

**PENGARUH KECEMASAN DAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA WANITA MENOPAUSE DI KOTA
SAMARINDA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Guna
Memenuhi Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Psikologi*



Disusun Oleh:

SYARIFAH ZEINNA FAHIRA
NIM. 1402105048

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2021**

**PENGARUH KECEMASAN DAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA WANITA MENOPAUSE DI KOTA
SAMARINDA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Guna
Memenuhi Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Psikologi*



Disusun Oleh:

SYARIFAH ZEINNA FAHIRA
NIM. 1402105048

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **PENGARUH KECEMASAN DAN DUKUNGAN
SUAMI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
WANITA MENOPAUSE DI KOTA
SAMARINDA**

Nama : Syarifah Zeinna Fahira

NIM : 140205048

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Rina Rifayanti S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 19830201201404 2 001

Andreas Agung K, S.Psi.,M.A
NIP. 19811122 201404 1 001

**Mengetahui,
Dekan
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman**

Dr. H. Muhammad Noor, M.Si
NIP. 19600817 19860 1 001

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah orisinal, merupakan hasil karya saya sendiri, tidak pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi manapun, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam skripsi ini dan disebutkan sumber kutipan dan daftar pustakanya.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dalam skripsi ini dapat dibuktikan adanya unsur plagiasi, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (Sarjana) dibatalkan, serta diproses menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Samarinda, 24 Desember 2021
Penulis,

Syarifah Zeinna Fahira
NIM. 1402105014

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan kasih sayang-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Karya ini kupersembahkan untuk:

“Kelurga besar Habib Fahrurrazi Alhasani dan Keluarga Isran yang senantiasa selalu mendoakan saya dalam kehidupan ini dan tiada hentinya memberikan semangat, motivasi serta nasehatnya dan juga kepada kedua saudara dan teman-teman yang terus mendukung saya.”

Terima kasih atas Do'a dan dukungan kalian selama ini

MOTTO HIDUP

*“Orang yang tinggi ADAB,
walaupun kekurangan ILMU lebih
mulia dari orang yang banyak
ILMU tetapi kekurangan ADAB”*

(Al-Habib Umar bin Hafidz)

Mungkin hidup saya
tidak berjalan sesuai
dengan apa yang telah
saya rencanakan,
tapi saya yakin
pasti berjalan
seperti yang Allah rencanakan.
(Ahli Hikmah)

PENGARUH KECEMASAN DAN DUKUNGAN SUAMI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PAWA WANITA MENOPAUSE DI KOTA SAMARINDA

Svarifah Zeinna Fahira

NIM.1402105048

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu
Politik, Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di Kota Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah wanita menopause di Kota Samarinda sebanyak 100 orang. Teknik sampel yang digunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri, skala kecemasan, dan skala dukungan suami. Ketiga skala tersebut disusun dengan skala model *Likert*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai *Alpha Cronbach's* > 700 yaitu skala penyesuaian diri 0.811, skala kecemasan 0.797, dan skala dukungan suami 0.854. Hal tersebut membuktikan bahwa skala yang digunakan dalam penelitian ini reliabel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri yaitu dengan nilai signifikan (P) 0.000 dan F hitung 14.350 dengan besar pengaruh 22.8%. Pada kecemasan pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri dengan nilai koefisien beta (β) -0.366, serta nilai t hitung -4.026, dan signifikan (P) 0.000. Pada dukungan suami terdapat pengaruh yang signifikan dengan penyesuaian diri dengan nilai koefisien beta (β) 0.173, t hitung 4.772, dan signifikan (P) 0.009.

Kata kunci: kecemasan, dukungan suami, penyesuaian diri

**THE INFLUENCE OF ANXIETY AND HUSBAND SUPPORT ON
PERSONAL ADJUSTMENT OF MENOPAUSE WOMEN IN
SAMARINDA**

Syarifah Zeinna Fahira

NIM.1402105048

***Department of Psychology, Faculty of Social and
Political Science, Mulawarman University***

ABSTRACT

This research is aimed to examine empirically the presence or absence of influence of anxiety and husband support on personal adjustment of menopause women in Samarinda. The subjects of this research were the menopause women in Samarinda as many as 100 person. The sampling technique used is purposive sampling. Measuring instrument used in this research are personal adjustment scale, anxiety scale, and husband support scale.

The scales that used in this research has Alpha Cronbach's value > 700 , in personal adjustment scale has 0.811, in anxiety scale has 0.797, and in the husband support has 0.854. It proves that the scale of this research is reliable. The results of this research indicate that there is a very significant influence between anxiety and husband support on personal adjustment, with the significant value (P) 0.000 and F count of 14.350 with a large influence 22.8%. In anxiety there is an influence with the value of the beta coefficient (β) -0.366, and the value of t-count -4.026, significant value (P) 0.000. In husband support there is value of the beta coefficient (β) 0.173, and the value of t-count 4.772, significant value (P) 0.009.

Keywords: anxiety, husband support, personal adjustment

RIWAYAT HIDUP



Syarifah Zeinna Fahira adalah penulis skripsi ini. Penulis lahir dari orang tua bernama Sayid Farid Ma'ruf (Ayah) dan Siti Maryamah (Ibu), sebagai anak kedua dari lima bersaudara. Penulis dilahirkan pada tanggal 09 bulan Februari tahun 1996 di Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur.

Penulis menempuh Pendidikan dimulai dari SDN 004 Samarinda (*lulus tahun 2008*), melanjutkan ke SMP Negeri 3 Samarinda (*lulus tahun 2011*), melanjutkan ke SMAN 10 Samarinda Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (*lulus tahun 2014*). Saat di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, penulis cukup aktif mengikuti berbagai perlombaan akademik maupun non akademik. Saat tahun 2015, penulis juga aktif mengikuti "*photo contest*" dan mengikuti ajang pemilihan Duta Bahasa Provinsi Kalimantan Timur – Kalimantan Utara serta menjadi freelancer untuk model "*make-up*" hingga saat ini.

Penulis melanjutkan pendidikan tinggi dimulai pada tahun 2014 di Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi. Penulis melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada bulan Juli hingga Agustus 2017 di Kelurahan Karang Mumus kota Samarinda.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta kasih sayang yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. *Alhamdulillah hirabbil alamin.*

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, yang dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya M.Si., selaku Rektor Universitas Mulawarman Samarinda.
2. Bapak Dr. Muhammad Noor, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
3. Ibu Lisda Sofia, M. Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman, terima kasih telah membantu mempermudah penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Rina Rifayanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang juga telah membimbing dan memberikan saran guna kesempurnaan penulisan ini.
5. Bapak Andreas Agung K, S. Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah membimbing dan memberikan saran guna kesempurnaan penulisan ini.
6. Ibu Ayunda Ramadhani, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya.
7. Ibu Elda Trialisa Putri, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya.
8. Bapak Dr. Heryono S. Utomo, M. Si selaku dosen penasehat sejak semester 1 hingga semester 10.
9. Ibu Miranti Rasyid S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen penasehat saya sekarang.
10. Para Dosen dan Staf di lingkungan Universitas Mulawarman Samarinda, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan Program Studi

Psikologi Ibu Liesta Montesa, S. Psi., Mba Marni, Mas Yadi, serta Mba Yulia yang selama ini telah memberikan kemudahan dalam urusan akademik.

11. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, Bapak Sayid Farid Ma'ruf dan Ibu Siti Maryamah, serta Kakak saya Syarifah Jihan Farraz, serta Adik saya Sayid Ahmad Jihad, Sayid Muhamad Riziq, dan Syarifah Alya Zahratusyita, ipar saya Bang Ahmad dan Wanna yang selalu memberikan dukungan dalam segala hal dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Keluarga besar Habib Fahrurrazi Alhasani dan Kayi Isran yang selalu memberikan dukungan dan motivasi pada saya dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada Paman saya yang paling saya kagumi, Bapak Sayid Fathul Halim beserta keluarga yang selalu mendukung dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Kepada sahabat saya dari jaman dulu hingga sekarang yang selalu memberikan semangat dan selalu ada dalam keadaan apapun, Vierga Nanda Wiqa, Rifdah Septiani, Seviljrim Sarangan, dan Tara Amelia Putri.
15. Kepada seluruh sahabat dan teman-teman yang berjuang dan juga dekat dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini, Ami, Ratna, Lisna, Mentari, Arina, Salwa, Mona, Hety, Nindya, Fenny, Putri, dan Adji.
16. Kepada teman-teman yang setia untuk membimbing langsung dalam menyelesaikan skripsi ini, Ratna, Ferdy, Lisna, dan Mentari.
17. Kepada "The Girls" kesayangan yang selalu ada memberikan semangat dan selalu setia mendengarkan curahan hati saya, Uttari, Erny dan Indy.
18. Kepada kesayangan saya, Lutfi Anwar Alrasydi beserta anggota "Keluarga Cemara" yang selalu ada untuk saya, Ferry, Nisa, Faza, Rani, Reza, Resty, dan Gading.

Demikianlah, semoga bantuan dan doa yang diberikan oleh semua pihak mendapat imbalan yang berlipat dari Allah SWT. Akhir kata penulis mohon maaf, apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO HIDUP	v
ABSTRAK	vi
ASBTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyesuaian Diri	
1. Definisi Penyesuaian Diri	13
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri	16
3. Faktor-faktor yang memengaruhi Penyesuaian Diri.....	19
B. Menopause	
1. Definisi Menopause	21
2. Periode Menopause.....	23
3. Jenis Menopause.....	25
4. Kelainan Jadwal Menopause	26
5. Faktor-faktor yang memengaruhi Usia Menopause	27
6. Tanda dan Gejala Menopause.....	29
C. Kecemasan	
1. Definisi Kecemasan	33
2. Aspek-aspek Kecemasan	35
3. Faktor-faktor yang memengaruhi Kecemasan.....	37
D. Dukungan Suami	
1. Definisi Dukungan Suami	42
2. Aspek-aspek Dukungan Suami.....	44
3. Faktor-faktor yang memengaruhi Dukungan Suami	45
E. Kerangka Berpikir	47
F. Hipotesis.....	52

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	53
B. Identifikasi Variabel.....	53
C. Definisi Konseptual	54
1. Penyesuaian Diri.....	54
2. Kecemasan.....	54
3. Dukungan Suami	54
D. Definisi Operasional.....	54
1. Penyesuaian Diri.....	54
2. Kecemasan.....	55
3. Dukungan Suami	55
E. Populasi dan Sampel	56
1. Populasi	56
2. Sampel	56
F. Metode Pengumpulan Data	59
1. Skala Penyesuaian Diri.....	61
2. Skala Kecemasan.....	62
3. Skala Dukungan Suami	62
G. Validitas dan Reliabilitas.....	63
1. Validitas.....	61
2. Reliabilitas	62
H. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas.....	64
1. Skala Penyesuaian Diri.....	64
2. Skala Kecemasan.....	66
3. Skala Dukungan Suami	67
I. Teknik Analisa Data.....	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	69
1. Karakteristik Responden	69
2. Hasil Uji Deskriptif	70
3. Hasil Uji Asumsi	73
4. Hasil Uji Hipotesis	79
B. Pembahasan.....	87

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	95
B. Saran.....	95

DAFTAR PUSTAKA	98
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Screening Penyesuaian Diri.....	4
Tabel 2. Hasil Screening Kecemasan.....	5
Tabel 3. Hasil Screening Dukungan Suami	6
Tabel 4. Data Jumlah Wanita Kelompok Usia 45 – 59 Tahun di Kota Samarinda.....	56
Tabel 5. Skala Pengukuran Likert.....	60
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri.....	61
Tabel 7. Distribusi Aitem Skala Kecemasan.....	62
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Dukungan Suami	62
Tabel 9. Tingkat Keandalan <i>Cronbach' Alpha</i>	64
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri	65
Tabel 11. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Penyesuaian Diri.....	65
Tabel 12. Tabel <i>Alpha Cronbach's</i> Skala Penyesuaian Diri.....	65
Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Kecemasan	66
Tabel 14. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Kecemasan.....	66
Tabel 15. Tabel <i>Alpha Cronbach's</i> Skala Kecemasan.....	66
Tabel 16. Sebaran Aitem Skala Dukungan Suami	67
Tabel 17. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Dukungan Suami	67
Tabel 18. Tabel <i>Alpha Cronbach's</i> Skala Dukungan Suami	68
Tabel 19. Tabel Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia	69
Tabel 20. Tabel Karakteristik Subjek Berdasarkan Lama Waktu Menopause ...	69
Tabel 21. Tabel <i>Mean</i> Empirik dan <i>Mean</i> Hipotetik	71
Tabel 22. Tabel Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri.....	71
Tabel 23. Tabel Kategorisasi Skor Skala Kecemasan.....	72
Tabel 24. Tabel Kategorisasi Skor Skala Dukungan Suami	72
Tabel 25. Tabel Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 26. Tabel Hasil Uji Linieritas Hubungan	76
Tabel 27. Tabel Hasil Uji Multikolinieritas	77
Tabel 28. Tabel Hasil Uji Homoskedastisitas	78
Tabel 29. Tabel Hasil Uji Autokorelasi	79
Tabel 30. Tabel Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Penuh	80
Tabel 31. Tabel Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Bertahap.....	80
Tabel 32. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Multivariat Model Penuh Aspek- Aspek Variabel Bebas dengan Aspek-Aspek Variabel Terikat	81
Tabel 33. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Penyesuaian Diri Aspek Kontrol terhadap Emosi yang Berlebihan (Y_1).....	82
Tabel 34. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Penyesuaian Diri Aspek Mekanisme Pertahanan Diri yang Minimal (Y_2)	83
Tabel 35. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Penyesuaian Diri Aspek Frustrasi Personal yang Minimal (Y_3).....	84

Tabel 36. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Penyesuaian Diri Aspek Kontrol terhadap Emosi yang Berlebihan (Y_4).....	85
Tabel 37. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Penyesuaian Diri Aspek Kemampuan Belajar dan Memanfaatkan Pengalaman Masa Lalu (Y_5).....	86
Tabel 38. Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Parsial terhadap Penyesuaian Diri Aspek Sikap Realistik dan Objektif (Y_6)	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	51
Gambar 2. Q-Q Plot Penyesuaian Diri	74
Gambar 3. Q-Q Plot Kecemasan	74
Gambar 4. Q-Q Plot Dukungan Suami	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	103
Lampiran 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia dan Lama Menopause.....	108
Lampiran 3. Data Excel Skala Penyesuaian Diri	110
Lampiran 4. Data Excel Skala Kecemasan	115
Lampiran 5. Data Excel Skala Dukungan Suami	119
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri	123
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan	129
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Suami	136
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas	142
Lampiran 10. Hasil Statistik Descriptive	142
Lampiran 11. Kategorisasi Skor	143
Lampiran 12. Uji Asumsi Normalitas	144
Lampiran 13. Uji Asumsi Linieritas Hubungan	144
Lampiran 14. Uji Asumsi Multikolinieritas	145
Lampiran 15. Uji Asumsi Homoskedastistik	145
Lampiran 16. Uji Autokorelasi	145
Lampiran 17. Uji Analisis Regresi Model Penuh dan Bertahap	146
Lampiran 18. Uji Analisis Regresi Multivariat	146
Lampiran 19. Uji Regresi Parsial	149

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memiliki tugas-tugas perkembangan semasa hidupnya. Tugas perkembangan setiap wanita yaitu mengalami siklus haid atau menstruasi. Secara biologis datangnya siklus haid ini menandakan kematangan seorang wanita dan berfungsinya organ reproduksi. Menstruasi ini tidak berlangsung sepanjang usia wanita. Wanita akan mengalami yang dinamakan menopause atau berhentinya menstruasi, maka secara langsung berhenti pula masa reproduksi bagi wanita. Departemen Kesehatan RI (2009) menjelaskan bahwa perempuan produktif yaitu perempuan yang masih mengalami menstruasi, berkisar antara usia 15 – 40 tahun. Memasuki usia 40 tahun, kaum wanita sudah mulai mengalami penurunan produksi sel telur matang, serta indung telur sudah mulai sedikit memproduksi hormon estrogen.

Seorang perempuan normal akan mengalami beberapa fase kehidupan yang merupakan suatu proses alamiah. Tahapan kehidupan seorang perempuan akan mengalami fase-fase perkembangan yang dimulai sejak bayi, balita, anak-anak, remaja, dan dewasa yang didalamnya memiliki fase produktif dan fase non produktif atau yang disebut dengan menopause. Menopause merupakan masa dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi dan terhentinya kemampuan untuk memproduksi disertai dengan perubahan-perubahan kondisi tubuh. Hasan (2006) mengemukakan bahwa perkembangan wanita tidak pernah

statis semenjak terjadinya pembuahan hingga ajal, yang ditandai dengan perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik umumnya dapat diukur dan dilihat, perubahan tersebut meliputi perubahan ukuran tubuh, perubahan berat maupun tinggi badan serta perubahan hal fisik lainnya. Sedangkan perubahan psikologis tidak dapat diukur secara langsung namun dapat dilihat dari tingkah laku. Perubahan psikologis ini meliputi perubahan emosi maupun perubahan cara menanggapi suatu hal. Perubahan-perubahan yang dialami tersebut menimbulkan hambatan atau persoalan yang disebut dengan krisis. Salah satu krisis yang terjadi pada wanita saat usia dewasa madya yaitu menopause.

Menurut Andira (2010) menopause berasal dari bahasa Yunani yaitu kata *men* yang berarti 'bulan' dan *peuseis* yang berarti 'penghentian sementara'. Secara linguistik kata yang lebih tepat adalah *menocease* yang berarti 'masa berhentinya menstruasi'. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita mulai usia 45 – 55 tahun. Fase menopause terjadi akibat menurunnya produksi hormon wanita estrogen dan progesteron pada ovarium yang menyebabkan perubahan fisik, psikologis dan seksual serta akan muncul tanda berupa perubahan organ tubuh seperti tidak teraturnya haid, sulit tidur, pusing, mudah tersinggung, mudah marah, dan mudah curiga (Proverawati, 2010).

Terdapat lima gejala yang paling umum pada wanita menopause yaitu gampang tersinggung (72,1%), nyeri sendi (70,6%), nyeri punggung (61,2%), *hot flushes* (49,3%) dan sakit kepala (49,2%) (Sulistiany, 2013). Dilihat dari angkanya, wanita yang mengalami menopause paling banyak mengalami mudah

merasa tersinggung. Hal tersebut terjadi karena seiring bertambahnya usia, wanita akan semakin menua dan beralih ke fase kehidupan yang berbeda dari sebelumnya sehingga wanita menopause mengalami stres. Oleh karena itu, banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki fase ini sehingga mengakibatkan stres. Sebanyak 75% wanita menopause merasakan beberapa masalah atau gangguan dan 25% dari mereka tidak mempermasalahkannya (Aprilia & Puspitasari, 2007).

Berdasarkan data proyeksi penduduk Kementerian Kesehatan RI (2017) diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Dalam presentase penduduk lansia menurut jenis kelamin 2017, angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang berjumlah 9.53% yang lebih banyak dari pada lansia laki-laki yang berjumlah 8.54%. Artinya kesehatan perempuan pada usia lanjut perlu mendapatkan perhatian untuk meningkatkan harapan hidup.

Menurut Hurlock (dalam Chaerani dan Rahayu, 2019) sampai sejauh ini persoalan yang sulit dihadapi wanita menopause antara lain yaitu penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan perubahan fungsi seksual. Perubahan fisik yang terjadi yaitu perubahan dalam penampilan, perubahan dalam kemampuan indera seperti perubahan pada fungsi mata dan telinga. Sedangkan perubahan fungsi seksual yaitu perubahan pada organ reproduksi yang tidak optimal seperti dulu.

Perubahan tersebut menuntut para wanita yang mengalami menopause untuk menyesuaikan diri.

Berdasarkan teori di atas, peneliti melakukan penyebaran *screening* awal kepada 30 wanita menopause di daerah Samarinda pada tanggal 26 Maret 2021 dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. *Screening* Penyesuaian Diri

No	Pernyataan	Jawaban			
		Ya	%	Tidak	%
1	Sulit mengontrol emosi saat mengalami menopause	16	53	14	47
2	Masih tetap bisa tenang saat menghadapi masalah walaupun sedang menghadapi menopause	16	53	14	47
3	Menerima kenyataan bahwa menopause adalah hal yang wajar bagi semua wanita	11	37	19	63
4	Merasa tertekan selama mengalami menopause	4	13	26	87
5	Merasa tidak bugar lagi setelah mengalami menopause	29	97	1	3
6	Masih merasa percaya diri meskipun mengalami menopause	0	0	30	100
7	Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dengan diri saya saat mengalami menopause	14	47	16	53
8	Tidak dapat mengarahkan diri untuk bersikap normal dengan suami setelah menopause	26	87	4	13
9	Merasa berguna seperti sebelumnya meskipun menjalani masa menopause	1	3	29	97
10	Merasa tertekan memasuki masa menopause ini	25	83	5	17
11	Sadar bahwa masa menopause dapat memengaruhi sistem reproduksi	11	37	19	63
12	Tidak siap jika menopause dapat memengaruhi sistem reproduksi	26	87	4	13

Berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan terhadap 30 wanita menopause didapatkan hasil bawa sebesar 97 persen (29 orang) wanita menopause merasa tidak bugar lagi setelah mengalami menopause. Sebanyak 87 persen (26 orang) wanita menopause tidak dapat mengarahkan diri untuk bersikap normal

dengan suami setelah menopause dan tidak siap jika menopause dapat memengaruhi sistem reproduksi saya. Kemudian sebesar 83 persen (25 orang) wanita menopause merasa tertekan memasuki masa menopause ini.

Aprilia dan Puspitasari (2007) mengatakan bahwa wanita merasa cemas saat memasuki masa menopause karena khawatir dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual, psikis serta fisik. Apalagi menyadari bahwa dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal tersebut, validitas dan fungsi organ tubuhnya juga akan menurun. Keadaan ini memengaruhi hubungannya dengan suami maupun dengan lingkungan sosialnya.

Tabel 2. Screening Kecemasan

No	Pernyataan	Jawaban			
		Ya	%	Tidak	%
1	Setelah menopause, merasakan banyak berkeringat walaupun tidak beraktifitas setelah menopause	25	83	5	17
2	Tetap dapat tidur dengan nyenyak belakangan ini	5	17	25	83
3	Mudah tersinggung ketika ada yang menceritakan perubahan fisik yang terjadi pada diri	1	3	29	97
4	Menjaga pola makan karena takut akan dampak menopause seperti mudahnya terserang penyakit	9	30	21	70
5	Khawatir suami saya akan menjauh karena perubahan berat badan yang saya alami	3	10	27	90
6	Siap menghadapi masa menopause	24	80	6	20

Berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan terhadap 30 wanita menopause didapatkan hasil bawa sebesar 83 persen (25 orang) wanita menopause merasakan banyak berkeringat walaupun tidak beraktifitas setelah menopause. Sebanyak 80 persen (24 orang) wanita menopause siap menghadapi masa menopause. Kemudian sebesar 30 persen (9 orang) wanita menopause

menjaga pola makan karena takut akan dampak menopause seperti mudahnya terserang penyakit.

