

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan merupakan serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman yang di alami seseorang. Seperti Van dan Daele mengatakan bahwa “perkembangan merupakan perubahan secara kualitatif”. Itu berarti bahwa perkembangan bukan sekedar penambahan berapa sentimeter pada tinggi badan dan bukan penambahan berat badan seseorang atau peningkatan kemampuan seseorang, namun suatu proses integrasi dari banyaknya struktur dan fungsi yang kompleks. Pada dasarnya ada dua proses perkembangan yang saling bertentangan yakni terjadinya pertumbuhan atau evolusi dan kemunduran atau involusi. Hal tersebut akan terjadi pada setiap tahap masa kehidupan. Terdapat tahapan-tahapan dalam masa kehidupan yakni periode prenatal(konsepsi kelahiran), bayi(kelahiran sampai akhir minggu kedua), masa bayi(akhir minggu kedua sampai 2 tahun), awal masa kanak-kanak(2 sampai 6 tahun), akhir masa kanak-kanak(6 sampai 10 tahun), masa puber atau praremaja(10 atau 12 tahun sampai 13 atau 14 tahun), masa remaja(13 atau 14 tahun sampai 18 tahun), masa dewasa awal(18 sampai 40 tahun), masa dewasa tengah(40 tahun sampai 60 tahun), dan masa dewasa akhir atau lanjut usia 60 tahun sampai dengan meninggal (Hurlock, 2018).

Pada perkembangan masa kehidupan setiap manusia akan melewati masa dewasa tengah sebelum seseorang memasuki masa dewasa akhir hingga kematian. Seorang tokoh bernama Sigmund Freud dan Carl Jung telah meneliti transisi kehidupan pada masa tengah baya pada sekitar peralihan abad ke-20. Menurut Freud dan Jung yang dimaksud dengan usia tengah baya adalah seseorang yang memasuki usia 40 tahun hingga kira-kira 60-65 tahun (Santrock, 2002).

Usia tengah baya atau usia dewasa tengah (*middle adulthood*) sebagai periode perkembangan yang dimulai kira-kira pada usia 45 tahun hingga memasuki usia 60-an. Bagi sebagian besar orang, paruh kehidupan adalah dimana masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab dan suatu periode dimana orang menjadi lebih sadar akan polaritas muda-tua dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan. Menurut Gilbert Brim masa dewasa tengah adalah penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran dengan proses yang tidak statis (Santrock, 2002).

Status kesehatan menjadi persoalan yang utama pada masa dewasa tengah karena masa dewasa tengah dikarakteristikan sebagai penurunan umum kebugaran fisik (Santrock, 2002). Seperti perubahan biologis pada fungsi seksual dan reproduksi. Seksualitas tidak hanya pembahasan pada masa muda karena pada selama masa dewasa tengah perempuan mengalami penurunan dalam kapasitas reproduksi seperti tidak dapat mengandung anak dan kehilangan kesuburan sehingga banyak orang pada masa paruh baya atau dewasa tengah merasa khawatir berkaitan dengan seksualitas dan fungsi reproduksi, hal tersebut ialah menopause. Menopause ini bukan kejadian yang tunggal namun merupakan proses yang disebut dengan masa *transisi menopause*. Sebelum perempuan mengalami menopause, perempuan yang telah berusia 40 tahun, akan mengalami masa klimakterium (Papalia, Old, & Feldman, 2009).

Klimakterium adalah masa transisi dalam kehidupan normal seorang perempuan sebelum mencapai senium, dimulai dari akhir masa produktif kehidupan sampai masa non-reproduktif. Senium adalah ketika seorang perempuan telah melawati fase pascamenopause dan telah merasakan keseimbangan baru dalam hidup, sehingga tidak ada lagi gangguan neurovegetatif (gejolak panas, berkeringat di malam hari, sakit kepala, dan gangguang saraf). Maupun psikis (seperti stress, mudah tersinggung, dan mudah cemas). Masa klimakterium meliputi pramenopause, menopause, dan pascamenopause. Salah satu fase awal dalam klimakterium yang sangat dirasakankan oleh kaum wanita disebut

dengan fase pramenopause (Jhaquin, 2010). Pramenopause merupakan peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Usia perempuan yang mengalami pramenopause antara 40-45 tahun (Pieter & Lubis, 2010).

