

**PENGATURAN EMOSI POSITIF DAN KECEMASAN MENJELANG
MENOPAUSE PADA PEREMPUAN PEKERJA DI DESA KALIREJO**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh :

**Maftukhatus Syarifah
NIM. 08710047**

Dosen Pembimbing :

Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2013**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman
Fakultas Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

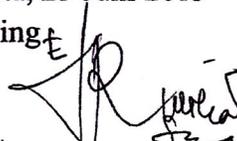
Nama : Maftukhatus Syarifah
NIM : 08710047
Judul Skripsi : Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menjelang Menopause pada Perempuan Pekerja di Desa Kalirejo

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kamu mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Juni 2013

Pembimbing



Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si

NIP. 19750514 2005 01 2004

PERNYATAAN KEASLIAAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Maftukhatus Syarifah

NIM : 08710047

Program Studi : Psikologi

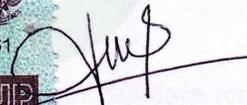
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menjelang Menopause pada Perempuan Pekerja di Desa Kalirejo”, merupakan hasil karya peneliti sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi hasil karya orang lain. Serta belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 25 Juni 2013



Menyatakan


Maftukhatus Syarifah
NIM. 08710047



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/RO



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/1136 /2013

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : **PENGATURAN EMOSI POSITIF DAN KECEMASAN
MENJELANG MENOPAUSE PADA PEREMPUAN
PEKERJA DI DESA KALIREJO**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Maftukhatus Syarifah

NIM : 08710047

Telah dimunaqosyahkan pada : Senin, tanggal: 1 Juli 2013

dengan nilai : 91.33/A-

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si
NIP. 197505142005012004

Penguji I

Satih Saadiyah Dipl.Psy. M.Si
NIP.19760805 200501 2 003

Penguji II

Sara Palila, MA
NIP. 198110142009012004

Yogyakarta,
Sunan Kalijaga
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
PEKAN
Prof. Dr. Dadung Abdurahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

MOTTO

Maka bersabarlah kamu dengan sabar yang baik

(QS Al-Ma'aarij [70]: 5)

"Yang penting bukanlah apa yang terjadi pada Anda, tetapi bagaimana Anda bereaksi terhadapnya."

(Epictetus)

Laahaula wala qurwata illa billahil'aliyyil 'adzim

(kitab fasholatan)

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Teruntuk Keluarga (Bapak, Mamak, Machfudz, Maskur,
Afif),*

*Teruntuk sahabat, teman-teman yang senantiasa menemani
langkahku, khususnya kamar 2 lantai II Asrama GP
tercinta (Cempluk, Ulfah, Nisa', Corriy, Alma)*

*Teruntuk guru, dosen yang telah menyalurkan ilmunya
kepadaku*

Tanpa kalian aku tiada arti

*Serta untuk seseorang yang tersurat di lauhul mahfudz
untukku*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas ridho-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menghadapi Menopause pada Perempuan Pekerja di desa Kalirejo”. Tanpa adanya dukungan, bantuan, dan partisipasi dari banyak pihak, skripsi ini tidak akan pernah terselesaikan.

Secara khusus penulis ingin menghaturkan terimakasih setulusnya kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Zidni Imawan Muslimin, S.Psi. Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu R. Rachmy Diana S.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah mendampingi serta memberi dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Ibu Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas kesedian dan kesabarannya memberikan bimbingan, saran, arahan serta motivasi, yang sangat membantu dan mempermudah dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Satih Saidiyah, DiPL. Psy., M.Si. selaku penguji 1 (satu) yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat membangun.

6. Ibu Sara Palila, S.Psi., Psi., M.A. selaku penguji 2 (dua) yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap jajaran Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora terimakasih telah menjadi bagian dari kenangan tidak tergantikan.
8. Keluargaku tercinta Ibu Siti Wa'diyati, Bapak Tumus Zain kedua kakakku (Machfudz dan Masykur Rosyid), adikku Achmad Mudhofar Afif, untuk segala bentuk curahan cinta dan kasih sayang, dukungan, pemakluman dan kesabarannya.
9. Seluruh warga dusun Kalirejo terlebih kepada para subjek penelitian, terimakasih untuk bantuan dan doa tulus untuk penulis. Untuk kang Ement yang telah memberi dorongan semangat dan sering kali memberi nasehat.
10. Teruntuk sahabat-sahabat tercinta di asrama GP (Gedung Putih) Pondok Pesantren Ali-Maksum. Juga sahabat-sahabatku Slamet Rofiah, S.Psi., Anisa Rahmawati, S.Psi., Kartika Mustafa, S.Psi. Serta kawan-kawan seperjuangan psikologi E, F, G 2008 atas senyum tulus, doa, dan semangatnya.

Akhirnya terimakasih dan penghargaan kepada semua pihak yang dengan tulus berpartisipasi dalam mewujudkan karya sederhana ini. Semoga dijadikan amal kebaikan oleh Allah SWT. Aamiin

Yogyakarta, 25 Juni 2013

Penulis

Maftukhatus Syarifah
NIM.08710047

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Tujuan penelitian	10
C. Manfaat penelitian	10
D. Keaslian penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Kecemasan Menjelang Menopause	15
1. Pengertian	15
a. Kecemasan	15
b. Menopause	18
c. Kecemasan Menjelang Menopause	21
2. Simptom-Simptom Kecemasan Menjelang Menopause	22
3. Faktor Penyebab Kecemasan Menjelang Menopause	24

B. Pengaturan Emosi Positif	26
1. Pengertian Emosi Positif	26
2. Pengaturan Emosi Positif	28
3. Aspek-Aspek Pengaturan Emosi Positif	29
4. Manfaat Emosi	31
C. Hubungan antara Pengaturan Emosi Positif dengan Kecemasan.....	34
D. Hipotesis.....	38
BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Identifikasi variabel.....	39
B. Definisi operasional variabel.....	39
1. Kecemasan Menjelang Menopause.....	39
2. Pengaturan Emosi Positif	40
C. Populasi dan Sampel penelitian	40
1. Populasi penelitian	40
2. Sampel penelitian.....	41
D. Alat pengumpulan data	42
1. Skala kecemasan	43
2. Skala pengaturan emosi positif	44
E. Validitas dan reliabilitas.....	45
1. Validitas alat ukur	46
2. Seleksi Aitem	46
3. Reliabilitas alat ukur	47
F. Metode analisis data.....	48

2. Uji Normalitas	64
3. Uji Linearitas.....	65
4. Uji Hipotesis.....	65
E. Pembahasan.....	66
BAB V. PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

1.1 Analisis Fungsional Gangguan Kecemasan Blackburn & Davidson (1995).....	23
3.1 Blueprint Kecemasan Menjelang Menopause.....	44
3.2 Blueprint Pengaturan Emosi Positif.....	45
4.1 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menjelang Menopause	54
4.2 Sebaran Item Skala Kecemasan Menjelang Menopause dengan Nomor Baru.....	55
4.3 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Pengaturan Emosi Positif	56
4.4 Sebaran Item Skala Pengaturan Emosi Positif dengan Nomor Baru	57
4.5 Reliabilitas Skala Kecemasan Menjelang Menopause dan Pengaturan Emosi Positif setelah Uji Coba	58
4.6 Deskripsi Demografi Subjek Penelitian.....	59
4.7 Deskripsi Statistik Nilai Kecemasan Menjelang Menopause dan Pengaturan Emosi Positif.....	60
4.8 Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek.....	61
4.9 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan Menjelang Menopause	62
4.10 Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Pengaturan Emosi Positif.....	63
4.11 Hasil Uji Normalitas Skala Kecemasan Menjelang Menopause dan Pengaturan Emosi Positif.....	64
4.12 Hasil Uji Linearitas Skala Kecemasan Menjelang Menopause dan Pengaturan Emosi Positif.....	65

DAFTAR GAMBAR

2.1 Bagan Hubungan antara Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menjelang Menopause	37
4.1 Diagram Distribusi Subjek Berdasarkan Kategorisasi Subjek pada Skala Kecemasan Menjelang Menopause.....	62
4.2 Diagram Distribusi Subjek Berdasarkan Kategorisasi Subjek pada Skala Pengaturan Emosi Positif	63

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Kecemasan Menjelang Menopause dan Pengaturan Emosi Positif <i>try out</i>	77
2. Skala Kecemasan Menjelang Menopause dan Pengaturan Emosi Positif untuk penelitian.....	89
3. Tabulasi skor data <i>try out</i> skala kecemasan menjelang menopause	98
4. Tabulasi skor data <i>try out</i> skala pengaturan emosi positif.....	103
5. Tabulasi skor data penelitian skala kecemasan menjelang menopause	107
6. Tabulasi skor data penelitian skala pengaturan emosi positif.....	110
7. Uji reliabilitas dan validitas skala pengaturan emosi positif	113
8. Uji reliabilitas dan validitas skala kecemasan menghadapi menopause	119
9. Deskripsi data penelitian.....	125
10. Uji normalitas.....	130
11. Uji linearitas.....	131
12. Uji hipotesis	133
13. Surat Keterangan Penelitian.....	134
14. Lembar <i>Professional Judgement</i> skala penelitian	139
15. Hasil wawancara <i>pre-eliminari</i>	150
16. Angket <i>pre-eliminari</i>	157

INTISARI

PENGATURAN EMOSI POSITIF DAN KECEMASAN MENJELANG MENOPAUSE PADA PEREMPUAN PEKERJA DI DESA KALIREJO

Maftukhatus Syarifah
08710047

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengaturan emosi positif dengan kecemasan menjelang menopause pada perempuan pekerja. Subjek penelitian adalah perempuan pekerja dalam rentang usia menjelang menopause di desa Kalirejo, Salaman, Magelang, Jawa Tengah. Jumlah keseluruhan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 90 perempuan pekerja dalam rentang usia 45-50 tahun.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala pengaturan emosi positif dan skala kecemasan menghadapi menopause. Skala pengaturan emosi positif disusun penulis berdasarkan teori pengaturan emosi positif yang dikemukakan oleh Feldman. Begitu juga skala untuk kecemasan menjelang menopause, disusun penulis berdasarkan teori dari Blackburn dan Davidson.

Teknik analisis statistik yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan software SPSS 16. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik analisis korelasi, diperoleh R sebesar -0,305, R^2 sebesar 0.093 dengan $p = 0.003$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengaturan emosi positif dan kecemasan menjelang menopause pada perempuan pekerja di desa Kalirejo, Salaman, Magelang, Jawa Tengah. R^2 sebesar 0.093 menunjukkan bahwa pengaturan emosi positif memberikan sumbangan efektif sebesar 9,3% terhadap kecemasan menghadapi menopause pada perempuan pekerja.

Kata kunci : *pengaturan emosi positif, kecemasan menjelang menopause, perempuan pekerja*

ABSTRACT

FEMALE WORKERS' PRE- MENOPAUSE POSITIVE EMOTION AND ANXIETY MANAGEMENT IN KALIREJO VILLAGE

Maftukhatus Syarifah
08710047

This research is aimed at explaining the relationship between positive emotion management and pre-menopause anxiety experienced by female workers. The subjects of this research are female workers who are in pre-menopause age range in Kalirejo Village, Salaman, Magelang, Central Java. The respondents for this research are 90 female workers between 45-50 years old.

This research employs quantitative method. The data of this research were gained by using positive emotion management scale and pre-menopause anxiety scale. The positive emotion management scale is based on Feldman's positive emotion management theory. While the pre-menopause anxiety scale is based on Balckburn and Davidson's theory.

The statistic analysis used in this research was the product moment correlation using SPSS 16 software. The analysis using correlation analysis technique resulted in R equivalent to $-0,305$, R^2 equivalent to 0.093 with $p = 0.003$. Those results show that there is indeed a significant relationship between positive emotion management and female workers' pre-menopause anxiety in Kalirejo village, Salaman, Magelang, Central Java. R^2 equivalent to 0.093 shows that positive emotion management has a significance as much as $9,3\%$ to female workers' pre-menopause anxiety.

Key words : positive emotion management , pre-menopause anxiety, female workers

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa menopause, merupakan masa di mana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi, berkurangnya kemampuan untuk bereproduksi disertai dengan perubahan-perubahan kondisi tubuh. Hal tersebut membuat seorang perempuan ketika memasuki fase menopause mengalami pergolakan-pergolakan, layaknya seorang anak yang memasuki masa remaja yang mengalami masa peralihan. Mappiane (1983) menuturkan bahwa masa menopause merupakan masa peralihan yaitu dari masa produktif menuju masa berkurangnya produktivitas seorang perempuan. Berdasar hal tersebut, bisa dikatakan bahwa proses yang demikian merupakan proses normal atau sesuatu yang wajar terjadi pada perempuan.

Meskipun merupakan proses yang normal, namun masa-masa seperti ini rawan sekali bagi perempuan mengalami sebuah sindrom pre-menopause atau suatu doktrin yang membuatnya tidak nyaman dengan usianya. Sindrom yang dirasakan tercatat dalam sebuah penelitian yang menyebutkan hampir seluruh perempuan di dunia mengalami sindrom pre-menopause, data menyebutkan bahwa di negara-negara Eropa mencapai 70-80%, Amerika 60%, Malaysia 57%, China 18%, serta Jepang dan Indonesia 10%. Catatan tersebut mengemukakan bahwa banyak dari perempuan pada masa menjelang menopause mengalami perubahan, baik perubahan tersebut dalam hal fisik maupun psikologis (Fitriana, Y. 2011).

Perubahan terjadi karena adanya perubahan hormonal yang mempengaruhi fisik seseorang yang kemudian juga sangat berpengaruh pada kondisi psikisnya. Pujiati. E (2005) mengungkapkan bahwa menopause merupakan usia akhir dari menstruasi pada perempuan yang umumnya terjadi dalam rentang usia 45-50 tahun, dimana ovarium lambat laun menurun yang menjadi sebab turunnya hormon estrogen dan progesteron yang hal ini menyebabkan perubahan dalam hal fisik maupun psikis perempuan.

Perubahan fisik lebih dirasakan pada menurunnya kondisi tubuh, sering kali perempuan pada masa menjelang menopause mengeluhkan berbagai penyakit yang sebelumnya tidak dirasakan. Keluhan-keluhan tersebut menurut *Woman's Health Concern* (Susiana, P.M. 2007) adalah sering kali merasakan pusing, keringat yang berlebih, mudah lelah, sukar tidur (*insomnia*), sering kali nyeri pada persendian.

Perubahan atau pergeseran fisik yang dialami membawa pengaruh besar terhadap kondisi psikologis perempuan yang berada pada masa menopause. Seringkali perempuan dalam masa ini mengalami kegoncangan yang membuatnya mudah sekali tersinggung, mudah marah, diliputi oleh kecemasan, murung, mudah merasakan kebingungan (Kartono, K. 1981).

