

**HUBUNGAN ANTARA *COPING* DENGAN *PERSONAL ADJUSTMENT* PADA
WANITA DEWASA MADYA DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE**

SKRIPSI

Pembimbing:

Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Oleh:

Nanda Putri Faturachma

Q111 16 504



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR**

2020

**HUBUNGAN *COPING* DENGAN *PERSONAL ADJUSTMENT* PADA WANITA
DEWASA MADYA DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE**

SKRIPSI

diajukan untuk menempuh gelar sarjana
pada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Oleh:

Nanda Putri Faturachma
Q111 16 504



UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR

2020

SKRIPSI

HUBUNGAN *COPING* DENGAN *PERSONAL ADJUSTMENT* PADA WANITA
DEWASA MADYA DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE

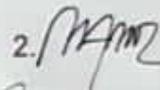
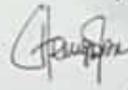
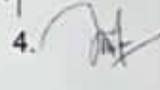
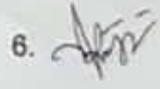
disusun dan diajukan oleh:

NANDA PUTRI FATURACHMA
Q11116504

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
Pada tanggal 27 November 2020

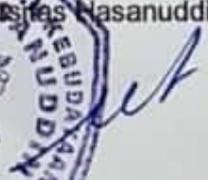
Menyetujui,

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	3. 
4.	Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 
6.	Triani Arafah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.	Anggota	6. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset
dan Inovasi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. dr. Irfan Idris, M.Kes
NIP. 19671103 199892 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19610725 201012 1 004

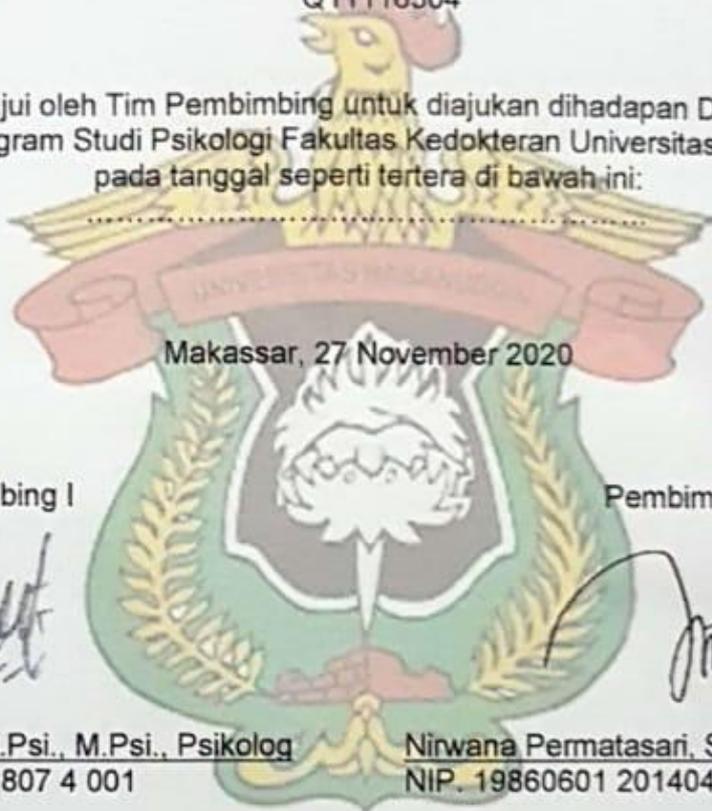
Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN COPING DENGAN PERSONAL ADJUSTMENT PADA WANITA
DEWASA MADYA DALAM MENGHADAPI MASA MENOPAUSE**

disusun dan diajukan oleh:

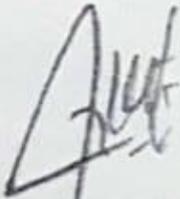
Nanda Putri Faturachma
Q11116504

Telah disetujui oleh Tim Pembimbing untuk diajukan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin pada tanggal seperti tertera di bawah ini:



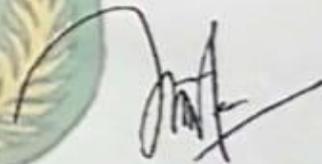
Makassar, 27 November 2020

Pembimbing I



Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19870705 201807 4 001

Pembimbing II



Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19860601 201404 2 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Makassar, 26 November 2020

Yang membuat pernyataan,


Nanda Puri Faturachma

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini hingga tahap akhir. Suatu nikmat yang luar biasa bagi penulis karena dapat melewati proses ini dengan setiap dinamika dan pembelajaran yang luar biasa ini. Pada kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak, yaitu:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan limpahan kasih sayang, perhatian, dukungan, dan doa kepada penulis selama ini.
2. Kepada Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A selaku ketua program studi Psikologi Unhas dalam memberikan penelitian dan dukungan selama berproses di Prodi Psikologi.
3. Kepada Ibu Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Pendamping Akademik dan Dosen Pembimbing 1. Terimakasih atas segala dukungan, bimbingan, ilmu, dan saran yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kepada Ibu Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2. Terimakasih atas segala dukungan, bimbingan, ilmu, dan saran yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih karena selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Kepada seluruh Dosen dan Staf prodi Psikologi Universitas Hasanuddin yang telah membantu dan memberikan ilmu selama penulis belajar di prodi Psikologi Universitas Hasanuddin.

6. Kepada Syahrul Hidayat yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan bantuannya selama ini. Terimakasih telah menjadi pendengar untuk setiap keluh kesah penulis dan selalu menemani penulis selama ini.
7. Kepada Tenriwali Ridha Rahma yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis selama perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi.
8. Kepada sahabat Sehat Selalu yaitu Asdalifa, Nurfadilah Masdin, Annisa Halawatus Salwa, Priskila Nua Pasha, Rahti Dwi Kusuma, Nurul Amaliah, Annisa Muslimah Fadhilah, Fiqah Andini Lestari Basir, Cindy Firdayani Suleman, Nurfaidah Ahmad, dan Dayana Melati Mokoginta yang telah menemani penulis selama berproses di prodi Psikologi serta memberikan semangat dan bantuan selama penyusunan skripsi.
9. Kepada teman-teman angkatan 2016 Psikologi Unhas INS16HT (Melli, Icha, Stenly, Aul, Akbar, Taneth, Fuah, Jane dan semuanya) yang telah memberikan semangat, keceriaan, dan menemani penulis selama berproses di prodi Psikologi Unhas.
10. Kepada sahabat Poltek yaitu Yayat, Dio, Dani dan Mita yang telah memberikan semangat, bantuan, dan keceriaan kepada penulis.
11. Kepada Diana Daud, Nishrina Nurul Amirah, Muftirah Safitri, dan Rizkiyah Amaliah Fadhilah yang telah memberikan semangat, kebersamaan, dan selalu mendengarkan semua hal yang dialami penulis.
12. Serta seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan, kritik, dan saran dari berbagai pihak guna perbaikan selanjutnya. Semoga apa yang telah tertulis pada penelitian ini dapat memberi manfaat bagi berbagai pihak.

Makassar, 26 November 2020

Nanda Putri Faturachma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	12
1.3. Tujuan penelitian	12
1.4. Manfaat Penelitian.....	12
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	12
1.4.2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Tinjauan Pustaka	13
2.1.1. <i>Personal Adjustment</i>	13
2.1.2. <i>Coping</i>	25
2.1.3. Wanita Dewasa Madya.....	33

2.1.4. Menopause	34
2.1.5. Hubungan antara <i>Coping</i> dan <i>Personal Adjustment</i>	35
2.2. Kerangka Konseptual.....	37
2.3. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1. Jenis Penelitian	40
3.2. Variabel Penelitian	40
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
3.3.1. <i>Coping</i>	41
3.3.2. <i>Personal Adjustment</i>	42
3.4. Partisipan Penelitian	42
3.4.1. Populasi	42
3.4.2. Sampel	42
3.5. Teknik Pengumpulan Data	43
3.5.1. <i>Coping</i>	44
3.5.2. <i>Personal Adjustment</i>	46
3.6. Validitas dan Reliabilitas	50
3.6.1. Validitas.....	50
3.6.2. Reliabilitas.....	51
3.7. Analisis Data	52
3.7.1. Analisis Data Deskriptif.....	52
3.7.2. Uji Hipotesis	52
3.8. Prosedur Penelitian.....	53
3.8.1. Tahap Penyusunan Proposal Penelitian	53

