

Penerimaan Diri pada Wanita *Menopause* yang Belum Memiliki Anak

Eva Yulita^{1*}, Mulia Lasutri Tama²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang

E-mail korespondensi: ^{1*}yulitaeva18@gmail.com

Keywords: *menopause, self acceptance, woman*

Abstract

This study aims to see self-acceptance in menopausal women who have not had children. This study includes descriptions and factors that influence self-acceptance in menopausal women. This research approach is qualitative with phenomenological method. The subjects in this study were two women who had entered the menopause phase and had not had children. Data collection techniques using interview and observation techniques and data analysis techniques using the Miles and Huberman model. The results of this study explain that, based on the condition of the subject who has entered the menopause phase and has not had children. The subject accepts the conditions as well as the advantages and disadvantages that exist in him, such as realistic aspirations, success, self-awareness, social insight, and a stable self-concept. So that the more a woman can accept her condition which has entered the menopause phase and have not had children, the higher self-acceptance.

Kata kunci: *menopause, penerimaan diri, wanita*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerimaan diri pada wanita menopause yang belum memiliki anak. Penelitian ini meliputi gambaran serta faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada wanita menopause. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang wanita yang sudah memasuki fase menopause dan belum mempunyai anak. Teknik pengumpulan data wawancara dan observasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Teknik kredibilitas yang digunakan yaitu menggunakan triangulasi data. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa, berdasarkan kondisi subjek yang sudah masuk ke fase menopause dan belum memiliki anak, subjek menerima kondisi serta kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, seperti aspirasi yang realistis, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, dan konsep diri yang stabil. Sehingga semakin seorang wanita dapat

menerima kondisinya yang sudah masuk pada fase menopause dan belum memiliki anak, maka akan semakin tinggi penerimaan pada dirinya.

Sitasi: Yulita, E. & Tama, Mulia L. (2023). Penerimaan Diri pada Wanita *Menopause* yang Belum Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 366-379. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3794>

Pendahuluan

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkat umurnya. Semakin meningkat umurnya maka pertumbuhan dan perkembangan akan berhenti pada suatu tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Perubahan fungsi tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi paling banyak terjadi pada wanita (Proverawati, 2010).

Wanita dianugrahi dalam tiga proses jasmani yang rumit, yang tidak terdapat pada pria. Proses itu ialah haid, kehamilan dan *menopause*. Semua perubahan itu tentu merupakan anugrah yang sangat berharga, yaitu kemampuan untuk menurunkan anak. Pada seorang wanita akan tiba masanya haid yang biasanya datang setiap bulan akan berhenti sama sekali. Inilah yang disebut masa *menopause* yang secara medis akan terjadi pada rentang usia 40-45 tahun. Pada masa *menopause* indung telur pada wanita sudah tidak memproduksi sel telur lagi, yang berarti wanita tersebut tidak akan hamil lagi (Malike & Asmawati, 2010).

Seseorang yang menganggap bahwa menopause adalah suatu keadaan yang buruk dan membuatnya tak berdaya sehingga tidak bisa menerima menopause sebagaimana mestinya. Keadaan ini lambat laun akan berpengaruh pada pandangannya dalam menjalani menopause dengan perasaan tertekan dan depresi sehingga menyebabkan konsep dirinya menjadi rendah (Widiyaningsih & Diana, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yazdkhasti dkk., *Department of Reproductive Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, IR Iran tahun 2015* yang berjudul *Empowerment and Coping Strategies in Menopause Women: A Review* menjelaskan bahwa Menopause digambarkan sebagai periode kesulitan psikologis yang mengubah gaya

hidup wanita dalam berbagai cara. Wanita menopause memerlukan lebih banyak informasi tentang kebutuhan fisik dan psikososial mereka. Pemberdayaan selama menopause dapat berkontribusi untuk meningkatkan persepsi tahap ini dan pentingnya perawatan diri. Penting untuk meningkatkan kesadaran dan adaptasi perempuan terhadap menopause.

