

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN STABILITAS  
EMOSI PADA WANITA MENOPAUSE DI KECAMATAN  
SEUNAGAN KABUPATEN NAGAN RAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**YOSY MAISARAH  
NIM. 200901034**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2025**

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN STABILITAS EMOSI PADA  
WANITA MENOPAUSE DI KECAMATAN SEUNAGAN KABUPATEN  
NAGAN RAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi UIN  
Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S. Psi)**


**Oleh**


**YOSY MAISARAH  
NIM. 200901034**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I  Pembimbing II**

**A R - R A N I R Y**

  
**Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si**  
**NIP. 197004201997031001**

  
**Marina Ulfah, S.Psi., M.Rsi., Psikolog**  
**NIP. 199011022019032024**

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN STABILITAS EMOSI PADA  
WANITA MENOPAUSE DI KECAMATAN SEUNAGAN KABUPATEN  
NAGAN RAYA**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Banda Aceh  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai  
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)  
Diajukan Oleh:**

**Yosy Maisarah  
200901034**


**Pada Hari/Tanggal:  
Jumat, 7 Januari 2025 M  
7 Rajab 1446 H**

**Panitia Sidang Munaqasah**


**Ketua**

  
**Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si**  
NIP. 197004201997031001

**Sekretaris**

  
**Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIP. 199011022019032024

**Penguji I**


  
**Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si., Ph.D**  
NIP. 197601102006042002

**Penguji II**

  
**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198206192023212027

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh**

  
  
**Prof. Dr. Muslim, M.Si**  
NIP. 196610231994021001

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosy Maisarah

NIM : 200901034

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.



Banda Aceh, 3 Januari 2025  
Yang menyatakan,

  
Yosy Maisarah  
NIM. 200901034

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, saya panjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Stabilitas Emosi Pada Wanita Menopause di Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, nasihat, bantuan, dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ayahanda (Sabri) dan Ibunda (Almh Nurhasanah), serta Bunda (Warni, S.Pd) selaku ibu sambung penulis, dan Abang kandung (Agus Wandu, S.T). Kalian adalah pahlawan hidup penulis, yang selalu ada dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas segala dukungan, motivasi, pengorbanan, waktu, dan tenaga yang telah kalian berikan demi kesuksesan penulis.
2. Prof. Dr. Muslim, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi.

3. Dr. Syafrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan, serta dosen pembimbing I dari skripsi ini yang telah mendampingi dan mengarahkan penulis dari proses bimbingan proposal hingga penyelesaian skripsi. Terima kasih atas waktu dan motivasi yang telah diberikan.
4. Dr. Misnawati, S.Ag., M.Ag sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, sekaligus penasehat akademik yang telah membantu dan memberi dukungan kepada penulis.
5. Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah memberikan dukungan kepada penulis dan mahasiswa lainnya.
6. Julianto, S.Ag., M.Si sebagai Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberi motivasi kepada penulis dan mahasiswa lainnya.
7. Ibu Marina Ulfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas dedikasi dan dukungan yang senantiasa menuntun penulis.
8. Ibu Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si., Ph.D sekaligus Penguji I yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
9. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Penguji II yang telah memberikan dukungan, arahan dan masukan dalam skripsi ini.

10. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si selaku Penasehat Akademik penulis yang telah memberikan motivasi, masukan, dan saran kepada penulis.
11. Seluruh dosen, staff, dan civitas akademika Fakultas Psikologi yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan tulus dan ikhlas.
12. Ketua Kantor BKKBN Provinsi Aceh di Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya beserta para staf. Tidak lupa pula kepada subjek dalam penelitian ini yaitu wanita menopause di Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya.
13. Kepada sahabat-sahabatku, teman seperjuanganku (Murdiana, Azkia Ariani, Shopia Nazhwa, Molidar Rahmanita, Ratna Yati, Putri Febi), dan kepada partner kerjaku (Khairunnisa). Terima kasih atas dukungan satu sama lain di masa-masa sulit.
14. Kepada kesayanganku Puan Rizwanalis, S.Psi dan Ulfia Rahma, A.Md.Keb. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam hidupku, selalu ada di saat suka maupun duka, dan membantu dalam proses penelitian skripsi ini.