Kecemasan yang dihadapi wanita yang mengalami menopause akan memengaruhi semua aspek kehidupan, melemahkan, memperlambat pekerjaan, dan dapat menimbulkan dampak serius pada kehidupan sehari-hari. Faktor yang memengaruhi secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause adalah pengetahuan, sikap terhadap menopause, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, serta gaya hidup. Sesuai penelitian, karakteristik sosial budaya yang mencakup umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan tidak berpengaruh secara signifikan. Dengan meningkatnya faktor yang berpengaruh secara signifikan tersebut maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami (Suparni & Trisnawati, 2014).

Tabel 3. Screening Dukungan Suami

No	Pernyataan	Jawaban			
		Ya	%	Tidak	%
1.	Suami menghibur ketika istri merasa sedih	24	80	6	20
2.	Suami tidak peduli ketika istri sedang sakit	10	33	20	67
3.	Suami meluangkan waktu untuk berbagi pendapat mengenai menopause bersama	9	30	21	70
4.	Suami memperlakukan perubahan pada kulit istri yang mengeriput	3	10	27	90
5.	Suami peduli tentang kesehatan istri	10	33	20	67
6.	Suami kurang membantu istri untuk menyelesaikan pekerjaan rumah	25	83	5	17
7.	Suami memberikan dukungan emosional positif dan penghargaan kepada istri Ketika berhasil melakukan sesuatu	23	77	7	23
8.	Merasa apa yang dikerjakan istri kurang dihargai oleh suami	7	23	23	77

Berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan terhadap 30 responden didapatkan hasil bawa sebesar 83 persen (25 orang) wanita menopause

menyatakan bahwa suami kurang membantu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah. Sebanyak 80 persen (24 orang) wanita menopause merasa bahwa suami menghibur mereka ketika merasa sedih. Kemudian sebanyak 77 persen (23 orang) wanita menopause mendapat pujian dari suami ketika berhasil melakukan sesuatu.

Dukungan merupakan suatu keadaan yang berguna bagi individu yang berasal dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga mereka akan merasa bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya (Setiadi, 2008). Menurut Taylor (2012) dukungan dari lingkungan ternyata mempunyai dampak bagi wanita dalam menghadapi menopause, namun tidak semua dukungan sosial pada wanita menopause dapat melindungi mereka dari stres. Pernikahan dan dukungan keluarga adalah dukungan sosial yang penting. Pemberian dukungan keluarga terbukti mampu meningkatkan kesehatan dan menghambat progres kesakitan.

Menurut Lestary (2010) dukungan keluarga adalah suatu media yang banyak memengaruhi dan menentukan dampak psikologis pada penderita menopause. Hubungan yang baik dengan anggota keluarga menjadi harapan besar untuk keseimbangan pada penderita menopause. Dampak psikologis dari menopause tidak hanya terjadi pada wanita tetapi juga pada pria sehingga diperlukan hubungan yang baik antara suami dan istri. Seorang wanita menopause membutuhkan dukungan dari orang yang dicintai seperti dukungan dari suami. Dukungan suami sangat penting karena dapat menurunkan kecemasan yang dialami wanita dalam menghadapi masa menopause. Seorang yang merasa cemas jika memiliki teman atau orang lain yang mendukung, seperti suami maka

kecemasan yang dialaminya akan berkurang. Suami yang tidak banyak menuntut istri untuk memiliki kesempurnaan fisik dan dapat meyakinkan dalam perkataan dan tindakan dapat membantu menghilangkan kecemasan saat istri mengalami menopause.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan seorang wanita menopause yang bernama AS yang berusia 47 tahun pada tanggal 25 Februari 2019 pukul 11.00 WITA di kota Samarinda tepatnya di kediaman subjek. Subjek AS menuturkan saat mengalami menopause terjadi banyak perubahan serta muncul berbagai gejala fisik seperti menstruasi yang tidak teratur serta gangguan saluran kencing. Subjek AS juga merasa tidak percaya diri akibat perubahan fisik yang dialaminya seperti terdapat kerutan di wajahnya serta perubahan pada indera perasa. Selain itu, subjek AS mengaku merasa takut ditinggalkan oleh suami meskipun suami dapat menerima keadaan AS karena suami AS menganggap bahwa itu adalah hal wajar dan pasti akan dialami oleh semua wanita. Hal tersebut terjadi karena AS merasa setelah menopause subjek AS tidak dapat memenuhi kebutuhan biologis suami dan mengalami kesulitan tidur karena memikirkan dirinya sudah tidak seperti dulu.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan seorang wanita menopause yang bernama N yang berusia 45 tahun pada tanggal 28 Februari 2019 pukul 15.30 WITA di kota Samarinda tepatnya di kediaman subjek. Subjek N menuturkan saat memasuki masa menopause terjadi gejala haid yang tidak teratur, bahkan terkadang subjek N mengalami terlambat haid selama satu hingga dua bulan. Subjek N mengaku masih berhubungan badan dengan suami namun saat

melakukan hubungan intim subjek N merasa sakit. Selain itu subjek N juga sering merasa cepat lelah, uring-uringan serta mudah marah dan merasa sulit untuk mengontrol emosi. Subjek N mengaku mengalami kecemasan dalam menjalani masa menopause. Kecemasan yang dirasakan subjek N yaitu lebih kepada takut akan kehilangan cinta dari suami. Subjek N menuturkan bahwa suaminya menganggap bahwa keadaan yang dialaminya adalah suatu hal yang biasa dan tidak perlu dikhawatirkan

Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan seorang wanita menopause yang bernama HR yang berusia 50 tahun pada tanggal 02 Maret 2019 pukul 10.00 WITA di kota Samarinda tepatnya di kediaman subjek. Subjek HR menuturkan bahwa saat ini subjek HR sudah tidak mengalami menstruasi. Subjek HR juga mengaku sudah tidak lagi berhubungan intim dengan suami. Subjek HR juga mudah merasa lelah dan uring-uringan. Subjek HR juga mengaku merasa cemas jika suami akan berselingkuh karena dirinya sudah tidak mampu melayani kebutuhan biologis sang suami. Kekhawatirannya semakin meningkat apalagi sang suami keluar kota untuk melakukan dinas kerja.

Dapat disimpulkan bahwa jika dukungan suami sangat rendah pada istri saat mengalami menopause maka hal tersebut dapat memicu kecemasan pada wanita menopause sehingga menyebabkan penyesuaian diri pada mereka menjadi terhambat. Oleh sebab itu, dukungan suami berperan penting dalam penyesuaian diri pada wanita yang mengalami menopause sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka skripsi ini akan membahas mengenai pengaruh kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

B. Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini menjadi menjadi tiga, yaitu:

1. Apakah ada pengaruh kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda?
2. Apakah ada pengaruh kecemasan terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda?
3. Apakah ada pengaruh dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda?

C. Tujuan Penelitian

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.
2. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi wahana perkembangan ilmu psikologi klinis khususnya psikologi wanita dan psikologi perkembangan terutama yang berhubungan dengan menopause serta untuk melihat pengaruh kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Memberikan informasi dan pemahaman pada wanita menopause dalam menyesuaikan diri, menerima kekurangan yang ada pada dirinya, serta mengatasi kecemasan maupun stres agar mampu menyikapi dan menjalani menopause dengan baik.

b. Bagi suami subjek

Memberikan informasi pentingnya dukungan sosial dalam bentuk apapun pada istri yang menjalani masa menopause sehingga dapat memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan sehingga istri tidak mengalami kecemasan yang berlebihan dan dapat menyesuaikan diri dengan baik saat menjalani masa menopause.

c. Bagi masyarakat umum

Memberikan sumbangan beberapa jawaban atas pertanyaan didalam masyarakat khususnya wanita menopause maupun yang akan menghadapi

menopause bagaimana mengatasi kecemasan dan pentingnya dukungan keluarga khususnya dukungan suami saat menjalani masa menopause sehingga mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik.

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pengetahuan serta mendorong peneliti lain untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam pada tema tersebut.

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KONSEP

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (2008) penyesuaian diri atau *personal adjustment* merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami didalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku. Penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*) dan penyesuaian diri sebagai suatu usaha penguasaan (*mastery*).

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu adanya motif yang melatarbelakangi munculnya perilaku, ada rintangan

dari lingkungan yang menghambat, respon yang muncul pada masing-masing individu bervariasi dan berakhir dengan penemuan suatu pemecahan. Pengertian yang terkandung didalamnya antara lain merupakan usaha manusia untuk mengurangi tekanan akibat dorongan kebutuhan dan usaha untuk menelaraskan hubungan individu dengan realitas, dalam arti yang lebih sempit ditekankan pada penyesuaian diri sebagai proses melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. Ini berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dinamis dan bukan kondisi yang statis (Supriyo, 2008).

Chaplin (2009) menyatakan bahwa penyesuaian diri sebagai variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan, serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial sehingga secara tidak langsung terdapat adanya situasi pemecahan masalah dan organisme merasakan adanya kebutuhan yang tidak dapat dipuaskan dengan cara-cara biasa.

Menurut Gerungan (2009) penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang alloplastis. Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang pasif yaitu dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan artinya yang aktif yaitu dimana kita dipengaruhi

lingkungan. Penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya atau proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya (Devina, 2010).

Yusuf (2012) mengatakan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif. Penyesuaian diri sebagai proses, cara atau perbuatan yang dilakukan oleh seseorang dalam menyesuaikan dengan perubahan di sekitarnya. Penyesuaian diri merupakan suatu konstruksi atau bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri, dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita, 2016).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud penyesuaian diri adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan, situasi, dan hubungan sosial untuk mencapai kehidupan sosial yang memuaskan, dalam melakukan penyesuaian sosial dan seorang individu akan menjalin hubungan dengan lingkungan masyarakat yang merupakan sifat dan kebutuhan manusia.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (2008) penyesuaian diri memiliki enam aspek, antara lain yaitu:

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Aspek ini menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara intelegen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek ini menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal daripada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

c. Frustrasi personal yang minimal

Aspek ini menjelaskan bahwa individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi

individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Aspek ini menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisir pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.

e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Aspek ini menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang normal ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

f. Sikap realistis dan objektif

Aspek ini menjelaskan bahwa sikap realistis dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Desmita (2016) mengemukakan bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat aspek, antara lain yaitu:

- a. Kematangan emosional
 - 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional
 - 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
 - 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelannya
 - 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri
- b. Kematangan intelektual
 - 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri
 - 2) Kemampuan memahami orang lain dan keberagamannya
 - 3) Kemampuan mengambil keputusan
 - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- c. Kematangan sosial
 - 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial
 - 2) Kesiediaan kerja sama
 - 3) Kemampuan kepemimpinan
 - 4) Sikap toleransi
 - 5) Keakraban dalam pergaulan
- d. Tanggung jawab
 - 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri
 - 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel
 - 3) Sikap altruism, empati dan bersahabat dalam hubungan interpersonal

- 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur
- 5) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai
- 6) Kemampuan bertindak independen

3. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (2008) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri, antara lain yaitu:

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantile dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semat, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi memengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam

penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis diantaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tenteram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud seperti rumah dan keluarga.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri, yaitu meliputi: keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, dan tingkat religiusitas dan kebudayaan.

B. Menopause

1. Definisi Menopause

Menurut Kartono (2007) masa menopause juga merupakan masa yang kritis. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan-perubahan dalam sistem hormonal yang turut secara keseluruhan memengaruhi psikosomatis (jasmani dan rohani), hingga terjadi kemunduran yang progresif dan total pada kondisi individu. Menopause adalah penghentian permanen masa menstruasi (haid), berarti ini menjadi tanda akhir dari masa reproduktif. Beberapa wanita mempunyai siklus menstruasi tanpa penyulit. Tetapi kebanyakan wanita mengalami siklus anovulasi yang ditandai oleh menstruasi dengan perdarahan yang sedikit-sedikit atau perdarahan banyak yang berlangsung lama atau bisa juga keduanya (Purwoastuti, 2008).

Menurut Nadine (2009) menopause adalah tahap dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti, dengan demikian tahun-tahun melahirkan anak pun terhenti. Menopause merupakan suatu masa ketika persediaan sel telur habis, indung telur mulai menghentikan produksi estrogen yang mengakibatkan haid tidak muncul lagi. Hal ini dapat diartikan sebagai berhentinya kesuburan (Aqila, 2010).

Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *men* yang berarti bulan dan *peuseis* yang berarti 'penghentian sementara'. Secara linguistik kata yang lebih tepat

adalah *menocease* yang berarti ‘masa berhentinya menstruasi’. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita mulai usia 45 – 55 tahun. Masa menopause ini tidak bisa serta merta diketahui, tetapi biasanya akan diketahui setelah setahun berlalu (Andira, 2010).

Fitriani (2011) menyatakan bahwa tercatat dalam sebuah penelitian yang menyebutkan hampir seluruh perempuan di dunia mengalami sindrom pre-menopause, data menyebutkan bahwa di negara-negara Eropa mencapai 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%. Catatan tersebut mengemukakan bahwa banyak dari perempuan pada masa menjelang menopause mengalami perubahan, baik perubahan tersebut dalam hal fisik maupun psikologis.

Greenblum (2013) mengatakan bahwa pada saat perempuan mengalami menopause dapat memengaruhi kualitas dalam hidupnya. Lebih dari 80% wanita melaporkan menunjukkan gejala secara fisik maupun psikis pada saat menjelang menopause dengan bermacam-macam level gangguan dan mengganggu kehidupannya. Gejala yang dialami pada saat menjelang menopause memiliki variasi dan ada jarak antara gejala psikis dan psikologis. Gejala fisik yang terlihat seperti berkeringat di malam hari, gangguan tidur, vagina kering, tidak dapat menahan kencing dan penurunan berat badan. Gejala psikologis yang muncul pada wanita menjelang menopause adalah kelelahan, cepat marah dan kecemasan.

Adanya penurunan hormon estrogen menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, hal ini juga dapat dijadikan sebagai petunjuk terjadinya menopause. Menopause juga dapat diartikan sebagai haid terakhir. Terjadinya menopause ada hubungan dengan *menarche* (pertama haid), makin dini *menarche* terjadi, maka makin lambat atau lama menopause timbul (Mulyani, 2013).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi yang disertai perubahan-perubahan baik perubahan fisik (jasmani) dan perubahan psikis.

2. Periode Menopause

Aqila (2010) mengemukakan bahwa sebelum mengalami menopause, wanita akan mengalami fase klimakterium yang dibagi dalam beberapa fase, yaitu sebagai berikut:

a. Pra-menopause

Pra-menopause adalah masa 4 hingga 5 tahun sebelum menopause. Pada masa ini berbagai keluhan klimakterik dan perdarahan yang tidak teratur. Pada fase ini estradiol yang biasanya dihasilkan oleh sel granulosa folikel yang berkembang menjadi berkurang. Siklus menstruasi anovulator meningkat dan reproduksi progesteron menurun.

b. Menopause

Menopause adalah berhenti menstruasi secara permanen. Terdapat amenorea sekurang-kurangnya satu tahun. Menopause terjadi pada usia sekitar 45 – 55 tahun. Kadar FSH serum lebih dari 30 i.u/l. Setelah menopause, estron

merupakan jenis estrogen yang banyak berada dalam sirkulasi dibandingkan estrogen lainnya.

c. Pasca-menopause

Pasca-menopause adalah masa yang terjadi 3 hingga 5 tahun setelah menopause.

d. Ooforopause

Ooforopause adalah masa ketika ovarium kehilangan sama sekali fungsi hormonalnya.

Menurut Prawirohardjo (2007) ada tiga periode menopause, yaitu sebagai berikut:

a. Klimakterium

Periode klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Biasanya masa ini disebut juga dengan pra menopause. Klimakterium mulai kira-kira 6 tahun sebelum menopause dan berakhir kira-kira 6 - 7 tahun sesudah menopause, dengan demikian lama klimakterium lebih kurang 13 tahun. Masa ini terjadi antara usia 40-65 tahun.

b. Menopause

Menopause adalah masa berhentinya menstruasi terakhir atau saat terjadinya haid terakhir. Diagnosis ini dibuat setelah terdapat amenorea sekurang-kurangnya satu tahun.

c. Senium

Periode sesudah pascamenopause, yaitu ketika individu telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik. Yang mencolok dalam masa ini ialah kemunduran alat-alat tubuh dan kemampuan fisik, sebagai proses menjadi tua. Dalam masa senium terjadi pula osteoporosis dengan intensitas berbeda pada masing-masing wanita. Walaupun sebabnya belum jelas betul, namun berkurangnya aktivitas osteoblast memegang peranan dalam hal ini.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa periode menopause yang digunakan dalam penelitian ini ada lima, yaitu meliputi: pra-menopause, menopause, pasca-menopause dan ooforopause.

3. Jenis Menopause

Menurut Nadine (2009) menopause terbagi menjadi dua jenis, yaitu sebagai berikut:

a. Menopause alami

Menopause alami merupakan menopause yang disebabkan menurunnya produksi hormon kelamin wanita, estrogen dan progesteron oleh ovarium. Menopause alami adalah proses perlahan lahan yang biasanya terjadi selama beberapa tahun. Rata-rata wanita untuk mencapai menopause alami atau berhentinya haid adalah 50 tahun.

b. Menopause karena sebab tertentu

Menopause karena sebab tertentu maksudnya adalah menopause yang disebabkan intervensi medis tertentu. Misalnya bedah pengangkatan kedua ovarium karena abnormalitas dalam struktur dan fungsinya sebelum usia menopause alami menyebabkan menopause karena pembedahan. Demikian pula obat-obatan tertentu, radiasi dan kemoterapi (penggunaan bahan kimiawi untuk merawat berbagai jenis penyakit, khususnya kanker) bisa juga menyebabkan menopause karena sebab tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis menopause terdiri dari dua jenis, yaitu meliputi: menopause alami dan menopause karena sebab tertentu.

4. Kelainan Jadwal Menopause

Menurut Prawirohardjo (2007) ada dua jenis kelainan pada jadwal menopause, yaitu sebagai berikut:

a. Menopause prematur

Menopause prematur disebut juga dengan menopause dini. Menopause prematur umumnya batas terendah terjadinya menopause ialah umur 44 tahun. Menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun dapat dikatakan menopause prematur, biasanya pada umur 35 – 40 tahun sudah berhenti haid, ditandai rasa sakit di kepala, haid tidak teratur, dan kemudian berhenti sama sekali. Kondisi ini dinamakan “perimenopause”. Faktor-faktor yang menyebabkan menopause

prematur ialah hereditas, gangguan gizi yang cukup berat, penyakit-penyakit menahun, dan penyakit-penyakit yang merusak jaringan kedua ovarium.

b. Menopause terlambat

Batas terjadinya menopause umumnya ialah umur 52 tahun. Apabila seorang wanita mendapat haid di atas umur 52 tahun, maka hal ini merupakan indikasi untuk penyelidikan lebih lanjut. Sebab-sebab yang dapat dihubungkan dengan menopause terlambat ialah konstusional, fibromioma uteri dan tumor ovarium yang menghasilkan estrogen.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis menopause terbagi dari dua jenis, yaitu meliputi: menopause prematur dan menopause terlambat.

5. Faktor-Faktor Yang memengaruhi Usia Menopause

Menurut Nadine (2009) faktor-faktor yang memengaruhi usia menopause pada wanita, yaitu sebagai berikut:

a. Kebiasaan merokok

Wanita yang merokok atau pernah menjadi perokok kemungkinan mengalami menopause sekitar satu setengah hingga dua tahun lebih awal.

b. Status gizi

Wanita dengan status gizi yang buruk kemungkinan dapat mengalami menopause dini yaitu menopause yang terjadi di bawah usia 50 tahun biasanya pada usia 35 – 40 tahun.

c. Lemak tubuh

Produksi estrogen dipengaruhi oleh lemak tubuh. Oleh sebab itu, wanita yang kurus mengalami menopause lebih awal dibandingkan wanita yang kegemukan.

d. Turunan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu dan anak perempuannya cenderung mengalami menopause pada usia yang sama tapi diperlukan beberapa penelitian untuk mengetahui apakah genetika menjadi faktor kunci dalam menentukan usia menopause.

e. Dataran tinggi

Wanita yang tinggal di dataran tinggi >4000 m lebih mungkin mengalami menopause lebih awal.

f. Usia *menarche*

Menarche adalah usia pertama kali menstruasi. Makin dini *menarche* terjadi, makin lambat menopause timbul. Sebaliknya makin lambat *menarche* terjadi, makin cepat menopause timbul. Pada abad ini umumnya nampak bahwa *menarche* makin dini timbul dan menopause makin lambat terjadi sehingga masa reproduksi menjadi lebih panjang.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi usia menopause pada wanita, yaitu meliputi: kebiasaan merokok, status gizi, lemak tubuh, turunan, dataran tinggi dan usia *menarche*.

6. Tanda dan Gejala Menopause

Aqila (2010) menyatakan bahwa tanda dan gejala menopause dilihat dari gejala fisik dan psikologisnya. Tanda dan gejala menopause tersebut, yaitu sebagai berikut:

a. Gejala fisik

1) Perdarahan

Perdarahan yang terjadi pada saat menopause tidak seperti menstruasi. Siklus perdarahan yang keluar dari vagina tidak teratur. Perdarahan ini terjadi terutama diawal menopause. Perdarahan akan terjadi dalam rentang waktu beberapa bulan kemudian akan berhenti sama sekali. Gejala ini disebut gejala peralihan.

2) Rasa panas

Rasa panas atau *Hot flush* adalah suatu kondisi ketika tubuh mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah hingga seluruh tubuh. Rasa panas ini terutama terjadi pada dada, wajah dan kepala. Rasa panas ini sering diikuti oleh timbulnya warna kemerahan pada kulit dan keluarnya keringat. Rasa ini terjadi selama 30 detik sampai beberapa menit. Gejala ini biasanya akan menghilang dalam 5 tahun tetapi beberapa wanita mengalaminya hingga 10 tahun. Keluhan ini diduga berasal dari hipotalamus dan terkait dengan pelepasan LH.

