

**KECEMASAN WANITA DALAM MENGHADAPI
MENOPAUSE DAN IMPLIKASINYA DALAM
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
TISA ANGGRAINI
NIM. 15006076

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

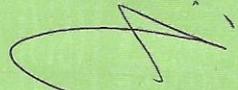
KECEMASAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DAN
IMPLIKASINYA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Nama : Tisa Anggraini
NIM/BP : 15006076/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 9 Agustus 2019

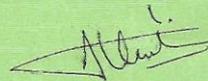
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing



Dra. Zikra, M.Pd., Kons.
NIP. 19591130 198503 2 003

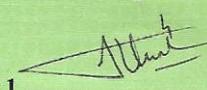
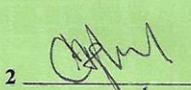
PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

Judul : Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause dan
Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling
Nama : Tisa Angraini
NIM/BP : 15006076/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 9 Agustus 2019

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Zikra, M.Pd., Kons.	1 
2. Anggota	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	2 
3. Anggota	: Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons.	3 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tisa Anggraini
NIM/ BP : 15006076/ 2015
Jurusan/ Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 30 Agustus 2019
Saya yang menyatakan,



Tisa Anggraini
NIM. 15006076

ABSTRAK

Tisa Anggraini. 2019. Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Menopause merupakan kondisi berhentinya siklus menstruasi dan berkurangnya fungsi organ reproduksi pada wanita dewasa madya. Ketika menghadapi masa menopause mulai terjadi perubahan pada bentuk tubuh, emosi, kognitif, dan hormon. Perubahan yang dialami oleh wanita dimasa ini menimbulkan perasaan cemas karena menghadapi situasi yang belum pernah dialami sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui bagaimana kecemasan wanita di Jorong Balai Badak dalam menghadapi masa menopause.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Jorong Balai Badak Nagari Batu Kambing Kabupaten Agam, dengan melibatkan wanita dewasa dengan rentang usia 40 sampai 50 tahun sebagai subjek penelitian. Data diperoleh dengan cara memberikan instrumen penelitian berupa angket kepada wanita yang memasuki usia menopause. Hasil penelitian diolah untuk mencari persentase dan kemudian dikategorikan sesuai tingkat kecemasannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, *pertama* tingkat kecemasan wanita menghadapi menopause berada pada kategori sedang dengan persentase 41,30%. *Kedua* kecemasan wanita menghadapi menopause berkaitan dengan aspek respon perilaku tergolong dalam kategori tinggi. *Ketiga* kecemasan wanita menghadapi menopause berkaitan dengan aspek respon kognitif terkategori sedang. *Keempat* kecemasan wanita menghadapi menopause berkaitan dengan aspek respon afektif tergolong sedang.

Kata Kunci : Kecemasan, Menopause, Bimbingan dan Konseling

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam, berkat rahmat dan hidayahnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling**”. Shalawat dan salam disampaikan pada Nabi Besar Muhammad SAW karena berkat Beliaulah saat ini umat manusia dapat hidup dizaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan jalan yang diridhai Allah SWT.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons sebagai Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
2. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
3. Ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing yang telah memberi petunjuk dan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Tim penguji skripsi, Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons dan Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons yang telah menyediakan waktu untuk dapat memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan baru yang sangat berguna bagi peneliti dan membantu proses penyelesaian skripsi ini.
6. Wali Nagari Batu Kambing dan Wali Jorong Balai Badak yang telah memberikan izin dan kemudahan bagi peneliti dalam proses pengadministrasian instrumen.
7. Ibu-ibu warga Jorong Balai Badak yang ikut berpartisipasi dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Ayahanda tercinta Novirman dan Ibunda tersayang Yuliana serta Adik-adik Hafiz Dwi Alhadi dan Alisyah Syahira yang selalu mengingatkan, memotivasi, memberikan semangat, doa, kasih sayang serta dukungan moril dan materil yang tak terhingga dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat peneliti M. Ulul Azmi, Berru, Tyesa, Wita, Merisa, dan Ocha yang telah bersedia memberikan semangat dan membantu dalam proses pengerjaan skripsi.
10. Rekan-rekan mahasiswa BK FIP UNP dan semua pihak yang telah memberikan bantuan serta motivasi kepada peneliti.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bimbingan dan konseling.