Banda Aceh, 3 Januari 2025  
Penulis,

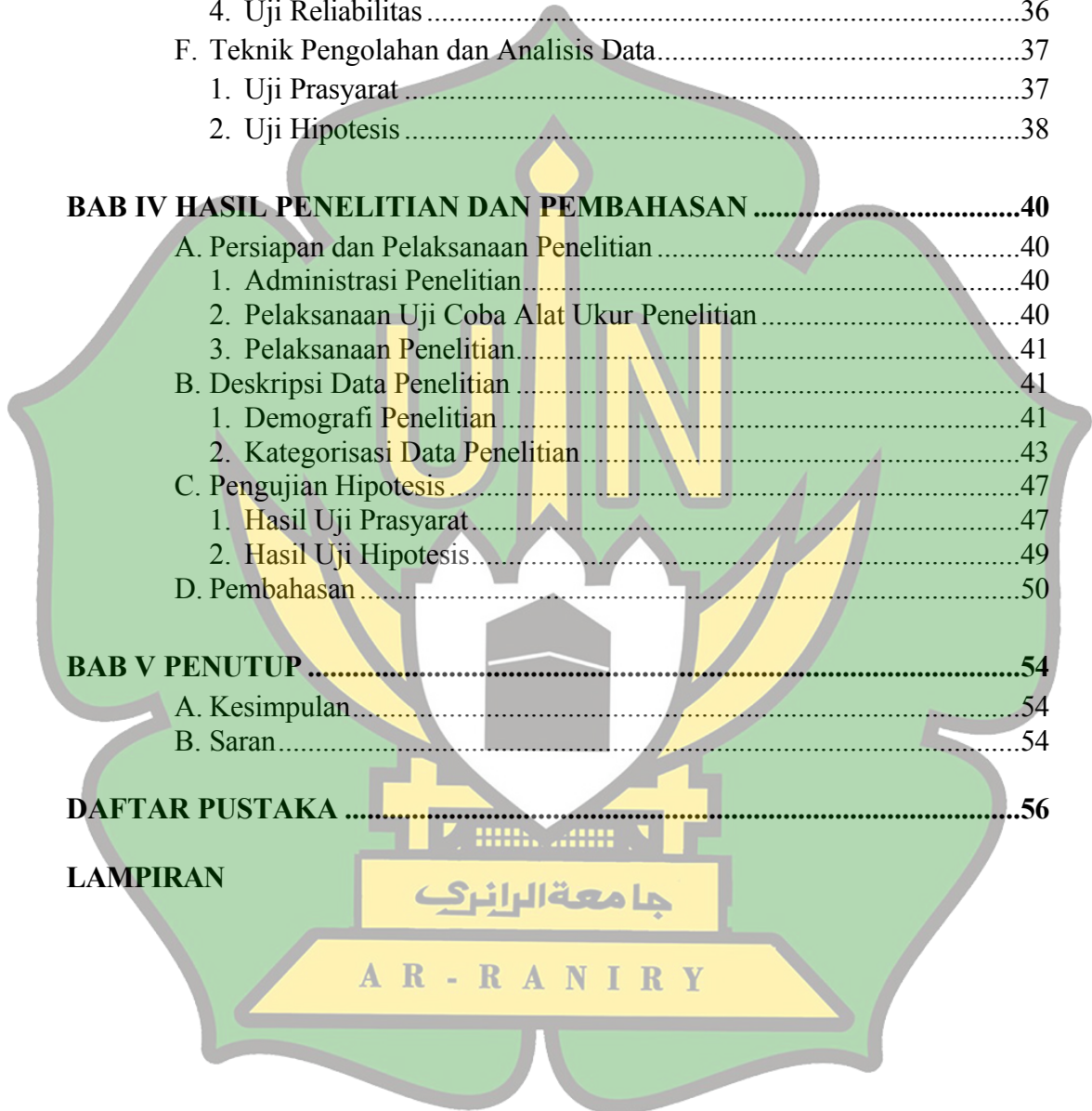
Yosy Maisarah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>12</b>
A. Stabilitas Emosi.....	12
1. Pengertian Stabilitas Emosi .....	12
2. Aspek- Aspek Stabilitas Emosi .....	14
3. Faktor- Faktor Stabilitas Emosi.....	16
B. Penerimaan Diri.....	17
1. Pengertian Penerimaan Diri .....	17
2. Aspek- Aspek Penerimaan Diri .....	19
3. Faktor- Faktor Penerimaan Diri.....	21
C. Hubungan Penerimaan Diri dengan Stabilitas Emosi .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	24
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	24
1. Stabilitas Emosi .....	24
2. Penerimaan Diri .....	25
D. Subjek Penelitian .....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel .....	26

