

Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause

Meinasari Kurnia Dewi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610
Telp: (021) 78894045 Email: meinasarikurniadewi@gmail.com

Abstrak

Stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. stress dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung serta besaran antara persepsi, konsep diri, dukungan keluarga dan kualitas hidup terhadap tingkat stress pada wanita menopause. Penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di RW 15 Kelurahan Mustika Jaya, Bekasi Timur. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 72 responden, yang diambil secara teknik *total sampling*. Variabel endogen adalah tingkat stress pada wanita menopause motivasi, konsep diri serta dukungan keluarga, sedangkan variabel eksogen adalah persepsi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah *Structural Equation Model* (SEM) menggunakan SmartPLS 2.0 dan SPSS 20. Hasil temuan penelitian yaitu besaran pengaruh persepsi sebesar 4,07%, konsep diri 1,28%, dukungan keluarga 8,38% dan kualitas hidup 5,42%. Pengaruh langsung tingkat stress wanita menopause sebesar 19,15% dan pengaruh tidak langsung sebesar 0,0367%. Sehingga total pengaruh langsung dan tidak langsung strategi *coping* sebesar 19,19%. Tenaga kesehatan diharapkan mampu menggali lebih dalam tekanan psikologis yang dialami wanita menopause melalui cara memberikan informasi kesehatan dan meningkatkan motivasi.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Konsep Diri, Kualitas Hidup, Persepsi, Tingkat Stress

Abstract

Stress is a form of tension from the physical, psychic, emotional and mental. stress can decrease productivity, pain and mental disorders. The purpose of this study to determine the direct and indirect influence and magnitude between perceptions, self-concept, family support and quality of life to stress levels in menopausal women. The research used cross sectional approach. The population in this study were all menopausal women in RW 15 Kelurahan Mustika Jaya, East Bekasi. The sample used in this research is 72 respondents, taken by total sampling technique. Endogenous variables are stress levels in menopausal women's motivation, self-concept as well as family support, whereas exogenous variables are perceptions. The data were collected by distributing questionnaires. The method of analysis used was Structural Equation Model (SEM) using SmartPLS 2.0 and SPSS 20. The research findings were the effect of perception of 4,07%, self concept 1.28%, family support 8,38% and quality of life 5.42%. The direct influence of menopausal women's stress level by 19.15% and indirect effect of 0.0367%. So total direct and indirect influence of coping strategy is 19,19%. Health workers are expected to dig deeper psychological pressure experienced by menopausal women through how to provide health information and improve motivation.

Keywords: Family Support, Self Concept, Quality of Life, Perception, level of stress

Pendahuluan

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 1990, seluruh wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia mencapai 476 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 akan mencapai 1,2 milyar orang, Jumlah penduduk

Indonesia pada tahun 1997 mencapai 201,4 juta dengan 100,9 juta orang wanita.¹

Jumlah wanita berusia di atas 50 tahun mencapai 14,3 juta orang. Pada tahun 2000 jumlah penduduk Indonesia mencapai 203,46 juta orang yang terdiri dari 101,81 juta perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia di atas 50 tahun dan diperkirakan telah

memasuki usia menopause sebanyak 15,5 juta orang. Pada tahun 2020 diperkirakan Jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause di Indonesia adalah 30,3 juta orang.¹

Pada masa menopause seorang wanita mengalami keluhan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, dapat menurunkan kualitas hidupnya bahkan bisa menimbulkan stress pada wanita menopause.²

Keluhan tersebut seperti timbulnya gejala panas di muka dan dada, sering berkeringat walaupun udara dingin, sakit kepala yang tanpa diketahui sebabnya, kulit keriput, nyeri tulang, depresi, nyeri waktu senggama, mudah marah, kemampuan berpikir yang menurun, maupun beberapa penyakit yang timbul pada masa pasca menopause seperti tulang keropos (*osteoporosis*), PJK, stroke dan demensia Alzheimer.²

Salah satu dampak yang ditimbulkan, khususnya pada wanita akibat kekurangan estrogen adalah menopause, ditandai dengan gejala seperti munculnya gejala panas (*hot flushes*), keringat pada malam hari, berdebar-debar, cemas, gelisah, kulit menjadi lebih tipis serta timbul banyak kerutan, payudara mengecil, fungsi seksual menurun, perlendiran vagina menurun, osteoporosis, daya memori menurun serta kadar kolesterol meningkat.³

Mengingat bahwa di Amerika Serikat lebih dari 40 juta wanita mengalami *pascamenopause* yang lebih dari jutaan wanita lainnya akan menyusul setiap tahunnya, yang mengalami perubahan-perubahan tersebut. Karena generasi *baby boomer* (generasi yang lahir 1946-1964) mulai memasuki usia 50 tahun, jumlah wanita yang memasuki menopause saat ini meningkat.⁴ Rata-rata, menopause terjadi pada usia 51 tahun pada wanita di Amerika Serikat, tetapi rentangnya pada usia 40-55 tahun. Hal ini perlu dicatat bahwa menopause tetap terjadi pada usia sekitar 50 tahun, seperti yang tercatat sejak masa Yunani kuno. Sebagian besar wanita Amerika, akhir masa reproduktif terjadi antara umur 45 sampai 55 tahun, sedangkan sebagian besar wanita berhenti haid antara umur 50 sampai umur 52 tahun, dan angka harapan hidup wanita USA adalah 79 tahun, oleh karena itu sekitar sepertiga hidup wanita dihabiskan setelah menopause.⁴

Persepsi merupakan salah satu faktor yang ikut mempengaruhi stress pada wanita

menopause. Keadaan emosi individu juga bisa disebabkan oleh cara individu memandang berbagai hal. Sebelum individu merasakan suatu peristiwa, individu harus memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya. Jika pemahaman individu mengenai apa yang sedang terjadi itu tepat, maka emosinya akan stabil. Jika persepsi individu itu kurang tepat serta menyimpang, maka tanggapan emosional akan menyimpang dan menimbulkan stress.⁵