3.8.2. Tahap Persiapan Penelitian	53
3.8.3. Tahap Pengumpulan Data.....	54
3.8.4. Tahap Pengolahan Data.....	54
3.8.5. Tahap Penyusunan Laporan Hasil Penelitian.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1. Hasil Penelitian	56
4.1.1. Data Demografi Responden	56
4.1.2. Profil Berdasarkan Variabel <i>Personal Adjustment</i>	57
4.1.3. Profil Berdasarkan Variabel <i>Coping</i>	61
4.1.4. Hasil <i>Open Question</i>	63
4.1.5. Uji Hipotesis	71
4.2. Pembahasan	73
4.3. Limitasi Penelitian	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
5.1 Kesimpulan.	88
5.2. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

- Lampiran 1 Hasil Uji Aiken's *Personal Adjustment*
- Lampiran 2 Hasil Uji Aiken's *Coping*
- Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Alat Ukur *Personal Adjustment*
- Lampiran 4 *Standardized Loading Factor Personal Adjustment*
- Lampiran 5 Reliabilitas Alat Ukur *Coping*
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Alat Ukur *Coping*
- Lampiran 7 *Standardized Loading Factor Coping*
- Lampiran 8 Reliabilitas Alat Ukur *Coping*
- Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi
- Lampiran 10 Skala *Personal Adjustment*
- Lampiran 11 Skala *Coping*

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Asli Alat Ukur <i>Personal Adjustment</i>	45
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Alat Ukur <i>Personal Adjustment</i> Setelah Uji Validitas.....	46
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Asli Alat Ukur <i>Coping</i>	47
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Alat Ukur <i>Coping</i> Setelah Uji Validitas	49
Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas.....	51
Tabel 3.6 <i>Action Plan</i>	55
Tabel 4.1 Data Demografi Responden	56
Tabel 4.2 Kategorisasi Penormaan Variabel <i>Personal Adjustment</i>	57
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Personal Adjustment</i>	57
Tabel 4.4 Kategorisasi Penormaan Variabel <i>Coping</i>	62
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis	71
Tabel 4.6 Kriteria Koefisien Korelasi	72

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Kategorisasi Responden pada Variabel <i>Personal Adjustment</i>	59
Grafik 4.2 Kategorisasi <i>Personal Adjustment</i> Berdasarkan Usia.....	59
Grafik 4.3 Kategorisasi <i>Personal Adjustment</i> Berdasarkan Usia Menopause ..	60
Grafik 4.4 Kategorisasi Responden pada Variabel <i>Coping</i>	61
Grafik 4.5 Kategorisasi <i>Coping</i> Berdasarkan Usia.....	62
Grafik 4.6 Kategorisasi <i>Coping</i> Berdasarkan Status Pekerjaan	63
Grafik 4.7 Hasil <i>Open Question</i> Pertama	64
Grafik 4.8 Hasil <i>Open Question</i> Kedua (a).....	65
Grafik 4.9 Hasil <i>Open Question</i> Kedua (b).....	65
Grafik 4.10 Hasil <i>Open Question</i> Ketiga (a)	66
Grafik 4.11 Hasil <i>Open Question</i> Ketiga (b)	67
Grafik 4.12 Hasil <i>Open Question</i> Keempat (a).....	69
Grafik 4.13 Hasil <i>Open Question</i> Keempat (b).....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	41

ABSTRAK

Nanda Putri Faturachma, Q11116504, Hubungan antara *Coping* dengan *Personal Adjustment* pada Wanita Dewasa Madya dalam Menghadapi Masa Menopause

xvi + 90 halaman, 11 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan *coping* dengan *personal adjustment* pada Wanita Dewasa Madya dalam Menghadapi Masa Menopause. Penelitian dilakukan terhadap wanita dewasa madya berusia 45-55 tahun yang mengalami masa menopause dengan jumlah subjek sebanyak 100 orang. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Spearman untuk melihat korelasi antara masing-masing variabel penelitian.

Nilai hasil korelasi pada penelitian ini yaitu 0.27. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *coping* dengan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause. Nilai tersebut bernilai positif sehingga kedua variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang searah. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik proses *coping* yang dilakukan maka semakin baik pula *personal adjustment* yang dimiliki oleh wanita dewasa madya yang menopause pada penelitian ini dan begitupun sebaliknya. Selain itu, hasil dari nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *coping* dengan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause pada penelitian ini berada pada kategori rendah.

Kata Kunci: *Coping, Personal Adjustment, Menopause*

Daftar Pustaka, 54 (1964, 2019)

ABSTRACT

Nanda Putri Faturachma, Q11116504, The Relation between Coping and Personal Adjustment of Middle Adulthood Women on Menopause Period, Thesis, Faculty of Medicine, Departement of Psychology, Hasanuddin University, Makassar, 2020

xvi + 90 pages, 11 attachmments

This study aims to explain the relation between coping and personal adjustment of middle adulthood women on menopause period. The study was concluded on middle adulthood women aged 45-55 years old and on menopause period amount 100 people. The data collected was analyzed using the correlation analysis Spearman to see correlation between each research variable.

The correlation result in this research is 0.27. Its value showed coping has been proven correlate significantly to personal adjustment of middle adulthood women on menopause period. Value is positive that showed both variables is unidirectional. Then, the value showed relation the relation between coping and personal adjustment of middle adulthood women on menopause period is low category.

Keywords: *Coping, Personal Adjustment, Menopause*

Bibliography, 54 (1964, 2019)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Brim (dalam Santrock, 2011) mengemukakan bahwa masa dewasa madya merupakan masa transisi yang penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran. Berk (2012) mengemukakan bahwa usia dewasa madya merupakan masa yang sulit dalam rentang kehidupan, sehingga individu perlu untuk menghadapi tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa madya dengan baik. Ketika tugas perkembangan tersebut tidak dihadapi dengan baik maka akan mendorong terjadinya krisis dan kehidupan dewasa madya akan lebih sulit dilalui. Oleh karena itu, individu perlu untuk menghadapi dengan baik setiap perubahan yang dialami dalam tahapan perkembangannya. Hal tersebut dipengaruhi oleh cara individu dapat menyesuaikan dirinya terhadap perubahan dan peran yang dimiliki pada usia tersebut (Santrock, 2011).

Santrock (2011) mengemukakan bahwa individu dewasa madya (*middle adult-hood*) memiliki rentang usia 40-65 tahun. Perubahan-perubahan yang dialami oleh individu dewasa madya yaitu berupa perubahan fungsi fisik, perubahan kognitif, dan perubahan sosial. Fenomena yang cenderung terjadi pada usia dewasa madya yaitu berupa semakin menurunnya kemampuan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab, kematian orang tua, anak-anak yang meninggalkan rumah orang tua (fase sarang kosong), dan persiapan menghadapi masa pensiun.

Mappiare (1983) mengemukakan bahwa menopause merupakan masalah utama diantara berbagai perubahan perkembangan dewasa madya karena pada

masa menopause, individu mengalami berbagai perubahan berupa gejala fisik maupun psikologis yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Santrock (2005) mengemukakan bahwa menopause merupakan salah satu perubahan dalam tahapan perkembangan dewasa madya yang dialami oleh wanita pada usia 45-55 tahun. Perubahan tersebut secara umum ditandai dengan berhentinya periode menstruasi dan mengalami penurunan seksualitas. Jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2030 (WHO: 2014). Di Indonesia, terdapat 28 juta wanita menopause atau 10,7% dari total populasi yang ada (BPS, 2017).

Adapun beberapa gejala fisik yang dialami oleh wanita yang memasuki fase menopause yaitu terjadinya *hot flushes*, kekeringan pada vagina yang dapat menyebabkan nyeri saat melakukan hubungan seksual, berkeringat pada malam hari, mudah lelah, insomnia, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), serta berat badan bertambah (Spencer & Brown, 2007). Perubahan fisik tersebut, memengaruhi munculnya gejala-gejala psikologis. Adapun gejala-gejala psikologis tersebut yaitu berupa suasana hati yang berubah-ubah, mudah tersinggung, labilitas emosi, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Proverawati, 2010).

Santrock (2011) mengemukakan bahwa individu perlu untuk menghadapi dengan baik setiap perubahan yang dialami dalam tahapan perkembangannya termasuk dalam menghadapi masa menopause. Selain itu, Hurlock (1991) juga mengemukakan bahwa individu dewasa madya memiliki tugas perkembangan yaitu diharapkan dapat mencapai tanggung jawab sosialnya dengan menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam

tahapan perkembangannya. Pada *California Longitudinal Study* juga disebutkan bahwa individu dewasa madya merupakan kelompok usia yang paling sehat, tenang, bertanggung jawab, dan mampu untuk mengontrol diri (Levinson & Peskin, 1981; Santrock, 2005). Oleh karena itu, individu dewasa madya seyogyanya mampu untuk mengontrol diri, menyadari keterbatasan yang dimiliki, dan menyesuaikan diri sebagai tugas perkembangannya agar dapat menghadapi dengan baik berbagai perubahan yang dialami pada masa menopause.

