

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang yang mengalami suatu perubahan-perubahan pada dirinya, baik berupa perubahan fisik maupun perubahan psikis, atau seseorang yang sedang mengalami suatu kejadian-kejadian yang tidak diinginkan ataupun yang tidak menyenangkan akan menimbulkan suatu kecemasan yang diakibatkan oleh adanya tekanan-tekanan dalam diri seseorang tersebut. Kecemasan itu sendiri merupakan suatu situasi yang mengancam kesejahteraan organisme yang dapat menimbulkan suatu konflik dan bentuk frustrasi yang lainnya. Selain itu, juga adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya, hal tersebut dapat menimbulkan suatu kecemasan sebagaimana yang dikutip oleh Atkinson, Atkinson & Hilgard (1991). Reaksi terhadap ancaman atau bahaya yang mengganggu bermacam-macam bentuknya, kecemasan merupakan salah satu reaksi yang terbentuk ketika seseorang dihadapkan pada keadaan yang tidak menyenangkan atau mengancam (dalam Parmitasari, Prawitasari, & Indati, 2002).

Menurut Kaplan, Sadock & Grebb (1997) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan; ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan mungkin diperberat oleh perasaan malu orang lain akan tahu bahwa saya ketakutan. Dan kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan *distorsi* persepsi, tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang dan arti peristiwa.

Kecemasan itu bisa berupa takut mati, takut kalau jadi gila dan macam-macam ketakutan yang tidak beralasan yang tidak bisa dimasukkan dalam kategori *fobia*, emosinya tidak stabil, suka marah dan sering dalam keadaan *excited* yang memuncak, terkadang sangat *irritabel* tapi juga sering dihindangi depresi, diikuti oleh macam-macam fantasi, delusi, ilusi dan rasa dikejar-kejar, selain itu sering merasa mual dan muntah, badan selalu merasa sangat lelah, sesak nafas, banyak mengeluarkan keringat, bergemetaran, sering menderita diare/murus (Kartono, 1989).

Menurut Hurlock (1990) di dalam perkawinan, hubungan interpersonal memainkan peranan penting. Makin banyak pengalaman dalam hubungan interpersonal antara pria dan wanita yang dibentuk sebelumnya, maka makin besar pengertian wawasan sosial yang telah mereka kembangkan dan semakin besar kemauan mereka untuk bekerjasama dengan sesamanya, serta semakin dapat menyesuaikan diri satu sama yang lain. Menurut Gunarsa (1991, dalam perkawinan dua orang menjadi satu kesatuan yang saling merindukan, saling menginginkan kebersamaan, saling membutuhkan, saling memberi dorongan dan dukungan, saling melayani, yang kesemuanya diwujudkan dalam kehidupan yang dinikmati bersama. Perkawinan merupakan ikatan yang bersifat menetap, yang perlu diarahkan untuk menciptakan kesejahteraan dan rasa aman dalam keluarga. Jika seorang wanita yang menjanda tidak lagi merasakan adanya suatu perasaan aman di dalam keluarga, tidak lagi memperoleh dukungan dan dorongan dari suami, dan tidak dapat melayani suaminya lagi maka wanita yang menjanda tersebut akan mengalami kecemasan. Hal tersebut berbeda dengan wanita yang masih bersuami, karena wanita tersebut tidak

mencemaskan hal-hal seperti yang dilakukan oleh wanita yang menjanda.

Menopause merupakan suatu kenyataan yang harus dihadapi oleh seorang wanita karena proses penuaan. Dalam menghadapi menopause seorang wanita sering kali mengalami gangguan. Beberapa gangguan yang sering timbul ketika seorang wanita menghadapi menopause antara lain kecemasan dengan sebab-sebab yang masih kontroversial, *atrofi vagina* yang menyebabkan *dyspareunia*, sakit kepala mirip *migrain* dan *hot flushes* (rasa panas), (Arthur, 1989). Kecemasan merupakan masalah psikis yang paling sering dihadapi wanita yang mengalami menopause. Kecemasan terjadi akibat adanya perubahan-perubahan yang menyertai datangnya masa tengah baya termasuk menopause. Perubahan fisik karena produksi hormon estrogen yang mulai menurun akibat berkurangnya menstruasi dan kondisi-kondisi seperti kulit menjadi keriput dan kendur, vagina dan rahim menjadi kering, payudara mengecil dan *osteoporosis*, peningkatan kadar kolesterol dan sindroma klimakterik (Soeprono, 1982).

Selain karena perubahan fisik, kecemasan juga disebabkan oleh munculnya gangguan psikis dalam bentuk kekecewaan, depresi, kelelahan somatik dan perasaan bersalah. Gangguan psikis terjadi karena adanya pergeseran dalam kehidupan psikis akibat terjadinya perubahan fisik (Kartono, 1992). Secara normal wanita akan mengalami menopause antara usia 40 tahun sampai 50 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Robertson, di *Menopause Clinic Australia*, dari 300 pasien usia menopause terdapat 31,3% pasien mengalami depresi dan kecemasan (dalam Christiani, Retnowati, & Purnamaningsih, 2000).