Menopause merupakan masa yang alami yang akan dirasakan oleh setiap perempuan pada masa dewasa tengah baya, dengan rentang usia 40 atau awal 50 tahun, ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan. Usia rata-rata perempuan yang mengalami haid terakhir mereka adalah 52 tahun karena terjadinya penurunan dramatis dalam produksi estrogen oleh indung telur (Santrock, 2002). Menopause ini adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh seorang perempuan. Sebagian perempuan dapat melewati menopause tanpa mengalami gejala-gejala yang tidak menyenangkan, namun sebagian besar perempuan harus mengalami gejala yang cukup membuat tidak nyaman selama masa pramenopause (Hurlock 2018).

Gejala-gejala yang terjadi yaitu perubahan siklus menstruasi, *hot flashes*, rasa kering di vagina dan nyeri saat berhubungan, insomnia atau kesulitan disaat tidur, masalah saluran kemih, penurunan gairah seksual, gangguan suasana hati (mood), dan perubahan fisik seperti kulit dan rambut dan juga ada beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan pada perempuan yang akan mengalami menopause seperti halnya mual, letih, dan lebih cepatnya debaran jantung (Santrock, 2002). Gejala tersebut dialami seorang perempuan menjelang menopause atau pramenopause dikarenakan akibat dari berkurangnya hormon seks perempuan yaitu estrogen dan progesteron (stevanni, 2017). Pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada sepuluh subjek dan enam subjek menyatakan mengalami insomnia, debaran jantung yang lebih cepat dari biasanya, panas pada tubuh yang tidak teratur sehingga membuat subjek mudah kelelahan dalam menjalani aktivitasnya selama mengalami usia pramenopause. Banyak juga yang menganggap bahwa menopause adalah penyakit atau kegagalan indung telur untuk berfungsi secara alami (Papalia, Olds, & Fedlman, 2009).

Sebagian besar perempuan berasumsi mengenai menopause adalah sebuah penyakit, kekurangan vitamin, yang mempengaruhi keluhan-keluhan yang terjadi disaat menopause. Perempuan yang mengalami menopause sangat menyesal kehilangan kapasitas reproduksi mereka, sehingga kaum perempuan menjadi merasa tertekan (Santrock, 2002). Pada penelitian Amalina (2017) perempuan yang mengalami menopause mengalami kekeringan pada vagina, mudah marah, kurang percaya diri, sehingga membuat kecemasan dalam diri individu dan mempengaruhi kehidupan pernikahannya. Ditambah pada wawancara yang dilakukan oleh penulis pada seorang terapis RS, dan RS menyatakan ada beberapa kliennya mengeluhkan gejala-gejala pramenopause sehingga klien tersebut melakukan konsultasi dan terapi hormon untuk mengurangi gejala pramenopause yang klien rasakan. Beberapa perempuan juga depresi dalam menghadapi menopause ini bahkan ada kasus perempuan berinisial IK usia 52 tahun bunuh diri karena depresi yang diakibatkan tiga tahun belakangan IK mengalami menopause (detik.com, 2011).

Menurut Schneiders (1964) Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses respon individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya menangani kebutuhan-kebutuhan dalam diri, frustrasi, konflik, dan keharmonisan diri pada realita. Dan Schneiders (1964) menyatakan bentuk-bentuk seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri, bersikap objektif dan dapat menerima diri, memiliki kontrol pada perkembangan diri, memiliki integrasi pribadi yang baik, adanya tujuan dan arah pada setiap tindakan yang dilakukan, mempunyai perspektif pada kehidupan, mempunyai rasa humor, adanya rasa bertanggung jawab, menunjukkan kematangan respon, memiliki perkembangan kebiasaan yang baik, adanya adaptabilitas, dan bebas dari respon-respon yang simtomatis atau cacat. Penyesuaian diri juga didefinisikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang dihadapi seseorang agar dapat berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi,

konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari dunia luar (Ali & Asrori, 2011)

Simanjuntak dan Erniyanti (2007) menjelaskan bahwa awalnya isu mengenai menopause kurang mendapat perhatian dari semua pihak termasuk pada perempuan itu sendiri, namun saat ini masalah menopause sudah sangat menjadi perhatian, sebab usia harapan hidup perempuan di Indonesia semakin panjang maka semakin banyak jumlah kaum perempuan yang akan mengalami berbagai persoalan yang kompleks sehingga akan berdampak pada meningkatkan masalah kesehatan. Sebab kurang lebih sepertiga usia perempuan akan dijalani pada masa pramenopause hingga pascamenopaus. Proverawati (2010) mengatakan, terjadinya peningkatan masalah kesehatan di usia pramenopause hingga pascamenopause dikarenakan menurunnya kadar hormon estrogen pada kaum perempuan.

