

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu pada umumnya pernah mengalami ketegangan, walau ketegangan itu tidak pernah dirasakan dan sulit untuk digambarkan. Individu yang mengalami ketegangan pada dasarnya menunjukkan perilaku yang tidak biasanya dilakukan. Ketegangan yang dirasakan oleh individu umumnya disebabkan beberapa masalah yang muncul di dalam kehidupan dan biasanya memberikan dampak psikologis yang mungkin dapat memunculkan stres pada individu tersebut. Stres merupakan sesuatu yang kompleks yang melekat dalam kehidupan. Oleh sebab itu, stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda dalam bentuk tertentu dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang pendek yang tidak sama, pernah, atau akan mengalaminya (Kusumastuti, 2009).

Sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya menurunkan kemampuan untuk menyesuaikan diri, tetapi secara tajam juga mempengaruhi kesehatan seorang individu. Salah satu sumber terjadinya stres adalah adanya perubahan dalam hidup individu. Perubahan hidup menjadi sumber stres bila perubahan hidup tersebut menuntut seorang individu untuk beradaptasi dengannya (Nevid, Rathus, dan Greene, 2005). Perubahan hidup ini bisa peristiwa-peristiwa yang menyakitkan atau pun yang menyenangkan, bisa juga karena adanya perubahan kondisi fisik seperti yang terjadi pada seorang wanita yang mengalami menopause. Menopause sendiri merupakan perubahan kondisi

secara fisiologis pada wanita yang memasuki masa penuaan (*aging*), hal ini ditandai dengan adanya penurunan fungsi hormon estrogen ovarium yang berperan dalam reproduksi seksualitas, yang dapat mengganggu aktifitas wanita bahkan mengancam kebahagiaan berumah tangga, sehingga dianggap sebagai momok dalam kehidupan seorang wanita (Srivastava dan Tanwar, 2014).

Penurunan fungsi hormon juga menyebabkan perubahan memunculkan berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh pada umumnya (Kasdu, 2002), serta keluhan secara psikologis bagi wanita. Perubahan fisik yang terjadi ditandai dengan adanya gejala yang disebut sebagai sindrom *menopause* yang meliputi *hot fluses* (semburan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (keringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), *insomnia* (susah tidur), mudah lelah, penurunan libido, rasa sakit jika berhubungan seks (Nurdono, 2013). Perubahan fisik yang terjadi secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis wanita yang mengalami menopause seperti mudah tersinggung, kecemasan, stres, daya ingat menurun dan depresi (Sugiyanto, 2014). Tidak heran jika wanita yang mengalami menopause akan mengalami stres fisik dan juga stres psikologi yang mempengaruhi secara emosional dalam menghadapi hal yang normal sebagaimana yang dialami semua wanita.

Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita menopause akan melonjak dari 107 juta jiwa (Tulung, Kundre & Silolonga, 2014). Data statistik dari Departemen Kesehatan pada tahun 2009 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia telah berjumlah 201,4 juta dan 100,9 juta diantaranya adalah wanita,

termasuk 14,3 juta orang wanita berusia 50 tahun ke atas. Pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita berusia 50 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta jiwa. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause tahun 2013 sebanyak 7,4 % dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada tahun 2005, kemudian naik lagi sebesar 14 % pada tahun 2015 (Nurdono, 2013). Tentunya hal ini perlu mendapatkan perhatian bagaimana kesehatan reproduksinya karena pada masa ini akan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai macam keluhan pada kesehatan.

Hal ini didukung berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap wanita *menopause* menunjukkan bahwa M sudah *menopause* sejak enam tahun yang lalu. M merupakan seorang ibu rumah tangga yang memiliki tiga anak laki-laki. M menanggapi *menopause* itu sebagai hal yang biasa saja karena itu memang sudah fasenya. Namun sejak tiga tahun memasuki masa menopause M mulai mengeluhkan tentang makin bertambahnya berat badan, susah tidur, merasa dirinya sudah tua, dan berhentinya menstruasi tidak bisa mempunyai keturunan lagi sebab M menginginkan anak perempuan. M juga menjelaskan bahwa dirinya beberapa kali dirawat di rumah sakit dengan keluhan pusing, mual, dan sakit di beberapa bagian, namun dokter tidak menemukan ada tanda-tanda penyakit apapun. M akhirnya bercerita pada dokter yang menanganinya bahwa dirinya sedang merasa sangat tertekan dengan perubahan yang terjadi pada dirinya setelah dia menopause, setelah mendengar keluhan dari M, dokter yang menanganinya menyarankan M untuk ke psikolog rumah

sakit tersebut. M menambahkan, bahwa setelah dirinya keluar dari rumah sakit M menjadi lebih bersyukur dengan kehidupan yang dimilikinya walaupun sudah menopause. M menanamkan dalam dirinya bahwa menopause itu harus di syukuri karena pada saat sudah *menopause* kita bisa lebih sering beribadah dan tanggung jawab untuk diri sendiri serta agama lebih diperdalam, M menyatakan dari beribadah penuh dan mensyukuri keadaan M merasa jauh dari segala bentuk penyakit (Wawancara, 27/7/2018).

