
Women's Anxiety In Facing Menopause And Its Implications In Guidance And Counseling Services

Tisa Anggraini¹, Zikra¹

¹ Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: cichaanggraini@gmail.com

Abstract:

Menopause is a condition of cessation of the menstrual cycle and reduced function of reproductive organs in middle-aged women. When facing menopause, changes in body, emotional, cognitive, and hormonal changes occur. Changes experienced by women in this period cause anxiety because they face situations that have never been experienced before. This study was conducted to find out how women's anxiety in Jorong Balai Badak faces menopause. This type of research is quantitative research with a descriptive approach. This research was conducted at Jorong Balai Badak Nagari Batu Kambing Agam Regency, involving adult women from the ages of 40 to 50 years as the subject of the study. Data was obtained by giving research instruments in the form of questionnaires to women entering menopause. The results of the study were processed to find percentages and then categorized according to the level of anxiety. The results showed that, first, the anxiety level of women facing menopause was in the moderate category with a percentage of 41.30%. Both women's anxiety facing menopause related to aspects of behavioral response belong to the high category. The three women's concerns facing menopause are related to aspects of categorized cognitive response. The four concerns of women facing menopause related to aspects of affective response are classified as moderate.

Keywords: Anxiety, Menopause

How to Cite: Tisa Anggraini, Zikra. 2019. Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause dan Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Pada hakekatnya semua manusia akan melalui tahap perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan adalah perubahan menyeluruh yang terjadi pada manusia dari berbagai aspek seperti fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi, minat, motivasi, sikap, kepribadian, bakat, dan kreativitas (Jahja, 2011). Manusia melalui beberapa tahapan perkembangan di dalam hidupnya, mulai dari janin hingga lanjut usia. Masa dewasa merupakan salah satu tahapan perkembangan yang panjang dalam proses perkembangan individu.

Masa dewasa adalah masa dimana individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 2012). Masa dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut (lanjut usia). Pada masa dewasa madya terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui dengan baik oleh setiap individu. Saat memasuki usia dewasa madya individu mengalami perubahan dalam hidupnya baik secara fisik, kognitif, emosi, sosial, dan psikologis (Suardi, Erlamsyah, & Zikra, 2016). Namun, perubahan yang paling disadari oleh individu adalah perubahan fisik, yaitu fase klimakter bagi pria dan menopause bagi wanita.

Menopause merupakan pertanda biologis berakhirnya masa subur seorang wanita, sehingga kemampuan wanita dalam bereproduksi mulai menurun dan siklus menstruasinya akan berhenti (Safrina, 2009). Pada masa ini mulai terjadi perubahan pada bentuk tubuh dan penurunan pada fungsi fisik serta organ reproduksi. Hal tersebut dapat memicu perasaan cemas pada wanita. Menurut Yanti, Erlamsyah,

Zikra, & Ardi (2013) kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu.

Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Feldman & Papalia, 2014). Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Mereka cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik (Feldman & Papalia, 2014). Kecemasan yang dialami seseorang pada masa menopause dapat diamati melalui tiga aspek yaitu aspek respon perilaku, aspek respon kognitif, dan aspek respon afektif (Stuart, 2014).

Ketika memasuki usia menopause mulai terjadi perubahan dan penurunan kualitas pada fisik, hal tersebut merupakan gejala yang dialami oleh wanita menjelang menopause. Perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan adalah keadaan khawatir emosional dengan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Alizamar, Fikri, & Afdal, 2017). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Wardaningsih (2010) diperoleh hasil bahwa wanita mengalami kecemasan dengan kategori berat dalam menghadapi masa perimenopause. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fitriana & Sarwinanti (2010) menunjukkan bahwa 82,8% wanita mengalami kecemasan sedang saat menghadapi masa menopausenya. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ermawati (2011) diketahui bahwa 65,8% ibu mengalami kecemasan berat dalam menghadapi sindrom klimakterium.

Kemudian Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan tanggal 29 Januari 2019 di Jorong Balai Badak, Nagari Batukambing Kecamatan Ampek Nagari, Agam, terhadap 4 orang wanita dewasa madya, diperoleh informasi bahwa mereka mengalami beberapa masalah dari aspek psikologis, seperti: merasa takut ketika memasuki masa menopause karena hasrat seksualnya mulai menurun sehingga suaminya merasa kurang diperhatikan, merasa cemas apabila nantinya suami tertarik dengan wanita lain, merasa kurang menarik sehingga mencoba menggunakan produk-produk kecantikan agar terlihat lebih cantik dan rasa percaya diri meningkat. Kemudian secara fisik mulai terjadi perubahan seperti mudah lelah, kulit mulai keriput dan mengendur, siklus menstruasi yang mulai tidak teratur, dan mengalami gejala panas serta gelisah di malam hari yang menyebabkan sulit tidur. Lalu dari segi kognitif daya ingat mulai menurun dan sulit berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

Berdasarkan masalah yang dipaparkan maka penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita di Jorong Balai Badak ketika menghadapi masa menopause. Kemudian dari hasil penelitian akan menjadi pertimbangan bagi konselor untuk menentukan layanan yang tepat untuk diberikan kepada wanita yang mengalami kecemasan saat menghadapi masa menopause.