Sebagian perempuan di Indonesia berusia 40 sampai 60 tahun, kurang memiliki kesiapan mental untuk menerima penurunan fisik yang dialami. Kurang siap secara mental pada perempuan usia 40 sampai 60 tahun terbukti dengan banyaknya krisis kepercayaan pada diri dan penyesuaian diri seperti malu berpergian keluar rumah, bingung menyesuaikan diri dalam hal berpakaian, bersosialisasi, rambut mulai berkurang dan berubah. Banyaknya perubahan fisik, psikis, dan sosial yang dialami membuat seorang perempuan harus dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, psikis, maupun sosial saat pramenopause (Andri, 2011). Ada pernyataan lain yang menjelaskan bahwa ketika perempuan memasuki fase pramenopause dari usia 40-45 tahun, perempuan mengalami perubahan hormon reproduksi yang dapat menyebabkan berbagai perubahan psikis seperti gelisah, susah tidur, rasa kekurangan dan ketidakstabilan emosi (Sulastri & Badriyah, 2011). Proverawati (2010) menyatakan perubahan sosial yang dirasakan perempuan pramenopause adalah berkurangnya aktivitas di masyarakat, dan terjadinya perubahan peran di tempat kerja yang dikarenakan perubahan fisik dan psikis pada perempuan pramenopause.

Banyaknya perubahan psikis yang di alami seperti merasa gelisah, susah tidur, rasa kurangnya ketidakstabilan emosi, namun hanya satu perubahan psikis yang sangat jelas nampak pada perempuan pramenopause yaitu ketidakstabilan secara emosional yang dapat diartikan seperti mudah tersinggung, depresi, rasa sepi, ketakutan, cemas, dan tidak sabar. Penelitian yang dilakukan oleh Schmidt, yang merupakan seorang psikiater dan kepala dari program perilaku endokrinologi di National Institute of Mental Health menyatakan bahwa fluktuasi hormon dapat meningkatkan tekanan perempuan terhadap depresi (Weinstock, 2010). Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti subjek berinisial MN, MR, BE, dan MT memberikan informasi bahwa pada usia menjelang menopause subjek merasa tidak terima bahwa subjek sudah memasuki usia dimana menjelang menopause (pramenopause), merasakan emosi yang tidak stabil, mudah lelah, dan kurang percaya diri karena perubahan fisik yang di alaminya.

Berdasarkan penjelasan di atas keadaan yang dialami seorang perempuan pramenopause tersebut bukan suatu kondisi yang patologis, melainkan suatu proses alami yang merupakan dari masa kehidupan seorang perempuan, meskipun demikian, terdapat beberapa perempuan yang merasa terganggu dan tidak nyaman menghadapi perubahan baik fisik, psikis, maupun sosial, dan secara tidak langsung memaksa perempuan usia pramenopause untuk melakukan upaya-upaya penyesuaian diri (Kusumaningrum, 2011).

Noerhadi menyatakan bahwa penyesuaian diri yang harus dilakukan perempuan usia pramenopause yaitu penyesuaian terhadap perubahan fisik, psikis, dan perubahan peran yang dialami. Penyesuaian diri terhadap tiga perubahan yaitu perubahan fisik, psikis, dan sosial merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan perempuan. Karenan penyesuaian diri merupakan bagian dari kehidupan seseorang dalam berhubungan dan beradaptasi dengan lingkungan sehingga perempuan membutuhkan penyesuaian diri yang baik agar dapat terus

mengikuti siklus kehidupan dan menjadi lebih produktif (Kusumaningrum, 2011).

