

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Indy Cita. (2018). *"Hubungan antara Strategi Coping dan Penyesuaian Diri pada Remaja Panti Asuhan"*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Angraini, Zefi Nofri. (2010). *"Hubungan Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Wanita Dewasa Madya"*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Arifarahmi. (2016). Pengalaman dan dukungan keluarga terhadap perubahan psikologis wanita menopause. *Jurnal Psikologi Jambi*. 1(1), 41-47.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian* (Edisi I). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bart, Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna
- Bromwich, P. (1991). *Menopause (Terjemahan)*. Jakarta: Arcan.
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Life*. (Edisi V). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J.F., & Acocella, J.R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGrawHill Publishing Company.
- Carver, C. S. dan Smith, J. C. (2010). *Personality and Coping: Annual Review Psychology*, Miami: University of Miami.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., dan Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chaerani, Rahma Fajri., Anizar Rahayu. (2019). Penerimaan diri dan dukungan sosial hubungannya dengan penyesuaian diri wanita yang menghadapi masa menopause. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 133-137.
- Chaplin. J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartiko, K. Jakarta: PT. Raja Grafindra Persada.
- Claudine, Anastasia Veriska. *"Hubungan antara Body Image dengan Tingkat Penyesuaian Diri Wanita Dewasa Madya"*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.

- Darsitawati, I Gusti Ayu Putri. (2015). Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri perempuan usia pramenopause di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2 (1), 1-12.
- Davidoff, L. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.
- Dimkpa, D. I. (2011). Psychosocial adjustment needs of menopausal women. *International Multidisciplinary Journal*. 5 (5).
- Gerungan,W. A. (2002). *Psikologi Sosial*, Cetakan ke-2 Edisi ke-15. Bandung Refika Aditama.
- Gluckman, L. (1979). Emotional states a the menopause. *Journal of Mother and Child*, 31-35
- Haber, A., Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Hurlock, Elizabeth. B. (1990). *The Psychology of Adolescence*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Klecka, W. R. (1980). *Discriminant Analysis*. London: Sage Publication.
- Kumala, Aida Nur. (2013). "Hubungan Antara *Coping* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru". Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Kristiyani. (2000). Pengaruh berfikir positif terhadap penyesuaian diri perempuan menopause, 1-16
- Kusumaningrum, M. (2011). Penyesuaian Diri pada Wanita Tengah Baya Terhadap Perubahan Fisik. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of Adjustment*. New York: mc Graw Hill Book Company.
- Lazarus, R. S. dan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. dan Folkman, S. (1988). *Ways of Coping Qistionaire Research Edition*. Alto: Consulting Psychologist Press.
- Lemme, Barbara Hansen. (1995). *Development in Adulthood*. Boston: Allyn & Bacon.

- Lemeshow, S. (1997). *Sampling of Populations: Methods and Applications*, 3<sup>rd</sup> ed. New York: Wiley-Interscience.
- Li-Yu Hu. (2016). "Risk of Psychiatric Disorders Following Symptomatic Menopausal Social Support Contributes to Resilience Among Physiotherapy Students: A Cross Sectional Survey and Focus Group Study Transition". *Medicine*. 95(6).
- MacArthur, J. D., dan MacArthur, C. T. (1999). *Coping Strategies*. California: UCSF.
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrome Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, Arimbi Kaniasih., Hamidah. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 1 (02).
- Robertson, R. (1985). The menopause psychological, social, and sexual problems.
- Rostiana, T., Kurniati, N.M.T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi*. 3(1). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Santrock, John W. (2005). *Life-Span Development*. (Edisi V). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. (2011). *Life-Span Development*. 13<sup>th</sup> Edition. University of Texas, Dallas: Mc Graw-Hill.
- Schneiders, Alxenander A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.
- Semaraputri, Sang Ayu Ketut., Rustika, I Made. (2018). Peran *problem focused coping* dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi penguru organisasi kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 5(1), 35-47.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Spencer, R. F., Brown, P. (2007). *Simple Guide Menopause*. Jakarta: Erlangga
- Srimulyanti, Yetty. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita dewasa madya. Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.