3) Vagina menjadi kering dan kurang elastis

Penurunan kadar estrogen menyebabkan vagina menjadi kering dan kurang elastis. Oleh karena itu, sebagian wanita menopause akan merasakan sakit saat berhubungan seksual. Biasanya wanita menopause juga akan merasakan gatal pada daerah vagina. Kondisi tersebut menyebabkan wanita menopause rentan terhadap infeksi vagina.

4) Saluran uretra mengering, menipis, dan kurang elastis

Uretra merupakan saluran yang menyalurkan air seni dari kandung kemih ke luar tubuh. Pada saat menopause saluran uretra juga akan mengering, menipis dan berkurang keelastisannya akibat penurunan kadar estrogen. Perubahan ini akan menyebabkan wanita menopause rentan terkena infeksi saluran kencing yang terkadang ditampakkan dengan rasa selalu ingin kencing dan ngompol yang biasa disebut dengan inkontinensia.

5) Perubahan fisik (lebih gemuk)

Memasuki masa menopause tubuh wanita juga terjadi perubahan distribusi lemak. Lemak tubuh akan menumpuk pada bagian pinggul dan perut. Tekstur kulitpun mengalami perubahan. Kulit menjadi berkerut dan terkadang disertai dengan jerawat. Perubahan fisik ini diperburuk dengan pola hidup yang tidak sehat. Seperti olahraga tidak teratur dan makan sembarangan dengan porsi berlebih membuat kegemukan sangat mungkin terjadi.

6) Kurang tidur (insomnia)

Mengalami insomnia merupakan hal yang wajar pada saat menopause. Kemungkinan ini sejalan dengan rasa tegang yang dialami wanita akibat berkeringat di malam hari, rasa panas dan wajah memerah. Hal ini menjadikan tidur terasa tidak nyaman. Maka akan timbul rasa cemas dan detak jantung yang lebih cepat. Oleh karena itu, biasanya beberapa wanita menopause mengalami kurang tidur.

7) Gangguan punggung dan tulang

Rendahnya kadar estrogen menjadi menjadi salah satu penyebab proses osteoporosis pada wanita menopause. Osteoporosis adalah kerapuhan tulang dan penyakit tulang kerangka yang paling umum. Kadar estrogen yang berkurang pada saat menopause akan diikuti dengan penurunan penyerapan kalsium yang terdapat pada makanan. Tubuh mengatasi masalah ini dengan menyerap kembali kalsium yang terdapat dalam tulang sehingga mengakibatkan tulang menjadi keropos dan rapuh.

8) Linu dan nyeri sendi

Linu dan nyeri yang dialami wanita menopause berkaitan dengan pembahasan kurangnya penyerapan kalsium. Berdasarkan literatur yang ada diketahui bahwa kita kehilangan sekitar 1% tulang dalam setahun akibat proses penuaan. Tetapi setelah menopause, terkadang wanita akan kehilangan 2% pertahun.

9) Perubahan pada indera perasa

Wanita menopause biasanya akan mengalami penurunan kepekaan pada indera pengecapnya. Gigi dan gusi juga akan cepat tanggal, terutama pada wanita yang memiliki penyakit gigi maupun gusi.

10) Gejala lain

Wanita menopause juga akan mengalami gangguan-gangguan lain seperti gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh darah. Terkadang juga akan merasakan pusing dan sakit kepala terus menerus, bahkan ada yang menderita neuralgia yaitu gangguan atau sakit saraf. Wanita menopause kemungkinan juga akan mengalami sembelit. Selain itu, payudara kehilangan bentuknya dan mulai kendur akibat dari kadar estrogen yang menurun.

b. Gejala psikologis

1) Ingatan menurun

Sebelum menopause seorang wanita dapat mengingat dengan mudah tetapi setelah mengalami menopause kecepatan mengingatnya menurun. Tidak hanya penurunan dalam kecepatan, kemampuannya mengingat sehingga sering lupa pada hal-hal yang sederhana.

2) Perubahan emosional dan kognitif

Wanita menopause biasanya mengalami perubahan emosional dan kognitif. Gejala ini bervariasi pada setiap individu diantaranya kelelahan mental,

masalah daya ingat, lekas marah dan perubahan *mood* yang berlangsung cepat.

3) Depresi

Wanita yang mengalami depresi akan lebih sering merasa sedih karena kehilangan kemampuan reproduksinya. Wanita merasa sedih karena kehilangan kesempatan untuk memiliki anak dan juga kehilangan daya tarik. Sebagian besar wanita akan merasa tertekan jika kehilangan seluruh perannya sebagai wanita.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tanda dan gejala menopause dari gejala fisik yang meliputi: perdarahan, rasa panas, vagina menjadi kering dan kurang elastis, saluran uretra mengering, menipis dan kurang elastis, perubahan fisik (lebih gemuk), kurang tidur (*insomnia*), gangguan punggung dan tulang, linu dan nyeri sendi, perubahan pada indera perasa, gejala lain dan gejala psikologis yang meliputi: ingatan menurun, perubahan emosional dan kognitif serta depresi.

C. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (dalam Hartinah, 2018) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan menurut Durand dan Barlow (2006) adalah keadaan suasana hati yang ditandai dengan efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah

dimana individu mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau masalah di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Pendapat lain disampaikan oleh (Rusmeirina, 2014) kecemasan merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi-situasi yang mengancam dan pada umumnya berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis, dan suatu pengalaman subjektif dari ketegangan atau kegugupan. Kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang dirasakan sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan yang terjadi akibat adanya rasa khawatir tidak mampu menyelesaikan masalah akibat suatu peristiwa yang terjadi yang menimbulkan ancaman.

Menurut Townsend (dalam Lestary, 2010) terdapat empat tingkatan kecemasan yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada dalam meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan sedang adalah kecemasan yang memungkinkan untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan hal lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Ketiga adalah kecemasan berat yang mengakibatkan seseorang akan cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir hal lain. Kecemasan panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan seseorang.

Berdasarkan pada pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah suatu proses emosi berupa rasa kekhawatiran atau kegelisahan dan juga adanya rasa takut yang berlebihan akan tetapi emosi tersebut tidak jelas penyebabnya. Gejala yang timbul yaitu berupa tegang, hilangnya kepercayaan diri, takut, gelisah dan lain-lainnya.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Hoeksema (2007) terdapat empat aspek kecemasan antara lain, yaitu:

a. Somatic Symptoms

Berhubungan dengan bagian tubuh, dengan indikator, yaitu merinding, tekanan otot, detak jantung meningkat, pernapasan meningkat, pernapasan mendalam, limpa kecil berkontraksi, pembuluh darah membesar, liver mengeluarkan karbohidrat, paru-paru melebar, pupil membesar, mengeluarkan banyak keringat, adrenalin mengeluarkan cairan, zat kimia perut hanya sedikit, air liur berkurang, dan kandung kemih berelaksasi.

b. Behavioral Symptoms

Menghindar dari segala situasi karena ketakutan, dengan indikator yaitu melarikan diri, menghindar, menyerang, kaku, respon terhadap selera berkurang, dan respon antipati.

c. Emotional Symptoms

Merupakan rasa ketakutan dan kewaspadaan, dengan indikator, yaitu rasa takut, ancaman, kurang istirahat, dan mudah marah.

d. *Cognitive Symptoms*

Rasa khawatir yang tidak nyata dan sesuatu yang buruk akan terjadi, dengan indikator, yaitu harapan akan kekerasan, memperbesar bahaya, bermasalah dalam konsentrasi, terlalu waspada, khawatir dan suka termenung, ketakutan akan kehilangan kendali, ketakutan akan kematian, dan rasa ketidaknyamanan.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (dalam Hartinah, 2018) terdapat tiga aspek dalam kecemasan, yaitu:

a. Fisik

Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah, wajah terasa memerah, panas dingin dan diare.

b. Behavioral

Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan *dependent*, dan perilaku terguncang.

c. Kognitif

Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau apprehension terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan

ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan menurut Suparni dan Trisnawati (2014) antara lain, yaitu:

a. Pengetahuan

Setiap wanita yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan. Faktor yang memengaruhi pengetahuan antara lain, yaitu pendidikan, pengalaman, umur, pekerjaan, dan pendapatan membantu seorang wanita dalam mengelola gejala menopause dan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber.

b. Sikap

Sikap yang ditunjukkan dalam menjalani masa menopause sebagai bagian dari kehidupan normal setiap wanita juga berpengaruh dalam mengurangi atau mengatasi kecemasan yang dialaminya. Setiap individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif maka akan membersihkan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh yang negatif pula kepada dirinya yang nantinya hal ini akan memengaruhi tindakannya.

c. Dukungan keluarga

Dukungan dan peran positif dari suami sebagai pasangan hidup dan anak-anak sebagai anggota terdekat dapat memberikan bantuan yang sangat besar dalam mengatasi kecemasan. Hal ini memberikan arti tersendiri bahwa peran wanita sebagai seorang istri atau ibu masih diperlukan dalam kehidupan rumah tangga.

d. Kondisi ekonomi

Pendapatan berkaitan dengan status kesehatan sehingga kondisi ekonomi juga akan memengaruhi kualitas hidup seorang wanita. Kemampuan untuk mencari pendapatan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari dapat menjadi tolak ukur untuk melihat keterjangkauan terhadap pelayanan kesehatan. Apabila pelayanan kesehatan tersebut terjangkau maka masalah kesehatan yang akan muncul di kemudian hari dapat ditangani sedini mungkin sebagai upaya preventif.

e. Gaya hidup

Gaya hidup seseorang menentukan kesehatan orang tersebut di masa yang akan datang. Gaya hidup tidak memberikan dampak langsung, tetapi dampak tersebut baru akan dirasakan beberapa tahun kemudian bahkan mungkin puluhan tahun yang akan datang. Pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia serta aktivitas sosial sebaiknya lebih diperhatikan. Selalu berpikiran positif, menghindari stres serta taat beribadah akan menciptakan keseimbangan kesehatan jiwa dan fisik. Mendiskusikan

suatu masalah dengan orang lain merupakan suatu indikasi dari adanya sikap positif. Gaya hidup sehat dapat meningkatkan derajat kesehatan wanita yang menjalani masa menopause.

Nevid, Rathus dan Greene (dalam Hartinah, 2018) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi kecemasan pada diri individu, yaitu:

a. Faktor biologis

1) Faktor genetik

Faktor-faktor genetik mempunyai andil dalam perkembangan gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan fobia.

2) Neurotransmitter

Sejumlah neurotransmitter berpengaruh pada reaksi kecemasan termasuk *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA). GABA adalah neurotransmitter yang inhibitor, yang berarti meredakan aktivitas berlebihan dari sistem saraf dan membantu meredakan respon-respon stres. Ketidakteraturan atau disfungsi dalam reseptor serotonin dan norepinephrine di otak juga memegang peranan penting dalam gangguan kecemasan. Hal ini dapat menjelaskan mengapa obat-obat anti depresan yang memengaruhi sistem neurotransmitter ini sering kali mempunyai efek menguntungkan dalam menangani beberapa gangguan kecemasan.

b. Faktor kognitif dan emosional

1) Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Orang dengan gangguan kecemasan seringkali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.

2) Keyakinan yang *self-defeating* atau irasional

Pikiran-pikiran *self-defeating* dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan. Bila berhadapan dengan stimuli pembangkit kecemasan, orang mungkin berpikir, “saya harus keluar dari sini”. Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonamik, mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk *self-efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi.

3) Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan-gangguan kecemasan. Setiap individu memiliki sistem alarm internal yang sensitif terhadap sinyal ancaman. Emosi takut adalah elemen kunci dalam sistem alarm ini. Individu yang mempunyai gangguan kecemasan memiliki alarm internal yang sensitif yang menjadikan individu begitu responsif terhadap sinyal-sinyal ancaman. Alarm tersebut membuat individu mereaksi kecemasan yang tidak pada tempatnya.

4) Sensitivitas kecemasan

Sensitivitas kecemasan biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simptom-simptom yang terkait dengan kecemasan. Individu yang memiliki taraf sensitivitas yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan itu sendiri. Ketakutan akan ketidakmampuan mengendalikan emosi atau ketakutan terhadap suatu stimulus yang mengakibatkan kerugian.

5) Salah mengatribusi sinyal-sinyal tubuh

Individu yang mudah terkena gangguan panik cenderung untuk mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitas jantung, kepala terasa sangat pusing sebagai tanda untuk terjadinya serangan jantung atau hal lain yang mengancam. Sinyal tubuh seperti ini dapat muncul sebagai konsekuensi dari hiperventilasi yang tidak terdeteksi, perubahan suhu, reaksi terhadap obat, pengobatan tertentu atau hanya sekedar perubahan keadaan tubuh yang wajar dan biasanya tidak dirasakan oleh kebanyakan orang. Tetapi pada individu yang mudah panik, sinyal tubuh dapat salah diatribusikan dan dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan sehingga menjadi pendorong timbulnya serangan panik.

6) *Self-efficacy* yang rendah

Menurut model *self-efficacy*, individu cenderung merasa lebih cemas dalam situasi-situasi dimana individu meragukan kemampuan untuk berprestasi dengan baik. Kecemasan mungkin menghambat performa

individu, membuatnya menjadi lebih sulit untuk berprestasi. Bila individu tidak percaya akan kemampuannya untuk menyelesaikan tantangan penuh stres yang dihadapinya, maka individu akan merasa makin cemas menghadapi tantangan tersebut. Sebaliknya, jika individu percaya akan kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidupnya maka, akan lebih mudah bagi individu untuk menyelesaikan masalah atau tantangan yang dihadapinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ada dua yaitu faktor biologis yang meliputi: faktor genetis dan neurotransmitter dan faktor kognitif dan emosional yang meliputi: prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang *self-defating* atau irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusi sinyal-sinyal tubuh, *self-efficacy* yang rendah.

D. Dukungan Suami

1. Definisi Dukungan Suami

Suami adalah pasangan hidup istri atau ayah dari anak-anak. Suami mempunyai suatu tanggung jawab yang penuh dalam suatu keluarga tersebut dan mempunyai peranan yang penting, dimana suami sangat dituntut bukan hanya sebagai pencari nafkah, akan tetapi sebagai pemberi motivasi atau dukungan dalam berbagai kebijakan yang akan diputuskan termasuk merencanakan keluarga. Dukungan suami adalah salah satu bentuk interaksi yang didalamnya terdapat hubungan yang saling

memberi dan menerima bantuan yang bersifat nyata yang dilakukan oleh suami terhadap istrinya (Hidayat, 2005).

Dukungan adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai, dan mencintainya. Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang paling baik dalam membantu istri mengatasi kecemasan yang dialami. Dukungan suami bisa dijadikan koping istri untuk menghadapi sumber stresor baik stresor internal maupun stresor eksternal (Setiadi, 2008).

Menurut House (dalam Takdare, 2009) dukungan suami adalah bentuk dukungan hubungan yang diberikan oleh suami berupa sikap, tindakan dan penerimaan suami terhadap istrinya dalam bentuk perhatian emosi, informasi bantuan instrument dan penilaian positif. Anggota suami dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan suami. Anggota suami memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Friedman, 2015).

Kuntjoro (dalam Fithriany, 2011) mengatakan bahwa pengertian dari dukungan adalah informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan, yang nyata atau tingkah laku diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya atau

dukungan adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang diandalkan, serta menghargai dan menyayangi kita.

Pada hakekatnya suami diharapkan mampu berfungsi untuk mewujudkan proses pengembangan timbal balik rasa cinta dan kasih sayang antara suami dan istri, antar kerabat, serta antar generasi yang merupakan dasar suami yang harmonis. Hubungan kasih sayang dalam keluarga merupakan suatu rumah tangga yang bahagia. Dalam kehidupan diwarnai oleh rasa kasih sayang maka semua pihak dituntut agar memiliki tanggung jawab, pengorbanan, saling tolong-menolong, kejujuran, saling mempercayai, saling membina-pengertian dan damai dalam rumah tangga (Soetjiningsih, 2012).

Berdasarkan pada pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan dukungan suami adalah bantuan atau dukungan yang diberikan suami sehingga mampu membuat individu merasa nyaman baik secara fisik, maupun psikis sebagai bukti bahwa mereka diperhatikan dan dicintai bentuk perhatian emosi, informasi, bantuan instrumen dan penilaian positif.

2. Aspek-aspek Dukungan Suami

Menurut House (dalam Takdare, 2009) dukungan suami memiliki empat aspek antara lain, yaitu:

a. Dukungan emosional (*emosional support*)

Dukungan emosional berupa empati, cinta, dan kepercayaan yang didalamnya terdapat pengertian, rasa percaya, penghargaan dan keterbukaan.

b. Dukungan informatif (*informational support*)

Dukungan informatif berupa informasi, nasihat, dan petunjuk yang diberikan untuk menambah pengetahuan seseorang dalam mencari jalan keluar pemecahan masalah.

c. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan instrumental seperti penyediaan sarana yang dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai dalam bentuk materi, pemberian kesempatan waktu, pekerjaan dan peluang serta modifikasi lingkungan.

d. Penilaian positif (*appraisal*)

Pemberian penilaian positif berupa penghargaan atas usaha yang dilakukan, memberikan umpan balik mengenai hasil atau prestasi yang dicapai serta memperkuat dan meninggikan perasaan harga diri dan kepercayaan akan kemampuan individu.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan suami yang digunakan dalam penelitian ini ada empat, yaitu: dukungan emosional (*emosional support*), dukungan informatif (*informational support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan penilaian positif (*appraisal*)

3. Faktor-faktor yang memengaruhi Dukungan Suami

Menurut Bobak dkk. (2010) faktor-faktor yang memengaruhi dukungan suami, yaitu:

a. Budaya

Indonesia masih sangat kental dengan budaya yang diturunkan oleh nenek moyang. Salah satunya, anggapan mengenai suami adalah raja dan istri harus melayani suami. Hal tersebut yang seringkali menyebabkan suami tidak mengetahui dan kurang memperhatikan permasalahan kesehatan istrinya termasuk menopause karena suami menganggapnya sebagai kebutuhan istri semata.

b. Pendapatan

Pendapatan menjadi tolak ukur yang paling utama di kalangan masyarakat dalam mengukur status sosial seseorang dan sebagai pemenuh kebutuhan sehari-hari. Apabila suami berpendapatan lebih, maka suami akan mendukung dan membiayai apapun hal yang dilakukan demi kesehatan istri. Sebaliknya, apabila pendapatan suami hanya terbatas maka suami akan cenderung mencegah istri untuk melakukan pemeriksaan kesehatannya seperti konsultasi kepada tim medis terkait permasalahan yang dihadapi saat menopause.

c. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan erat kaitannya dengan wawasan dan pengetahuan suami. Semakin tinggi pendidikan suami, maka pengetahuannya tentang menopause akan membuat suami memberikan dukungan kepada istri. Jika suami memiliki pendidikan yang rendah dan pengetahuan tentang menopause yang rendah, maka suami juga akan cenderung kurang dalam memberikan dukungan kepada istrinya sehingga istri akan menyimpan permasalahan yang akan

dihadapi selama menopause sendiridan dapat menyebabkan terjadinya depresi menopause.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi dukungan suami ialah budaya, pendapatan, dan tingkat pendidikan.

E. Kerangka Berpikir

Kehidupan perkembangan wanita sangat menarik, dimulai dari masa prenatal hingga dimasa lansianya wajib untuk dipelajari khususnya untuk para kalangan wanita sendiri. Banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi dalam perkembangannya yang dapat mengguncangkan psikis bagi kaum wanita. Salah satu fasenya yaitu pada fase menopause. Noviana (2016) mengemukakan bahwa menopause merupakan pengakhiran masa menstruasi yang berarti hilangnya kemampuan seorang wanita untuk menghasilkan keturunan. Saat fase tersebut terjadi banyak perubahan, baik itu perubahan pada fisik dan psikis yang dialami sehingga seorang wanita harus belajar menyesuaikan diri yang baik dengan perubahan-perubahan yang terjadi.

Mengutip penelitian dari Kraines (dalam Notman & Nadelson, 2013) menyatakan bahwa wanita yang memiliki *self-esteem* dan kepuasan hidup yang rendah juga cenderung memiliki kesulitan selama menopause. Wanita yang belum menopause bersikap negatif terhadap menopause karena mereka belum siap menjadi tua, sedangkan wanita yang telah menopause dapat menerima keadaan tua karena mereka telah memiliki pengalaman menopause. Wanita yang mengalami menopause

merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik, psikis dan seksual yang mengakibatkan timbulnya hambatan dan simptom-simptom psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung dan mudah jadi marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah.

Menurut Rostiana dan Kurniati (2009) wanita mengalami kecemasan dimana subjek mengalami kegelisahan dan kekhawatiran akan memasuki masa menopause. Mereka sulit untuk konsentrasi, grogi dan mudah panik. Selain itu, merasa takut karena adanya pikiran-pikiran bahwa subjek tidak cantik lagi, keriput, tua dan tidak bugar lagi. Merasa juga takut suaminya akan mencari wanita lain bila subjek terlihat tidak cantik dan bugar lagi serta mudah tersinggung, gelisah dan bimbang. Oleh sebab itu diperlukan perhatian khusus pada wanita menopause, bukan hanya pada masalah fisiknya saja, namun juga masalah psikologisnya. Hal ini dikarenakan penyesuaian diri sangat sulit dilakukan oleh para wanita menopause ini terjadi banyak sekali perubahan.

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku. Jika individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri maka akan menimbulkan dampak negatif. Menurut Supriyo (2008) dampak apabila individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri antara lain, yaitu

kesulitan bergaul seperti kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, minder karena tidak punya keberanian dan takut salah jika individu tersebut berkomunikasi dengan orang lain, dan tertutup serta kehilangan status dalam masyarakat.

Proses berhasilnya seseorang dalam melakukan penyesuaian diri salah satunya ialah mampu mengatasi kecemasan dan stres. Saat menopause, wanita banyak mengalami perubahan sehingga muncul rasa khawatir dan cemas. Kecemasan tersebut ditunjukkan dengan sikap diantaranya, takut akan kehilangan kewanitaannya, kehilangan nafsu dan kemampuan koitus, serta takut kehilangan rasa cinta dari sang suami. Telah diketahui hubungan seksual tidak sekedar ditunjukkan untuk reproduksi melainkan juga untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang bersifat psikologis yang jika terpenuhi manusia akan merasa puas, bahagia, nyaman, tenteram dan mengalirkan energi baru pada tubuh (Sari dkk, 2016).

