

KONSEP DIRI WANITA *MENOPAUSE*

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) dalam Bidang Bimbingan dan Konseling*



OLEH
MEGA MITRA
54174/2010

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

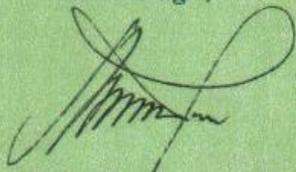
KONSEP DIRI WANITA *MENOPAUSE*

Nama : Mega Mitra
NIM : 54174/2010
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2015

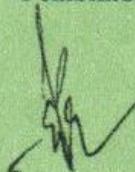
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons
NIP. 19490609 197803 1 001

Pembimbing II,



Dr. Riska Ahmad, M.Pd, Kons
NIP. 19530324 197602 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

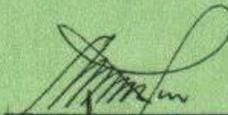
Judul : Konsep Diri Wanita *Menopause*
Nama : Mega Mitra
NIM : 54174/2010
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2015

Tim Penguji

Tanda Tangan

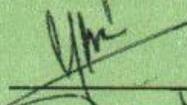
Ketua : Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons



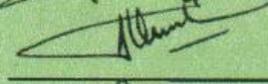
Sekretaris : Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons



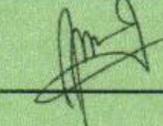
Anggota : Dra. Yulidar Ibrahim., MPd., Kons



Anggota : Dra. Zikra, M.Pd., Kons



Anggota : Nurfarhanah, S.Pd. M.Pd., Kons



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2015

Yang menyatakan



Mega Mitra

ABSTRAK

Judul : Gambaran Konsep Diri Wanita Menopause
Peneliti : Mega Mitra
Pembimbing : 1. Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons
2. Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons

Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas yaitu mulai *menarche* sampai *menopause*. Secara psikis sebagian wanita yang mengalami menopause merasa stress dan depresi dengan kondisi yang mereka alami dan diperkirakan akan berdampak pada konsep diri wanita tersebut. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan konsep diri wanita *menopause*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek yang digunakan sebanyak 3 orang wanita yang telah *menopause* di SMP M X. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dideskripsikan secara utuh.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran konsep diri sosial wanita *menopause* dilihat dari hubungan sosial dan cara berinteraksi dalam masyarakat baik ditandai dengan memiliki banyak teman dan sering dilibatkan dalam berbagai acara yang diadakan di lingkungan tempat tinggalnya, konsep diri emosional wanita *menopause* dilihat dari perasaan emosinya seperti mudah sedih, marah, cemas, takut dan bahagia, konsep diri fisik wanita *menopause* dilihat dari kondisi kesehatannya, bentuk tubuhnya dan mudah lelah, konsep diri intelektual wanita *menopause* dilihat dari tidak bisa konsentrasi dalam bekerja, pelupa, kecerdasan dan pemecahan masalah. Diharapkan ibu-ibu menopause dalam kehidupannya dapat menerapkan konsep diri positif, karena konsep diri memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan yakni berperan dalam mempertahankan keselarasan batin dalam kehidupan.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis aturkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konsep Diri Wanita *Menopause*”**. Selanjutnya Salawat beriring salam tidak lupa-lupanya penulis kirimkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya ke alam yang berilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan banyak arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons, Selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Bapak Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
2. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons, selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai akhir.

3. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons, selaku Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, ilmu dan saran untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons, Ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons, dan Ibu Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons, selaku tim dosen penguji sekaligus penimbang instrumen (*judge*) yang telah banyak memberikan kritikan, motivasi, masukan maupun saran untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan membantu penulis selama menjalani pendidikan di jurusan bimbingan dan konseling.
6. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta ibunda Suarni dan Ayahanda Khairun Batubara. Terima kasih banyak atas semua kasih sayang, dukungan baik berupa moril maupun materil serta doa yang tidak ada habisnya untuk anakmu ini, yang akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak, adik, etek serta semua keluarga besar terima kasih atas kasih sayang, dukungan, semangat yang telah kalian berikan selama ini.
8. Rekan-rekan Jurusan Bimbingan dan Konseling, khususnya angkatan 2010 serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya atas bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini

masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran untuk menjadi bahan referensi bagi rekan-rekan di masa yang akan datang. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. Amin..