Gluckman (1979) mengemukakan bahwa sebelum individu mengalami perubahan perkembangan yang dialami, seyogyanya individu perlu memahami perubahan yang dialami tersebut. Jika pemahaman individu mengenai apa yang dialami tepat maka individu akan mempersepsikan perubahan tersebut dengan baik dan dengan tanggapan emosional yang positif. Bromwich (1991) juga mengemukakan bahwa wanita yang memandang menopause sebagai suatu perubahan yang wajar dan akan dialami oleh setiap wanita akan memengaruhi individu dalam menghadapi perubahan pada masa menopause tanpa keluhan dan kesukaran.

Fakta yang terjadi adalah berdasarkan hasil penelitian Rostiana & Kurniati (2009) mengemukakan bahwa terdapat wanita dewasa madya yang mengeluh dan merasa sulit dalam menghadapi masa menopause karena merasa belum siap. Hasil penelitian tersebut juga mengemukakan bahwa terdapat wanita dewasa madya merasa khawatir dalam menghadapi menopause sebagai perubahan yang baru dialami. Selain itu, berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti terhadap 64 responden wanita dewasa madya yang mengalami menopause di Kota Makassar menunjukkan bahwa sebanyak 57,8% wanita dewasa madya menganggap

bahwa masa menopause sebagai masa yang dikhawatirkan, 29,7% menganggap masa menopause sebagai perubahan yang normal, dan 12,5% menganggap masa menopause merupakan masa yang perlu disyukuri sebagai bagian dari tahapan perkembangan. Selain itu, hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 54,7% responden yang merasa tidak nyaman terhadap perubahan yang dialami selama memasuki masa menopause, 32,8% merasa biasa saja, dan 12,5% merasa nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu mengontrol, menyesuaikan diri, dan menerima keterbatasan yang dimiliki dari perubahan yang dialami sehingga menganggap masa menopause sebagai suatu masalah pada tahapan perkembangan yang kemudian memengaruhi timbulnya perasaan ketidaknyamanan dan merasa sulit dalam menghadapi perubahan yang dialami pada masa menopause.

Selain itu, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tidak semua wanita dewasa madya sulit menghadapi perubahan yang dialami pada masa menopause. Penelitian yang telah dilakukan oleh Putri dan Hamidah (2012) menunjukkan bahwa terdapat wanita yang memandang menopause sebagai hal yang positif dan menganggap bahwa kondisi yang dialami tersebut sebagai bagian dari siklus kehidupannya. Selain itu, berdasarkan hasil survei pengumpulan data awal yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan bahwa sebanyak 29,7% wanita dewasa madya menganggap bahwa masa menopause sebagai perubahan yang normal dan merupakan bagian dari tahapan perkembangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat adanya kesenjangan yaitu wanita dewasa madya yang mengalami menopause seyogyanya perlu untuk

menghadapi dengan baik setiap perubahan yang dialami dalam tahapan perkembangannya yaitu dengan mampu mengontrol diri dan memahami dengan baik serta mempersiapkan masa menopause secara positif. Namun, kondisi yang terjadi adalah terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu menghadapi perubahan perkembangan yang dialami pada masa menopause yaitu kurang mampu mengontrol diri untuk menerima keterbatasan yang ditimbulkan dari perubahan perkembangan yang dialami. Hal ini kemudian memengaruhi individu untuk menganggap masa menopause sebagai suatu masalah yang dikhawatirkan yang akan memengaruhi adanya perasaan ketidaknyamanan dan merasa sulit dalam menghadapi masa menopause.

Individu akan mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya termasuk masa menopause sebagai perubahan perkembangan yang baru dialami. Oleh karena itu, individu seyogyanya memiliki kemampuan *personal adjustment* yang baik agar individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dan gejala yang baru dialami pada masa menopause sehingga dapat menghadapi perubahan perkembangan tersebut dengan baik (Gerungan, 2003). Darsitawati (2015) mengemukakan bahwa jika wanita dewasa madya tidak memiliki *personal adjustment* yang baik dalam menghadapi masa menopause, maka akan berdampak pada kurangnya pengendalian diri, kurang dapat menerima keadaan diri, dan kehilangan kepercayaan diri. Sedangkan jika memiliki *personal adjustment* yang baik dalam menghadapi masa menopause, maka akan menimbulkan rasa nyaman terhadap diri dan meningkatkan rasa percaya diri yang dapat mendorong untuk dapat lebih menghargai proses kehidupan sehingga dapat memasuki tahapan perkembangan selanjutnya dengan lebih bermakna. Selain itu, Calhoun dan Acocella (1990) juga mengemukakan bahwa

personal adjustment sangat diperlukan sebagai mekanisme yang efektif untuk menghindari terjadinya krisis psikologis dalam menghadapi tuntutan dan perubahan perkembangan yang dialami.

Berdasarkan teori perkembangan Robert Peck (Turner & Helms, 1996), salah satu tugas perkembangan masa dewasa madya yaitu memiliki *personal adjustment* yang baik. Robert Peck (Lemme, 1995) mengemukakan bahwa individu dewasa madya dianggap memiliki *personal adjustment* yang baik jika dapat memaknai proses perubahan perkembangan yang baru dialami secara lebih positif dan dapat menerima diri apa adanya. Lazarus (1976) mengemukakan bahwa *personal adjustment* yang baik mencakup dua kriteria yaitu sehat secara fisik dan nyaman secara psikologis. Kesehatan fisik yang baik tersebut individu bebas dari gangguan kesehatan yang disebabkan faktor psikologis seperti sakit kepala, nyeri dibagian tubuh, dan disfungsi seksual. Sedangkan nyaman secara psikologis yaitu tidak mengalami gejala psikologis seperti kecemasan, khawatir, stress, depresi, dan gangguan emosional.

Telford (dalam Calhoun & Accocella, 1990) mengemukakan bahwa *personal adjustment* sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behavioral, kognisi, dan emosional. Selain itu, Schneiders (1964) mengemukakan bahwa *personal adjustment* merupakan proses yang melibatkan respon mental dan perubahan perilaku dalam menghadapi permasalahan dalam sebuah perubahan yang bertujuan untuk mengatasi tekanan, frustasi, dan konflik yang muncul sehingga mampu mencapai keseimbangan antara kebutuhan diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Haber dan Runyon (1984) juga mengemukakan bahwa *personal adjustment* merupakan proses yang berlangsung terus menerus dalam kehidupan individu.

Hal tersebut dikarenakan situasi dalam kehidupan selalu berubah, sehingga individu perlu menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami.

Oleh karena itu salah satu tugas perkembangan wanita dewasa madya yaitu memiliki *personal adjustment* yang baik, dalam menilai, menyesuaikan diri, dan menghadapi perubahan yang dialami pada masa menopause. Namun fakta yang terjadi adalah berdasarkan hasil penelitian Chaerani dan Anizar (2019) yang mengemukakan bahwa terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang dialami pada masa menopause, sehingga sulit untuk menerima perubahan tersebut dan menganggap perubahan tersebut sebagai hal yang negatif. Hasil penelitian Angraini (2010) juga menunjukkan bahwa terdapat wanita dewasa madya mengalami hambatan dalam *personal adjustment*, yang seharusnya dimiliki dengan baik dalam menghadapi menopause sebagai perubahan yang baru dialami. Selain itu berdasarkan hasil penelitian Dimkpa (2011), mengemukakan bahwa terdapat 8 dari 10 wanita dewasa madya yang mengalami menopause mengemukakan bahwa mereka merasa belum siap menerima keadaan ketika akan mengalami masa menopause dan merasa sulit menyesuaikan diri terhadap gejala yang baru dialami pada masa menopause.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat adanya kesenjangan yaitu wanita dewasa madya yang mengalami menopause seyogyanya memiliki *personal adjustment* yang baik untuk dapat menghadapi dengan baik perubahan yang dialami pada masa menopause. Namun pada kenyataannya, terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu dalam melakukan *personal adjustment* pada masa menopause sebagai perubahan yang baru dialami. Hal ini kemudian akan

berdampak pada kurangnya pengendalian diri, kurang dapat menerima keadaan diri, dan kehilangan kepercayaan diri.