Padang, Agustus 2019

Tisa Anggraini

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Asumsi Penelitian	10
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	13
1. Menopause	13
a. Pengertian Menopause	13
b. Tahap Menopause dalam Fase Klimakterium	14
c. Sindrom Menopause	15
2. Kecemasan	18
a. Pengertian Kecemasan	18
b. Gejala-gejala Kecemasan	19
c. Aspek-aspek Kecemasan	21
d. Bentuk-bentuk Kecemasan	22
3. Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	23
a. Layanan Informasi	25
b. Layanan Konseling Perorangan	26
c. Layanan Bimbingan Kelompok	26
d. Layanan Konseling Kelompok	27

B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Berpikir.....	29
D. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Subjek Penelitian	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
1. Jenis Data	32
2. Sumber Data	32
D. Definisi Operasional	32
E. Instrumen dan Pengembangannya	33
F. Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
1. Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause	38
a. Aspek Respon Perilaku	39
b. Aspek Respon Kognitif.....	40
c. Aspek Respon Afektif.....	40
B. Pembahasan.....	42
1. Kecemasan dalam Menghadapi Menopause.....	42
d. Aspek Respon Perilaku	44
e. Aspek Respon Kognitif.....	46
f. Aspek Respon Afektif.....	47
C. Implikasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling	48
1. Layanan Informasi	49
2. Layanan Konseling Perorangan	50
3. Layanan Bimbingan Kelompok	50
4. Layanan Konseling Kelompok	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52

B. Saran	53
1. Wanita yang Menghadapi Menopause.....	53
2. Konselor.....	53
DAFTAR RUJUKAN	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	34
2. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian.....	37
3. Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Jorong Balai Badak	38
4. Aspek Respon Perilaku	39
5. Aspek Respon Kognitif	40
6. Aspek Respon Afektif	40
7. Rekapitulasi Hasil Data Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause	41

GAMBAR

Kerangka Berpikir.....29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Kecemasan Menghadapi Menopause.....	57
2. Instrumen Penelitian Sebelum Dijudge.....	58
3. Rekapitulasi Judge Angket Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause	63
4. Instrumen Penelitian Setelah Dijudge.....	70
5. Tabulasi Data Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause.....	76
6. Tabulasi Data Aspek Respon Perilaku.....	78
7. Tabulasi Data Aspek Respon Kognitif	79
8. Tabulasi Data Aspek Respon Afektif	80
9. Surat Izin Penelitian.....	81
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada hakekatnya semua manusia akan melalui tahap perkembangan dalam hidupnya. Perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman (Hurlock, 1980). Kemudian Muhibbin Syah (Jahja, 2011) mengatakan bahwa perkembangan adalah perubahan kualitatif yang mengacu pada fungsi organ-organ tubuh manusia. Dalam siklus kehidupan, manusia berkembang dari segi fisik maupun psikologisnya. Pada proses perkembangan manusia pasti akan terjadi perubahan-perubahan pada aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi, minat, motivasi, sikap, kepribadian, bakat, dan kreatifitas (Jahja, 2011). Manusia dalam perkembangannya akan melalui beberapa tahapan, yaitu mulai dari janin masih di dalam kandungan hingga akhir hayatnya.

Jahja (2011) membagi masa perkembangan pada manusia menjadi tujuh tahapan yang dimulai dari masa perkembangan dalam kandungan, masa bayi, masa anak-anak awal, masa anak-anak akhir, masa remaja, masa dewasa, dan masa tua. Sejalan dengan hal itu Hurlock (1980) menyatakan bahwa setiap manusia berkembang melalui sepuluh tahapan dalam hidupnya, yaitu dimulai dari periode pranatal (individu dalam kandungan), masa bayi baru lahir, masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak akhir, masa puber, masa remaja, masa dewasa dini, masa dewasa madya/pertengahan, dan masa usia lanjut (lansia). Kemudian Lerner, dkk

(2003) menyatakan bahwa manusia berkembang melalui beberapa tahapan yang dimulai dari masa bayi (*infancy*), masa kecil atau masa anak-anak (*childhood*), lalu remaja (*adolescence*), serta dewasa dan orang tua (*adulthood and aging*). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa setiap manusia akan melalui tahapan perkembangan dalam hidupnya yang dimulai sejak dalam kandungan, lalu masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Masa dewasa merupakan tahapan yang panjang dalam proses perkembangan individu.