Gangguan-gangguan ketika memasuki masa menopause akan dirasakan berbeda oleh perempuan satu dengan yang lainnya, dikarenakan keadaan psikis mereka juga berbeda. Bagi perempuan pekerja, memasuki masa menopause akan sangat dirasakan, mereka menjadi lebih mudah mengalami stres. Hal itu disebabkan oleh adanya dua peran dalam kehidupannya, yakni selain menjadi

seorang ibu juga dia berperan mencari nafkah. Simanjuntak dan Erniyati (2007) mengatakan perempuan menopause pencari nafkah mudah mengalami stres yang bersumber dari lingkungan kerja, tuntutan kerja, tanggung jawab kerja, lingkungan fisik tempat kerja, hubungan yang kurang baik antar manusia, kurangnya pengetahuan dan peningkatan jenjang karir, dan perasaan kurang aman ketika bekerja menjadi alasannya.

Melihat pendapat di atas, dengan mengarah kepada lingkungan kerja, serta tuntutan kerja, di mana seorang buruh identik dengan masyarakat ekonomi menengah ke bawah, dengan tempat atau lingkungan pekerjaan yang tidak tetap serta penghasilan kurang menjadi pemacu stress tersendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Isyana, N.A dan Nunik, P (2007) bahwa ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan seseorang pada usia-usia menjelang menopause salah satunya adalah faktor ekonomi, di mana seseorang dengan ekonomi rendah akan lebih mudah mengalami kecemasan.

Mengingat pada pekerjaan buruh, di mana lebih banyak dituntut fisiknya ketika bekerja, ketika memasuki usia menopause mengalami penurunan kondisi fisik yang dapat dipastikan pendapatan juga menurun, perubahan yang dirasakan bisa dipastikan sangat mengganggu dan bisa menimbulkan kecemasan pada dirinya. Namun, hal tersebut tergantung dengan bagaimana seseorang memandang mengenai menopause, dari sudut mana mereka memandang, serta bagaimana mereka memaknai keadaan tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh Fitriana, Y. (2011) bahwa kondisi masa menopause tergantung dengan kondisi psikologis emosional seseorang dalam memandang menopause pada periode sebelumnya.

Seorang perempuan yang mampu memahami bahwa menopause adalah hal yang alami baginya, dia akan lebih merasakan kebahagiaan. Seperti hasil survey dari *Jubilee Report* terhadap gaya hidup perempuan di atas 50 tahun yang menunjukkan bahwa 65% perempuan tersebut tampak lebih bahagia. Sementara 76% memiliki kondisi kesehatan lebih baik, 75% persen mengaku lebih punya waktu untuk bersenang-senang dan 93% memiliki lebih banyak kebebasan dalam memilih. Bisa dikatakan, ketika seseorang memandang masa menopause bukan sebagai sebuah kodrat yang alami, maka dia akan merasakan kecemasan yang jika berlebih dan tidak lagi mampu mengatasi akan berdampak pada depresi. (<http://www.jurnalskripsi.net/gambaran-pengetahuan-perempuan-menopause-tentang-perubahan-fisik-2/2012/5115/>).

Kecemasan merupakan bentuk reaksi terhadap suatu hal yang dianggap oleh seseorang sebagai sesuatu yang mengancam dirinya. Terkadang penyebabnya *real* atau tampak, terkadang ada juga yang tidak tampak namun secara tiba-tiba seseorang merasakan kecemasan secara berlebih. Seperti pendapat Freud yang mengungkap adanya tiga bentuk kecemasan yaitu kecemasan *realistis*, kecemasan *neurotik*, dan kecemasan moral. Jenis kecemasan yang muncul pada individu tergantung dari apa yang menjadi penyebab individu merasakan cemas (Safaria, T., & Nofrans E. S 2009).

Setiap individu pernah merasakan kecemasan, meskipun kecemasan antara satu orang dengan yang lainnya berbeda-beda dengan tingkat kecemasan yang berbeda. Melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Juni 2012 kepada responden yang memasuki masa jelang menopause, mereka

mengemukakan perubahan fisik yang terjadi, seperti badan mudah sekali lelah, sering kali merasakan kesemutan pada jari-jari, sering kali jantung berdegup namun penyebabnya jelas, keringat berlebih apalagi waktu-waktu setelah tengah malam. Kondisi psikis yang mereka rasakan berbeda, ada yang menjadi lebih mudah tersinggung, mudah marah, sering kali khawatir. Selain itu ada yang mengatakan takut bila ada suatu masalah dan tidak bisa mengatasinya, sering kali merasa gugup hingga *tremor*. Hal ini terjadi ketika responden dimarahi oleh pasangannya, kemudian yang jelas lagi adalah mudah sekali lupa, konsentrasi mengalami penurunan dan mudah merasa stres (wawancara, 7 Juni 2012).

Selain melalui wawancara, data diperoleh dari hasil penyebaran angket *pre-eliminari*. Penyebaran angket dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 September 2012, pertanyaan disusun berdasarkan simptom-simptom kecemasan dari Blackburn dan Davidson (1995). Berdasar angket didapat sekitar 16% dari 174 perempuan dalam rentang usia 45-50 menunjukkan adanya perubahan-perubahan. Kebanyakan dari mereka merasakan perubahan mulai dari segi fisik seperti mudah lelah, nyeri pada persendian dan kepala sering pusing serta beberapa dari mereka yang sering kali *tremor*. Perubahan fisik tersebut sangat dirasakan mengingat mereka masih aktif bekerja (*pre-eliminari*, 28 September 2012).

Selain fisik, mereka juga merasakan adanya perubahan pada kondisi psikis. Perubahan tersebut antara lain mereka menjadi was-was, tegang, mudah merasa khawatir, mudah marah, kewaspadaan meningkat, konsentrasi menurun, mudah lupa, mudah tersinggung, dan sering kali gelisah tanpa mengetahui

penyebabnya. Berdasar data tersebut, bisa dikatakan bahwa perempuan yang sedang memasuki masa menopause mengalami perubahan-perubahan baik dalam hal fisik maupun psikisnya. Melihat beberapa ciri yang telah dipaparkan di atas, bisa digolongkan bahwa responden mengalami kecemasan.

Penggambaran gangguan kecemasan pada beberapa perempuan yang memasuki menopause didasarkan pada *simptom-simptom* psikologis yang dipaparkan oleh Blackburn dan Davidson dalam Analisis Fungsional Gangguan Kecemasan (1995) yang mana berhubungan dengan kondisi hati, antara lain mudah marah, cemas, dan tegang. Selain itu juga pengaruh dengan pikiran yang sulit berkonsentrasi, khawatir, merasa kurang berdaya, dan sering kali membesarkan-besarkan masalah. Sisi lain melalui gejala biologis juga tampak dari keringat yang berlebih, gemetar (*tremor*), pusing, dan berdebar-debar.

Kecemasan timbul karena adanya beberapa faktor menurut Kartono, K. (2000) antara lain, *pertama* adanya kesusahan atau kegagalan yang dirasa terus-menerus menimpa diri seseorang, *dua* adanya kecenderungan harga diri yang terhalang, *tiga* adanya dorongan-dorongan seksual yang tidak terpuaskan dan terhambat yang berakibat pada timbulnya konflik dalam diri, dan terakhir adalah adanya emosi-emosi yang ditahan atau direpress yang seseorang tidak mampu mengontrolnya.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, dapat dikatakan bahwa faktor emosi terlihat lebih mendominasi daripada faktor-faktor lainnya. Adapun emosi sendiri merupakan suatu hasil dari sebuah persepsi diri terhadap lingkungannya, bisa dikatakan bahwa emosi merupakan suatu bentuk reaksi yang muncul pada

individu sebagai sebuah bentuk respon terhadap lingkungan sekitar. Emosi dapat menggambarkan kondisi jiwa seseorang, ketika yang tampak pada fisik seseorang misalnya seseorang dalam keadaan raut mukanya memerah, gigi terkatup, dengan mata memerah, urat syaraf terlihat menegang, tangan dikepalkan, melihat hal tersebut bisa dikatakan bahwa individu sedang dalam kondisi marah. Seperti yang diungkapkan oleh Safaria T., & Nofrans E. S (2009) bahwa emosi merupakan suatu keadaan jiwa yang tampak pada keadaan fisik seseorang, sebagai bentuk komunikasi.

Emosi timbul sebagai bentuk respon jiwa individu yang berpengaruh terhadap kondisi jasmaninya. Sifat dari emosi tersebut bisa dikatakan fluktuatif atau mudah sekali berubah-ubah. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh cara pandang seseorang dalam mempersepsi suatu hal, lingkungan, atau keadaan yang menyimpannya. Seperti pendapat Chaplin (Walgito, B. 2004) bahwa emosi adalah suatu reaksi yang kompleks dimana di dalamnya terdapat aktifitas yang cukup tinggi yang dapat mengubah reaksi jasmani individu, emosi ini lebih sering berubah-ubah. Emosi dapat mempengaruhi pribadi seseorang hingga sedemikian rupa, karena emosi timbul diakibatkan dari suatu keadaan tertentu serta memiliki kecenderungan, terjadi pada keadaan yang mengarah atau menyingkir dari suatu hal yang mana kemudian tereksprei pada jasmani yang mengalami perubahan.

Keadaan emosi setiap individu tergantung pada diri individu dalam menyikapi sesuatu. Misalnya ketika individu dihadapkan dalam suatu masalah, kemudian individu menganggap masalah tersebut sebagai beban baginya kemudian perasaan individu tegang maka reaksi yang muncul pada individu

sebagai bentuk emosi negatif. Begitu juga sebaliknya, ketika individu merasakan dengan rasa yang positif maka emosi yang muncul pada diri individu adalah emosi yang bersifat positif. Perlu juga diketahui bahwa seseorang yang tidak mampu mengatur emosi diri terlebih emosi negatif, maka relasi dengan orang lain bisa terganggu. (<http://www.hariansumutpos.com/2012/02/26884/bahayanya-memendam-emosi-negatif#axzz2U7h2uuPJ>).

Emosi-emosi yang muncul secara berbeda-beda tersebut juga memberikan efek yang berbeda pada diri individu. Ketika dalam diri individu tersebut muncul emosi negatif maka seseorang tersebut akan merasakan ketidak tentaman dalam dirinya yang berdampak pada kecemasan. Berbeda jika ternyata yang muncul dari dalam individu tersebut adalah emosi positif, individu akan merasakan ketenangan yang membuat diri individu merasa nyaman.

Emosi merupakan hasil persepsi individu, jadi emosi yang timbul bernilai positif manakala individu dalam mempersepsi suatu hal, keadaan, situasi melalui kacamata yang positif dan sebaliknya manakala seseorang dalam mempersepsi sesuatu dengan cara yang negatif, maka emosi yang tampak adalah emosi negatif. Namun, ketika seseorang menyadari akan emosi yang sedang dirasakan serta alami, seseorang tersebut akan lebih mampu mengelola emosi yang sedang berkejolak.

Individu dengan perasaan-perasaan negatif, dia akan lebih sering mengalami kecemasan, yang mana hal tersebut jika dibiarkan dan tidak disadari akan mengganggu aktifitas seseorang. Ketika individu diliputi perasaan negatif kemudian merasakan kecemasan dia akan sulit mengendalikan perasaan tersebut

menjadi perasaan yang positif. Dengan kata lain, ketika individu lebih menfokuskan diri dengan emosi positif yang dimiliki meskipun itu sedikit akan lebih mampu mengontrol emosi positif dalam dirinya dan meminimalisir emosi negatif.

Seperti pendapat Gohm dan Clore (Safaria, T., & Nofrans E. S 2009) yang menyatakan bahwa ada dua emosi dalam diri manusia, yakni *Pertama*, emosi positif, dimana emosi ini memberikan ketenangan dan kesenangan, misalnya cinta, tenang, santai, lucu, dan senang. *Kedua*, emosi negatif, emosi ini apabila muncul membuat kurang senang serta membuat gelisah, semisal depresi, putus asa, sedih kecewa, dan cemas.

Memasuki masa menopause, perempuan akan mengalami perubahan yang bermacam-macam, baik perubahan dari segi fisik yang kemudian berpengaruh pada kondisi psikisnya. Perempuan ketika memasuki masa menopause kemudian dia diliputi oleh perasaan negatif mengenai menopause, maka dia akan merasakan kekhawatiran-kekhawatiran yang membuatnya cemas. Perempuan yang sadar dengan emosi yang dirasakan, akan tumbuh dalam dirinya emosi positif dan mampu mengelola emosi positif yang mampu meminimalkan emosi negatif yang ada dalam diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini ingin meneliti apakah ada hubungan antara pengaturan emosi positif dengan kecemasan perempuan menjelang masa menopause di desa Kalirejo. Judul penelitian yang akan dilakukan adalah “Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan pada Perempuan Pekerja Jelang Menopause di desa Kalirejo”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengaturan emosi positif dan kecemasan menjelang menopause pada perempuan pekerja.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dan dukungan teoritis khususnya bidang psikologi klinis mengenai pengaturan emosi positif dan kecemasan menjelang menopause pada perempuan pekerja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dinamika antara pengaturan emosi positif dengan kecemasan menjelang menopause. Diharapkan juga mampu memberikan wawasan, pengetahuan mengenai emosi positif dan kecemasan menjelang menopause. Selain itu juga diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai emosi positif sehingga dapat meminimalisir kecenderungan emosi negatif.

D. Keaslian Penelitian

- 1. Stress, psychological distress, menopause symptoms and physical health in women.* Penelitian ini mengangkat tentang stress, psikological distress,

simptom-simptom menopause dan faktor psikososial sebagai topik penelitian. Teori yang digunakan untuk kecemasan, stress dan depresi berdasar pada teori Lovibond SH dan Lovibond PF adapun untuk skala symptom menopause didasarkan pada teori Heinemann L, Potthoff dan Schneider H. Subjek yang digunakan adalah perempuan usai 45-55 tahun dengan metode kuantitatif. Penelitian menggunakan beberapa skala, antara lain skala kecemasan dan depresi menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala *The Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), untuk skala symptom menopause menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS), skala kecerdasan emosi menggunakan skala *the Assessing Emotions Scale* dan untuk skala sport sosial menggunakan *the Social Support Questionnaire short form* (SSQ6). Saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan agar meneliti tentang cara mengatasi stress yang disebabkan menopause dan kesusahan juga sikap negatif terhadap menopause secara lebih rinci.

2. *Depressive Disorders and the Menopause Transision*. Penelitian ini membahas mengenai beberapa gangguan depresi dan masa transisi menopause. Metode yang digunakan adalah metode studi literatur pada gangguan depresi dan masa-masa transisi menopause.
3. *Positive Affect Regulation in Anxiety Disorder*. Penelitian ini mengangkat tentang pengaturan emosi positif pada beberapa gangguan kecemasan, dengan beberapa ranah kajian berdasar pada beberapa teori untuk gangguan kecemasan yaitu teori dari Bryant, teori Zimmerman dan Coryell, teori dari

Zimmerman dan Mattia dan teori dari Foa. Adapun untuk pengaturan emosi positif didasarkan pada teori Feldman. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan beberapa skala pengukuran antara lain *The Savoring Belief Inventory*, *Inventory to Diagnose Depression Lifetime*, *Psychiatric Diagnostic Screening Questionnaire*, *Obsessive Compulsive Inventory Revised* dan *The Responses to Positive Affect*. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan paradigma behavior untuk mengungkap respon terhadap emosi positif.