Method

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan yang dirasakan wanita saat menghadapi masa menopause. Subjek penelitian berjumlah 92 orang wanita dewasa madya dengan rentang usia 40 sampai dengan 50 tahun yang masih memiliki suami. Penelitian ini dilakukan di Jorong Balai Badak Nagari Batu Kambing Kabupaten Agam. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kecemasan wanita dalam menghadapi menopause dengan model skala *Likert*. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan kecemasan wanita menghadapi menopause. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause

| Klasifikasi Skor | | | |
|-------------------------|----------------------|----------|----------|
| Kriteria | Interval Skor | f | % |
| Sangat Tinggi | ≥ 135 | 2 | 2,17 |
| Tinggi | 123 - 134 | 28 | 30,43 |
| Sedang | 111 - 122 | 38 | 41,30 |
| Rendah | 99 - 110 | 17 | 18,48 |
| Sangat Rendah | ≤ 98 | 7 | 7,61 |
| Jumlah | | 92 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan wanita menghadapi menopause berada pada tingkat kategori sedang, dengan persentase 41,30%. Selanjutnya 30,43% wanita mengalami kecemasan tinggi. Kemudian dengan kategori rendah dengan persentase 18,48%. Sedangkan terdapat 7,61%,wanita yang mengalami kecemasan dengan kategori sangat rendah dan 2,17% berada pada kategori cemas sangat tinggi ketika menghadapi masa menopausenya. Dengan kata lain, berdasarkan penjabaran data di atas, tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause secara keseluruhan berada pada kategori sedang (S), dalam hal ini berarti wanita di Jorong Balai Badak cukup siap menerima perubahan yang terjadi menjelang menopause.

Hal ini terjadi karena beberapa penyebab seperti ada sebagian dari wanita yang akan mengalami menopause mengetahui apa itu menopause dan gejala-gejala yang timbul saat akan menopause, sehingga mereka dapat bersikap lebih tenang dalam menghadapi masa ini. Namun ada juga sebagian wanita yang tidak memahami apa itu menopause sehingga mengalami kecemasan ketika merasakan timbulnya gejala-gejala saat akan menopause. Perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial, akan berpotensi pada masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis, salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada kondisi kehidupan sosial adalah kecemasan (Annisa & Ifdil, 2016).

Masalah akan dialami seseorang apabila hal yang terjadi padanya tidak sesuai dengan yang diharapkannya (Yendi, Ardi, & Ifdil, 2014). Feldman & Papalia (2014) mengatakan bahwa kecemasan yang muncul pada seseorang sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami. Kemudian kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

2. Respon Perilaku

Gambaran temuan penelitian tentang kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause dilihat dari respon perilaku dijelaskan pada tabel 2 sebagai berikut berikut.

Tabel 2. Respon Perilaku

| KLASIFIKASI SKOR | | | |
|-------------------------|----------------------|----------|----------|
| Kriteria | Interval Skor | f | % |
| Sangat Tinggi | ≥ 52 | 5 | 5,43 |
| Tinggi | 46 - 51 | 31 | 33,70 |
| Sedang | 40 - 45 | 30 | 32,61 |
| Rendah | 34 - 39 | 18 | 19,57 |
| Sangat Rendah | ≤ 33 | 8 | 8,70 |

| | | |
|---------------|----|-----|
| Jumlah | 92 | 100 |
|---------------|----|-----|

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat tingkat kecemasan wanita menghadapi menopause berdasarkan aspek respon perilaku berada pada kategori tinggi yaitu 33,70%. Kemudian terdapat 32,61% wanita yang mengalami kecemasan sedang dan 19,57% mengalami kecemasan rendah dalam menghadapi masa menopause. Sedangkan wanita yang mengalami kecemasan rendah yaitu 8,70% dan kecemasan yang sangat tinggi yaitu 5,43% saat menghadapi masa menopause. Dalam hal ini berarti kecemasan wanita menghadapi menopause dilihat dari respon perilaku berada pada kategori tinggi (T).

