

Dukungan Sosial Suami dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres Pada Wanita Menjelang Masa Menopause

Stress among Women Approaching Menopause in Relation to Self-Acceptance and Husbands' Social Support

Motiena Yulia Widaryanti, Damajanti Kusuma Dewi
Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

Abstract: *Menopause is a natural process that will be experienced by all women. Menopause characterized with the symptoms that can be stressful for women. This problem can be solved with husband's social support and their self-acceptance when approaching menopause. The aim of the study are determine the correlation between husband's social support and woman self-acceptance with their stress level when approaching menopause. Quantitative method are used in this study, with 50 mothers in the village Lontar District of Sambikerep, Surabaya as the subject. The data were analyzed by using product moment correlation technique. The result of the study show there are significant relationship between husband's social support and woman self-acceptance with their stress level. The result of multiple linear regression analysis obtained significance value of 0,002 with a value Rsquare=0,236, meaning there is a significant relationship between social support and self acceptance husband with stress level in women approaching menopause.*

Key words: *Ssocial support, self acceptance, stress, women, menopause.*

Abstrak: Menopause adalah proses alami yang akan dialami oleh semua wanita. Perubahan menuju masa menopause ditandai dengan gejala-gejala yang dapat menimbulkan stres bagi wanita. Hal ini dapat diatasi dengan pemberian dukungan sosial oleh suami dan memiliki penerimaan diri pada wanita menjelang masa menopause. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan sosial suami dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 ibu-ibu di wilayah Kelurahan Lontar Kecamatan Sambikerep, Surabaya. Berdasarkan hasil analisis data secara parsial dengan teknik korelasi product moment, diketahui 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.

Kata Kunci: Dukungan sosial, penerimaan diri, stress, wanita, menopause.

Menurut Santrock (2002), menopause adalah masa dimana periode haid pada wanita dan kemampuannya untuk

melahirkan anak akan berhenti secara permanen. Masa ini biasanya akan terjadi pada usia akhir 40 tahun atau pada awal

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Motiena Yulia Widaryanti melalui email: motienayulia@yahoo.com

50 tahun karena sel telur yang dimiliki telah habis diproduksi. Menopause adalah proses alamiah yang akan dialami oleh semua wanita dan akan diawali dengan munculnya gejala-gejala yang dapat mengganggu wanita, baik secara fisik maupun secara psikis. Gejala yang dirasakan ini merupakan akibat dari adanya perubahan pada organ reproduksi, dan perubahan hormon.

Wiknjosastro (dalam Nurdono, 2013) menjelaskan bahwa pada masa menopause, wanita akan mengalami perubahan pada organ reproduksi, perubahan fisik, dan perubahan psikologis. Ghani (2009) menyebutkan perubahan fisik yang akan menyertai masa menopause diantaranya muncul semburan panas (*hot flushes*) yang diikuti dengan munculnya keringat yang berlebihan, kekeringan yang terjadi pada vagina sehingga menyebabkan rasa sakit saat berhubungan intim, berdebar-debar, vertigo, migrain, menurunnya libido, mudah lelah, mengalami gangguan tidur (*insomnia*), mengalami pengeroposan tulang, mengalami kenaikan berat badan, dan masih banyak lagi. Wanita yang sudah mengalami menopause juga rentan menderita osteoporosis, penyakit jantung koroner, dan alzheimer (Ghani, 2009). Perubahan-perubahan yang dialami tidak akan sama pada setiap wanita. Hal ini tergantung pada jumlah estrogen yang dimiliki oleh masing-masing wanita.

Gangguan fisik yang dialami wanita juga dapat menyebabkan timbulnya gangguan psikis, seperti cemas, mudah tersinggung, dan menurunnya rasa percaya diri yang dapat memicu timbulnya stres bagi wanita. Chaplin (2006) mengartikan stres sebagai keadaan tertekan yang dialami seseorang, baik secara fisik maupun secara psikologis. Stres dapat mengakibatkan timbulnya beberapa gejala. Hardjana (1994) menyebutkan beberapa gejala-gejala stres, yaitu gejala fisik, gejala emosi, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Menurut Nevid dkk. (2003) stres dapat dipengaruhi beberapa faktor, yaitu *coping*

stress, *self efficacy*, kepribadian *hardiness*, optimisme, dan dukungan sosial.

