

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

Sebelum proses pengambilan data, kegiatan yang dilakukan yakni menentukan orientasi kanchah mengenai kemungkinan pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan sejumlah ibu-ibu yang telah memasuki masa menopause. Subjek penelitian ini adalah ibu-ibu berdomisili di Kecamatan Ngaglik, Kecamatan Sleman, dan Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Masyarakat yang berdomisili di Kecamatan Ngaglik, Kecamatan Sleman, dan Kecamatan Tempel sebagian merupakan warga pribumi yang tinggal secara turun temurun dan sebagian lagi merupakan warga pendatang yang datang dari luar kota atau bahkan luar provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Karakteristik orang yang berada di kecamatan ini sudah termasuk modern. Hal ini disebabkan banyak di antara mereka yang mencari pekerjaan di provinsi lain untuk mendapatkan lapangan pekerjaan yang lebih baik dan kemudian kembali lagi dengan membawa budaya yang berbeda dengan asal daerah itu sendiri. Meskipun, masih ada beberapa yang tidak mencari pekerjaan di luar provinsi, namun gaya hidup antara keduanya cenderung sama.

Banyak pula masyarakat pendatang yang memilih untuk tinggal disini dengan alih-alih menghabiskan masa tua sehingga mencari suasana yang tenang dan asri. Data statistik yang diperoleh Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman tahun 2015 terkait banyak penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kabupaten Sleman menunjukkan sebanyak 35.067 jumlah penduduk berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 50-54 tahun dengan prosentase sebesar 6.06%, sebanyak 28.892 jumlah penduduk berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 55-59 tahun dengan prosentase sebesar 4.99%, sebanyak 20.935 jumlah penduduk berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 60-64 tahun dengan prosentase sebesar 3.62%.

Jika ditotal secara keseluruhan, jumlah penduduk Kabupaten Sleman yang berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 50-64 tahun sebanyak 84.894 jiwa. Tentu ini bukanlah angka yang terhitung sedikit, hal ini menunjukkan bahwa jumlah perempuan yang memasuki masa menopause di Kabupaten Sleman termasuk tinggi, sehingga memiliki potensi mengalami stress menopause yang tinggi pula. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui stres yang dialami oleh ibu-ibu yang sudah memasuki masa menopause yang berada di Kecamatan Ngaglik, Kecamatan Sleman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Persiapan

a. Persiapan Administrasi

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Setelah mendapat persetujuan, maka peneliti menyerahkan Surat Izin

Penelitian yang telah disahkan oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor 998/Dek/70/Div.Um&RT/X/2015. Penelitian ini dilakukan secara *door to door*, yakni mengunjungi rumah-rumah warga untuk meminta kesediaannya dalam mengisi kuisioner penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur merupakan penyusunan alat ukur yang digunakan untuk mengambil data penelitian. Penyusunan alat ukur ini dimulai dengan menentukan aspek-aspeknya, kemudian aspek-aspek tersebut dijabarkan dalam bentuk aitem-aitem pernyataan maupun pertanyaan yang selanjutnya disusun menjadi sebuah *blueprint*. Aitem-aitem dalam *blueprint* ini kemudian disusun menjadi sebuah *booklet* yang terdiri dari dua skala yaitu Skala Stres Menopause dan Skala Kebersyukuran.

Skala stres menopause yang digunakan dalam penelitian ini dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Widhianingrum (2012), dengan 40 butir pernyataan yang terdiri dari 19 butir aitem *favorable* dan 21 butir aitem *unfavorable*. Peneliti memodifikasi skala tersebut dengan mengganti butir-butir pernyataan yang disesuaikan dengan subjek penelitian ini berdasarkan aspek-aspek Hardjana (1994), antara lain: (1) aspek emosional, (2) aspek intelektual, (3) aspek fisiologis, dan (4) aspek interpersonal. Skala ini, dalam pengukurannya menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari empat pilihan alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Kadang-Kadang (KK), Sering (SR), dan Selalu (SL).

c. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1) Hasil Uji Coba Skala Stres Menopause