Padang, Januari 2014

Mega Mitra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	i
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Asumsi Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Konsep Diri	7
1. Pengertian.....	7
2. Ciri-ciri konsep diri.....	8
3. Jenis-jenis konsep diri.....	10
4. Perkembangan konsep diri.....	11
B. Menopause	12
1. Pengertian.....	12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Menopause.....	13
3. Perubahan/dampak negatif pada masa menopause.....	15
C. Implikasi dalam Layanan Bimbingan konseling	16
D. Kerangka Konseptual	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Desain Penelitian	21
C. Sumber Data.....	22
1. Subjek Penelitian.....	22
2. Jumlah Subjek	22
3. Data Lainnya.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data	22
1. Wawancara	23
2. Observasi	26
E. Alat Pengumpul Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
G. Pengecekan Keabsahan Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	30
B. Analisis Data Berdasarkan Konsep Diri Wanita <i>Menopause</i>	47
C. Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.....	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	55
Kepustakaan	56
Lampiran	5

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Waktu dan Wawancara Subjek I	32
Tabel 2. Waktu dan Wawancara Subjek II	36
Tabel 3. Waktu dan Wawancara Subjek III.....	43
Tabel 4. Konsep Diri Wanita <i>Menopause</i>	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pedoman Observasi.....	60
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	61
Lampiran 3. Hasil Wawancara dengan Subjek.....	68
Lampiran 4. Hasil Wawancara dengan Ibu RT dan Rekan Kerja Subjek.....	90
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia dalam kehidupannya mengalami berbagai perubahan. Siklus hidup yang diawali dari masa pranatal sampai pada masa tua, akan selalu diwarnai dengan berbagai perubahan hidup. Tanggapan manusia terhadap perubahan hidup tersebut beraneka ragam. Perubahan ada yang dipersepsikan sebagai ancaman, namun ada pula yang dipersepsikan sebagai tantangan. Perubahan merupakan suatu proses alami yang harus dijalani oleh setiap manusia dalam perjalanan sejarah hidupnya.

Salah satu perubahan siklus hidup yang harus dijalani oleh manusia yaitu ketika berada pada masa dewasa akhir. Menurut Erikson (dalam Elida Prayitno, 2006: 68) periode kehidupan dewasa akhir merupakan periode kedelapan dalam kehidupan manusia. Seiring dengan terjadinya siklus kehidupan dan menghadapi masa dewasa akhir sebagian manusia (wanita) ada yang menyikapi biasa saja dan ada pula yang menyikapi secara berlebihan, sehingga berpengaruh terhadap konsep dirinya. Menurut Mudjiran, dkk, (2007: 153) pada dasarnya konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya, berdasarkan penilaian atau pandangan orang lain terhadap dirinya. Konsep diri adalah sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya. Keyakinan tersebut bisa berkaitan dengan bakat, minat, kemampuan, penampilan fisik, dan sebagainya.

Konsep diri memegang peranan penting dalam menentukan dan mengarahkan perilaku seseorang, maka sedapat mungkin seseorang harus

memiliki konsep diri yang positif, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugasnya. Konsep diri seseorang menentukan seseorang tersebut dapat menghadapi tantangan yang ada dihadapannya. Tanpa adanya konsep diri yang positif maka seorang individu tidak akan memiliki semangat dan motivasi untuk melakukan hal yang lebih baik lagi. Sehingga konsep diri yang baik perlu dimiliki oleh seseorang demi kebaikan dirinya maupun instansi pemerintahan/perusahaan yang menjadi tempatnya bekerja.

Dalam sebuah sekolah tidak dapat dipungkiri bahwa gurunya tidak semuanya yang muda ada beberapa yang sudah berumur dan cukup dewasa. Salah satunya guru wanitanya yang sudah memasuki masa *menopause*. Menurut Elida Prayitno (2006: 53) *menopause* yaitu berkurangnya aktivitas seksual pada wanita atau berhenti haid. *Menopause* sebagai masa yang penting dalam kehidupan wanita, dimana pada masa ini terjadi perubahan pada masa produktif menuju masa non produktif. Banyak gejala dan perubahan yang terjadi pada masa ini baik fisik maupun psikis. Hal ini dapat membuat seorang wanita mengalami perubahan konsep diri yang dimilikinya.

Fase *menopause* disebut pula sebagai periode klimakterium (*climacter*) tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Pada saat ini terjadi banyak perubahan dalam fungsi-fungsi fisik dan diikuti dengan pergeseran dan perubahan psikis pribadi yang bersangkutan yang dimanifestasikan dalam simptom-simptom psikologis antara lain ialah : depresi-depresi (kemurungan), mudah tersinggung dan mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, *insomnia* atau tidak bisa tidur karena sangat bingung atau gelisah.