Sudjana. (1996). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugioyono. (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata. (2000). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Turner, Jeffrey S. & Helms, Donald B. (1996) *Lifespan Development (5 ed)*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.

WHO. World Health Statistics. 2014: World Health Organization.

Zulfa, Lina Awalina. (2009). "*Perbedaan Perilaku Coping pada Wanita Menopause yang Bekerja dan Tidak Bekerja*". Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Hasil Uji Akien's *Personal Adjustment*

Aitem	s	n(c-1)	V
1	19	20	0.95
2	19	20	0.95
3	19	20	0.95
4	19	20	0.95
5	19	20	0.95
6	19	20	0.95
7	19	20	0.95
8	19	20	0.95
9	17	20	0.85
10	16	20	0.8
11	17	20	0.85
12	15	20	0.75
13	19	20	0.95
14	19	20	0.95
15	19	20	0.95
16	19	20	0.95
17	17	20	0.85
18	19	20	0.95
19	19	20	0.95
20	19	20	0.95
21	19	20	0.95
22	18	20	0.9
23	18	20	0.9
24	19	20	0.95
25	19	20	0.95
26	19	20	0.95
27	19	20	0.95
28	19	20	0.95
29	18	20	0.9
30	19	20	0.95
31	19	20	0.95

## Lampiran 2 Hasil Uji Akien's Coping

Aitem	s	n(c-1)	V
1	18	20	0.9
2	19	20	0.95
3	19	20	0.95
4	18	20	0.9
5	19	20	0.95
6	18	20	0.9
7	19	20	0.95
8	19	20	0.95
9	19	20	0.95
10	19	20	0.95
11	19	20	0.95
12	18	20	0.9
13	19	20	0.95
14	19	20	0.95
15	15	20	0.75
16	19	20	0.95
17	18	20	0.9
18	19	20	0.95
19	17	20	0.85
20	19	20	0.95
21	19	20	0.95
22	19	20	0.95
23	19	20	0.95
24	19	20	0.95
25	19	20	0.95
26	19	20	0.95
27	19	20	0.95

### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Alat Ukur *Personal Adjustment*

a. Validitas Aspek *Valuing Wisdom* Alat Ukur *Personal Adjustment*

No. Aitem	Standardized Loading Factor	Keterangan
1	0,59	Valid
2	0,64	Valid
7	0,66	Valid
8	0,55	Valid
9	0,58	Valid
19	0,57	Valid
20	0,64	Valid
	<i>p-value</i>	0
	RMSEA	0,076

b. Validitas Aspek *Socializing in Human Relationship* Alat Ukur *Personal Adjustment*

No. Aitem	Standardized Loading Factor	Keterangan
3	0,54	Valid
12	0,64	Valid
13	0,66	Valid
16	0,35	Gugur
17	0,56	Valid
21	0,52	Valid
22	0,10	Gugur
	<i>p-value</i>	0
	RMSEA	0,076

c. Validitas dan Reliabilitas Aspek *Cathectic Flexibility* Alat Ukur *Personal Adjustment*

No. Aitem	Standardized Loading Factor	Keterangan
4	0,75	Valid
10	0,28	Gugur
11	0,25	Gugur
18	0,55	Valid

27	0,5	Valid
28	0,33	Gugur
29	0,453	Valid
<i>p-value</i>		0
RMSEA		0,076

d. Validitas Aspek *Mental Flexibility* Alat Ukur *Personal Adjustment*

No. Aitem	<i>Standardized Loading Factor</i>	Keterangan
5	0,57	Valid
6	0,55	Valid
14	0,59	Valid
15	0,53	Valid
23	0,59	Valid
24	0,6	Valid
25	0,59	Valid
26	0,23	Gugur
30	0,27	Gugur
31	0,44	Gugur
<i>p-value</i>		0
RMSEA		0,076