4. *Hooked on Felling: Rumination about Positive and Negative Emotion Interepisode bipolar disorder*. Mengangkat pembahasan mengenai gangguan bipolar, tentang emosi negatif dan emosi positif, dengan mendasarkan pada teori William dan First, teori Treynor, Gonzales dan Nollen dan teori Feldman. Metode yang digunakan adalah eksperiment.

Selain menggunakan beberapa rujukan dari jurnal-jurnal luar, peneliti juga menggunakan beberapa penelitian di Indonesia, antara lain:

5. Kecemasan pada Perempuan yang Menjelang Menopause, berdasarkan pada teori Kronenberg, adapun metode yang digunakan adalah kualitatif dengan subjek penelitian adalah perempuan dalam rentang usia menjelang menopause.
6. Hubungan antara Pengetahuan Mengenai Menopause dengan Kecemasan Menjelang Menopause pada Ibu Rumah Tangga. Dasar teori yang digunakan adalah teori dari Rahmatika dan teori Lestari, menggunakan metode kuantitatif. Skala yang digunakan memodifikasi dari skala yang

telah digunakan sebelumnya yakni skala kecemasan menjelang menopause dari Rahmatika dan skala pengetahuan mengenai menopause dari Lestari. Peneliti selanjutnya diharapkan agar meneliti aspek-aspek lain yang berkaitan dengan kecemasan menjelang menopause, antara lain pikiran negatif tentang menopause, tipe kepribadian, dukungan keluarga, pekerjaan dan faktor lain.

7. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Wanita yang Menjelang Menopause. Teori yang digunakan adalah teori kecemasan dari Stuart. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan skala kecemasan menjelang menopause disusun berdasar pada respons kecemasannya Stuart. Subjek penelitian adalah para pegawai wanita yang ada di lingkungan pemerintah Solok.
8. Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause di Kelurahan Lhok Keutapang. Didasarkan pada teori Hamilton, dengan metode penelitian adalah metode kuantitatif. Alat ukur memodifikasi skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang gambaran diri dan kecemasan ibu masa menopause dengan metode yang berbeda.

Penelitian yang akan diangkat pada penelitian ini meneliti tentang pengaturan emosi positif dan kecemasan menjelang menopause. Perbedaan penelitian ini dengan beberapa penelitian sebelumnya yaitu

1. Perbedaan terletak pada teori yang dipakai untuk menyusun alat ukur. Skala pengaturan emosi positif disusun penulis dengan berdasar pada teori Feldman

(2008) dan untuk skala kecemasan menjelang menopause disusun berdasarkan teori dari Blackburn dan Davidson (1995). Namun, ada satu penelitian yang menggunakan teori yang sama dalam pengaturan emosi positif, namun berbeda variabel terganggunanya.

2. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah warga desa Kalirejo, Salaman, Magelang Jawa Tengah, berbeda dengan subjek penelitian pada penelitian-penelitian sebelumnya.
3. Tahun penelitian, penelitian ini dilakukan pada tahun 2013.
4. Meskipun penelitian mengenai kecemasan menjelang menopause telah banyak dilakukan, akan tetapi belum ada penelitian yang menggunakan pengaturan emosi positif sebagai variabel bebasnya. Kalaupun ada, memiliki perbedaan pada variabel terganggunanya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa sejauh ini penulis belum menemukan penelitian yang meneliti tentang Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menjelang Menopause pada Perempuan Pekerja di desa Kalirejo. Selain itu juga, sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian mengenai pengaturan emosi positif hal tersebut menjadi satu kelebihan dari penelitian yang akan diangkat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diajukan beberapa kesimpulan penelitian, yaitu:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pengaturan emosi positif dengan kecemasan menjelang menopause pada perempuan pekerja di desa Kalirejo, kecamatan Salaman, kabupaten Magelang, yaitu di mana semakin tinggi pengaturan emosi positifnya maka kecemasan yang muncul semakin rendah, dan semakin rendah pengaturan positifnya, maka semakin tinggi kecemasan yang timbul. Ini berarti pengaturan emosi positif yang dilakukan secara terus dilakukan dapat meminimalisir kecemasan dalam diri seseorang.
2. Pengaturan emosi positif memiliki kontribusi sebesar 9,3% terhadap rendahnya tingkat kecemasan pada perempuan pekerja di desa Kalirejo, sehingga masih ada 90,7% yang mempengaruhi kecemasan seseorang menjelang menopause. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi rendahnya tingkat kecemasan seorang perempuan usia menjelang menopause, *pertama* adalah seseorang yang senantiasa bersyukur dengan apapun kondisi kehidupan yang dijalani. *Dua* mampu mengelola dan menyalurkan emosi dengan baik, terlebih mampu menfokuskan pada emosi positifnya. *Tiga* bisa menghargai diri sendiri, sehingga memiliki kepercayaan diri yang baik. *Empat* memiliki kepuasan terhadap pasangan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka saran yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Kepada warga desa Kalirejo umumnya dan Ibu-ibu khususnya agar tetap mempertahankan dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya dalam berbagai aspek, agar tidak terganggu masalah psikisnya. Kemampuan mengelola emosi positif bisa didukung dengan meningkatkan keimanan diri kepada Allah SWT.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan variabel yang sama supaya meluaskan subjek penelitian dan meningkatkan jumlah sampel yang digunakan sehingga hasil penelitian dapat untuk digeneralisir. Dalam penyusunan aitem supaya lebih cermat sehingga lebih dapat mengungkap konstruk teori yang ada. Selanjutnya yang ingin meneliti dengan variabel yang sama supaya mencari lagi tentang teori pengaturan emosi positif yang lain yang kemungkinan lebih mampu mengungkap pengaturan emosi positif. Selain itu juga diharapkan agar memperkaya referensi mengenai pengaturan emosi positif, lebih variatif. Serta dalam pengambilan sampel, gunakan teknik sampling yang tepat sehingga sampel yang digunakan dapat mewakili populasi, salah satu teknik yang bisa digunakan bisa dengan teknik *random sampling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blackburn, IVY. Marie & K. M. Davidson. (1995). *Cognitive Therapy for Depression and Anxiety*. USA: Blackwell Science. Diunduh pada tanggal 29 September 2012. <http://amazon.com>
- Dio, A. M. (2003). *Emotional Quality Management (Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi)*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Dwita, A., dan Johanna N. (2002). Pengaruh Musik terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi. *Anima. Indonesia Psychological Journal* Vol. 17. No. 2.
- Eisner, L. R., Sheri, L. J., & Charles. S. C., . (2009). Positive Affect Regulation in Anxiety Disorders. *Journal of Anxiety Disorder* 23.
- Feldman, G. C., Jutta, J & Sheri, L. J. (2008). Responses to Positive Affect: a Self Report Measure of Rumination and Dampening. *Cognitive Therapy and Research. Article*. Diunduh pada tanggal 1 Juli 2013. <http://link.springer.com/article>
- Fitriana, Y. (2011). Fenomena Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Klimaterium di Rt 01 Rw 01 Kelurahan Candi Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)* Vol 1 No 5 Desember 2011. Diunduh pada tanggal 7 Juni 2012.
- Frederikson, B. L., & Christine B. (2005). Positive Emotion Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Journal Cognition and Emotion*. Psychology Press. Diunduh pada tanggal 1 Juli 2013.
- Ghofur, A., dan Eko P. (2007). Pengaruh Teknik Nafas dalam Menghadapi Perubahan Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikian Kali Jambe Sragen. *Jurnal Keperawatan Surya Medika Yogyakarta*. <http://www.skripsistikes.wordpress.com> . diunduh pada tanggal 2 April 2011.
- Hadi, S. (2004). *Statistik* (jilid 2). Yogyakarta: Andi
- Isyana, N. A., dan Nunik P. (2007). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Perempuan Perimenopause. *Artikel*. Bagian Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Diunduh pada tanggal 7 Juni 2012.

- Kartono, K. (1981). *Psikologi Wanita, wanita sebagai ibu & nenek*. Bandung: Mandar Maju
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Kurniawati, D dan Hanifah M. (2009). *Obgynacea (Obstetri & Ginekologi)*. Yogyakarta: TOSCA Enterprise.
- Larasati, T. Jurnal Kualitas Hidup pada Wanita yang sudah memasuki Masa Menopause. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. *Artikel*. Diunduh pada tanggal 7 Juni 2012.
- Lutfiwati, S. (2012). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa bagi Penyesuaian dan Pendidikan*. Surabaya: Usaha Normal.
- Masithach, N. H. (1996). Persepsi Sekelompok Wanita Indonesia terhadap Menopause (Studi Perbandingan terhadap Wanita yang Berada pada Tahap Premenopause, Perimenopause dan Postmenopause di Jakarta). *Skripsi*. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Diunduh pada tanggal 12 Juli 2012.
- Oktaviani, W. (2012). Hubungan antara Pengetahuan tentang Menopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause pada Ibu Rumah Tangga. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Pujiati, E. (2005). Studi Diskriptif Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Munculnya Aspek Psikologis pada Ibu-Ibu Usia 40-50 tahun yang Mengalami Pra Menopause di Desa Kalisalak Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang Tahun 2005. *Karya Tulis Ilmiah*. Tidak diterbitkan.
- Rasyid, M. E. (2010). *Asyiknya Berfikiran Positif (Kisah dan Langkah Nyata untuk Membentuk Mental Positif Agar Sukses Tanpa Batas)*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Rostriana, T., dan Ni Made T. K. (2009). Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 1 Desember 2009. Diunduh tanggal 17 Juli 2012.
- Safaria, T., & Nofrans E. S. (2009). *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sholichatun, Y. Hidup Setelah Menikah Mengurai Emosi Positif dan Resiliensi pada Wanita Tanpa Pasangan. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Islam Malang. *Artikel*. Diunduh pada tanggal 5 Juli 2012.

- Simanjuntak., & Erniyati. (2007). Adaptasi Psikososial Wanita Menopause Pekerja dan Bukan Pekerja di Perumnas mandala Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang. *Jurnal Keperawatan Rufaidah Sumatra Utara* Vol 2. No 2 November 2007. Diunduh 22 Juni 2011.
- Susiana, P. M. (2007). Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan. *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara medan*. Diunduh 10 Juni 2012.
- Trismiati. (2004). Perbedaan Tingkat Kecemasan antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Psyche* Vol. 1. No. 1 Juli 2004.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Winja, D. S., & Faridah A. R. 2011. Efektivitas Musik Klasik dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) pada siswa kelas XI. *Jurnal Humanitas* Vol VIII no 2 Agustus 2011.
- Zuliawati. (2011). Pengaruh Dukungan Sosial Suami terhadap Kecemasan Istri Menghadapi Masa Menopause di Kecamatan Medan Sunggal. *Skripsi*. <http://repository.usu.ac.id>. di unduh pada tanggal 10 Juni 2012.
- <http://www.jurnalskripsi.net/gambaran-pengetahuan-perempuan-menopause-tentang-perubahan-fisik-2/2012/5115/> Diunduh pada tanggal 10 Juni 2012.
- <http://www.hariansumutpos.com/2012/02/26884/bahayanya-memendam-emosi-#axzz2U7h2uuPJ> Diunduh pada tanggal 23 April 2013.

1. Skala kecemasan menjelang menopause dan pengaturan emosi positif *try out*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jalan Marsda Adi Sucipto, Telepon (0274) 589621
YOGYAKARTA 55281

Assalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Kepada Responden Yth:

IDENTITAS DIRI:

Nama :
Usia :
Pendidikan :
Pekerjaan :

Ditengah kesibukan Ibu saat ini, perkenankanlah saya mohon bantuan Ibu untuk meluangkan waktu sejenak guna mengisi pernyataan skala yang saya lampirkan. Jawablah setiap nomor pertanyaan sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Ibu. Kerjasama Ibu sangat dibutuhkan sebagai sarana untuk penelitian dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini sangat mengharapkan kejujuran dan keseriusan dalam memberikan jawaban. Jawaban sama sekali tidak mempengaruhi hal-hal yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari. Peneliti sangat menjamin kerahasiaan jawaban Ibu.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan berikut dengan **TELITI** kemudian **PILIH LAH** salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan Ibu dengan memberikan tanda silang (X) pada :
SL = bila pernyataan tersebut **SELALU** Ibu rasakan.
SR = bila pernyataan tersebut **SERING** Ibu rasakan.
KD = bila pernyataan tersebut **KADANG-KADANG** Ibu rasakan, terkadang Ibu rasakan namun diwaktu lain Ibu tidak merasakan
JR = bila pernyataan tersebut **JARANG** Ibu rasakan, namun lebih sering tidak merasakannya.

TP = bila pernyataan tersebut **TIDAK PERNAH** Ibu rasakan.

2. Dalam pengisian skala ini, Ibu tidak perlu ragu-ragu karena dalam skala ini tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawaban-jawaban yang Ibu berikan merupakan informasi yang sangat berharga bagi saya. Oleh karena itu, semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan secara **JUJUR** dan **SUNGGUH-SUNGGUH**.
3. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, berilah lingkaran pada tanda (X) yang telah dibuat, kemudian berilah tanda (X) yang baru pada jawaban yang dikehendaki.
4. Apabila Ibu telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada soal yang terlewatkan. Kami berharap Ibu menjawab semua pertanyaan yang ada, jika ada pertanyaan dari kuesioner yang Ibu tidak pahami, bisa ditanyakan kepada pendamping. **JANGAN SAMPAI ADA YANG DILEWATKAN ATAU DIKOSONGI**

Terima kasih atas kesediaan dan kesanggupan Ibu dalam pengisian kuesioner ini. Mudah-mudahan Allah SWT membalas kebaikan Ibu dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi.

Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Peneliti

Maftukhatus Syarifah

Contoh:

1	Saya merasa khawatir ketika kondisi kesehatan saya menurun	SL	SR	KD	JR	TP
---	--	----	---------------	----	----	----

Beri tanda silang pada pilihan SR apabila keadaan Ibu yang sesungguhnya pada pernyataan tersebut adalah Sering terjadi atau Seringkali Ibu rasakan.