Penelitian Dorrya Maryana Dewi, Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2013, yang berjudul *Penerimaan diri terhadap menopause pada wanita Dewasa madya*, menunjukkan bahwa wanita yang mengalami *menopause* mengalami perubahan dalam kondisi fisik dan psikologis yang menyebabkan hubungan subyek dengan suami dan anak menjadi tidak harmonis. Namun dengan upaya yang dilakukan oleh subyek dan dukungan dari keluarga, subyek dapat menerima keadaan dirinya. Hal ini dapat terlihat dari cara pandang subyek terhadap dirinya.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Norma Mardiani dan Ela Rohaeni, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon pada tahun 2020, yang berjudul *Hubungan Penerimaan diri dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause*, menunjukkan bahwa penerimaan diri wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 25,8% positif dan 74,2% negatif. kecemasan wanita menopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial maupun seksual waktu wanita tersebut memasuki masa menopause dimana intensitas kecemasan tergantung pada tingkat penerimaan dirinya.

Arimbi Kaniasih Putri dan Hamidah dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2012 juga melakukan penelitian yang berjudul *Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Depresi pada Wanita Premenopause*. Penelitian ini dilakukan pada wanita yang berada pada rentang usia perimenopause, yaitu 45-51 tahun yang berada pada fase perimenopause sejumlah 41 orang yang mengalami depresi pada masa perimenopause baik dengan nilai sedang maupun tinggi. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai $R = -0.546$ menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause.

Penelitian Motiena Yulia Widaryanti dan Damajanti Kusuma Dewi dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2017 yang berjudul *Dukungan Sosial Suami dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres Pada Wanita Menjelang Masa Menopause* menunjukkan bahwa dukungan sosial suami dengan tingkat stres dan penerimaan diri dengan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan. Hasil analisis regresi linier berganda didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,002 dengan nilai $R=0,236$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa *menopause*.

Menurut Gamayanti (2016) penerimaan diri adalah derajat dimana seseorang telah mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehidupannya sehingga membentuk integritas pribadinya.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk melihat bagaimana gambaran serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penerimaan diri pada wanita *menopause* yang belum memiliki anak. Dari sisi praktis, penelitian ini bisa menjadi tambahan informasi yang berguna bagi masyarakat, terutama para perempuan yang nantinya akan menghadapi fase *menopause*.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami permasalahan secara mendalam serta menemukan suatu pola yang berhubungan dengan penerimaan diri pada wanita *menopause*.

Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua subjek penelitian, yaitu S yang berusia 51 tahun dan M yang juga berusia 51 tahun. Subjek penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang sudah berkeluarga, dan sudah memasuki masa *menopause* serta belum mempunyai anak. Kedua subjek ini dipilih oleh peneliti karena sesuai dengan kriteria dalam penelitian.

Partisipan penelitian lainnya adalah informan tahu yang mnengetahui subjek, antara lain D dan A yang mengetahui subjek subjek S, serta SJ dan SU yang mengetahui subjek M. Pemilihan informan tahu karena mereka mengenal subjek dengan baik.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen observasi dan wawancara semi terstruktur (*semistruktur*). Wawancara ini termasuk kedalam kategori *in-dept interview* yang dilakukan semi formal dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Wawancara ini disusun berdasarkan gambaran serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penerimaan diri pada wanita *menopause*.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini memakan waktu sekitar empat bulan untuk diselesaikan. Penelitian ini dimulai dengan analisis di lapangan, di mana analisis ini dilakukan untuk menentukan fokus penelitian. Kemudian peneliti meminta izin kepada subjek untuk ketersediaanya dalam penelitian ini. Kemudian peneliti mempersiapkan *guideline* dalam wawancara, menghubungi orang-orang di sekitar peneliti serta subjek yang sekiranya cocok menjadi responden dalam penelitian, menyusun *informed consent*, meminta responden mengisi *informed consent*, pengolahan data hasil wawancara bersama responden serta penyusunan laporan penelitian.

Untuk menjamin kredibilitas hasil penelitian, peneliti melaksanakan triangulasi data. Wiersma (Sugiyono, 2013) menyatakan bahwa triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat trigulasi sumber, trigulasi teknik pengumpulan data dan waktu.

Analisis Data

Teknik analisis Miles dan Huberman yang meliputi *reducton*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Analisis data dilakukan baik pada saat pengumpulan data sedang berlangsung maupun pada saat pengumpulan data telah selesai dalam

jangka waktu tertentu. Tanggapan yang diberikan selama wawancara telah diperiksa oleh peneliti. Peneliti akan terus mengajukan pertanyaan hingga titik tertentu hingga diperoleh hasil data yang dapat diandalkan jika suatu jawaban dirasa kurang memuaskan setelah dianalisis.