Konflik mengenai perubahan kehidupan itu muncul karena pandangan individu tentang dirinya sangat tidak lengkap, tidak konsisten atau terlalu sederhana. Konflik dapat diringankan oleh perkembangan diri individu itu sendiri. Setiap orang akan berusaha keras untuk mengurangi stress secara cepat dan tepat.⁶

Hubungan antara cara berpikir dan perasaan individu dapat diuraikan sebagai berikut : 1. Ada sederetan peristiwa positif, netral atau negatif masuk ke dalam pengamatan manusia. 2. Individu akan menafsirkan peristiwa yang terjadi dengan sederetan pikiran yang mengalir terus di dalam diri individu. Kejadian ini disebut "dialog internal". 3. Dari penafsiran-penafsiran tersebut muncul perasaan-perasaan.⁶

Perasaan individu diciptakan oleh pikiran dan bukan peristiwanya. Semua pengalaman harus diproses melalui otak individu dan diberi makna secara sadar sebelum individu mulai mengalami respon emosional, adapun hubungan antara persepsi seorang individu tentang menopause dengan stress bisa dijelaskan sebagai berikut : dengan berakhirnya masa reproduktif dan datangnya usia tua bisa menimbulkan gangguan emosi/stress.⁶

Pada masa transisi dari periode reproduktif ke periode non produktif menuntut penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan peranan.⁷

Cara wanita dalam menghadapi transisi tergantung pada kestabilan emosi, pengalaman masa lalu dalam menghadapi perubahan, serta pengharapan di masa mendatang, pandangan seseorang mengenai menopause sangat mempengaruhi perubahan psikologis pada masa menopause, pandangan ini dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu serta faktor yang berasal dari lingkungan sosial, pada masyarakat yang

mengagungkan kemudaan dan kecantikan, menopause bisa dipersepsi sebagai ancaman, selain itu mitos yang timbul di masyarakat dan stereotip negatif tentang menopause dapat menimbulkan tingkat stress yang berlebihan.⁷

Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah, sebaliknya ada yang penuh kecemasan sehingga menimbulkan stress, karena berakhirnya masa reproduksi dimana vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh menjadi menurun, namun pada umumnya ketidakstabilan emosi ini sementara sifatnya dan kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah memperoleh informasi yang akurat tentang menopause, kondisi emosi tidak stabil ini bisa karena pengaruh perubahan hormon dalam tubuh, atau bisa karena faktor yang sifatnya sangat individual, ketegangan ini dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis, termasuk menjadi pelupa, kurang dapat memusatkan perhatian, mudah cemas, mudah marah dan depresi, yang secara keliru dianggap sebagai akibat menopause.⁸

Konsep diri seputar menopause tidak sama. Ada yang memandang positif ada pula yang memandang negatif. Menopause dipandang sebagai suatu pengalaman positif, karena wanita akan terbebas dari kehamilan yang tak diinginkan, status sosial yang lebih dihormati dengan perlakuan perlakuan khusus dari masyarakat. Menopause mungkin dipandang secara negatif, karena anggapan hilangnya segi kewanitaan yang ada dalam dirinya, hilangnya daya pikat untuk lawan jenis atau suami dan hilangnya kesuburan.⁹

Masa menopause yang dialami oleh wanita merupakan suatu pengalaman yang penuh dengan stress dan kecemasan, stress dapat terjadi pada setiap orang termasuk wanita yang mengalami menopause yang artinya sebagai "berhentinya" menstruasi, setiap wanita akan mengalami menopause bila menstruasinya sudah berhenti sama sekali selama 1-2 tahun, umur rata-rata menopause adalah kurang-lebih 50 tahun (45-55 tahun).⁷

Kesiapan menghadapi menopause adalah suatu keadaan dimana seseorang telah siap secara fisik maupun psikis terhadap keadaan yang dialami saat menopause, keadaan ini juga berarti adanya toleransi terhadap gejala-gejala fisik dan psikis yang

akan timbul menjelang masa menopause. Kesiapan ini biasanya ditunjukkan sikap yang tenang atau biasa saja menjelang masa menopause, kesiapan menghadapi menopause pada wanita menjelang masa menopause dipengaruhi oleh kesiapan diri yang kuat dan terbentuk melalui konsep diri yang positif, kondisi ini bisa disebut juga dengan ketahanan stress atau toleransi terhadap stress yang dipengaruhi umur, sex, kepribadian, intelegensi, emosi, status sosial, atau pekerjaan individual.⁷

Perhatian yang diperoleh akan membuatnya merasa berharga dan dicintai oleh keluarganya, bahwa pada masa ini, terdapat perubahan hubungan dari hubungan yang berpusat pada keluarga (*family centered relationship*) menjadi hubungan yang berpusat pada pasangan (*pair centered relationship*), dimana hal ini menunjukkan bahwa peran pasangan sangat penting artinya dalam kehidupan, komunikasi dan keterbukaan diantara keduanya dapat membantu seseorang menjalani menopausenya dengan lebih baik.¹⁰

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di daerah RW 15 Kelurahan Mustika Jaya Bekasi, 15 dari 20 orang wanita yang menopause di temukan bahwa ibu-ibu mengeluh dirinya merasa mengalami stress di masa menopause dengan berbagai macam perubahan yang terjadi pada dirinya seperti perubahan fisik, emosi, dengan berbagai macam gejala seperti pusing, cemas, mudah marah, berkeringat malam, bahkan ada juga yang mengatakan malu bergaul dengan masyarakat banyak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh langsung atau tidak langsung pengaruh persepsi, konsep diri, dukungan sosial, kualitas hidup terhadap tingkat stress wanita menopause.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang gunanya untuk menganalisis hubungan kausal antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesis yaitu untuk menganalisis pengaruh langsung dan tidak langsung serta besarnya antara persepsi, konsep diri, dukungan sosial, kualitas hidup,

terhadap tingkat stress pada wanita menopause.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di Rw 15, Kelurahan Mustikajaya Bekasi Timur Tahun 2017, yang berjumlah 72 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*.¹¹