Ketika masa menopause, seorang wanita seakan menjadi tidak lagi berharga, nilai kewanitaan seakan sirna, bersamaan dengan sirnanya kesempatan dan kemungkinan untuk mengandung dan melahirkan anak-anak dari rahimnya. Terdapat bermacam-macam perasaan yang dirasakan, seperti jengkel, kecewa, tidak adil, bisa menimbulkan prasangka, dan curiga yang mewarnai suasana hubungan suami istri yang akhirnya dapat mempengaruhi hubungan intim mereka. Banyak juga yang menyatakan bahwa semua itu lebih berkaitan dengan hubungan individu dengan suaminya daripada dengan peristiwa menopausenya sendiri. Dengan kata lain, bukan menopausenya yang menjadi masalah melainkan akibat yang akan timbul karena menopause tersebut. Dalam hal ini peranan suami sangatlah penting karena suami dianggap orang yang paling dekat dengan istri sehingga tanggapannya sangatlah besar pengaruhnya (Murti, 2004). Jika seorang istri mengalami menopause maka seorang suami harus dapat mengerti tentang berbagai perubahan-perubahan yang akan dialami oleh istri tersebut. Adanya suatu komunikasi antara istri dan suami sangat dibutuhkan oleh seorang istri dalam menghadapi masa menopause. Bila di antara pasangan suami istri tidak dapat menerima perubahan, tidak ada saling pengertian akan menimbulkan bermacam-macam hambatan. Sumber-sumber hambatan antara lain kesulitan penyesuaian diri, kecemasan akibat menopause dan tekanan budaya. Kondisi-kondisi tersebut dapat mempengaruhi kecemasan wanita bersuami karena harus menghadapi berbagai macam keadaan yang kurang menguntungkan, baik yang berhubungan dengan orang lain maupun dengan keadaan dirinya sendiri (Sukadji, 1993).

Di sisi lain, jika seorang wanita kehilangan pasangan hidupnya juga merupakan masalah yang harus dihadapi oleh sebagian wanita yang memasuki masa tengah baya. Bagi wanita, keadaan tersebut lebih menyulitkan daripada bagi pria, namun ketiadaan suami membawa pengaruh yang berbeda bagi tiap wanita. Beberapa faktor dapat mempengaruhi hal tersebut di atas antara lain hubungan suami istri pada saat suami masih ada, status sosial-ekonomi dan karena apa suami tersebut meninggal (Masdani, 1985).

Menurut Rogers sebagaimana dikutip oleh Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem (Tanpa Tahun) menyatakan bahwa semakin banyak pengalaman yang disangkal oleh seseorang karena tidak konsisten dengan konsep dirinya, semakin lebar jurang antara dirinya dan realita dan semakin besar kemungkinan timbulnya ketidakmampuan menyesuaikan diri. Seorang individu yang konsep dirinya tidak sejalan dengan perasaan dan pengalaman pribadi harus melindungi dirinya sendiri dari kebenaran, karena kebenaran akan menyebabkan kecemasan. Jika ketidaksesuaian itu menjadi terlalu besar, pertahanan mungkin runtuh, menyebabkan kecemasan yang berat atau gangguan emosional yang lain. Sebaliknya, orang yang mampu menyesuaikan diri memiliki konsep diri yang konsisten dengan pikiran, pengalaman dan perilaku; diri tidak kaku tetapi fleksibel, dan dapat berubah saat seseorang mengasimilasi pengalaman dan ide baru.

Menurut Secord & Backman (dalam Sugeng, 2003), konsep diri adalah suatu rangkaian pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri yang meliputi tubuh, penampilan dan perilaku. Brooks (dalam Rakhmat, 2001) mendefinisikan konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial, dan fisis. Konsep diri ini bukan hanya sekedar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian tentang diri sendiri. Jadi, konsep diri meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan tentang diri sendiri. Menurut Rini (2002), konsep diri dapat didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya.

Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Orang dengan konsep diri negatif akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Orang dengan konsep diri negatif, akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika gagal, akan ada dua pihak yang disalahkan, entah itu menyalahkan diri sendiri (secara negatif) atau menyalahkan orang lain. Sebaliknya seseorang dengan konsep diri yang positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Kegagalan bukan dipandang sebagai kematian, namun lebih menjadikannya sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Orang dengan konsep diri yang positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang (Rini, 2002). Jika seorang wanita dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada saat menopause maka wanita tersebut memiliki konsep diri yang positif, tetapi berbeda dengan wanita yang tidak dapat menerima perubahan-perubahan pada saat wanita mengalami menopause maka wanita tersebut memiliki konsep diri yang negatif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul **kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari status perkawinan dan konsep diri**.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada wanita menopause?
2. Apakah ada perbedaan kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari status perkawinan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada wanita menopause.
2. Untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan antara kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari status perkawinan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis, Psikologi

Perkembangan, dan Psikologi Sosial berkaitan dengan masalah kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari status perkawinan dan konsep diri.

2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi bagi pemerintah, pendidik, dosen, organisasi, dan bagi para peneliti lebih lanjut, khususnya masalah yang terkait dengan kecemasan pada wanita menopause ditinjau dari status perkawinan dan konsep diri.