Masa dewasa adalah masa dimana individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1980). Menurut Freud (Prayitno, 2006) “*Adult was someone who could assume of daily work and committed love*”. Seseorang dikatakan dewasa apabila orang tersebut bertanggung jawab terhadap pekerjaan sehari-hari dan cinta yang telah diikrarkannya, terkhusus kepada pasangan pernikahannya. Menurut Hurlock (1980) masa perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu masa dewasa dini (*young adult*) yang berlangsung pada periode usia 18 tahun sampai 40 tahun, masa dewasa madya (*middle adulthood*) terjadi pada rentang usia 40 tahun hingga 60 tahun, dan masa dewasa lanjut (usia lanjut atau *older adult*) yang dimulai dari usia 60 tahun hingga akhir hayat. Cameron (Prayitno, 2006) berpendapat bahwa periode perkembangan dewasa dibagi menjadi dewasa muda awal yang berlangsung usia 18 tahun sampai 25 tahun, dewasa muda akhir berlangsung usia 25 tahun sampai 40 tahun, dewasa pertengahan

awal berlangsung usia 40 tahun hingga 55 tahun, dewasa pertengahan akhir berlangsung usia 55 tahun sampai 65 tahun, dan dewasa akhir berlangsung pada usia 65 tahun hingga 80 tahun. Jadi, individu dikatakan dewasa berdasarkan usianya apabila sudah memasuki usia 18 tahun hingga 65 tahun.

Papalia, Old, dan Feldman (2011) mendefinisikan masa dewasa pertengahan dalam terminologi kronologis, yaitu tahun-tahun antara usia 45 hingga 65 tahun. Kemudian Lachman dan James (Papalia, Old, dan Feldman 2011) menyatakan bahwa tahun-tahun paruh baya ditandai dengan perbedaan individual yang terus tumbuh yang didasarkan kepada pilihan dan pengalaman sebelumnya, dan juga faktor genetik. Menurut Papalia, Old, dan Feldman (2011) “usia dewasa pertengahan dipenuhi oleh tanggung jawab berat dan berbagai peran yang menyita waktu dan energi – tanggung jawab dan peran yang dirasa mampu ditanggung oleh sebagian besar orang dewasa, menjalankan rumah tangga, departemen atau perusahaan, memiliki anak, dan mungkin merawat orang tua yang sudah uzur atau memulai karir baru”. Sehingga ketika memasuki usia dewasa madya, individu memiliki banyak tugas perkembangan yang harus dilalui dan menghadapi berbagai perubahan dalam hidup, mulai dari kondisi fisik, sosial, emosional, karir, hingga perubahan peran dalam keluarga.

Sebagaimana tahapan perkembangan, pada masa dewasa madya juga terdapat tugas perkembangan yang harus dilalui dan dilaksanakan dengan baik oleh individu. Havigurst (Jahja, 2011) membagi tanggung

jawab ini menjadi empat kategori utama, yaitu: tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik, tugas yang berkaitan dengan perubahan minat, tugas yang berkaitan dengan penyesuaian kejuruan, dan tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga. Dalam penelitiannya Suardi, Erlamsyah, dan Zikra (2016) menyatakan bahwa seiring dengan bertambahnya usia seseorang, ketika memasuki masa dewasa madya atau pertengahan pasti akan mengalami perubahan-perubahan dalam hidupnya baik secara fisiologis, kognitif, emosi, sosial, juga psikologis. Namun perubahan yang paling disadari oleh individu adalah perubahan fisiologis, yaitu fase klimakter bagi pria dan menopause bagi wanita. Menopause merupakan pertanda biologis berakhirnya masa subur seorang wanita, sehingga kemampuan wanita dalam bereproduksi mulai menurun dan siklus menstruasinya akan berhenti (Safrina, 2009).