**Lampiran 4 Standardized Loading Factor Alat Ukur Personal Adjustment**

Menggunakan Statcal

Indic	Fact	Loading Fact	En	Standardized En
V1	1	0,5973	0,4564	0,6989
V2	1,3879	0,6476	0,5145	0,5813
V7	1	0,6663	0,5169	0,556
V8	0,7546	0,5556	0,5543	0,6913
V9	0,8475	0,5877	0,5618	0,6545
V19	0,7765	0,5797	0,5564	0,6645
V20	0,9635	0,6481	0,4723	0,58
S3	1	0,5497	0,4546	0,6979
S12	1,1246	0,6463	0,5019	0,5822
S13	1,2416	0,6642	0,3169	0,4215
S16	0,6762	0,3546	0,8984	0,873
S17	0,8134	0,5603	0,4988	0,6443
S21	0,7704	0,5267	0,6382	0,7226
S22	0,1869	0,1052	0,6142	0,9889
C4	1	0,7502	0,373	0,5026
C10	1,0995	0,2886	1,08	0,9167
C11	0,7295	0,253	0,6315	0,936
C18	1,5999	0,553	0,4716	0,6942
C27	1,5217	0,5083	0,5395	0,7417
C28	1,526	0,3376	0,7841	0,886
C29	1,8224	0,5394	0,574	0,8071
M5	1,9411	0,5749	0,5401	0,6694
M6	1,2351	0,5502	0,546	0,6973
M14	2,1302	0,5909	0,4993	0,6509
M15	1,7485	0,5359	0,4664	0,7219
M23	1,6378	0,5912	0,4055	0,6504
M24	1,6156	0,6096	0,3583	0,6248
M25	2,1307	0,5909	0,4993	0,6509
M26	0,946	0,2338	0,6396	0,9453
M30	1	0,2718	0,7393	0,9261
M31	1,5269	0,447	0,5506	0,8001

row.nar	result
P-Value of	0
RMSEA	0,076516
NFI	0,690551
CFI	0,78772
GFI	0,818665
AGFI	0,768194
SRMR	0,088389

## Lampiran 5 Reliabilitas Alat Ukur *Personal Adjustment*

### Sebelum Gugur

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.567	31

### Setelah Gugur

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.652	23

## Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Coping

### a. Validitas Aspek *Problem Focused Coping* Alat Ukur Coping

No. Aitem	Standardized Loading Factor	Keterangan
2	0,55	Valid
3	0,54	Valid
6	0,58	Valid
10	0,62	Valid
11	0,10	Gugur
13	0,54	Valid
15	0,36	Gugur
17	0,66	Valid
19	0,69	Valid
20	0,61	Valid
23	0,24	Gugur
25	0,60	Valid
	<i>p-value</i>	0
	RMSEA	0,070

### b. Validitas Aspek *Emotion Focused Coping* Alat Ukur Coping

No. Aitem	Standardized Loading Factor	Keterangan
1	0,75	Valid
4	0,55	Valid
5	0,64	Valid
7	0,64	Valid
8	0,52	Valid
9	0,59	Valid
12	0,72	Valid
14	0,76	Valid
16	0,81	Valid
18	0,13	Gugur
21	0,69	Valid
22	0,68	Valid
24	0,61	Valid
26	0,72	Valid
27	0,10	Valid
	<i>p-value</i>	0
	RMSEA	0,070

**Lampiran 7 Standardized Loading Factor Alat Ukur Coping Menggunakan**

**Statcal**

Indi	Loading Fac	Standardized Loading Fac	Er	Standardized Er
A2	1	0,5571	0,4914	0,6896
A3	0,732	0,5428	0,5239	0,7053
A6	0,8476	0,5887	0,5618	0,6545
A10	0,8973	0,6215	0,5288	0,6141
A11	0,1869	0,1052	0,6142	0,9889
A13	0,77	0,5428	0,5239	0,7053
A15	0,6727	0,3654	0,8948	0,873
A17	1	0,6666	0,5168	0,556
A19	1,0348	0,6988	0,4142	0,5117
A20	1,0841	0,6151	0,486	0,6217
A23	0,4272	0,2496	0,7825	0,9377
A25	0,9184	0,6046	0,5404	0,6345
B1	1	0,7502	0,373	0,5206
B4	1	0,5589	0,4565	0,6787
B5	0,9635	0,6481	0,4732	0,58
B7	1,3769	0,6477	0,5621	0,5812
B8	0,7704	0,5267	0,6382	0,7226
B9	1,0088	0,5996	0,5316	0,6673
B12	1,3401	0,7267	0,4308	0,4718