Jika seorang perempuan pramenopause dapat dengan baik menyesuaikan diri untuk melewati masa pramenopausenya, maka akan menanamkan rasa nyaman pada diri sehingga menambahkan rasa percaya diri, sehingga mendorong perempuan untuk lebih dapat menghargai proses kehidupan yang dijalani. Sedangkan penyesuaian yang tidak berhasil dilakukan pada seorang perempuan maka akan berdampak pada kurangnya pengendalian diri, kurang menerima keadaan diri, dan kehilangan kepercayaan diri (Kristiyani, 2000).

Lazarus (1976) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik memiliki dua kriteria yakni sehat secara fisik dan nyaman secara psikologis. Kesehatan secara fisik yang baik adalah individu yang bebas dari gangguan kesehatan disfungsi seksual, nyeri dibagian tubuh, masalah menurunnya selera makan ataupun masalah fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis (Psikosomatik). Sedangkan nyaman secara psikologi yaitu individu yang merasakan kenyamanan psikologis yang terbebas dari gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional.

Menurut Scheneider (1964) adanya lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, yang meliputi pembawaan jasmaniah yang dibawa sejak lahir dan kondisi tubuh, Kondisi lingkungan; yaitu rumah, keluarga, sekolah, Agama dan budaya, dan perkembangan dan kematangan, yang meliputi kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional. Pada perempuan yang mengalami masa klimakterium pertama dengan banyaknya perubahan yang dialami baik itu dalam kondisi fisik seperti panas pada beberapa bagian tubuh secara tiba-tiba, debaran jantung yang lebih cepat, mudah lelah, dan kering pada vagina dan kondisi psikologis seperti mudah marah, berkurang kestabilan emosi, kurang percaya diri, dan kurang menerima kondisi pramenopause.

Seorang perempuan akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring dengan kecemasan karena terjadinya perubahan pada tubuh yang

disebabkan berakhirnya masa haid. Seperti hormon tubuh yang dapat merubah suasana hati. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, perempuan sangat sensitif terhadap pengaruh emosional karena fluktuasi hormon. Adanya fluktuasi hormon pada perempuan pramenopause, mengakibatkan perempuan pada usia pramenopause perlu meningkatkan kecerdasan emosional (Darsitiawati & Budisetyani, 2015). Saknadur (2005) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kecerdasan menggunakan emosi secara sadar atau sengaja, sehingga apabila individu menggunakan emosi dengan baik dapat membantu membimbing tingkah laku dan pikiran untuk mencapai tujuan hidup yang memuaskan. Kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, dan pengaruh yang baik (Maryati, 2008). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Darsitiawati & Budisetyani (2015) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang baik yang dimiliki perempuan pada usia menjelang menopause di Denpasar Selatan dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang baik juga walaupun perempuan diusia pramenopause mengalami gejala-gejala yang membuat kurang nyaman.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan pada diri sendiri, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dan mengatur suasana hati, dan kemampuan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir (Goleman, 2018).

Menurut Goleman (2018) terdapat lima aspek pada kecerdasan emosional, yakni; a) kesadaran diri kepada emosi adalah mengenali dan merasakan emosi yang muncul, b) pengelolaan emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menangani perasaan yang ada dan dapat menyelaraskan dengan sikap sehingga tercapainya keseimbangan, c) memanfaatkan emosi menjadi produktif adalah kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab pada tugas yang ada dan mengontrol emosi yang dapat mengganggu tugas yang sedang dikerjakan,

d) mengenali emosi pada (empati) adalah kemampuan seseorang dalam mengenali perasaan orang lain dan menerima sudut pandang dari orang lain, dan e) keterampilan sosial adalah seseorang mampu menangani emosi kepada orang lain sehingga dapat membina hubungan dengan baik kepada orang lain. Manfaat yang diperoleh jika memiliki kecerdasan emosional yang baik pada perempuan usia pramenopause akan mampu mengendalikan diri, mampu mengembangkan potensi diri, serta dapat memahami perasaan diri sendiri dan orang lain. Namun jika tidak seorang perempuan pada usia pramenopause akan sering menyalahkan orang lain, mengalami kurang percaya diri, sering merasa bersalah, dan kecewa (Darsitiawati & Budisetyani, 2015).