Menurut penelitian Yeni Dwi Librawati (2013: 10) ditemukan bahwa secara psikis, wanita yang sudah mengalami *menopause* merasa sangat stress dan depresi dengan kondisi yang mereka alami dan akan sangat berdampak pada konsep diri wanita tersebut.

Selanjutnya Pittsburg (dalam Intan, 2013) sebagian besar wanita *menopause* di dunia tidak mengetahui tentang *menopause*. Wanita *menopause* yang tidak mengetahui tentang *menopause* hampir 80,9%. Sebagian besar dari mereka merespon yang bermacam-macam terhadap datangnya masa ini, yaitu mengalami kecemasan, depresi, stres, mudah marah, daripada wanita yang mengetahui *menopause*.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh seorang peneliti di Desa xxx kecamatan xxx dari 25 orang *menopause* yang ditemui 15 orang diantaranya belum mengetahui tentang *menopause*. Keadaan ibu-ibu itu dalam kondisi cemas ditandai dengan ibu tampak gelisah, banyak bertanya keadaan dan kekhawatiran akan bahaya yang ditimbulkan *menopause*.

Berdasarkan wawancara saya dengan Kepala Sekolah di SMP M Rabi Jonggor Gunung Tuleh Pasaman Barat pada tanggal 21 dan 22 Januari 2014 dan juga pengamatan selama wawancara, selama 3 tahun belakangan ini beliau mempunyai keluhan tentang guru yang sudah memasuki masa *menopause*, diantaranya yaitu: lebih mudah tersinggung, merasa cemas anak atau suaminya tidak akan memberikan perhatian lagi dan juga merasa tidak percaya diri.

Menurut penelitian Dwi Sulisetyawati (2011: 3) disimpulkan bahwa perubahan yang dialami wanita yang mengalami *menopause* meliputi perubahan fisik dan mental, yang berdampak pada konsep diri wanita tersebut.

Masalah-masalah yang dialami oleh wanita *menopause* tersebut, tidak mungkin dibiarkan terus sampai berlarut-larut, karena hal ini akan mengakibatkan timbulnya efek samping yang tidak diharapkan. Dalam menghadapi permasalahan ini, ada individu yang dapat mengatasi sendiri dan ada pula yang membutuhkan pertolongan orang lain. Individu yang membutuhkan bantuan dalam mengatasi permasalahannya dapat memanfaatkan tenaga ahli di antaranya tenaga konselor.

Konselor memberikan bantuan tanpa memandang usia, suku, jenis kelamin dan punya masalah atau tidak, semua harus dilayani. Pelayanan Bimbingan dan Konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada seseorang dan kelompok guna untuk membantu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004: 23) “bimbingan merupakan bantuan yang diberikan dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan”.

Berdasarkan teori-teori tentang pelayanan Bimbingan dan Konseling dan permasalahan yang terjadi di lapangan, maka pelayanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan SMP M Rabi Jonggor Gunung Tuleh Pasaman Barat memang perlu diberikan. Namun saat ini dari segi pelaksana belumlah seperti yang diharapkan, karena tenaga khusus yang profesional yaitu tenaga konselor

belum ada di sekolah ini. Hal ini berarti pemberian layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah ini perlu dipertimbangkan.

Sejalan dengan permasalahan yang ditemui pada wanita *menopause* di SMP M Gunung Tuleh, Pasaman Barat, perlu dipelajari lebih lanjut tentang permasalahan tersebut dan kemungkinan pelayanan konseling yang dapat diberikan. Untuk mengungkapkan hal tersebut maka penulis akan meneliti tentang “ Konsep Diri Wanita *Menopause* “.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan fenomena dan realita terkait dengan konsep diri wanita *menopause* maka fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran konsep diri sosial wanita *menopause*?
2. Bagaimana gambaran konsep diri emosional wanita *menopause*?
3. Bagaimana gambaran konsep diri fisik wanita *menopause*?
4. Bagaimana gambaran konsep diri intelektual wanita *menopause*?

C. Asumsi Penelitian

Adapun asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Setiap wanita akan mengalami *menopause*.
2. Rentangan umur seseorang yang mengalami *menopause* itu tidak sama.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk kemudian melihat gambaran konsep diri wanita *menopause* dilihat dari konsep diri sosial, fisik, emosional dan intelektual.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis

Bermanfaat untuk memperluas ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan konsep diri wanita menopause.