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *personal adjustment* individu, yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis (*self regulation, self realization, coping*, dan intelegensi), keadaan lingkungan, dan tingkat religiusitas dan kebudayaan. Salah satu diantara berbagai faktor tersebut yang memengaruhi *personal adjustment* ialah *coping*. Lazarus (1969) mengemukakan bahwa *coping* dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan individu dalam melakukan *personal adjustment* terhadap suatu situasi yang menekan. Lazarus dan Folkman (1984) juga mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya individu dalam mengelola kognitif dan perilaku untuk mengatasi berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai perubahan. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mc Cubbin dan Mc Cubbin (1996), mengemukakan bahwa proses *adjustment* yang dilakukan individu dalam menghadapi suatu perubahan yang dianggap sebagai situasi yang menekan, dipengaruhi oleh *coping* yang telah dilakukan. Namun, karena penelitian tentang *coping* pada wanita menopause masih belum banyak maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait bagaimana hubungan *coping* pada *personal adjustment* wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami. Selain itu, VanBreda (2001) juga mengemukakan bahwa *coping* merupakan proses untuk memelihara *well being*, baik secara fisik, maupun psikologis. Lazarus dan Folkman(1988) mengemukakan bahwa *coping*

terdiri dari *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan upaya untuk menghilangkan atau mengubah keadaan yang menimbulkan tekanan. Sedangkan *emotional focused coping* merupakan upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari situasi yang menimbulkan tekanan (*stressor*) tanpa mengubah keadaan yang menjadi sumber tekanan tersebut.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi masalah atau tekanan yang sejalan dengan perubahan yang terjadi dalam hidup (Gluckman, 1979). Hal ini termasuk pada wanita dewasa madya yang kurang mampu menghadapi masa menopause dengan baik. Robertson (1985) mengemukakan bahwa wanita dewasa madya yang kurang mampu menghadapi masa menopause dengan baik akan rentan mengalami masalah psikologis sehingga memerlukan *coping* dalam menghadapi perubahan yang dianggap sulit tersebut. Oleh karena itu seyogyanya individu melakukan *coping* yang tepat untuk mengatasi tekanan yang dialami akibat perubahan pada masa menopause agar dapat meminimalisir timbulnya masalah psikologis dan dapat memengaruhi individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Fakta yang terjadi adalah berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu melakukan *coping* yang tepat dalam menghadapi berbagai perubahan yang dialami pada masa menopause. Hal ini ditunjukkan oleh adanya wanita dewasa madya yang mengalami berbagai masalah psikologis dalam menghadapi masa menopause. Adapun penelitian tersebut yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh Li-Yu Hu *et al.* (2016) dari *Taiwan National Health Insurance Research*, mengemukakan bahwa adanya masalah psikologis pada wanita dewasa madya

yang mengalami menopause yaitu berupa depresi (4,6%), gangguan kecemasan (3,6%), dan gangguan tidur (2,8%). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masa peralihan menopause dapat meningkatkan risiko masalah psikologis terutama gangguan depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Arifarahmi (2016), mengemukakan bahwa masalah psikologis yang dialami oleh wanita dewasa madya yang mengalami menopause yaitu sebanyak 58,6% mudah lupa, 57,1% sulit berkonsentrasi, 54,3% mudah merasa cemas, dan 52,9% mengalami stres. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori masalah psikologis wanita menopause menunjukkan bahwa sebanyak 55,7% berada kategori berat dan 44,3% berada pada kategori ringan. Selain itu berdasarkan hasil survei pengumpulan data awal yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa sebanyak 11,5% merasa stres, 26% merasa cemas, 28,8% merasa khawatir, 30,7% merasa sulit tidur, dan 1,9% merasa biasa saja. Adanya berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat wanita menopause yang mengalami berbagai masalah psikologis, menunjukkan bahwa terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu melakukan *coping* yang tepat untuk menghadapi ketidaknyamanan yang dialami dalam menghadapi perubahan pada masa menopause.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat adanya kesenjangan yaitu wanita dewasa madya seyogyanya dapat melakukan *coping* yang tepat untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan yang dialami pada masa menopause. Akan tetapi, fakta yang terjadi adalah terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu untuk melakukan *coping* yang tepat dalam menghadapi berbagai perubahan yang dialami pada masa menopause sehingga memengaruhi munculnya masalah psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik tiga gejala permasalahan yang muncul. Pertama, seyogyanya wanita dewasa madya perlu untuk menghadapi dengan baik setiap perubahan yang dialami dalam tahapan perkembangannya yaitu dengan mampu mengontrol diri dan memahami dengan baik serta mempersepsikan perubahan perkembangan yang dialami secara positif agar dapat menghadapi perubahan perkembangan tersebut dengan baik. Namun, kondisi yang terjadi adalah terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu menghadapi perubahan perkembangan yang dialami pada masa menopause dan menganggap masa menopause sebagai suatu masalah yang dikhawatirkan sehingga dapat membuat ketidaknyamanan dan sulit menghadapi perubahan yang baru dialami pada masa menopause. Kedua, dalam menghadapi perubahan yang baru dialami termasuk masa menopause maka individu seyogyanya memiliki kemampuan *personal adjustment* yang baik agar dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan yang baru dialami tersebut. Namun pada kenyataannya, terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu dalam melakukan *personal adjustment* pada masa menopause sebagai perubahan yang baru dialami; Ketiga, sebagai salah satu faktor yang memengaruhi *personal adjustment* wanita dewasa madya seyogyanya dapat melakukan *coping* yang tepat untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan yang dialami pada masa menopause. Namun, fakta yang terjadi adalah terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu untuk melakukan *coping* yang tepat dalam menghadapi berbagai perubahan yang dialami pada masa menopause sehingga memengaruhi munculnya masalah psikologis. Oleh karena itu, berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *coping* terhadap

personal adjustment pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan *coping* dengan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *coping* dengan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis antara lain, sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kontribusi bagi perkembangan keilmuan psikologi dengan memberikan gambaran mengenai hubungan *coping* dengan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menjelaskan fenomena terkait kemampuan wanita dewasa madya menghadapi berbagai perubahan

perkembangan yang dialami pada masa menopause, yang mana terdapat wanita dewasa madya yang kurang mampu menghadapi perubahan perkembangan yang dialami pada masa menopause sehingga rentan mengalami berbagai masalah psikologis seperti cemas, khawatir, sulit tidur, dan stres. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause bahwa penting untuk melakukan *coping* yang tepat sehingga dapat membantu wanita dewasa madya memiliki *personal adjustment* yang baik dalam menghadapi perubahan yang dialami pada masa menopause.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Pustaka

2.1.1. *Personal Adjustment*

2.1.1.1. Definisi *Personal Adjustment*

Personal adjustment merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). *Personal adjustment* merupakan mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan (*autoplastic*) dan dapat juga berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri (*alloplastic*). Jadi *personal adjustment* ada yang bersifat pasif dimana kegiatan individu ditentukan oleh lingkungan dan ada juga yang aktif yaitu ketika individu mempengaruhi lingkungan (Gerungan, 2003). Hurlock (1991) mengemukakan bahwa, baik buruknya *personal adjustment* yang dilakukan individu hasilnya dipengaruhi oleh dasar-dasar yang dimiliki pada awal kehidupan khususnya harapan tentang *personal adjustment* terhadap peran dan harapan sosial dari lingkungan. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa *personal adjustment* merupakan proses yang melibatkan respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, kekecewaan, dan konflik yang dialami untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa *personal adjustment* dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu:

- a. *Personal adjustment* sebagai *adaptation*, *personal adjustment* diartikan sama dengan adaptasi padahal adaptasi mengarah pada *personal adjustment* dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis.

- b. *Personal adjustment* sebagai bentuk konformitas, individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku baik secara moral, sosial, maupun emosional.
- c. *Personal adjustment* sebagai usaha *mastery* yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respon dalam cara-cara tertentu sehingga konflik atau kesulitan tidak terjadi.

Menurut Chaplin (2006), *personal adjustment* adalah:

- a. Variasi dalam kegiatan individu untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan.
- b. Menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *personal adjustment* merupakan kemampuan individu dalam menghadapi dengan baik perubahan yang terjadi dalam hidupnya untuk mendapatkan keselarasan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan dirinya sendiri.