Hasil

Wanita Menopause (Subjek 1)

Berdasarkan dari observasi dan wawancara yang dilakukan, ada dua narasumber yang menjadi fokus penelitian. Kedua narasumber ini merupakan seorang wanita yang sudah menikah dan juga sudah masuk ke dalam fase *menopause*. Subjek yang pertama berinisial S. S merupakan wanita berusia 51 tahun dan sudah menikah sebanyak 2 kali. Pada pernikahan S yang pertama, S belum masuk ke dalam fase menopause dan S juga belum dikaruniai anak sampai pada saat suami pertama S meninggal. Kemudian S menikah kembali pada umur 44 tahun. Pada saat awal melakukan pernikahan yang kedua S juga belum memasuki fase menopause hingga ia berusia 48 tahun. Sejak awal menikah hingga saat ini S belum memiliki anak. S sempat merasa sedih dengan kondisi yang dialaminya dan S juga pernah merasakan takut dan khawatir jika suatu saat suaminya meninggalkan dirinya karena tidak bisa memberikan keturunan.

“ oh iyo lah sedih lah. Pernah ye tante nangis yo ketakutan tu ado pasti kadang kito tu apo takut ditinggalin kebanyakan tu kadang kan cakitu “ (S-1)

S juga mengatakan bahwa ia dan suami sudah berusaha dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan keturunan dengan cara berobat ke dokter, terapi, bahkan ke tukang urut, akan tetapi masih belum mendapatkan keturunan.

“ sudah ke dokter.. sudah beorot, sudah ee pokoknyo sudah di cubo galo...” (S-1)
“iyo lah usaha cakitu ye dak..” (S-2)

Selain itu S juga pernah merasa tersinggung dengan perkataan dari lingkungan sekitar dan juga merasa sakit hati ketika mereka membahas atau bertanya mengenai keturunan kepada S.

"banyak la banyak yang buat kito tersinggung.. yang nyanyi mandul lah.. kalo kito gendong anak wong kadang tu di omongi kalo pengen punyo anak tu buat dewek oo, cuman tante senyumi bae tante ketawo sudah.. jangan diambek pusing gek kito yang stress laju sudah diemke bae cak-cak santai bae.. " (S-1).

Kemudian subjek S juga pernah merasa khawatir tentang suatu hal dan ketakutan yang terjadi akan masa depan.

"kadang tu ee kito ngeraso khawatir bukan kadang masa tuo ee, nah masa tuo kito tu samo siapa kayak itu, kalo kito dak punyo anak tu ado jugo raso was-was tu tapi dibawak enjoy baelah kalo nk di pekeri takutnyo stress rumah tanggo ancur gek.." (S-1).

Penerimaan Diri

Seiring berjalannya waktu subjek S mulai menerima kenyataan yang realistis mengenai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. S juga memahami kondisi dirinya baik sebagai perempuan yang pasti akan mengalami *menopause* pada masanya.

"yo di buat santai bae, yo memang waktunyo sudah menopause yo sudah dak biso nak nolak takdir." (S-1)

"idak jugo, karno kan memang sudah saatnya menopause, yo emangnyo nak nolak takdir dak biso jugo (tertawa)" (S-2)

"yo kadang tu nak nyalahke takder bukan dak biso jugo karno kito.. ngapo cepet nian menopause nyo.. kan belum waktunyo umur masih mudo kok lah menopause.. tapi yo dak pacak nak di paksoi.." (S-3).

Kemudian Subjek S merasa berhasil dalam menerima kondisi serta merasa bahagia dengan keadaan yang sekarang. S juga sudah tidak merasa sedih lagi karena mendapat dukungan dari suami serta keluarga, Selain itu S juga lebih memilih untuk fokus ke pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan melayani suaminya

"kan tapi dapet dukungan dari laki alhamdulillah.."(S1)

"iyo banyakla yang sayang samo kito.."(S-2)

"yo bahagia edop, samo keluarga harmonis, rumah tanggo samawa.." (S-3).

Subjek S memiliki wawasan diri yang baik, terlihat dari S yang menerima proses dari yang awalnya merasa tersinggung dan sering menangis atas apa yang terjadi dengan kondisi dirinya, tetapi akhirnya S sadar bahwa semakin ia menanggapi hal-hal negatif mengenai dirinya maka ia akan semakin merasa sedih. Dari sini S

mendapatkan pelajaran bahwa S harus menerima kenyataan yang diberikan oleh Allah SWT.