Perilaku yang ditunjukkan oleh wanita ketika menghadapi gejala menopause yang sedang terjadi merupakan bentuk dari ketidaksiapan wanita dalam menjalankan salah satu tugas perkembangan pada masa ini. Wanita merasa cemas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, sehingga hal tersebut mempengaruhi rasa percaya diri wanita. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh gambaran terhadap diri sendiri (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Hal ini berarti apabila gambaran yang dimiliki oleh wanita yang menghadapi menopause positif, maka kepercayaan diri akan meningkat dan mengurangi rasa cemas. Karena salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui dengan baik oleh wanita dewasa madya ialah tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik (Hurlock, 2012). Tugas ini berkaitan dengan penerimaan dan penyesuaian diri dengan berbagai perubahan fisik yang normal terjadi pada usia madya.

3. Respon Kognitif

Gambaran temuan penelitian tentang kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause dilihat dari respon kognitif dijelaskan pada tabel 3 sebagai berikut berikut.

Tabel 3. Respon Kognitif

| KLASIFIKASI SKOR | | | |
|-------------------------|----------------------|----------|----------|
| Kriteria | Interval Skor | f | % |
| Sangat Tinggi | ≥ 48 | 4 | 4,35 |
| Tinggi | 44 - 47 | 30 | 32,61 |
| Sedang | 40 - 43 | 38 | 41,30 |
| Rendah | 36 - 39 | 14 | 15,22 |
| Sangat Rendah | ≤ 35 | 6 | 6,52 |
| Jumlah | | 92 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 diperoleh informasi bahwa kecemasan wanita menghadapi menopause dilihat dari aspek respon kognitif berada pada kategori sedang dengan persentase 41,30%. Kemudian 32,61% wanita memiliki kecemasan yang tinggi, dan 15,22% mengalami kecemasan rendah. Selain itu terdapat 6,52% wanita berada pada kategori cemas yang sangat rendah saat menghadapi masa menopausenya, serta 4,35% wanita yang mengalami kecemasan sangat tinggi saat menghadapi masa menopause.

Dari data tersebut diketahui bahwa kecemasan wanita menghadapi menopause dilihat dari respon kognitif berada pada kategori sedang (S). Gejala yang tampak dalam diri individu menjadi cemas, sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk tidur, sulit untuk membuat keputusan dan terlalu terpaku pada bahaya yang tidak jelas asalnya. Haber & Runyon (1984) menjelaskan bahwa ketika individu mengalami kecemasan, gejala kognitif yang ditimbulkan dapat bervariasi dari khawatir ringan hingga panik. Hal itu dapat mempengaruhi kemampuan berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan sulit tidur.

4. Respon Afektif

Gambaran temuan penelitian tentang kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause dilihat dari respon afektif dijelaskan pada tabel 4 sebagai berikut berikut.

Tabel 4. Respon Afektif

| KLASIFIKASI SKOR | | | |
|-------------------------|---------------|----|-------|
| Kriteria | Interval Skor | f | % |
| Sangat Tinggi | ≥ 38 | 6 | 6,52 |
| Tinggi | 34 - 37 | 29 | 31,52 |
| Sedang | 30 - 33 | 39 | 42,39 |
| Rendah | 26 - 29 | 12 | 13,04 |
| Sangat Rendah | ≤ 25 | 6 | 6,52 |
| Jumlah | | 92 | 100 |

Berdasarkan tabel. 6 diperoleh informasi bahwa kecemasan wanita menghadapi menopause dilihat dari aspek respon afektif berada pada kategori sedang yaitu 42,39%, kemudian 31,52% wanita mengalami kecemasan yang tinggi menghadapi menopause. Selanjutnya wanita yang mengalami kecemasan rendah saat menghadapi masa menopause yaitu 13,04%. Kemudian terdapat 6,52% wanita mengalami kecemasan sangat tinggi dan sangat rendah saat menghadapi masa menopausenya. Dari data tersebut diketahui bahwa kecemasan wanita menghadapi menopause dilihat dari respon afektif berada pada kategori sedang (S). Kecemasan yang dialami ditandai dengan perasaan tegang, perasaan khawatir, dan merasa waspada.

Kekhawatiran yang dialami oleh wanita di Jorong Balai Badak ketika mulai menopause merupakan menifestasi dari kurangnya pemahaman diri maupun pasangan mengenai menopause. Sehingga wanita menjadi kesulitan dalam menjelaskan perubahan yang terjadi kepada suami, dan merasa bahwa perubahan itu akan berdampak buruk terhadap keharmonisan hubungannya dengan suami. Kurangnya dukungan dari suami maupun keluarga dekat dapat membuat wanita menjadi lebih cemas. Kecemasan dimanifestasikan pada perasaan emosi individu seperti adanya bahaya yang mengancam dan menimpa dirinya sehingga individu merasa tidak nyaman dan sangat khawatir dan gelisah yang berlebihan (Rostiana & Kurniati, 2009).