Menurut Thong (dalam Susanti, 2014) kecemasan yang dialami istri umumnya merasa takut kehilangan fungsi dan eksistensi sebagai wanita, kehilangan gairah dan menurunnya fungsi seksual, takut tidak bisa memuaskan atau melayani suami, takut kehilangan kasih sayang lantaran suami mencari wanita lain. Weismiller (dalam Santrock, 2012) mengemukakan bahwa meskipun secara keseluruhan menopause bukanlah pengalaman negatif bagi sebagian wanita seperti yang dikira, bagaimanapun juga kehilangan fertilitas merupakan tonggak penting dalam kehidupan wanita. Oleh sebab itu, peran suami dibutuhkan untuk mendampingi istri menjalani masa menopause. Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, baik di dalam keluarga ataupun masalah dapat memengaruhi kecemasan karena

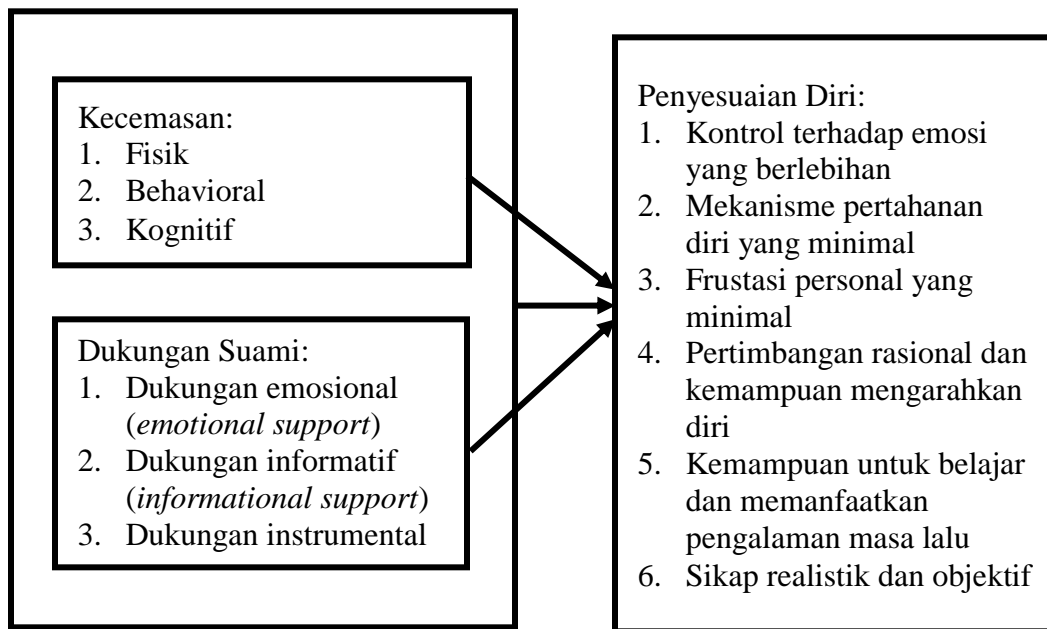
keluarga adalah orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Wanita pada masa menopause banyak mengalami proses perubahan di dalam tubuh seperti tubuh dan anggota tubuh lain menjadi keriput dan tidak bugar lagi. Perubahan pada tubuh akan menyebabkan meningkatnya kecemasan pada wanita karena merasa takut ditinggal suami dan merasa sudah tidak berguna karena tidak dapat melayani suami, sehingga dibutuhkan perhatian dari suami agar kondisi kecemasan tidak semakin tinggi sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Dukungan suami ditemukan sebagai faktor eksternal paling ampuh dalam membantu wanita untuk melalui masa menopause tanpa kecemasan berlebih. Suami yang tidak menuntut istri atau wanita menopause untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dan meyakinkan pasangannya mengenai hal ini, baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu wanita untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan saat menopause. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan lingkunganlah dan bukan menopause itu sendiri yang menyebabkan wanita cemas.

Dukungan suami merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Salah satu kebutuhan pokok manusia selain makan, minum dan tempat tinggal adalah kebutuhan psikologis yaitu rasa disayangi dan dicintai. Maka dibutuhkan dukungan suami berupa rasa kasih sayang dan rasa diperhatikan sehingga perasaan buruk yang dirasakan akan sedikit menghilang. Dukungan yang baik dari suami akan dapat menurunkan kecemasan yang dialami wanita (Susanti, 2014). Oleh karena itu, dengan rendahnya tingkat

kecemasan yang dirasakan wanita saat menopause diharapkan wanita menopause dapat menyesuaikan diri dengan baik saat menjalani fase tersebut.

Berdasarkan dinamika di atas, dapat disimpulkan bahwa secara teoretis ada pengaruh antara kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda. Maka penelitian ini, dapat disusun kerangka penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

F. Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

1. H1: Ada pengaruh antara kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

H0: Tidak ada pengaruh antara kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

2. H1: Ada pengaruh antara kecemasan terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

H0: Tidak ada pengaruh antara kecemasan terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

3. H1: Ada pengaruh antara dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

H0: Tidak ada pengaruh antara dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat, atau frekuensi), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi yang lain (Creswell, 2012).

Dilihat dari jenisnya, penelitian ini termasuk penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2017), penelitian asosiatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun hubungan antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian asosiatif adalah melihat apakah ada pengaruh dan seberapa besar pengaruh dari sebab akibat atau dari variabel independen dan dependen penelitian (Sangadji dan Sopiah, 2010).

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

1. Variabel Bebas : a. Kecemasan
b. Dukungan Suami
2. Variabel Terikat : Penyesuaian Diri

C. Definisi Konsepsional

1. Penyesuaian diri adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan, situasi, dan hubungan sosial untuk mencapai kehidupan sosial yang memuaskan, dalam melakukan penyesuaian sosial dan seorang individu akan menjalin hubungan dengan lingkungan masyarakat yang merupakan sifat dan kebutuhan manusia.
2. Kecemasan adalah suatu proses emosi berupa rasa kekhawatiran atau kegelisahan dan juga adanya rasa takut yang berlebihan akan tetapi emosi tersebut tidak jelas penyebabnya. Gejala yang timbul yaitu berupa tegang, hilangnya kepercayaan diri, takut, gelisah dan lain-lain.
3. Dukungan suami adalah bantuan atau dukungan yang diberikan suami kepada istri sehingga mampu membuat individu istri merasa nyaman baik secara fisik maupun psikis sebagai bahwa mereka diperhatikan dan dicintai dalam bentuk perhatian emosi, informasi, bantuan instrument dan penilaian positif.

D. Definisi Operasional

1. Penyesuaian diri atau *personal adjustment* merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha Wanita dewasa yang menopause agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Penyesuaian diri diungkap dengan metode skala menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan

oleh Schneiders (2008) yang meliputi: kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan sikap realistik dan objektif.

2. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional wanita dewasa yang mengalami menopause yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan diungkap dengan metode skala menggunakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (dalam Hartinah, 2018) yang meliputi: fisik, behavioral, dan kognitif.
3. Dukungan suami adalah suatu bentuk dukungan hubungan yang diberikan oleh suami berupa sikap, tindakan dan penerimaan suami terhadap istri yang memiliki kecemasan yang tinggi dan penyesuaian diri yang rendah. Sikap yang diberikan dalam bentuk perhatian emosi, informasi, bantuan instrument dan penilaian positif. Dukungan suami diungkap dengan metode skala menggunakan menggunakan aspek-aspek dukungan suami yang dikemukakan oleh House (dalam Takdare, 2009) yang meliputi: dukungan emosional (*emosional support*), dukungan informatif (*informational support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan penilaian positif (*appraisal*).

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Berdasarkan pendapat tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 45 – 55 tahun yang mengalami menopause di kota Samarinda.

Tabel 4. Data Jumlah Wanita Kelompok Usia 45 – 59 Tahun di Kota Samarinda

NO	KELOMPOK USIA	JUMLAH POPULASI
1	45 – 49	28.185
2	50 – 54	23.992
3	55 – 59	19.216
JUMLAH		71.453

(Dikutip dari Kota Samarinda Dalam Angka 2021)

1. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi cukup besar, penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, waktu dan juga tenaga yang dibutuhkan, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2017).

Karena jumlah yang sangat besar dan memungkinkan peneliti. Tidak dapat mengambil semua yang ada pada populasi, maka dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan rumus Slovin, hal ini dikarenakan jumlah populasi yang

sangat besar, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih

bisa ditolerir; e = 0.1

Melalui rumus di atas, maka jumlah sampel yang akan diambil adalah:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{71.453}{1 + 71.453 (10)^2}$$

$$n = \frac{71.453}{715,53} = 99,86 = 100$$

Sehingga berdasarkan rumus tersebut maka sampel yang didapatkan ada 99.86 = 100 orang sehingga pada penelitian ini setidaknya peneliti harus mengambil data dari sampel sekurang-kurangnya sejumlah 100 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih *representative* atau terwakili (Sugiyono, 2017).

Ciri khusus sengaja dibuat oleh peneliti agar sampel yang diambil nantinya dapat memenuhi kriteria-kriteria yang mendukung atau sesuai dengan penelitian.

Kriteria tersebut biasa diberi istilah dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiyono, 2017). Adapun kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini, yaitu:

- a. Wanita dewasa yang berusia 45 – 55 tahun yang sudah memasuki masa menopause

Menurut Andira (2010) dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Biasanya menopause terjadi pada wanita mulai usia 45 – 55 tahun. Masa tersebut ditandai dengan adanya perubahan jasmani dan rohani, sehingga terjadi proses kemunduran fisik.

- b. Masih mempunyai suami atau masih berstatus menikah

Menurut Taylor (2012) pernikahan dan dukungan keluarga adalah dukungan sosial yang penting. Pemberian dukungan keluarga terbukti mampu meningkatkan kesehatan dan menghambat progres kesakitan. Dampak psikologis dari menopause tidak hanya terjadi pada wanita tetapi juga terjadi pada pria sehingga hubungan yang baik antara suami dan istri sangat dibutuhkan. Seorang wanita menopause membutuhkan dukungan dari orang yang dicintai seperti dukungan dari suami (Lestary, 2010).

- c. Lama Menopause

Trisetiyaningsih (2016) mengemukakan bahwa lama menopause berdampak pada penyesuaian diri seorang wanita terhadap perubahan-perubahan yang terjadi saat menopause. Pada masa kurang dari 5 tahun, seorang wanita sedang beradaptasi terhadap gejala yang muncul saat menopause. Sedangkan menopause lebih dari 5 tahun, seorang wanita sudah melewati masa

penyesuaian diri sehingga akan merasakan suatu keadaan yang sudah terbiasa.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Selain sebagai alat ukur, skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk instrument pengumpulan data yang lain seperti angket, daftar isian inventori dan lain-lainnya (Azwar, 2016). Karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi yaitu:

1. Stimulus berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, sehingga subjek tidak mengetahui arah jawaban dari aitem yang diajukan. Akibatnya jawaban yang diperoleh dari subjek berupa proyeksi dari perasaan dan kepribadian subjek.
2. Berisi banyak aitem, karena atribut psikologi diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem.

Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Skor yang diberikan hanyalah kuantitas yang mewakili indikasi adanya atribut yang diukur.

Penelitian ini menggunakan metode *try out* terpakai, *try out* terpakai atau uji-coba terpakai sebagaimana dijelaskan Hadi (2000) bahwa dalam *try out* atau uji-

coba terpakai hasil uji-cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan tentu saja hanya data dari butir-butir yang sah saja yang dianalisis. Adapun kelebihan dari *try out* terpakai ini cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Adapun kelemahannya yakni jika ditemukan banyak butir yang gugur maka harus dilakukan penyebaran ulang. Hal ini berarti bahwa aitem uji-coba skala dalam penelitian ini bersamaan dengan pelaksanaan penelitian yang sesungguhnya atau dengan maksud bahwa subjek yang dijadikan uji coba juga dipakai sebagai subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan tiga macam skala yang meliputi skala penyesuaian diri, skala kecemasan, dan skala dukungan suami. Ketiga skala ini menggunakan penilaian modifikasi skala Likert dengan empat alternatif jawaban, SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai) dan STS (sangat tidak sesuai). Skor setiap butir pernyataan berkisar dari 1 sampai 4. Pemberian skor untuk setiap pernyataan *favorable* adalah 4 untuk pilihan jawaban SS (sangat sesuai), 3 untuk S (sesuai), 2 untuk TS (tidak sesuai) dan 1 untuk STS (sangat tidak sesuai). Bobot yang diberikan untuk aitem *unfavorable* 1 pilihan jawaban sangat sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS) dan 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 5. Skala Pengukuran Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat tidak Sesuai	1	4

Favorable adalah pernyataan yang berisi hal yang positif dan mendukung mengenai aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang berisi hal negatif dan bersifat tidak mendukung mengenai aspek penelitian. Adapun instrument dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Penyesuaian Diri

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan enam aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (2008) yang terdiri dari dari aspek-aspek, yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistik dan objektif. Adapun sebaran aitem penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel enam di bawah ini:

Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kontrol terhadap emosi yang berlebihan	1, 2, 25	3, 4, 26	6
2	Mekanisme pertahanan diri yang minimal	5, 6, 27	7, 8, 28	6
3	Frustrasi personal yang minimal	9, 10, 29	11, 12, 30	6
4	Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	13, 14, 31	15,16, 32	6
5	Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu	17, 18, 33	19, 20, 34	6
6	Sikap realistik dan objektif	21, 22, 35	23,24, 36	6
Total				36

2. Skala Kecemasan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan 3 aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (dalam Hartinah, 2018) yang terdiri dari aspek-aspek yaitu, fisik, behavioral, dan kognitif. Adapun sebaran aitem kecemasan dapat dilihat pada tabel tujuh di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Aitem Skala Kecemasan

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisik	2, 7, 8, 12	1, 19, 22, 23	8
2.	Behavioral	3, 4, 14, 20	9, 13, 18, 21	8
3.	Kognitif	5, 6, 15, 17	10, 11, 16, 24	8
Total				24

3. Skala Dukungan Suami

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh House (dalam Takdare, 2009) yang meliputi: dukungan emosional (*emosional support*), dukungan informatif (*informational support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dan penilaian positif (*appraisal*). Adapun sebaran aitem dukungan suami dapat dilihat pada tabel delapan di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Dukungan Suami

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional (<i>emosional support</i>)	3, 5, 16	4, 17, 23	6
2.	Dukungan informatif (<i>informational support</i>)	6, 7, 8,	15, 20, 21	6
3.	Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>)	9, 14, 18,	10, 11, 19	6
4.	Penilaian positif(<i>appraisal</i>)	2, 13, 22	1, 12, 24	6
Total				24

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur atau instrument dapat dikatakan memiliki validitas tinggi apabila alat tes tersebut dapat melakukan fungsi ukurnya, yang artinya alat tes dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur atau memberikan hasil ukur sesuai yang dilakukan pengukuran tersebut (Sugiyono, 2017). Menurut Azwar (2016) validitas isi ditentukan melalui pendapat profesional dalam telaah aitem dengan menggunakan spesifikasi yang telah ada. Validitas butir bertujuan untuk mengetahui apakah butir atau aitem yang digunakan baik atau tidak, yang dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir total, sedangkan validitas konstruksi teoretis yang mendasari penyusunan alat ukur.

Uji validitas dilakukan pada masing-masing variabel penelitian. Dalam program SPSS digunakan *Pearson Product Moment Correlation-Bivariate* dan membandingkan hasil uji *Pearson Correlation* dengan r total korelasi. Berdasarkan nilai korelasi jika r hitung $>$ r total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan valid, sebaliknya jika r hitung $<$ r total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengandung arti sejauh mana hasil suatu pengukuran tetap konsisten, dapat dipercaya atau dapat diandalkan apabila dilakukan pengukuran terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Azwar, 2016). Reliabilitas

alat ukur penelitian ini akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach yang disebut dengan teknik *Alpha Cronbach's*. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila data yang memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama. Ada dua alasan peneliti menggunakan uji *Alpha Cronbach's*, pertama karena teknik ini merupakan teknik pengujian keandalan kuisisioner yang paling sering digunakan, kedua dengan melakukan uji *Alpha Cronbach's* maka akan terdeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten. Menurut Sugiyono (2017) hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha Cronbach minimal sebesar 0.700.

Tabel 9. Tingkat Keandalan *Cronbach's Alpha*

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Tingkat Keandalan
0.000-0.200	Kurang Andal
> 0.200-0.400	Agak Andal
> 0.400-0.600	Cukup Andal
>0.600-0.800	Andal
>0.800-1.000	Sangat Andal

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri terdiri dari 36 butir dan terbagi atas enam aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 . Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 36 aitem terdapat tujuh butir yang gugur sehingga 29 aitem dinyatakan valid.

Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	1, 2, 25	-	3, 4, 26	-	6	-
2	5, 6	27	7, 8, 28	-	5	1
3	9, 10	29	11, 12, 30	-	5	1
4	13, 14	31	15, 16	32	4	2
5	17, 18, 33	-	19, 20	34	5	1
6	21, 22	35	23, 24	36	4	2
Total	14	4	15	3	29	7

Tabel 11. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Jumlah butir			r terendah – tertinggi	Sig tertinggi – terendah
	Awal	Gugur	Sahih		
1	6	-	6	0.321 – 0.705	0.001 - 0.000
2	5	1	5	0.103– 0.591	0.306 - 0.000
3	5	1	5	0.293– 0.661	0.003 - 0.000
4	4	2	4	0.263 – 0.595	0.008 - 0.000
5	5	1	5	0.290 – 0.596	0.003 - 0.000
6	4	2	4	0.171 – 0.642	0.088 - 0.000

Sumber Data: Hasil olah SPSS Hal. 123

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa pada skala penyesuaian diri memiliki tujuh aitem yang gugur. Sehingga 29 aitem pada pada skala penyesuaian diri dinyatakan sah.

Tabel 12. Alpha Cronbach's Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Alpha
Penyesuaian Diri	0.811

Sumber Data: Hasil olah SPSS Hal. 142

Berdasarkan tabel 12, diketahui bahwa skala penyesuaian diri menghasilkan $Alpha > 0.700$, dengan nilai $alpha$ sebesar 0.811. Hal ini menunjukkan bahwa skala penyesuaian diri dalam penelitian ini dinyatakan andal atau *reliable*.

2. Skala Kecemasan

Skala kecemasan terdiri dari 24 butir dan terbagi atas tiga aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 . Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 24 aspek tidak terdapat butir yang gugur sehingga 24 aitem dinyatakan valid.

Tabel 13. Sebaran Aitem Skala Kecemasan

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	2, 7, 8, 12	-	1, 19, 22, 23	-	8	-
2	3, 4, 14, 20	-	9, 13, 18, 21	-	8	-
3	5, 6, 15, 17	-	10, 11, 16, 24	-	8	-
Total	12	0	12	0	24	0

Tabel 14. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Kecemasan (N = 100)

Aspek	Jumlah butir			R terendah – tertinggi	Sig tertinggi – terendah
	Awal	Gugur	Sahih		
1	9	1	8	0.457 – 0.602	0.000 - 0.000
2	9	1	8	0.483 – 0.638	0.000 - 0.000
3	9	1	8	0.387 – 0.705	0.000 - 0.000

Sumber Data: Hasil olah SPSS Hal. 129

Berdasarkan tabel 14, diketahui bahwa pada skala kecemasan tidak memiliki aitem yang gugur. Sehingga seluruh aitem pada skala kecemasan dinyatakan sah.

Tabel 15. Tabel *Alpha Cronbach's* Skala Kecemasan

Variabel	<i>Alpha</i>
Kecemasan	0.797

Sumber Data: Hasil olah SPSS Hal. 142

Berdasarkan tabel 15, diketahui bahwa skala kecemasan menghasilkan *Alpha* > 0.700, dengan nilai *alpha* sebesar 0.797. Hal ini menunjukkan bahwa skala kecemasan dalam penelitian ini dinyatakan andal atau *reliable*.

3. Skala Dukungan Suami

Skala dukungan suami terdiri dari 24 butir dan terbagi atas empat aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari *r* hitung > 0.300. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 24 aspek terdapat satu butir yang gugur sehingga 23 aitem dinyatakan valid.

Tabel 16. Sebaran Aitem Skala Dukungan Suami

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i> Valid	Gugur	<i>Unfavorable</i> Valid	Gugur	Valid	Gugur
1	3, 5, 16	-	4, 17, 23	-	6	-
2	6, 7, 8,	-	15, 20, 21	-	6	-
3	9, 14, 18	-	10, 11, 19	-	6	-
4	2, 13, 22	-	1, 12	24	5	1
Total	12	-	11	1	23	1

**Tabel 17. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir
Skala Dukungan Suami (N = 100)**

Aspek	Jumlah butir			<i>r</i> terendah – tertinggi	Sig tertinggi – terendah
	Awal	Gugur	Sahih		
1	6	-	6	0.498 – 0.632	0.000 - 0.000
2	6	-	6	0.431 – 0.799	0.000 - 0.000
3	6	-	6	0.559 – 0.737	0.000 - 0.000
4	5	1	5	0.054 – 0.691	0.597- 0.000

Sumber Data: Hasil olah SPSS Hal. 136

Berdasarkan tabel 17, diketahui bahwa pada skala dukungan suami memiliki satu aitem yang gugur. Sehingga 23 aitem pada pada skala dukungan suami dinyatakan sah.

Tabel 18. Tabel *Alpha Cronbach's* Skala Dukungan Suami

Variabel	<i>Alpha</i>
Dukungan Suami	0.854

Sumber Data: Hasil olah SPSS Ha. 142

Berdasarkan tabel 18, diketahui bahwa skala dukungan suami menghasilkan $Alpha > 0.700$, dengan nilai *alpha* sebesar 0.854. Hal ini menunjukkan bahwa skala dukungan suami dalam penelitian ini dinyatakan andal atau *reliable*.

I. Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari kedua variabel bebas (kecemasan dan dukungan suami) terhadap variabel terikat (penyesuaian diri). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas perlu dilakukan sebab data yang mempunyai distribusi yang normal merupakan syarat dilakukan tes parametrik, model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau mendekati normal. Uji Normalitas data antara lain dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas nilai Kolmogorov-Smirnov. Uji linieritas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya hubungan antara ke dua variabel. Uji multikolinieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Keseluruhan teknik analisis data akan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 23 *for window*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Samarinda. Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 45 – 55 tahun yang mengalami menopause di Kota Samarinda. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100 orang. Karakteristik subjek penelitian di Kota Samarinda ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 19. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

NO	Usia	Jumlah	Persentase
1	45 – 50 tahun	57	57%
2	51 – 55 tahun	43	43%
JUMLAH		100	100

Sumber Data: Lampiran Hal. 108

Berdasarkan tabel 19 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Kota Samarinda yaitu wanita menopause dengan rentang usia 45 sampai dengan 50 tahun berjumlah 57 orang (57%) dan wanita menopause dengan rentang usia 51 sampai dengan 55 tahun berjumlah 43 orang (43%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Kota Samarinda didominasi oleh wanita menopause dengan rentang usia 45 sampai dengan 50 tahun, yaitu sebesar 57%.