“kito tu abaike baelah masa bodo lah yang penting kan pikiran kito tenang itu bae.” (S-1)

“tapi tante alihke cakitu..mugolah wong nak ngatoi kito ketawoi bae cakitu be..” (S2)

“sekarang kito dak pulok pekeri.. bawak santai..”(S3)

“jangan di ambek pusing gek kito yang stress laju sudah diemke bae cak cak santai bae” (S4)

“iyo di bawak santai bae jangan di pekeri igo..” (S-5).

Subjek S juga memiliki wawasan sosial yang baik, terlihat dari cara S menanggapi pandangan orang lain terhadap dirinya, ia berusaha menerima tanggapan orang lain, dan menerima tanggapan orang lain apabila itu positif serta tidak menanggapi tanggapan negatif.

“kito dengan senyum bae lah yo mungkin belom takdir, cak ituke bae lah mungkin tuhan tu belom percayo samo kami cakitu be kami.. kami buat santai bae.. kami ketawo be kadang tu kan tetangga ado bae..”(S-1)

S merasa dengan kondisinya yang mempunyai kekurangan serta kelebihan ini membuat S semakin bersyukur karena ternyata masih banyak yang menerima kondisi S saat ini terutama suami dan orang-orang di sekitar S.

“tapi dapet dukungan dari laki alhamdulillah jadi sekarang kito dak pulok dipekeri bawak santai..” (S-1).

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan, kesimpulan dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1.

Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri wanita *menopause* yang belum memiliki anak (Subjek 1)

Kategori	Tema
Aspirasi yang realistis keberhasilan	Menerima kelebihan dan kekurangan atas kondisinya saat ini Merasa bahagia dengan tidak menyalahkan kondisinya serta fokus mengurus suami dan menjalankan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.
Wawasan diri	Menikmati proses dari tanggapan negatif di lingkungan sekitar, sehingga mampu membangun sosial yang baik di lingkungan sekitarnya
Wawasan sosial	Memiliki wawasan sosial dengan cara mampu menanggapi tanggapan positif dan negatif dari keluarga, tetangga, dan orang lain
Konsep diri yang stabil	Merasa beruntung dan bersyukur atas apa yang telah diberikan kepada diri dan diberikan kondisi yang seperti ini serta mendapatkan dukungan dari sekitar.

Wanita *Menopause* (Subjek 2)

Subjek kedua dalam penelitian ini berinisial M. M merupakan pedagang dan ibu rumah tangga. M berusia 51 tahun. Sejak awal menikah hingga memasuki fase *menopause* M belum dikarniai keturunan. Oleh karena itu M pernah merasa sedih dan khawatir.

"iyo wak tu memang sedih. sedihnyo tu wak mikirin tar masa wak sakit tar masa wak dak biso ngapo ngapo dak punyo anak rasonyo dak taulah pokok nyo rasonyo wak tu sedih ..." (S-2)

Subjek M juga pernah merasakan sulit berkonsentrasi dan memfokuskan fikiran dan berfikir tentang hal-hal yang mengganggu secara berulang-ulang serta subjek merasa sudah lelah dengan keadaan yang dihadapi.

"sampe galak mikir mikir terus wak umur makin lamo makin tuo anak dak katek jadi wak tu kadang-kadang sedih kadang-kadang nangis wak..."(S-2)

Subjek M juga pernah merasa khawatir dan ketakutan akan terjadi sesuatu di masa depan dan berfikir bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi di masa depan.

" karna buat masa tue kan kalo kito ade anak kan lemak jadi kalo dak punyo anak ini rasonyo mak mano lah rasonyo wak dak biso lah di omong omongi pokok nyo wak rasonyo sedih " (S-2).

Kemudian subjek juga mengatakan jika dulu subjek sering merasa sensitif dan tersinggung ketika selalu ditanya tetangga mengenai keturunan. Subjek juga selalu berperilaku menghindar saat di tanya oleh tetangga serta merasa mudah marah.

"itu kalo masalah tesinggung itu ndok pasti wak tu tapi wak dak abis mikir" (S2-1)

"wak belari bae dak wak jawab kalo wong nanyo nanyo itu wak belari bae balek kerumah.."(S2-2)

"iyo meraso tesinggung wak di tanyo mak itu tapi wak dak mau jawab dengan mereka-mereka wak belari bae.."(S2-3).