Sarafino (2008) mengartikan dukungan sosial sebagai bentuk Kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan yang diberikan oleh seseorang atau suatu kelompok kepada orang lain. Dukungan sosial dapat diperoleh baik dari suami, anak-anak, teman-teman, maupun dari pemberi layanan kesehatan, misalnya dokter atau bidan. Dukungan sosial yang diberikan oleh suami merupakan dukungan sosial yang paling dirasakan oleh wanita menjelang menopause. Hal ini dikarenakan suaminya yang akan ikut merasakan perubahan yang terjadi.

Dukungan sosial yang dapat diberikan bentuknya juga beragam, misalnya dalam bentuk pemberian perhatian, pemberian semangat, penilaian positif kepada orang tersebut, nasehat atau saran, pemberian informasi, hingga pemberian bantuan langsung seperti pemberian bantuan dana atau benda. Wanita yang mendapatkan dukungan sosial dari suami selama menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi menjelang masa menopause dapat menumbuhkan perasaan dicintai dan masih diharapkan oleh suaminya. Perasaan dicintai dan diharapkan ini akan menumbuhkan semangat bagi wanita untuk melewati gangguan-gangguan yang dirasakannya.

Individu yang sudah dapat menerima secara positif perubahan yang dialaminya, ini berarti ia telah memiliki penerimaan diri yang baik. Johnson (dalam Putri & Hamidah, 2012) mengartikan penerimaan diri sebagai kondisi dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini terjadi ketika seseorang telah menerima kelebihan dan kelemahan yang dimiliki dirinya. Ia tetap akan mencintai dirinya sendiri meskipun ia menyadari bahwa ia tidak sempurna dan memiliki kekurangan. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat menghindarkan dirinya dari stres yang terjadi karena adanya peru-

bahan-perubahan yang dialaminya.

Wanita yang menjelang masa menopause menyadari bahwa ia akan memiliki kekurangan, seperti tidak dapat hamil dan menghasilkan keturunan lagi akan tetapi wanita tersebut memiliki penerimaan diri yang positif akan menerima perubahannya secara positif dan tetap mencintai dirinya sendiri meskipun ia telah memiliki kekurangan. Dukungan sosial yang baik dari suami, serta penerimaan diri yang positif dapat meng-hindarkan wanita yang mengalami gangguan-gangguan menjelang masa menopause dari stres.

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan diperoleh data bahwa 2 dari 3 subjek merasa terganggu dengan gejala-gejala yang dirasakan. Gejala yang dirasakan mengganggu antara lain mudah lelah, menstruasi yang tidak teratur, rasa panas pada bagian wajah dan leher, serta keringat berlebihan. Ketiga subjek memiliki penerimaan diri yang baik meskipun merasa terganggu dengan gejala-gejala yang dirasakan. Subjek menganggap bahwa merasakan gejala-gejala tersebut merupakan hal yang wajar dan harus dijalani oleh semua wanita. Pada kenyataannya tidak semua subjek merasa siap mengalami menopause. Subjek yang belum menerima masa menopause merasa bahwa ia belum siap untuk menjadi tua.

Berdasarkan hasil penelitian awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat fenomena menarik yang terjadi menjelang masa menopause, sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial suami dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dan penerimaan diri sebagai variabel bebas (X) dengan tingkat stres sebagai variabel terikat (Y).

Subjek penelitian adalah adalah ibu-ibu warga di wilayah Kelurahan Lontar, Kecamatan Sambikerep, Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam menentukan sampel pada penelitian ini adalah teknik sampel purposif. Teknik sampel purposif menentukan sampel berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 50 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut: ibu yang berusia antara 45 tahun hingga 55 tahun; mulai mengalami tanda-tanda perubahan menjelang masa menopause.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner modelan skala Likert berupa skala dukungan sosial suami, skala penerimaan diri, dan skala tingkat stress. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda yang dibantu dengan menggunakan program *SPSS 21 for windows*.