Keterangan jawaban:

SL = Selalu, SR = Sering, KD= Kadang-kadang, JR= Jarang, TP= Tidak Pernah

No	Pernyataan	Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya mudah membentak orang lain	SL	SR	KD	JR	TP
2.	Saya senang ketika bisa terlibat dalam suatu kegiatan, meski keadaan fisik saya mulai menurun	SL	SR	KD	JR	TP
3.	Pada waktu-waktu tertentu tangan saya berkeringat dingin	SL	SR	KD	JR	TP
4.	Meskipun usia bertambah, saya masih tetap kuat dan sehat seperti ketika masih muda	SL	SR	KD	JR	TP
5.	Kekuatan bekerja saya menurun, membuat saya murung	SL	SR	KD	JR	TP
6.	Saya mengkhawatirkan perubahan diri saya, di mana kondisi kesehatan saya mulai menurun	SL	SR	KD	JR	TP
7.	Saya seringkali melakukan kesalahan ketika bekerja	SL	SR	KD	JR	TP
8.	Saya merasa tetap sehat di usia memasuki menopause	SL	SR	KD	JR	TP
9.	Ketika bekerja, saya lebih senang menyendiri	SL	SR	KD	JR	TP
10.	Saya merasa selalu fit ketika mengerjakan pekerjaan	SL	SR	KD	JR	TP
11.	Akhir-akhir ini saya merasa tidak nyenyak tidur, berbeda ketika saya masih muda	SL	SR	KD	JR	TP
12.	Saya memeriksakan diri ke dokter untuk memastikan perubahan yang saya alami	SL	SR	KD	JR	TP

Keterangan jawaban:

SL = Selalu, SR = Sering, KD= Kadang-kadang, JR= Jarang, TP= Tidak Pernah

13.	Saya banyak membicarakan penurunan kondisi fisik pada teman	SL	SR	KD	JR	TP
14.	Saya akan mengerjakan pekerjaan sendiri selama saya merasa masih mampu	SL	SR	KD	JR	TP
15.	Tuntutan hidup membuat hati saya tidak tenang	SL	SR	KD	JR	TP
16.	Saya sangat senang ketika mengerjakan pekerjaan saya	SL	SR	KD	JR	TP
17.	Saya menjadi mudah merasa frustrasi ketika pekerjaan tidak segera terselesaikan	SL	SR	KD	JR	TP
18.	Di usia ini, tuntutan ekonomi membuat saya merasa sedih	SL	SR	KD	JR	TP
19.	Saya takut kemampuan bekerja saya menurun ketika memasuki usia menopause	SL	SR	KD	JR	TP
20.	Penurunan kondisi tubuh tetap membuat saya tertidur nyenyak	SL	SR	KD	JR	TP
21.	Saya tersinggung ketika ada orang lain membicarakan tentang diri saya	SL	SR	KD	JR	TP
22.	Konsentrasi saya mulai menurun di usia sekarang	SL	SR	KD	JR	TP
23.	Saya merasa mudah pusing diusia sekarang	SL	SR	KD	JR	TP
24.	Di usia sekarang, saya lebih mampu mengontrol amarah	SL	SR	KD	JR	TP

Keterangan jawaban:

SL = Selalu, SR = Sering, KD= Kadang-kadang, JR= Jarang, TP= Tidak Pernah

25.	Ketika beraktifitas, saya menjadi mudah lelah	SL	SR	KD	JR	TP
26.	Saya menjalani hidup dengan rileks	SL	SR	KD	JR	TP
27.	Setiap kali saya mengerjakan sesuatu, saya berharap ada orang yang bersedia membantu	SL	SR	KD	JR	TP
28.	Ketika pagi datang, saya malas untuk bangkit dan bekerja	SL	SR	KD	JR	TP
29.	Saya lebih senang sendiri dalam bekerja, untuk mengurangi konflik	SL	SR	KD	JR	TP
30.	Saya tetap berbahagia apapun kondisi ekonomi keluarga	SL	SR	KD	JR	TP
31.	Saya merasa nyeri pada persendian, terlebih setelah beraktifitas	SL	SR	KD	JR	TP
32.	Perubahan ini adalah hal yang wajar di usia saya sekarang	SL	SR	KD	JR	TP
33.	Ketika bekerja, saya merasakan linu pada tiap persendian saya	SL	SR	KD	JR	TP
34.	Saya mudah merasa capek ketika bekerja	SL	SR	KD	JR	TP
35.	Ketika bekerja, seringkali tiba-tiba saya merasa pening	SL	SR	KD	JR	TP
36.	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik di usia ini	SL	SR	KD	JR	TP
37.	Saya tidak memiliki gairah untuk memulai aktifitas bekerja	SL	SR	KD	JR	TP

Keterangan jawaban:

SL = Selalu, SR = Sering, KD= Kadang-kadang, JR= Jarang, TP= Tidak Pernah

38.	Saya berprasangka baik atas pembicaraan orang mengenai saya	SL	SR	KD	JR	TP
39.	Saya senang meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan pekerjaan saya	SL	SR	KD	JR	TP
40.	Saya lebih senang berdiam diri di rumah ketika ada masalah dengan pekerjaan	SL	SR	KD	JR	TP
41.	Saya menjadi lebih waspada ketika bekerja, mengingat kondisi kesehatan dan kemampuan saya tidak seperti dulu ketika muda	SL	SR	KD	JR	TP
42.	Saya selalu bersyukur apapun kondisi saya sekarang	SL	SR	KD	JR	TP
43.	Seringkali saya keluar masuk rumah, merasa tidak tenang	SL	SR	KD	JR	TP
44.	Meskipun kondisi mulai menurun, saya tetap bekerja seperti biasanya	SL	SR	KD	JR	TP
45.	Saya benci kekuatan bekerja saya mulai menurun membuat pekerjaan tidak selesai pada waktunya	SL	SR	KD	JR	TP

Terimakasih... mohon diteliti kembali... pastikan tidak ada jawaban yang kosong sebelum melanjutkan ke skala 2

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan berikut dengan **TELITI** kemudian **PILIH LAH** salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan Ibu dengan memberikan tanda silang (**X**) pada :
SS = bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan keadaan Ibu.
S = bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan keadaan Ibu.
TT = bila pernyataan tersebut **TIDAK TENTU**, kadang sesuai kadang tidak sesuai dengan keadaan Ibu
TS = bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan keadaan Ibu.
STS = bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan keadaan Ibu.
2. Dalam pengisian skala ini, Ibu tidak perlu ragu-ragu karena dalam skala ini tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawaban-jawaban yang Anda berikan merupakan informasi yang sangat berharga bagi saya. Oleh karena itu, semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan secara **JUJUR** dan **SUNGGUH-SUNGGUH**.
3. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, berilah lingkaran pada tanda (X) yang telah dibuat, kemudian berilah tanda (X) yang baru pada jawaban yang dikehendaki.
4. Apabila Ibu telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada soal yang terlewatkan. Kami berharap Ibu menjawab semua pertanyaan yang ada, jika ada pertanyaan dari kuesioner yang Ibu tidak pahami, bisa ditanyakan kepada pendamping. **JANGAN SAMPAI ADA YANG DILEWATKAN ATAU DIKOSONGI**.

Terima kasih atas kesediaan dan kesanggupan Anda dalam pengisian kuesioner ini. Mudah-mudahan Allah SWT membalas kebaikan Anda dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi.

Contoh :

1.	Saya tersenyum ketika pekerjaan selesai tepat waktu	SS	S	TT	TS	STS
----	---	----	---	----	---------------	-----

Beri tanda silang pada pilihan TS apabila pernyataan tersebut adalah Tidak Sesuai menunjukkan keadaan Ibu yang sesungguhnya.

Keterangan jawaban:

SS: Sangat Sesuai; S: Sesuai; TT: Tidak Tentu; TS: Tidak Sesuai; STS: Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	Jawaban				
1.	Saya melakukan segala sesuatu yang saya inginkan di usia sekarang dengan penuh suka cita	SS	S	TT	TS	STS
2.	Ketika pekerjaan selesai sesuai harapan, saya tersenyum senang	SS	S	TT	TS	STS
3.	Saya bekerja dengan segenap kemampuan yang masih saya miliki	SS	S	TT	TS	STS
4.	Saya tertawa ketika bahagia, tanpa peduli keadaan lingkungan	SS	S	TT	TS	STS
5.	Orang di sekitar tetap membutuhkan saya, itu menjadi kebanggaan tersendiri bagi saya	SS	S	TT	TS	STS
6.	Saya tertawa ketika kebahagiaan menghampiri saya	SS	S	TT	TS	STS
7.	Banyak hal indah yang ingin saya raih di usia sekarang, dan saya bersemangat untuk menggapainya	SS	S	TT	TS	STS
8.	Saya menyampaikan segala sesuatu yang menjadi keinginan saya ke teman-teman	SS	S	TT	TS	STS
9.	Saya menjalani setiap pekerjaan dengan perasaan bahagia	SS	S	TT	TS	STS
10.	Kemampuan saya di bawah kemampuan teman-teman di usia saya	SS	S	TT	TS	STS
11.	Saya berterimakasih kepada setiap orang yang telah membantu saya	SS	S	TT	TS	STS

Keterangan jawaban:

SS: Sangat Sesuai; S: Sesuai; TT: Tidak Tentu; TS: Tidak Sesuai; STS: Sangat Tidak Sesuai

12.	Saya malu bila harus berkumpul dengan orang-orang, meskipun mereka seusia saya	SS	S	TT	TS	STS
13.	Mencapai usia sekarang adalah suatu anugerah bagi saya, saya jalani dengan penuh syukur	SS	S	TT	TS	STS
14.	Saya akan bercerita mengenai kesuksesan saya kepada teman-teman tanpa peduli mereka senang atau tidak, niat saya untuk memotivasi	SS	S	TT	TS	STS
15.	Tersenyum membuat hari-hari saya terasa lebih indah	SS	S	TT	TS	STS
16.	Menurunnya kondisi tubuh, bukanlah suatu halangan untuk bekerja, saya masih memiliki banyak keterampilan lain untuk bekerja	SS	S	TT	TS	STS
17.	Saya berpakaian sesuai dengan usia	SS	S	TT	TS	STS
18.	Semangat menggebu selalu ada dalam diri saya ketika bekerja, hingga melupakan hal lain (V)	SS	S	TT	TS	STS
19.	Kondisi fisik yang mulai menurun, serta ekonomi yang kurang tidak membuat saya menyerah begitu saja dengan keadaan	SS	S	TT	TS	STS
20.	Saya berekspresi sesuka saya tanpa peduli perasaan teman	SS	S	TT	TS	STS
21.	Keluarga sangat membutuhkan saya	SS	S	TT	TS	STS
22.	Saya memakai pakaian yang terlihat lebih muda untuk menutupi usia saya	SS	S	TT	TS	STS

Keterangan jawaban:

SS: Sangat Sesuai; S: Sesuai; TT: Tidak Tentu; TS: Tidak Sesuai; STS: Sangat Tidak Sesuai

23.	Saya merasa suami semakin cinta kepada saya, membuat kebahagiaan tersendiri	SS	S	TT	TS	STS
24.	Saya sedih mengingat kemampuan bekerja saya menurun	SS	S	TT	TS	STS
25.	Saya lebih layak untuk bersikap biasa meskipun saya sangat bahagia, mengingat lingkungan sedang bersedih	SS	S	TT	TS	STS
26.	Saya menahan diri untuk tidak tertawa saat bahagia, ketika mengetahui teman saya sedang bersedih	SS	S	TT	TS	STS
27.	Apapun kondisi saya sekarang, saya senang bergabung dalam organisasi	SS	S	TT	TS	STS
28.	Saya merasa dibuang dan tidak lagi dibutuhkan	SS	S	TT	TS	STS
29.	Saya tidak sepenuhnya menyampaikan segala yang menjadi keinginan saya kepada orang lain	SS	S	TT	TS	STS
30.	Kondisi tubuh yang mulai menurun, membuat saya malas bekerja	SS	S	TT	TS	STS
31.	Saya memiliki kemampuan untuk beraktifitas seperti yang lain	SS	S	TT	TS	STS
32.	Saya menyadari perubahan-perubahan di usia saya sekarang adalah wajar, membuat saya tetap tenang menjalani pekerjaan	SS	S	TT	TS	STS
33.	Saya merasa tidak layak untuk merasa tenang, ketika ada Ibu terkena musibah, meskipun saya mampu untuk tenang	SS	S	TT	TS	STS

Keterangan jawaban:

SS: Sangat Sesuai; S: Sesuai; TT: Tidak Tentu; TS: Tidak Sesuai; STS: Sangat Tidak Sesuai

34.	Memasuki usia sekarang, membuat saya gelisah	SS	S	TT	TS	STS
35.	Tidak selayaknya saya memiliki harapan berlebih terhadap suatu hal yang masih semu	SS	S	TT	TS	STS
36.	Saya merasa suami mulai meninggalkan saya	SS	S	TT	TS	STS
37.	Selain bekerja, saya juga berkumpul dengan teman seusia	SS	S	TT	TS	STS
38.	Saya adalah perempuan malang, tidak seberuntung perempuan lain	SS	S	TT	TS	STS
39.	Ketika bekerja, tidak sepatutnya saya merasa sangat begitu yakin terhadap diri saya	SS	S	TT	TS	STS
40.	Saya sulit untuk mengucapkan terimakasih ke orang lain	SS	S	TT	TS	STS
41.	Saya bersyukur apapun kondisi saya sekarang	SS	S	TT	TS	STS
42.	Tersenyum ataupun cemberut, hari-hari saya sama saja	SS	S	TT	TS	STS
43.	Sebahagia apapun saya, saya tidak layak tertawa ketika lingkungan sedang bersedih	SS	S	TT	TS	STS
44.	Adakalanya saya harus mengerem semangat menggebu saya	SS	S	TT	TS	STS
45.	Kondisi perasaan saya, saya sesuaikan dengan lingkungan meskipun sebenarnya seringkali berbeda	SS	S	TT	TS	STS

Keterangan jawaban:

SS: Sangat Sesuai; S: Sesuai; TT: Tidak Tentu; TS: Tidak Sesuai; STS: Sangat Tidak Sesuai

46.	Saya selalu yakin terhadap apapun yang saya kerjakan	SS	S	TT	TS	STS
47.	Lebih baik mengurungkan diri untuk bercerita kepada teman-teman tentang kesuksesan yang saya capai, meskipun niat saya untuk memotivasi	SS	S	TT	TS	STS
48.	Bagi saya, menurunnya kondisi fisik sangat mengganggu aktifitas kerja saya	SS	S	TT	TS	STS

Mohon diteliti kembali... apakah ada jawaban yang masih belum diisi..

Terimakasih atas bantuan Ibu.. semoga kebaikan Ibu dibalas oleh Allah dengan kebaikan yang berlipatganda.

Mohon maaf apabila ada hal yang kurang berkenan.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 2013

Responden

()

2. Skala kecemasan menjelang menopause dan pengaturan emosi positif untuk penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jalan Marsda Adi Sucipto, Telepon (0274) 589621
YOGYAKARTA 55281**

Assalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Kepada Responden Yth:

IDENTITAS DIRI:

Nama :
Usia :
Pendidikan :
Pekerjaan :

Ditengah kesibukan Ibu saat ini, perkenankanlah saya mohon bantuan Ibu untuk meluangkan waktu sejenak guna mengisi pernyataan skala yang saya lampirkan. Jawablah setiap nomor pertanyaan sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Ibu. Kerjasama Ibu sangat dibutuhkan sebagai sarana untuk penelitian dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini sangat mengharapkan kejujuran dan keseriusan dalam memberikan jawaban. Jawaban sama sekali tidak mempengaruhi hal-hal yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari. Peneliti sangat menjamin kerahasiaan jawaban Ibu.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan berikut dengan **TELITI** kemudian **PILIHLAH** salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan Ibu dengan memberikan tanda silang (**X**) pada :

SL = bila pernyataan tersebut **SELALU** Ibu rasakan.