Tabel 20. Karakteristik Subjek Berdasarkan Lama Menopause

NO	Lama Menopause	Jumlah	Persentase
1	< 5 Tahun	76	76
2	> 5 Tahun	24	24
JUMLAH		100	100

Sumber Data: Lampiran Hal.108

Berdasarkan tabel 20 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Kota Samarinda yaitu wanita menopause dengan masa waktu kurang dari lima tahun berjumlah 76 orang (76%) dan wanita menopause dengan lama menopause lebih dari lima tahun berjumlah 24 orang (24%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Kota Samarinda didominasi oleh wanita menopause masa waktu menopause kurang dari tahun yaitu sebesar 76%.

2. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada wanita yang berusia 45 – 55 tahun yang mengalami menopause di Kota Samarinda. *Mean* empiris dan *mean* hipotesis diperoleh dari respon sampel penelitian melalui tiga skala penelitian yaitu skala penyesuaian diri, kecemasan dan dukungan suami.

Kategori berdasarkan perbandingan *mean* hipotetik dan *mean* empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian. Menurut Azwar (2016) pada dasarnya interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (*mean*) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor *mean* empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari *mean* hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Berikut *mean* empirik dan *mean* hipotesis penelitian ini.

Tabel 21. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Penyesuaian Diri	86.55	8.778	72.5	145	Tinggi
Kecemasan	70.08	5.348	60	12	Tinggi
Dukungan Suami	68.60	9.676	57.5	11.5	Tinggi

Sumber: Lampiran Hal. 142

Melalui tabel 21 diketahui gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada wanita yang berusia 45 – 55 tahun dan masih berstatus menikah yang mengalami menopause di Kota Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala penyesuaian diri yang telah terisi diperoleh *mean* empirik 86.55 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 72.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat penyesuaian diri yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

Tabel 22. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 94	Sangat Tinggi	20	20
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	80 – 94	Tinggi	62	62
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	65 – 79	Sedang	18	18
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	51 – 64	Rendah	0	0
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 51	Sangat Rendah	0	0

Sumber: Lampiran Hal. 143

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 22, maka dapat dilihat bahwa wanita menopause yang memiliki rentang nilai skala penyesuaian diri yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 20 wanita (20%), kategori tinggi sebanyak 62 wanita (62%), dan kategori sedang sebanyak 18 wanita (18%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan penyesuaian diri yang tinggi.

Pada skala kecemasan yang telah terisi diperoleh mean empirik 70.08 lebih rendah dari mean hipotetik 60 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan

bahwa subjek berada pada kategori tingkat kecemasan yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

Tabel 23. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 78	Sangat Tinggi	7	7
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	66 – 78	Tinggi	75	75
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	54 – 65	Sedang	18	18
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	42 – 53	Rendah	0	0
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 42	Sangat Rendah	0	0

Sumber: Lampiran Hal. 143

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 23, maka dapat dilihat wanita menopause yang memiliki rentang nilai skala kecemasan yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 7 wanita (7%), dan kategori tinggi sebanyak 75 wanita (75%), dan kategori sedang sebanyak 18 wanita (18%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Pada skala dukungan suami yang telah terisi diperoleh *mean* empirik 68.60 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 57.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat dukungan suami yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

Tabel 24. Kategorisasi Skor Skala Dukungan Suami

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 75	Sangat Tinggi	25	25
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	63 – 75	Tinggi	48	48
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	52 – 62	Sedang	21	21
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	40 – 51	Rendah	0	0
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 40	Sangat Rendah	0	0

Sumber: Lampiran Hal. 143

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 24, maka dapat dilihat bahwa wanita menopause yang memiliki rentang nilai dukungan suami yang berada pada

kategori sangat tinggi sebanyak 25 wanita (25%), kategori tinggi sebanyak 48 wanita (48%), dan kategori sedang sebanyak 21 wanita (21%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan tingkat dukungan suami yang tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik regresi berganda. Sebelum dilakukan perhitungan perlu dilakukan uji asumsi berupa uji:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak, jika distribusi dari nilai-nilai residual tersebut tidak dapat dianggap berdistribusi normal, maka dikatakan ada masalah terhadap asumsi normalitas (Santoso, 2015). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebaran datanya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

1) Table test of normality

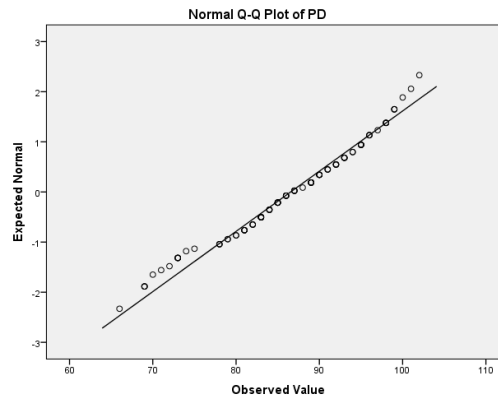
Tabel 25. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Keterangan
Penyesuaian Diri	0.076	0.171	Normal
Kecemasan	0.071	0.200	Normal
Dukungan Suami	0.062	0.200	Normal

Sumber: Lampiran Hal. 144

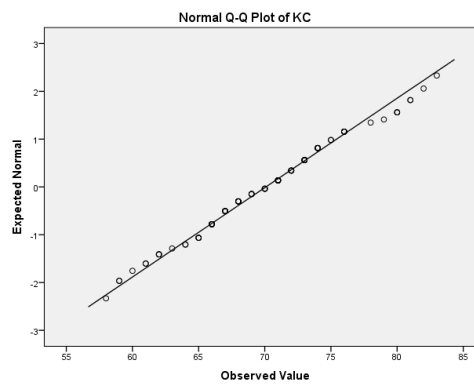
1) Q-Q Plot

a) Penyesuaian Diri



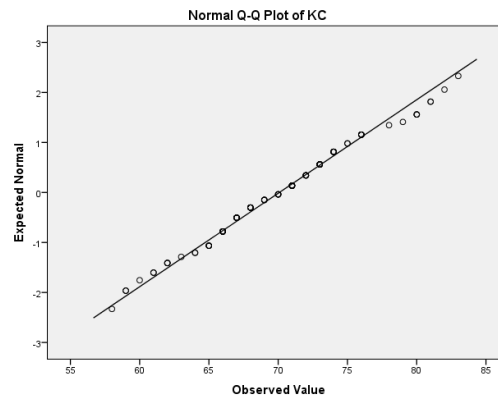
Gambar 2. Q-Q Plot Penyesuaian Diri

b) Kecemasan



Gambar 3. Q-Q Plot Kecemasan

c) Dukungan Suami



Gambar 4. Q-Q Plot Dukungan Suami

Berdasarkan tabel 25 di atas maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel penyesuaian diri menghasilkan nilai $Z = 0.076$ dan $p = 0.171$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir penyesuaian diri adalah normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecemasan menghasilkan nilai $Z = 0.071$ dan $p = 0.200$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir kecemasan adalah normal.
- 3) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel dukungan suami menghasilkan nilai $Z = 0.062$ dan $p = 0.200$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir dukungan suami adalah normal.

Berdasarkan tabel 23 maka dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel penyesuaian diri, kecemasan dan dukungan suami memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linieritas dapat juga untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linieritas pengaruh adalah bila nilai *deviant from linierity* yaitu jika $p > 0.05$ maka dinyatakan linier (Sugiyono, 2017). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 26. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Penyesuaian Diri – Kecemasan	0.660	3.09	0.868	Linier
Penyesuaian Diri – Dukungan Suami	1.157	3.09	0.303	Linier

Sumber: Lampiran Hal. 144

Berdasarkan tabel 26 di atas maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil uji asumsi linieritas antara variabel kecemasan dengan penyesuaian diri menunjukkan nilai F hitung $<$ F tabel yang artinya terdapat pengaruh antara kecemasan dengan penyesuaian diri yang mempunyai nilai *deviant from linierity* yaitu $F = 0.660$ dan $P = 0.868 > 0.05$ yang berarti hubungannya dinyatakan linier.
- 2) Hasil uji asumsi linieritas antara variabel dukungan suami dengan penyesuaian diri menunjukkan nilai F hitung $<$ F tabel yang artinya terdapat pengaruh antara dukungan suami dengan penyesuaian diri yang mempunyai nilai *deviant from linierity* yaitu $F = 1.157$ dan $P = 0.303 > 0.05$ yang berarti hubungannya dinyatakan linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar-variabel independen. Jika terjadi korelasi, maka dinamakan terdapat problem multikolinieritas (multikol). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji multikolinieritas adalah bila nilai koefisiensi *tolerance* variabel kurang dari 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel kurang dari 5, maka tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 27. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Penyesuaian Diri – Kecemasan	0.988	1.012	Tidak Multikolinier
Penyesuaian Diri – Dukungan Suami	0.988	1.012	Tidak Multikolinier

Sumber: Lampiran Hal.145

Berdasarkan tabel 27 di atas maka dapat disimpulkan bahwa nilai koefisiensi *tolerance* variabel penyesuaian diri terhadap kecemasan sebesar 0.988 atau kurang dari 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel sebesar 1.012 atau kurang dari 5 sehingga pada model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinieritas artinya tidak terdapat situasi yang menunjukkan adanya pengaruh kuat antara dua variabel bebas atau dalam sebuah model regresi berganda. Nilai koefisiensi *tolerance* variable penyesuaian diri terhadap dukungan suami sebesar 0.988 atau kurang dari 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel sebesar 1.012 atau kurang dari 5 sehingga pada model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinieritas.

d. Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi, terjadi ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Uji homoskedastis memiliki sebutan lain yaitu uji heteroskedastis dimana heteroskedastis adalah kebalikan dari homoskedastis. Jika varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap, maka hal tersebut disebut homoskedastisitas. Namun jika varians berbeda, disebut sebagai heteroskedastisitas. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji homoskedastisitas adalah bila nilai $p > 0.05$ dan $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, maka hubungan dinyatakan homoskedastik. Hasil uji homoskedastisitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 28. Hasil Uji Homoskedastisitas

Variabel	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Kecemasan	-0.007	1.661	0.964	Homoskedastis
Dukungan Suami	-0.042	1.661	0.681	Homoskedastis

Sumber: Lampiran Hal. 145

Berdasarkan tabel 28 di atas maka dapat disimpulkan bahwa dari pengujian dengan metode *Glejser* dari variabel kecemasan terhadap absolute residual (*abres1*) diperoleh nilai koefisien t hitung $(-0.007) < t \text{ tabel} (1.661)$ dan nilai $p (0.964) > 0.050$ maka data dinyatakan homoskedastis artinya pendugaan parameter dianggap efisien karena memiliki ragam yang minimum, sehingga ragam galat bersifat konstan. Kemudian dari variabel dukungan suami terhadap absolute residual (*abres1*) diperoleh nilai koefisien t hitung $(-0.412) < t \text{ tabel} (1.661)$ dan nilai $p (0.681) > 0.05$ maka data dinyatakan homoskedastis.

e. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gejala autokorelasi antara variabel-variabel independen yang berasal dari data *time series*. Uji autokorelasi dapat dilakukan dengan Uji Durbin-Watson. Adapun kaidah dari dari uji autokorelasi adalah:

$du < d < 4-du$ = tidak terdapat autokorelasi

$d < dl$ atau $d > 4-dl$ = terdapat autokorelasi

$dl < d < du$ atau $4-du < d < 4-dl$ = tidak ada kesimpulan

Tabel 29. Hasil Uji Autokorelasi

Variabel	D	dL	dU	Keterangan
Penyesuaian Diri – Kecemasan Penyesuaian Diri – Dukungan Suami	– 2.081	1.634	1.715	Tidak terdapat autokorelasi

Sumber: Lampiran Hal. 145

Berdasarkan tabel 29 di atas maka dapat disimpulkan nilai yang terdapat tabel Durbin Watson yaitu $\alpha = 10\%$; $n = 100$; $k-2$ adalah $dL = 1.634$ dan $dU = 1.715$. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai dU (1.715) lebih kecil dari nilai nilai Durbin Watson atau d (2.081) dan nilai d lebih kecil dari atau nilai $4-dU$ ($4-1.715 = 2.285$). Maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi liner tersebut tidak terdapat autokorelasi.

4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil pengujian regresi

model penuh atas variabel kecemasan dan dukungan suam terhadap penyesuaian diri secara bersama-sama didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 30. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P	Keterangan
Penyesuaian Diri (Y)					
Kecemasan (X1)	14.350	3.09	0.228	0.000	Signifikan
Dukungan Suami (X2)					

Sumber: Lampiran Hal. 146

Berdasarkan tabel 30, menunjukkan F hitung > F tabel yang artinya bahwa kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai F = 14.350, R₂ = 0.228, dan p = 0.000. Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Tabel 31. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Kecemasan (X1)	-0.366	-4.026	1.661	0.000	Signifikan
Penyesuaian Diri (Y)					
Dukungan Suami(X2)	0.173	4.772	1.661	0.009	Signifikan
Penyesuaian Diri (Y)					

Sumber: Lampiran Hal. 146

Berdasarkan tabel 31, dapat diketahui p < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri dengan nilai beta = -0.366, t = 4.026, dan p = 0.000. Kemudian pada dukungan suami dengan penyesuaian diri menunjukkan p < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai beta 0.173, t = 4.772, dan p = 0.009.

**Tabel 32. Hasil Uji Analisis Regresi Multivariat Model Penuh
Aspek-Aspek Variabel Bebas dengan Aspek-Aspek Variabel Terikat**

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P	Keterangan
Fisik (X ₁), Behavioral (X ₂), Kognitif (X ₃), Dukungan emosional (<i>emosional support</i>) (X ₄), Dukungan informatif (<i>informational support</i>) (X ₅), Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>) (X ₆), Penilaian positif (<i>appraisal</i>) (X ₇) dengan Kontrol terhadap emosi yang berlebihan (Y ₁) dengan Mekanisme pertahanan diri yang minimal (Y ₂) dengan Frustrasi personal yang minimal (Y ₃) dengan Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (Y ₄) dengan Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu (Y ₅) dengan Sikap realistik dan objektif (Y ₆)	8.590	3.09	0.395	0.000	Signifikan
	4.380	3.09	0.250	0.000	Signifikan
	6.458	3.09	0.329	0.000	Signifikan
	3.521	3.09	0.211	0.002	Signifikan
	1.435	3.09	0.098	0.201	Tidak Signifikan
	5.313	3.09	0.288	0.000	Signifikan

Sumber: Lampiran Hal. 146

Berdasarkan tabel 32 dapat diketahui bahwa aspek-aspek dalam variabel X yaitu fisik (X₁), behavioral (X₂), kognitif (X₃), dukungan emosional (*emosional support*) (X₄), dukungan informatif (*informational support*) (X₅), dukungan instrumental (*instrumental support*) (X₆), penilaian positif (*appraisal*) (X₇) terdapat pengaruh yang signifikan dengan kontrol terhadap emosi yang berlebihan (Y₁), mekanisme pertahanan diri yang minimal (Y₂), frustrasi personal yang minimal (Y₃), pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (Y₄) dan dan aspek sikap realistik dan objektif (Y₆). Pada variabel X dengan aspek

kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu (Y_5) tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Kemudian dari hasil analisis regresi parsial pada aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan (Y_1) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 33. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Penyesuaian Diri Aspek Kontrol Terhadap Emosi yang Berlebihan (Y_1)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Fisik (X_1)	-0.192	-1.127	1.661	0.262	Tidak Signifikan
Behavioral (X_2)	-0.261	-1.488	1.661	0.140	Tidak Signifikan
Kognitif (X_3)	-0.040	-0.321	1.661	0.749	Tidak Signifikan
Dukungan emosional (<i>emosional support</i>) (X_4)	-0.292	-2.950	1.661	0.004	Signifikan
Dukungan informatif (<i>informational support</i>) (X_5)	0.130	1.395	1.661	0.166	Tidak Signifikan
Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>) (X_6)	0.115	1.120	1.661	0.266	Tidak Signifikan
Penilaian positif (<i>appraisal</i>) (X_7)	0.315	2.982	1.661	0.004	Signifikan

Sumber: Lampiran Hal. 149

Pada tabel 33 dapat diketahui bahwa aspek dukungan emosional (X_4) (*emosional support*) dan aspek penilaian positif (*appraisal*) (X_7) berpengaruh signifikan dengan aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan (Y_1), sedangkan aspek fisik (X_1), behavioral (X_2), kognitif (X_3), dukungan informatif (*informational support*) (X_5), dan dukungan instrumental (*instrumental support*) (X_6) tidak berpengaruh signifikan dengan kontrol terhadap emosi yang berlebihan (Y_1). Ini berarti aspek dukungan emosional (*emosional support*) dan aspek penilaian positif (*appraisal*) berpengaruh signifikan dengan aspek kontrol

terhadap emosi yang berlebihan pada wanita menopause di kota Samarinda. Kemudian dari hasil analisis regresi parsial pada aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal (Y_2) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 34. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Penyesuaian Diri Aspek Mekanisme Pertahanan Diri yang Minimal (Y_2)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Fisik(X_1)	-0.360	-1.899	1.661	0.061	Tidak Signifikan
Behavioral (X_2)	-0.013	-0.069	1.661	0.945	Tidak Signifikan
Kognitif (X_3)	-0.153	-1.094	1.661	0.277	Tidak Signifikan
Dukungan emosional (<i>emosional support</i>) (X_4)	-0.160	-1.447	1.661	0.151	Tidak Signifikan
Dukungan informatif (<i>informational support</i>) (X_5)	-0.118	-1.138	1.661	0.258	Tidak Signifikan
Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>) (X_6)	0.154	1.351	1.661	0.180	Tidak Signifikan
Penilaian positif (<i>appraisal</i>) (X_7)	0.061	0.518	1.661	0.606	Tidak Signifikan

Sumber: Lampiran Hal. 150

Pada tabel 34 dapat diketahui bahwa aspek fisik (X_1), behavioral (X_2), kognitif (X_3), dukungan emosional (*emosional support*) (X_4), dukungan informatif (*informational support*) (X_5), dukungan instrumental (*instrumental support*) (X_6), penilaian positif (*appraisal*) (X_7) tidak berpengaruh signifikan dengan aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal (Y_2). Ini berarti tidak ada aspek yang berpengaruh signifikan dengan mekanisme pertahanan diri yang minimal pada wanita menopause di Kota Samarinda. Kemudian dari hasil analisis regresi parsial pada aspek frustrasi personal yang minimal (Y_3) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 35. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Penyesuaian Diri Aspek Frustrasi Personal yang Minimal (Y₃)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Fisik(X ₁)	-0.277	-1.545	1.661	0.126	Tidak Signifikan
Behavioral (X ₂)	-0.278	-1.505	1.661	0.614	Tidak Signifikan
Kognitif(X₃)	0.493	4.892	1.661	0.000	Signifikan
Dukunganemosional (<i>emosional support</i>) (X ₄)	0.040	0.230	1.661	0.819	Tidak Signifikan
Dukunganinformatif (<i>informational support</i>) (X ₅)	0.042	0.264	1.661	0.792	Tidak Signifikan
Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>) (X ₆)	0.208	1.057	1.661	0.293	Tidak Signifikan
Penilaianpositif (<i>appraisal</i>) (X ₇)	-0.123	-0.686	1.661	0.494	Tidak Signifikan

Sumber: Lampiran Hal. 150

Pada tabel 35 dapat diketahui bahwa aspek kognitif (X₃) berpengaruh signifikan dengan aspek frustrasi personal yang minimal (Y₃), sedangkan aspek fisik (X₁), behavioral (X₂), dukungan emosional (X₄) (*emosional support*), dukungan informatif (*informational support*) (X₅), dan dukungan instrumental (*instrumental support*) (X₆) dan aspek penilaian positif (*appraisal*) (X₇) tidak berpengaruh signifikan dengan frustrasi personal yang minimal (Y₃). Ini berarti aspek kognitif berpengaruh signifikan dengan aspek frustrasi personal yang minimal pada wanita menopause di kota Samarinda. Kemudian dari hasil analisis regresi parsial pada aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (Y₄) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 36. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Penyesuaian Diri Aspek Pertimbangan Rasional dan Kemampuan Mengarahkan Diri (Y₄)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Fisik (X ₁)	-0.132	-0.678	1.661	0.500	Tidak Signifikan
Behavioral (X ₂)	-0.341	-1.703	1.661	0.092	Tidak Signifikan
Kogitif(X ₃)	0.182	1.272	1.661	0.206	Tidak Signifikan
Dukungan emosional (<i>emosional support</i>) (X ₄)	-.175	-1.543	1.661	0.126	Tidak Signifikan
Dukungan informatif (<i>informational support</i>) (X ₅)	-0.046	-0.433	1.661	0.666	Tidak Signifikan
Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>) (X ₆)	0.126	1.080	1.661	0.283	Tidak Signifikan
Penilaian positif (<i>appraisal</i>) (X₇)	0.287	2.376	1.661	0.020	Signifikan

Sumber: Lampiran Hal. 151

Pada tabel 36 dapat diketahui bahwa aspek penilaian positif (*appraisal*) (X₇) berpengaruh signifikan dengan aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (Y₄), sedangkan aspek fisik (X₁), behavioral (X₂), kognitif (X₃), dukungan emosional (X₄) (*emosional support*), dukungan informatif (*informational support*) (X₅), dan dukungan instrumental (*instrumental support*) (X₆) dan tidak berpengaruh signifikan dengan frustrasi personal yang minimal (Y₃). Ini berarti aspek kognitif berpengaruh signifikan dengan aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri pada wanita menopause di kota Samarinda. Kemudian dari hasil analisis regresi parsial pada aspek kemampuan belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu (Y₅) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 37. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Penyesuaian Diri Aspek Kemampuan untuk Belajar dan Memanfaatkan Pengalaman Masa Lalu (Y_5)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Fisik (X_1)	-0.085	-0.408	1.661	0.684	Tidak Signifikan
Behavioral (X_2)	-0.077	-0.360	1.661	0.720	Tidak Signifikan
Kogitif(X_3)	-0.030	-0.194	1.661	0.847	Tidak Signifikan
Dukungan emosional (<i>emosional support</i>) (X_4)	-0.138	-1.140	1.661	0.257	Tidak Signifikan
Dukungan informatif (<i>informational support</i>) (X_5)	0.050	0.440	1.661	0.661	Tidak Signifikan
Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>) (X_6)	0.152	1.218	1.661	0.226	Tidak Signifikan
penilaian positif (<i>appraisal</i>) (X_7)	0.144	1.118	1.661	0.267	Tidak Signifikan

Sumber: Lampiran Hal. 151

Pada tabel 37 dapat diketahui bahwa aspek fisik (X_1), behavioral (X_2), kogitif (X_3), dukungan emosional (*emosional support*) (X_4), dukungan informatif (*informational support*) (X_5), dukungan instrumental (*instrumental support*) (X_6), penilaian positif (*appraisal*) (X_7) tidak berpengaruh signifikan dengan aspek kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu (Y_5). Ini berarti tidak ada aspek yang berpengaruh signifikan dengan aspek kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu pada wanita menopause di kota Samarinda. Kemudian dari hasil analisis regresi parsial pada aspek sikap realistik dan objektif (Y_6) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 38. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial Terhadap Penyesuaian Diri Aspek Sikap Realistik dan Objektif (Y₆)

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Fisik (X ₁)	-0.110	-0.599	1.661	0.551	Tidak Signifikan
Behavioral (X₂)	-0.493	-2.589	1.661	0.011	Signifikan
Kognitif (X₃)	0.363	2.664	1.661	0.009	Signifikan
Dukungan emosional (<i>emosional support</i>) (X ₄)	0.066	0.617	1.661	0.539	Tidak Signifikan
Dukungan informatif (<i>informational support</i>) (X ₅)	0.069	0.686	1.661	0.495	Tidak Signifikan
Dukungan instrumental (<i>instrumental support</i>) (X ₆)	0.183	1.648	1.661	0.103	Tidak Signifikan
penilaian positif (<i>appraisal</i>) (X ₇)	0.000	0.002	1.661	0.999	Tidak Signifikan

Sumber: Lampiran Hal. 152

Pada tabel 38 dapat diketahui bahwa aspek behavioral (X₂) dan aspek kognitif (X₃) berpengaruh signifikan dengan aspek sikap realistik dan objektif (Y₆), sedangkan aspek fisik (X₁), dukungan emosional (*emosional support*) (X₄), dukungan informatif (*informational support*) (X₅), dukungan instrumental (*instrumental support*) (X₆), penilaian positif (*appraisal*) (X₇) tidak berpengaruh secara signifikan dengan aspek sikap realistik dan objektif (Y₆). Ini berarti aspek behavior dan kognitif berpengaruh signifikan dengan sikap realistik dan objektif pada wanita menopause di kota Samarinda.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada analisis regresi secara penuh didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri dengan nilai $F = 14.350$, $R^2 = 0.228$, dan $p = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah H₁ diterima dan H₀ ditolak, artinya ada pengaruh antara kecemasan dan

dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

Masa menopause sebagai “masa yang kritis”, karena perubahan-perubahan dalam sistem hormonal turut secara keseluruhan memengaruhi psikosomatis (jasmani dan rohani), hingga terjadi proses kemunduran yang progresif pada kondisi individu. Menopause ditandai dengan berhentinya menstruasi dan penurunan kadar hormon estrogen oleh indung telur karena fungsi indung telur mulai menurun. Disertai keluhan-keluhan yang berbeda tiap individu akibat perubahan yang terjadi. Perubahan tersebut membuat wanita menopause harus menyesuaikan diri dengan baik agar mampu menyikapi secara positif segala perubahan yang terjadi (Pilpala, 2009).