Berdasarkan analisis dari uji reliabilitas pada Skala Stres Menopause dengan jumlah responden sebanyak 65 orang, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa dari jumlah aitem sebanyak 40 aitem terdapat 13 aitem yang gugur, yaitu aitem nomor 4, 8, 9, 10, 12, 22, 23, 28, 30, 32, 33, 36, dan 40. Sehingga jumlah aitem yang dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian sebanyak 27 aitem. Indeks diskriminasi aitem bergerak dari 0.409 – 0.709 dengan nilai reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* = 0.830. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3*Distribusi Butir Skala Stres Menopause Setelah Uji Coba*

Aspek	Butir	Butir	Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Nomor Butir	Nomor Butir	
Emosional	1,2,3,13 (8),24 (17)	14 (9),15 (10),25 (18),26 (19)	9
Intelektual	27 (20)	5 (4),6 (5),16 (11),17 (12),29 (21)	6
Fisiologis	7 (6),19 (14),31 (22),37 (25),38 (28)	18 (13)	6
Interpersonal	20 (15),21 (16),34 (23)	11 (7),35 (24),39 (27)	6
Total	14	13	27

Catatan : angka dalam kurung () adalah nomor urut butir baru setelah uji coba

2) Hasil Uji Coba Skala Kebersyukuran

Hasil analisis uji coba Skala Kebersyukuran menunjukkan bahwa dengan jumlah responden sebanyak 65 orang dari 25 butir aitem yang diujicobakan dinyatakan kesemuanya sah. Adapun indeks diskriminasi aitem bergerak dari 0.348 – 0.860 dengan nilai reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* = 0.958. hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4

Distribusi Butir Skala Kebersyukuran Setelah Uji Coba

Aspek	Butir	Butir	Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Nomor Butir	Nomor Butir	
Bersyukur dengan Qalbu	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	-	9
Bersyukur dengan Lisan kepada Allah (Memuji Allah)	10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 21	-	8
Bersyukur dengan Lisan kepada Manusia (Berterima Kasih)	16, 18, 19, 20	-	4
Bersyukur dengan Tindakan	22, 23, 24, 25	-	4
Total	25	0	25

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta, tepatnya di Kabupaten Sleman dengan karakteristik subjek penelitian yakni ibu-ibu yang sudah mengalami menopause. Penelitian ini melibatkan sekitar 100 orang ibu-ibu yang tinggal di Kabupaten Sleman. Pengambilan data di mulai dari bulan November 2015 sampai Februari 2016. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *door to door*, yakni dengan mengunjungi rumah-rumah tiap warga dan

kolektif, yakni dengan mengikuti penyuluhan dari pukesmas setempat yang sasarannya adalah kelompok ibu-ibu yang sudah menopause, serta membagikan pada kelompok pengajian, dan kelompok arisan.

Kondisi subjek saat itu bermacam, ada yang terlihat tertarik dan antusias dalam pengisian skala, yaitu dengan mencermati setiap penjelasan dan pertanyaan maupun pernyataan yang tertulis pada skala, ada yang menanggapi penjelasan dengan canda seperti nama inisial boleh diisi dengan nama artis terkenal, adapun yang mengeluh dengan tentang konten skala yang terkesan privasi, adapula yang bertanya-tanya jawaban, serta adapula subjek yang mengesampingkan pengisian skala dan mendahulukan pekerjaan rumahnya.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini melibatkan 100 orang ibu-ibu yang berdomisili di Kecamatan Ngaglik, Kecamatan Sleman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Gambaran umum terkait dengan subjek penelitian berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5

Deskripsi Demografik Subjek Penelitian (N=100)

Nomor	Usia	Jumlah
1	49 – 53 tahun	53
2	54 – 57 tahun	34
3	58 – 62 tahun	13
		100

2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh deskripsi atau gambaran data penelitian yang berisi fungsi-fungsi dasar statistik. Hal ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6

Nilai Persentil untuk Kategorisasi

Persentil	Stres Menopause	Kebersyukuran
20	1.9704	2.7280
40	2.1481	2.8560
60	2.2222	2.9200
80	2.3630	3.0400

