

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menopause adalah keadaan dimana seorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi. Ini terjadi pada wanita yang rentang usia 50 sampai 59 tahun (Harlow, 2012). Menopause adalah masa dimana wanita mengalami kondisi menstruasi yang berhenti secara permanen. Kondisi ini terjadi karena penurunan sekresi estrogen oleh folikel ovarium sehingga menimbulkan respon peningkatan sekresi gonadotropin dari hipofise, yaitu FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinising Hormone*) (Noor, 2001). Menopause merupakan hal yang penting seperti halnya *menarche* dan kehamilan. *Menarche* yang terjadi pada remaja wanita menunjukkan mulai diproduksi hormon estrogen, sedangkan menopause terjadi karena ovarium tidak menghasilkan atau tidak memproduksi hormon estrogen (Noor, 2001). Pada saat wanita mengalami menopause folikel yang tersisa tidak lagi mengalami sensitivitas terhadap peningkatan FSH dan LH ini sehingga kadar estradiol tetap rendah dan hal ini mengakibatkan menstruasi terhenti (Prawirohardjo, 2008).

Perubahan pengeluaran hormon yang dialami menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis bagi wanita. Masa ini adalah masa yang sangat kompleks bagi wanita karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya. Wanita dapat mengalami stres fisik dapat juga mengalami stres psikologi yang mempengaruhi emosi dalam menghadapi hal normal yang dialami semua wanita. Perubahan fisik dapat berupa *hot flushes*, insomnia, vagina menjadi kering, gangguan pada tulang, linu dan nyeri sendi, kulit keriput dan tipis, ketidaknyamanan pada jantung (Kusmiran,

2012).Perubahan psikologis pada masa menopause antara lain perasaan murung, kecemasan, iritabilitas dan perasaan yang berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, merasa tidak berharga.

Hal

tersebutjugadidukungdenganadanyawawancaradengansubjekyaitu:

“rasanya mengalami perubahan ya dari sebelum sama yang lagi menopause ini kayak gak enak pada tubuh, tubuh sering merasakan capek, sakit kepala, cepat merasa emosi dan kurangnya hasratuntuk seksual”(Subjek AR 55, tahun, pada 16 februari 2019).

Hal tersebut juga didukung dengan adanya wawancara dengan subjekyaitu:

“pertama kali ya gitu mbak gak enak pada tubuh, cepet banget ya ngerasahin capek, kaki sering kesemutan gitu, migren, kalok lagi sama suami itu ya gk ada hasrat buat melayani gitu”
(Subjek NR 57, tahun, pada 14 februari 2019)

Berdasarkan dari hasil wawancara terdapat perubahan yang signifikan terjadi pada subjek AR dan NR. Baik perubahan yang terjadi pada fisik maupun perubahan psikologis. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa subjek AR dan subjek NR mengalami perubahan seperti sering merasakan capek, sakit kapala, cepat merasa emosi dan kurangnya hasrat untuk seksual.

Mulyani (2007) mengatakan padasaat menopause, wanita harusmenyesuaikan kembali kehidupannya darikehidupan yang secara fisiologisdirangsang oleh produksi estrogen danprogesterone menjadi kehidupan yangkosong tanpa hormon-hormon tersebut.Hilangnya estrogen sering kalimenyebabkan terjadinya perubahanfisiologis yang bermakna

pada fungsi tubuh dan disertai perubahan kejiwaan yang di alami wanita saat menopause.

Menopause, pada periode ini kemampuan bereproduksi akan berhenti secara keseluruhan, sehingga dapat menyebabkan gejala yang tidak menyenangkan bagi wanita, membuat menjadi lebih mudah tersinggung, sulit tidur, tertekan, gugup gelisah, kesepian, tidak sabar, tegang dan cemas. Dengan semakin muda usia diperkirakan terjadinya perubahan kualitas hidupnya dikarenakan perubahan-perubahan pada fisik maupun psikologis. Sedangkan dalam penelitian Semiun (2010) Wanita seharusnya dapat menjalankan tugas – tugas perkembangan pada usia madya dengan baik, yaitu merasa lebih menikmati kebebasan, memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan yang lebih berkualitas pada pasangan maupun melakukan hal yang disukai atau menyenangkan saat menghadapi fase *empty nest*. Maksud dari penyesuaian diri pada masa dewasa madya adalah kondisi transisi atau krisis dimana salah satunya peran sebagai orang tua yang semula dekat dengan anak dan memperoleh kepuasan atas pengasuhan anak menjadi hidup sendiri tanpa kehadiran anak serta kondisi rumah yang sepi. Penyesuaian diri pada masa transisi yang dialami. pada masa dewasa madya bahwa perempuan mengalami kesulitan yang lebih besar dibandingkan laki-laki (Santrok 2012).