Santrock (2003) menjelaskan bahwa menjadi tua itu pasti sebab bagian dari kehidupan setiap individu, dan merupakan siklus yang berlangsung terus sepanjang kehidupan. Bertambahnya usia berarti terdapat perubahan proses pada organisme individu yang telah mencapai kemasakan, perubahan ini bersifat umum dan *irreversible* atau tidak dapat kembali. Seiring dengan proses penuaan, terjadi pula kemunduran fungsi organ-organ tubuh termasuk salah satu organ reproduksi wanita, yaitu ovarium. Terganggunya fungsi ovarium menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen, dan ini akan menimbulkan beberapa penurunan atau gangguan pada aspek fisik-biologis-seksual. Munculnya gejala atau gangguan fisik sebagai akibat dari berhentinya produksi hormon estrogen pada sebagian wanita juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis, dan sosialnya.

Menurut Kuntjoro (Nurdono, 2013) kondisi psikologis yang biasanya terjadi adalah ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stres, dan depresi. Hesty dan Suprihatiningsih (2018) menemukan bahwa pada wanita usia 40-45 tahun sebagian besar mengalami kejadian sindrom pre menopause (80,3%) dan sebagian kecil tidak mengalami (19,7%) sedangkan yang

mengalami stres ringan (71,1%) dan stres sedang (28,9%). Pada wanita yang mengalami *menopause* ketegangan perasaan atau stres selalu berada dalam lingkungan pekerjaan, pergaulan sosial, dan kehidupan berumah tangga. Jika hal tersebut tidak segera diatasi stres dapat menyita energi dan, mengurangi produktivitas kerja serta menurunkan kekebalan terhadap penyakit.

Hardjana (1994) menerangkan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan terjadinya stres, yaitu faktor pribadi dan faktor situasi. Faktor pribadi dianggap sebagai faktor mendasar bagi individu untuk terkena stres. Faktor ini meliputi unsur-unsur intelektual, motivasi, kepribadian, dan kepercayaan atau keyakinan (religiusitas). Religiusitas merupakan bagian dari faktor pribadi individu yang dapat mempengaruhi munculnya stres, termasuk didalamnya adalah perasaan bersyukur terhadap berbagai hal, baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Ketika individu kurang dapat mensyukuri nikmat yang telah didapatnya atau bahkan tidak bersyukur sama sekali, maka individu tersebut akan selalu merasa dalam keadaan kekurangan. Dengan demikian, hal tersebut secara tidak langsung dapat memberikan tekanan pada diri masing-masing individu dan memunculkan stres.

Penelitian Safitri (2014) dengan judul "Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia" menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara rasa syukur terhadap stres pada lanjut usia, dan korelasi negatif antara dukungan sosial terhadap stres pada lanjut usia, serta terdapat pula korelasi positif antara rasa syukur dan dukungan sosial terhadap stres pada lanjut usia, dengan skor $R^2=0.36$. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa rasa syukur yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi tingkat stres yang

dialami oleh individu itu sendiri, semakin individu bersyukur semakin rendah stres yang dirasakan. Dengan demikian, rasa syukur dapat menumbuhkan pemikiran positif terhadap individu dalam berbagai situasi baik itu menyenangkan maupun menyedihkan, sehingga individu mampu mengatasinya termasuk pada wanita menopause.

Penelitian lain datang dari Na'imah (2018) dengan judul "Kebersyukuran dan Kebahagiaan Wanita Menopause" menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita menopause dengan nilai $r=0.741$ dan $p=0.000$ ($p<0.005$), yang berarti semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif kebersyukuran sebesar 54.8% terhadap kebahagiaan yang dirasakan wanita menopause.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa kebersyukuran memiliki keterkaitan yang cukup besar dengan kehidupan sehari-hari seorang individu. Ketika individu memiliki rasa syukur dalam menjalankan segala aktivitasnya maka dengan sendirinya individu tersebut dapat mengatasi permasalahan yang terjadi dan mampu memaknai segala hal yang terjadi tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif, sehingga individu lebih merasakan perasaan bahagia dibandingkan dengan perasaan tertekan. Dengan demikian, kebersyukuran merupakan perasaan takjub dan apresiasi terhadap nikmat yang didapat baik kelebihan maupun kekurangan, baik kesenangan maupun kesedihan. Umumnya, cara yang menunjukkan bahwa individu itu bersyukur adalah kalbunya selalu memaknai dengan beriman kepada Allah, lisannya memuji dan menyanjung Allah, serta menggunakan anggota tubuhnya dengan

mengerjakan amal ibadah sebagai ungkapan terimakasih pada Allah SWT. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan antara kebersyukuran dengan stres pada wanita yang mengalami menopause.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stres pada wanita yang mengalami menopause.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah dapat memberikan pemikiran yang baru dalam perkembangan ilmu psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial yang berfokus pada kesehatan mental khususnya terkait dengan stres.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah lebih menumbuhkan rasa bersyukur terhadap diri subjek, agar selalu dapat menerima dirinya sendiri saat mengalami masa menopause.