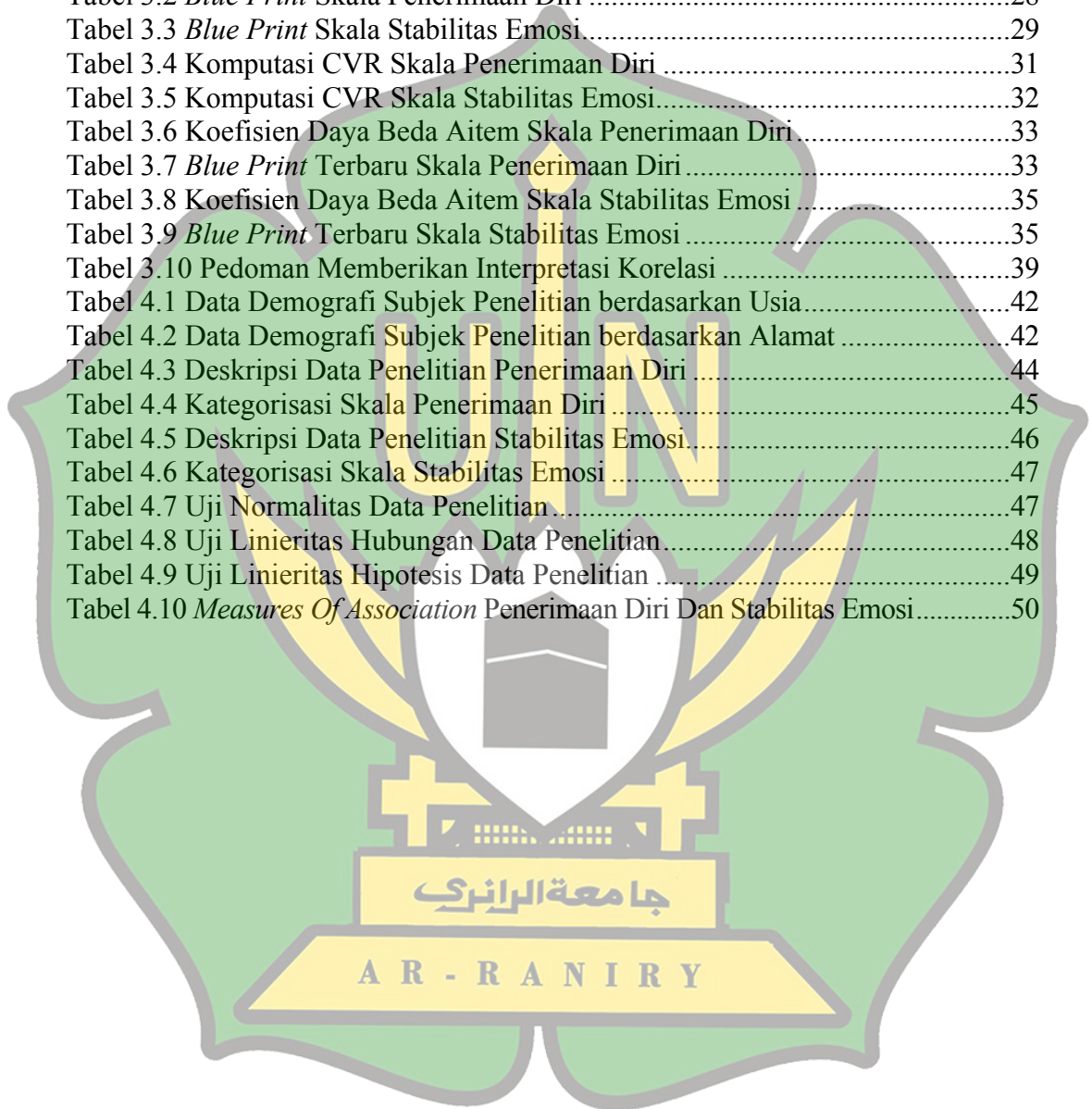


E. Teknik Pengumpulan Data .....	26
1. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	27
2. Uji Validitas.....	30
3. Uji Daya Beda Aitem.....	32
4. Uji Reliabilitas .....	36
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	37
1. Uji Prasyarat .....	37
2. Uji Hipotesis .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	40
1. Administrasi Penelitian.....	40
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur Penelitian .....	40
3. Pelaksanaan Penelitian.....	41
B. Deskripsi Data Penelitian .....	41
1. Demografi Penelitian .....	41
2. Kategorisasi Data Penelitian.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	47
1. Hasil Uji Prasyarat.....	47
2. Hasil Uji Hipotesis.....	49
D. Pembahasan .....	50
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem Skala <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	27
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Penerimaan Diri .....	28
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Stabilitas Emosi .....	29
Tabel 3.4 Komputasi CVR Skala Penerimaan Diri .....	31
Tabel 3.5 Komputasi CVR Skala Stabilitas Emosi .....	32
Tabel 3.6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Penerimaan Diri .....	33
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Terbaru Skala Penerimaan Diri .....	33
Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stabilitas Emosi .....	35
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Terbaru Skala Stabilitas Emosi .....	35
Tabel 3.10 Pedoman Memberikan Interpretasi Korelasi .....	39
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian berdasarkan Usia .....	42
Tabel 4.2 Data Demografi Subjek Penelitian berdasarkan Alamat .....	42
Tabel 4.3 Deskripsi Data Penelitian Penerimaan Diri .....	44
Tabel 4.4 Kategorisasi Skala Penerimaan Diri .....	45
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian Stabilitas Emosi .....	46
Tabel 4.6 Kategorisasi Skala Stabilitas Emosi .....	47
Tabel 4.7 Uji Normalitas Data Penelitian .....	47
Tabel 4.8 Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian .....	48
Tabel 4.9 Uji Linieritas Hipotesis Data Penelitian .....	49
Tabel 4.10 <i>Measures Of Association</i> Penerimaan Diri Dan Stabilitas Emosi .....	50



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....23