Sebagian besar wanita menopause mengalami perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya yang menyebabkan beberapa wanita menopause mengalami harga diri rendah yang mengakibatkan penurunan kepercayaan diri saat menopause (Smart, 2010). Wanita yang mengalami penurunan kepercayaan diri pada saat menopause akan cenderung menarik diri dari pergaulan sosial mereka karena merasakan dirinya tidak ada harganya dan merasa tidak berguna lagi (Pangkahila, 2011). Penurunan kepercayaan diri

dapat disebabkan karena wanita yang sudah menopause mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi berbagai kehidupan. Wanita yang mengalami menopause menganggap menjadi salah satu tanda bahwa tubuhnya tidak semenarik dulu, sehingga ada kekhawatiran tertentu, salah satunya adalah pasangan hidup akan kurang bergairah padanya. Sejalan dengan adanya perubahan fisiologis terutama pada fungsi – fungsi reproduksi. Masa menopause juga ditandai dengan adanya psikologis seperti frustrasi yang berlebihan (Zuccolo, 2006).

Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh O'Neill (1996) yang menyatakan bahwa tiga tahun pertama sebelum berakhirnya menstruasi benar-benar terjadi terdapat perubahan seperti mengalami penurunan gairah, sulit untuk berkonsentrasi, mudah tersinggung, gampang merasakan lelah, depresi dan menarik diri dari lingkungan sekitar.

Penelitian diatas didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada narasumber yaitu :

“sempat merasakan kurang pede (percaya diri) karna merasa sudah tua dan tidak bisa memuaskan suami, takut suami cari yang lain gitu”(Subjek AR 55 tahun, 16 februari 2019)

Penelitian diatas didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada narasumber yaitu :

“jadi ngerasa gimana gitu ya saat udah menopause, agak sedikit malu ya karna dari sodar-sodara saya yan lain saya menopause terlebh dulu. Saya kan anak ketiga dari empat bersodara tapi merasa seperti yang paling tua gitu loh mbak. Sempet kepikiran suami saya nerima lagi kan gk bisa muasin ya mbak takut selingkuh gitu”(Subjek NR 57 tahun, pada 14 februari 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang diatas bahwa subjek AR dan NR. Kecemasan yang dimiliki subjek AR dan NR hampir sama yaitu mengalami kecemasan terhadap perubahan yang terjadi didalam dirinya seperti mencemaskan tentang perubahan fisiknya Subjek AR merasa kurang percaya diri dan merasa dirinya sudah memasuki masa tua begitu juga subjek NR dari tiga bersodara kenapa beliau yang mengalami menopause terlebih dahulu dan merasa dirinya yang paling tua. Selain mencemaskan tentang perubahan fisik dan psikologis tentang dirinya sendiri subjek juga mencemaskan tentang bagaimana keadaan rumah tangganya. Masalah yang timbul pada wanita usia dewasa madya seperti penyesuaian diri, menopause, peran orang tua berkurang, masa transisi dan masa jenuh (Santrok, 2012). Penelitian Millatina dan Yanuvianti, (2015) menyatakan bahwa dengan masa menopause, mereka merasakan bahwa perasaan sensitif sering menjadi masalah. Ketidaksiapan seorang wanita yang mengalami menopause akan mengalami gejala kecemasan berlebihan yang dapat mengakibatkan gangguan psikologisnya.

Hal tersebut juga senada dengan Maspaitella (2006) bahwa seseorang yang tidak siap mental menghadapi fase menopause dan lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan moril yang positif, maka sering kali merasakan kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak diperhatikan, merasa stres dan tidak dihargai, merasa prihatin yang berlebihan dengan perubahan fisik yang terjadi pada dirinya.