SR = bila pernyataan tersebut **SERING** Ibu rasakan.

KD = bila pernyataan tersebut **KADANG-KADANG** Ibu rasakan, terkadang Ibu rasakan namun diwaktu lain Ibu tidak merasakan

JR = bila pernyataan tersebut **JARANG** Ibu rasakan, namun lebih sering tidak merasakannya.

TP = bila pernyataan tersebut **TIDAK PERNAH** Ibu rasakan.

2. Dalam pengisian skala ini, Ibu tidak perlu ragu-ragu karena dalam skala ini tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawaban-jawaban yang Ibu berikan merupakan informasi yang sangat berharga bagi saya. Oleh karena itu, semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan secara **JUJUR** dan **SUNGGUH-SUNGGUH**.
3. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, berilah lingkaran pada tanda (X) yang telah dibuat, kemudian berilah tanda (X) yang baru pada jawaban yang dikehendaki.
4. Apabila Ibu telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada soal yang terlewatkan. Kami berharap Ibu menjawab semua pertanyaan yang ada, jika ada pertanyaan dari kuesioner yang Ibu tidak pahami, bisa ditanyakan kepada pendamping. **JANGAN SAMPAI ADA YANG DILEWATKAN ATAU DIKOSONGI**

Terima kasih atas kesediaan dan kesanggupan Ibu dalam pengisian kuesioner ini. Mudah-mudahan Allah SWT membalas kebaikan Ibu dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi.

Wassalamu'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh

Peneliti

Maftukhatu Syarifah

Contoh:

1	Saya merasa khawatir ketika kondisi kesehatan saya menurun	SL	SR	KD	JR	TP
---	--	----	---------------	----	----	----

Beri tanda silang pada pilihan SR apabila keadaan Ibu yang sesungguhnya pada pernyataan tersebut adalah Sering terjadi atau Seringkali Ibu rasakan.

Keterangan Jawaban:

SL= Selalu; SR= Sering; KD= Kadang-kadang; JR= Jarang; TP= Tidak Pernah

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya benci kekuatan bekerja saya mulai menurun membuat pekerjaan tidak selesai pada waktunya	SL	SR	KD	JR	TP
2	Ketika bekerja, seringkali tiba-tiba saya merasa pening	SL	SR	KD	JR	TP
3	Saya merasa nyeri pada persendian, terlebih setelah beraktifitas	SL	SR	KD	JR	TP
4	Ketika ada orang lain membicarakan tentang diri saya, saya berprasangka baik	SL	SR	KD	JR	TP
5	Seringkali saya keluar masuk rumah merasa tidak tenang	SL	SR	KD	JR	TP
6	Saya tidak memiliki gairah untuk memulai aktifitas bekerja	SL	SR	KD	JR	TP
7	Ketika bekerja, saya merasakan linu pada tiap persendian saya	SL	SR	KD	JR	TP
8	Saya menjalani hidup dengan rileks	SL	SR	KD	JR	TP
9	Saya mudah merasa capek ketika bekerja	SL	SR	KD	JR	TP
10	Saya merasa selalu fit ketika mengerjakan pekerjaan	SL	SR	KD	JR	TP
11	Saya lebih senang sendiri dalam bekerja, untuk mengurangi konflik	SL	SR	KD	JR	TP
12	Saya merasa mudah pusing diusia sekarang	SL	SR	KD	JR	TP

Keterangan Jawaban:

SL= Selalu; SR= Sering; KD= Kadang-kadang; JR= Jarang; TP= Tidak Pernah

13	Pada waktu-waktu tertentu tangan saya berkeringat dingin	SL	SR	KD	JR	TP
14	Kekuatan bekerja saya menurun, membuat saya murung	SL	SR	KD	JR	TP
15	Saya mengkhawatirkan perubahan diri saya, di mana kondisi kesehatan saya mulai menurun	SL	SR	KD	JR	TP
16	Saya merasa tetap sehat di usia memasuki menopause	SL	SR	KD	JR	TP
17	Ketika pagi datang, saya malas untuk bangkit dan bekerja	SL	SR	KD	JR	TP
18	Konsentrasi saya mulai menurun di usia sekarang	SL	SR	KD	JR	TP
19	Saya takut kemampuan bekerja saya menurun ketika memasuki usia menopause	SL	SR	KD	JR	TP
20	Selama saya masih mampu, pekerjaan akan saya kerjakan sendiri	SL	SR	KD	JR	TP
21	Tuntutan hidup membuat hati saya tidak tenang	SL	SR	KD	JR	TP
22	Tuntutan ekonomi membuat saya merasa sedih	SL	SR	KD	JR	TP
23	Penurunan kondisi tubuh tetap membuat saya tertidur nyenyak	SL	SR	KD	JR	TP
24	Saya menjadi mudah merasa frustrasi ketika pekerjaan tidak segera terselesaikan	SL	SR	KD	JR	TP

Keterangan Jawaban:

SL= Selalu; SR= Sering; KD= Kadang-kadang; JR= Jarang; TP= Tidak Pernah

25	Akhir-akhir ini saya merasa tidak nyaman tidur, berbeda ketika saya masih muda	SL	SR	KD	JR	TP
26	Saya memeriksakan diri ke dokter untuk memastikan perubahan yang saya alami	SL	SR	KD	JR	TP
27	Ketika beraktifitas, saya menjadi mudah lelah	SL	SR	KD	JR	TP
28	Saya membicarakan penurunan kondisi fisik dengan tetangga	SL	SR	KD	JR	TP
29	Meskipun usia bertambah, saya masih tetap kuat dan sehat seperti ketika masih muda	SL	SR	KD	JR	TP
30	Ketika saya bekerja, sering kali membuat kesalahan	SL	SR	KD	JR	TP
31	Saya tersinggung ketika ada orang lain membicarakan tentang diri saya	SL	SR	KD	JR	TP
32	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik di usia sekarang	SL	SR	KD	JR	TP

Terimakasih... mohon diteliti kembali... pastikan tidak ada jawaban yang kosong sebelum melanjutkan ke skala 2

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan berikut dengan **TELITI** kemudian **PILIH** salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan Ibu dengan memberikan tanda silang (X) pada :

SS = bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan keadaan Ibu.

S = bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan keadaan Ibu.

TT = bila pernyataan tersebut **TIDAK TENTU**, kadang sesuai kadang tidak sesuai dengan keadaan Ibu

TS = bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan keadaan Ibu.

STS = bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan keadaan Ibu.

2. Dalam pengisian skala ini, Ibu tidak perlu ragu-ragu karena dalam skala ini tidak ada jawaban yang dianggap salah. Jawaban-jawaban yang Anda berikan merupakan informasi yang sangat berharga bagi saya. Oleh karena itu, semua jawaban dapat diterima sepanjang jawaban tersebut diberikan secara **JUJUR** dan **SUNGGUH-SUNGGUH**.
3. Apabila terjadi kesalahan dalam menjawab, berilah lingkaran pada tanda (X) yang telah dibuat, kemudian berilah tanda (X) yang baru pada jawaban yang dikehendaki.
4. Apabila Ibu telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada soal yang terlewatkan. Kami berharap Ibu menjawab semua pertanyaan yang ada, jika ada pertanyaan dari kuesioner yang Ibu tidak pahami, bisa ditanyakan kepada pendamping. **JANGAN SAMPAI ADA YANG DILEWATKAN ATAU DIKOSONGI**.

Terima kasih atas kesediaan dan kesanggupan Anda dalam pengisian kuesioner ini. Mudah-mudahan Allah SWT membalas kebaikan Anda dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi.

Contoh :

1.	Saya tersenyum ketika pekerjaan selesai tepat waktu	SS	S	TT	TS	STS
----	---	----	---	----	---------------	-----

Beri tanda silang pada pilihan TS apabila pernyataan tersebut adalah Tidak Sesuai menunjukkan keadaan Ibu yang sesungguhnya.

Keterangan Jawaban:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; TT= Tidak Tentu;

TS= Tidak Sesuai; STS= Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	TT	TS	STS
1	Kondisi perasaan saya, saya sesuaikan dengan lingkungan meskipun sebenarnya seringkali berbeda	SS	S	TT	TS	STS
2	Tidak selayaknya saya memiliki harapan berlebih terhadap suatu hal yang masih semu	SS	S	TT	TS	STS
3	Saya sulit untuk mengucapkan terimakasih ke orang lain	SS	S	TT	TS	STS
4	Banyak hal indah yang ingin saya raih di usia sekarang, dan saya bersemangat untuk menggapainya	SS	S	TT	TS	STS
5	Saya menyadari perubahan-perubahan di usia saya sekarang adalah wajar, membuat saya tetap tenang menjalani pekerjaan	SS	S	TT	TS	STS
6	Saya memakai pakaian yang terlihat lebih muda untuk menutupi usia saya	SS	S	TT	TS	STS
7	Orang di sekitar tetap membutuhkan saya, itu menjadi kebanggaan tersendiri bagi saya	SS	S	TT	TS	STS
8	Apapun kondisi saya sekarang, saya senang bergabung dalam organisasi	SS	S	TT	TS	STS
9	Kondisi tubuh yang mulai menurun, membuat saya malas bekerja	SS	S	TT	TS	STS
10	Sebahagia apapun saya, saya tidak layak tertawa ketika lingkungan sedang bersedih	SS	S	TT	TS	STS

Keterangan Jawaban:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; TT= Tidak Tentu;

TS= Tidak Sesuai; STS= Sangat Tidak Sesuai

11	Saya lebih layak untuk bersikap biasa meskipun saya sangat bahagia, mengingat lingkungan sedang bersedih	SS	S	TT	TS	STS
12	Saya berekspresi sesuka saya tanpa peduli perasaan teman	SS	S	TT	TS	STS
13	Mencapai usia sekarang adalah suatu anugerah bagi saya, saya jalani dengan penuh syukur	SS	S	TT	TS	STS
14	Kondisi fisik yang mulai menurun, serta ekonomi yang kurang tidak membuat saya menyerah begitu saja dengan keadaan	SS	S	TT	TS	STS
15	Saya menyampaikan segala sesuatu yang menjadi keinginan saya ke teman-teman	SS	S	TT	TS	STS
16	Saya berpakaian sesuai dengan usia	SS	S	TT	TS	STS
17	Saya menjalani setiap pekerjaan dengan perasaan bahagia	SS	S	TT	TS	STS
18	Kemampuan saya di bawah kemampuan teman-teman di usia saya	SS	S	TT	TS	STS
19	Ketika pekerjaan selesai sesuai harapan, saya tersenyum senang	SS	S	TT	TS	STS
20	Saya berterimakasih kepada setiap orang yang telah membantu saya	SS	S	TT	TS	STS

Keterangan Jawaban:

SS= Sangat Sesuai; S= Sesuai; TT= Tidak Tentu;

TS= Tidak Sesuai; STS= Sangat Tidak Sesuai

21	Adakalanya saya harus mengerem semangat menggebu saya	SS	S	TT	TS	STS
22	Saya bekerja dengan segenap kemampuan yang masih saya miliki	SS	S	TT	TS	STS
23	Saya bersyukur apapun kondisi saya sekarang	SS	S	TT	TS	STS
24	Saya melakukan segala sesuatu yang saya inginkan di usia sekarang dengan penuh suka cita	SS	S	TT	TS	STS

Mohon diteliti kembali... apakah ada jawaban yang masih belum diisi..

Terimakasih atas bantuan Ibu.. semoga kebaikan Ibu dibalas oleh Allah dengan kebaikan yang berlipatganda.

Mohon maaf apabila ada hal yang kurang berkenan.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Magelang, 2013

Responden

()

7. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Pengaturan Emosi Positif

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.773	48

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.0500	.81492	40
VAR00002	3.0000	.96077	40
VAR00003	3.3500	.57957	40
VAR00004	2.6500	1.02657	40
VAR00005	2.7250	1.01242	40
VAR00006	2.9000	.74421	40
VAR00007	2.5750	.95776	40
VAR00008	2.3750	.92508	40
VAR00009	3.0250	.73336	40
VAR00010	2.1500	.94868	40
VAR00011	3.5500	.50383	40
VAR00012	3.1250	.68641	40
VAR00013	3.4500	.50383	40

VAR00014	2.4000	1.05733	40
VAR00015	2.8500	.69982	40
VAR00016	2.7250	.87669	40
VAR00017	3.2000	.56387	40
VAR00018	2.4000	.92819	40
VAR00019	3.1500	.89299	40
VAR00020	2.8500	.80224	40
VAR00021	3.5250	.78406	40
VAR00022	2.9500	1.06096	40
VAR00023	3.1250	.91111	40
VAR00024	2.5250	.75064	40
VAR00025	2.8250	.74722	40
VAR00026	2.7750	.89120	40
VAR00027	2.8250	.84391	40
VAR00028	3.6000	.59052	40
VAR00029	2.0750	1.14102	40
VAR00030	2.8750	.72280	40
VAR00031	2.9250	.47434	40
VAR00032	3.0750	.57233	40
VAR00033	2.4250	1.08338	40
VAR00034	2.7500	.86972	40
VAR00035	2.5000	.87706	40
VAR00036	3.6000	.74421	40
VAR00037	2.8000	.72324	40
VAR00038	3.1750	.87376	40
VAR00039	1.6500	.80224	40
VAR00040	3.2250	.57679	40
VAR00041	3.3750	.54006	40
VAR00042	2.1500	.92126	40
VAR00043	2.7250	.87669	40
VAR00044	2.4250	.87376	40
VAR00045	2.6500	.73554	40
VAR00046	1.0500	.67748	40
VAR00047	2.3250	.85896	40
VAR00048	2.4500	.87560	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	130.8250	125.789	.366	.764
VAR00002	130.8750	126.574	.261	.768
VAR00003	130.5250	128.563	.322	.767
VAR00004	131.2250	131.974	.005	.779
VAR00005	131.1500	121.926	.456	.759
VAR00006	130.9750	128.846	.221	.770
VAR00007	131.3000	125.856	.296	.766
VAR00008	131.5000	125.128	.346	.764
VAR00009	130.8500	125.823	.412	.763
VAR00010	131.7250	126.666	.261	.768
VAR00011	130.3250	127.712	.454	.765
VAR00012	130.7500	129.577	.198	.770
VAR00013	130.4250	127.789	.447	.765
VAR00014	131.4750	127.435	.192	.771
VAR00015	131.0250	129.769	.181	.771
VAR00016	131.1500	133.208	-.041	.779
VAR00017	130.6750	126.533	.496	.763
VAR00018	131.4750	129.589	.127	.773
VAR00019	130.7250	121.538	.549	.756
VAR00020	131.0250	122.692	.552	.758
VAR00021	130.3500	128.233	.242	.769
VAR00022	130.9250	125.302	.283	.767
VAR00023	130.7500	127.679	.225	.769
VAR00024	131.3500	131.823	.044	.775
VAR00025	131.0500	123.792	.528	.759
VAR00026	131.1000	128.656	.182	.771
VAR00027	131.0500	123.792	.460	.761
VAR00028	130.2750	130.153	.196	.770
VAR00029	131.8000	127.651	.162	.773
VAR00030	131.0000	126.615	.369	.765
VAR00031	130.9500	131.382	.141	.772
VAR00032	130.8000	127.446	.415	.765