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi
- Lampiran II : Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Lampiran III : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari PKB/PLKB
- Lampiran IV : Skala Penelitian
- Lampiran V : Kategori Data Penelitian
- Lampiran VI : Tabel Data Tryout
- Lampiran VII : Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran VIII : Hasil Uji Prasyarat
- Lampiran IX : Dokumentasi
- Lampiran X : Daftar Riwayat Hidup



# HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN STABILITAS EMOSI PADA WANITA MENOPAUSE DI KECAMATAN SEUNAGAN KABUPATEN NAGAN RAYA

## Abstrak

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang ditandai dengan penghentian menstruasi dan perubahan hormonal. Meskipun merupakan proses yang wajar, banyak wanita mengalami masa menopause sebagai periode yang penuh tantangan dan kesedihan. Perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama menopause dapat memengaruhi kestabilan emosi wanita. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara penerimaan diri dan stabilitas emosi pada wanita menopause di Kecamatan Seunagan, Kabupaten Nagan Raya. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 210 wanita menopause sebagai populasi, dengan 118 wanita sebagai sampel yang diambil menggunakan metode total sampling. Alat ukur yang digunakan terdiri dari skala penerimaan diri dan skala stabilitas emosi. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode korelasi Spearman untuk menentukan hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dan stabilitas emosi pada wanita menopause, dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,591 dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi pula stabilitas emosi. Sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah pula stabilitas emosi pada wanita menopause. Penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variabel dengan  $R$  Squared = 0,350, yang artinya terdapat 35% hubungan penerimaan diri dengan stabilitas emosi, sedangkan 65% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

جامعة الرانري

**Kata Kunci:** *Penerimaan Diri, Stabilitas emosi, Menopause*

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND EMOTIONAL STABILITY IN MENOPAUSAL WOMEN IN SEUNAGAN DISTRICT, NAGAN RAYA REGENCY*