Pendapat diatas menunjukan bahwa wanita seringkali mengalami kecemasan dalam menghadapi fase menopause pada dirinya. Kecemasan dan depresi yang dialami wanita menopause umumnya berkaitan dengan kesulitan-kesulitan emosi yang mereka alami pada saat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan hormon dan psikologis yang terjadi selama

menopause (Becker, Orr, Weizman, 2007).Maka dukungan keluarga dari anak, suami, serta sodara sangat dibutuhkan untuk wanita yang mengalami fase menopause.Seperti dukungan suami akan menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dari dalam istri (Dugan, 2006).

Meraka yang mengalami menopause lebih dini dapat merasakan bahwa adanya rasa ketidaknyaman kerana terdapat ketidaksiapan dalam menghadapi fase menopause yang menyebabkan terjadinya perubahan – perubahan yang ada pada dirinya. Pada wanita yang berada dalam usia produktif menimbulkan sebuah perasaan konflik baik internal maupun eksternal sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Berbagai perubahan fisik tersebut lebih lanjut mempengaruhi cara pandang wanita terhadap tubuhnya, setiap perubahan fisik yang terjadi sejalan dengan masa menopause akan menimbulkan kesan yang lebih mendalam di kehidupannya (Lestari, 2010). Beberapa akibat dari terjadinya perubahan fisik tersebut yaitu timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan semacamnya, yang memicu berbagai kekhawatiran lainnya, seperti khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya.Perasaan inilah yang dirasakan oleh sebagian besar wanita menopause sehingga perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause menyebabkan beberapa wanita menopause yang mengalami harga diri rendah yang mengakibatkan penurunan kepercayaan diri saat menopause (Smart, 2010).

Wanita yang mengalami penurunan kepercayaan diri saatmenopause akan mulai menarik diri dari pergaulan sosial karena merasa dirinya tidak ada harganya dan merasa tidak berguna lagi. Seperti membatasi untuk

berinteraksi sosial dengan teman maupun dengan keluarga. Mereka lebih suka menyendiri jauh dari keramaian (Pangkahila, 2011).

Kepercayaan diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain. Wanita yang mengalami menopause akan memiliki coping yang positif atau kepercayaan diri yang baik ketika mereka bisa menerima kenyataan bahwa mereka telah menopause dan adanya dukungan dan penerimaan dari orang-orang di sekitar mereka. Sebaliknya, bila penerimaan dan dukungan dari orang di sekitar tidak optimal maka akan terjadi kepercayaan diri rendah (Kuntjoro, 2008). Penurunan kepercayaan diri dapat disebabkan karena wanita yang sudah menopause mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi berbagai kehidupannya.

Wanita yang mengalami menopause menganggap menjadi salah satu tanda bahwa tubuhnya tidak semenarik dulu, sehingga ada kekhawatiran tertentu, salah satunya adalah pasangan hidup akan kurang bergairah padanya. Menopause menjadi tanda bahwa dia semakin tua dengan tubuh yang tidak segar, kulit yang keriput, dan sensitifitas yang semakin meningkat. Perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan timbulnya perasaan tak berharga, tidak berarti dalam hidup. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering mempengaruhi kepercayaan diri wanita pada masa menopause (Santrock, 2006).

Wanita menopause yang mengalami penurunan kepercayaan diri perlu diberikan pemahaman bahwa menopause merupakan proses alami dengan cara berpikir yang positif bahwa menopause adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari dan merupakan hal yang alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dalam perkembangannya serta memberikan

dukungan sosial bagi wanita untuk membantu dalam menghadapi masalah yang terjadi pada masa menopause.

Dengan adanya kepercayaan diri yang rendah dan kecemasan yang dirasakan oleh seseorang dalam menghadapi fase menopause membuat seseorang tidak merasakan kesejahteraan psikologi dalam kehidupannya.

Seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila memiliki pemikiran positif baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, dapat mengambil keputusan, dapat mengatur hidupnya, menerima dirinya dengan baik, memiliki tujuan hidup, dapat mengembangkan diri, serta mampu mengatasi dan beradaptasi dengan lingkungan (Wells, 2010).

Dimensi kesejahteraan psikologis yang dirumuskan oleh Ryff bersifat multidimensional. Ryff sendiri membagi kesejahteraan psikologis ke dalam 6 dimensi (Ryff & Singer, 1996). Menurut Ryff dan Singer (1996), individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik merupakan individu yang dapat menerima keadaan dirinya serta merasakan hal-hal positif pada diri dan lingkungannya, mampu melihat potensi dan mengembangkannya, dan dapat berfungsi dengan sebaik-baiknya terhadap lingkungan.