Waktu penelitian pada bulan Januari sampai Februari 2017. Pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi yaitu wanita menopause yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah wanita menopause yang menolak dan tidak ada ditempat dalam penelitian ini. Jumlah sampel tersebut diambil sesuai dengankaidah jumlah sampel pada pedoman *Partial Least Squares (PLS)* dengan rumusan, dimana besaran sampel penentuan jumlah sampel adalah 5-10 kali indikator yang diukur.¹²

Sampel yang diambil adalah sebagian populasi yang telah ditentukan dan karena indikatornya berjumlah 9, maka sampel yang diambil antara 40 sampai dengan 90 responden. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat, analisis bivariate dan analisis *Structural Equation Modelling (SEM)*. Diagram jalur SEM berfungsi untuk menunjukkan pola hubungan antar variabel yang akan diteliti. Dalam SEM pola hubungan antar variabel akan diisi dengan variabel yang diobservasi, variabel laten dan indikator.¹¹

Analisis dilakukan dengan SEM meliputi : (-) outer model meliputi (1) model *loading factor*, (2) uji validitas *outer model* (nilai evaluasi *average variance extracted (ave)*, nilai *cross loading*, tabulasi hasil validitas secara *convergent validity* dan *discriminant validity*), tabulasi hasil validitas secara *convergent validity* dan *discriminant validity*), (3) uji realibilitas outer model (nilai *composite reliability* dan *cronbachs alpha*), (-) inner model meliputi (1) uji signifikasi pada *inner model*, (2) uji R square, (3) uji hipotesis.

Metode pengukuran baik variabel endogen dan variabel eksogen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan skala interval, sedangkan teknik pengukurannya menggunakan *semantic differential*, yang mempunyai skala ukur 5 poin. Pada skala ini sifat positif diberi nilai paling besar dan sifat negatif diberi nilai paling kecil tetap

dipertahankan, demikian juga prinsip menggabungkan positif-negatif dan negatif-positif. Alasan pemilihan skala diferensial semantic yaitu berisikan serangkaian karakteristik bipolar (dua kutub). Dalam penelitian ini analisis data menggunakan pendekatan *Partial Least Square (PLS)* dengan menggunakan *software smartPLS*. PLS adalah model persamaan *Structural Equation Modeling (SEM)* yang berbasis komponen atau varian (*variance*).¹³

Data penelitian ini disajikan dalam bentuk (1) penyajian komposisi dan frekuensi dari sampel. Data yang disajikan pada awal hasil analisa adalah berupa gambaran atau deskripsi mengenai sampel, dimana penjelasan juga disertai ringkasan berupa tabel dari deskripsi yang utama. Hal ini dilakukan untuk membantu pembaca lebih mengenal karakteristik dari responden dimana data penelitian tersebut diperoleh. (2) Penyajian analisa SEM. Data penyajian analisa SEM dari pengolahan data output yang menggunakan bantuan SPSS 18.0 dan *SmatPLS 2.0*, disajikan dalam diagram, tabel dan gambar.¹²

Hasil

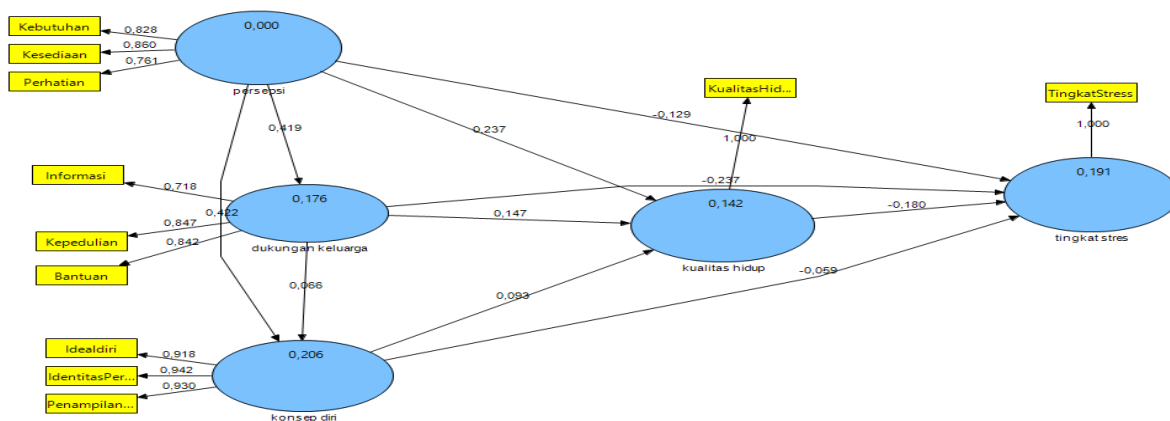
Hasil penelitian tentang karakteristik responden sebagian besar berumur 45- 54 tahun sebanyak 43 responden sebesar 59,7 %. Selain itu pendidikan terbanyak adalah pendidikan tinggi (D1, D3, S1 dan S2) dengan jumlah 41 responden sebesar 56,9%, sedangkan jenis pekerjaan yang terbanyak adalah sebagai tidak bekerja berjumlah 56 responden atau 77,8%.

Dari gambar 1 terlihat bahwa nilai faktor *loading* telah memenuhi persyaratan yaitu nilai *loading factors* diatas 0,5. Suatu indikator reflektif dinyatakan valid jika mempunyai *loading factor* diatas 0,5 terhadap konstruk yang dituju berdasarkan pada *substantive content*-nya dengan melihat signifikansi dari *weight* ($t = 1,96$).

