

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kehidupan manusia senantiasa mengalami perkembangan dan perubahan. Perkembangan pada dasarnya melibatkan pertumbuhan, yang berarti bertambahnya usia, menjadi tua dan akhirnya meninggal. Masa tua biasanya menjadi masa yang ditakuti oleh sebagian besar manusia, baik itu pria maupun wanita. Pria dan wanita mempunyai banyak alasan untuk takut memasuki masa ini. Beberapa diantaranya dikarenakan adanya stereotip yang tidak menyenangkan seperti adanya kerusakan mental dan reproduksi kehidupan serta berbagai tekanan tentang pentingnya masa muda. Semua ini memberi pengaruh yang kurang menguntungkan terhadap sikap orang dewasa. Sehingga kebanyakan orang dewasa menjadi rindu pada masa mudanya dan berharap kembali ke masa itu (Hurlock, 2004).

Pada wanita khususnya, mereka akan melewati masa yang dinamakan menopause sebelum memasuki masa tua (Santrock, 2002). Menopause menurut pandangan medis merupakan tahap dimana ovarium atau kandung telur, menghentikan produksi hormonnya sehingga tidak dapat menghasilkan sel telur lagi (Aris, 2015). Masa menopause dibagi menjadi tiga bagian yaitu premenopause saat sebelum memasuki masa menopause, perimenopause saat menstruasi mulai tidak teratur, keluhan gejala fisik meningkat dan disiniilah

banyak terjadi perubahan yang membuat wanita tidak nyaman, dan postmenopause saat wanita telah mengalami menopause (Becker, 2001). Hal yang menjadi krusial adalah saat fase perimenopause.

Saat perimenopause, perubahan dan ketidaknyamanan atas diri meningkat karena adanya pengaruh penurunan hormon estrogen dibandingkan fase-fase lainnya karena fungsi ovarium juga menurun. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pada kebanyakan wanita siklus haidnya lebih dari 38 hari dan sisanya kurang dari 18 hari. Sebanyak 40% wanita mengalami siklus haid yang anovulatorik. Pada sebagian wanita telah muncul keluhan vasomotorik, atau keluhan sindrom prahaid. Kadar FSH, LH, dan estrogen sangat bervariasi (normal, tinggi, atau rendah). Disini juga terlihat bahwa keluhan klimaterik dapat terjadi tidak hanya pada kadar hormon yang rendah saja (Baziad, 2008).

Menurut Becker (2001) masa perimenopause adalah periode dengan keluhan memuncak, rentang waktu 1 sampai 2 tahun sebelum dan sesudah menopause. Menurut Hurlock (2004) ada beberapa sindrom yang muncul pada saat menopause dan memuncak pada saat perimenopause seperti berhentinya menstruasi, system reproduksi yang menurun dan berhenti, penampilan kewanitaan menurun, ketidaknyamanan fisik, berat badan bertambah, adanya penonjolan dan perubahan kepribadian yang membuat wanita merasa banyak yang berubah pada dirinya pada saat menopause.

Wanita pada masa perimenopause dituntut untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik yang dialaminya. Menyesuaikan diri sebagai individu yang memiliki pandangan positif tentang dirinya, mengakui dan menerima segi

yang berbeda dari dirinya sendiri. Menyesuaikan diri merupakan wujud dari penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat menghargai diri sendiri dan orang lain serta dapat menerima dirinya sendiri (Oktaviana, 2004). Wanita yang berada pada fase perimenopause akan sangat dipengaruhi oleh penerimaan dirinya dalam menghadapi perubahan yang dialami.