Dimensi yang pertama adalah penerimaan diri. Dimensi penerimaan diri merupakan aspek penting dalam kesejahteraan seseorang. Penerimaan diri dalam hal ini bukan berarti rasa percaya diri yang berlebihan pada seseorang, tetapi kesadaran seorang individu untuk menyadari serta menghargai kekurangan yang ada pada dirinya yang nantinya individu tersebut berusaha mengatasi kekurangannya, mengakui dan menerima diri sendiri baik positif maupun negatif serta dapat menerima dan melihat masa lalunya sebagai hal yang positif.

Kedua adalah hubungan positif dengan orang lain. Dalam kesejahteraan psikologis menekankan pentingnya memiliki hubungan positif dengan orang lain dan hal tersebut dapat terlihat dari cara berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain merasakan kesenangan ketika berinteraksi dengan orang lain, merasakan empati, memiliki kehangatan, kepercayaan, dan hubungan dekat dengan orang lain.

Selanjutnya adalah otonomi. Dimensi ini mengacu pada kemandirian seseorang dalam menjalani kehidupannya. Individu yang mampu menguasai dirinya sendiri, mengatasi tekanan sosial, mampu bertindak dan mengambil keputusan atas apa yang menjadi pemikiran dan pendapatnya sendiri.

Faktor terpenting lainnya dari kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk menguasai dan mengendalikan diri dengan lingkungan sekitar dengan kemampuan beradaptasi, mengembangkan potensi dalam berbagai situasi dan kondisi di lingkungan. Memiliki keterampilan dalam menggunakan kesempatan dan peluang yang muncul.

Kemampuan seseorang untuk menemukan makna dan arah dari pengalamannya untuk menetapkan tujuan dalam hidupnya. Individu yang memiliki tujuan hidup, merasa masa lalu dan masa sekarang yang sedang dijalani memiliki arti, serta memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki tujuan hidup dan kehidupan yang mereka jalani bukan merupakan suatu hal yang sia-sia menunjukkan nilai yang tinggi pada dimensi tujuan hidup.

Terakhir, dimensi penerimaan diri. Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakatnya serta kemampuan untuk mengembangkan hal-hal baru. Hal tersebut diasosiasikan dengan sikap keterbukaan seseorang terhadap pengalaman dan hal baru. Setiap individu khususnya wanita dewasa madya menginginkan setiap

kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Maslow mengajukan *need hierarchy theory* diantaranya kebutuhan yang bersifat biologis, rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan untuk berbuat yang baik. Kebutuhan ini mungkin saja berubah sesuai dengan sifat kehidupan manusia itu sendiri. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan pada masa dewasa madya dapat menimbulkan sebuah keseimbangan, memperoleh kepuasan hidup, merasa bahagia, dan humoris Ali & Asori (Millatina dan Yanuvianti, 2015).

Beberapa faktor yang ditemukan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis diantaranya adalah faktor demografis (usia, status pernikahan, gender, sosial ekonomi) (Wells, 2010), faktor hubungan sosial dan dukungan sosial (Wells, 2010). Soares, dkk. (dalam zucollo 2006) mengemukakan bahwa wanita yang mengalami menopause membutuhkan penghargaan, penerimaan, dan toleransi dari lingkungan sosial terdekatnya, dalam hal ini adalah keluarga. Wanita yang mendapatkan penerimaan dan dukungan sosial diharapkan dapat melewati fase menopause dengan baik.

Semasa hidup dalam fase perkembangan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki individu tidak akan pernah berhenti. Dalam perjalanan memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, dalam hal ini wanita dewasa madya akan mendapatkan pengalaman-pengalaman, baik pengalaman yang menyenangkan maupun tidak, yang akan berlanjut menimbulkan kebahagiaan atau tidak menimbulkan kebahagiaan yang disebut juga kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being* Halim & Atmoko (Millatina dan Yanuvianti, 2015).