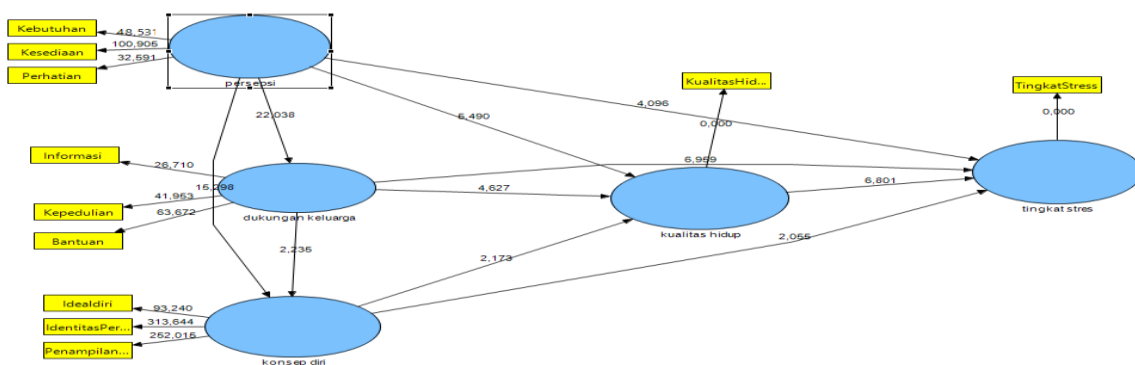
Hasil analisis pengolahan data terlihat bahwa konstruk yang digunakan untuk membentuk sebuah model penelitian, pada proses analisis faktor konfirmatori telah memenuhi kriteria nilai di atas batas signifikansi yaitu 0,05. Dari hasil pengolahan data di atas, juga terlihat bahwa setiap indikator atau dimensi pembentuk variabel

laten menunjukkan hasil yang baik, yaitu dengan nilai *loading factor* yang tinggi di mana masing-masing indikator lebih besar dari 0,5. Dengan hasil ini, maka dapat dikatakan bahwa indikator pembentuk variabel laten konstruk persepsi, kosep diri, dukungan keluarga, kualitas hidup terhadap tingkat stress wanita menopause sudah menunjukkan hasil yang baik. Setelah dilakukan uji validitas dan telah dinyatakan valid variabel dan indikatornya untuk selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. uji reliabilitas ini dilakukan dengan melihat nilai *composite reliability* dari blok indikator yang mengukur konstruk hasil

composite reliability yang akan menunjukkan nilai yang memuaskan jika diatas 0,70 hasil uji menunjukkan bahwa semua variabel dinyatakan reliable karena nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite reliability* diatas 0,70 sehingga dapat dikatakan bahwa konstruk memiliki reliabilitas yang baik. Gambar 2 menyatakan nilai T-Statistik direfleksikan terhadap variabelnya sebagian besar > 1,96, sehingga menunjukkan blok indikator berpengaruh positif dan signifikan untuk merefleksikan variabelnya.



Gambar 1. Output PLS (Loading Factors)



Gambar 2. Model (T-Statistic) Bootstrapping

Tabel 1. Evaluasi nilai *R Square*

Variabel	<i>R Square</i>
Persepsi	
Konsep Diri	0,205663
Dukungan Keluarga	0,175576
Kualitas Hidup	0,141552
Tingkat Stress	0,191371

Sumber: *SmartPLS 2.0 report, 2017*

Nilai *R-Square*

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa Nilai *r square* pada variabel konsep diri sebesar 20,57%, dengan demikian 79,43% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai *r square* pada variabel dukungan keluarga sebesar 17,56%, dengan demikian sisanya 82,44% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai *r square* pada variabel kualitas hidup sebesar 14,15%, dengan demikian sisanya 85,85% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai *r square* pada variabel tingkat stress sebesar 19,1%, dengan demikian sisanya 80,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan gambar 2 memperlihatkan bahwa semua variabel memiliki nilai *t*-statistik lebih besar dari 1,96 yaitu variabel persepsi terhadap tingkat stress wanita menopause sebesar 4,096303, konsep diri terhadap tingkat stress wanita menopause sebesar 2,054732, dukungan keluarga terhadap tingkat stress wanita menopause sebesar 6,958856, kualitas hidup terhadap tingkat stress wanita menopause sebesar 6,800545, dukungan keluarga terhadap konsep diri sebesar 2,235244, dukungan keluarga terhadap kualitas hidup sebesar 4,626742, konsep diri terhadap kualitas hidup sebesar 2,173252, persepsi terhadap dukungan keluarga sebesar 22,038292, persepsi terhadap konsep diri sebesar 15,297975, persepsi terhadap kualitas hidup sebesar 5,490489. Sehingga H_0 ditolak karena nilai *t*-statistic tersebut berada jauh diatas nilai kritis (1,96) sehingga signifikan pada $\alpha = 5\%$.

Berdasarkan gambar 2 tersebut menyatakan bahwa persepsi mempunyai nilai tertinggi terhadap dukungan keluarga dengan nilai sebesar 22,038292. Sedangkan nilai pengaruh

yang paling rendah adalah nilai peran konsep diri terhadap tingkat stress dengan nilai sebesar 2,054732. Tabel 2 menyatakan menyatakan besarnya pengaruh langsung dan tidak langsung variable-variabel terhadap tingkat stress pada wanita menopause. Hasil uji koefisien parameter antara persepsi terhadap tingkat stress wanita menopause menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 4.07%, konsep diri terhadap tingkat stress wanita menopause menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 1.28%, dukungan keluarga terhadap tingkat stress wanita menopause menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 1.28%, dukungan keluarga terhadap tingkat stress wanita menopause menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 8.38%, kualitas hidup terhadap tingkat stress wanita menopause menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 5.42%. Sedangkan untuk pengaruh tidak langsung terdapat pengaruh langsung sebesar 1.28%, dukungan keluarga terhadap tingkat stress wanita menopause menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 8.38, kualitas hidup terhadap tingkat stress wanita menopause menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 5.42%. Sedangkan untuk pengaruh tidak langsung antara persepsi terhadap tingkat stress pada wanita menopause menunjukkan sebesar 0.0248%, konsep diri terhadap tingkat stress pada wanita. Sedangkan untuk pengaruh tidak langsung antara persepsi terhadap tingkat stress pada wanita menopause menunjukkan sebesar 0.0248%, konsep diri

terhadap tingkat stress pada wanita menopause menunjukkan sebesar 0.0042%, dukungan keluarga terhadap tingkat stress pada wanita menopause menunjukkan sebesar 0.0077%. Cara perhitungan pengaruh langsung persepsi terhadap tingkat stress adalah dengan cara mengalikan koefisien jalur (*path*) dari persepsi terhadap tingkat stress dengan laten variabelnya, hal ini yang juga berlaku untuk perhitungan koefisien jalur variabel lainnya. Hasil pengaruh langsungnya adalah :