Orang yang sehat secara psikologis dan yang dapat digolongkan sebagai orang yang menerima diri adalah orang yang selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap kritikan dan masukan dari orang lain. Seperti dikemukakan Jourand (dalam Hurlock, 2006) ada dua hal penting dalam penerimaan diri seseorang yaitu: a) Individu harus senang menjalani perannya dengan baik dan mendapatkan kepuasan dari perannya tersebut. Ketidakpuasan individu terhadap dirinya dan peran yang harus dijalannya secara lambat atau cepat akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. b) Individu harus berperan sesuai dengan tuntutan atau norma-norma yang ada. Agar kedua hal tersebut dapat dilakukan, individu tersebut harus mampu menerima dirinya. Dengan demikian untuk mencapai kepribadian yang sehat secara psikologis harus memiliki penerimaan diri atau *self acceptance* yang baik.

Penerimaan diri yang sulit dilakukan oleh seorang wanita sejauh ini adalah penyesuaian terhadap proses penuaan atau terjadinya perubahan fisik dan psikis, sehingga pada masa perimenopause, seorang wanita harus meningkatkan kesadaran terhadap perubahan fisik, psikis maupun sosial (Hurlock, 2006). Menurut Dianawati (2005) dampak negatif dari rendahnya penerimaan diri bagi individu adalah individu kurang memiliki rasa percaya diri, kurang mampu

menerima kondisi dirinya, rendah diri, memiliki rasa malu yang berlebihan pada diri sendiri sehingga membuatnya untuk menyendiri atau mengasingkan diri.

Menurut Andri (2011), sebagian perempuan di Indonesia berusia 40 sampai 60 tahun, kurang memiliki kesiapan mental untuk menerima penurunan fisik yang dialami. Kurang siap secara mental pada perempuan usia 40-60 tahun terbukti dengan banyaknya krisis kepercayaan diri dan penyesuaian diri seperti malu bepergian keluar rumah, bingung menyesuaikan diri dalam hal berpakaian, bersosialisasi, rambut mulai berkurang dan beruban. Banyaknya perubahan fisik, psikis, dan sosial yang dialami membuat seorang perempuan harus dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, psikis, maupun sosial. Pernyataan lain juga menjelaskan bahwa ketika perempuan memasuki fase perimenopause usia 40-50 tahun, perempuan mengalami perubahan hormon reproduksi yang dapat menyebabkan berbagai perubahan psikis seperti gelisah, susah tidur, rasa kekurangan dan ketidakstabilan emosi (Sulastri & Badriyah, 2011).

Berdasarkan hasil data awal dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 23 September 2019 terhadap lima responden dengan kategori usia perempuan perimenopause yaitu rentang usia 45-50 tahun dan berdomisili di DIY. Dalam wawancara mengacu pada dua kriteria penerimaan diri yang baik terhadap perubahan fisik dan psikis. Menurut Jourand (dalam Hurlock, 2006) didapatkan yaitu empat dari lima wanita perimenopause belum dapat menerima perubahan fisik dan psikis yang dialaminya.

Responden menyatakan bahwa sudah merasakan tidak sehat secara fisik seperti menstruasi yang tidak teratur, cepat lelah, nyeri di bagian tubuh,

menurunnya gairah seksual, masalah dalam mengingat, dan pusing. Selain itu empat responden juga merasa khawatir karena menstruasi tidak teratur, dan tidak stabil secara emosional. Secara psikis, responden merasa saat ini tubuhnya sangat lemah dan tidak mampu melakukan hal yang berat seperti sebelumnya. Banyak kemampuan yang menurun membuat responden sering merasa cemas jika menjadi beban anak-anaknya. Selain itu responden mengatakan bahwa hal sederhana bisa membuatnya menangis, bahkan kata-kata anak sering kali membuat responden tersinggung padahal sebelumnya itu bukan merupakan hal yang menyakitkan, seperti jangan mencuci piring, tidak usah ngepel. Hal ini responden anggap sebagai hal yang menyakitkan dan merasa bahwa anak sudah tidak mempercayainya padahal sebenarnya responden memahami tujuan dari anak adalah agar tidak kelelahan. Responden saat ini merasa malu saat mengenakan pakaian yang terbuka karena bentuk tubuhnya yang sudah tidak kencang lagi. Berapa hal yang dirasakan oleh wanita perimenopause mengindikasikan bahwa empat responden belum dapat menerima kondisi diri terhadap perubahan pada fase perimenopause.