Hasil

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,236, artinya 23,6% tingkat stres dipengaruhi oleh dukungan sosial suami dan penerimaan diri, dan sisanya sebesar 76,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti. Nilai signifikansi diketahui sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan penerimaan diri secara bersama-sama memiliki hubungan dengan tingkat stres.

Berdasarkan hasil analisis regresi pada variabel dukungan sosial suami menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,029 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres. Koefisien regresi antara dukungan sosial

suami dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause sebesar -0,266, yang berarti kedua variabel memiliki kekuatan hubungan cukup. Tanda negatif menunjukkan hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres bersifat negatif, yang artinya jika dukungan sosial suami naik, maka tingkat stres akan menurun, dan sebaliknya.

Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi dari variabel penerimaan diri dengan tingkat stres sebesar 0,037 ($p < 0,05$). Hal ini berarti variabel penerimaan diri dan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause memiliki hubungan yang signifikan. Koefisien regresi antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause sebesar -0,573, yang berarti kedua variabel memiliki kekuatan hubungan kuat. Hubungan antara variabel penerimaan diri dengan variabel tingkat stres bersifat negatif, artinya jika penerimaan diri naik, maka tingkat stres akan menurun, dan sebaliknya jika penerimaan diri turun, maka tingkat stres akan semakin meningkat.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial suami dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause. Berdasarkan hasil uji regresi untuk variabel dukungan sosial suami dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,029 ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa dukungan sosial suami berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause. Hasil analisis data statistik tersebut menjelaskan bahwa hipotesis yang menyatakan “ada hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause”, diterima.

Nilai koefisien regresi yang dihasilkan variabel dukungan sosial suami

sebesar -0,266. Berdasarkan pedoman interpretasi nilai korelasi oleh Sarwono (2006) kekuatan hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres termasuk kategori cukup. Nilai negatif menunjukkan arah hubungan yang negatif, artinya jika nilai dukungan sosial suami semakin meningkat maka nilai tingkat stres akan turun, dan sebaliknya.

Menurut Nevid dkk. (2003) stres dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan Sarafino (2008) sebagai bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh seseorang atau suatu kelompok kepada orang lain. Orang yang sedang menghadapi stress bila mendapatkan dukungan sosial maka akan lebih mudah untuk menemukan alternatif cara coping stress atau minimal mendapatkan dukungan emosional selama menghadapi masa sulit.

Menjelang masa menopause atau tahap pra-menopause adalah masa peralihan sebelum wanita mengalami tahap menopause. Masa peralihan ini terjadi perubahan pada siklus menstruasi, perubahan fisik, dan perubahan psikologis yang dapat membuat wanita merasa tidak nyaman, terganggu hingga dapat menimbulkan stres. Kehadiran seseorang yang berarti akan membantu wanita untuk menghadapi perubahan-perubahan yang dialami sehingga dapat mengurangi tekanan pada masa sulit tersebut.

Menurut Khan & Antonucci (dalam Orford, 1992) dukungan sosial dapat diperoleh dari orang terdekat yang selalu menjadi bagian dalam hidup, orang yang memiliki sedikit peran dalam hidupnya, dan orang yang perannya cepat berubah. Dukungan sosial yang paling berpengaruh bagi wanita yang akan mengalami menopause adalah dukungan sosial yang diberikan oleh pasangannya, yaitu suami.

Rodin dan Salovey (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa dukungan yang paling penting adalah dukungan yang berasal dari perkawinan. Suami akan

menjadi orang yang pertama dan paling utama untuk memberikan dukungan pada istri sebelum orang lain yang memberikan dukungan. Dukungan sosial suami dapat diwujudkan dalam bentuk memberikan kasih sayang dan perhatian kepada istri, bersimpati terhadap keluhan-keluhan yang dirasakan oleh istri, menerima kekurangan yang dimiliki istri, dan selalu mendampingi istri.

Dukungan yang diberikan suami akan membantu istri untuk menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya sehingga dapat mengurangi tekanan permasalahan yang dihadapinya. Istri yang mendapatkan dukungan sosial dari suami selama menghadapi perubahan-perubahan menjelang masa menopause akan menghadapi masa menopause lebih baik dengan berpikir lebih positif dan percaya diri jika dibandingkan dengan istri yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari suami. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Bromberger dkk. (2008) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat membantu wanita dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi menjelang masa menopause.