Pengaruh Langsung Persepsi terhadap Tingkat Stress

$$\begin{aligned} & \text{Direct Path (Persepsi} \rightarrow \text{Tingkat Stress) x} \\ & \text{LV Correlation (Persepsi} \rightarrow \text{Tingkat} \\ & \text{Stress)} \\ & = (0,129) \times (0,316) \times 100\% \\ & = 0,04074 \times 100\% \\ & = 4,07\% \end{aligned}$$

Pengaruh Langsung Konsep Diri terhadap Tingkat Stress

$$\begin{aligned} & \text{Direct Path (Konsep Diri} \rightarrow \text{Tingkat} \\ & \text{Stress) x LV Correlation (Konsep} \\ & \text{Diri} \rightarrow \text{Tingkat Stress)} \\ & = (0,059) \times (0,217) \times 100\% \\ & = 0,01279 \times 100\% \\ & = 1,28\% \end{aligned}$$

Pengaruh Langsung Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Stress

$$\begin{aligned} & \text{Direct Path (Dukungan Keluarga} \rightarrow \\ & \text{Tingkat Stress) x LV Correlation} \\ & \text{(Dukungan Keluarga} \rightarrow \text{Tingkat Stress)} \\ & = (0,237) \times (0,353) \times 100\% \\ & = 0,08377 \times 100\% \\ & = 8,38\% \end{aligned}$$

Pengaruh Kualitas Hidup terhadap Tingkat Stress

$$\begin{aligned} & \text{Direct Path (Kualitas Hidup} \rightarrow \text{Tingkat} \\ & \text{Stress) x LV Correlation (Kualitas} \\ & \text{Hidup} \rightarrow \text{Tingkat Stress)} \\ & = (0,180) \times (0,31) \times 100\% \\ & = 0,0542 \times 100\% \\ & = 5,42\% \end{aligned}$$

Secara matematis bentuk persamaan structural dari model penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$\eta_1 = \gamma_1 \cdot \xi_1 + \zeta_1$$

Dukungan Keluarga = 0,419 persepsi + 0,824 Faktor lain

$$\eta_2 = \gamma_2 \cdot \xi_1 + \beta_1 \cdot \eta_1 + \zeta_2$$

Konsep diri = 0,422 Persepsi + 0,066

dukungan keluarga + 0,794 Faktor lain

$$\eta_3 = \gamma_3 \cdot \xi_1 + \beta_2 \cdot \eta_1 + \beta_4 \cdot \eta_2 + \zeta_3$$

Kualitas Hidup = 0,237 Persepsi + 0,147

Dukungan Keluarga + 0,093 Konsep Diri + 0,858 Faktor lain

$$\eta_4 = \gamma_4 \cdot \xi_1 + \beta_3 \cdot \eta_1 + \beta_5 \cdot \eta_2 + \beta_6 \cdot \eta_3 + \zeta_4$$

Tingkat Stress Pada Wanita Menopause = (-0,129) Persepsi + (-0,059) Konsep Diri + (-0,237) Dukungan Keluarga + (-0,180) kualitas hidup + 0,191 Faktor lain

Predictive Relevance (Nilai Q-Square)

Nilai *Q-Square* berfungsi untuk menilai besaran keragaman atau variasi data penelitian terhadap fenomena yang sedang dikaji dan hasilnya sebagai berikut:

$$\begin{aligned} Q^2 &= 1 - (1-R_1^2)(1-R_2^2)(1-R_3^2)(1-R_4^2) \\ &= 1 - ((1-0,205663)(1-0,175576)(1- \\ & \quad 0,141552)(1-0,191371)) \\ &= 1 - (0,45459) \\ &= 0,5454 \text{ atau } 54,54\% \end{aligned}$$

Galat model 100% - 54,54% = 45,46%.

Tabel 2. Persentase Antar Variable Terhadap Variable Tingkat Stress Pada Menopause

Sumber	LV Correlation	Direct Path	Indirect Path	Total	Direct (%)	Indirect (%)	Total(%)
Persepsi	(0,316)	(0,129)	-0,2726	-0,4016	4,07%	0,0248%	4,10%
Konsep Diri	(0,217)	(0,059)	-0,0707	-0,1297	1,28%	0,0042%	1,28%
Dukungan Keluarga	(0,353)	(0,237)	-0,0980	-0,3350	8,38%	0,0077%	8,38%
Kualitas Hidup	(0,301)	(0,180)		-0,1800	5,42%		5,42%
Total					19,15%	0,0367%	19,19%

Hasil tersebut menunjukkan model hasil analisis yang dapat menjelaskan 45.46% keragaman data dan mampu mengkaji fenomena yang dipakai dalam penelitian, sedangkan 54.54% menjelaskan komponen lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Pembahasan

Pengaruh Antar Variabel Persepsi Terhadap Tingkat Stres Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 4,096303$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel (-0,128922) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel persepsi memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap tingkat stress pada wanita menopause.

Persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi kedalam otak manusia. Melalui persepsi manusia terus-menerus mengadakan hubungan dengan lingkungannya. Hubungan ini dilakukan lewat inderanya, yaitu indera penglihat, pendengar, peraba, perasaan, dan pencium.¹⁴ Persepsi merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagimanusia dalam merespon kehadiran berbagai aspek dan gejala di sekitarnya. Persepsi mengandung pengertian yang sangat luas, menyangkut intern dan ekstern. Persepsi manusia terdapat perbedaan sudut pandang dalam penginderaan. Ada yang mempersepsikan sesuatu itu baik atau persepsi yang positif maupun persepsi negatif yang akan mempengaruhi tindakan manusia yang tampak atau nyata. Adapun hubungan antara persepsi seorang individu tentang menopause dengan tingkat stress bisa dijelaskan sebagai berikut : dengan berakhirnya masa reproduktif dan datangnya usia tua bisa menimbulkan gangguan emosi.⁷ Pada masa transisi dari periode reproduktif ke periode non produktif menuntut penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan peranan. Cara wanita dalam menghadapi transisi tergantung pada kestabilan emosi, pengalaman masa lalu dalam menghadapi perubahan, serta pengharapan di masa mendatang. Pandangan seseorang mengenai menopause sangat mempengaruhi perubahan psikologis pada masa menopause. Pandangan ini dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu serta faktor yang berasal dari

lingkungan sosial. Pada masyarakat yang mengagungkan kemudaan dan kecantikan, menopause bisa dipersepsi sebagai ancaman. Selain itu mitos yang timbul di masyarakat dan stereotip negatif tentang menopause dapat menimbulkan kecemasan dan tingkat stress yang berlebihan.⁷