Menopause merupakan kondisi berhentinya siklus haid atau menstruasi dan berkurangnya fungsi organ reproduksi pada wanita yang memasuki periode usia dewasa madya (usia 40-50 tahun). Menurut Jahja (2011) pada masa ini mulai terjadi perubahan pada bentuk tubuh dan emosi secara umum, selain itu berhentinya siklus menstruasi, dan berkurangnya fungsi normal organ reproduktif (penurunan fungsi ovarium). Perubahan fungsi indung telur akan mempengaruhi hormon dalam tubuh yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya (Guthrie, Dennerstein, Hopper, dan Burger, 1996; Visvanathan, Gallicchio, Schilling, dkk, 2005; Freedman, Norton, Woodward, dkk, 1995). Tidak

heran apabila kemudian muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksinya maupun organ tubuh pada umumnya. Tidak hanya itu, perubahan ini seringkali mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita. Keluhan fisik maupun psikis ini tentu saja akan mengganggu kesehatan wanita yang bersangkutan sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya (Kronenberg, 1990; Utian, 2005). Salah satu bentuk keluhan atau masalah psikologis yang terjadi kepada wanita ketika mulai menopause adalah merasa cemas. Perasaan cemas merupakan rasa takut yang samar-samar disertai oleh perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan (Stuart, 2013).

Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Papalia dan Feldman, 2014). Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Safrina (2009) menyebutkan bahwa rasa cemas yang dialami berkaitan dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, sehingga kecantikannya akan memudar dan fungsi organ tubuhnya akan menurun, keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosial (Safrina, 2009). Selain itu, usia ini sering dikaitkan dengan timbulnya berbagai macam penyakit berbahaya. Kemudian mudah mengalami masalah emosional

seperti cepat tersinggung, merasa tertekan dan gugup (Papalia dan Feldman, 2014). Stuart (2013) mengatakan bahwa kecemasan yang dialami seseorang dapat dilihat dari tiga aspek yaitu aspek respon perilaku, aspek respon kognitif, dan aspek respon afektif.

Agar dapat memenuhi tugas perkembangannya dengan baik dimasa ini maka wanita hendaknya dapat menyesuaikan diri dengan baik dan dapat menerima perubahan yang terjadi pada fisik dan fungsi organ vitalnya seperti fungsi seksual. Penyesuaian terhadap perubahan fisik biasanya terjadi secara bertahap dan lambat laun, tetapi sekali wanita (orang dewasa madya) dapat melakukannya maka mereka akan melakukan penyesuaian diri yang lebih baik terhadap peran mereka sebagai orang berusia madya (Jahja, 2011).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2010) tentang hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di RT 13 Serangan Notoprajan Ngampilan Yogyakarta dari 21 orang responden penelitian diperoleh hasil 4 orang (19%) tidak mengalami kecemasan, 5 orang (23,8%) mengalami kecemasan ringan, 5 orang (23,8%) mengalami kecemasan sedang, dan 7 orang (33,3%) mengalami kecemasan berat dalam menghadapi masa perimenopause. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2010) tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan pada wanita perimenopause di RW 01 Desa Tegalrejo Kecamatan Banyuurip Purworejo menunjukkan bahwa 10,3% wanita mengalami kecemasan

rendah, kemudian 82,8% wanita mengalami kecemasan sedang, dan 6,9% wanita mengalami kecemasan berat.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ermawati, Shobirun, dan Ernawati (2011) tentang pengetahuan dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi sindrom klimakterium di Desa Prambatan Kidul Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus dapat diketahui bahwa 65,8% ibu mengalami kecemasan berat dalam menghadapi sindrom klimakterium, 30,3% ibu mengalami kecemasan sedang dan 3,9% ibu mengalami kecemasan ringan menghadapi sindrom klimakterium. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kusworo (2011) tentang pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause di Yogyakarta menunjukkan 8,6% ibu usia 40-50 tahun mengalami kecemasan ringan, kemudian 45,7% mengalami kecemasan sedang, dan 45,7% mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan tanggal 29 Januari 2019 di Jorong Balai Badak, Nagari Batukambing Kecamatan Ampek Nagari, Agam, terhadap 4 orang wanita dewasa madya, diperoleh informasi bahwa mereka mengalami beberapa masalah dari aspek psikologis, seperti: merasa takut ketika memasuki masa menopause karena hasrat seksualnya mulai menurun sehingga suaminya merasa kurang diperhatikan, merasa cemas apabila nantinya suami tertarik dengan wanita lain, merasa kurang menarik sehingga mencoba menggunakan produk-produk kecantikan agar terlihat lebih cantik dan rasa percaya diri meningkat.