***Abstract***

*Menopause is a natural phase in every woman's life, marked by the cessation of menstruation and hormonal changes. Although it is a normal process, many women experience menopause as a period filled with challenges and sadness. The physical and emotional changes that occur during menopause can affect a woman's emotional stability. This study aims to investigate the relationship between self-acceptance and emotional stability in menopausal women in the Seunagan District, Nagan Raya Regency. Using a quantitative approach, this research involved 210 menopausal women as the population, with 118 women sampled using total sampling methods. The measuring tools used consisted of a self-acceptance scale and an emotional stability scale. The data obtained were analyzed using the Spearman correlation method to determine the relationship between the two variables. The results show a positive and significant relationship between self-acceptance and emotional stability in menopausal women, with a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.591 and a  $p$ -value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This means that the higher the self-acceptance, the higher the emotional stability. Conversely, the lower the self-acceptance, the lower the emotional stability in menopausal women. This study found a relative contribution between the two variables with  $R$  Squared = 0.350, indicating that there is a 35% relationship between self-acceptance and emotional stability, while 65% is influenced by other factors.*

***Keywords:*** *Self-Acceptance, Emotional Stability, Menopause.*

A R - R A N I R Y

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu rasio penting yang menunjukkan tingkat kesehatan masyarakat adalah angka harapan hidup. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), usia harapan hidup orang Indonesia akan mencapai 75 tahun pada tahun 2025. Ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki peluang untuk hidup sekitar 25 tahun lagi sejak menopause. Dalam beberapa dekade terakhir, pertumbuhan populasi global tampaknya akan melambat. Populasi diperkirakan akan meningkat sampai ke titik 0 (angka kelahiran dan kematian sama) antara tahun 2080 dan 2100, dengan perkiraan total 10,4 miliar orang. Setelah periode tersebut, pertumbuhan penduduk diperkirakan akan menjadi negatif sebab angka kelahiran lebih rendah daripada angka kematian sehingga populasi global cenderung berkurang. Indonesia dianggap sebagai salah satu negara dengan penduduk terbesar di dunia. Menurut *World Population Review*, pada 4 Maret 2024, populasi Indonesia sebanyak 277 juta orang, meningkat sekitar 2 juta dari tahun 2023. Di tahun 2024, total populasi Indonesia akan mencapai 279.072.446 orang. Ini membuat Indonesia menjadi negara keempat dengan jumlah penduduk terbesar di tahun 2024 (Yonatan, 2024).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), angka harapan hidup (AHH) pada 2023 angka harapan hidup wanita Indonesia mencapai 76,37 tahun, lebih tinggi daripada angka harapan hidup laki-laki 71,61 tahun pada tahun yang

sama. Sedangkan di provinsi Aceh sendiri angka harapan hidup pada laki-laki berdasarkan data terakhir tahun 2023 adalah sebesar 68,42 sedangkan perempuan lebih tinggi mencapai di angka 72,35, hal ini juga sejalan dengan jumlah yang angka harapan hidup ditempat penelitian penulis yaitu terkhususnya di Kabupaten Nagan Raya pada tahun 2023 laki-laki menyentuh di angka 67,68 sedangkan perempuan di angka 71,63 (BPS,2024).

Setiap wanita akan mengalami masa menopause, tetapi beberapa wanita mengalami masa paling sulit dalam hidup mereka. Wanita menghadapi banyak tantangan ketika mereka memasuki fase ini. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan oleh *The Indonesian Journal of Public Health*, 75% wanita yang mengalami menopause menganggapnya sebagai masalah atau gangguan, dan 25% lainnya tidak menganggapnya sebagai masalah (Kasdu, 2007). Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi dan kekhawatiran tentang perubahan tubuh yang terjadi karena berakhirnya masa haid. Jadi wanita sangat dapat merasakan terhadap perubahan yang disebabkan oleh hormon dan perasaan. Menopause dapat mengganggu kestabilan emosi karena perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang (Lazarus, 1976). Dari 300 wanita menopause, 31,3 persen mengalami depresi dan kecemasan, yang dapat menyebabkan insomnia, hal tersebut merupakan penelitian yang dilakukan oleh Robertson (1985) di Menopause Clinic Australia (Christiani, 2000).

Studi di Jakarta menemukan terdapat korelasi antara penurunan estrogen dan perubahan mood selama premenopause. Perempuan premenopause dengan kadar estrogen yang rendah dilaporkan mengalami depresi sebanyak 37,9%.



Mereka memiliki risiko depresi 3,7 kali lebih besar daripada perempuan yang tidak mengalami penurunan estrogen. Wanita seperti ini tidak tahu tentang menopause sehingga mereka hanya melihat efek negatifnya setelah memasuki masa menopause. Setelah mereka belajar tentang menopause, mereka akan kembali stabil secara emosional dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama masa menopause (Aprilia & Puspitasari, 2007).