Beberapa perubahan tersebut antara lain yaitu perubahan fisik, psikologis, dan seksual yang tidak jarang membuat wanita menopause mengalami stres dan cemas. Seorang wanita akan mengalami rasa cemas ketika tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya, sebaliknya ketika seorang wanita sudah dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialami maka kecemasannya tersebut sudah dapat diatasi (Pilpala, 2010). Salah satu kecemasan yang dirasakan oleh wanita menopause yaitu kecemasan karena takut orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya, akibat perubahan fisik yang dialami. Hal itu dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan pada wanita karena merasa takut ditinggal oleh suami dan merasa sudah tidak berguna karena tidak bisa melayani kebutuhan biologis suami sehingga dibutuhkan dukungan serta perhatian dari

suami agar dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan wanita menopause agar mereka melakukan penyesuaian diri dengan baik (Prabandani, 2009).

Salah satu yang hambatan yang dialami wanita saat menopause yaitu rasa cemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause yaitu adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkannya. Umumnya mereka merasa cemas dikarenakan menyadari bahwa dirinya menjadi tua dan tidak cantik lagi serta merasa tidak bisa menjadi istri yang baik untuk suami. Wanita yang sudah mengalami menopause akan kehilangan daya tarik seksualnya dan menurun aktivitas seksualnya. Ada beberapa wanita beranggapan bahwa sesudah menopause tidak bisa memberikan kepuasan seksual bagi suaminya (Mulyani, 2013). Oleh karena itu sangat penting untuk mengurangi rasa cemas tersebut agar bisa mereka bisa menyesuaikan diri dengan baik.

Pada hasil analisis regresi hipotesis secara bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap penyesuaian diri dan tanda (-) pada nilai koefisien beta (β) dengan nilai beta = -0.366, t = -4.026, dan p = 0.000 yang menjelaskan arah pengaruh kedua variabel adalah negatif, yang bermakna berbanding terbalik. Sehingga ketika kecemasan tinggi maka penyesuaian diri pada wanita menopause rendah begitupun sebaliknya, ketika kecemasan pada wanita menopause rendah maka penyesuaian dirinya tinggi.

Namun berbeda dengan hasil uji statistik deskriptif yang didapatkan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki wanita menopause tinggi dengan nilai

mean empirik 86.55 dan *mean* hipotetik 72.55, kecemasan tinggi dengan nilai *mean* empirik 70.08 dan *mean* hipotetik 60, dan memiliki dukungan suami yang tinggi dengan nilai *mean* empirik 68.60 dan *mean* hipotetik 57.5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun memiliki kecemasan yang tinggi, wanita menopause dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Hal ini dikarenakan adanya banyak faktor yang memengaruhi tingkat penyesuaian diri pada wanita dalam menghadapi menopause selain faktor kecemasan, antara lain yaitu keadaan lingkungan yang penuh penerimaan dan pengertian serta tingkat religiusitas yang dimiliki wanita menopause sehingga mereka memiliki arti dan tujuan hidup untuk menghadapi perubahan yang ada pada dirinya dan faktor kebudayaan masyarakat yang dapat membentuk watak serta tingkah laku wanita menopause untuk menyesuaikan diri.

Pada hasil analisis regresi hipotesis secara bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda dengan nilai $\beta = 0.173$, $t = 4.772$, dan $p = 0.009$. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Prabandani (2009) di Wonogiri, yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan suami maka tingkat kecemasan terhadap penyesuaian diri dalam menghadapi masa menopause semakin rendah. Suami yang tidak menuntut istri untuk tampil dengan kesempurnaan fisik dapat meyakinkan baik dalam perkataan maupun tindakan, akan sangat membantu untuk meyakini bahwa tidak ada yang perlu dicemaskan ketika datang masa menopause.

Hidayat (2005) menyatakan bahwa salah satu faktor eksternal yang paling baik dalam membantu istri untuk memulai masa menopause tanpa kecemasan berlebih adalah dukungan suami. Dukungan suami merupakan suatu bagian dari dukungan sosial yang berbentuk sikap-sikap perhatian dan pengertian yang ditunjukkan dalam bentuk kerja sama yang positif serta dapat menerima perubahan istri yang disebabkan oleh adanya masa menopause. Dukungan yang diberikan bukan hanya berupa perhatian namun juga dalam bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental dan penghargaan. Pemahaman suami terhadap perubahan seksual yang muncul pada istrinya juga akan membantu perempuan menopause untuk tidak cemas (Lianawati, 2008).

Berdasarkan hasil uji analisis regresi parsial pada penelitian dapat diketahui bahwa aspek behavioral, kognitif, dukungan emosional dan penilaian positif menjadi aspek yang sangat berpengaruh pada penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam kecemasan dan dukungan suami yang berperan penting pada wanita menopause untuk melakukan penyesuaian diri.

Pada hasil nilai regresi parsial aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan (Y_1) pada variabel penyesuaian diri dengan 2X yaitu dukungan emosional (X_4) dengan nilai $b = -0.292$, $t = -2.950$ dan $p = 0.004$ dan penilaian positif (X_7) dengan nilai $b = 0.315$, $t = 2.982$ dan $p = 0.004$ di variabel dukungan suami. Ini berarti aspek dukungan emosional dan penilaian positif berpengaruh signifikan dengan aspek kontrol terhadap emosi pada wanita menopause di kota Samarinda, sehingga semakin tinggi dukungan emosional dan penilaian positif

yang didapatkan wanita menopause maka akan semakin tinggi pula kemampuan untuk kontrol terhadap emosi yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa jika wanita menopause mendapatkan dukungan secara emosional dan penilaian positif dari suami maka subjek akan mampu fokus dan berkonsentrasi untuk mengontrol emosi yang memungkinkannya menghadapi permasalahan. Masa menopause memberikan pengaruh pada suasana hati yang berubah-ubah dan tidak nyaman. Perubahan emosional tersebut ditandai dengan adanya perasaan sedih dan menyesal karena salah satu kemampuan tubuh sudah tidak berfungsi. Salah satu faktor penyesuaian diri pada wanita menopause, yaitu dukungan keluarga terutama dukungan dari suami. Menurut Anggy (2018) dukungan suami sangat berperan dalam pengambilan keputusan dan dalam mengelola emosi pada wanita menopause. Dukungan tersebut berupa dukungan emosional dan penilaian positif berupa memberikan inspirasi, rasa nyaman dan cinta serta kepercayaan dan penghargaan. Dukungan tersebut akan membantu wanita menopause untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya sehingga dapat mengurangi tekanan permasalahan yang dihadapinya.

Menurut Wahyuni (2015) dukungan emosional dapat menimbulkan rasa senang dan bahagia karena keluarga merupakan sumber utama terpenuhinya. Kebutuhan emosional dan perasaan tidak berharga lagi akan menurunkan keinginan wanita untuk melakukan aktivitasnya pada saat menopause sehingga dibutuhkan penilaian positif berupa dukungan penghargaan untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya.

Pada hasil nilai regresi parsial aspek frustrasi personal yang minimal (Y_3) pada variabel penyesuaian diri dengan 1X yaitu aspek kognitif (X_3) dalam variabel kecemasan didapatkan hasil dengan $b = 0.493$, $t = 4.892$ dan $p = 0.000$. Ini berarti aspek kognitif berpengaruh signifikan dengan aspek frustrasi personal yang minimal pada wanita menopause di kota Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kognitif memengaruhi frustrasi personal pada wanita menopause untuk mengorganisir kemampuan berpikir, memotivasi serta bertingkah laku untuk menyelesaikan masalah tanpa mengalami frustrasi dan *hopeless*. Haber dan Runyon (dalam Sari dkk, 2020) menjelaskan bahwa gejala kognitif saat wanita menopause mengalami kecemasan bervariasi antara lain, yaitu sulitnya kemampuan untuk berpikir dan berkonsentrasi serta ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang menyebabkan timbulnya frustrasi diri.

Pada hasil nilai regresi model akhir aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (Y_4) pada variabel penyesuaian diri dengan 1X yaitu aspek penilaian positif (*appraisal*) (X_7) dalam variabel kecemasan didapatkan hasil dengan $b = 0.287$, $t = 2.376$ dan $p = 0.020$. Ini berarti aspek penilaian positif (*appraisal*) berpengaruh signifikan dengan aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri yang dimiliki wanita menopause di kota Samarinda, Hal ini didukung penelitian yang dilakukan Wahyuni (2015) yang menyatakan bahwa perasaan tidak berharga lagi akan menurunkan keinginan wanita untuk melakukan aktivitasnya sehingga semakin tinggi penilaian positif (*appraisal*) yang dimiliki wanita menopause maka semakin baik pula

pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri yang dimilikinya, sebaliknya semakin rendah penilaian positif (*appraisal*) yang dimiliki wanita menopause maka semakin buruk pula pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri yang dimilikinya.

Pada hasil nilai regresi parsial aspek sikap realistik dan objektif (Y_6) pada variabel penyesuaian diri dengan 2X yaitu behavioral (X_2) dengan nilai $b = -0.493$, $t = -2.589$ dan $p = 0.011$ dan kognitif (X_3) dengan nilai $b = 0.363$, $t = 2.664$ dan $p = 0.009$ di variabel kecemasan. Ini berarti aspek behavioral dan kognitif berpengaruh signifikan dengan aspek sikap realistik dan objektif yang dimiliki wanita menopause di kota Samarinda, sehingga semakin baik behavioral dan kognitif yang dimiliki wanita menopause maka semakin baik pula sikap realistik dan objektif yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa behavioral (perilaku) dan kognitif merupakan salah satu faktor utama wanita menopause untuk berpikir secara rasional, menilai situasi, dan berperilaku normal sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Kelemahan pada penelitian ini yaitu, peneliti kurang mewawancarai subjek secara spesifik sehingga terdapat kekurangan informasi dari hasil wawancara tentang penyesuaian diri. Peneliti hanya meneliti beberapa faktor saja yang memengaruhi penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memperdalam faktor dan indikator apa saja yang menjadi permasalahan pada subjek penelitian yang akan dituju dengan menggunakan variabel yang berbeda.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh kecemasan dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.
2. Terdapat pengaruh antara kecemasan terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.
3. Terdapat pengaruh dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada wanita menopause di kota Samarinda.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Subjek

Bagi subjek diharapkan mampu berperilaku dan berpikir secara rasional bahwa menopause merupakan hal yang wajar dan pasti yang akan dialami oleh semua wanita. Subjek diharapkan mampu mengarahkan diri dengan meningkatkan pemahaman masalah tentang apa yang terjadi pada diri subjek dengan bentuk atau tindakan yang baik, seperti bersikap positif, mencari informasi mengenai menopause, dan berkonsultasi kepada tenaga

kesehatan.atau konselor tentang menghadapi masa menopause. Subjekdiharapkan mampu bersikap realistis dan objektif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada saat menopause dengan berusaha menerima setiap keadaan dengan sikap yang baik.

2. Suami Subjek

Bagi suami subjek diharapkan agar bisa memberikan dukungan emosional dan penilaian positif kepada istri yang sedang menjalani masa menopause sehingga istrimampu menyesuaikan diri dengan baik pada saat menjalani masa menopause. Bentuk-bentuk dukungan tersebut dapat berupa perhatian, kasih sayang, memberikan semangat kepada wanita menopause agar tidak perlu khawatir tentang tubuh yang sudah berubah, menunjukkan tidak ada perubahan sikap baik itu sebelum menopause maupun setelah menopause, melakukan komunikasi yang lancar seperti sebelum wanita tersebut mengalami menopause, mendengarkan keluh kesah mengenai perubahan yang dialami selama menopause, tetap sabar menghadapi wanita menopause yang memiliki emosi yang tidak stabil, membantu pekerjaan rumah, dan memberikan pujian bahwa suami kagum dan cinta pada istri apapun kondisi yang istri alami. Menurut Thong (dalam Susanti dkk, 2014) wanita yang mengalami menopause merasa takut kehilangan fungsi eksistensi sebagai wanita, kehilangan gairah dan menurunnya fungsi seksual, takut tidak bisa memenuhi kebutuhan biologis suami dan takut kehilangan kasih sayang dari suami lantaran suami mencari wanita lain sehingga peran suami dibutuhkan untuk mendampingi pada saat menopause.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan untuk sebaiknya menggunakan aspek yang sesuai dengan indikator permasalahan dan mencari lebih dalam faktor yang menjadi masalah pada subjek penelitian yang ingin dituju seperti faktor tingkat pendidikan, pengetahuan dan ekonomi yang menjadi variabel yang ingin diteliti. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan tema yang sama dengan beberapa faktor seperti budaya, religiusitas, dan letak geografis. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ini di dalam daerah Kalimantan ataupun di luar Daerah Kalimantan. Peneliti selanjutnya juga bisa melakukan penelitian mengenai dukungan suami terhadap istri yang mengalami menopause dari perspektif suami sehingga mendapatkan data yang saling konfirmasi dengan melakukan triangual data dengan menggunakan responden lain (pihak ketiga terdekat) dan didukung dengan metode penelitian yang berbeda atau bisa menggunakan metode penelitian kualitatif agar data yang didapat lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2010). *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: A Pluss Books.
- Anggy, A.B.B. (2018). *Hubungan dukungan suami dengan strategi koping terhadap tingkat stress pada istri yang mengalami menopause di wilayah kenjeran surabaya*(Skripsi). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Aprilia, N.I., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada wanita premenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4 (1), 35 – 42.
- Aqila, S. (2010). *Bahagia di usia menopause*. Yogyakarta: A Plus Books.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. (2010). *Buku ajar keperawatan maternitas* (edisi ke-4). Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Kota samarinda dalam angka 2021* (64720.2101). Samarinda, Kaltim: Penulis. Diakses dari <https://samarindakota.bps.go.id/publication/download.html>
- Chaerani, R.F., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan dukungan sosial hubungannya dengan penyesuaian diri wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3 (2), 133 – 137.
- Chaplin, J.P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Creswell, J.W. (2012). *Desain penelitian*. Jakarta: KIK Press.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Sistem kesehatan nasional*(Kepmenkes nomor 374/MENKES/SK/V/2009). Jakarta,DKI: Penulis. Diakses dari <https://dokumen.tips/documents/sistem-kesehatan-nasional-depkes-ri-2009.html>
- Desmita, D. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Devina, S. (2010). *Penyesuaiandiri*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2006). *Intisari psikologi abnormal* (edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Emjifari, A. (2012). *Hubungan antara Kemampuan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Masa Menopause*(Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Fithriany. (2011). *Pengaruh Karakteristik Ibu dan Dukungan Suami terhadap Pemeriksaan Kehamilan di Kecamatan Kuta Cot Glie Kabupaten Aceh Besar*(Tesis). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Friedman, M.M. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, & Praktek*. Jakarta: EGC.
- Gerungan, W.A. (2009). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Greenblum, C.A., Rowe, M.A., Deff, D.F., & Greenblum, J.S. (2013). Midlife Women: Symptoms Associated with Menopausal Transition and Early Postmenopause and Quality of Life. *The Journal of The North America Menopause Society*, 20 (1), 22 – 27.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hartinah, C. (2018). *Hubungan antara Dukungan Suami dan Kecemasan pada Wanita Menjelang Masa Menopause*(Skripsi). Diakses dari <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7760>
- Hasan, A.B.P. (2006). *Psikologi Perkembangan Islam: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pra Kelahiran hingga Pasca Kematian*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Hidayat, A. (2005). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak Jilid I*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Husein, U. (2014). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis* (edisi ke-2) Jakarta: Rajawali Pers.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi Wanita: Wanita sebagai Ibu dan Nenek*(jilid ke-2). Bandung: Mandar Maju.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Analisis Lansia Indonesia 2017*(Pusat Data dan Informasi Tahun Terbit 2017). Jakarta, DKI: Penulis. Diakses dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/pdf>
- Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Garailmu.

- Lianawati, E. (2008). Kesejahteraan psikologis istri ditinjau dari sikap peran gender pada pasutri muslim. *Jurnal psikologi*, 2 (1), 29 – 41.
- Marga, P.S. (2008). *Hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di kelurahan lhok keutapang tapaktuang*(Skripsi). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Mulyani, S. (2013). *Menopause akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nadine, S.P. (2009). *Cara indah menghadapi menopause*. Yogyakarta: Locus.
- Hoeksema, S.N. (2007). *Abnormal psychology*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Notman, M.T., & Nadelson, C.C. (2013). *The woman patient: Sexual and reproductive aspects of women's health care*(Vol.1). New York: Springer Science + Business Media, LCC.
- Noviana, N. (2016). *Konsep hiv/aidsseksualitas dan kesehatan reproduksi*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Papalia, D. (2009). *Human development: Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pilpala, T.K.S. (2010). *Penyesuaian diri menghadapi menopause pada wanita*(Tesis). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Prabandani, D. (2009). *Hubungan dukungan Suami dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di perumahan griya cipta laras wonogiri*(Tugas Akhir). Diakses dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download>
- Prawirohardjo. (2007). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan sindrom premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwoastuti, E. (2008). *Menopause siapa takut*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rostiana, T., & Kurniati, N.M.T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi*, 3 (1), 76 – 86.
- Rusmeirina, C. (2014). Pengaruh pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita di kelurahan sumber Surakarta. *Jurnal Talenta Psikologi*, 3 (2), 106 – 123.

- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2010). *Metodologi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span Development: Perkembangan masa hidup*(edisi ke-13) (jilid ke-2). Jakarta: Erlangga.
- Sari, G.T., Apriatmoko, R., & Dian, L. (2016). Gambaran antara persepsi perubahan fisik dengan kecemasan ibu menopause di desa dermasandi kecamatan pangkah kabupaten tegal. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 5 (2), 146 – 150. Doi: <http://dx.doi.org/10.30591/siklus.v5i2.411>
- Sari, Y.W., Yunitasari, E., & Putri, R.H. (2020). Kecemasan pada perempuan yang menghadapi menopause: Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2 (2), 315 – 320.
- Schneider, A.A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holtt-Renehart and Winston Inc.
- Setiadi. 2008. *Konsep dan proses keperawatan keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soetjiningsih. (2012). *Perkembangan anak dan permasalahannya dalam buku ajar ilmu perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Sagungseto.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suparni, I.E., & Trisnawati, Y. (2014). Hubungan gangguan masa menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause di desa dawuhan kecamatan purwosari kabupaten kediri. *Jurnal Edu Healt*, 4 (2), 90 – 98.
- Supriyo. (2008). *Studi kasus bimbingan dan konseling*. Semarang: New Setapak.
- Susanti, E.H. (2014). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan istri dalam menghadapi menopause. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3 (2), 114 – 115.
- Takdare, A.M.S. (2009). *Hubungan antara dukungan suami terhadap tingkat kecemasan istri dalam menghadapi masa menopause*(Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2012). *Psikologi sosial*(edisi ke-12). Jakarta: Kencana.

- Trisetiyaningsih, Y. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup perempuan klimakterik. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, 5 (1), 30 – 39.
- Wahyuni, R. (2015). *Pengaruh konsep diri wanita dan dukungan suami terhadap penyesuaian diri pada masa menopause di gampong paloh lada kecamatan dewantara kabupaten aceh utara tahun 2015*(Tesis). Diakses dari <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/38543>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian

Data Responden

Nama :

Usia :

Petunjuk Pengisian Angket :

Bacalah dengan seksama agar mengerti dan tidak salah pemahaman kemudian centang (√) pilihan jawaban yang sangat cocok dengan diri anda. Petunjuk pengisian pernyataan adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Bagian A.