Tabel. 5 Rekapitulasi Hasil Data Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause

| No | Sub Variabel | Indikator | f | % |
|----|-----------------|--|----|------|
| 1. | Respon perilaku | Gelisah | 62 | 67,7 |
| | | Gerakan tidak sadar dan responsif | 40 | 43,8 |
| | | Menarik diri dari hubungan interpersonal | 53 | 57,4 |
| 2. | Respon kognitif | Masalah dalam berkonsentrasi | 59 | 63,8 |
| | | Sulit menyelesaikan masalah | 59 | 64,1 |
| | | Hambatan berpikir, kebingungan, dan mudah lupa | 59 | 64,6 |
| 3. | Respon afektif | Perasaan tegang | 59 | 64,3 |
| | | Perasaan khawatir | 52 | 56,4 |
| | | Merasa waspada | 66 | 71,7 |

Berdasarkan tabel. 5 dapat disimpulkan bahwa:

1. Kecemasan yang dialami wanita di Jorong Balai Badak saat menghadapi masa menopause dapat dilihat dari perilaku gelisah yang tinggi.
2. Kecemasan yang dialami oleh wanita di Jorong Balai Badak saat menghadapi masa menopause mengganggu proses kognitif seperti masalah dalam berkonsentrasi, sulit dalam menyelesaikan masalah, dan hambatan dalam berpikir serta mudah lupa.
3. Kecemasan yang dialami oleh wanita di Jorong Balai Badak saat menghadapi masa menopause meningkatkan kewaspadaan terhadap gejala-gejala menopause yang muncul.

Conclusion

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa: (1) kecemasan wanita dalam menghadapi menopause berada pada kategori sedang, (2) kecemasan wanita dalam menghadapi menopause dilihat dari respon perilaku berada pada kategori tinggi, (3) kecemasan wanita dalam menghadapi menopause dilihat dari respon kognitif berada pada kategori sedang, dan (4) kecemasan wanita dalam menghadapi menopause dilihat dari respon afektif berada pada kategori sedang.

Untuk mengatasi masalah yang terjadi pada wanita yang merasa cemas menjelang masa menopause dapat dibantu dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki klien dan mengentaskan masalah yang dialami klien (Prayitno & Amti, 2004). Salah satu layanan yang dapat diberikan kepada pasangan yang mengalami masalah dalam kehidupan pernikahan yaitu layanan konseling pernikahan dan keluarga (Yendi, Ardi, & Ifdil, 2013). Selain itu pemberian layanan informasi mengenai menopause dan gejala-gejalanya juga dapat diberikan kepada wanita dewasa madya yang memasuki usia menopause. Penyesuaian diri individu dapat meningkat setelah diberikan layanan informasi yang tepat sasaran terhadap kebutuhannya (Desneli, Firman, & Sano, 2016)

References

- Alizamar, Fikri, M., & Afdal. (2017). Social Anxiety of Youth Prisoners and Guidance and Counseling Services for Prevention. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1), 30–36.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Desneli, Firman, & Sano, A. (2016). Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Informasi. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 9–13.
- Ermawati, D. E. A. (2011). Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Sindrom Klimakterium Di Desa Prambatan Kidul Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. *FIKkeS*, 4(1).
- Feldman, P., & Papalia, D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia (Experience Human Development)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitriana, R., & Sarwinanti, S. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause di RW. 01 Tegalrejo Banyuwirip Purworejo. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Dorsey Press, the.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*(Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.

Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2(3), 107–113.

Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan. *Jakarta. Kencana*.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.

Prayitno, & Amti, E. (2004). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*.

Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan Pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi Volume*, 3(1), 76.

Safrina. (2009). Tetap Aktif di Masa Menopause. *Jurnal Bidan*, 13(5).

Stuart, G. W. (2014). *Principles And Practice of Psychiatric Nursing (E-Book)*. Elsevier Health Sciences.

Suardi, O. D., Erlamsyah, & Zikra. (2016). Hubungan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Dewasa Madya. *Jurnal Ilmiah Konseling*.

Wulandari, R., & Wardaningsih, S. (2010). Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Perimenopause di RT 13 Serangan Notoprajan Ngampilan Yogyakarta. STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.

Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1).

Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil. (2014). Counseling Services for Women in Marriage Age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(3), 31–36.

Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 109–114.