Tabel 7

Rumus Penormaan

Kategorisasi	Stres Menopause	Kebersyukuran
Sangat Rendah	$X < 1.9704$	$X < 2.7280$
Rendah	$1.9704 \leq X < 2.1481$	$2.7280 \leq X < 2.8560$
Sedang	$2.1481 \leq X < 2.2222$	$2.8560 \leq X < 2.9200$
Tinggi	$2.2222 \leq X \leq 2.3630$	$2.9200 \leq X \leq 3.0400$
Sangat Tinggi	$X > 2.3630$	$X > 3.0400$

Tabel 8

Deskripsi Psikologis Subjek Penelitian

Kategorisasi	Stres Menopause		Kebersyukuran	
	F	%	F	%
Sangat Rendah	20	20	12	12
Rendah	19	19	28	28
Sedang	14	14	10	10
Tinggi	27	27	31	31
Sangat Tinggi	20	20	19	19
		100%		100%

Berdasarkan tabel 8 di atas, diketahui ukuran psikologis Stres Menopause pada subjek penelitian menunjukkan bahwa yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 20%, kategori rendah sebanyak 19%, kategori sedang sebanyak 14%, kategori tinggi sebanyak 27%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 20%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa

sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat stress menopause yang **tinggi** dengan presentasi sebesar 27%.

Kemudian, dapat dilihat juga untuk ukuran psikologis Kebersyukuran pada subjek penelitian menunjukkan bahwa yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 12%, kategori rendah sebanyak 28%, kategori sedang sebanyak 10%, kategori tinggi sebanyak 31%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 19%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat kebersyukuran yang **tinggi** juga dengan presentase sebesar 31%.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk memastikan apakah persyaratan yang diminta oleh analisis statistik korelasional terpenuhi atau tidak dalam penelitian ini. Uji asumsi ini meliputi uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan.

a. Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dilakukan untuk mengetahui penyebaran data penelitian yang terdistribusi secara normal atau tidak di dalam sebuah populasi. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *Test of Normality Kolmogorof-Smirnov*. Hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 9
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Normalitas
	Statistik	Df	Sig.	
Stres Menopause	0.129	100	0.000	Tidak Normal
Kebersyukuran	0.131	100	0.000	Tidak normal

Tabel 8 di atas menunjukkan bahwa sebaran data Stress Menopause dan sebaran data Kebersyukuran dinyatakan **tidak normal** karena signifikansi pada kedua variabel kurang dari 0.05.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi linearitas digunakan untuk melihat adanya hubungan yang linear antara kedua variabel dalam penelitian. Hasil uji linearitas antara Stres menopause dan Kebersyukuran menunjukkan hasil koefisien $F=23.756$ dan $p=0.000 (<0.05)$, dengan hasil tersebut dapat dilihat bahwa hubung antara kedua variabel penelitian **linear**, karena kedua variabel membentuk garis lurus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	p	Linearitas
Stres Menopause* Kebersyukuran	23.765	0.000	Linear

4. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji asumsi yang dilakukan terhadap variabel Kebersyukuran dan Stres Menopause, maka dapat dinyatakan bahwa kedua variabel tersebut hanya memenuhi uji linearitas saja. Selanjutnya, dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis, yaitu apakah terdapat hubungan negatif antara Kebersyukuran dengan Stres Menopause. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik nonparametrik korelasi *Spearman*.

Tabel 11
Hasil Uji Hipotesis dan Koefisien Determinan (r^2)

Variabel	R	r^2	Sig.	Keterangan
Kebersyukuran * Stres Menopause	-0.215	0.046	0.016	Signifikan

Tabel 11 di atas memperlihatkan bahwa hipotesis penelitian **diterima**. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa yang menunjukkan koefisien korelasional $R=-0.215$ dengan $p=0.016$ ($p<0.05$), yang berarti terdapat hubungan yang negatif antara kebersyukuran dengan stres menopause. Semakin tinggi kebersyukuran maka tingkat stres menopause akan semakin menurun. Sedangkan, semakin rendah kebersyukuran maka tingkat stress menopause akan semakin meningkat. Tabel 11 tersebut juga menunjukkan bahwa kebersyukuran mampu menjelaskan 4.6% variasi stres menopause.