D. Keaslian Penelitian

Berbagai penelitian telah dilakukan dengan menggunakan stres sebagai variabelnya, begitu juga dengan penelitian dengan menggunakan variabel kebersyukuran. Penelitian dengan tema yang sama pernah dilakukan, namun yang menggabungkan antara kebersyukuran dengan stres belum banyak diteliti.

Beberapa penelitian yang serupa diantaranya diteliti oleh Faizah (2014) dengan judul "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Keharmonisan Keluarga". Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kebersyukuran dengan keharmonisan keluarga. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri yang beragama Islam dan berdomisili di Yogyakarta sebanyak 40 pasang. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala keharmonisan keluarga yang disusun berdasarkan teori Hawari (1997) dan skala kebersyukuran yang diadaptasi dari penelitian Kusuma (2012) berdasarkan teori dari Munajjid (2006). Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan keharmonisan keluarga dengan nilai $r=0.814$, $p=0.000$ ($p<0.01$).

Penelitian lain datang dari Rahman (2014) dengan judul "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Putri". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XII yang beragama islam, memiliki kategori IMT normal dan berusia antara 15-18 tahun yang bersekolah di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran yang merupakan hasil modifikasi dari skala kebersyukuran yang disusun oleh Kusuma (2012) dan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan *Clue to Present BDD* dari Philips (2009). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan nilai $r=-0.383$, $p=0.001$ ($p<0.01$).

Penelitian selanjutnya diteliti oleh Jayanti (2014) dengan judul "Ruqyah Syar'iyah Sebagai Terapi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas ruqyah syar'iyah sebagai terapi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di Panti Tresna Wredha Abiyoso, Pakem, Yogyakarta sebanyak 12 orang, yang memiliki skor skal stres sedang atau tinggi. Penelitian ini menggunakan alat ukur stres pada lansia yang digunakan dalam penelitian Chandra Aji Permana (2013). Hasil dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa ruqyah syar'iyah efektif untuk menurunkan stres pada lansia dengan nilai $p=0.376$ ($p>0.05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat stress yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen dalam *pretest*. Sedangkan pada *posttest* dan *follow up* diperoleh nilai yang sama yaitu sebesar 0.000 dengan $p=0.004$ ($p<0.01$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat stres yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen dalam *posttest* dan *follow up*.

Penelitian tentang stres yang lainnya datang dari Kesumawati (2012) dengan judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Pada Narapidana". Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan variabel dukungan sosial dan variabel stres pada narapidana. Subjek dalam penelitian ini adalah narapidana di Rumah Tahanan Negara Bantul. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala dukungan sosial yang mengacu pada teori dukungan sosial yang diungkapkan oleh House (Smet, 1994) dan skala stres yang mengacu pada teori Hardjana (1994). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan

negatif antara dukungan sosial dan stres pada narapidana, yang ditunjukkan dengan level signifikan $r=-0.462$ dan $p=0.001$ atau $p<0.01$.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di atas, maka penelitian dengan judul "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Stres Pada Wanita Yang Mengalami Menopause" dapat dipertanggungjawabkan keasliannya dilihat dari:

1. Keaslian Topik

Belum banyak penelitian sebelumnya yang meneliti topik tentang hubungan antara variabel kebersyukuran dengan variabel stres dalam satu penelitian. Dengan demikian, dapat dikatakan penelitian ini orisinal secara topik dan dapat dipertanggungjawabkan.

2. Keaslian Teori

Beberapa teori yang umum digunakan untuk menjelaskan tentang kebersyukuran, diantaranya adalah teori dari Al-Munajjid, Al-Jauziyyah, dan Emmons & McCullough. Penelitian ini menggunakan teori dari Al-Munajjid (2006) untuk membahas tentang kebersyukuran. Sedangkan, untuk membahas tentang stres penelitian ini menggunakan teori dari Hardjana (1994).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala stres yang telah dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Widhianingrum (2012) dan mengadaptasi skala kebersyukuran *Psychological Measures of Islamic Gratitude* (PMIG) yang disusun oleh Kurniawan, Romdhon, Akbar, & Endah (2012).

4. Keaslian Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita yang sudah mengalami menopause, masih memiliki pasangan, dan sudah mempunyai anak.