Berdasarkan uji regresi linier, diketahui bahwa variabel penerimaan diri berhubungan secara signifikan dan memiliki arah hubungan negatif dengan variabel tingkat stres. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,037 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi sebesar -0,573. Nilai negatif menunjukkan arah hubungan yang negatif, artinya jika nilai penerimaan diri semakin meningkat maka nilai tingkat stres akan turun, dan sebaliknya jika nilai penerimaan diri menurun maka nilai tingkat stres akan semakin meningkat.

Chaplin (2006) mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap yang menunjukkan perasaan puas terhadap diri sendiri dengan kualitas, bakat, dan keterbatasan yang dimilikinya. Seseorang yang dapat menghargai diri sendiri, menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya

akan mengurangi tekanan dalam hidupnya sehingga menghindarkan diri dari stres. Carson & Langer (2006) menyatakan seseorang yang tidak mampu untuk menerima diri sendiri tanpa syarat dapat mengakibatkan kesulitan emosi-onal, seperti kemarahan yang tidak terkendali hingga depresi.

Menopause dapat dipersepsikan sebagai hal yang positif atau hal yang negatif oleh wanita. Wanita yang mempersepsikan menopause sebagai hal yang positif akan lebih mudah untuk memahami dirinya sendiri sehingga dapat melihat kelebihan dan kekurangan dirinya secara lebih objektif. Mereka akan menganggap menopause merupakan hal yang wajar dan pasti akan dialami oleh semua wanita. Mereka juga berpendapat bahwa dengan memasuki masa menopause berarti mereka tidak akan mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga waktu mereka untuk beribadah bagi yang beragama Islam menjadi tidak terbatas.

Tidak semua wanita mempersepsikan menopause sebagai hal yang positif, ada yang menganggap menopause sebagai hal yang negatif sehingga akan merasa khawatir dan cemas dengan perubahan-perubahan yang dialaminya. Mereka tidak dapat memandang dirinya secara objektif sehingga yang mereka pahami tentang perubahan yang dialami menjelang masa menopause hanya menyebabkan kesulitan bagi mereka. Mereka beranggapan bahwa dengan mengalami masa menopause berarti mereka berubah menjadi tua, tidak menarik, menurunnya kesehatan, serta kekhawatiran terhadap hubungan dengan suami.

Berdasarkan hasil uji analisis data yang dilakukan dengan teknik analisis linier berganda, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa “ada hubungan antara dukungan sosial suami dan penerimaan diri dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause” diterima. Hal ini berarti dukungan sosial suami dan penerimaan diri secara bersama-

sama berpengaruh dengan tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause.

Koefisien regresi yang didapatkan dari pengolahan data adalah $R^2=0,236$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi yang diberikan variabel dukungan sosial suami dan penerimaan diri secara bersama-sama dengan variabel tingkat stres adalah 0,236. Hal ini berarti sebesar 23,6% variasi pada tingkat stres pada wanita menjelang masa menopause dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial suami dan penerimaan diri, sedangkan sisanya sebesar 76,4% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur oleh peneliti dalam penelitian ini.

Setiap wanita dapat mempersepsikan menopause secara berbeda-beda. Wanita yang mempersepsikan gejala menopause sebagai hal yang wajar dan dapat diterima akan berada pada kondisi homeostatis. Menurut Bell (Sarwono, 2005) orang yang berada pada kondisi homeostatis berarti berada pada kondisi yang serba seimbang sehingga akan memunculkan perasaan yang menyenangkan. Wanita yang mempersepsikan gejala menopause sebagai hal yang negatif, tidak dapat menerima dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya akan menyebabkan munculnya stres.