Penerimaan diri negatif terjadi karena wanita perimenopause belum mampu untuk dapat menyesuaikan diri atas perubahan yang terjadi atas dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi antara lain mengalami ketidakteraturan menstruasi, banyaknya keringat yang keluar di malam hari, sakit saat berhubungan seksual dan daya ingat yang menurun. Wanita yang tidak siap menghadapi perimenopause akan mengalami menurunnya kemampuan berfikir dan ingatan, gangguan emosi (Manuaba, 2006).

Hal ini diperkuat dengan pendapat Proverawati (2010), menyatakan perubahan sosial yang dirasakan perempuan perimenopause adalah berkurangnya aktivitas di masyarakat, dan terjadinya perubahan peran di tempat kerja yang dikarenakan perubahan fisik dan psikis pada perempuan perimenopause. Wanita perimenopause akan sangat sensitif secara emosional yang dapat diartikan seperti mudah tersinggung, depresi, rasa sepi, ketakutan, cemas dan tidak sabar.

Masa perimenopause dapat membuat seorang wanita depresi karena keluhan menopause memuncak serta banyak terjadi perubahan kepada dirinya, sehingga ketika wanita perimenopause tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, tidak bisa menerima perubahan, dan menganggap bahwa menopause adalah peristiwa negatif dalam hidupnya, depresi bisa muncul(Proverawati, 2010).

Seorang wanita perimenopause melihat dirinya tidak muda yang lalu. Wanita perimenopause mulai merasa minder dengan kondisi fisik yang kian melebar, kulit yang mengendur dan gangguan keringat yang berlebih karena hormone. Sebagai istri, wanita merasa bahwa dirinya harus selalu tampil cantik dan menarik untuk suaminya. Kondisi ini sering kali membuat wanita perimenopause kehilangan rasa percaya diri dan ketidakpuasan dalam berhubungan dengan pasangan. Wanita perimenopause merasa kulit yang mengendur, tubuh yang melebar dan berkeringat tidak akan disukai oleh suami. Hal ini menimbulkan keinginan untuk merubah penampilan agar terlihat muda dan cantik (Salim dan Fubilee, 2015).

Hal ini terlihat dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 4 November 2019 terhadap 10 responden, 6 dari 10 wanita menganggap perubahan yang terjadi pada dirinya saat ini membuat dirinya merasa jelek dibandingkan orang lain. Perubahan tubuh yang melebar, wajah mulai muncul keriput dan rambut yang mulai memutih membuat wanita perimenopause kurang percaya diri. Wanita perimenopause sering membayangkan kecantikan ketika masih belia.

Hal lain yang muncul dari rendahnya penerimaan diri wanita perimenopause adalah memunculnya kekhawatiran berlebih bahwa suami akan meninggalkannya. Istri menjadi lebih posesif dan menjadi lebih cemburu terhadap teman kantor suami. Penerimaan diri yang rendah pada wanita perimenopause jika dibiarkan dapat mengganggu keharmonisan keluarga. Selain itu kekhawatiran berlebih akan jika dibiarkan akan menimbulkan kecemasan yang tinggi (Salim & Fubilee, 2015).

Wanita *perimenopause* mengalami ketidakstabilan emosi karena ia dihadapkan pada situasi-situasi yang baru, yang dapat mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Wanita yang menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah ia alami, dalam hal ini *menopause* tentunya memunculkan kekhawatiran pada individu tersebut, seperti cemas akan menjadi jelek ketika sudah *menopause*, cemas menjadi tua karena keriputnya menjadi semakin banyak sehingga membuat dirinya kehilangan daya tarik, sampai takut kalau nantinya ia akan ditinggal oleh pasangannya (Zulawati, 2010).