VAR00033	131.4500	128.715	.132	.774
VAR00034	131.1250	128.779	.183	.771
VAR00035	131.3750	125.112	.370	.764
VAR00036	130.2750	131.025	.092	.774
VAR00037	131.0750	133.763	-.069	.779
VAR00038	130.7000	127.703	.237	.769
VAR00039	132.2250	143.410	-.568	.796
VAR00040	130.6500	127.669	.394	.765
VAR00041	130.5000	127.385	.448	.765
VAR00042	131.7250	136.769	-.208	.786
VAR00043	131.1500	119.823	.654	.752
VAR00044	131.4500	126.510	.298	.767
VAR00045	131.2250	126.794	.350	.765
VAR00046	132.8250	139.430	-.422	.788
VAR00047	131.5500	127.690	.243	.769
VAR00048	131.4250	130.610	.088	.775

Reliability Skala Pengaturan Emosi Positif

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.0500	.81492	40
VAR00002	3.0000	.96077	40
VAR00003	3.3500	.57957	40
VAR00004	2.7250	1.01242	40
VAR00005	2.5750	.95776	40
VAR00006	2.3750	.92508	40
VAR00007	3.0250	.73336	40
VAR00008	2.1500	.94868	40
VAR00009	3.5500	.50383	40
VAR00010	3.4500	.50383	40
VAR00011	3.2000	.56387	40
VAR00012	3.1500	.89299	40
VAR00013	2.8500	.80224	40
VAR00014	2.9500	1.06096	40
VAR00015	2.8250	.74722	40
VAR00016	2.8250	.84391	40
VAR00017	2.8750	.72280	40
VAR00018	3.0750	.57233	40
VAR00019	2.5000	.87706	40
VAR00020	3.2250	.57679	40
VAR00021	3.3750	.54006	40
VAR00022	2.7250	.87669	40
VAR00023	2.4250	.87376	40
VAR00024	2.6500	.73554	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	66.8500	78.541	.353	.853
VAR00002	66.9000	76.041	.438	.850
VAR00003	66.5500	80.049	.377	.852
VAR00004	67.1750	75.994	.412	.851
VAR00005	67.3250	76.943	.383	.852
VAR00006	67.5250	78.256	.317	.855
VAR00007	66.8750	78.676	.391	.851
VAR00008	67.7500	81.628	.103	.863
VAR00009	66.3500	79.669	.486	.850
VAR00010	66.4500	79.485	.507	.850
VAR00011	66.7000	79.087	.488	.850
VAR00012	66.7500	75.013	.549	.846
VAR00013	67.0500	76.356	.520	.847
VAR00014	66.9500	78.715	.237	.859
VAR00015	67.0750	76.328	.568	.846
VAR00016	67.0750	75.661	.540	.846
VAR00017	67.0250	79.307	.347	.853
VAR00018	66.8250	79.379	.450	.850
VAR00019	67.4000	76.041	.489	.848
VAR00020	66.6750	80.071	.377	.852
VAR00021	66.5250	78.666	.557	.848
VAR00022	67.1750	73.328	.679	.841
VAR00023	67.4750	78.563	.321	.854
VAR00024	67.2500	77.885	.452	.850

8. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Kecemasan Menjelang Menopause

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	45

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	1.0500	.93233	40
VAR00002	1.8250	1.00989	40
VAR00003	.7750	.99968	40
VAR00004	1.2250	.94699	40
VAR00005	1.2250	1.14326	40
VAR00006	2.0750	1.04728	40
VAR00007	1.3750	.49029	40
VAR00008	1.0750	1.02250	40
VAR00009	.9750	.86194	40
VAR00010	1.2500	1.08012	40
VAR00011	1.8000	.96609	40
VAR00012	1.5500	1.28002	40
VAR00013	1.6500	1.21000	40

VAR00014	.6500	.86380	40
VAR00015	1.6250	1.27475	40
VAR00016	.5750	.71208	40
VAR00017	1.3500	.66216	40
VAR00018	1.5250	1.21924	40
VAR00019	1.3500	1.12204	40
VAR00020	1.5750	1.05945	40
VAR00021	1.7750	.94699	40
VAR00022	1.7500	1.00639	40
VAR00023	1.8500	1.09895	40
VAR00024	1.2250	.94699	40
VAR00025	2.2000	.99228	40
VAR00026	.7750	1.04973	40
VAR00027	1.5000	1.28103	40
VAR00028	1.0500	1.13114	40
VAR00029	1.4500	.67748	40
VAR00030	.7000	.75786	40
VAR00031	2.1500	1.12204	40
VAR00032	1.3000	1.13680	40
VAR00033	1.7750	1.09749	40
VAR00034	2.1250	.91111	40
VAR00035	1.5250	1.21924	40
VAR00036	1.1750	.84391	40
VAR00037	.8750	.75744	40
VAR00038	1.2500	.98058	40
VAR00039	.9750	.69752	40
VAR00040	1.8250	1.23802	40
VAR00041	3.1000	.92819	40
VAR00042	.4000	.54538	40
VAR00043	.7500	.86972	40
VAR00044	.6500	.66216	40
VAR00045	.7250	.90547	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	60.3250	263.969	-.389	.855
VAR00002	59.5500	253.587	-.048	.849
VAR00003	60.6000	242.349	.312	.841
VAR00004	60.1500	234.951	.593	.835
VAR00005	60.1500	232.797	.543	.835
VAR00006	59.3000	234.215	.554	.835
VAR00007	60.0000	248.410	.285	.842
VAR00008	60.3000	239.959	.381	.839
VAR00009	60.4000	246.349	.221	.843
VAR00010	60.1250	234.779	.517	.836
VAR00011	59.5750	241.994	.337	.840
VAR00012	59.8250	238.866	.317	.841
VAR00013	59.7250	241.128	.279	.842
VAR00014	60.7250	244.410	.293	.841
VAR00015	59.7500	225.115	.688	.830
VAR00016	60.8000	253.087	-.024	.847
VAR00017	60.0250	243.461	.443	.839
VAR00018	59.8500	236.695	.397	.839
VAR00019	60.0250	240.589	.322	.841
VAR00020	59.8000	240.933	.335	.840
VAR00021	59.6000	241.631	.358	.840
VAR00022	59.6250	233.369	.608	.834
VAR00023	59.5250	238.922	.381	.839
VAR00024	60.1500	248.028	.139	.845
VAR00025	59.1750	235.225	.554	.835
VAR00026	60.6000	241.682	.315	.841
VAR00027	59.8750	251.087	.008	.850
VAR00028	60.3250	240.328	.327	.841
VAR00029	59.9250	245.507	.334	.841
VAR00030	60.6750	248.379	.172	.844
VAR00031	59.2250	234.076	.516	.836
VAR00032	60.0750	253.507	-.048	.850

VAR00033	59.6000	237.990	.410	.839
VAR00034	59.2500	237.372	.529	.836
VAR00035	59.8500	237.003	.388	.839
VAR00036	60.2000	238.267	.541	.837
VAR00037	60.5000	244.718	.328	.841
VAR00038	60.1250	243.497	.281	.842
VAR00039	60.4000	250.246	.105	.845
VAR00040	59.5500	245.844	.146	.846
VAR00041	58.2750	251.538	.022	.847
VAR00042	60.9750	252.897	-.008	.846
VAR00043	60.6250	238.292	.522	.837
VAR00044	60.7250	255.846	-.152	.848
VAR00045	60.6500	242.900	.331	.841

Reliability Skala Kecemasan Menjelang Menopause

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	.7750	.99968	40
VAR00002	1.2250	.94699	40
VAR00003	1.2250	1.14326	40
VAR00004	2.0750	1.04728	40
VAR00005	1.3750	.49029	40
VAR00006	1.0750	1.02250	40
VAR00007	1.2500	1.08012	40
VAR00008	1.8000	.96609	40
VAR00009	1.5500	1.28002	40
VAR00010	1.6500	1.21000	40
VAR00011	.6500	.86380	40
VAR00012	1.6250	1.27475	40
VAR00013	1.3500	.66216	40
VAR00014	1.5250	1.21924	40
VAR00015	1.3500	1.12204	40
VAR00016	1.5750	1.05945	40
VAR00017	1.7750	.94699	40
VAR00018	1.7500	1.00639	40
VAR00019	1.8500	1.09895	40
VAR00020	2.2000	.99228	40
VAR00021	.7750	1.04973	40
VAR00022	1.0500	1.13114	40
VAR00023	1.4500	.67748	40
VAR00024	2.1500	1.12204	40
VAR00025	1.7750	1.09749	40
VAR00026	2.1250	.91111	40
VAR00027	1.5250	1.21924	40
VAR00028	1.1750	.84391	40
VAR00029	.8750	.75744	40
VAR00030	1.2500	.98058	40
VAR00031	.7500	.86972	40
VAR00032	.7250	.90547	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	44.5000	227.538	.373	.888
VAR00002	44.0500	223.126	.557	.885
VAR00003	44.0500	220.767	.522	.885
VAR00004	43.2000	222.164	.530	.885
VAR00005	43.9000	234.349	.347	.889
VAR00006	44.2000	228.318	.338	.889
VAR00007	44.0250	221.204	.542	.885
VAR00008	43.4750	225.487	.461	.886
VAR00009	43.7250	225.333	.334	.889
VAR00010	43.6250	225.779	.345	.889
VAR00011	44.6250	231.625	.282	.889
VAR00012	43.6500	214.131	.644	.882
VAR00013	43.9250	230.789	.426	.887
VAR00014	43.7500	224.500	.378	.888
VAR00015	43.9250	226.994	.341	.889
VAR00016	43.7000	226.574	.379	.888
VAR00017	43.5000	231.231	.266	.890
VAR00018	43.5250	219.640	.642	.883
VAR00019	43.4250	222.507	.490	.886
VAR00020	43.0750	219.815	.646	.883
VAR00021	44.5000	229.026	.304	.889
VAR00022	44.2250	225.974	.369	.888
VAR00023	43.8250	232.302	.341	.889
VAR00024	43.1250	219.035	.587	.884
VAR00025	43.5000	223.179	.470	.886
VAR00026	43.1500	222.746	.596	.884
VAR00027	43.7500	221.115	.474	.886
VAR00028	44.1000	227.272	.464	.886
VAR00029	44.4000	233.785	.235	.890
VAR00030	44.0250	232.948	.197	.891
VAR00031	44.5250	226.922	.462	.886
VAR00032	44.5500	230.664	.302	.889

9. Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pengaturanemosipositif	90	68.53	7.711	47	81
kecemasanmenjelangmenopause	90	55.12	13.470	16	77

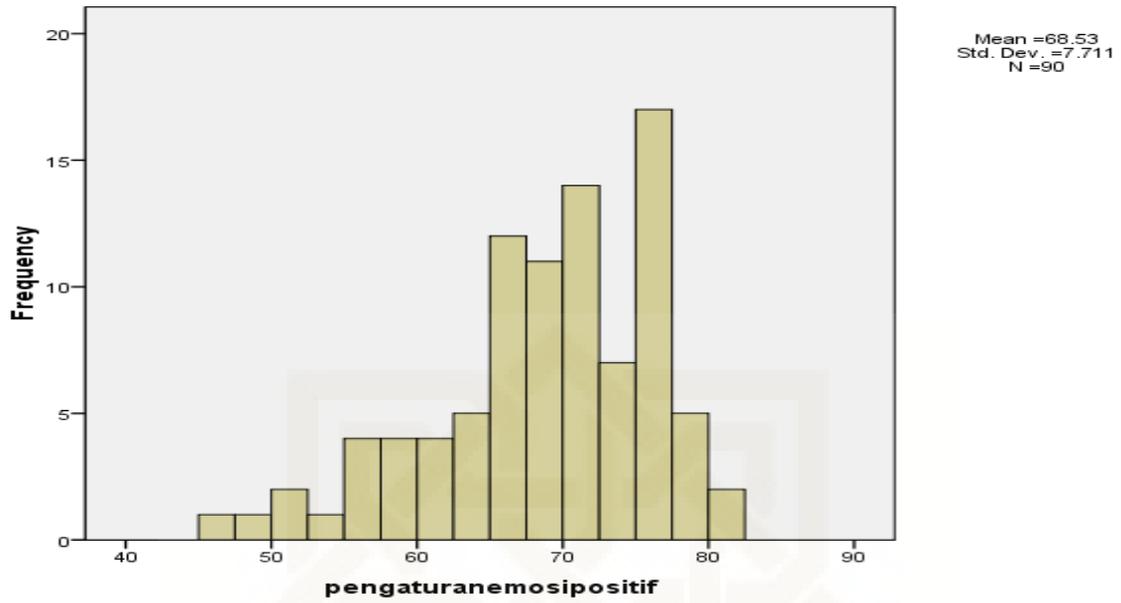
Frequencies

Statistics

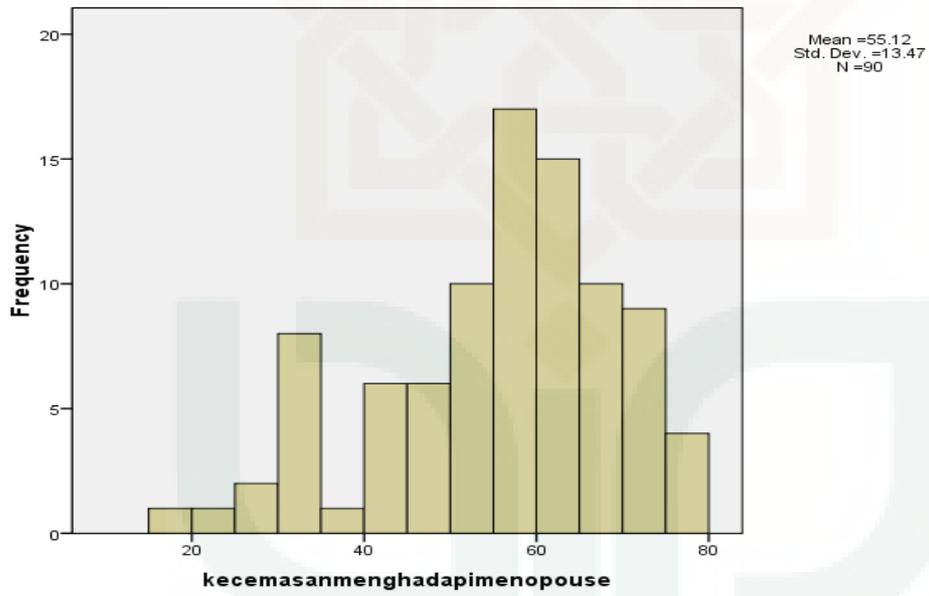
	pengaturanemosipositif	kecemasanmenjelangmenopause
N Valid	90	90
Missing	0	0
Mean	68.53	55.12
Median	69.50	58.00
Std. Deviation	7.711	13.470
Variance	59.465	181.434
Minimum	47	16
Maximum	81	77