B14	1,3419	0,7671	0,3169	0,4115
B16	1,4309	0,8145	0,3211	0,4115
B18	0,1723	0,1366	0,6448	0,9814
B21	1,4578	0,6972	0,491	0,5139
B22	1,3163	0,686	0,4811	0,5295
B24	1	0,6199	0,4886	0,6572
B26	1,5066	0,7288	0,5198	0,4689
B27	0,1869	0,1052	0,6142	0,9889

row.names	res
P-Value of Chi- $\chi^2$	0
RMSEA	0,070566
NFI	0,395006
CFI	0,78772
GFI	0,818665
AGFI	0,768194
SRMR	0,088389

## Lampiran 8 Reliabilitas Alat Ukur *Coping*

### Sebelum Gugur

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.579	27

### Sesudah Gugur

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.674	22

## Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi

### Correlations

			Personal Adjustment	Coping (PFC-EFC)
Spearman's rho	Personal Adjustment	Correlation Coefficient	1.000	.278**
		Sig. (2-tailed)	.	.005
		N	100	100
	Coping (PFC-EFC)	Correlation Coefficient	.278**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.005	.
		N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Coping \* PA Crosstabulation

Count

		PA		Total
		Tinggi	Sedang	
Coping	PFA	35	20	55
	EFA	22	23	45
Total		57	43	100

**Lampiran 10. Skala *Personal Adjustment***

No	Pernyataan	Pilihan			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya menerima diri saya sepenuhnya termasuk kelebihan dan kekurangan yang saya miliki pada masa menopause.				
2.	Saya menerima perubahan-perubahan yang saya alami pada masa menopause.				
3.	Saya senang berbagi cerita dengan orang lain terkait pengalaman saya dalam menghadapi masa menopause.				
4.	Saya mudah tersinggung ketika orang lain menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan masa menopause yang saya alami..				
5.	Saya tidak menyalahkan pendapat orang lain yang berbeda dengan pendapat saya.				
6.	Saya berusaha untuk tidak memaksakan pendapat saya terhadap orang lain.				
7.	Saya perlu mengubah penampilan fisik saya agar tetap terlihat muda.				
8.	Saya merasa memiliki bentuk tubuh yang kurang menarik seiring bertambahnya usia.				
9.	Saya malu berelasi dengan orang lain karena bentuk tubuh saya yang semakin kurang ideal.				
10.	Saya memandang semua hal secara negatif ketika suasana hati saya kurang baik.				
11.	Saya akan memikirkan masalah yang saya hadapi terus menerus dengan emosi yang saya rasakan.				
12.	Kehidupan seksual saya semakin menurun seiring bertambahnya usia.				
13.	Saya segan bertemu dengan teman-teman saya karena telah mengalami masa menopause.				
14.	Saya sulit menerima pendapat orang lain ketika berdiskusi.				
15.	Menurut saya, berdiskusi dengan orang lain membuat masalah saya semakin rumit.				
16.	Saya berusaha menjalin komunikasi yang baik dengan suami saya.				
17.	Kehidupan seksual saya tetap menyenangkan sama seperti awal perkawinan.				
18.	Saya mampu mengendalikan emosi saya dan menyalurkannya pada kegiatan-kegiatan yang menyenangkan.				
19.	Saya merasa cemas dengan perubahan-perubahan yang saya alami pada masa menopause.				