Menurut Willy (2019) hal-hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menerima masa perimenopause sebenarnya adalah masalah emosional wanita terhadap perubahan yang terjadi selama masa perimenopause itu sendiri. Apabila perimenopause semakin dianggap sebagai perubahan ke status baru, maka perimenopause akan semakin tidak dianggap sebagai membuang status yang berharga dengan demikian akan terjadi transisi yang lebih baik. Memasuki masa transisi ini seseorang sudah menyusun rencana-rencana yang harus dilakukan setelah tiba masa perimenopause. Artinya seseorang akan lebih merasa banyak sisi positif yang bisa di ambil ketika masa perimenopause tiba guna memperoleh suatu kebahagiaan, karena komponen kebahagiaan bagi individu adalah penerimaan diri (Hurlock, 2006).

Hurlock (2006) menyebutkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri antara lain: pemahaman diri, harapan-harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, sikap lingkungan seseorang (dukungan sosial), ada tidaknya tekanan emosi yang berat, frekuensi keberhasilan, identifikasi, perspektif diri, latihan masa kanak-kanak dan konsep diri yang stabil. Selain faktor-faktor tersebut perubahan-perubahan yang terjadi pada masa perimenopause, memunculkan suatu permasalahan dan kekhawatiran yang menyebabkan emosi wanita *perimenopause* menjadi tidak stabil.

Menurut Segal (2001) orang yang tidak dapat menerima emosi berarti tidak dapat menerima dirinya sendiri karena sering menyalahkan orang lain atas kemarahan yang dirasakannya dan meyakinkan diri bahwa kesedihan dan kecemasan itu memalukan, apabila tidak sepenuhnya menerima emosi, kita akan

kehilangan kebijaksanaan membuat keputusan yang tepat untuk bertindak. Individu dapat menerima diri dengan baik apabila dapat menerima emosi yang ada dalam dirinya dengan baik maka individu tersebut membutuhkan kecerdasan emosi yang baik untuk dapat menerima dan menghadapi keadaannya.

Menurut Goleman (2007) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan lebih baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Menurut Back (dalam Hurlock, 2006) seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, akan lebih mampu mengatur emosinya sehingga dapat membantu seseorang untuk mengatur dan mengontrol emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan sehingga wanita *perimenopause* dapat mengurangi emosi-emosi negatif yang ada pada dirinya.

Menurut Goleman (2009), kecerdasan emosional terdiri dari lima aspek yaitu : a) mengenali emosi diri adalah suatu kemampuan yang bersifat sadar akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu muncul, b) mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu, c) memotivasi diri adalah kemampuan untuk bertahan dan terus menerus berusaha menemukan banyak cara demi mencapai tujuan, d) mengenali emosi individu lain adalah kemampuan individu untuk mengenali individu lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang, peka terhadap perasaan individu lain

dan lebih mampu untuk mendengarkan individu lain, e) membina hubungan dengan individu lain adalah individu mampu menangani emosi individu lain.

Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan segera mengenali perubahan emosi dan penyebabnya. Individu mampu mengenali emosi secara objektif sehingga tidak larut ke dalam emosi. Hal ini membuat individu tersebut mampu memikirkan cara coping untuk meredakan stres dan menyelesaikan konflik yang berlangsung. Berbekal kemampuan ini, individu kemudian berusaha untuk mengelola emosinya sehingga emosi tersebut dapat terungkap dengan tepat (Purwaningsih, 2014). Wanita yang mempersiapkan diri menghadapi masa perimenopause akan mampu mengendalikan hal-hal tertentu atas kehidupan emosinya, memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menjalani hidup, tidak merasa malu karena saat menopause tidak subur lagi, menerima perubahan fisik yang terjadi, menerima perubahan peran yang tidak seperti dulu lagi (Salim dan Fubilee, 2015).