Survei awal yang dilakukan oleh Yanti (2023), yang melibatkan sepuluh wanita menopause di Desa Kaye Lee, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, menunjukkan bahwa 8 dari 10 wanita menopause mengalami kegelisahan dan ketegangan saat gejala menopause muncul. Wanita menopause sering mengalami masalah seperti sulitnya tidur, penurunan daya ingat dan konsentrasi, cepat kelelahan dan merasakan pusing. Wanita menopause empat di antaranya mengalami kecemasan ringan (40 persen), empat lainnya mengalami kecemasan sedang (40 persen), dan dua lainnya tidak mengalami kecemasan (20 persen).

Banyak wanita merasa cemas ketika memasuki masa menopause, sering kali karena kekhawatiran menghadapi situasi baru yang sebelumnya tidak mereka alami. Kecemasan ini berkaitan dengan sensitivitas emosional terhadap fluktuasi hormon. Umumnya, kurangnya informasi yang akurat mengenai menopause memperkuat persepsi negatif tentang dampak yang akan dialami, termasuk pengaruhnya terhadap penerimaan diri dan hubungan dengan pasangan serta lingkungan sosial. Wanita khawatir bahwa akhir dari kemampuan reproduksi akan memengaruhi daya tarik fisik dan status sosial mereka. Hal serupa juga diungkapkan oleh seorang wanita menopause di Kecamatan Seunagan Kabupaten

Nagan Raya. Berikut adalah gambaran situasi yang dialami oleh narasumber:

#### Cuplikan Wawancara I

*“..saya terkadang menceritakan semua keluhan menopause seperti nyeri di beberapa bagian tubuh dan rambut rontok kepada suami saya. Saya tetap merasa berharga walaupun sudah menopause, bagi saya menopause tidak membatasi saya untuk tetap beraktivitas seperti biasanya. Namun sesekali saya merasa saya kurang dicintai oleh suami saya. Dan juga selama saya menopause emosi saya sering berubah, saya mudah tersinggung, marah, tidak percaya diri, dan memiliki kecemasan jika suami saya tidak mencintai saya lagi dengan kondisi saya yang sudah menopause...(N, 29 Mei 2024)*

#### Cuplikan Wawancara II

*“...Iya saya terkadang sering mengalami nyeri di beberapa anggota tubuh seperti nyeri kepala dan nyeri di bagian punggung maupun nyeri pinggang. Saya juga sering menceritakan tentang kesehatan tubuh yang sedang saya alami kepada suami dan juga anak. Terkadang saya merasa tidak bisa memberikan kebutuhan biologis kepada suami saya. Namun suami saya selalu memberikan semangat dan mengajarkan saya untuk selalu bersyukur atas segala yg sudah diberikan oleh Allah. Terkadang saya merasa tidak bisa memberikan kebutuhan biologis kepada suami saya. Namun suami saya selalu memberikan semangat dan mengajarkan saya untuk selalu bersyukur atas segala yg sudah diberikan oleh Allah. ” (R, 30 Mei 2024)*

#### Cuplikan Wawancara III

*“ ..iya saya menceritakan sama suami dan saya sering mengeluh sama suami saya, dan alhamdulillah suami saya selalu memberi semangat untuk saya agar bisa menerima keadaan yang baru saja saya alami seperti menopause. saya tetap merasa berharga dengan diri saya sendiri meskipun saya sudah memasuki masa menopause, walau terkadang saya sering merasa capek dibandingkan saya sebelum menopause. dan selama menopause emosi saya sering berubah dikarenakan saya mudah cemas dan mudah menanggapi bila ada kata dri orang sekitar saya yang menurut saya itu menyakiti hati saya. ” (Y, 30 Mei 2024)*

Dari wawancara dengan 3 subjek dapat disimpulkan bahwa beberapa subjek memiliki emosi yang kurang stabil ketika menghadapi masa menopausenya namun meskipun demikian sebagian besar subjek mampu menerima dirinya seperti wawancara bersama N ia merupakan seseorang yang mampu menceritakan segala sesuatu yang dialaminya selama memasuki usia menopause kepada suaminya, ia juga merasa dirinya tetap berharga meskipun sudah mengalami

beberapa perubahan baik secara fisik namun sesekali ia merasa bahwa dengan keadaannya saat ini kurang dicintai oleh suaminya serta ia juga sering mengalami perubahan emosi yang tidak menentu seperti mudah marah, tersinggung, tidak percaya diri serta merasa cemas jika suaminya tidak mencintainya lagi karena telah memasuki usia menopause.