2.1.1.2. Aspek-Aspek *Personal Adjustment*

Individu dikatakan memiliki kemampuan *personal adjustment* yang baik (*well adjusted person*) jika mampu melakukan respon yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat terhadap perubahan yang dialami (Haber & Runyon, 1984). Robert Peck (Turner & Helms, 1996) mengemukakan bahwa dewasa madya memiliki empat tugas perkembangan sebagai aspek-aspek *personal adjustment*, yaitu:

a. *Valuing Wisdom*

Individu dewasa madya dapat dianggap memiliki *personal adjustment* yang baik jika memiliki kebijaksanaan (*wisdom*). Kebijaksanaan tersebut didapatkan melalui pengalaman-pengalaman sepanjang hidup. Pada tahap ini individu dewasa madya dianggap memiliki *personal adjustment* yang baik jika memiliki penilaian diri dan perilaku yang tidak mengutamakan fisik. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu bersikap realistis dan objektif yaitu dengan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

b. *Socializing in Human Relationships*

Individu dewasa madya dianggap memiliki *personal adjustment* yang baik jika mampu membangun relasi antar sesama dengan menilai orang lain sebagai seorang individu dengan karakteristiknya dan didasarkan oleh rasa empati dan pemahaman sehingga tidak menilai individu lain berdasarkan penampilan fisik saja. Selain itu, dalam relasi dengan pasangan hidup individu dewasa madya mampu untuk membangun hubungan yang lebih dekat, lebih hangat, dan lebih memahami pasangan hidupnya sehingga tidak mengutamakan kehidupan seksual.

c. *Cathectic Flexibility*

Individu dewasa madya dianggap memiliki *personal adjustment* yang baik jika mampu mengendalikan emosinya atau memiliki fleksibilitas emosi terhadap individu lain ketika melakukan berbagai aktivitas. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memandang secara positif terhadap objek lain dan aktifitas yang dijalani. Akan tetapi, individu dewasa madya rentan terhadap rasa kehilangan pada usia ini. Rasa kehilangan

karena kematian atau perubahan hidup sehari-hari dapat melemahkan fleksibilitas emosi dan memengaruhi kehidupan emosional individu serta aktifitas yang dijalani (Lemme, 1995). Individu dewasa madya dianggap tidak memiliki *personal adjustment* yang baik jika rasa kehilangan tersebut mendominasi kehidupan emosional mereka sehingga tidak dapat menemukan hal atau objek lain secara positif.

d. *Mental Flexibility*

Individu dewasa madya dianggap memiliki *personal adjustment* yang baik jika memiliki keterbukaan terhadap pendapat-pendapat dan tindakan serta dapat menerima ide-ide baru. Kemampuan tersebut digunakan untuk membantu dalam menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Namun, pada umumnya terdapat individu dewasa madya merasa bahwa mereka memiliki solusi atas persoalan yang dihadapi karena didasarkan pada pengalaman yang pernah dialami. Oleh karena itu hal tersebut menyebabkan terdapat individu dewasa madya yang kurang terbuka dan kurang dapat menerima ide atau pendapat lain yang dapat digunakan dalam menyelesaikan suatu persoalan.

Selain itu, Scheneider (1964), juga mengemukakan aspek *personal adjustment*, yaitu:

- a. Kontrol emosi, individu memiliki kontrol dan ketenangan emosi ketika menghadapi situasi dan permasalahan tertentu serta mampu menentukan berbagai pemecahan masalah dari hambatan yang sedang dihadapi. Indikator dari kontrol emosi yaitu: mampu mengontrol emosi, mengekspresikan emosi dengan baik, mengatasi dorongan emosi

dalam bentuk penyaluran emosi dengan kegiatan positif, serta mampu mempertahankan sikap positif realistis terutama dalam menghadapi masalah.

- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal, individu dikategorikan memiliki *personal adjustment* yang baik ketika ia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan sedangkan jika individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik yaitu ketika mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai. Indikator mekanisme pertahanan diri yang minimal adalah menerima realita tanpa adanya penyangkalan dan mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.
- c. Kemampuan belajar, individu dengan *personal adjustment* yang baik dapat dilihat dari kemampuannya belajar untuk mengatasi situasi, konflik, dan stress secara berkesinambungan. Indikator dari kemampuan belajar ialah mampu mempelajari situasi, konflik, dan stress secara berkesinambungan.
- d. Sikap realistis dan objektif, yang bersumber pada pemikiran rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan. Individu mampu menerima keadaan dirinya dan keterbatasan yang dimiliki serta mampu menghadapi kenyataan baik diri sendiri maupun lingkungannya. Indikator sikap realistis dan objektif yaitu mengenali dan menerima diri apa adanya, bersikap terbuka dan menerima umpan balik.

- e. Frustrasi personal yang minimal, individu yang memiliki *personal adjustment* yang baik akan mampu mengorganisasikan pikiran, perasan, motivasi, dan tingkah laku untuk menghadapi situasi dan kondisi yang membutuhkan penyesuaian sehingga individu tidak mengalami frustrasi. Indikator perilaku dari aspek ini yaitu mampu mengorganisasikan pikiran, perasan, motivasi, dan tingkah laku untuk menghadapi situasi kondisi dan perasaan nyaman.
- f. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, individu dalam kondisi sulit tetap mampu menyesuaikan diri dengan baik yang menunjukkan kemampuan berpikir, melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik, dan mengorganisasikan pikiran, tingkah laku, serta perasaan untuk pemecahan masalah. Indikator aspek ini yaitu memiliki kemampuan berpikir dalam mempertimbangkan masalah.
- g. Memanfaatkan pengalaman masa lalu, individu mampu menggunakan pengalaman masa lalu sebagai usaha dalam menghadapi masalah yaitu dengan menganalisis faktor-faktor yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya. Indikator aspek ini yaitu mampu belajar dari pengalaman diri sendiri dan orang lain.

Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robert Peck (Turner & Helms, 1996) terkait tugas perkembangan individu dewasa madya sebagai aspek *personal adjustment* yang baik, yaitu memiliki *wisdom* dalam melakukan penilaian diri, membangun relasi antar sesama dengan menilai orang lain sebagai seorang individu dengan karakteristiknya dan didasarkan oleh rasa empati dan pemahaman, memiliki fleksibilitas emosi yang baik, dan terbuka terhadap pendapat dan ide baru.

2.1.1.3. Karakteristik *Personal Adjustment*

Individu yang dengan *personal adjustment* yang baik memiliki karakteristik tertentu. Haber & Runyon (1984) mengemukakan karakteristik individu yang memiliki *personal adjustment* yang baik, yaitu:

a. Persepsi yang tepat terhadap realita

Individu memiliki *personal adjustment* yang baik jika dapat menetapkan tujuan yang realitas dan mampu untuk mencapai tujuan tersebut. Persepsi individu terhadap realita berbeda-beda meskipun realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman setiap individu yang berbeda satu sama lain. Individu yang memiliki *personal adjustment* yang baik memiliki persepsi yang objektif dalam memahami realita.

b. Kemampuan untuk menanggulangi stress dan kecemasan

Individu pada umumnya menghindari hal-hal yang menimbulkan tekanan, kecemasan dan menyenangkan pemenuhan kepuasan untuk dilakukan segera. Namun individu yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Individu yang mampu menyesuaikan diri akan belajar untuk mentoleransi tekanan dan kecemasan yang dialami dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu yang lebih prioritas.

c. Gambaran diri yang positif

Persepsi terhadap diri merupakan indikator dari kualitas *personal adjustment*. Ketika individu memiliki gambaran diri yang baik maka *personal adjustment* tersebut baik. Hal tersebut mengarah pada apakah

individu dapat melihat dirinya secara harmonis atau sebaiknya dengan melihat adanya berbagai konflik yang berkaitan dengan dirinya yang dapat mempengaruhinya dalam menyesuaikan diri.

d. Kemampuan mengekspresikan perasaan

Kesehatan emosi individu merupakan kemampuan untuk merasakan dan mengekspresikan emosi atau perasaan yang dialami. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dicirikan memiliki kehidupan emosi yang sehat. Individu tersebut mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang dialami dan mampu mengekspresikannya.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Individu dikatakan memiliki hubungan interpersonal yang baik jika mampu menjalin hubungan dekat dengan lingkungan sosial. Individu akan merasa senang jika mampu dan merasa nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Individu yang memiliki *personal adjustment* yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial.

Selain itu, Schneiders (1964) juga mengemukakan terkait karakteristik individu yang memiliki *personal adjustment* yang baik yaitu:

- a. Adanya pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya.
- b. Memiliki objektivitas diri dan *self-acceptance* yang baik.
- c. Memiliki kontrol diri yang baik.
- d. Integritas pribadi yang baik.
- e. Adanya tujuan yang jelas dari perbuatan yang dilakukan.
- f. Adanya perspektif, skala nilai, dan filsafat hidup yang adekuat
- g. Bertanggungjawab.