Graph

Pengaturan emosi positif



Kecemasan Menjelang Menopause



Frequency Table

pengaturanemosipositif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 47	1	1.1	1.1	1.1
49	1	1.1	1.1	2.2
50	2	2.2	2.2	4.4
54	1	1.1	1.1	5.6
55	3	3.3	3.3	8.9
57	1	1.1	1.1	10.0
58	2	2.2	2.2	12.2
59	2	2.2	2.2	14.4
60	1	1.1	1.1	15.6
61	2	2.2	2.2	17.8
62	1	1.1	1.1	18.9
63	2	2.2	2.2	21.1
64	3	3.3	3.3	24.4
65	2	2.2	2.2	26.7
66	9	10.0	10.0	36.7
67	1	1.1	1.1	37.8
68	6	6.7	6.7	44.4
69	5	5.6	5.6	50.0
70	5	5.6	5.6	55.6
71	2	2.2	2.2	57.8
72	7	7.8	7.8	65.6
73	5	5.6	5.6	71.1
74	2	2.2	2.2	73.3
75	3	3.3	3.3	76.7
76	8	8.9	8.9	85.6
77	6	6.7	6.7	92.2
78	4	4.4	4.4	96.7
79	1	1.1	1.1	97.8

80	1	1.1	1.1	98.9
81	1	1.1	1.1	100.0
Total	90	100.0	100.0	

kecemasanmenjelangmenopause

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	1	1.1	1.1	1.1
24	1	1.1	1.1	2.2
28	1	1.1	1.1	3.3
29	1	1.1	1.1	4.4
30	1	1.1	1.1	5.6
31	2	2.2	2.2	7.8
32	3	3.3	3.3	11.1
34	2	2.2	2.2	13.3
36	1	1.1	1.1	14.4
42	3	3.3	3.3	17.8
44	3	3.3	3.3	21.1
46	2	2.2	2.2	23.3
47	2	2.2	2.2	25.6
48	2	2.2	2.2	27.8
50	1	1.1	1.1	28.9
51	3	3.3	3.3	32.2
52	3	3.3	3.3	35.6
53	1	1.1	1.1	36.7
54	2	2.2	2.2	38.9
55	2	2.2	2.2	41.1
56	1	1.1	1.1	42.2
57	4	4.4	4.4	46.7
58	6	6.7	6.7	53.3
59	4	4.4	4.4	57.8
60	4	4.4	4.4	62.2

61	3	3.3	3.3	65.6
62	5	5.6	5.6	71.1
63	2	2.2	2.2	73.3
64	1	1.1	1.1	74.4
65	3	3.3	3.3	77.8
66	2	2.2	2.2	80.0
67	2	2.2	2.2	82.2
68	1	1.1	1.1	83.3
69	2	2.2	2.2	85.6
70	3	3.3	3.3	88.9
71	2	2.2	2.2	91.1
72	3	3.3	3.3	94.4
73	1	1.1	1.1	95.6
75	2	2.2	2.2	97.8
76	1	1.1	1.1	98.9
77	1	1.1	1.1	100.0
Total	90	100.0	100.0	

10. Hasil Uji Normalitas Variabel Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menjelang Menopause

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pengaturanemosipositif	90	68.53	7.711	47	81
kecemasanmenjelangmenopause	90	55.12	13.470	16	77

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pengaturanemosipositif	kecemasanmenjelangmenopause
N		90	90
Normal Parameters ^a	Mean	68.53	55.12
	Std. Deviation	7.711	13.470
Most Extreme Differences	Absolute	.105	.133
	Positive	.076	.075
	Negative	-.105	-.133
Kolmogorov-Smirnov Z		.992	1.264
Asymp. Sig. (2-tailed)		.278	.082
a. Test distribution is Normal.			

11. Hasil Uji Linearitas Variabel Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menjelang Menopause

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kecemasanmenjelangmenopause *	90	100.0%	0	.0%	90	100.0%
pengaturanemosipositif						

Report

kecemasanmenjelangmenopause

pengaturanemosipositif	Mean	N	Std. Deviation
47	60.00	1	.
49	70.00	1	.
50	58.00	2	5.657
54	57.00	1	.
55	62.33	3	5.859
57	75.00	1	.
58	54.50	2	14.849
59	61.00	2	15.556
60	72.00	1	.
61	65.00	2	1.414
62	77.00	1	.
63	63.00	2	16.971
64	63.33	3	3.512
65	56.50	2	2.121
66	60.11	9	10.349
67	53.00	1	.
68	49.67	6	13.216
69	42.40	5	20.194
70	59.20	5	10.569

71	57.00	2	7.071
72	54.00	7	15.588
73	54.20	5	14.149
74	49.00	2	9.899
75	37.67	3	23.714
76	45.50	8	12.862
77	52.00	6	12.133
78	57.50	4	11.446
79	47.00	1	.
80	59.00	1	.
81	71.00	1	.
Total	55.12	90	13.470

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecemasanmenjelangm enopause * pengaturanemosipositif	Between	(Combined)	5638.633	29	194.436	1.110	.358
	Groups	Linearity	1500.335	1	1500.335	8.566	.005
		Deviation from Linearity	4138.298	28	147.796	.844	.683
		Within Groups	10509.022	60	175.150		
		Total	16147.656	89			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kecemasanmenjelangm enopause * pengaturanemosipositif	-.305-	.093	.591	.349

12. Uji Hipotesis Analisis Korelasi Variabel Pengaturan Emosi Positif dan Kecemasan Menjelang Menopause

Correlations

		Correlations	
		pengaturane mosipositif	kecemasanme njelangmenopa use
pengaturanemosipositif	Pearson Correlation	1	-.305**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	90	90
kecemasanmenjelangm enopause	Pearson Correlation	-.305**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINMAS)
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta - 55233
Telepon (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 07 Maret 2013

Nomor : 074 / 351 / Kesbang / 2013
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas
Provinsi Jawa Tengah
Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga (UIN SUKA) Yogyakarta
Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/0232/2013
Tanggal : 6 Maret 2013
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : "PENGATURAN EMOSI POSITIF DAN KECEMASAN MENGHADAPI MENOPOUSE PADA PEREMPUAN PEKERJA DI DESA KALIREJO", kepada :

Nama : MAFTUKHATUS SYARIFAH
NIM : 08710047
Prodi/Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora UIN SUKA Yogyakarta
Lokasi / Obyek : Desa Kalirejo, Salaman, Magelang, Jawa Tengah
Waktu Penelitian : Maret s/d Mei 2013

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY.

Rekomendasi Ijin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN SUKA Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122
EMAIL : KESBANG@JATENGPROV.GO.ID
SEMARANG - 50136

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET
Nomor : 070 / 0870 / 2013

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia No 64 Tahun 2011 Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 074 / 351 / Kesbang/ 2013. Tanggal 2 April 2013.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : Maftukhatus Syarifah.
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Jl. Marsdha Adisucipto - Yogyakarta.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Erika Kusumaputri, S.Psi, M.Si.
 6. Judul Penelitian : Pengaturan Emosi Positif Dan Kecemasan Menghadapi Monopouse Pada Perempuan Pekerja Di desa Kalirejo.
 7. Lokasi : Kabupaten Magelang.

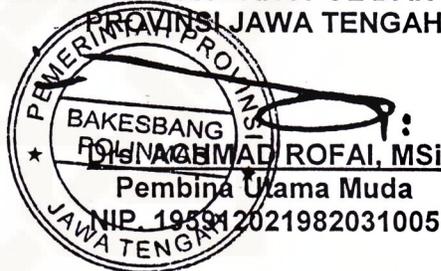
V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

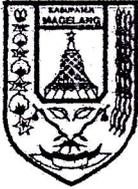
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :
April s.d Agustus 2013
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 9 April 2013

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH





PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Soekarno-Hatta No. 007, ☎ (0293) 788616

KOTA MUNGKID 56511

Kota Mungkid, 10 April 2013

Nomor : 070 / 280 / 14 / 2013

Lampiran : -

Perihal : Rekomendasi.

Kepada :
Yth, Kepala Badan Penanaman Modal
dan Pelayanan Perijinan Terpadu
Kabupaten Magelang.

Di -

KOTA MUNGKID

1. Dasar : Surat dari Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jateng
Nomor : 070/0870/2013
Tanggal : 9 April 2013
Tentang : Surat Rekomendasi Survey/Riset
2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian / Riset / Survey / PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :
 - a. Nama : MAFTUKHATUS SYARIFAH
 - b. Pekerjaan : Mahasiswi.
 - c. Alamat : Jl Marsdha Adisucipto Yogyakarta
 - d. Penanggung Jawab : Erika Kusumaputri, S.Pd.M.Si
 - e. Lokasi : Kabupaten Magelang
 - f. Waktu : April s/d Agustus 2013.
 - g. Tujuan : Mengadakan penelitian dengan judul

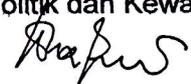
" PENGATURAN EMOSI POSITIF DAN KECEMASAN MENGHADAPI
MONOPOUSE PADA PEREMPUAN PEKERJA DIDESA KALIREJO "

3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
4. Pelaksanaan Survey/Riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan, dan tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
5. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.
6. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN MAGELANG

Kepala Seksi Politik dan Kewaspadaan Nasional


WARDI SUTRISNO, BA

Penata Tk. I

NIP. 19590205 198503 1 012

Tembusan,

1. Bp. Bupati Mgelang (sebagai laporan)



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
Jl. Soekarno Hatta No. 20 (0293) 788249 Faks 789549
Kota Mungkid 56511

Kota Mungkid, 10 April 2013

Nomor : 070 / 137 / 59 /2013
Sifat : Amat segera
Perihal : Izin Penelitian

Kepada :
Yth. **MAFTUKHATUS SYARIFAH**
Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta
di
YOGAKARTA

Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang Nomor : 070 /280 /14 /2013 Tanggal 10 April 2013, Perihal Kegiatan Riset / Penelitian di Kab. Mgl.
Dengan ini kami tidak keberatan dan menyetujui atas pelaksanaan Kegiatan Riset/ Penelitian di Kabupaten Magelang yang dilaksanakan oleh Saudara :

Nama : **MAFTUKHATUS SYARIFAH**
Pekerjaan : Mahasiswi, UNY
Alamat : Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta
Penanggung Jawab : **Erika Kusumaputri, S.Psi, M.Si**
Pekerjaan : Dosen
Lokasi : Ds. Kalrejo, Kec. Salaman Kabupaten Magelang
Waktu : April s.d Agustus 2013
Peserta : -
Tujuan : Mengadakan Kegiatan Penelitian dengan Judul:
" **PENGATURAN EMOSI POSITIF DAN KECEMASAN
MENGHADAPI MONOPOUSE PADA PEREMPUAN PEKERJA DI
DESA KALIREJO** "

Sebelum Melaksanakan Kegiatan Penelitian agar Saudara Mengikuti Ketentuan- ketentuan sebagai berikut :

1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku
3. Setelah pelaksanaan kegiatan selesai agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal dan Pelayanan Perizinan Terpadu Kabupaten Magelang
4. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya

Pit. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU

KABUPATEN MAGELANG

Sekretaris

SULISTYO YUWONO, S.H
Pembina
NIP. 196807311994031009

TEMBUSAN :

1. Bupati Magelang
2. Kepala Badan/ Dinas.Kantor/Instansi terkait

Erilia S.

Seminar 4/2-2013.

KECEMASAN MENGHADAPI MENOPOUSE

No	Aspek	Indikator	Aitem	Keterangan
1	Suasana hati	Mudah marah	<ul style="list-style-type: none">• Saya menjadi mudah tersinggung• Akhir-akhir ini saya merasa lebih mudah terpancing amarah• Saya termasuk orang yang sabar• Di usia sekarang, saya lebih mampu mengontrol amarah	
		Merasa cemas	<ul style="list-style-type: none">• Saya was-was bila tidak mampu menyelesaikan pekerjaan• Tuntutan hidup membuat saya cemas• Saya tetap tenang, meski pekerjaan belum selesai• Saya menjalani hidup dengan rileks	
		Kesedihan	<ul style="list-style-type: none">• Perubahan kondisi fisik yang saya alami membuat saya sedih• Di usia ini, tuntutan ekonomi membuat saya merasa sedih	

Responnya apa?

			<ul style="list-style-type: none"> • Perubahan kondisi fisik membuat saya lebih bersyukur • Saya tetap berbahagia apapun kondisi ekonomi keluarga 	
2	Pikiran	Mudah merasa khawatir	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mengkhawatirkan perubahan-perubahan saya • Saya takut kemampuan bekerja saya menurun ketika memasuki usia menopause • Perubahan ini adalah hal yang wajar di usia saya sekarang • Saya tetap bekerja meski kemampuan mulai menurun 	<p>↳ Perubahan ⊕ ⊖</p> <p>Kemampuan dalam hal?</p>
		Sulit untuk berkonsentrasi	<ul style="list-style-type: none"> • Saya seringkali melakukan kesalahan ketika bekerja • Konsentrasi saya mulai menurun di usia sekarang • Pekerjaan bisa saya selesaikan dengan baik • Saya mampu berkonsentrasi dengan baik di usia ini 	
		Sensitif	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika bekerja, saya lebih senang menyendiri • Saya tersinggung ketika ada orang lain membicarakan tentang diri saya • Saya senang bekerja bersama-sama 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Saya husnuzon dengan pembicaraan orang mengenai saya 	apakah responden search semua?
3	Behavioral ↓ terjemahkan	Gelisah	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Diusia</u> sekarang, saya merasa tidak nyaman tidur • Seringkali saya keluar masuk rumah, atau berjalan mondar-mandir tidak jelas merasa tidak tenang • <u>Kondisi</u> sekarang tetap membuat saya nyenyak tidur • Saya tetap merasa tenang dalam menghadapi perubahan-perubahan di usia baya 	<p>→ pilih salah satu hindarkan kata "atau"</p>
		Kewaspadaan berlebih	<ul style="list-style-type: none"> • Saya memeriksakan diri ke dokter untuk memastikan perubahan yang saya alami • Saya menjadi lebih waspada ketika bekerja, mengingat kondisi saya mulai <u>menurun</u> • Saya merasa baik-baik saja dengan perubahan yang saya alami • Meskipun kondisi mulai menurun, saya tetap bekerja seperti biasanya 	↓ efek jelas.
		Mengeluh	<ul style="list-style-type: none"> • Saya banyak membicarakan penurunan kondisi fisik pada setiap orang yang saya kenal Teman. • <u>Saya kurang mensyukuri kondisi saya sekarang</u> • Perubahan ini adalah hal yang wajar • Saya selalu bersyukur apapun kondisi saya 	?

			sekarang		
4	Motivasi		Menghindari masalah	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Saya lebih senang ketika saya tidak terlibat dalam kegiatan</u> • Saya lebih senang berdiam diri di rumah ketika ada masalah dengan pekerjaan • Saya senang ketika bisa terlibat dalam suatu kegiatan meski keadaan fisik saya mulai menurun • Saya tetap bekerja, meski ada perselisihan dalam kerja 	?
			Ingin melarikan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya senang melakukan aktifitas lain yang risikonya lebih ringan • Kalau bisa saya menunda masa menopause saya ingin menundanya • Seberapapun besar resiko pekerjaan, akan saya kerjakan • Menopause merupakan masa yang alami bagi setiap perempuan 	
			Ketergantungan	<ul style="list-style-type: none"> • Saya membiasakan diri untuk minum jamu atau ramuan khusus di usia sekarang ini • Saya senang meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan pekerjaan saya • Saya menerima apapun kondisi saya sekarang, karena ini adalah siklus yang alami • Saya akan mengerjakan pekerjaan sendiri selama 	?

			saya merasa masih mampu	
5	Gejala biologis	Mudah lelah	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika beraktifitas, saya menjadi mudah lelah • Saya mudah merasa capek ketika bekerja • Saya tetap fit dalam mengerjakan pekerjaan • Saya merasa tubuh saya bugar dalam beraktifitas 	
		Nyeri pada persendian	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa nyeri pada persendian, terlebih setelah beraktifitas • Ketika bekerja, saya merasakan linu pada tiap persendian saya • Saya merasa tetap sehat di usia memasuki menopause • Saat bekerja, saya merasa kondisi saya sama seperti dulu 	
		Mudah pusing	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa mudah pusing diusia sekarang • Ketika bekerja, seringkali tiba-tiba saya merasa pening • <u>Saya tetap sehat dengan bertambahnya usia</u> ? • Saya merasa baik-baik saja dengan kondisi saya → ? 	?