2. Secara praktis

a. Bagi wanita *menopause*

Bermanfaat untuk wanita *menopause* agar mereka bisa lebih memahami bagaimana seharusnya konsep diri memasuki masa *menopause*.

b. Jurusan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kekayaan kepustakaan Bimbingan Konseling tentang konsep diri wanita *menopause*.

c. Peneliti selanjutnya

Semoga bermanfaat bagi peneliti selanjutnya agar bisa menjadi bahan referensi, untuk melaksanakan penelitian yang serupa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Diri

1. Pengertian

Konsep diri merupakan suatu bagian yang penting dalam setiap pembicaraan tentang kepribadian manusia. Konsep diri seseorang dinyatakan melalui sikap dirinya yang merupakan aktualisasi orang tersebut. Konsep diri dapat menentukan bagaimana individu bertingkah laku dalam segala sesuatu, berdasarkan penilaian dan pemahaman dari orang lain baik itu orangtua, teman dan semua orang yang berada dalam lingkungannya.

Menurut Maxin Calm (dalam Elida Prayitno, 2002:133-134) ada beberapa hal yang penting diketahui dari konsep diri, yaitu sebagai berikut:

- a. Bahwa konsep diri itu merupakan pemahaman seseorang tentang kemampuan, peranan dan penghargaan terhadap dirinya.
- b. Konsep diri itu berubah dari waktu ke waktu dan sesuai dengan perubahan pengalaman apa yang memilikinya.
- c. Konsep diri sosial merupakan pendapat seseorang tentang penerimaan orang lain tentang dirinya sendiri untuk dapat diterima dan diakrabi orang lain.
- d. Konsep diri ideal merupakan pendapat seseorang tentang dirinya dan yang diinginkan.

2. Ciri-ciri konsep diri

Orang dewasa akan mengumpulkan penilaian-penilaian orang lain tentang dirinya yang mana penilaian itu akan membentuk konsep diri pada individu tersebut. Tingkah laku individu sangat bergantung pada kualitas konsep dirinya. Konsep diri tersebut yaitu konsep diri positif dan negatif. Menurut Brooks (dalam Gusril Kenedi, 2005: 22-24) berikut ini ada ciri konsep diri individu yang positif dan negatif, sebagai berikut :

a. Ciri-ciri konsep diri yang positif

- 1) Memiliki keyakinan tentang nilai-nilai dan prinsip-prinsip tertentu serta mempertahankannya dan mengubahnya bila ternyata pengalaman membuktikan salah.
- 2) Mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan.
- 3) Tidak menghabiskan waktu untuk mencemaskan hal yang akan terjadi esok atau menyesali pekerjaan yang sudah dan sedang terjadi.
- 4) Memiliki keyakinan tentang kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah, kegagalan dan kemunduran.
- 5) Merasa sama dengan orang lain.
- 6) Sanggup menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain.
- 7) Dapat menerima pujian tanpa berpura-pura rendah hati dan menerima penghargaan tanpa rasa bersalah.
- 8) Cenderung menolak orang yang mendominasi dirinya

- 9) Sanggup mengemukakan rasa sedih, gembira dan cinta kepada orang lain.
 - 10) Mampu menikmati diri secara utuh, baik dalam pekerjaan, permainan, kreativitas dan persahabatan.
 - 11) Peka terhadap kebutuhan orang lain.
- b. Ciri-ciri konsep diri yang negatif
- 1) Peka terhadap kritik
Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain, yang menganggap kritikan sebagai suatu hal yang salah.
 - 2) Menghindari dialog terbuka
Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.
 - 3) Responsif terhadap pujian (hiperkritik)
Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan.
 - 4) Cenderung tidak disenangi orang lain
Merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban dalam persahabatan.

5) Pesimis terhadap kompetisi

Keengganannya untuk bersaing dengan orang lain untuk membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

3. Jenis-jenis konsep diri

Konsep diri merupakan persepsi seseorang tentang dirinya, baik mengenai sosialnya, emosional, intelektual dan fisiknya. Maxin (dalam Erlamsyah, 1992: 2) mengelompokkan konsep diri khusus menjadi empat jenis yaitu :