- h. Menunjukkan kematangan respon.
- i. Adanya perkembangan kebiasaan yang baik.
- j. Memiliki kemampuan bekerja sama dan minat terhadap orang lain.
- k. Memiliki orientasi yang kuat terhadap realitas.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik individu yang memiliki *personal adjustment* yang baik yaitu memiliki perspektif yang objektif dan *self-acceptance* yang baik, individu mampu belajar untuk mentoleransi kecemasan dan tekanan yang dialami, individu mampu melihat dirinya secara harmonis, individu mampu menyadari dan merasakan perasaan yang dialami dan mampu mengekspresikannya dengan tepat, dan mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial, pengetahuan tentang kekurangan dan kelebihan dirinya, kontrol diri, integritas pribadi yang baik, adanya tujuan yang jelas dari perbuatannya, adanya perspektif, skala nilai, dan filsafat hidup yang adekuat, bertanggungjawab, menunjukkan kematangan respon, dan memiliki orientasi yang kuat terhadap realitas.

2.1.1.4. Faktor yang Memengaruhi *Personal Adjustment*

Menurut Scheneiders (1964) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *personal adjustment* yaitu:

1. Kondisi Fisik

Kualitas *personal adjustment* yang baik dapat dicapai dalam kondisi jasmani yang juga baik. Misalnya pada individu yang mengalami cacat fisik atau penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam *personal adjustment* karena dapat menimbulkan

kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, dan rasa ketergantungan.

2. Perkembangan dan Kematangan

Bentuk *personal adjustment* individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu akan menjadi lebih matang dalam merespon lingkungan. Selain itu, kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi memengaruhi bagaimana individu melakukan *personal adjustment*.

3. Keadaan Psikologis

Keadaan psikologis yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Adapun unsur-unsur yang termasuk dalam faktor keadaan psikologis yaitu:

- a. Kemauan dan kemampuan mengatasi masalah (*coping*), sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan. Kemampuan *coping* yang dimiliki individu memengaruhi kemampuan *personal adjustment* individu. Hal ini dikarenakan bahwa, individu akan dituntut untuk menghadapi realita yang terus berkembang dalam hidupnya sehingga kemampuan *coping* individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dapat memengaruhi proses *personal adjustment*. Oleh karena itu, semakin individu memiliki kemauan dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi maka individu akan semakin mampu untuk melakukan *personal adjustment* dengan baik.

- b. *Self regulation*, yaitu kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri. Kemampuan ini dapat mengarahkan individu untuk mencapai pengendalian diri dan realisasi diri yang dapat memengaruhi individu melakukan *personal adjustment* dengan baik.
 - c. *Self realization*, adanya kemampuan untuk mengimplikasikan potensi dan kemampuan kearah realisasi diri akan memengaruhi individu untuk melakukan *personal adjustment* dengan baik. Adapun unsur yang mendasari *self realization* yaitu adanya potensi yang dimiliki individu dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri, dan lingkungan.
 - d. Intelegensi, kemampuan individu untuk melakukan *personal adjustment* dengan baik dipengaruhi oleh kapasitas intelegensi individu. Intelegensi akan memengaruhi perolehan gagasan, prinsip, dan tujuan dalam proses *personal adjustment*. Misalnya yaitu kualitas pemikiran individu dapat memungkinkan individu melakukan pemilihan dan pengambilan keputusan dalam proses *adjustment* dengan baik.
4. Keadaan Lingkungan
- Keadaan lingkungan yang baik, ramah, tentram, aman, penuh penerimaan, dan pengertian akan mempengaruhi kemampuan *personal adjustment* yang baik. Lingkungan tersebut akan mempengaruhi dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap, dan nilai-nilai yang menjadi dasar *personal adjustment* yang baik.

5. Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu, kebudayaan juga menjadi suatu faktor yang membentuk tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi tingkat *personal adjustment* individu yaitu keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis (*coping, self regulation, self realization, intelegensi*), keadaan lingkungan, dan tingkat religiusitas dan kebudayaan.

2.1.2. Coping

2.1.2.1. Definisi Coping

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *coping* merupakan usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. MacArthur dan MacArthur (1999) juga mendefinisikan *coping* sebagai upaya-upaya khusus, baik behavioral maupun psikologis, yang digunakan individu untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stress. *Coping* juga didefinisikan sebagai tingkah laku penanggulangan, yaitu individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (*stressor*) dalam bentuk tugas atau masalah (Chaplin, 2006). Selain itu, Carver dan Smith (2010) juga mengemukakan bahwa *coping* merupakan strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan tingkah laku yang dilakukan individu sebagai upaya menghadapi suatu tekanan (*stressor*) yang dialami, dengan menyesuaikan kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan dari *stressor* tersebut.

2.1.2.2. Aspek-Aspek *Coping*

Lazarus dan Folkman (1988), mengemukakan terkait aspek-aspek *coping* yang terdiri dari:

1. *Problem Focused Coping*, yaitu upaya untuk menghilangkan atau mengubah keadaan yang menimbulkan tekanan. Strategi ini digunakan untuk menghadapi masalah yang cenderung dapat di kendalikan. Individu akan membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk mengatasi tekanan yang dialami. Individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan secara positif. *Problem focused coping* terdiri dari beberapa aspek yaitu:
 - a. *Confrontive coping*, yaitu menggambarkan upaya untuk mengubah situasi yang menimbulkan tekanan dengan berpegang teguh pada pendirian dan mempertahankan apa yang diinginkan dan adanya keberanian untuk mengambil risiko dari tindakan yang akan dilakukan tersebut.
 - b. *Planful problem solving*, yaitu merencanakan pemecahan masalah dengan menggambarkan upaya yang berfokus pada masalah yang dihadapi dengan menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah tersebut.

- c. *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain terkait permasalahan yang sedang dihadapi.
2. *Emotional focused coping*, yaitu upaya untuk mengontrol konsekuensi emosional dari situasi yang menimbulkan tekanan (*stressor*) tanpa mengubah situasi yang menjadi sumber tekanan tersebut. Individu akan memiliki persepsi yang positif dari suatu kejadian yang dialami dan mencoba melupakan segala sesuatu yang menjadi sumber tekanan. *Emotional focused coping* terdiri dari beberapa aspek yaitu:
 - a. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
 - b. *Distancing*, yaitu melakukan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah dan membuat harapan positif.
 - c. *Escape avoidance*, yaitu melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan.
 - d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan dan tindakan sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.
 - e. *Accepting responsibility*, yaitu mengetahui peran yang dimiliki dalam permasalahan yang dihadapi sehingga mampu menerima masalah dan mencoba memikirkan solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut.
 - f. *Positive reappraisal*, yaitu upaya menciptakan makna positif terhadap permasalahan yang dialami.

Selain itu Carver, Scheier dan Weintraub (1989) mengemukakan bahwa *coping* terdiri dari empat aspek yaitu:

1. *Problem focused coping*, merupakan strategi untuk mengurangi situasi yang menekan dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. *Problem focused coping* terdiri dari beberapa subaspek yaitu:
 - a. *Active coping* yaitu proses mengambil langkah aktif untuk menghindari *stressor* misalnya dengan melakukan aksi langsung, meningkatkan upaya penyelesaian, dan berusaha untuk menjalankan upaya *coping* dengan cara bertahap.
 - b. *Planning*, memikirkan tentang bagaimana mengatasi tekanan yang dialami dengan membuat strategi untuk bertindak atau memikirkan langkah atau upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
 - c. *Suppression of competing*, yaitu berusaha untuk menghindari hal-hal lain dan berfokus pada bagaimana menghadapi *stressor*.
 - d. *Restrain coping*, menahan diri dan menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak.
 - e. *Seeking instrumental social support*, mencari saran, bantuan, dan informasi.
2. *Emotional focused coping*, merupakan suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang menekan. Adapun subaspek dari *emotional focused coping* yaitu:

- a. *Positive reinterpretation and growth*, belajar dari pengalaman yang telah dialami dan mengambil sisi positif dari hal yang terjadi.
 - b. *Acceptance*, menerima kenyataan bahwa situasi menekan yang dialami terjadi dan nyata.
 - c. *Denial*, upaya untuk menolak kenyataan peristiwa yang menekan.
 - d. *Religious*, peningkatan keterlibatan dalam kegiatan religious.
 - e. *Seeking emotional social support*, mengatasi situasi yang menekan melalui dukungan moral atau simpati.
3. *Dysfunctional coping*, yaitu upaya yang mencerminkan pencarian dukungan sosial untuk memperoleh saran atau mengekspresikan emosi. Adapun subaspek *dysfunctional coping* yaitu:
- a. *Focusing on and venting of emotional*, fokus pada kesulitan yang dialami dan mengekspresikan perasaan yang dialami.
 - b. *Behavioral disengagement*, mengurangi upaya individu untuk menangani *stressor*, bahkan menyerah untuk berupaya mencapai tujuan yang berkaitan dengan *stressor*.
 - c. *Mental disengagement*, melakukan berbagai kegiatan yang mengalihkan perhatian individu agar tidak diganggu oleh *stressor*.
4. *Recently developed*, yaitu upaya untuk menghindari hal-hal yang terkait tentang masalah maupun emosi. Adapun subaspek dari *recently developed* yaitu alkohol/penggunaan obat terlarang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berfokus pada aspek-aspek *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1988) yaitu *problem focused coping* yang terdiri dari *confrontive coping*, *planful problem solving*, dan *seeking social support*, dan *emotional focused coping* yang terdiri dari *distancing*, *self control*,

accepting responsibility, escape-avoidance, dan positive reappraisal, dan seeking emotional support.