No	Pernyataan	Pilihan			
		STS	TS	S	SS
20.	Saya merasa malu dengan perubahan fisik yang semakin terlihat seiring bertambahnya usia.				
21.	Saya merasa kecewa ketika suami saya kurang memuji penampilan saya.				
22.	Saya merasa malu dengan suami saya karena bentuk tubuh yang saya miliki kurang menarik lagi.				
23.	Saya menyadari bahwa pengalaman yang saya miliki masih belum cukup membantu saya dalam menyelesaikan persoalan yang saya hadapi.				
24.	Saya menyadari bahwa saya masih membutuhkan orang lain untuk membantu saya dalam menyelesaikan suatu masalah.				
25.	Saya berusaha terbuka pada pengalaman-pengalaman yang baru saya alami				
26.	Teman-teman saya selalu membantu saya dalam menemukan ide-ide untuk menyelesaikan persoalan yang saya hadapi.				
27.	Saya merasa sulit untuk menyelesaikan emosi negatif yang sedang saya rasakan.				
28.	Saya menjadi kurang memerhatikan keadaan sekitar ketika suasana hati saya sedang kurang baik.				
29.	Saya sering melamun ketika sedang banyak pikiran atau sedang memiliki masalah.				
30.	Menurut saya, pendapat orang lain kurang sesuai digunakan untuk menyelesaikan persoalan yang ada.				
31.	Saya tidak membutuhkan pendapat orang lain dalam menyelesaikan masalah yang saya hadapi.				



### Lampiran 11. Skala Coping

No	Pernyataan	Pilihan			
		STS	TS	S	SS
1.	Menopause membuat saya merasa butuh perhatian yang besar dari keluarga.				
2.	Saya merasa bahwa gejala menopause yang membuat saya tidak nyaman merupakan masalah hormon, oleh karena itu saya akan mengkonsultasikan hal ini kepada dokter.				
3.	Saya berusaha mencari informasi terkait masa menopause agar dapat menghadapinya dengan baik.				
4.	Saya merasa mampu menghadapi tantangan sebagai wanita menopause meskipun tanpa dukungan dari keluarga .				
5.	Saya malas memikirkan solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan saya dalam menghadapi masa menopause.				
6.	Saya akan meminta bantuan orang lain untuk bertukar pikiran mengenai kecemasan yang saya alami dalam menghadapi masa menopause.				
7.	Saya sangat membutuhkan banyak perhatian dan dukungan dari keluarga saya dalam menghadapi masa menopause.				
8.	Saya sulit mencari solusi agar dapat menghadapi masa menopause dengan baik.				
9.	Saya merasa masih sulit menerima kenyataan bahwa diri saya telah mengalami masa menopause.				
10.	Saya menyadari bahwa saya membutuhkan pengetahuan yang cukup untuk menata perasaan dalam diri saya agar dapat menjalani masa menopause dengan baik.				
11.	Saya tidak peduli dengan gejala menopause yang saya alami meskipun hal tersebut membuat saya merasa tidak nyaman.				
12.	Saya yakin bahwa masa menopause dapat saya hadapi dengan mudah.				
13.	Saya akan pergi ke dokter ketika sedang merasa tidak nyaman dengan gejala menopause yang saya alami.				
14.	Saya merasa tidak mampu untuk menata emosi saya dalam menghadapi masa menopause.				
15.	Saya enggan mengatasi ketidaknyamanan yang saya alami pada masa menopause.				
16.	Saya melakukan hal lain yang menyenangkan agar tidak memikirkan ketidaknyamanan yang saya alami pada masa menopause.				
17.	Saya berusaha semaksimal mungkin untuk dapat menghadapi masa menopause dengan baik.				

18.	Saya merasa sulit untuk menghindari perasaan ketidaknyamanan yang saya alami pada masa menopause.				
19.	Saya akan melakukan apa saja agar dapat menghadapi masa menopause dengan baik.				
20.	Saya merasa segan untuk bertanya kepada orang lain mengenai menopause.				
21.	Menopause bukan akhir dari kehidupan saya, sehingga saya akan berusaha untuk menghadapinya dengan baik.				
22.	Menopause membuat saya harus mengontrol perasaan emosi saya.				
23.	Saya akan berkunjung ke rumah saudara/teman yang telah mengalami menopause sebagai upaya saya untuk dapat menghadapi menopause dengan baik.				
24.	Mengontrol diri adalah salah satu cara saya meredam emosi dalam menghadapi gejala menopause yang membuat saya merasa tidak nyaman.				
25.	Saya tidak segan untuk bertanya kepada orang lain mengenai masa menopause.				
26.	Menurut saya, perubahan dalam diri saya harus disikapi dengan tenang dan berusaha agar dapat dihadapi dengan baik.				
27.	Saya merasa bahwa menopause menimbulkan perubahan negatif pada diri saya.				