waktu malam.
- c. Gairah seksual menurun dan merasa nyeri pada saat melakukan hubungan seksual.
- d. Sering sakit kepala dan sendi.
- e. Perubahan rambut dan kulit.
- f. Tidak mampu mengingat sesuatu dan memusatkan pikiran.
- g. Mulut terasa terbakar.
- h. Frekuensi patah tulang meningkat.

Dari beberapa tanda – tanda menopause diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda menopause antara lain menstruasi yang tidak teratur, sakit punggung, pusing, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan atau sebaliknya, mudah marah, cemas, gelisah, depresi, murung, sulit konsentrasi, mudah lupa, sulit tidur, kulit kering dan keriput, rambut menipis dan rontok.

#### **4. Perubahan – perubahan Pada Masa Menopause**

Perubahan – perubahan yang terjadi pada masa menopause, adalah :

##### **a. Perubahan Fisiologis**

Hurlock (1990) mengemukakan tentang gejala – gejala fisiologis masa menopause yang terjadi sebagai dampak menurunnya hormon estrogen sebagai berikut : suara menjadi mendalam, lekuk tubuh menjadi rata, payudara yang mulai mengendur dan tidak kencang, penumpukan lemak disekitar perut dan paha, kulit pada wajah, leher, lengan dan tangan menjadi kering dan keriput, otot menjadi lembek dan mengendur di sekitar dagu, lengan bagian atas dan perut. Berkurang atau berhentinya produksi hormon estrogen mengakibatkan kulit menjadi mengering dan keriput, rambut jadi kering, liang senggama jadi mengecil dan payudara menjadi lembek (Kartono, 2006).

##### **b. Perubahan Psikologis**

Kartono (2006) memberikan pendapat bahwa perubahan psikologis pada wanita di masa menopause antara lain depresi, kemurungan, mudah tersinggung, mudah marah, mudah curiga, cemas, adanya perasaan bingung dan gelisah yang menyebabkan insomnia atau tidak bisa tidur, sedih, malas, merasa tidak berdaya dan mudah menangis. Perubahan psikis yang timbul selama masa menopause berupa rasa takut, tertekan, mudah marah, mudah sedih dan sering gugup (Pakasi, 1996).

Dari beberapa perubahan fisiologis pada masa menopause tersebut, dapat disimpulkan bahwa perubahan – perubahan fisiologis terutama yang berkaitan dengan penampilan lahiriah yang banyak dikeluhkan wanita antara lain arus panas

disekitar wajah yang menyebabkan keringat muncul berlebihan terutama di malam hari, masalah berat badan karena penumpukan lemak terutama disekitar lengan atas, perut dan pinggul, kulit menjadi keriput serta rambut rontok dan kering. Sedangkan dari beberapa keluhan psikologis wanita dimasa menopause maka dapat disimpulkan bahwa perubahan psikologis yang timbul antara lain mudah marah, sedih, perasaan tertekan, cemas, mudah menangis, tidak bisa tidur, merasa tidak berdaya.

#### **D. Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause**

Kecemasan merupakan perasaan samar – samar atau tidak jelas yang dialami oleh individu. Kecemasan biasanya ditandai dengan adanya kekhawatiran, kegelisahan, serta ketakutan yang tidak menentu dan tidak pasti. Wanita yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause mungkin tidak mendapatkan cukup banyak informasi mengenai gejala – gejala fisik menopause dan memberikan reaksi terhadap menopause dengan lebih banyak kegelisahan dan kecemasan (Greenwood,1991).

Kartono (2006), mengemukakan bahwa 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. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi.

Setiap manusia dalam hidupnya akan mengalami perubahan – perubahan, baik perubahan secara fisik, psikis maupun sosial. Adapun perubahan dalam kehidupan ini memerlukan kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dapat menimbulkan rasa cemas.

Reitz (1993) berpendapat bahwa apabila gejala – gejala yang dialami menjelang menopause dihadapi dengan tenang, akan dapat mengatasi gejolak dalam hidupnya, perkawinan, pekerjaan, penyakit, dan situasi cemas. Pada masa menjelang menopause seorang wanita dituntut untuk menghadapi realita baru yang akan tiba. Tidak jarang pada masa menjelang menopause ini disertai rasa cemas dalam upaya beradaptasi dengan keadaan yang ada. Chester (Reitz, 1993) mengatakan bahwa lebih banyak wanita yang mempunyai perasaan cemas ketika kesempatannya memang sudah terbatas dalam hal seksual, emosional dan pertumbuhan intelektual semakin merosot.