- a. Konsep diri sosial yaitu menyangkut gambaran perasaan orang dan kualitas hubungan sosial dengan orang lain pada dirinya menurut dirinya sendiri. Bagaimana orang lain berpendapat terhadap dirinya sendiri ataupun anggapan orang lain mengenai dirinya.
- b. Konsep diri emosional adalah menyangkut kepada kualitas seseorang tentang keadaan emosionalnya, perasaan dalam menghadapi kegembiraan, kesedihan, rasa lupa, senang dan sedih. Maksudnya disini yaitu bagaimana pengalaman dan interaksi dengan orang lain, misalnya apa yang membuatnya sedih, bahagia, cemas dan hal-hal lainnya.
- c. Konsep diri fisik yaitu pandangan seseorang terhadap dirinya secara fisik dan kondisi fisik tertentu seperti bentuk tubuhnya. Bagaimana ia melihat penampilannya, apakah masih cantik, jelek, kuat, lemah dan sebagainya.
- d. Konsep diri intelektual yaitu pendapat terhadap intelektual secara umum, kekuatan intelektual secara umum, kekuatan intelektualnya dalam

memecahkan masalah dan akademik. Bagaimana ia melihat kemampuannya, apakah ia mampu menyelesaikan pekerjaannya, mengatasi masalahnya dan sebagainya.

4. Perkembangan konsep diri

Konsep diri bukan bawaan sejak lahir, akan tetapi tumbuh dan berkembang sesuai dengan penambahan pengalaman yang pernah dilaluinya semenjak individu anak-anak, remaja dan sampai dewasa. Proses perkembangan konsep diri dari mulai lahir sampai individu itu mati, selalu berjalan dan tidak pernah berakhir. Perkembangan konsep diri berjalan dan tidak pernah berakhir.

Menurut Burn, (1993: 150-169) pembentukan dan perkembangan konsep diri ditentukan oleh lima sumber penting yaitu sebagai berikut :

a. Citra tubuh

Citra tubuh merupakan bagian dari konsep diri, yang berpengaruh besar terhadap konsep diri. Konsep diri merupakan modal bagi seseorang untuk membangun kepribadian yang kuat melalui kepercayaan diri yang positif.

b. Bahasa

Bahasa merupakan kemampuan untuk mengkonseptualisasikan diri dengan orang lain. Oleh karena itu bahasa sangat mempengaruhi pembentukan konsep diri individu

c. Umpan balik dari orang yang dihormati

Manusia pada dasarnya membutuhkan kasih sayang dan perhatian dari orang lain. Label yang diberikan seperti cantik, tampan, rajin, malas dan nakal, juga sangat mempengaruhi konsep diri, karena seseorang akan mengidentifikasi dirinya sesuai dengan label yang diberikan. Begitu pula dengan aturan yang diberikan oleh orangtua.

d. Identifikasi dan peranan seks

Identifikasi dan peranan seks merupakan sejauh mana kefemininan dan kemaskulinan atau sejauh mana individu merasa cocok dengan keyakinan yang disetujui mengenai karakteristik dia sebagai seorang laki-laki dan perempuan. Identitas yang diperoleh dari peran seks tersebut akan membentuk konsep diri sebagai laki-laki dan perempuan.

B. Menopause

1. Pengertian

Masalah reproduksi pada usia lanjut terutama dirasakan oleh wanita ketika masa suburnya berakhir (*menopause*), meskipun sebenarnya laki-laki juga mengalami penurunan fungsi reproduksi (*andropause*), namun hal ini terjadi pada usia yang lebih tua dibanding pada wanita.

Menurut Intan Kumalasari & Iwan Andhyantoro (2012: 35) *menopause* merupakan “keadaan wanita yang mengalami penurunan fungsi indung telur, sehingga produksi hormon estrogen yang berakibat terhentinya menstruasi untuk selamanya/mati menstruasi”.

Sejalan dengan itu Santrock (2002: 35) mengatakan bahwa *menopause* adalah masa di usia tengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau 50 tahun, ketika berhentinya periode haid perempuan dan fungsi reproduksi. Kumalaningsih (2008: 67) *menopause* adalah fase mulai berakhirnya kegiatan biologis. Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Papalia (2008: 98) mengemukakan bahwa *menopause* adalah berhentinya menstruasi dan kemampuan untuk mengandung.

Menopause juga diartikan berhenti masa haid selama 12 bulan secara berturut-turut, karena fungsi indung telur sudah terhenti, periode kehidupan dengan perubahan bentuk dan penurunan fungsi indung telur.