5. Analisis Tambahan

Peneliti melakukan analisis tambahan untuk melihat bagaimana pengaruh masing-masing dimensi kebersyukuran terhadap stres pada wanita yang mengalami menopause tanpa dan dengan memperhatikan faktor demografik (usia, usia pernikahan, status menopause, jumlah anak, pendidikan terakhir, dan penghasilan per-bulan). Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 12

Analisis Tambahan dan Koefisien Determinan (r^2) Berdasarkan Usia

Variabel	Usia ≤ 53 tahun			Usia > 53 tahun		
	R	r^2	Sig.	R	r^2	Sig.
Kebersyukuran * Stres Menopause	-0.313	0.097	0.022	-0.141	0.019	0.344

Tabel 12 diatas menunjukkan kekuatan hubungan antara kedua variabel bervariasi menurut faktor usia. Kemampuan bersyukur dalam menjelaskan variasi stres menopause kelompok subjek berusia kurang dari atau sama dengan 53 tahun lebih kuat, dengan prosentase sebesar 9.7%. Sedangkan, untuk kelompok subjek usia di atas 53 tahun hanya 1.9%.

Tabel 13

Analisis Tambah dan Koefisien Determinan (r^2) Berdasarkan Status Menopause

Variabel	Status Menopause < 1 tahun			Status Menopause \geq 1 tahun		
	R	r^2	Sig.	R	r^2	Sig.
Kebersyukuran * Stres Menopause	-0.178	0.031	0.115	-0.304	0.092	0.193

Tabel 14 diatas menunjukkan kekuatan hubungan antara kedua variabel bervariasi menurut faktor status menopause. Kebersyukuran mampu menjelaskan stres menopause hanya sebesar 3.1% pada kelompok subjek dengan status menopause kurang dari 1 tahun. Sedangkan, untuk kelompok subjek dengan status menopause lebih dari atau sama dengan 1 tahun kebersyukuran mampu menjelaskan stres menopause sebesar 9.2%.

Tabel 14

Analisis Tambah dan Koefisien Determinan (r^2) Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Variabel	1			2			3		
	R	r^2	Sig.	R	r^2	Sig.	R	r^2	Sig.
Kebersyukuran * Stres Menopause	-0.327	0.106	0.103	-0.176	0.030	0.217	-0.179	0.032	0.415

*1=SD&SMP, 2=SMA/SMK, 3=Sarjana

Tabel 15 diatas menunjukkan kekuatan hubungan antara ketiga variabel bervariasi menurut faktor pendidikan terakhir. Kemampuan bersyukur dalam menjelaskan variasi stres menopause lebih kuat pada subjek yang memiliki pendidikan dasar maupun menengah pertama (10.6%), dibandingkan pendidikan menengah atas atau kejuruan (3%), dan subjek dengan tingkat pendidikan sarjana (3.2%).

D. Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres pada wanita yang mengalami menopause yang berdomisili di Kecamatan Ngaglik, Kecamatan Sleman, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian kali ini adalah terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres pada wanita yang mengalami menopause dan hipotesis tersebut diterima dengan menunjukkan koefisien korelasional $R=-0.215$ dan $p=0.016$ ($p<0.05$). Hal ini berarti tinggi rendahnya stres yang dialami oleh subjek penelitian dapat dijelaskan melalui kebersyukuran yang dimiliki oleh subjek. Semakin tinggi subjek merasa bersyukur maka semakin rendah stres yang dimilikinya. Begitupula sebaliknya, semakin rendah atau tidak bersyukur subjek maka semakin tinggi pula stres yang dimilikinya.