No.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Walaupun sudah menopause, saya masih tetap bias tenang saat menghadapi masalah				
2.	Saya berusaha mencari solusi saat menghadapi masalah				
3.	Saat terpancing emosi, saya tidak bisa mengontrolnya				
4.	Meskipun saya sudah menopause, ketika menghadapi masalah saya merasa tidak ada solusi				
5.	Saya tetap optimis bisa melewati masalah				
6.	Walaupun saya sudah menopause, saya yakin fisik saya tetap sehat				
7.	Saya merasa tidak bugar lagi setelah mengalami menopause				
8.	Menghadapi menopause membuat saya tertekan				
9.	Saya berfikir memasuki tahap menopause adalah hal yang wajar				
10.	Meskipun merasa berbeda saat memasuki menopause saya tetap semangat menjalani kehidupan sehari-hari				
11.	Memasuki masa menopause, saya merasa tidak				

	berdaya				
12.	Saat memasuki masa menopause, saya merasa tidak memiliki harapan memenuhi kebutuhan suami				
13.	Saya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dengan diri saya saat mengalami menopause				
14.	Walaupun saya mengalami menopause, saya tetap bersikap normal kepada suami				
15.	Setelah menopause saya tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan suami				
16.	Saya tidak dapat mengarahkan diri untuk bersikap normal dengan suami saya setelah menopause				
17.	Masa muda bagi saya adalah pengalaman hidup yang berharga				
18.	Meskipun menjalani masa menopause saya merasa tetap berguna seperti sebelumnya				
19.	Saya menyesal tidak mampu melakukan banyak hal ketika masih muda				
20.	Saya tertekan memasuki masa menopause ini				
21.	Saya paham bahwa ketika memasuki masa menstruasi maka sudah pasti akan memasuki masa menopause				
22.	Masa menopause adalah hal yang pasti dialami oleh semua wanita				
23.	Saya berpikir menopause adalah masa dimana wanita menjadi tidak berguna				
24.	Menopause membuat kehidupan rumah tangga menjadi tidak harmonis				
25.	Saya merasa tidak sedih ketika mengalami menopause				
26.	Saya sering merasa murung selama menopause				
27.	Saya menerima kenyataan bahwa menopause adalah hal yang wajar bagi semua wanita				
28.	Saya merasa menopause merupakan beban bagi saya				
29.	Saya masih percaya diri meskipun mengalami menopause				
30.	Saya merasa tidak cantik setelah mengalami menopause				
31.	Meskipun mengalami menopause, saya mampu menyelesaikan masalah dalam kondisi apapun				
32.	Setelah menopause, saya merasa kurang nyaman saat melakukan hubungan seks				

33.	Saya sudah mempersiapkan diri sebelum mengalami menopause				
34.	Saya menyesal tidak mempersiapkan diri sebelum mengalami menopause				
35.	Saya sadar bahwa masa menopause dapat memengaruhi sistem reproduksi saya				
36.	Saya tidak siap jika menopause dapat memengaruhi sistem reproduksi saya				

Bagian B.

No.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap dapat tidur dengan nyenyak belakangan ini				
2.	Saya merasa akhir-akhir ini pernapasan saya sering meningkat				
3.	Saya menangis ketika saya mengingat menopause yang saya alami				
4.	Saya mudah tersinggung ketika ada yang menceritakan perubahan fisik yang terjadi pada saya				
5.	Saya kurang percaya diri belakangan ini				
6.	Saya khawatir karena menstruasi saya tidak lancar seperti biasanya				
7.	Jantung saya berdetak dengan kencang ketika mengingat bahwa saya menghadapi masa menopause				
8.	Mulut saya mengering ketika mengingat bahwa saya baru saja menopause				
9.	Saya menjaga pola makan karena takut akan dampak menopause seperti mudahnya terserang penyakit				
10.	Saya siap menghadapi masa menopause				
11.	Saya yakin mampu menghadapi masa menopause				
12.	Saya merasakan banyak berkeringat walaupun tidak beraktifitas				
13.	Saya rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan saya				
14.	Saya rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan saya yang menurun				
15.	Daya ingat dan konsentrasi saya mulai menurun				
16.	Saya tidak khawatir dengan perubahan fisik yang akan terjadi seperti berkeriput dan menjadi				

	gemuk saat menopause				
17.	Saya khawatir suami saya akan menjauh karena perubahan berat badan yang saya alami				
18.	Saya membaca buku atau artikel mengenai dampak dari menopause				
19.	Akhir-akhir ini, saya tidak sering buang air kecil				
20.	Saya menolak melakukan hubungan seksual dengan suami karena saya merasa sakit pada vagina				
21.	Saya mencari informasi mengenai menopause dengan bertanya kepada orang yang lebih tua				
22.	Jantung saya berdetak dengan normal ketika melihat dampak menopause pada diri saya seperti berat badan yang naik dan kulit yang semakin berkeriput				
23.	Kaki atau tangan saya tidak berkeringat ketika melihat perubahan fisik pada diri saya yang diakibatkan oleh menopause				
24.	Saya tidak khawatir karena menstruasi saya mulai tidak lancar seperti biasanya				

Bagian C.

No.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa apa yang saya kerjakan kurang dihargai oleh suami saya				
2.	Saya mendapat pujian dari suami ketika saya berhasil melakukan sesuatu				
3.	Ketika saya sedih, suami saya menghibur saya				
4.	Ketika saya sakit, suami saya tidak memerdulikan saya				
5.	Suami saya menceritakan keluh kesah yang dirasakan				
6.	Suami saya meluangkan waktu untuk berbagi pendapat mengenai menopause bersama saya				
7.	Suami saya memberikan solusi yang baik terhadap kenaikan berat badan yang saya alami				
8.	Suami saya menganjurkan saya membaca artikel melalui media sosial mengenai menopause				
9.	Suami membelikan vitamin untuk menjaga kesehatan				
10.	Suami saya tidak peduli dengan apa yang saya makan				

11.	Suami saya acuh kepada saya ketika saya sakit				
12.	Dengan perubahan tubuh saya, saya merasa suami saya kurang menghargai saya				
13.	Suami saya memberikan kritik yang membangun ketika saya melakukan sesuatu yang menurutnya salah				
14.	Suami saya menyempatkan untuk bercengkrama bersama saya walau dalam keadaan sibuk				
15.	Suami saya melarang saya mencari informasi melalui media sosial				
16.	Suami saya peduli dengan kulit saya yang sudah mulai tipis dan mengeriput				
17.	Suami saya tidak menghiraukan keluhan kenaikan berat badan yang saya rasakan				
18.	Suami saya peduli tentang kesehatan saya				
19.	Suami saya kurang membantu saya untuk menyelesaikan pekerjaan rumah				
20.	Suami saya tidak memberikan solusi mengenai kulit saya yang sudah mengeriput				
21.	Suami saya tidak membelikan buku tentang menopause agar dapat menambah pengetahuan saya				
22.	Suami saya memberikan saran untuk memecahkan masalah saya				
23.	Suami saya tidak menghiraukan keluhan kenaikan berat badan yang saya rasakan				
24.	Suami saya tidak memberikan komentar apapun atas apa yang saya lakukan				

Lampiran 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia dan Lama Menopause

No.	Nama/Inisial	Usia	Lama Menopause
1	Is	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
2	hn	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
3	ri	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
4	R	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
5	A	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
6	S. Zakiah	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
7	Hazel	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
8	Ammi	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
9	Kiky	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
10	Sheima	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
11	Siti mariamah	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
12	Syarifah Masyitah	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
13	Aishah	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
14	Ammi	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
15	GLA	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
16	Tata	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
17	HERLINA	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
18	NN	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
19	Rj	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
20	Naila	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
21	Fina	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
22	EP	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
23	Laila	45 - 50 Tahun	4 - 8 Tahun
24	MA	45 - 50 Tahun	4 - 8 Tahun
25	RMH	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
26	S	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
27	B	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
28	aa	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
29	Mimi caem	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
30	H	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
31	rs	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
32	HD	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
33	Ar	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
34	Fg	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
35	Y	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
36	F	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
37	EMS	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
38	R	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
39	YC	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
40	UM	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
41	W	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
42	Amah	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
43	Ima	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
44	T	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
45	rs	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
46	Siela	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
47	MS	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
48	Ani	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
49	Aji Zulia Ekasari	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
50	H	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
51	RD	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
52	F	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
53	Coca	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
54	C	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
55	Regita slavina	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
56	Nawar	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
57	lcha	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
58	A	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
59	R	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
60	Rumisna	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
61	Marhamah	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
62	riri	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
63	JH	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
64	HI	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun

65	GH	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
66	BY	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
67	Amirah	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
68	Farida A	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
69	Sarah Alhamid	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
70	Zulfah	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
71	Aliyah Hasany	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
72	Shalihah	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
73	Inayah	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
74	Sa'diah	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
75	Soraya	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
76	Firlyana	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
77	Annisa	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
78	Alfia	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
79	Zakirah	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
80	Najwa Abd	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
81	Maryah	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
82	AB	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
83	Sumiati	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
84	Anti	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
85	Himah	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
86	Nurin	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
87	Ria	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
88	Wati	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
89	Laras	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
90	Hani	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
91	Sri Hartati	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
92	Hasmiah	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
93	Tuti	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
94	Rita M	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
95	Diana	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
95	Diana	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
96	Ratna	51 - 55 Tahun	4 - 8 Tahun
97	Setyo	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun
98	Pratiwi	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
99	Ulfah	51 - 55 Tahun	1 - 3 Tahun
100	Anjani	45 - 50 Tahun	1 - 3 Tahun

Lampiran 3. Input Data Excel Skala Penyesuaian Diri

N/S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	3
2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2
4	2	2	2	2	4	4	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3
5	2	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3
6	3	3	1	2	4	1	1	1	4	3	1	2	1	2	2	1	2	2
7	2	2	1	1	2	2	1	1	2	4	1	2	2	4	1	1	3	3
8	1	3	1	2	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	4	2
9	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	4	2	2	3	3
10	3	4	2	2	4	4	1	2	4	4	2	2	3	4	1	2	3	4
11	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
12	3	4	2	2	4	4	2	2	3	4	1	2	4	4	2	2	2	4
13	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
14	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	4	1	2	4	3
15	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3
16	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
17	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3
18	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3
19	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	4	3
20	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
21	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
22	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3
23	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
24	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
25	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
26	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	1	2	3	3	2	2	4	4
27	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3
28	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3
29	4	4	2	2	4	4	1	2	3	4	2	1	3	4	2	2	2	4
30	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
31	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
32	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3
33	4	4	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3
34	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
35	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3
36	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
37	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
38	3	3	2	1	4	4	1	1	4	4	2	1	4	4	1	2	2	4
39	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	1	2	3	2	2	4	3
40	4	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4	1	1	1	4
41	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
42	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	1	2	3	4	1	2	4	4
43	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
44	3	3	2	2	4	3	1	1	4	3	1	1	4	4	2	2	4	4
45	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
46	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3
47	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3
48	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
49	2	2	2	2	4	4	2	1	4	4	1	2	3	3	2	2	3	4
50	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2
51	3	3	2	1	4	2	2	2	4	4	2	1	4	4	2	2	4	3
52	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3
53	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	3

19	20	21	22	23	24	25	26	28	30	33		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	47	10	8	8	7	9	5
1	2	1	3	2	1	2	3	2	3	1	48	11	9	8	5	6	7
2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	53	12	9	8	7	9	8
2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	54	12	12	7	5	9	9
1	2	1	3	2	2	1	2	1	1	2	52	11	7	10	7	9	8
1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	53	12	9	11	6	7	8
2	1	3	4	1	2	2	2	1	2	2	57	10	7	11	8	11	10
1	1	4	2	2	3	1	1	1	3	2	55	9	10	10	5	10	11
2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	78	17	12	12	11	13	13
2	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	81	17	13	15	10	13	13
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	74	16	11	13	10	12	12
2	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	82	18	14	13	12	13	12
2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	72	15	12	12	10	13	10
2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	78	15	13	14	9	14	13
1	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	62	13	9	11	8	10	11
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	76	16	12	13	10	13	12
2	1	3	4	4	3	3	4	2	3	3	76	17	11	12	10	12	14
2	1	4	3	3	4	4	2	1	2	4	77	16	11	12	10	14	14
1	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	74	14	11	14	9	12	14
2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	73	15	11	13	10	12	12
2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	73	15	11	13	10	12	12
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	65	12	11	12	9	11	10
2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	72	16	10	12	10	12	12
2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	67	14	11	12	8	11	11
2	2	3	4	3	4	3	3	1	4	3	78	16	11	14	10	13	14
2	2	4	4	4	4	3	3	1	2	3	80	16	11	12	10	15	16
2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	68	13	10	10	9	13	13
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	67	14	11	11	10	12	9
2	2	2	4	2	3	3	3	2	3	4	80	18	13	13	11	14	11
2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	74	13	12	13	10	13	13
2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	76	15	12	13	10	13	13
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	74	15	12	13	9	13	12
2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	78	18	12	14	10	12	12
2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	70	14	11	13	10	11	11
2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	67	14	11	11	10	12	9
2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	67	15	11	11	9	12	9
2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	72	15	10	12	10	13	12
1	2	2	4	1	3	4	3	2	1	3	73	16	12	12	11	12	10
2	2	4	4	1	3	2	2	2	3	3	73	14	11	13	9	14	12
1	1	1	4	4	4	3	4	1	4	3	77	19	12	14	9	10	13
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	74	16	11	13	10	12	12
2	2	4	4	4	4	3	3	1	4	3	84	16	12	15	10	15	16
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	77	16	12	13	10	14	12
2	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	81	15	10	13	12	15	16
2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	76	15	12	13	10	13	13
2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	82	17	12	13	11	14	15
1	1	3	4	4	4	3	4	2	4	3	80	16	13	15	10	11	15
2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	71	15	11	12	8	13	12
2	1	3	3	4	4	4	4	1	4	2	79	16	12	15	10	12	14
2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	66	11	10	12	10	11	12
1	1	4	4	4	4	2	2	2	3	2	78	13	12	14	12	11	16
2	2	4	4	3	4	3	3	2	3	2	81	16	13	14	10	13	15
2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	60	11	10	10	8	12	9

54	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
55	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3
56	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3
57	3	3	2	2	4	2	1	2	4	3	2	1	4	4	2	2	3	4
58	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	4	4	2	2	3	3
59	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
60	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3
61	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
62	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
63	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
64	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4
65	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
66	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4
67	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
68	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
69	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4
70	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
71	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
72	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
73	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
74	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
75	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
76	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
77	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
78	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3
79	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
80	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
81	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
82	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	1	2	3	3	3	4	3
83	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	1	4
84	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
85	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2
88	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
90	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4
91	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
92	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
93	3	3	2	3	4	2	1	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
95	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
96	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3
97	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4
98	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
99	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	2	4
100	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3

54	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
55	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3
56	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3
57	3	3	2	2	4	2	1	2	4	3	2	1	4	4	2	2	3	4
58	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	4	4	2	2	3	3
59	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
60	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3
61	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
62	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
63	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
64	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4
65	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
66	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4
67	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
68	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
69	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4
70	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
71	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
72	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
73	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
74	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
75	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
76	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
77	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
78	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3
79	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
80	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
81	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
82	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	1	2	3	3	3	4	3
83	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	1	4
84	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
85	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2
88	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
90	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4
91	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
92	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
93	3	3	2	3	4	2	1	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
95	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
96	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	3
97	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4
98	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
99	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	2	4
100	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3

2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	74	15	12	13	10	12	12
2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	71	15	12	13	9	11	11
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	70	14	12	12	9	13	10
1	2	3	4	4	4	2	2	2	3	2	77	14	11	13	12	12	15
2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	80	17	12	12	12	13	14
2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	77	15	12	13	10	13	14
2	1	4	4	2	1	1	1	1	2	2	81	11	10	9	8	12	11
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	83	13	10	11	8	11	10
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	70	15	11	11	10	12	11
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
2	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	73	16	11	13	10	13	10
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
2	1	3	3	1	3	3	3	2	2	4	75	16	12	13	10	14	10
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	74	16	11	13	10	14	10
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	71	15	10	12	10	13	11
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	70	14	10	12	10	12	12
3	2	4	4	1	3	2	2	3	3	3	78	15	12	13	11	15	12
4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	97	21	17	15	15	16	13
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	84	18	13	15	12	14	12
2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	99	18	17	18	14	16	16
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	88	18	15	15	12	16	12
3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	87	12	11	12	9	13	10
2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	84	14	18	14	13	13	12
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	18	15	15	12	15	12
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	96	19	15	17	13	18	14
2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	89	15	16	17	13	15	13
2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	78	15	14	13	11	13	10
1	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	87	15	13	17	14	13	15
3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	93	19	15	16	14	15	14
3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	78	15	12	13	10	14	14
2	1	4	4	2	1	1	1	1	2	2	81	11	10	9	8	12	11
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	98	19	18	17	14	17	13
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	81	17	12	15	12	13	12
3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	92	20	17	14	14	15	12
2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	72	15	12	12	10	13	10

Lampiran 4. Input Data Excel Skala Kecemasan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	3	3	2	4	1	3	2	4	1	3	3	4	3	4
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3
4	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	2	2	3	2
5	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
6	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
7	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3
8	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2
9	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
10	2	2	4	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2
11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
12	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2
13	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
14	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2
15	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2
16	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2
17	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
18	1	3	1	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2
19	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3
20	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
21	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
22	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2
23	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
24	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1
27	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
28	2	2	3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	1	4
29	2	3	3	2	2	4	3	3	2	1	1	4	2	2
30	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2
31	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
32	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2
33	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
34	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
35	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
36	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
37	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2
38	3	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	4	2	4
39	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
40	2	2	4	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1
41	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2
43	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
44	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
45	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
46	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
47	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
48	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2
49	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
50	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
51	3	3	2	1	3	2	1	2	4	2	1	2	1	2
52	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1
53	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	all	X1	X2	X3
2	1	1	3	1	3	2	3	3	1	60	27	22	15
3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	54	21	19	17
4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	71	26	23	25
4	1	2	3	2	3	2	3	2	1	56	23	21	16
3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	56	20	19	19
3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	46	18	15	15
3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	52	18	18	18
2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	49	21	16	15
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	51	18	18	17
3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	50	20	17	15
3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	65	26	22	20
2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	44	16	14	16
3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	62	24	21	20
2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	49	21	16	15
3	4	4	2	3	3	2	3	4	4	72	26	21	28
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	55	21	19	18
3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	55	21	19	18
1	1	3	2	3	4	2	2	3	2	55	22	17	19
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	66	24	21	24
3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	61	26	19	19
3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	61	26	19	19
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	63	22	21	22
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67	27	21	22
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	27	22	24
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	18	17	17
3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	55	23	17	18
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	75	27	25	26
3	1	3	2	3	3	4	1	2	2	60	23	21	19
3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	58	25	19	17
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	56	19	17	22
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	18	17	17
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	66	26	21	22
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	18	17	17
2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	55	20	18	19
2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	59	24	18	20
2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	64	25	22	20
2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	57	23	17	20
4	1	4	1	4	4	4	2	3	1	70	32	22	20
3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	64	25	22	20
3	2	1	2	1	1	1	2	2	3	41	13	14	15
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	18	18	17
2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	56	20	19	19
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	53	19	18	18
3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	54	23	16	18
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	18	17	17
3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	46	17	15	16
3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	55	21	16	20
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	66	25	21	22
3	2	1	1	1	3	1	2	2	2	39	13	15	12
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	65	24	22	22
4	4	2	1	3	2	1	1	2	2	51	19	14	20
3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	53	18	18	19
3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	63	25	21	20

54	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
55	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
57	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	1	3	2
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
59	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2
60	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
62	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3
63	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
64	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
65	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
66	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
67	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
68	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
69	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
70	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
71	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
72	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
73	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
74	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
75	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
76	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
77	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
78	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
79	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
80	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
81	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
82	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
83	2	2	4	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1
84	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
85	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2
86	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2
87	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3
88	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	2	2	3	2
89	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2
90	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
91	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
93	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	1	3	2
94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
95	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2
96	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3
97	2	2	4	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2
98	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
99	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2
100	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3

Lampiran 5. Input Data Excel Skala Dukungan Suami

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	2	1	4	3	1	4	3	2	1	3	3	4	3
2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2
4	1	3	2	1	4	1	2	2	2	4	1	3	1	4
5	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3
7	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	2	4	1	2	3	2	1	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	4	3	4	2	1	4	4	4	1	3	3	2	3	4
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	2	4	2	1	4	2	3	4	3	4	3	3	4
13	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
14	3	3	3	3	3	3	2	4	1	2	3	2	1	3
15	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
16	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
17	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3
18	1	3	2	2	2	4	3	3	3	1	3	1	2	4
19	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
22	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
24	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
25	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
26	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
28	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
29	1	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	2	4	4
30	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
31	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
34	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
35	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
36	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
37	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
38	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
39	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
40	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	1
41	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
43	3	4	4	4	4	4	1	1	2	3	3	4	1	2
44	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4
45	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
46	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3
47	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	2	3
48	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
49	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	1	4	2	4
50	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	1	3
51	3	4	3	4	3	2	2	4	3	1	4	3	3	3
52	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3
53	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3