Usia *menopause* di Indonesia lebih kurang 49 tahun, tetapi biasanya sejak wanita di atas 40 tahun menstruasi sudah tidak teratur, siklus sering kali terjadi tanpa pengeluaran sel telur, hal ini berarti kemungkinan untuk hamil kecil, namun bila terjadi kehamilan pada usia ini, kemungkinan besar memperoleh anak yang cacat/dengan kualitas yang kurang baik.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menopause*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kapan seorang wanita mengalami *menopause* menurut Intan Kumalasari & Iwan Andhyantoro (2012: 36) sebagai berikut:

a. Usia haid pertama kali (*menarche*)

Semakin muda seseorang mengalami menstruasi pertama kalinya, semakin tua atau lama ia memasuki masa *menopause*

b. Jumlah anak

Beberapa peneliti menemukan bahwa semakin sering seorang wanita melahirkan maka semakin tua atau lama memasuki masa *menopause*.

c. Usia melahirkan

Semakin tua seseorang melahirkan, semakin tua ia mulai memasuki usia *menopause*. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi bahkan akan memperlambat proses penuaan tubuh.

d. Faktor psikis

Keadaan seorang wanita yang tidak menikah dan bekerja diduga mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami masa *menopause* lebih muda, dibandingkan dengan mereka yang menikah dan tidak bekerja atau tidak menikah dan tidak bekerja.

e. Wanita dengan *histerektomi*

Menopause juga dapat terjadi pada wanita yang mengalami pengangkatan rahim (*histerektomi*, misalnya sebagai akibat adanya tumor di uterus). Mereka akan mengalami gejala *menopause* pada usia yang lebih muda.

f. Pemakaian kontrasepsi

Kontrasepsi jenis hormonal bekerja dengan cara menekan fungsi indung telur sehingga memproduksi sel telur. Pada wanita yang

menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama atau tua memasuki masa *menopause*.

g. Merokok

Wanita perokok diduga akan lebih cepat memasuki masa *menopause*.

h. Sosial ekonomi

Status sosial ekonomi, disamping pendidikan dan pekerjaan suami, begitu juga hubungan antara tinggi badan dan berat badan wanita diduga dapat mempengaruhi usia *menopause*.

i. Budaya dan lingkungan

Pengaruh budaya dan lingkungan sudah dibuktikan sangat mempengaruhi wanita untuk dapat atau tidak dapat menyesuaikan diri dengan fase klimakterium dini.

3. Perubahan/dampak negatif yang terjadi pada masa *menopause*

Perubahan/dampak negatif yang terjadi dapat bersifat jangka pendek dan jangka panjang menurut Intan Kumalasari & Iwan Andhyantoro (2012: 37) sebagai berikut:

a. Jangka pendek

1) Perubahan fisik seperti: perasaan panas (*hot fluses*), Kelainan kulit, rambut, gigi dan keluhan sendi/tulang, vagina kering dan tidak dapat menahan air seni

2) Perubahan psikologis

3) Gejala psikologis yang dirasakan menurut Anna & Bebbie (2005: 45) adalah *mood swing* (mood yang berubah-ubah), cemas, iritabilitas (sensitif), emosi yang labil, merasa tidak berdaya, tidak berharga, gangguan daya ingat, kurang konsentrasi dan sulit mengambil keputusan.

b. Jangka panjang

- 1) Osteoporosis
- 2) Penyakit jantung koroner
- 3) Kepikunan

C. Implikasinya dalam layanan BK

Layanan konseling adalah suatu bentuk layanan bantuan yang diberikan oleh pihak profesional (konselor) kepada individu atau kelompok (klien) guna mewujudkan perkembangan manusia secara optimal pada setiap tahapannya, sehingga individu tersebut dapat menemukan, mengenali dan menerima dirinya secara positif dan dinamis. Sebagaimana Prayitno & Erman Amti (2004: 105) mengemukakan konseling adalah “proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara teratasinya masalah yang dihadapi klien”.

Konselor benar-benar menjadi ahli yang memberikan jasa berupa bantuan kepada orang-orang yang sedang memfungsikan dirinya pada setiap tahap perkembangan tertentu, membantu mereka mengambil manfaat yang sebesar-besarnya dari kondisi dan apa yang sudah mereka miliki, membantu

mereka menangani hal-hal tertentu agar lebih efektif, merencanakan tindak lanjut atas langkah-langkah yang telah diambil, serta membantu lembaga-lembaga ataupun organisasi tertentu melakukan perubahan agar lebih efektif. Konselor tersebut bekerja di semua bidang kehidupan, mengabdikan peranan dan jasanya untuk meningkatkan kualitas kehidupan dan sumber daya manusia seutuhnya, membantu individu warga masyarakat dari jenjang usia, mencegah timbulnya masalah dan mengentaskan berbagai masalah yang dihadapi oleh warga masyarakat, serta menjadikan setiap tahap perkembangan yang mereka jalani tersebut menjadi lebih optimal.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan sejumlah layanan bantuan yang dapat diberikan kepada individu atau kelompok yang memiliki masalah, sehingga individu tersebut dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