Adanya korelasi negatif antara kebersyukuran dengan stres pada wanita yang mengalami menopause menguatkan pendapat dari Emmons, McCullough, Tsang (Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009) bahwa kebersyukuran adalah suatu konsep yang telah berkembang dalam lingkup yang berbeda, seperti kebijakan moral, sikap, emosi, kebiasaan, ciri kepribadian, dan respon dalam mengatasi masalah. Oleh sebab itu, prosentase ukuran psikologis kebersyukuran dan stres yang dimiliki subjek penelitian berada dalam kategori tinggi yaitu sebesar 31%. Tingginya ukuran psikologis kebersyukuran subjek juga dipengaruhi oleh faktor pribadi maupun lingkungan disekitarnya. Pemahaman tentang informasi seputar menopause, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta penerimaan diri, sedikit banyak mempengaruhi kondisi psikologis

dari subjek. Penting juga adanya dukungan dari orang lain untuk memotivasi diri supaya memiliki kesadaran yang cukup tentang pentingnya hal yang sebelumnya sudah disebutkan.

Selain itu, menurut Al-Munajjid (2006) bersyukur dapat dianalogikan seperti pengaruh makanan pada tubuh hewan, dimana hewan yang bersyukur artinya hewan yang cukup dengan pakan sedikit atau hewan yang gemuk hanya dengan pakan yang sedikit. Bersyukur berarti memperlihatkan pengaruh nikmat ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya yang beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, serta pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah. Dengan demikian sedikit nikmat untuk banyak bersyukur, maka terlebih lagi jika nikmat yang diperoleh banyak. Berdasarkan pernyataan tersebut, terlihat bahwa kebersyukuran merupakan sebuah konsep yang ada pada seseorang sebagai bentuk perasaan berterimakasih atas nikmat yang telah diberikan oleh Sang Maha Kuasa serta pertolongan dari orang lain dalam berbagai situasi, termasuk situasi yang penuh dengan tekanan.

Stres merupakan suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seseorang yang mengalami stres dalam menghadapi stresor, baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994). Perasaan tertekan tersebut termasuk dalam suatu emosi negatif yang muncul pada diri seseorang khususnya seorang wanita yang tidak mampu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, yaitu berupa menurunnya fungsi hormonal estrogen ovarium. Santrock (2003) menjelaskan bahwa menjadi tua adalah suatu proses yang merupakan bagian

dari kehidupan setiap individu, dan sudah terjadi sejak konsepsi dalam kandungan yang berlangsung terus sepanjang kehidupan. Sebagaimana yang telah dipaparkan oleh Munajjid (2006) sebelumnya, meskipun dengan nikmat yang sedikit pun setidaknya dapat menginspirasi untuk banyak bersyukur, maka terlebih lagi jika nikmat yang diperoleh banyak. Hal ini menunjukkan bahwa meski seorang wanita akan mengalami masa menopause dan kehilangan kemampuannya dalam memberikan keturunan kepada pasangan dan perubahan lainnya itu merupakan suatu kewajaran dalam sebuah siklus kehidupan wanita, sehingga yang dapat dilakukan adalah menerima dengan lapang dada dan mensyukuri nikmat lainnya yang telah diterima seperti nikmat sehat, nikmat membesarkan anak, serta nikmat beribadah.

Pada konteks penelitian ini, subjek penelitian yaitu wanita yang mengalami menopause cenderung memiliki stres menopause yang rendah karena beberapa faktor, salah satunya adalah pendidikan. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini telah mengenyam bangku pendidikan SMA dengan prosentase 51%, namun kelompok subjek pada jenjang ini hanya mampu menjelaskan 3% dari kekuatan kebersyukuran terhadap variasi stres menopause. Kemampuan kebersyukuran dalam menjelaskan variasi stres menopause subjek pada jenjang SMA ini juga tidak jauh berbeda dengan subjek pada jenjang pendidikan sarjana yaitu 3.2%. Meskipun demikian, kelompok subjek dengan jenjang pendidikan dasar atau SMP mampu menjelaskan lebih kuat (10.6%) dari kekuatan kebersyukuran terhadap variasi stress menopause, yang berarti subjek memiliki pengetahuan yang cukup serta pemahaman tentang siklus reproduksi wanita, dan informasi lainnya yang berhubungan dengan menopause. Menurut

Notoadmojo (2005) pengalaman atau pengetahuan yang dimiliki seseorang merupakan faktor yang sangat berperan dalam menginterpretasikan stimulus yang diperoleh. Pengalaman masa lalu atau apa yang telah kita pelajari akan menyebabkan terjadinya interpretasi. Tidak hanya itu, peran aktif dari puskesmas sekitar wilayah tempat tinggal subjek yang senantiasa memberikan penyuluhan dan psikoedukasi seputar siklus reproduksi wanita serta menopause secara tidak langsung meminimalisir stres yang muncul ketika wanita memasuki masa menopause.