Wanita yang mendapatkan dukungan sosial dari suami yang tinggi dan memiliki penerimaan diri yang tinggi dapat mengurangi terjadinya stres selama menghadapi perubahan-perubahan menjelang masa menopause. Dukungan sosial suami dapat diwujudkan dengan pemberian perhatian dari suami, mendapatkan kenyamanan selama istri mengalami gejala-gejala yang mengganggu, selalu mendampingi istri, tidak menuntut istri untuk merubah penampilan, mendukung istri dan memberi saran ketika menghadapi masalah. Seorang wanita akan merasa cemas ketika ia bertambah tua dan merasakan banyak perubahan, salah satunya menopause. Keadaan ini dapat menyebabkan wanita mengalami ketidakstabilan emosi sehingga membutuhkan

pengertian dan dukungan yang positif dari suami dan anak-anaknya sebagai anggota keluarga yang terdekat. Hal ini akan menunjukkan kepada wanita bahwa perannya sebagai istri dan ibu masih dibutuhkan dalam kehidupan keluarganya.

Wanita yang memiliki penerimaan diri yang tinggi ketika menghadapi menopause akan memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya, menerima kekurangan dan kelebihan diri, tidak merasa kecewa dan menyesal dengan kekurangannya, menerima kenyataan yang dihadapi, berpikir secara positif tentang perubahan-perubahan yang dialami karena menopause.

Wanita yang memiliki pemikiran negatif terhadap menopause akan menganggap perubahan-perubahan yang dialami sebagai suatu hal yang mengganggu dan akan merubah dirinya menjadi lebih buruk. Keadaan dimana wanita memberikan penilaian yang negatif pada menopause akan menyebabkan wanita sulit untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Hal ini dapat menyebabkan wanita tersebut memiliki penerimaan diri yang rendah karena berpikir bahwa menopause akan merubah mereka menjadi wanita tua yang tidak cantik lagi, mudah lelah, mudah sakit, dan tidak dapat membahagiakan suami lagi.

Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres, ada hubungan antara penerimaan diri dengan tingkat stres, dan ada hubungan antara dukungan sosial suami dan penerimaan diri secara bersama-sama dengan tingkat stres.

Peneliti selanjutnya yang meneliti topik tentang dukungan sosial suami, penerimaan diri, dan tingkat stress diharapkan dapat menggali informasi lebih banyak dengan menggunakan variabel atau variasi lain yang dapat menyebabkan stres pada wanita menjelang masa menopause.

Daftar Pustaka

- Aprillia, N. I. & Nunik P. (2007). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4 (1), 35-42. [Http://journal.unair.ac.id](http://journal.unair.ac.id). Diakses 5 Agustus 2015.
- Bromberger, J. T., Karen A. M., Laura L. S., Sarah B., Nancy E. A., dkk. (2007). Depressive Symptoms During The Menopausal Transition: The Study of Women's Health Across The Nation (SWAN). *Journal of Affective Disorder*, 103 (1), 267-272. [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov). Diakses 4 Juli 2015.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi* (penerjemah: Kartini Kartono). Jakarta: Rajawali Press.
- Ghani, L. (2009). Seluk Beluk Menopause. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 19 (4), 193-197. [Http://bpk.litbang.depkes.go.id](http://bpk.litbang.depkes.go.id). Dikutip 25 Juli 2015.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Nevid, J. S., Spencer A. R., & Beverly G. (2003). *Psikologi Abnormal*. (Edisi 5, Jilid II). Jakarta: Erlangga.
- Nurdono, D. A. (2013). Gambaran Sikap Ibu Terhadap Masa Premenopause pada Ibu-Ibu. *Jurnal Psikologi*, 1 (2), 285-298. [Http://ejournal.umm.ac.id](http://ejournal.umm.ac.id). Diakses 22 Juni 2015.
- Orford, J. (2008). *Community Psychology: Theory and Practice*. New York: John-Wiley & Son, Inc.
- 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.unair.ac.id](http://journal.unair.ac.id). Diakses 3 Agustus 2015.
- Rostiana, T & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*, 3 (1), 76-86. [Http://ejournal.gunadarma.ac.id](http://ejournal.gunadarma.ac.id). Diakses 22 Juni 2015.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (Edisi 5. Jilid II). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 6th ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, S. W. (2005). *Psikologi Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental* (Jilid 1). Yogyakarta: Kanisius.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.