Persepsi dalam model teori ini dituangkan dalam instrument penelitian melalui pengembangan reflektif. Adapun indikator yang dipakai adalah perhatian, kebutuhan, kesediaan. Dalam model penelitian ini semua indikator ditemukan valid dan signifikan.

Hal sejalan dengan penelitian Christiani (2000) didalam jurnal psikologi Universitas Gajah Mada yang menyatakan hasil perhitungan dengan menggunakan teknik Korelasi Product Moment (dengan taraf signifikansi 0,01) diperoleh koefisien korelasi sebesar $-0,568$.¹³ Berarti terdapat hubungan yang negatif antara persepsi tentang menopause dengan tingkat stress pada wanita yang sedang menghadapi menopause yang menyebutkan semakin positif persepsi seorang wanita tentang menopause, maka akan semakin rendah tingkat stressnya. Demikian pula sebaliknya, semakin negatif persepsi seseorang tentang menopause, maka akan semakin tinggi tingkat stressnya.⁷ Asumsi dari peneliti pada penelitian ini yaitu jika persepsi wanita menopause tinggi maka tingkat stress pada wanita menopause rendah. Karena biasanya dari persepsi wanita menopause yang tinggi tersebut tentang keadaan dirinya dan memahami tentang keadaan dan gejala yang akan atau sedang terjadi terhadap dirinya membuat tingkat stress dan keadaan emosional didalam dirinya berkurang atau tidak ada sama sekali, begitupun sebaliknya.

Pengaruh Antar Variabel Konsep Diri Terhadap Tingkat Stres Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 2,054732$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel (-0,059009) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel konsep diri memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap tingkat stress.

Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang

dirinya dan mengetahui dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Konsep diri seseorang tidak terbentuk waktu lahir, tetapi dipelajari sebagai hasil dari pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri, dengan orang terdekat dan dengan realitas dunia.¹⁵ Konsep diri adalah bagaimana cara seseorang itu memandang terhadap dirinya sendiri, baik itu mencakup aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek kepribadiannya. Seorang yang mempunyai konsep diri yang tinggi mempunyai kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang positif daripada yang konsep dirinya rendah. Konsep diri dalam model teori ini dituangkan dalam instrument penelitian melalui pengembangan reflektif. Adapun indikator yang dipakai adalah ideal diri, identitas personal, penampilan peran. Dalam model penelitian ini semua indikator ditemukan valid dan signifikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rohayati, didapatkan hasil koefisien antara konsep diri dengan tingkat stress wanita menopause sebesar -0,254 dan sig adalah sebesar 0,014, yang menyatakan semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah tingkat stressnya.¹⁶ Asumsi dari peneliti pada penelitian ini yaitu jika konsep diri dari wanita menopause tinggi maka tingkat stress pada wanita menopause rendah. Karena biasanya konsep diri yang rendah pada wanita menopause membuat seorang wanita tersebut merasakan penurunan terhadap sistem dirinya yang menurunkan identitasnya sebagai wanita sehingga bisa menimbulkan stress.

Pengaruh Antar Variabel Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 6,958856$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel (-0,236783) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan keluarga memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap tingkat stress.

Dukungan keluarga dalam model teori ini dituangkan dalam instrument penelitian melalui pengembangan reflektif. Adapun indikator yang dipakai adalah informasi, kepedulian, bantuan. Dalam model penelitian ini semua indikator ditemukan valid dan signifikan. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap

seseorang. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dukungan keluarga sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya tersebut bersifat reprobabilitas (timbang balik).¹⁷ Dukungan keluarga juga diartikan sebagai suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan. Pengertian tersebut mendukung hasil penelitian dari Foote dkk, 1990; Thoits, 1995, bahwa dukungan keluarga dapat menjadi penangkal (*Buffering*) atau sebagai intervensi terhadap stress dalam berbagai peristiwa kehidupan. Dalam hasil penelitian Tri (2011) didapatkan hasil korelasi (-0,263) dengan tingkat signifikan =0,00 yang menyatakan jika dukungan keluarga tinggi maka tingkat stres berkurang.¹⁸

Asumsi peneliti menyatakan dukungan keluarga berupa kepedulian, bantuan dan rasa kasih sayang kepada wanita menopause dapat menurunkan tingkat stress, karena dengan adanya keluarga di sekitar bisa mengurangi rasa kesepian dan rasa sakit akibat stress dari menopause.

Pengaruh Antar Variabel Kualitas Hidup Terhadap Tingkat Stres Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 6,800545$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel (-0,179918) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas hidup memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap tingkat stress. Kualitas dalam penelitian ini tidak terdapat indikator didalamnya. Dalam model penelitian ini ditemukan valid dan signifikan.