2.1.2.3. Bentuk-Bentuk Coping

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa *coping* diklasifikasikan menjadi dua yaitu:

1. *Adaptive Coping*, yaitu sikap yang efektif untuk mengatasi tekanan yang dialami. *Coping* ini dapat membantu individu untuk mentoleransi dan menerima situasi yang menekan. Jenis *coping* ini mengacu pada lima fungsi tugas *coping* yaitu mengurangi kondisi lingkungan yang menekan, mentoleransi dengan kenyataan yang negatif, mempertahankan gambaran diri yang positif, mempertahankan keseimbangan emosional, dan meningkatkan kepuasan terhadap hubungan dengan orang lain. Bentuk dari *adaptive coping* yaitu *acceptance* dimana individu mampu menerima situasi dan keadaan yang sedang dihadapi sehingga mampu mengurangi kondisi dan situasi yang membuat tertekan, dan humor yaitu individu menceritakan dan berbuat hal yang dapat membantu mengurangi beban pikiran akibat tekanan permasalahan yang dihadapi.
2. *Maladaptive Coping*, bentuk *coping* yang kurang efektif dalam mengatasi sumber tekanan dan dapat menyebabkan masalah lebih lanjut. Adapun bentuk dari *maladaptive coping* yaitu:
 - a. *Venting*, yaitu individu melepaskan emosi negatifnya dalam menghadapi tekanan yang dialami.
 - b. *Behavioral Disengagement*, berkurangnya usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan yang dialami atau dengan kata lain individu

mengupayakan mengurangi situasi yang menekan dengan cara menyerah.

- c. *Self Distraction*, individu melakukan berbagai aktifitas untuk mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dialami.
- d. *Self Blame*, melakukan kritik terhadap diri sendiri terkait permasalahan yang dialami.
- e. *Substance Use*, individu berusaha terlepas dari masalah serta menghilangkan tekanan yang dialami dengan menggunakan obat-obatan terlarang yang mungkin bisa membahayakan dirinya.

2.1.2.4. Proses Coping

Lazarus dan Folkman (1984), mengemukakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan yang menyebabkan adanya tekanan, maka akan melakukan *primary appraisal* yaitu untuk menentukan makna dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat dimaknai sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah *primary appraisal*, individu akan melakukan *secondary appraisal* yaitu melakukan pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang dialami. Setelah itu, individu akan melakukan *re-appraisal* yang akhirnya mengarah pada pemilihan *coping* untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi menekan yang sedang dialami.

2.1.2.5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Coping

Lazarus dan Folkman (1984), mengemukakan bahwa perilaku *coping* yang dilakukan individu dalam menghadapi suatu tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi:

- a. Keadaan fisik, apabila individu dalam keadaan sakit ataupun lelah maka tidak mampu melakukan *coping* dengan baik.
- b. Keterampilan memecahkan masalah, meliputi kemampuan mencari informasi, menganalisis situasi yang bertujuan mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan alternatif yang akan digunakan, mempertimbangkan alternatif yang digunakan, memilih dan menerapkan sesuai dengan tujuan individu.
- c. Keyakinan atau pandangan positif, *externallocus of control* yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan memengaruhi kemampuan *coping* individu.
- d. Keterampilan sosial, yaitu kemampuan individu dalam menjalin hubungan yang baik dan kerjasama dengan individu. Individu yang memiliki keterampilan sosial akan memengaruhi adanya dukungan sosial yang baik yang akan diterima individu dari interaksinya dengan orang lain.

Selain itu Bart (1994) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi pemilihan *coping* yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi situasi yang menekan. Adapun faktor-faktor tersebut yaitu:

- a. Kondisi individu, yaitu hal-hal yang telah terinternalisasi pada individu, misalnya kondisi fisik, status ekonomi, kebudayaan, suku, pendidikan, umur, dan jenis kelamin.
- b. Karakteristik kepribadian, yang meliputi stabilitas emosi, *hardiness*, *locus of control*, dan ketahanan individu.
- c. Sosial-kognitif, yang meliputi kontrol diri dan penerimaan diri.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, yang berkaitan dengan interaksi individu dengan individu lain yaitu berupa dukungan sosial yang diterima.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *coping* individu adalah kondisi individu yaitu berupa kondisi fisik, pendidikan, suku, status ekonomi, dan usia, karakteristik kepribadian yang meliputi stabilitas emosi, ketahanan individu, dan perspektif individu terhadap suatu tekanan yang dihadapi, keterampilan memecahkan masalah, dan keterampilan sosial individu.

2.1.2. Wanita Dewasa Madya

Hurlock (1991) mengemukakan bahwa usia dewasa madya berada diantara rentan 45-65 tahun. Masa tersebut merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan individu yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Santrock (2005) berpendapat bahwa usia dewasa madya atau usia paruh baya merupakan tahapan perkembangan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik individu dan bertambahnya tanggung jawab yang dimiliki. Pada tahap perkembangan ini, individu akan berusaha untuk memberikan sesuatu yang bermakna pada generasi selanjutnya dan berusaha untuk mencapai kepuasan terhadap karir yang dimiliki. Jadi, individu dewasa madya akan menyeimbangkan pekerjaan dan tanggung jawab yang dimiliki seiring dengan perubahan fisik dan psikologis yang dialami akibat penuaan. Jahja (2011) mengemukakan bahwa dewasa madya merupakan masa transisi, yaitu individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri fisik dan psikologis yang baru. Jersild (1978) berpendapat bahwa tugas perkembangan pada masa dewasa madya adalah menyesuaikan diri dengan perubahan dan menurunnya kondisi fisik, menyesuaikan diri dalam perubahan minat atau menyesuaikan diri pada reaksi keluarga dan pasangan.

Erikson (1982) mengemukakan bahwa usia dewasa madya merupakan masa krisis, yaitu baik generativitas (kecenderungan untuk menghasilkan) maupun stagnasi (kecenderungan untuk tetap berhenti). Hurlock (1991) mengemukakan terkait tugas perkembangan individu dewasa madya yaitu:

- a. Tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik, yaitu mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan fisik yang normal terjadi.
- b. Tugas yang berkaitan dengan perubahan minat, yaitu berupa mengembangkan minat yang dimiliki pada waktu luang yang berorientasi pada kedewasaan.
- c. Tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejujuran, yaitu berupa pemeliharaan standar hidup yang relatif mapan.
- d. Tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga, yaitu berupa menyesuaikan diri dengan orangtua yang lanjut usia dan membantu anak remaja untuk menjadi individu dewasa yang bertanggungjawab.

2.1.3. Menopause

Istilah menopause, berasal dari kata *men* yang berarti bulan dan *pause* yaitu periode atau tanda berhenti. Jadi menopause adalah berhentinya secara definitive menstruasi (Ramaiah, 2003). Menurut Papalia dan Feldman (2014), menopause merupakan masa ketika wanita berhenti berovulasi dan menstruasi. Periode perlambatan produksi hormon dan ovulasi sebelum terjadinya menopause disebut perimenopause atau disebut *climacteric*. Kondisi ini terjadi rata-rata pada usia 45-55 tahun. Santrock (2011) mengemukakan bahwa menopause merupakan masa di usia dewasa madya yaitu ketika periode menstruasi wanita dan kemampuan bereproduksi berhenti secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa menopause adalah masa di usia dewasa madya yaitu berhentinya menstruasi dan ovulasi wanita.