"wak tu kepengen marah dengan uwong tu kepengen marah tapi wak tahan dengan kemarahan itu."(S2-4).

Penerimaan Diri (Subjek 2)

Berdasarkan hasil wawancara dengan M, muncul sejumlah tema yang memberikan tanggapan terhadap pertanyaan penelitian yang akan didokumentasikan secara sistematis, tema-tema ini memberikan klarifikasi terhadap permasalahan yang berkaitan dengan penerimaan diri pada wanita *menopause* yang belum memiliki anak ditinjau dari faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri. Keseluruhannya merupakan pandangan dari pengalaman yang terjadi pada subjek sebagai penerimaan diri pada wanita *menopause* yang belum memiliki keturunan yang diuraikan berdasarkan sudut pandang subjek.

Subjek M mempunyai aspirasi yang realistis terhadap kondisi serta kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Subjek M sudah menerima dengan ikhlas dan bersyukur segala kondisi yang dialaminya saat ini.

"yang namanya Allah belum nak ngasih kito keturunan yo jadinya pasrah bae.."(S2-1).

" iyo bersyukur (menghela nafas) habis nyo sudah beusaha kan kalo sekarang kan wak sudah ngga men lagi kan sudah ngga bisa mak mano lagi." (S2-2)

Subjek M memiliki keberhasilan juga, dilihat dari M yang bisa menahan kemarahan dengan perkataan tetangga dan juga sudah tidak merasa sedih lagi karena mendapat dukungan dari suami serta keluarga, Selain itu M juga lebih memilih untuk fokus ke pekerjaan sebagai pedagang dogan dan melayani suaminya.

"wak tahan dengan kemarahan itu wak tu dak galak rebot.." (S2)

Subjek M memiliki wawasan diri yang baik, terlihat dari M yang awalnya merasa tersinggung dan sering menangis atas apa yang terjadi dengan kondisi dirinya, tetapi akhirnya M sadar bahwa semakin ia menanggapi hal-hal negatif mengenai dirinya maka ia akan semakin merasa sedih. Dari sini M mendapatkan pelajaran bahwa M harus menerima kenyataan yang diberikan oleh Allah SWT.

“ iyo sudah.. ke dokter sudah , obat kampung sudah dipake masih dak dapet-dapet na sekarang wak dak biso lagi punyo anak kan sudah kering jadi wak ikhlas bae wak terimo bae apo dari pemberian Allah makini.. yo men nk nuruti sedih lah tapi wak ikhlas sudah.. sudah ridho dengan perbuatan ini, istilahnyo dengan jalan ini yang sudah diberikan Allah..” (S2)

M merasa dengan kondisi nya yang mempunyai kekurangan serta kelebihan ini membuat M semakin bersyukur karena ternyata masih banyak yang menerima kondisi M saat ini terutama suami dan orang-orang di sekitar M.

“yo men wak lanang tu sudah ikhlas bae lah dengan sudah tuo pulok katonyo..yo cukup istilahnye (suara motor) nerimo bae lah die samo samo nerimo kayak wak..”(S2-1)

“dio nerimo wak jugo dengan caro makini..”(S2-2) “makonyo dio nerimo aku dio nyayangi aku..”(S23)

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan, kesimpulan dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2.

Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri wanita *menopause* yang belum memiliki anak (Subjek 2)

Kategori	Tema
Aspirasi yang realistis	Menerima kelebihan dan kekurangan atas kondisinya saat ini
Keberhasilan	Merasa bahagia dengan tidak menyalahkan kondisinya serta fokus menjalankan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga serta pedagang dogan.
Wawasan diri	Menikmati proses dari tanggapan negativ di lingkungan sekitar, sehingga mampu membangun sosial yang baik di lingkungan sekitarnya
Wawasan sosial	Memiliki wawasan sosial dengan cara mampu menanggapi tanggapan positif dan negatif dari keluarga, tetangga, dan orang lain
Konsep diri yang stabil	Merasa beruntung dan bersyukur atas apa yang telah diberikan kepada diri dan diberikan kondisi yang seperti ini serta mendapatkan dukungan dari sekitar.

Diskusi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil dari tabel 1 dan tabel 2 menunjukkan bahwa wanita yang sudah masuk pada fase *menopause* dapat menerima kondisi serta keadaan yang mereka alami. Hal ini dilihat dari faktor-faktor apa aja yang mempengaruhi penerimaan diri pada wanita *menopause* yang belum memiliki anak.