Menurut Kartono (2006) hampir semua wanita merasakan kecemasan dalam menghadapi menopause, hal ini disebabkan beberapa hal antara lain:

- a. Karena ingin mengingkari dan memprotes proses biologis yang mengarah pada ketuaan.
- b. Terlampau melebihi – lebihkan keadaan dirinya dan menganggap dramatis proses ketuaan.
- c. Kemunduran jasmani dirasakan kemungkinan mendekati kematian secara tidak ada gunanya lagi untuk terus hidup.
- d. Merasa hidup tidak punya harapan dan pribadinya dilupakan orang.

Salah satu sumber ketegangan atau kecemasan wanita akibat adanya perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh adalah menopause. Menopause ini ditandai dengan berbagai macam perubahan terutama terlihat adanya penurunan fungsi fisik. Hal ini mengakibatkan individu merasa tidak menarik lagi dan khawatir dengan sikap suami terhadap keadaan dirinya, sehingga individu mengalami ketegangan dan merasa terancam.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan, bahwa setiap manusia dalam hidupnya akan mengalami perubahan – perubahan, baik perubahan secara fisik, psikis maupun sosial. Adapun perubahan dalam kehidupan ini memerlukan kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dapat menimbulkan rasa cemas.

#### **E. Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause**

Penyesuaian diri individu berhubungan dengan penerimaan terhadap keadaan diri individu tersebut. Seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik, ketika dapat menerima segala kelebihan dan kekurangannya, begitu sebaliknya. Penerimaan diri disini diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang dapat menghargai diri sendiri dan orang lain serta dapat menerima dirinya sendiri. Salah satu ciri orang yang dapat menerima dirinya menurut Sheerer (1997), adalah dengan merasa yakin bahwa dia memiliki kemampuan untuk menghadapi hidup, dan merasa bahwa dirinya masih dapat berharga bagi

orang lain. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Penerimaan diri sangat berpengaruh pada munculnya kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Perubahan – perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikis, maupun seksual menyebabkan wanita merasa khawatir dan cemas menghadapi menopause. Oleh karena itu, diperlukan kemauan untuk menerima perubahan diri secara realistis sehingga memunculkan penilaian yang positif terhadap diri, menerima, dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki agar dapat terhindar dari rasa cemas ( Kuntjoro, 2002 ).

Ketidaksiapan untuk mengalami perubahan – perubahan yang dirasakan oleh wanita yang menghadapi menopause ini, akhirnya akan menimbulkan kecemasan yang tinggi dimana hal ini sangat mengganggu bagi para wanita dengan perubahan – perubahan yang terjadi dalam dirinya.

Kecemasan dalam menghadapi menopause adalah suatu perasaan khawatir atau takut pada saat menghadapi perubahan – perubahan, baik yang bersifat fisik maupun psikis dari kondisi tubuh dimasa menopause. Hal ini mengakibatkan individu merasa tidak menarik lagi dan khawatir dengan sikap orang – orang terhadap keadaan dirinya sehingga individu mengalami ketegangan dan merasa terancam.

Kondisi kecemasan menurut Bucklew ( dalam Lazarus, 1969 ) dapat disebut sebagai bentuk – bentuk kecemasan yang secara umum dapat dibedakan kedalam dua tingkatan. Tingkatan psikologis, yaitu reaksi kecemasan yang tampak pada gejala – gejala psikologis. Gejala ini berupa emosi yang tidak stabil,