Menurut Ryff (1995) *Psychological well being* adalah suatu kondisi dimana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menyadari potensipotensi yang dimiliki, menciptakan dan

mengatur kualitas hubungan dengan orang lain, sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya. *Psychological well being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal. Kesulitan beradaptasi dengan perubahan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, kepuasan hidup, rendah, dan masalah penyesuaian diri (Dhara & Jogsan, 2013). Kesepian dan depresi memiliki hubungan yang positif sedangkan keduanya memiliki hubungan yang negatif dengan *psychological well-being*. Oleh karena itu *psychological well being* dapat menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kesehatan mental.

Berbagai penjelasan dalam penelitian bahwa wanita yang mengalami menopause mengalami perubahan dalam fisik dan keadaan psikologisnya sehingga berpengaruh pada kesejahteraan psikologi yang mereka rasakan. Pada umumnya individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi merupakan individu yang mendapat dukungan sosial yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu mampu menjalin hubungan yang baik pula dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan Dimas (2012), menyatakan bahwa wanita dengan kondisi *psychological well-being* yang baik, mengalami usia yang lebih panjang bila dibandingkan dengan wanita yang mengalami hambatan psikologi. Hal lain dinyatakan oleh Genta (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa yang mengalami kondisi tekanan pikiran dapat menghambat kinerja wanita dewasa muda dalam kondisi *psychological well being* kurang.

Perubahan-perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada wanita dewasa muda menyebabkan wanita dewasa muda membutuhkan dukungan dari orang disekitarnya untuk dapat menerima perubahan-

perubahan yang terjadi pada dirinya yang dihadapi masa dewasa madya ini. Dukungan tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber daya sosial yang dapat membantu dalam menghadapi suatu kejadian yang menekan. Perubahan dan masalah yang dialami wanita dewasa madya ini membuat mereka untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya dengan cara meminta atau mencari bantuan dari keluarga (Baron & Byrne, 2005).

Adanya dukungan sosial bagi individu yang akan memasuki masa transisi di dewasa madya ini merupakan hal yang penting, karena individu merasa dicintai, diperhatikan dan merasa tidak sendirian. Dalam Sarafino (2006), dukungan diberikan berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan sosial bukan sekedar pemberi bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana mereka memaknai bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi yang diberikan karena suatu yang aktual dan memberikan kepuasan. Sehingga penerima bantuan akan mendapatkan dukungan sosial yang positif (Sarason, 2013). Adapun dukungan sosial yang terjadi pada masa transisi dewasa madya ini masih kurang.

Dalam penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa dimensi *psychological wellbeing* dapat terpenuhi jika memiliki dukungan sosial yang tinggi. Namun faktanya menggambarkan kurangnya terpenuhi enam dimensi *psychological well-being* dan kurangnya dukungan sosial. Menurut Ryff (2004) kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang positif ini juga dicirikan oleh adanya empati, efeksi, dan keakraban serta adanya pemahaman untuk saling memberi dan menerima, Karena menurutnya

faktor yang berpengaruh pada munculnya *psychological well-being* adalah dukungan sosial (Millatina et al, 2015).

Pada wanita yang mengalami kesejahteraan psikologi yang rendah membutuhkan adanya dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang terdekat yaitu suami yang berperan sebagai pasangan hidupnya. Dukungan dalam keluarga merupakan salah satu kekuatan, dukungan suami terhadap istri biasanya berpengaruh sangat kuat, karena suami istri merupakan sebuah sinergi. Keluarga merupakan sumber dukungan sosial bagi anggota keluarga lainnya, dukungan tersebut sangat diperlukan setiap individu dalam siklus kehidupannya. Dukungan sosial akan sangat dibutuhkan ketika seseorang sedang menghadapi masalah atau kesakitan, di sinilah peran anggota keluarga diperlukan untuk menjalaninya (Effendi, 2009).

Dukungan sosial dari suami seperti halnya dukungan emosional, informasi, instrumental, penyediaan sarana dan penilaian positif diharapkan dapat membantu permasalahan yang dirasakan oleh wanita. Peran suami sangat diperlukan kesabaran, bimbingan dan semangat dari suami akan sangat membantu wanita menghadapi masamopause (Kartono, 2008). Suami mempunyai peran penting untuk mengarahkan pemahaman tentang menopause kepada istrinya, seperti memberikan perhatian emosi saat istrinya cemas menghadapi hari tua, memberikan informasi pada saat merasakan kehilangan daya tarik seksual.