Ibnu Manzbur (Al-Fauzan, 2013) berkata. "Syukur adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan, dan disertai niat. Kemudian ia memuji Sang Pemberi nikmat dengan lisan dan menggunakan nikmat itu untuk taat kepada-Nya. Dia percaya bahwa Allah yang memberi nikmat. Orang yang bersyukur secara hakiki ialah orang yang menunaikan sendi-sendinya disertai hal-hal yang bisa menyempurnakannya. Sendi-sendinya ialah cinta kepada Zat yang disyukuri, tunduk kepada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmatnya pada jalan yang Dia ridhai (Al-Fauzan, 2013). Orang yang memiliki kecenderungan untuk selalu bersyukur akan merasa cukup dalam keadaan apapun, baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki masing-masing individu. Dengan demikian, hal tersebut menjelaskan hasil penelitian ini, bahwa wanita yang bersyukur menerima dengan lapang dada perubahan kondisi yang terjadi saat mengalami menopause dapat meminimalisir tekanan yang muncul dan mampu mengatasinya tanpa harus merasa terbebani ataupun terganggu.

Temuan menarik lain dalam penelitian ini yaitu didasarkan pada variabel demografik (usia, usia pernikahan, status menopause, dan penghasilan bulanan

keluarga) subjek penelitian. Kelompok subjek dengan usia kurang dari atau sama dengan 53 tahun memiliki prediktor yang lebih besar terhadap stres menopause dibandingkan dengan kelompok usia di atas 53 tahun. Hal ini berbeda dengan pendapat dari Ulfah (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara usia dan lama menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Dari segi rentang umur untuk kelompok usia kurang dari atau sama dengan 53 tahun memiliki kebutuhan bersyukur sebesar 9.7% terhadap stres menopause, sedangkan untuk kelompok usia di atas 53 tahun memiliki kebutuhan bersyukur hanya 1.9%.

Penelitian ini juga menemukan bahwa subjek yang mengalami menopause kurang dari 1 tahun memiliki prediktor kebersyukuran yang tidak begitu kuat terhadap stress menopause yaitu sebesar 3.1%, hal ini bisa terjadi sebab subjek yang mengalami menopause kurang dari 1 tahun masih dalam masa adaptasi atas perubahan yang terjadi. Sedangkan, untuk subjek yang mengalami menopause lebih dari atau sama dengan 1 tahun memiliki prediktor kebersyukura yang lebih kuat terhadap stres menopause yaitu sebesar 9.2%, hal ini bisa terjadi sebab subjek udah memiliki kepercayaan diri yang lebih untuk menerima perubahan yang terjadi. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Srivastava dan Tanwar (2014) bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres saat menopause dan saat postmenopause, namun tingkat stres saat menopause sedikit lebih tinggi dibanding dengan tingkat stres saat postmenopause.

Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, bawah penelitian ini menunjukkan hubungan yang negatif antara kebersyukuran dan stres menopause

dengan hasil analisis menunjukkan koefisien korelasional $R=-0.215$ dan $p=0.016$ ($p<0.05$). Adanya pengaruh yang negatif dari kebersyukuran terhadap stres menopause dapat ditunjukkan berdasarkan hasil kontribusi pada kebersyukuran yang memiliki sumbangan sebesar 4.6%, artinya stres menopause dapat dipengaruhi kebersyukuran. Hal ini menjelaskan hasil penelitian ini, semakin subjek bersyukur dengan perubahan yang terjadi dan menerimanya, maka tekanan maupun dampak yang muncul dari perubahan tersebut tidak akan membebani dirinya lagi. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Al-Munajjid (2006), kenali dan terimalah nikmat yang sudah kita miliki maka kita akan lebih mengenal diri kita sendiri dan Tuhan yang telah memberikan nikmat, serta tak lupa ucapkan syukur atas nikmat yang telah diberikan oleh-Nya. Seperti yang dituliskan dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Dan terhadap nikmat Rabb-mu, maka hendaklah kamu siarkan." (QS. Adh-Dhuha: 11)