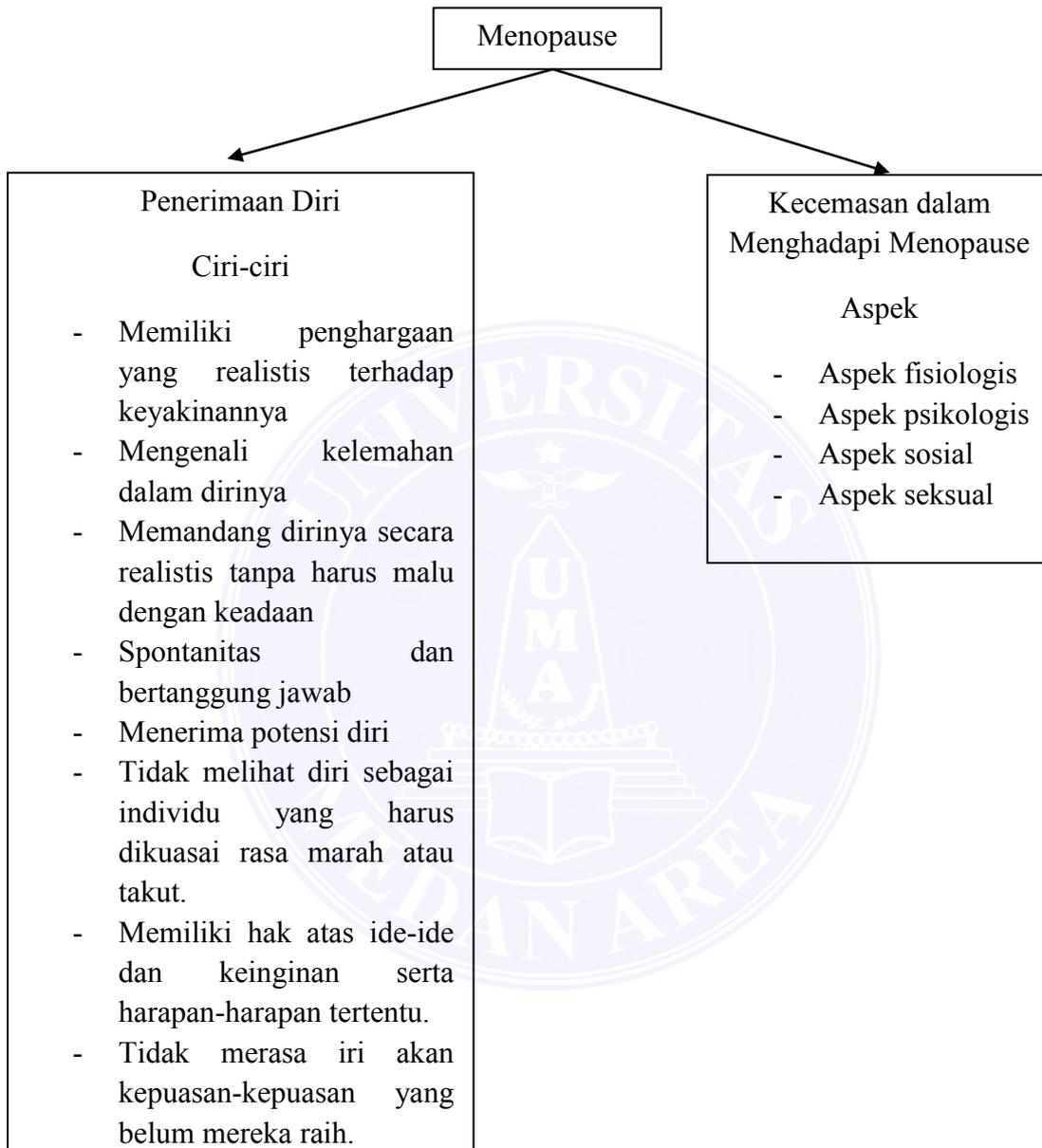
susah tidur, tegang, bingung dan gelisah. Tingkat fisiologisnya, yaitu reaksi kecemasan yang tampak pada tingkat fisik terutama pada fungsi – fungsi sistem saraf, misalnya keluar keringat dingin, mudah lelah, gemetar, berdebar – debar dan perut mual.

Pada masa memasuki menopause seorang wanita dituntut untuk menghadapi realitas baru yang akan tiba – tiba. Tidak jarang pada masa menjelang menopause disertai rasa cemas dalam upaya beradaptasi dengan keadaan yang ada. Chesler (dalam Reitz, 1993) mengatakan bahwa lebih banyak wanita yang mempunyai perasaan cemas ketika bertambah usia, ketika kesempatannya memang sudah terbatas dalam hal seksualitas, emosional, dan pertumbuhan intelektual semakin merosot.

Seorang wanita memiliki penerimaan diri yang kurang baik, seperti adanya penilaian yang positif terhadap diri serta tidak dapat menerima dan menyukai bagian tubuh yang dimiliki akibat perubahan yang terjadi pada saat menopause, akan lebih mudah mengalami rasa khawatir, takut dan cemas daripada seorang wanita yang memiliki penerimaan diri yang baik dan dapat menerima serta memahami setiap perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat menopause (Kuntjoro, 2002).

Dari uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause.

## F. Kerangka Konseptual



## **G. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritis di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis yang berbunyi : terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause. Artinya semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi kecemasannya dalam menghadapi menopause. Sebaliknya, semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi menopause.