Anggraini & Andayani (2012), juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan penerimaan diri pada penyandang cacat tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi pada penyandang cacat tubuh maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Carmeli, Halevy, & Weisberg (2009) dan (Oh Dar S., Alam & Lone, 2011) bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emotional terhadap seluruh aspek kesejahteraan psikologi (psychological well-being) dimana disebutkan bahwa dalam salah satu aspek penting psychological well-being adalah aspek penerimaan diri. Hal itu

dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi wanita yang mengalami masa perimenopause akan semakin tinggi penerimaan diri wanita yang mengalami masa perimenopause, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi wanita yang mengalami masa perimenopause maka semakin rendah penerimaan diri wanita yang mengalami masa perimenopause.

Kecerdasan emosi yang baik membuat wanita *perimenopause* mampu meredam dan mengelola emosi-emosi negatif yang ia rasakan sehingga nantinya akan membuat wanita tersebut memiliki penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri akan memunculkan pikiran-pikiran positif yang mana hal itu akan dapat membentuk suatu konsep diri yang positif pula pada individu karena penerimaan diri adalah suatu proses individu untuk mencapai suatu konsep diri (Putri & Hamidah, 2012).

Jhonson (dalam Putri & hamidah, 2012) mengatakan, orang yang menerima dirinya adalah orang yang dapat menerima dirinya apa adanya, tidak menolak diri sendiri, memiliki keyakinan untuk mencintai diri sendiri, tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain, merasa berharga, tidak perlu merasa benar-benar sempurna, memiliki keyakinan bahwa dia mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna.

Kecerdasan emosional memiliki peranan yang penting dalam hidup wanita perimenopause. Wanita perimenopause yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosinya. Akibatnya, emosi yang terpendam akan menumpuk dan menyebabkan munculnya pikiran yang tegang, cemas, hingga stres. Hal ini tentunya tidak baik untuk kesehatan

mental dan fisik seseorang. Kecerdasan emosional yang tinggi, seseorang harusnya dapat mengatur dan menyalurkan emosinya secara positif sebelum menumpuk dan meluap-luap (Widianti, 2017).

Kecerdasan emosional yang rendah dapat membuat seseorang membentuk opini dan asumsi secara cepat. Wanita perimenopause dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung senang mencari bukti yang dapat mendukung asumsinya dan mengabaikan bukti yang dapat membantah asumsinya. Wanita perimenopause tidak mempertimbangkan konsekuensi dan argumen yang mungkin terjadi. Wanita perimenopause yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan selalu meluangkan waktu untuk berpikir terlebih dahulu untuk menghindari asumsi yang terbentuk akibat emosi (Widianti, 2017). Peran kecerdasan emosional sangatlah penting dalam penerimaan diri wanita yang memasuki fase perimenopause sebab dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, perempuan usia perimenopause dapat menerima diri dengan baik pula terhadap perubahan fisik, psikis, maupun sosial (Putri & Hamidah, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryoto (2002) yaitu mengenai penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kecerdasan emosi. Dari penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa salah satu hal yang dapat berkaitan dalam penerimaan diri di masa pensiun sebenarnya adalah kualitas kecerdasan emosional para pensiun itu sendiri, yaitu para pensiun dapat menjaga keseimbangan dengan lingkungan sekitar baik dengan cara mengenal dan mampu mengelola emosi, bersikap empati dengan sesama, membina hubungan baik dengan lingkungan sekitar terlebih jika lingkungan tersebut mengalami

perubahan, dan harapannya adalah setiap individu memiliki pola keseimbangan hidup, sehingga pada akhirnya individu dapat melakukan penyesuaian dengan aktifitas baru dan dapat melakukan penerimaan diri, yaitu memiliki kepercayaan atas kemampuan untuk dapat menghadapi kehidupannya. Bagi wanita yang mengalami masa perimenopause dapat melewati masa perimenopause dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui : Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri pada wanita perimenopause?.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri pada wanita perimenopause. Adapun manfaat yang dapat diperoleh berkaitan dengan penelitian ini antara lain :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi perkembangan berkaitan dengan hubungan antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri pada wanita perimenopause.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis dapat digunakan sebagai informasi bagi ibu-ibu dan masyarakat yang akan memasuki masa perimenopause khususnya tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan penerimaan diri.