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 dapat mensyukuri nikmat yang telah didapatnya, maka individu tersebut akan selalu merasa dalam keadaan tenang dan tidak berada dalam ketegangan.

Dengan demikian, hal ini membuat subjek secara emosional lebih stabil, mampu berpikir jernih serta menyelesaikan masalah dengan baik, tidak mudah mengeluh dengan perubahan yang dirasakan, dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi tanpa terganggu sekalipun. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Na'imah (2018) yang menyebutkan bahwa semakin seseorang bersyukur semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan oleh orang tersebut.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa salah satu emosi yang berkaitan dengan munculnya stres yaitu afek atau suasana hati. Afek merupakan peristiwa psikis yang dapat diartikan sebagai ketegangan yang hebat dan kuat yang timbul dalam waktu yang singkat, tidak disadari, dan disertai gejala-gejala jasmani. Hal ini bisa dipicu oleh banyak hal, diantaranya adalah perceraian, keretakan rumah tangga akibat konflik, kekecewaan dan sebagainya (Lukaningsih dan Bandaniyah, 2011). Hal-hal tersebut terjadi akibat kurangnya rasa syukur yang dimiliki oleh individu, ketika individu kurang dapat mensyukuri nikmat yang telah didapatkannya atau bahkan tidak bersyukur sama sekali, maka individu tersebut akan selalu merasa dalam keadaan kurang, dan mempengaruhi pada afek individu tersebut. Faktanya, menurut Wood,dkk (2008) bersyukur merupakan sebuah intervensi klinis yang mampu melindungi seseorang dari stres dan depresi, serta berpengaruh dalam meningkatkan dukungan sosial.

Hal ini didukung oleh penelitian Safitri (2014) yang 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, yang berarti 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. Dapat disimpulkan bahwa ketika individu mampu untuk menerima kondisi diri sendiri maupun orang lain, mampu untuk menyelesaikan masalah dengan baik, dan mampu untuk tidak mengeluh dalam keadaan apapun, maka individu tersebut dapat terjauhkan dari hal-hal yang termasuk sebagai pemicu stress yang berlebih serta individu tersebut termasuk dalam kategori orang yang bersyukur.

Berdasarkan kesesuaian teori dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa wanita yang mengalami menopause dan memiliki kesadaran untuk selalu bersyukur yang tinggi terbukti dapat menurunkan atau meminimalisir tekanan atau stres berlebih yang muncul saat mengalami masa menopause. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengetahuan terkait menopause dan siklus reproduksi wanita, serta adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar sedikit banyak berperan dan berpengaruh terhadap tekanan atau stres yang dirasakan oleh para wanita yang sedang mengalami menopause.

Secara keseluruhan, peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini memiliki banyak kelemahan, yaitu ketika melakukan pengambilan data peneliti harus mendiktekan pernyataan dan pertanyaan kepada subjek. Adapun kelemahan dalam penelitian ini, adalah landasan teori stres yang digunakan adalah teori stres secara umum sehingga kurang bisa menunjang dalam membahas stres khusus menopause, ada beberapa subjek yang sulit untuk

dihubungi karena kesibukan yang dimilikinya, sehingga beberapa perlu membuat janji terlebih dahulu. Banyaknya subjek yang memunculkan sikap *faking good*, atau bahkan mengikuti jawaban dari orang lain. Ada pula beberapa dari subjek yang enggan mengisi kuisioner karena merasa mereka tidak bisa mengerjakan dengan baik kuisioner yang diberikan. Hal ini membuat peneliti, melakukan pengambilan data berulang-ulang.