Menurut Jahja (2011) terdapat beberapa ciri fisik dan psikologis pada wanita yang mengalami menopause, yaitu:

- a. Menstruasi berhenti
- b. Sistem reproduksi menurun dan berhenti
- c. Ketidaknyamanan fisik (rasa tegang, pegal di bagian tubuh tertentu)
- d. Berat badan bertambah

Santrock (1995) mengemukakan bahwa pada masa menopause terjadi penurunan dramatis dalam produksi esterogen oleh indung telur. Hormon esterogen yang menurun akan memengaruhi munculnya beberapa gejala yang tidak menyenangkan yaitu *hot flushes*, mual, letih, dan denyut jantung yang semakin cepat.

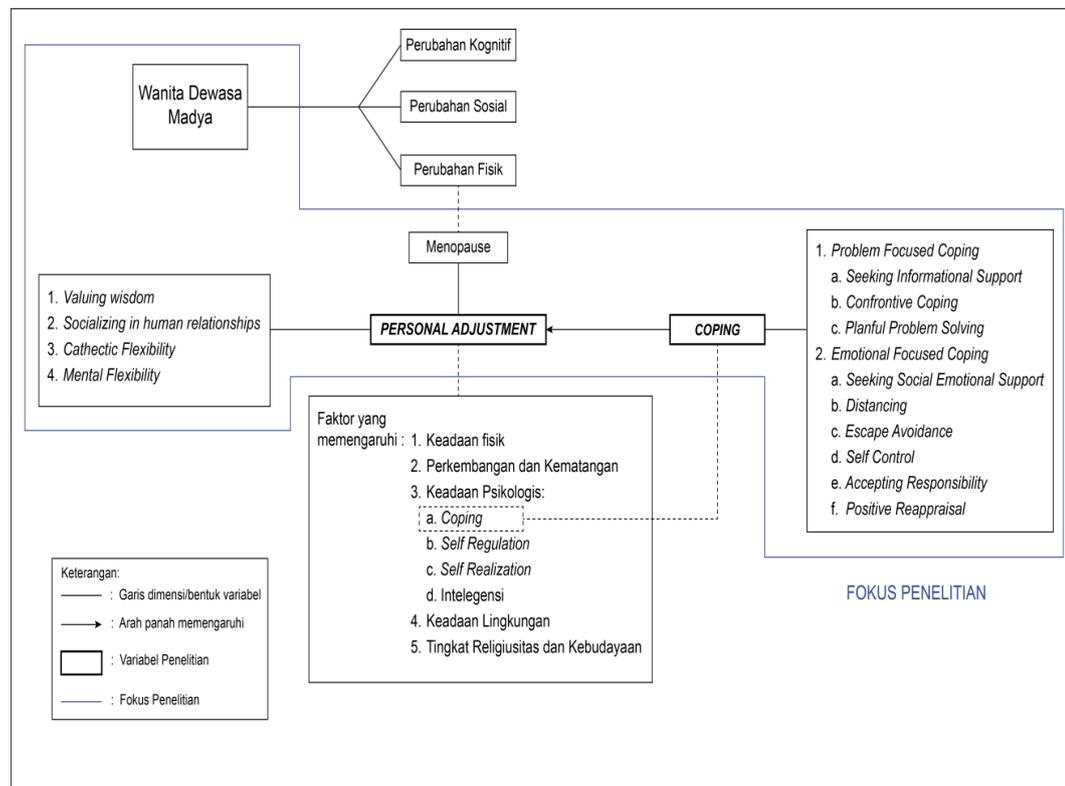
2.1.4. Hubungan *Coping* dengan *Personal Adjustment*

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *personal adjustment* individu adalah kondisi psikologis individu yang didalamnya terdapat kemampuan individu untuk melakukan *coping* yang tepat dalam menghadapi suatu perubahan atau situasi yang dianggap sebagai suatu masalah. Selain itu, Lazarus dan Monat (1991) mengemukakan bahwa kemampuan individu melakukan *personal adjustment* berkaitan dengan cara individu dalam mengatasi masalah (*coping*). Proses *coping* lebih lanjut akan mengarahkan individu untuk menentukan bagaimana proses *adjustment* yang akan dilakukan. Folkman dan Lazarus (1984) mengemukakan bahwa *coping*

merupakan usaha secara kognitif dan perilaku individu untuk mengatasi dan mengurangi tuntutan-tuntutan dari permasalahan atau perubahan yang dihadapi.

Lazarus (1969) mengemukakan bahwa tidak semua perubahan yang dialami oleh individu dalam hidupnya dapat dihadapi dengan baik. Namun, terdapat individu yang menganggap bahwa perubahan yang dialami sebagai situasi atau perubahan yang menekan dan membuat ketidaknyamanan. Oleh karena itu, dibutuhkan proses *coping* yang tepat dalam menghadapi perubahan yang dianggap menekan dan membuat ketidaknyamanan. Proses *coping* individu membutuhkan sikap rasionalisasi dan mampu mengarahkan diri untuk menghadapi perubahan yang dialami. Ketika individu telah mampu mengatasi perubahan yang dianggap menekan dan membuat ketidaknyamanan tersebut, maka individu dapat dengan mudah menyelaraskan diri dengan perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menciptakan kondisi yang harmonis antara individu dengan perubahan yang dialami sehingga dapat memiliki *personal adjustment* yang baik. Selain itu, Siswanto (2007) juga mengemukakan bahwa tingkah laku *personal adjustment* individu diawali oleh situasi yang mengganggu kesejahteraan dan kenyamanan diri individu. Oleh karena itu, dalam menghadapi situasi tersebut, dibutuhkan *coping* sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi yang membuat individu merasa tidak nyaman.

2.2. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, peneliti ingin meneliti terkait hubungan *coping* dengan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause. Bagan diatas menggambarkan bahwa tahapan perkembangan dewasa madya merupakan masa transisi yang penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran. Adapun perubahan yang terjadi pada tahapan perkembangan dewasa madya yaitu perubahan kognitif, perubahan sosial, dan perubahan fisik. Salah satu perubahan yang dapat menjadi masalah pada tahapan perkembangan dewasa madya adalah masa menopause yang dialami oleh wanita dewasa madya. Berdasarkan beberapa

penelitian serta pengumpulan data awal yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak semua wanita dewasa madya dapat menerima dan menghadapi dengan baik perubahan yang dialami pada masa menopause. Terdapat wanita dewasa madya yang sulit menerima dan menghadapi perubahan yang dialami tersebut bahkan menganggap perubahan tersebut sebagai hal yang negatif. Hal ini kemudian menyebabkan wanita dewasa madya menganggap masa menopause sebagai suatu masalah pada tahapan perkembangan yang dikhawatirkan sehingga dapat membuat ketidaknyamanan terhadap perubahan yang dialami. Oleh karena itu, dalam menghadapi perubahan yang baru dialami, maka individu seyogyanya memiliki kemampuan *personal adjustment* yang baik untuk dapat menciptakan kesehatan mental individu dalam menghadapi perubahan yang dialami selama tahapan perkembangannya. Wanita dewasa madya dianggap memiliki *personal adjustment* yang baik jika dapat melihat proses perubahan perkembangan secara positif positif sehingga mampu menghadapi dengan baik berbagai perubahan yang dialami.

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *personal adjustment* individu, yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis (*self regulation, self realization, coping*, dan intelegensi), keadaan lingkungan, dan tingkat religiusitas dan kebudayaan. Lazarus (1969) mengemukakan bahwa *coping* dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan individu untuk melakukan *personal adjustment* terhadap suatu situasi yang menekan. Oleh karena itu, diantara berbagai faktor yang memengaruhi tingkat *personal adjustment* individu, peneliti tertarik untuk meneliti faktor *coping* karena penelitian ini mengarah pada *personal*

adjustment wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause sebagai suatu masalah yang dihadapi dalam tahapan perkembangan individu. Ketika individu telah mampu mengatasi perubahan yang dianggap menekan dan yang membuat ketidaknyamanan tersebut, maka individu dapat dengan mudah menyelaraskan diri dengan perubahan yang dialami. Hal tersebut akan menciptakan kondisi yang harmonis antara individu dengan perubahan yang dialami sehingga dapat memiliki *personal adjustment* yang baik. Oleh karena itu melalui kerangka konseptual ini, lingkup penelitian akan berfokus pada hubungan *coping* dengan *personal adjustment* wanita dewasa madya yang mengalami menopause.

2.3. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini, adalah:

H₀ : Tidak ada hubungan antara *coping* dan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause.

H₁ : Ada hubungan antara *coping* dan *personal adjustment* pada wanita dewasa madya dalam menghadapi masa menopause.