Kemudian secara fisik mulai terjadi perubahan seperti mudah lelah, kulit mulai keriput dan mengendur, siklus menstruasi yang mulai tidak teratur, dan mengalami gejala panas serta gelisah di malam hari yang menyebabkan sulit tidur. Lalu dari segi kognitif daya ingat mulai menurun dan sulit berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

Berdasarkan fenomena yang penulis dapatkan dari hasil wawancara di lapangan, ditemukan bahwa wanita mengalami kecemasan dan perasaan takut ketika memasuki masa menopause. Dari data hasil penelitian dan fenomena di lapangan yang penulis temukan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling.**

B. Identifikasi Masalah

Ketika seorang wanita dewasa madya memasuki tahapan menopause, banyak perubahan yang terjadi pada fisik, penurunan fungsi organ reproduksi, dan beberapa gangguan psikologis seperti mudah stress, mengalami kecemasan, mudah tersinggung, merasa gugup, serta mudah tertekan. Gangguan psikologis seperti cemas yang dialami oleh wanita yang akan memasuki tahap menopause atau perimenopause ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor menurut Stuart (2013) ialah aspek respon psikologis, aspek respon kognitif, dan aspek respon afektif.

Selain itu faktor lain yang mempengaruhi kecemasan seseorang menurut Winarto (2007) yaitu:

1. Faktor perubahan fisiologis, terutama perubahan hormonal, yang mempengaruhi sensasi fisik misalnya ada rasa panas pada tubuh, mulai dari wajah, leher, berkeringat (hot flush), rasa sakit ketika melakukan aktivitas seksual dengan suami, kulit yang mulai mengendor, pengeroposan tulang, rambut berubah, kemampuan panca indera menurun dan gejala fisik lainnya.
2. Faktor sosial budaya yang manifestasinya pada persepsi khusus tentang menopause. Kuat dugaan bahwa hal ini dipengaruhi faktor budaya, adat istiadat dan kebiasaan setempat, pendidikan, pekerjaan, status sosial, gaya hidup, dan interaksi sosial dengan orang lain dan lingkungannya.
3. Faktor kepribadian individu seperti self-esteem, self-concept, kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, dan kemampuan menyesuaikan diri baik dengan diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang dan fenomena di lapangan dapat diidentifikasi masalah yang dialami wanita ketika memasuki masa menopause ialah, sebagai berikut:

1. Merasa cemas ketika beberapa bulan tidak mengalami siklus menstruasi.
2. Merasa tidak siap ketika memasuki masa menopause.
3. Merasa takut apabila ketika memasuki masa menopause hasrat seksualnya menurun sehingga menyebabkan suaminya merasa kurang diperhatikan.
4. Merasa takut apabila nantinya suami tertarik dengan wanita lain.

5. Mulai terjadi perubahan pada fisik seperti mudah lelah, kulit mulai keriput, dan mengendur.
6. Merasa kurang menarik dan kurang percaya diri, sehingga menggunakan produk-produk kecantikan agar terlihat lebih cantik dan rasa percaya diri meningkat.
7. Mengalami gejala panas serta gelisah dimalam hari yang menyebabkan sulit tidur.
8. Daya ingat mulai menurun dan sulit berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan sehari-hari.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada kecemasan wanita dalam menghadapi menopause ditinjau dari aspek respon perilaku, respon kognitif, dan respon afektif.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kecemasan wanita dalam menghadapi menopause ditinjau dari aspek respon perilaku, respon kognitif, dan respon efektif?

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut:

1. Setiap wanita dewasa akan menghadapi fase menopause.
2. Menopause mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis wanita.

3. Ketika menopause fungsi organ reproduksi wanita menurun dan siklus menstruasi akan berhenti.
4. Kecemasan wanita dalam menghadapi menopause berbeda-beda.

F. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause ditinjau dari aspek respon perilaku, respon kognitif, dan respon efektif.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis dari penelitian ini ialah untuk memperluas khasanah ilmu bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan seberapa tinggi tingkat kecemasan wanita yang menghadapi menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita yang akan Menghadapi Menopause

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi wanita yang akan menghadapi menopause agar memiliki pengetahuan yang cukup mengenai sindrom menopause sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi menopause dan dapat menjalankan tugas perkembangan pada masa ini dengan baik.

b. Bagi Konselor

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi konselor agar dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mengenai kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai bahan masukan dan data penunjang bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti mengenai kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.