

## Coping terhadap stres yang ditimbulkan oleh gejala-gejala premenopause pada wanita usia 45-55 th.

Khafidah Kumala Sari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20287038&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Futterman dan Jones (1998) mengatakan bahwa banyak wanita mengeluhkan depresi tengah baya pada saat perimenopause yang disebabkan oleh penurunan dan fluktuasi tingkat hormon dan perubahan tengah baya lainnya. Gejala-gejala perimenopause yang disebabkan adanya perubahan-perubahan dan fluktuasi tingkat hormon ovarium tersebut antara lain adalah mood swings, kecemasan, irritability, mudah meneteskan air mata, menurunnya kemampuan untuk mengingat, hot flush, dll. Seorang wanita yang mengalami gejala-gejala di atas dan menganggap gejala-gejala tersebut sebagai sesuatu yang berbahaya atau mengancam serta menimbulkan perasaan terganggu dan tidak nyaman, tentunya akan termotivasi atau berbuat sesuatu untuk mengatasi efek yang ditimbulkan oleh gejala-gejala perimenopause tersebut. Hal inilah yang tercakup dalam coping. Masalah yang ingin diungkap dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran perilaku coping yang digunakan wanita untuk mengatasi stress yang ditimbulkan oleh gejala-gejala perimenopause.

Penelitian ini juga ingin mengungkapkan apakah ada perbedaan dalam jenis coping yang digunakan antara wanita yang bekerja dan yang tidak bekerja untuk mengatasi stress yang ditimbulkan oleh gejala-gejala perimenopause. Wanita yang bekerja diharapkan lebih banyak menggunakan problem focused coping. Selain itu penelitian ini juga ingin mengungkapkan perilaku coping apakah yang dirasakan paling efektif baik bagi wanita yang bekerja maupun yang tidak bekerja. Alat yang digunakan untuk melihat gejala-gejala perimenopause dibuat berdasarkan hasil elisitasi dan daftar gejala oleh Futterman & Jones dan Warga. Pilihan jawaban yang tersedia adalah ya dan tidak. Sedangkan untuk mengukur tingkat stress yang ditimbulkan oleh gejala digunakan skala 1-7. Alat yang digunakan untuk mengukur perilaku coping adalah COPE inventory yang dikembangkan oleh Carver dan Scheier (1989). Alat ini terdiri dari 53 item yang terdiri dari 3 dimensi, yaitu problem focused coping, emotion focused coping dan perilaku coping tidak adaptif. Pilihan jawaban yang disediakan adalah ya dan tidak. Sedangkan untuk mengukur efektifitas coping, digunakan skala 1 sampai 7.

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita bekerja dan yang tidak bekerja, yang berusia 45-55 tahun, yang sedang berada pada masa perimenopause. Jumlah subjek yang bekerja sebanyak 30 orang dan yang tidak bekerja berjumlah 32 orang. Untuk melihat gambaran perilaku coping dan efektifitas perilaku coping tersebut digunakan teknik statistik untuk mendapatkan rata-rata (mean). Sedangkan untuk melihat apakah ada perbedaan antara wanita yang bekerja dan yang tidak bekerja dalam penggunaan jenis coping digunakan rumus t-test. Uji reliabilitas dan analisis item dari alat coping menggunakan koefisien Cronbach alpha dan metode konsistensi internal dan. Dengan Koefisien Cronbach Alpha yang dihasilkan, maka dapat dikatakan reliabilitas coping ini sedang cenderung tinggi.

Dari hasil perhitungan rata-rata diketahui bahwa jenis emotion focused coping adalah jenis coping yang paling banyak digunakan baik pada wanita bekerja maupun yang tidak bekerja. Jenis coping yang dirasakan paling efektif adalah emotion focused coping. Dari hasil perhitungan t-test yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang secara statistik signifikan dalam skor emotion focused

coping antara wanita yang bekeija dan yang tidak bekeija, yang mana wanita yang tidak bekeija memiliki skor yang lebih besar. Hal ini berarti wanita yang tidak bekeija lebih banyak menggunakan jenis emotion focused coping dibandingkan dengan yang bekeija. Dari hasil perhitungan t-test yang dilakukan juga diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang secara statistik signifikan dalam skor problem focused coping dan perilaku coping tidak adaptif antara wanita bekeija dan yang tidak bekerja.