Sedangkan R mengatakan bahwa selama memasuki usia menopause ia sudah mengalami beberapa gejala fisik yaitu nyeri di beberapa bagian anggota tubuh seperti bagian punggung dan pinggang namun apabila mengalami hal tersebut ia langsung menyampaikan kepada suami maupun anaknya. Disisi lain ia merasa sedih karena tidak dapat memberikan kebutuhan biologis kepada suaminya akan tetapi suaminya memberikan semangat dengan mengajarkannya untuk selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah swt.

Selanjutnya subjek Y berbeda dengan kedua subjek lainnya, ia merupakan sosok yang sering mendiskusikan serta mengeluhkan apa yang tengah dialaminya selama memasuki usia menopause ini namun respons baik yang diterimanya dari suami membuatnya semakin semangat dan berusaha menjalani hidup dengan baik dan beradaptasi dengan keadaan baru yaitu masa menopause. Namun meskipun demikian ia berasa dirinya tetap berharga sama seperti sebelumnya, memasuki masa menopause membuatnya mudah lelah serta emosi yang tidak stabil seperti mudah cemas, mudah menangis apabila mendengarkan perkataan orang lain yang menurutnya itu adalah perkataan yang menyakitkan.

Dari wawancara di atas dapat dilihat bahwa penerimaan diri merupakan aspek penting yang dapat memengaruhi stabilitas emosi pada wanita menopause.

Dalam fase ini, wanita sering menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional yang mungkin mengganggu rasa percaya diri mereka. Ketidakpastian dan kecemasan yang muncul akibat perubahan hormonal dapat menyebabkan wanita merasa kurang berharga atau tidak puas dengan diri mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi stabilitas emosi (Zuliawati, 2010).

Penelitian oleh Sari dan Nuryoto (2002) menemukan hubungan positif antara kematangan emosi dan penerimaan diri pada orang lanjut usia yaitu orang yang menghadapi kesulitan untuk menerima perubahan cenderung menggunakan mekanisme pertahanan diri. Penelitian Desi (2012) juga menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosi dan penerimaan diri pada penyandang cacat tubuh yaitu kecerdasan emosi yang lebih tinggi dikaitkan dengan penerimaan diri yang lebih baik.

Penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi stabilitas emosi, terutama pada wanita, yang mengalami prevalensi lebih tinggi dibandingkan pria. Di Asia Tenggara, kasus penerimaan diri yang rendah sehingga menimbulkan kecemasan mencapai 23%, dengan wanita berusia 40-49 tahun menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu 6% dibandingkan 3% pada pria. Di Indonesia, prevalensi penerimaan diri negatif mencapai 3,3% dari total jumlah penduduk (WHO, 2017).

Pada wanita menopause, keluhan psikis sering muncul, termasuk kecemasan, ketakutan, mudah marah, emosi yang kurang terkontrol, dan kesulitan berkonsentrasi. Meilan dan Huda (2022) mencatat bahwa gejala ini dapat berlangsung selama 4 hingga 5 tahun sebelum menopause, menciptakan

tantangan besar dalam mengelola emosi dan penerimaan diri. Penurunan kadar hormon estrogen berperan signifikan dalam hal ini, karena hormon tersebut mempengaruhi regulasi neurotransmitter di otak, sehingga saat kadar estrogen menurun, wanita menjadi lebih rentan terhadap kecemasan dan depresi. Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu stabilitas emosi, menyebabkan perasaan ketidakberdayaan dan kesunyian, serta konflik dalam hubungan interpersonal.

Hurlock (2009) mendefinisikan penerimaan diri sebagai tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan semua karakteristik yang ada pada dirinya. Individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri dan tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya memiliki kemungkinan lebih besar untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Salah satu bagian penting dari kebahagiaan seseorang adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri.