Memberikan instrumensi dan penilaian yang positif pada saat mulai kehilangan peran sebagai istri untuk suami dan sebagai ibu untuk anak-anaknya dan bukan saja karena keterdekatan fisik tetapi juga aktifitas bersama untuk memecahkan problem, mencapai cita-cita, menikmati kegembiraan dan kemesraan dalam usia senja dan saling menerima diri yang utuh.

Hubungan dan penerimaan diri yang baik oleh suami diharapkan dapat memberikan kesejahteraan psikologis dan dapat meningkatkan kepercayaan diri pada istri bahwa dirinya sesuai dan berarti bagi keluarga meskipun sudah tidak produktif sebagai wanita.

Terdapat beberapa peneliti dan ahli yang telah melakukan penelitian untuk menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kualitas hidup didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Aska Milatina dan Milda Yanuvianti (2015) dengan judul Hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada wanita menopause (di RS Harapan Bunda Bandung) menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada wanita menopause di RS Harapan Bunda, begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif variabel dukungsn sosial sebesar 43,3% yang artinya variabel dukungan sosial memiliki hubungan sebesar 43,3% pada *psychological well being*.

Dukungan sosial dari suami yang berarti bagi individu dapat memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Larococo (Saputri & Karyanta 2013) terhadap 200 karyawan, ditemukan bahwa ada dukungan sosial lebih banyak, cenderung lebih kecil kemungkinan mengalami stress. Menurut Rathi & Rastogi (2007), stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* pada diri seseorang. Seseorang yang memiliki dukungan dari keluarga memungkinkan memiliki sumber daya yang lebih besar untuk melakukan *coping* terhadap peristiwa yang menimbulkan stress, sehingga memungkinkan mereka kurang melihat peristiwa tersebut sebagai sebuah permasalahan Sanderson (dalam Dewi, et al 2004). Dengan dukungan

sosial setidaknya seorang individu akan menyadari bahwa ada pihak dan orang sekitarnya yang siap membantu selama seseorang tersebut menjalani hidup atau masa dimana penuh tekanan dan mengalami penderitaan secara emosional. Berdasarkan uraian diatas bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh suami, baik itu penerimaan, pemberian motivasi, perhatian diharapkan dapat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita yang mengalami menopause.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan untuk melihat ada-tidaknya hubungan antara dukungan pasangan dengan *psychological well being* pada wanita menopause. Subjek penelitian dibatasi pada wanita yang berumur 40-70 tahun, karena pada rentang umur tersebut rata-rata wanita mengalami fase menopause tahap awal, Dengan begitu peneliti dapat mengukur tingkat *psychological well being* yang dirasakan oleh mereka.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “apakah ada hubungan antara dukungan pasangan dengan *psychological well being* pada wanita yang mengalami menopause di Surabaya ”

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan penjelasan yang diberikan pada rumusan masalah maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris bagaimana hubungan antara dukungan pasangan dengan *psychological well being* pada wanita menopause di Surabaya.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Dari hasil penelitian dapat diharapkan dapat menambah wawasan dalam ilmu psikologis, terutama pada bidang minat klinis untuk melihat bagaimana hubungan antara dukungan pasangan dengan *psychological well being* pada wanita yang sedang mengalami masa menopause.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi wanita menopause maupun keluarga untuk memperoleh gambaran yang lengkap mengenai pengaruh dukungan keluarga yang diberikan oleh keluarga pada wanita yang sedang mengalami masa menopause sehingga para wanita merasakan *psychological well being* dan dapat menghadapi masa menopause dengan baik.

2. Suami

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para suami dan masyarakat, sehingga dampak-dampak negatif yang timbul pada masa menopause dapat diatasi dan membuat kualitas hidup wanita yang mengalami hal tersebut menjadi lebih baik.

3. Subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan baru bagi dunia psikologi, khususnya psikologi klinis,

psikologi perkembangan, psikologi positif dan psikologi sosial. Selain itu Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi wanita menopause agar lebih memahami dan mengerti akan kesehatan reproduksi dan kualitas hidup khususnya peran dirinya terhadap orang lain yang ada disekitarnya dan mempunyai sikap yang positif terhadap perubahan yang terjadi baik dari segi fisik, biologis maupun psikologis.