Menurut WHO, kualitas hidup atau *quality of life* (QOL) didefinisikan sebagai persepsi individual pada posisi di kehidupan dalam konteks kebudayaan dan sistem nilai dimana mereka hidup dan dalam hubungannya terhadap tujuan, harapan, standar dan kepedulian. QOL adalah tujuan utama perawatan kesehatan dan digunakan guna merancang dan menilai perencanaan perawatan kesehatan. Didalam dimensi kualitas hidup terdapat dimensi psikologis didalamnya termasuk kepuasan hidup dan pencapaian tujuan hidup, stres, harga diri, mekanisme pertahanan diri, keinginan, depresi

dan ketakutan. Hal ini sejalan dengan penelitian Maftukhatus dalam jurnal humanitas tentang kualitas hidup terhadap tingkat stress menopause di dapatkan hasil penelitian dengan menggunakan teknik analisis korelasi, diperoleh R sebesar (-0,305), R² sebesar 0,093 dengan $p = 0.003$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antarapengaturan emosi positif dan tingkat stress menjelang menopause pada perempuan pekerja di desa Kalirejo, Salaman, Magelang, Jawa Tengah. R² sebesar 0,093 menunjukkan bahwa pengaturan emosi positif memberikan sumbangan efektif sebesar 9,3% terhadap stress menghadapi menopause pada perempuan pekerja.¹⁹

Asumsi saya dari penelitian ini didapatkan jika kualitas hidup wanita menopause baik maka tingkat stres pada wanita menopause berkurang. Karena dengan kualitas hidup yang baik membuat seorang wanita walaupun dalam keadaan menopause mencapai kepuasan hidupnya atau pencapaian tujuan hidupnya sehingga membuat keadaan emosional menjadi lebih baik tanpa ada stress.

Pengaruh Antar Variabel Persepsi Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 5,490489$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel 0,236551 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel persepsi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kualitas hidup.

Persepsi merupakan salah satu aspek psikologis yang penting bagi manusia dalam merespon kehadiran berbagai aspek dan gejala di sekitarnya. Persepsi mengandung pengertian yang sangat luas, menyangkut intern dan ekstern. Persepsi manusia terdapat perbedaan sudut pandang dalam penginderaan.. Persepsi manusia terdapat perbedaan sudut pandang dalam penginderaan. Ada yang mempersepsikan sesuatu itu baik atau persepsi yang positif maupun persepsi negatif yang akan mempengaruhi tindakan manusia yang tampak atau nyata.²⁰ Dalam penelitian Anggia (2010) dalam jurnal UIN Psikologi dengan judul kualitas hidup pada wanita menopause didapatkan hasil bahwa persepsi berhubungan dengan kualitas hidup dengan hasil sebesar 72% wanita menopause

yang berpersepsi baik dengan kualitas hidup yang baik.²¹ Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah jika persepsi wanita menopause baik tentang masa menopause yang dialaminya yang termaksud persepsi tentang gejala perubahan fisik, emosional, maka akan membuat kualitas hidup wanita menopause tersebut juga baik.

Pengaruh Antar Variabel Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 4,626742$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel 0,146785 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan keluarga memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kualitas hidup.

Dukungan keluarga didefinisikan yaitu informasi verbal, sasaran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang – orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam penelitian Meliana (2009) dengan judul hubungan keluarga dengan kualitas hidup wanita menopause di kelurahan duri kepa jakarta barat di dapatkan hasil dukungan keluarga (p value = 0.023) dengan kualitas hidup, yang berarti dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya.²² Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah jika dukungan keluarga wanita menopause baik maka kualitas hidup juga baik. Karena dukungan keluarga sangat berpengaruh pada kualitas hidup seorang wanita menopause, seperti dukungan keluarga untuk menyemangati dan meringankan rasa sakit dalam perubahan diri pada wanita menopause tersebut, sehingga wanita menopause tersebut tidak merasa kesepian, dan gejala-gejala perubahan diri yang terjadi pada wanita masa menopause tersebut terasa ringan terbiasa sehingga kualitas hidupnya pun semakin baik.

Pengaruh Antar Variabel Konsep Diri Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 2,173252$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel 0,092766

sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel konsep diri memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kualitas hidup.

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggia dalam jurnal UIN Psikologi dengan judul kualitas hidup pada wanita menopause didapatkan hasil bahwa konsep diri berhubungan dengan kualitas hidup dengan hasil sebesar 85% wanita menopause yang mempunyai konsep diri baik dengan kualitas hidup yang baik.²¹ Evaluasi orang terhadap objek (terkandung didalamnya faktor emosi) merupakan salah satu komponen pembentukan sikap yang utuh.²³ Penilaian adalah proses mengevaluasi dan menilai.²⁴ Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, baik fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri (*self*) membedakan dua aspek yang berbeda tetapi tidak terpisahkan yaitu “Aku” (*I*) dan “Aku sosial” (*Social me*). “Aku adalah diri sebagai yang mengetahui sesuatu, “Aku sosial” adalah diri sebagai suatu yang diketahui secara material, sosial maupun spiritual.²⁵ Konsep diri akan memberikan semacam analisis paralel mengenai pola-pola budaya dan orientasi subjektif individu.²⁶ Asumsi dalam penelitian ini adalah jika konsep diri dari wanita menopause baik maka kualitas hidup juga akan baik. Karena konsep diri merupakan cara memandang diri sendiri secara utuh baik fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual, dan jika seorang wanita menopause memandang diri sendiri dengan baik dalam segala aspek maka akan berpengaruh langsung juga terhadap kualitas hidupnya.

Pengaruh Antar Variabel Persepsi Terhadap Konsep Diri Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 15,297975$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel 0,421668 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel persepsi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap konsep diri.

Parker mengemukakan bahwa kesalahan persepsi tentang menopause mengakibatkan peristiwa menopause dirasakan sebagai takdir yang mengancam atau menyedihkan. Wanita tersebut menganggap dirinya sebagai “barang bekas” yang tidak berguna, karena sudah tidak subur. Dan akan

mengakibatkan konsep diri yang berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Setyati (2014) tentang analisis wanita menopause dengan menggunakan variabel persepsi dan konsep diri menunjukkan bahwa pengaruh persepsi terhadap konsep diri memiliki nilai t hitung = 2,132 dengan *probabilitysignificancy* = 0,016. Oleh karena *probabilitysignificancy* < 0,05 maka disimpulkan bahwa persepsi berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsep diri wanita menopause.²⁷ Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah jika persepsi wanita menopause baik maka konsep diri baik. Hal ini dikarenakan cara pandang persepsi terhadap kejadian perubahan gejala pada masa menopause sangat berpengaruh terhadap cara memandang diri sendiri pada kehidupan menopause tersebut.