Pada penelitian Lusiana (2014) di daerah Pekanbaru terdapat 37 dari 51 perempuan yang tidak dapat dukungan dari keluarga sehingga mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dan berdasarkan data wawancara yang peneliti lakukan kepada sepuluh perempuan yang memiliki rentang usia 40 tahun sampai dengan usia 60 tahun yang dikategorikan pada masa perkembangan hidup dewasa tengah yang sedang mengalami masa pramenopause dan berdomisili di RW. 024 Desa Mangunjaya, Tambun Selatan. Pada tiga dari sepuluh subjek merasa pramenopause merupakan hal yang normal dan alami dan akan mengalami gejala-gejala fisik, dan tiga lainnya dari sepuluh subjek kurang mengetahui apa saja yang akan di alami seorang perempuan pada masa pramenopause, dan empat dari sepuluh subjek mengalami gejala pramenopause sehingga merasa tidak nyaman, merasa takut tidak lagi berharga dan minder pada lingkungan sosial dan merasa belum menerima diri pada masa pramenopause yang sedang dialami.

Berdasarkan uraian dan data yang didapatkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Pramenopause di RW.024 Desa Mangunjaya Tambun Selatan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang peneliti peroleh dilapangan dan didukung pada penjabaran data-data yang ada pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di RW.024 Desa Mangunjaya, Tambun Selatan.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang dibuat oleh penulis ingin mengetahui apakah terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada perempuan usia pramenopause di RW.024 Desa Mangunjaya, Tambun Selatan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber literatur dalam kajian ilmu psikologi terkait tema penyesuaian diri di masa perkembangan kehidupan khususnya pada perempuan masa dewasa tengah yang mengalami masa pramenopause. Penulis juga berharap agar penelitian ini kelak dapat menjadi tambahan informasi jika ada penelitian dengan tema atau variabel yang serupa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk beberapa pihak yang terkait yaitu:

- a. Pada kaum perempuan semoga penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi dan tambahan wawasan mengenai bagaimana menjadi seorang perempuan saat menjelang masa pramenopause sampai menopause agar dapat menyesuaikan diri pada masa yang alami tersebut. Dimana masa pramenopause itu menimbulkan gejala-gejala yang membuat seorang perempuan tidak nyaman namun dengan adanya penelitian ini semoga bagi para perempuan

lebih banyak melakukan usaha untuk mempersiapkan diri agar melewati masa klimakterium dengan cantik dan sehat.

- b. Pada Puskesmas disetiap daerah khususnya didaerah Desa Mangunjaya Tambun Selatan untuk mengadakan penyuluhan atau sosialisasi untuk para perempuan mengenai edukasi mengenai menopause. Menurut penulis hal ini dapat membantu mengurangi masalah-masalah fisik dan psikologis yang nantinya akan dialami para perempuan pada masa klimakterium.

### 1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan penelitian yang sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan. Dengan mengetahui perbedaan penelitian maka dapat diketahui perbedaan dan ciri-ciri penelitian yang akan sedang dilakukan, sebagai berikut;

1. Penelitian yang dilakuakan oleh Agustinus Bambang S yang berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta”. Metode penelitian yang digunakan analisis data *numerical* yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini menunjukkan perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan pada subjek dan tempat yang diteliti.
2. Penelitian yang dilakukaan oleh Irfan dan Veronika Suprpti (2014) berjudul “Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahassiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga”. Penelitian ini menggunakan teknik analisa data korelasi. Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan ada pada variabel bebas, subjek dan tempat penelitian.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Hermawati yang berjudul “Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif. Perbedaan pada penelitian yang sedang dilakukan ialah desain

penelitian, subjek, variable terikat dan variable bebas, dan tempat penelitian.

4. Pada penelitian Darsitawati dan Budisetyani yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Premenopause di Denpasar Selatan”. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan analisa data korelasi dan subjeknya adalah perempuan yang memiliki usia premenopause dan penelitian dilakukan di Kota Bali. Perbedaan pada penelitian yang sedang dilakukan yakni, pada tempat penelitian yang dilakukan.
5. Penelitian yang dilakukan R. A Andini Avriyani yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Pada Usia Dewasa Awal”, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan analisa data korelasi, subjek penelitian usia dewasa awal dan penelitian dilakukan di Kota Yogyakarta. Perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan pada variable terikat, subjek, dan tempat penelitian.