Konselor yang bekerja di instansi pemerintahan/perusahaan maupun sekolah dapat melaksanakan sejumlah layanan konseling dengan baik apabila konselor tersebut dapat mengaplikasikan secara luas dan menyeluruh prinsip-prinsip pelayanan bimbingan dan konseling, yang mana prinsip-prinsip ini merupakan landasan bagi pelayanan bimbingan dan konseling. Prayitno dan Erman Amti (2004: 220) mengemukakan salah satu prinsip bimbingan dan konseling berkenaan dengan masalah individu yaitu :

Meskipun pelayanan bimbingan dan konseling menjangkau setiap tahap dan bidang perkembangan kehidupan individu, namun bidang bimbingan pada umumnya dibatasi hanya pada hal-hal yang menyangkut pengaruh kondisi mental dan fisik individu terhadap penyesuaian dirinya di rumah, di sekolah, serta dalam kaitannya dengan kontak sosial dan pekerjaan, dan

sebaliknya pengaruh kondisi lingkungan terhadap kondisi mental dan fisik individu.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa peranan konselor yang bekerja di berbagai tempat, baik di rumah, di sekolah maupun di instansi lainnya yang berkaitan langsung dengan kontak sosial dan pekerjaan tidak hanya terpusat pada upaya pemberian bantuan kepada sejumlah individu yang mengalami masalah saja, namun juga merupakan upaya pemberian bantuan yang menghendaki agar setiap individu terhindar dari masalah-masalah yang dialaminya dan dapat mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya secara lebih baik, sehingga individu tersebut terhindar dari pengaruh negatif yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggalnya serta dapat menjadi pribadi yang mandiri.

Selain hal tersebut di atas, Prayitno (2004:) mengemukakan sembilan jenis layanan. Di sini akan dijelaskan beberapa dari layanan tersebut disesuaikan dengan judul penelitian :

1. Layanan informasi

Layanan informasi adalah bentuk layanan yang diberikan kepada dengan keterangan mengenai suatu hal yang baik dan bermanfaat untuk menambah pengetahuan dibidang karir, perkembangan, pemahaman yang menyangkut diri pribadi dan lingkungan. Dalam layanan informasi individu diberikan informasi dan pemahaman baru yang nantinya dapat digunakan untuk kepentingan hidup dan perkembangannya. Wanita *menopause* yang mengalami masalah dengan konsep dirinya dapat diberikan layanan informasi dengan materi yang tepat diantaranya

menghadapi *menopause* dengan bahagia, materi keagamaan dan lain sebagainya.

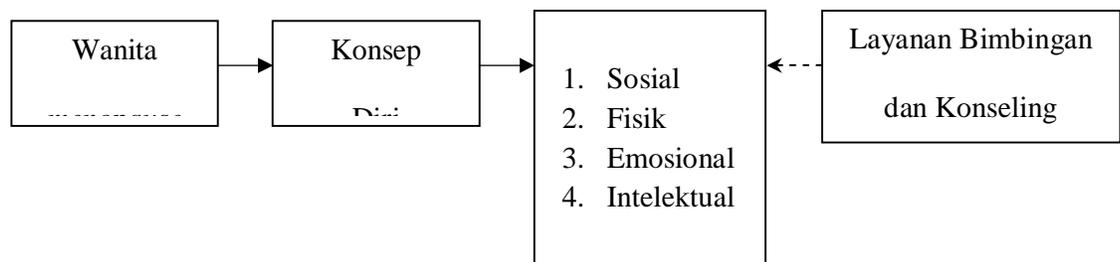
2. Layanan konseling perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Wanita *menopause* yang mengalami masalah dengan konsep dirinya dapat diberikan layanan konseling perorangan sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan hal di atas, disimpulkan bahwa layanan konseling memiliki keterkaitan dengan seluruh kegiatan yang memungkinkan tercapainya suatu kondisi yang kondusif dan efektif bagi pihak-pihak yang membutuhkan pelayanan tersebut.