Pengaruh Antar Variabel Persepsi Terhadap Dukungan Keluarga Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 22,038292$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel 0,419018 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel persepsi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap dukungan keluarga.

Hal ini sejalan dengan Penelitian Racmawati di Kabupaten Bangkalan bahwa meningkatnya persepsi menopause sangat penting yang didapatkan dari dukungan keluarga wanita menopause tersebut.²⁸ Dukungan keluarga mengacu pada dukungan yang dipandang oleh keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses diadakan untuk keluarga (dukungan bisa atau tidak digunakan, tetapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan). Dukungan keluarga dapat berupa dukungan keluarga internal, seperti dukungan dari suami istri atau dukungan dari saudara kandung atau dukungan sosial keluarga eksternal.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah jika persepsi wanita menopause baik maka dukungan keluarga baik, karena sangat berpengaruh terhadap kehidupan. Karena keluarga akan mendukung anggota keluarganya yang lain termaksud wanita

menopause yang akan mengakibatkan persepsi wanita menopause juga baik.

Pengaruh Antar Variabel Dukungan Keluarga Terhadap Konsep Diri Wanita Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan PLS didapatkan nilai $T = 2,235244$ lebih besar dari 1,96 dengan CI 95% dengan original sampel 0,066372 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel persepsi memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kualitas hidup.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Indah dengan hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *Chi-Square* diketahui $r_{hit} = 6,275$ yang nilainya lebih besar dari $r_{tab} (3,581)$ dan diperoleh nilai 0,012, artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga terhadap konsep diri pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Bendosari.²⁹ Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat mengeksplorasi dunianya secara terbuka dan jujur karena latar belakang penerimaannya sukses, konsep diri yang positif berasal dari pengalaman yang positif mengarah pada kemampuan pemahaman. Individu dengan konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal positif yang dapat dilakukannya demi keberhasilan dan prestasi. Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah jika dukungan keluarga dari keluarga wanita menopause baik maka konsep diri baik, karena dukungan keluarga sangat berarti untuk wanita menopause berkaitan dengan cara lebih memandang dirinya secara utuh dengan positif.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh langsung persepsi, konsep diri, dukungan keluarga dan kualitas hidup terhadap tingkat stress pada wanita menopause. Bahwa dukungan keluarga dan kualitas hidup dari wanita menopause merupakan faktor yang dominan yang sangat mempengaruhi tingkat stress pada wanita menopause

Saran

Saran-saran dalam penelitian ini adalah tenaga kesehatan diharapkan mampu menggali lebih dalam tekanan psikologis yang

dialami wanita menopause melalui cara memberikan informasi kesehatan dan meningkatkan motivasi.

Daftar Pustaka

1. Renny, Y. Riset angka harapan hidup penduduk di beberapa negara. New York : Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) di University of Washington; 2014.
2. Debby, A. Tesis Pengaruh Sikap Dan Rangsangan Hasrat Seksual Terhadap Perilaku Seksual Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. Jakarta : STIKIM; 2012.
3. Bushman, Barbara dan Janice Clark. Program Olahraga: Menopause Panduan Untuk Transisi Vibran Yang Sehat. Yogyakarta: PT Intan Sejati; 2012
4. Jhon, W. Journal Stress & Health. Online Library.wiley.com. Diakses 15 Januari 2017; 2016.
5. Bushman, Barbara dan Janice Clark. Program Olahraga: Menopause Panduan Untuk Transisi Vibran Yang Sehat. Yogyakarta: PT Intan Sejati; 2012.
6. Burns. Mengembangkan Prilaku Humanis Guru. (Online). Tersedia: <http://www.google.com> (27 Januari 2017); 1988.
7. Christiani. Jurnal Psikologi : Pengaruh Stress dan Kesehatan Wanita. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada; 2000.
8. Kasdu, D. Kiat sehat dan bahagia di usia menopause. Cetakan pertama, penerbit pustaka pembangunan swadaya nusantara. Jakarta : Puspa swara; 2002.
9. *Int J Gynaecol Obstet*. 2000. World report on women's health 2000. www.ncbi.nlm.nih.gov : diakses tanggal 28 Januari 2017.
10. Hurlock, Elizabeth B. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima. Jakarta: Erlangga ; 1997.
11. Sugiono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: ALFABETA; 2013.
12. Latan H. Structural equation modeling konsep dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 2.0. Bandung: Alfabeta; 2012.
13. Hidayat, A. A. Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data. Jakarta : salemba Medika; 2007.
14. Slameto. Belajar Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
15. Galuh. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Stress Kerja Pada Wanita. Semarang : UNNES; 2014.

16. Rohayati. Jurnal Hubungan Psikologis terhadap Konsep Diri Wanita. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada; 2008.
17. Friedman. H.S. & Schustack. M.W. Kepribadian: Teori klasik dan riset modern. Jakarta: Erlangga; 2010.
18. Tri. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Menopause. Medan :Universitas Sumatra Utara;2011.
19. Maftukhatus. Jurnal Humanitas Tentang Kualitas Hidup. Jakarta: Jurnal Health Indonesia; 2015.
20. Sugihartono. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press; 2007.
21. Anggia. Jurnal UIN Psikologi Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. Jakarta : UIN; 2010.
22. Meliana. Skripsi Berjudul Hubungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Duri Kupa Jakarta Barat. Jakarta : Universitas Indonesia; 2009.
23. Notoadmojo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2002 .
24. Sunyoto, Danang. Perilaku Konsumen. Yogyakarta: CAPS (Center of Academy Publishing Service); 2013
25. Sarwono. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka; 2010.
26. Hikmat, M. Mahi. Metode Komunikasi Suatu Pengantar. Bandung : PT Remaja Rosda Karya; 2011.
27. Setyati. Jurnal Tentang Analisis Wanita Menopause. Yogyakarta : UIN; 2014.
28. Racmawati. Skripsi tentang Hubungan Persepsi dengan Dukungan Keluarga di Kabupaten Bangkalan. Medan : USU; 2012.
29. Indah. Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Konsep Diri Wanita Menopause di wilayah kerja Puskesmas Bendosari (Jurnal). Bandung: UNPAD; 2014.