15	16	17	18	19	20	21	22	23	ALL	A1	A2	A3	A4
2	3	3	2	2	4	3	3	2	60	16	17	13	14
2	3	3	1	3	1	2	3	2	56	16	14	15	11
3	3	3	3	3	2	3	2	3	61	17	15	16	13
2	2	2	3	3	2	2	4	2	53	13	11	17	12
3	3	3	3	3	3	2	3	3	67	17	17	18	15
3	4	2	4	4	3	2	4	2	72	19	16	20	17
2	3	3	4	3	3	2	3	3	70	21	16	19	14
2	3	4	3	3	2	2	1	3	59	19	15	15	10
3	3	2	3	3	3	3	3	2	67	16	18	18	15
2	3	3	4	2	4	2	3	2	67	15	20	17	15
3	3	3	3	3	3	2	3	3	68	18	17	18	15
2	4	3	4	2	3	3	2	3	68	17	17	21	13
2	2	2	3	2	2	2	3	2	57	14	15	15	13
2	3	4	3	3	2	2	1	3	59	19	15	15	10
3	3	2	3	2	3	2	3	2	62	16	16	16	14
2	3	2	3	2	2	2	3	2	61	15	15	16	15
3	4	3	4	3	3	2	3	3	70	19	16	20	15
4	3	1	2	4	1	2	3	3	57	13	17	17	10
4	4	3	4	1	3	2	4	3	72	20	18	19	15
3	3	2	3	3	3	2	3	3	66	17	16	18	15
3	3	2	3	3	3	2	3	3	66	17	16	18	15
3	3	2	3	2	2	2	3	2	61	16	14	17	14
3	3	3	3	3	3	2	3	2	66	17	16	18	15
3	3	2	3	3	2	2	3	2	60	15	13	17	15
3	3	3	3	3	3	2	3	2	64	16	16	17	15
3	3	2	3	2	2	3	3	3	62	16	16	16	14
3	2	3	3	2	2	2	2	2	50	13	13	13	11
3	2	2	3	2	2	2	2	2	55	12	16	15	12
1	2	1	4	4	3	3	4	1	70	16	16	23	15
3	2	3	3	3	3	2	3	3	63	17	17	16	13
2	2	2	3	2	2	2	3	2	56	13	15	15	13
3	3	2	3	3	2	2	3	2	65	16	16	18	15
3	3	2	3	3	3	3	3	3	68	17	18	18	15
3	3	2	3	3	3	3	3	3	66	17	17	18	14
2	3	2	3	2	2	2	3	2	58	15	13	16	14
3	3	2	2	2	3	3	2	3	57	14	15	15	13
3	3	2	3	2	3	2	3	2	64	16	17	17	14
3	3	1	4	4	1	3	4	1	76	14	19	23	20
3	3	2	3	4	3	3	3	2	70	16	18	19	17
4	1	2	2	4	4	3	3	4	71	18	20	15	18
3	3	2	3	2	3	2	3	2	62	15	15	17	15
3	4	3	4	4	3	1	4	3	84	22	19	24	19
4	4	4	2	1	4	2	4	3	68	23	16	13	16
2	3	2	4	3	2	1	3	2	73	19	15	22	17
2	2	2	3	2	2	2	3	2	56	13	15	15	13
4	4	2	4	2	3	2	3	3	69	18	17	19	15
2	4	1	4	1	3	4	2	2	62	16	17	19	10
3	3	2	3	2	2	2	3	2	62	16	15	16	15
3	4	2	2	4	2	1	3	1	68	19	14	18	17
1	4	3	3	3	2	2	3	3	61	19	12	17	13
4	4	3	4	4	3	2	3	4	73	21	17	19	16
3	4	3	4	3	3	2	3	3	79	22	19	22	16
2	2	2	3	2	3	1	4	1	53	12	14	15	12

54	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
55	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2
56	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
57	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
59	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3
60	1	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3
61	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2
62	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
63	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1
64	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
65	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	1
66	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
68	3	4	4	4	4	4	1	1	2	3	3	4	1	2
69	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4
70	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
71	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3
72	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	2	3
73	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
74	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	1	4	2	4
75	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	4	3	1	3
76	3	4	3	4	3	2	2	4	3	1	4	3	3	3
77	3	3	4	4	1	4	2	3	4	2	3	3	4	3
78	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3
79	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
80	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
81	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
82	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
83	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	2	3	3	2
84	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3
85	4	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	3	4
86	2	4	1	4	3	4	1	4	2	4	1	4	2	4
87	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2
88	1	3	2	1	4	1	1	1	2	2	1	3	1	4
89	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
90	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3
91	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
92	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
93	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
95	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3
96	1	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3
97	4	3	2	4	1	4	3	2	1	3	3	1	3	2
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
99	3	4	4	4	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4
100	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3

3	3	3	3	2	2	2	3	3	63	18	15	16	14
3	3	3	2	3	3	3	2	3	58	17	15	15	11
3	3	3	3	2	2	2	3	2	62	17	14	16	15
3	3	3	4	3	3	1	3	3	66	17	14	19	16
3	3	2	3	3	3	3	3	2	66	16	18	17	15
3	2	3	3	3	3	2	3	3	60	15	16	16	13
3	3	2	2	2	2	2	3	2	59	15	17	15	12
3	3	3	3	2	2	2	3	2	60	17	13	16	14
3	3	2	2	3	2	2	3	2	58	15	15	15	13
3	1	2	3	1	2	2	3	2	54	13	15	12	14
3	3	2	3	2	2	2	3	3	61	16	15	16	14
4	1	2	2	4	4	3	3	4	71	18	20	15	18
3	3	2	3	2	3	2	3	2	62	15	15	17	15
3	4	3	4	4	3	1	4	3	84	22	19	24	19
4	4	4	2	1	4	2	4	3	68	23	16	13	16
2	3	2	4	3	2	1	3	2	73	19	15	22	17
2	2	2	3	2	2	2	3	2	56	13	15	15	13
4	4	2	4	2	3	2	3	3	69	18	17	19	15
2	4	1	4	1	3	4	2	2	62	16	17	19	10
3	3	2	3	2	2	2	3	2	62	16	15	16	15
3	4	2	2	4	2	1	3	1	68	19	14	18	17
1	4	3	3	3	2	2	3	3	61	19	12	17	13
4	4	3	4	4	3	2	3	4	73	21	17	19	16
2	4	3	2	2	3	2	2	3	66	19	16	16	15
2	2	2	3	2	3	1	4	1	53	12	14	15	12
3	3	2	3	2	2	2	3	3	61	16	15	16	14
3	3	2	3	2	2	2	3	3	61	16	15	16	14
3	3	2	3	2	2	2	3	3	61	16	15	16	14
3	3	2	3	4	3	3	3	2	70	16	18	19	17
3	3	1	3	2	3	4	3	4	70	19	17	17	17
3	3	2	3	2	3	2	3	2	62	15	15	17	15
2	4	3	4	3	3	1	2	3	69	19	14	21	15
3	4	2	4	3	2	3	2	3	66	17	17	18	14
3	3	3	3	3	2	3	2	3	61	17	15	16	13
2	1	2	3	1	2	2	3	2	45	12	9	13	11
3	3	3	3	3	3	2	3	3	67	17	17	18	15
3	4	2	4	4	3	2	4	2	72	19	16	20	17
2	3	3	4	3	3	2	3	3	70	21	16	19	14
3	3	3	3	2	2	2	3	2	62	17	14	16	15
3	3	3	4	3	3	1	3	3	66	17	14	19	16
3	3	2	3	3	3	3	3	2	66	16	18	17	15
3	2	3	3	3	3	2	3	3	60	15	16	16	13
3	3	2	2	2	2	2	3	2	59	15	17	15	12
2	3	3	4	4	4	2	3	3	64	16	17	17	14
3	3	3	3	3	3	2	3	3	68	18	17	18	15
3	2	3	4	1	2	3	3	2	63	16	17	16	14
2	2	2	3	2	2	2	3	2	57	14	15	15	13

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

A. Aspek Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

		Correlations						
		AITEM01	AITEM02	AITEM03	AITEM04	AITEM25	AITEM26	A1
AITEM01	Pearson Correlation	1	.278**	.416**	.668**	-.074	-.036	.673**
	Sig. (2-tailed)		.005	.000	.000	.465	.724	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM02	Pearson Correlation	.278**	1	.327**	.434**	-.096	-.161	.561**
	Sig. (2-tailed)	.005		.001	.000	.343	.109	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM03	Pearson Correlation	.416**	.327**	1	.517**	.117	-.036	.695**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.000	.247	.725	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM04	Pearson Correlation	.668**	.434**	.517**	1	-.130	-.167	.705**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.196	.096	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM25	Pearson Correlation	-.074	-.096	.117	-.130	1	.492**	.374**
	Sig. (2-tailed)	.465	.343	.247	.196		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM26	Pearson Correlation	-.036	-.161	-.036	-.167	.492**	1	.321**
	Sig. (2-tailed)	.724	.109	.725	.096	.000		.001
	N	100	100	100	100	100	100	100
A1	Pearson Correlation	.673**	.561**	.695**	.705**	.374**	.321**	1

Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	
N	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

B. Aspek Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Correlations

	AITEM05	AITEM06	AITEM07	AITEM08	AITEM27	AITEM28	A2
AITEM05 Pearson Correlation	1	.092	.120	.193	.005	-.004	.519**
Sig. (2-tailed)		.362	.233	.054	.964	.965	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM06 Pearson Correlation	.092	1	.198*	.069	-.105	-.145	.501**
Sig. (2-tailed)	.362		.048	.496	.296	.150	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM07 Pearson Correlation	.120	.198*	1	.136	-.116	.146	.591**
Sig. (2-tailed)	.233	.048		.176	.251	.148	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM08 Pearson Correlation	.193	.069	.136	1	-.205*	-.030	.551**
Sig. (2-tailed)	.054	.496	.176		.040	.768	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM27 Pearson Correlation	.005	-.105	-.116	-.205*	1	.149	.103
Sig. (2-tailed)	.964	.296	.251	.040		.138	.306
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM28 Pearson Correlation	-.004	-.145	.146	-.030	.149	1	.320**
Sig. (2-tailed)	.965	.150	.148	.768	.138		.001

AITEM23	Pearson Correlation	.285**	.102	1	-.056	.033	-.069	.488**
	Sig. (2-tailed)	.004	.312		.581	.743	.496	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM24	Pearson Correlation	.097	.053	-.056	1	.069	-.098	.461**
	Sig. (2-tailed)	.339	.598	.581		.494	.331	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM35	Pearson Correlation	-.072	.027	.033	.069	1	-.310**	.171
	Sig. (2-tailed)	.475	.789	.743	.494		.002	.088
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM36	Pearson Correlation	-.017	-.007	-.069	-.098	-.310**	1	.193
	Sig. (2-tailed)	.870	.942	.496	.331	.002		.054
	N	100	100	100	100	100	100	100
A6	Pearson Correlation	.642**	.546**	.488**	.461**	.171	.193	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.088	.054	
	N	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan

A. Aspek Fisik

Correlations

	VAR00001	VAR00002	VAR00007	VAR00008	VAR00012	VAR00019	VAR00022	VAR00023	A1
VAR00001 Pearson Correlation	1	-.171	.213 ⁺	-.211 ⁺	.181	.046	-.046	1.000**	.588**

VAR00019	Pearson Correlation	.046	.137	.205*	.118	.349**	1	.304**	.046	.463**
	Sig. (2-tailed)	.647	.175	.041	.243	.000		.002	.647	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00022	Pearson Correlation	-.046	.445**	.057	.458**	.097	.304**	1	-.046	.473**
	Sig. (2-tailed)	.652	.000	.576	.000	.336	.002		.652	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00023	Pearson Correlation	1.000**	-.171	.213*	-.211*	.181	.046	-.046	1	.588**
	Sig. (2-tailed)	.000	.089	.034	.035	.072	.647	.652		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
A1	Pearson Correlation	.588**	.482**	.556**	.457**	.602**	.463**	.473**	.588**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

C. Aspek Kognitif

Correlations

	VAR00005	VAR00006	VAR00010	VAR00011	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00024	A3
VAR00005 Pearson Correlation	1	.365**	.458**	.086	.172	.333**	.100	-.008	.554**
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.394	.086	.001	.324	.937	.000
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00006 Pearson Correlation	.365**	1	.233*	.087	.281**	.338**	.569**	.188	.705**
Sig. (2-tailed)	.000		.020	.388	.005	.001	.000	.061	.000
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00010 Pearson Correlation	.458**	.233*	1	.134	.128	.438**	-.002	.182	.559**
Sig. (2-tailed)	.000	.020		.183	.206	.000	.982	.070	.000
N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00011 Pearson Correlation	.086	.087	.134	1	.099	.198*	.174	.025	.387**
Sig. (2-tailed)	.394	.388	.183		.329	.048	.083	.803	.000

	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00015	Pearson Correlation	.172	.281**	.128	.099	1	.209*	.320**	.275**	.538**
	Sig. (2-tailed)	.086	.005	.206	.329		.037	.001	.006	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00016	Pearson Correlation	.333**	.338**	.438**	.198*	.209*	1	.241*	.257**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000	.048	.037		.016	.010	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00017	Pearson Correlation	.100	.569**	-.002	.174	.320**	.241*	1	.207*	.611**
	Sig. (2-tailed)	.324	.000	.982	.083	.001	.016		.039	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VAR00024	Pearson Correlation	-.008	.188	.182	.025	.275**	.257**	.207*	1	.462**
	Sig. (2-tailed)	.937	.061	.070	.803	.006	.010	.039		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
A3	Pearson Correlation	.554**	.705**	.559**	.387**	.538**	.669**	.611**	.462**	1

VAR0001	Pearson							
7	Correlation	.210*	.264**	.234*	.327**	1	.075	.632**
	Sig. (2-tailed)	.036	.008	.019	.001		.456	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0002	Pearson							
3	Correlation	.172	.254*	.098	.221*	.075	1	.533**
	Sig. (2-tailed)	.088	.011	.332	.027	.456		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
A1	Pearson							
	Correlation	.498**	.626**	.565**	.571**	.632**	.533**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

B. Aspek Dukungan informatif (*informational support*)

Correlations

	VAR0000	VAR0000	VAR0000	VAR0001	VAR0002	VAR0002		
	6	7	8	5	0	1	A2	
VAR0000 6	Pearson Correlation	1	.319**	.319**	.183	.281**	.691**	.799**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.068	.005	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0000 7	Pearson Correlation	.319**	1	.312**	.210*	.421**	.176	.617**
	Sig. (2-tailed)	.001		.002	.036	.000	.080	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0000 8	Pearson Correlation	.319**	.312**	1	.127	.269**	.240*	.638**
	Sig. (2-tailed)	.001	.002		.209	.007	.016	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0001 5	Pearson Correlation	.183	.210*	.127	1	.163	-.061	.431**
	Sig. (2-tailed)	.068	.036	.209		.104	.548	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0002 0	Pearson Correlation	.281**	.421**	.269**	.163	1	.018	.534**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.007	.104		.857	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0002 1	Pearson Correlation	.691**	.176	.240*	-.061	.018	1	.617**

	Sig. (2-tailed)	.046	.092	.000		.012	.003	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0001	Pearson							
8	Correlation	.345**	.083	.414**	.251*	1	.207*	.559**
	Sig. (2-tailed)	.000	.411	.000	.012		.039	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0001	Pearson							
9	Correlation	.380**	.400**	.477**	.295**	.207*	1	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.003	.039		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
A3	Pearson							
	Correlation	.683**	.615**	.689**	.605**	.559**	.737**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

D. Aspek Penilaian positif (*appraisal*)

Correlations

	VAR0000	VAR0000	VAR0001	VAR0001	VAR0002	VAR0002	A4	
	1	2	2	3	2	4		
VAR0000								
1	Pearson							
	Correlation	1	.024	.150	-.009	.321**	-.285**	.462**
	Sig. (2-tailed)		.809	.136	.933	.001	.004	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0000	Pearson							
2	Correlation	.024	1	-.041	.051	.021	.125	.384**
	N							

	Sig. (2-tailed)	.809		.689	.613	.832	.214	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0001	Pearson							
2	Correlation	.150	-.041	1	.279**	.501**	-.123	.668**
	Sig. (2-tailed)	.136	.689		.005	.000	.223	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0001	Pearson							
3	Correlation	-.009	.051	.279**	1	.257**	-.016	.554**
	Sig. (2-tailed)	.933	.613	.005		.010	.878	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0002	Pearson							
2	Correlation	.321**	.021	.501**	.257**	1	-.250*	.691**
	Sig. (2-tailed)	.001	.832	.000	.010		.012	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
VAR0002	Pearson							
4	Correlation	-.285**	.125	-.123	-.016	-.250*	1	.054
	Sig. (2-tailed)	.004	.214	.223	.878	.012		.597
	N	100	100	100	100	100	100	100
A4	Pearson							
	Correlation	.462**	.384**	.668**	.554**	.691**	.054	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.597	
	N	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas

A. Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	29

B. Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	28

C. Dukungan Suami

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.854	23

Lampiran 10. Hasil Uji Statistik Descriptive

A. Penyesuaian Diri

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PD	100	66	102	86.55	8.325
Valid N (listwise)	100				

B. Kecemasan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KC	100	58	83	70.08	5.348
Valid N (listwise)	100				

C. Dukungan Suami

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DS	100	41	88	68.60	9.676
Valid N (listwise)	100				

Lampiran 11. Kategorisasi Skor

PENYESUAIAN DIRI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SANGAT TINGGI	20	20.0	20.0	20.0
TINGGI	62	62.0	62.0	82.0
SEDANG	18	18.0	18.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

KECEMASAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SANGAT TINGGI	7	7.0	7.0	7.0
TINGGI	75	75.0	75.0	82.0
SEDANG	18	18.0	18.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

DUKUNGAN SUAMI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SANGAT TINGGI	25	25.0	25.0	25.0
TINGGI	48	48.0	48.0	73.0
SEDANG	21	21.0	21.0	94.0
RENDAH	6	6.0	6.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Lampiran 12. Uji Asumsi Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PD	.076	100	.171	.973	100	.038
KC	.071	100	.200*	.986	100	.349
DK	.062	100	.200*	.983	100	.231

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13. Uji Asumsi Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PD *	Between	(Combined)	1172.155	24	48.840	.644	.887
KC	Groups	linierity	20.107	1	20.107	.265	.608
		Deviation from linierity	1152.048	23	50.089	.660	.868
Within Groups			5688.595	75	75.848		
Total			6860.750	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PD *	Between	(Combined)	2538.286	34	74.655	1.123	.338
DS	Groups	linierity	.028	1	.028	.000	.984
		Deviation from linierity	2538.258	33	76.917	1.157	.303
Within Groups			4322.464	65	66.499		
Total			6860.750	99			

Lampiran 14. Uji Asumsi Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	80.075	13.243		6.047	.000		
KC	.086	.159	.055	.539	.591	.988	1.012
DK	.007	.088	.008	.079	.938	.988	1.012

a. Dependent Variable: PD

Lampiran 15. Hasil Uji Homoskedastisitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	8.608	7.685		1.120	.265
KC	-.006	.092	-.007	-.067	.946
DK	-.021	.051	-.042	-.412	.681

a. Dependent Variable: abres1

Lampiran 16. Hasil Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.055 ^a	.003	-.018	8.397	2.081

a. Predictors: (Constant), DK, KC

b. Dependent Variable: PD

Lampiran 17. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh dan Model Bertahap

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.478 ^a	.228	.212	8.962

a. Predictors: (Constant), Dukungan_Suami, Kecemasan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2305.338	2	1152.669	14.350	.000 ^b
	Residual	7791.572	97	80.325		
	Total	10096.910	99			

a. Dependent Variable: Penyesuaian_Diri

b. Predictors: (Constant), Dukungan_Suami, Kecemasan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74.771	11.898		6.284	.000
	Kecemasan	-.422	.105	-.366	-4.026	.000
	Dukungan_Suami	.373	.140	.243	2.674	.009

a. Dependent Variable: Penyesuaian_Diri

Lampiran 18. Hasil Uji Analisis Regresi Multivariat

A. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.629 ^a	.395	.349	1.808

a. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	196.559	7	28.080	8.590	.000 ^b
	Residual	300.751	92	3.269		
	Total	497.310	99			

a. Dependent Variable: Y1

b. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

B. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.500 ^a	.250	.193	1.852

a. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	105.202	7	15.029	4.380	.000 ^b
	Residual	315.638	92	3.431		
	Total	420.840	99			

a. Dependent Variable: Y2

b. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

C. Frustrasi personal yang minimal

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.574 ^a	.329	.278	1.646

a. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	122.420	7	17.489	6.458	.000 ^b
	Residual	249.140	92	2.708		
	Total	371.560	99			

a. Dependent Variable: Y3

b. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

D. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.460 ^a	.211	.151	1.6944

a. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	70.768	7	10.110	3.521	.002 ^b
	Residual	264.142	92	2.871		
	Total	334.910	99			

a. Dependent Variable: Y4

b. Predictors: (Constant), X3, X7, X5, X4, X6, X1, X2

E. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.314 ^a	.098	.030	1.811

a. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	32.962	7	4.709	1.435	.201 ^b
	Residual	301.878	92	3.281		
	Total	334.840	99			

- a. Dependent Variable: Y5
 b. Predictors: (Constant), X3, X7, X5, X4, X6, X1, X2

F. Sikap Realistik dan Objektif

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.537 ^a	.288	.234	1.761

- a. Predictors: (Constant), X7, X3, X5, X4, X6, X1, X2

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	115.293	7	16.470	5.313	.000 ^b
	Residual	285.217	92	3.100		
	Total	400.510	99			

- a. Dependent Variable: Y6
 b. Predictors: (Constant), X3, X7, X5, X4, X6, X1, X2

Lampiran 19. Hasil Uji Analisis Regresi Parsial

A. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.013	2.679		6.350	.000
	X1	-.106	.094	-.192	-1.127	.262
	X2	-.206	.138	-.261	-1.488	.140
	X3	-.029	.091	-.040	-.321	.749
	X4	-.267	.091	-.292	-2.950	.004
	X5	.157	.112	.130	1.395	.166
	X6	.107	.096	.115	1.120	.266
	X7	.351	.118	.315	2.982	.004

- a. Dependent Variable: Y1

B. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19.070	2.745		6.947	.000
	X1	-.183	.096	-.360	-1.899	.061
	X2	-.010	.142	-.013	-.069	.945
	X3	-.102	.094	-.153	-1.094	.277
	X4	-.134	.093	-.160	-1.447	.151
	X5	-.131	.115	-.118	-1.138	.258
	X6	.133	.098	.154	1.351	.180
	X7	.063	.121	.061	.518	.606

a. Dependent Variable: Y2

C. Frustrasi personal yang minimal

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.565	2.439		5.152	.000
	X1	-.132	.085	-.277	-1.545	.126
	X2	-.190	.126	-.278	-1.505	.136
	X3	.099	.083	.157	1.186	.239
	X4	-2.874E-5	.082	.000	.000	1.000
	X5	-.022	.102	-.021	-.212	.832
	X6	.146	.087	.180	1.669	.098
	X7	.188	.107	.195	1.754	.083

a. Dependent Variable: Y3

D. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.060	2.511		4.405	.000
	X1	-.060	.088	-.132	-.678	.500
	X2	-.221	.130	-.341	-1.703	.092
	X4	-.131	.085	-.175	-1.543	.126
	X5	-.046	.105	-.046	-.433	.666
	X6	.097	.090	.126	1.080	.283
	X7	.262	.110	.287	2.376	.020
	X3	.109	.086	.182	1.272	.206

a. Dependent Variable: Y4

E. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.789	2.684		4.392	.000
	X1	-.038	.094	-.085	-.408	.684
	X2	-.050	.139	-.077	-.360	.720
	X4	-.103	.091	-.138	-1.140	.257
	X5	.050	.113	.050	.440	.661
	X6	.117	.096	.152	1.218	.226
	X7	.132	.118	.144	1.118	.267
	X3	-.018	.091	-.030	-.194	.847

a. Dependent Variable: Y5

F. Sikap Realistik dan Objektif

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10.625	2.609		4.072	.000
X1	-.055	.091	-.110	-.599	.551
X2	-.349	.135	-.493	-2.589	.011
X4	.054	.088	.066	.617	.539
X5	.075	.109	.069	.686	.495
X6	.154	.094	.183	1.648	.103
X7	.000	.115	.000	.002	.999
X3	.237	.089	.363	2.664	.009

a. Dependent Variable: Y6