Kekhawatiran akibat perubahan pada tubuhnya akibat masa haid telah berakhir menjadikan wanita mengalami ketidakstabilan emosi. Seperti hormon tubuh yang dapat berubah maka suasana hati juga dapat berubah. Sehingga dalam hal ini penerimaan diri sangat dibutuhkan untuk membantu agar emosi yang dikeluarkan dapat terekspresi dengan baik serta dapat stabil dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut bagaimana hubungan penerimaan diri dengan stabilitas emosi pada wanita menopause.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan penerimaan diri dengan stabilitas emosi pada wanita menopause di Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian yang ingin dicapai adalah melihat hubungan antara penerimaan diri dengan stabilitas emosi pada wanita menopause di Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan referensi serta masukan terhadap disiplin ilmu psikologi klinis dan sosial termasuk dalam hubungan antara penerimaan diri dengan stabilitas emosi pada wanita menopause.

### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi serta masukan kepada pihak yang bersangkutan:

#### **a. Bagi Peneliti**

Dapat menjadi pedoman dalam hal penambahan wawasan serta dapat dijadikan bahan acuan riset terkait pentingnya penerimaan diri dengan stabilitas emosi pada wanita menopause.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dan referensi untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan stabilitas emosi pada wanita menopause.

**E. Keaslian Penelitian**

Penelitian oleh Muhaimin Adiyoso (2020) mengkaji hubungan antara kecerdasan emosi dan penerimaan diri pada wanita perimenopause. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan 50 subjek yang diambil melalui *incidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala penerimaan diri, dan dianalisis dengan teknik *korelasi product moment* menggunakan SPSS versi 23. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,878 dengan  $p < 0,01$ , mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan penerimaan diri pada wanita premenopause.

Aris dan Rinaldi (2015) menghubungkan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada wanita menopause. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 75 wanita berusia 40 hingga 55 tahun, yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data berdasarkan skala regulasi emosi dan skala penerimaan diri dan menggunakan teknik *product moment*. Hasil menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,667 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan penerimaan diri pada wanita premenopause.

Studi oleh Dica P, Salmah L, dan Rin W (2016) menyelidiki hubungan

antara penyesuaian diri dan kestabilan emosi pada wanita yang perokok di Kecamatan Jebres, Surakarta. Wanita berusia 18 hingga 40 tahun yang merokok secara teratur dipilih melalui metode purposive incidental sampling. Pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan skala kestabilan emosi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara kestabilan emosi dan penyesuaian diri pada wanita perokok, dengan koefisien korelasi sebesar 0,503 dan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan kata lain, analisis yang dilakukan mengenai perasaan wanita yang merokok setelah berhenti merokok menunjukkan bahwa mayoritas responden (71,43%) dari total responden dalam penelitian ini merasakan dampak psikologis yang lebih tahan lama. Peran kestabilan emosi terhadap penyesuaian diri pada wanita perokok sebesar 25,3%.

Penelitian oleh Mardiani N. dan Rohaeni E. (2018) mengkaji hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih, Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya. Wanita dengan penerimaan diri yang baik cenderung memiliki pandangan realistis terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama menopause. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, melibatkan 31 wanita menopause yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa 25,8% responden memiliki penerimaan diri positif, sementara 74,2% negatif. Kecemasan terbagi menjadi 6,5% tidak cemas, 71,0% cemas ringan, 16,0% cemas sedang, dan 6,5% cemas berat. Terdapat hubungan signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan dengan  $p$ -value 0,025.



Penelitian oleh Eva Yulita dan Mulia Lasutri Tama (2023) berfokus pada penerimaan diri wanita menopause yang belum memiliki anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang penerimaan diri serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, penelitian ini melibatkan dua wanita menopause tanpa anak sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman dengan triangulasi data untuk meningkatkan kredibilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dapat menerima kondisi mereka, termasuk kelebihan dan kekurangan, dengan aspirasi yang realistis dan konsep diri yang stabil, sehingga meningkatkan penerimaan diri mereka.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini meneliti tentang adanya hubungan antara penerimaan diri dan stabilitas emosi pada wanita menopause di kecamatan Seunagan, Kabupaten Nagan Raya. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini hanya berfokus pada variabel lain, perubahan dalam teknik pengumpulan data, jumlah populasi, subjek penelitian, dan hanya pengaruh.