D. Kerangka Konseptual

Untuk mempermudah pelaksanaan penelitian ini dan lebih memahaminya, maka dibuat kerangka konseptual untuk memperjelas arah dan tujuan penelitian ini. Adapun kerangka konseptual penelitian ini adalah seperti bagan dibawah ini:



Gambar 1. Kerangka konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut peneliti ingin mengetahui bahwa wanita *menopause* memiliki konsep diri yang terdiri dari aspek sosial, fisik, emosional, dan intelektual dari aspek tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab terdahulu tentang gambaran konsep diri wanita menopause dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling, maka dapat dibuat kesimpulan bahwa konsep diri wanita *menopause* di SMP M Rabi Jonggor, Kecamatan Gunung Tuleh, Kabupaten Pasaman Barat sebagai berikut:

1. Gambaran konsep diri sosial wanita *menopause* antara lain: subjek mampu bersosialisasi dengan baik dan memiliki banyak teman.
2. Gambaran konsep diri emosional wanita *menopause* antara lain: dimana subjek terkadang tidak bisa menahan rasa marah, sedih maupun cemasnya, tetapi subjek bisa menerima keadaan dirinya yang sudah memasuki masa *menopause*.
3. Gambaran konsep diri fisik wanita *menopause* antara lain: subjek berusaha untuk menjaga kesehatannya sebaik mungkin dengan cara berolahraga maupun dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi.
4. Gambaran konsep diri intelektual antara lain: subjek sering tidak bisa konsentrasi dalam bekerja dan juga sering lupa kalau ada pekerjaan yang belum terselesaikan serta masih sering merasa kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Lembaga Pemberdayaan Perempuan

Diharapkan kepada lembaga pemberdayaan perempuan (kepala lembaga dan juga semua anggota lembaga) agar dapat memberikan dukungan dan juga dapat membuat suatu program penyuluhan bagi wanita terutama wanita yang sudah memasuki masa *menopause* agar memiliki pemahaman yang baik mengenai masa *menopause*.

2. Wanita *menopause*

Subjek hendaknya lebih memahami lagi bagaimana konsep diri tersebut dan juga lebih memahami tentang *menopause*, agar tidak merasa takut dan juga cemas dengan datangnya *menopause*. Caranya mungkin dengan menggali semua potensi yang ada dan yakin bahwa masa *menopause* tidak akan menghambat wanita melakukan hal-hal selagi itu positif serta merasa yakin bahwa keluarga dan orang-orang terdekat akan selalu mendukung dan memandang positif terhadap kelangsungan hidup anda

3. Jurusan Bimbingan dan Konseling

Kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling agar lebih bisa mengembangkan ilmu terutama di bidang konsep diri wanita *menopause*.

4. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam lagi tentang konsep diri wanita *menopause*, semoga karya ini bisa menjadi referensi.

KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metode Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Anna, G. & Bebbie, A. 2005. *Keluarga Berencana Dan Kesehatan* Jakarta : Buku Kedokteran ESC
- Basrowi & Suwandi. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Burhan Bungin. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Burns. R. B. 1993. *Konsep Diri*. Jakarta: Arcan.
- Dwi Lestary. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Garailmu.
- Dwi Sulisetyawati. 2011. Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita Yang Mengalami Menopause Di Kelurahan Trengguli Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Jurnal KESMDASKA*. vol 2 no.1. Diambil dari <http://schoolar.google.com>
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Orang Dewasa*. Padang: Angkasa Raya.
- _____. 2002. *Psikologi Orang Dewasa*. Padang: UNP.
- Erlamsyah. 1999. *Pengembangan Konsep Diri Anak Usia Dini*. Padang: FIP UNP.
- Gusril Kenedi. 2005. *Model-Model Konseling yang Terintegrasi Pengembangan Konsep Diri*. Bandung: UPI Bandung.
- Husaini Usman. & Purnomo Setiady Akbar. 2005. *Metodologi Penelitian Sosial*. Raja Persindo Persada..
- Intan Kumalasari & Iwan Andhyantoro. 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kumalaningsih. 2008. *Sehat + Bahagia Menjelang dan Saat Menopause*. Surabaya: Tiara Aska.
- Mudjiran, dkk. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: Dirjen Dikti.
- Papalia. 2008. *Human Development*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Prayitno & Erman Amti. . 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta

- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : FIP UNP.
- Santrock, J. W. 2002. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yeni Dwi Librawaty. 2013. Studi Kualitatif Gambaran Konsep Diri pada Ibu Menopause Di Dusun Kembanggede Kecamatan Pajangan Bantul Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). STIKES NWU