Menurut Harlock (2006) penerimaan diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya adalah aspirasi yang realistik, keberhasilan, wawasan diri, wawasan sosial, dan konsep diri yang stabil. Pada faktor aspirasi yang realistis, individu yang dapat menerima dirinya sendiri dan menahan diri untuk tidak memendam tujuan yang tidak realistis. Dari segi faktor keberhasilan, individu harus mampu membangun unsur-unsur peningkat keberhasilan agar potensi yang dimilikinya terwujud secara maksimal sebelum dapat menerima dirinya sendiri. Pada faktor wawasan diri, Kapasitas dan kemauan mengevaluasi diri secara jujur serta menerima kekurangan dan kelebihan diri akan meningkatkan penerimaan diri pada aspek wawasan diri. Pada faktor wawasan sosial, mengacu pada kemampuan mempersepsikan diri sendiri pada orang lain sebagai pedoman agar mereka dapat bertindak sesuai dengan harapan individu. Sedangkan pada konsep diri yang stabil, bila individu melihat dirinya dengan satu cara pada suatu saat dan cara lain pada saat lain, yang kadang menguntungkan dan kadang tidak, akan menyebabkan ambivalensi pada dirinya. Agar tercapainya kestabilan dan terbentuknya konsep diri positif, *significant others* memposisikan diri individu secara menguntungkan.

Tentama (2010) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu adalah dengan berfikir positif. Individu yang berfikir positif akan cenderung bersemangat, lebih mampu memahami dirinya, percaya akan kemampuannya dan mantap dalam menjalankan kehidupan. Hal ini akan menjadikan individu makin menerima keadaan di dalam dirinya. Dampak positif dari penerimaan diri individu adalah individu memiliki penerimaan konsep diri yang positif, sehingga individu mampu memahami dan menerima perbedaan yang ada pada dirinya (Calhoun & Acocella, 1990).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya persamaan mengenai dinamika psikologis yang dimiliki oleh kedua subjek mengenai penerimaan diri yang mereka miliki. Kedua subjek dalam penelitian ini adalah S dan M mampu menerima kondisinya yang sudah masuk ke fase *menopause* dan belum memiliki anak. Berkat nasihat suami dan orang terdekat, hasil ini dapat dilihat bahwa dinamika penerimaan diri pada wanita menopause yang belum memiliki anak yang dilakukan pada sejak penelitian ini, menimbulkan beberapa faktor-faktor penerimaan diri yang dapat dilihat dari tema yang muncul.

Faktor yang mempengaruhi penerimaan diri subjek dalam penelitian ini ialah dapat bersifat realistis dengan kenyataan yang terjadi pada dirinya dan keluarganya. Adapun hambatan awal yang terjadi dalam penerimaan diri subjek adalah berusaha menerima keadaan dengan ikhlas dalam menghadapi masalah ini, subjek selalu menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya.

Referensi

- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R., (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: Mc GrawHill Publishing Company.
- Dewi, Dorrya Maryana. (2013). Penerimaan Diri Terhadap Menopause Pada Wanita Dewasa Madya. Other thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Harlock. (2006). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Wanita yang Mengalami Menopause. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, <https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/679/5/108600146>.
- Mardiani, N., & Rohaeni, E. (2020). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 1204–1210. <https://doi.org/10.38165/jk.v9i2.88>
- Malike, L. & Asmawati (2010). *Haid Membawa Berkah*. Jakarta: Belanoor.
- Proverawati, A (2010). *Menopause dan sindrome premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Putri, A. K. & Hamidah. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Depresi pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 1 (2), 1-6. [Http ://journal](http://journal).
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*.Bandung: AlfabetaCV
- Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas*, 7(1), 66-75.
- Widaryanti, M. Y., & Dewi, D. K. (2017). *Dukungan Sosial Suami dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres Pada Wanita Menjelang Masa Menopause*. 7.
- Widiyaningsih, D., & Diana, C. (2020). Konsep Diri dalam Toleransi Stres Wanita Menopause Usia 40-59 Tahun di Sleman Yogyakarta. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 164–169. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.104>
- Yazdkhasti, M., Simbar, M., & Abdi, F. (2015). Empowerment and Coping Strategies in Menopause Women: A Review. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(3). <https://doi.org/10.5812/ircmj.18944>