SL=Selalu; SR= Sering; TT= Tidak Tentu K= Kadang-kadang; TP= Tidak Pernah

PENGATURAN EMOSI POSITIF

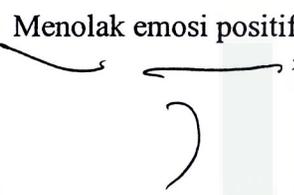
No	Aspek	Indikator	Aitem	Keterangan
1	<p>Fokus emosi</p> <hr style="width: 50px; margin-left: 0;"/>	<p>Fokus pada daya afektif</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saya sedih setiap kali melihat cermin dan melihat perubahan diri saya • saya melakukan apapun agar kondisi sama seperti ketika masih muda • saya merasa tidak lagi menarik memasuki usia baya • di sela-sela pekerjaan, saya sempatkan untuk merawat tubuh • saya merasa risau ketika orang-orang sekitar saya membicarakan mengenai menopause dan dampaknya • menurunnya kondisi diri, merupakan suatu hal yang wajar diusia saya sekarang • perubahan kondisi saya sadari sepenuhnya sebagai kodrat perempuan • orang ^{disekitar} sekeliling saya tetap membutuhkan saya • saya melakukan aktifitas yang masih mampu saya kerjakan 	

			<ul style="list-style-type: none"> • saya merasa tenang memasuki masa menopause meski kondisi fisik menurun 	
		<p>Fokus pada kemampuan mengenal emosi diri</p> <p>?</p> <p>✓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak bisa mengekspresikan apa yang saya rasakan • Saya melakukan segala hal sesuka saya • Segala hal yang saya rasakan tidak berpengaruh sedikitpun pada diri • Saya seringkali merasa sedih tanpa mengetahui penyebabnya • Saya tidak bisa memaafkan orang lain yang telah berbuat salah • Pekerjaan bisa selesai dengan baik, membuat saya senang • Saya tertawa ketika bahagia • Detak jantung bertambah ketika saya marah • Kebahagiaan membuat saya merasa lebih nyaman bekerja • Saya mampu memaafkan orang lain sebarang kesalahan 	
2	<p>Fokus diri</p> <p>←</p>	<p>Fokus pada masa</p> <p>→ depan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perubahan kondisi membuat saya malas bekerja • Menurunnya kemampuan membuat saya berfikir 	<p>tidak lancar.</p> <p>dgn</p>

?

		<p>?</p>	<p>“Ini akhir usia saya”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak lagi dibutuhkan oleh keluarga saya ✓ • Saya adalah perempuan yang <u>malang</u>, tidak <u>seaktif</u> perempuan lain → ? Seberuntung • Masa depan bukan milik saya yang <u>kemampuan</u> sudah menurun ? • Apapun kondisi saya, saya tetap semangat bekerja • Kemampuan menurun bukanlah akhir segalanya • Kelangsungan keluarga, masih bergantung pada saya • Saya masih bisa aktif dengan kemampuan saya sendiri • Meskipun kemampuan menurun, saya tetap bersemangat 	<p>Aspek fokus emosi, yaitu kemampuan mengelola emosi diri.</p>
	Kepercayaan diri		<ul style="list-style-type: none"> • Kondisi fisik yang mulai menurun, membuat saya lebih senang sendiri • Kemampuan saya di bawah kemampuan teman-teman di usia saya • Saya malu bila harus berkumpul dengan orang-orang, meskipun mereka seusia saya 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Saya melakukan apapun untuk menjaga kondisi saya agar tetap menarik • Saya memakai pakaian yang lebih muda untuk menutupi usia saya • Apapun kondisi saya sekarang, saya senang bergabung dalam organisasi • Saya memiliki kemampuan untuk beraktifitas • Selain bekerja, saya juga berkumpul dengan teman seusia • Saya bersyukur apapun kondisi saya sekarang • Saya berpakaian sesuai dengan usia 	
3	Respon kognitif	<u>Menekan emosi positif</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Saya pantas menerima pujian • Saya memiliki hati yang baik • Semakin tua usia, kehidupan yang mapan itu lebih pantas untuk saya • Pekerjaan saya terasa ringan dengan adanya semangat • Apapun keadaan ekonomi keluarga, saya tetap bahagia • Ejekan lebih pantas saya terima 	<p>apa betul instansinya menekan emosi (F)?</p> <p>sesuatu yg baik kenapa ditekan? lihat konsep logis</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Hati saya penuh dengan penyakit hati • Kehidupan saya sekarang yang kurang mapan pantas untuk saya • Semangat apapun saya, pekerjaan tetap terasa berat • Keadaan ekonomi membuat saya bersedih 	
		<p>Menolak emosi positif</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya senantiasa merasa nyaman, apapun keadaan saya sekarang • Perubahan yang saya alami, tetap membuat saya tenang • Apapun hasil dari pekerjaannya, saya merasa puas • Pekerjaan saya, saya jalani dengan senang hati • Bagaimanapun keadaan saya, saya tetap bersemangat • Keadaan saya sekarang membuat saya tidak nyaman • Saya gelisah dengan perubahan yang saya alami • Saya merasa kurang puas dengan pekerjaan saya • Saya jalani pekerjaan saya dengan setengah hati 	

			<ul style="list-style-type: none">• Keadaan saya sekarang membuat saya malas untuk beraktifitas	
--	--	--	---	--

Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS)



A. Subjek I

Interviewee : Bu Sari (nama samaran)
 tanggal wawancara : 7 Juni 2012
 Lokasi wawancara : rumah subjek
 Jam : 14.15-15.00
 Tujuan wawancara : mengetahui tanda-tanda menjelang menopause pada subjek
 Jenis wawancara : semi terstruktur

No	Cacatan Wawancara	Analisis Gejala
1	??: kulo nuwun,, (permisi,,) !!!: monggo mbak ipah,pripun? (mari mbak ipah, ada apa ya?)	
5	??: niki Bu ajeng tangklet-tangklet sekedik,sik kolo wingi kulo mpun matur jenengan niko,, (ini Bu, saya mau tanya-tanya sedikit sama Ibu, yang kemarin pernah saya bicarakan sama Ibu,,) !!!: oalah,, nggh, ning kulo sambi resik-resik (oalah,,iya, tapi saya sambil bersih-bersih)	
10	??: e nggh, mboten nopo-nopo,,de tangklet nek sak niki yuswone jengan pinten nggh? (iya Bu, nggak papa, usia Ibu sekarang berapa ya?) !!!: kulo mpun tuo mbak,50 tahun kurang-kurange yo sithik (saya sudah tua mbak, sudah 50 tahun, kurang juga sedikit)	
15	??: tapi tasih menstruasi to Bu? (tapi tasih menstruasi nggih Bu?) !!!: yo tasih,ming mpun mulai jarang-jarang, sewulan pisan nek saiki rong wulan pisan, (ya masih, tapi sudah mulai berkurang, jarang, dulu setiap bulan, sekarang dua bulan sekali)	
20	??: perubahan-perubahan sik diraoske nopo?sik riyen tasih masa subur,,njuk sak niki mpun berkurang niku? (perubahan-perubahan yang dirasakan apa Bu? Dulu kan subur, terus sekarang kan sudah berkurang)	
25	!!!: perubahan nopo niku maksude? (perubahan apa itu maksudnya?) ??: nggh perubahan masalah kesehatane, terus,, (ya perubahan pada kesehatan, terus....)	
30	!!!: nek kesehatan, nggh cetho-cetho berubah, awak e do loro-loro, terus linu-linu, gampang semuten,	

<p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p> <p>120</p>	<p>?: wah sae niku, kalih dzikir, (wah bagus itu, sambil dzikir,)</p> <p>!!!: lha nggh niku, kulo khawatir ki nek kalih anak adoh,ning ndelalah anak ki ra krasan ting mriko,, (lha iya begitu, saya juga khawatir sama anak, kalau mereka jauh dari saya, tapi kebetulan kalau saya merasa seperti itu anak saya tidak betah di sana)</p> <p>?: Ibu akhir-akhir niki gampil marah mboten Bu? Sekedap-sekadap raose pengene nesu mawon, enten masalah sekedik pengene nesu,, (Ibu akhir-akhir ini merasa mudah marah nggk? Bawaannya pengen marah terus, ada sedikit masalah pengennya marah,,)</p> <p>!!!: sebenarnya ya iya, ning nggih ditahan to mbak,, mosok arak teko di tok-tokke, kecuali emang wis rakuat, enek masalah sitik ra kebeneran sitik ngono pengene nesu. (sebenarnya iya, tapi ya ditahan bukan dikabar-kabarkan. Kecuali memang sudah tidak tahan, nggk bener sedikit aja bawaannya pengen marah)</p> <p>?: nek kalih penyakit enten kraos wedi mboten? Mbok-mbok parah,nopo kepripun ngoten? (kalau sama penyakit merasa takut nggk? Takut kalau penyakitnya parah, apa ngerasa gimana gitu)</p> <p>!!!: nggih kadang, tapi ra tau njuk tak pikir terus-terus, teko tak gawe nyantai,, (iya terkadang, tapi nggk pernah terus saya fikir terus-terusan, saya buat santai)</p> <p>?: nek konsentrasi ngraos berkurang mboten? Kalih gampang lupa ngoten? (kalau konsentrasi merasa berkurang nggk? Sama mudah lupa?)</p> <p>!!!: nggih kroso ngoten, wong nek sik tak kerjakke nopo,,pikirane mbuh ting pundi mboten ting sik tak kerjakke,, kalih gampang lali niku nggih,,sek mawon tak cekel ngoten mpun mboten ngertos kulo padosi,,tapi nggih ngoten niku tak kiro ncen lumprahe umur le mpun tuo,, (iya merasa seperti itu, ketika mengerjakan apa, fikirannya kemana ke hal yang tidak sedang aku kerjakan)</p> <p>Sama mudah lupa itu, baru saja pegang apa gitu sudah lupa, tak cari-cari, tapi saya fikir itu wajar sekarang kan sudah tua)</p> <p>?: nggih saget mawon niku Bu,, Matur nuwun nggih Bu atas waktunya, nyuwun ngapunten ngganggu,,nganjang menawi tasih kirang badhe tangklet-tangklet melih angsal to? (bisa saja itu Bu, Terimakasih ya Bu atas waktunya, maaf sudah</p>	<p>Gejala kecemasan (suasana hati)</p> <p>Gejala kecemasan (kognitif)</p>
--	---	---

125	<p>mengganggu, besok kalau masih kurang saya bertanya lagi boleh kan?)</p> <p>!!!: nggih,,teko mriki mawon mboten nopo-nopo,,nyuwun ngapuntek nggih nek jawabane enten sik salah (iya, tinggal ke sini aja nggak papa, maaf ya kalau ada jawaban yang salah)</p>	
130	<p>?: pareng riyin Bu,,assalamu'alaikum (pamit dulu Bu, Assalamu'alaikum)</p> <p>!!!: nggih monggo-monggo, wa'alaikumsalam. (iya mari-mari, wa'alaikumsalam)</p>	

Ket (.....) = Bahasa Indonesia

B. Subjek II

Interviewee : Bu Yani (nama samaran)
 tanggal wawancara : 8 Juni 2012
 Lokasi wawancara : rumah subjek
 Jam : 14.15-15.00
 Tujuan wawancara : mengetahui tanda-tanda menjelang menopause pada subjek
 Jenis wawancara : semi terstruktur

No.	Cacatan wawancara	Analisis Gejala
1	<p>?: kulo nuwun,,,,,assalamu'alaikum, (permisi,,,,assalamu'alaikum)</p> <p>!!!: wa'alaikumsalam, monggo-monggo, ono opo mbak? (wa'alaikumsalam, mari, ada apa mbak?)</p>	
5	<p>?: niki Bu ajeng tangklet-tangklet sekedap angsal? (ini saya mau Tanya-tanya sebentar boleh Bu?)</p> <p>!!!: yo monggo, tentang op? (ya silakan, mau Tanya apa ya?)</p>	
10	<p>?: niki Bu tentang usia menjelang menopause engkang ibu raoske, lha sak niki ibu yuswo pinten? (ini Bu, tentang usia menjelang menopause, yang ibu rasakan, sekrang Ibu usia berapa ya?)</p> <p>!!!: kelahiran tahun 63, ki yo pro?50 tahun yo,,suk september. (kelahiran tahun 63 itu, ya kira-kira 50 tahun besok bulan September)</p>	
15	<p>?: tasih menstruasi to Bu? (masih haid kan Bu?)</p> <p>!!!: yo isih, rutin tiap bulan ming berkurang harine, cuma 4 hari. (iya masih, masih rutin setiap bulan cuma harinya saja yang berkurang, cuma 4 hari)</p>	
20	<p>?: perubahan-perubahan sik diraoske nopo?sik riyen tasih masa subur,,njuk sak niki mpun berkurang niku? (perubahan apa saja yang dirasakan? Yang dulu masa subur, terus sekarang sudah berkurang?)</p> <p>!!!: perubahan ya banyak,,dari fisik sik wis keroso</p>	
25	<p>bedo, emosi,,lah yo tetep bedo karang umur njuk wis tuo kok. (perubahan banyak, dari segi fisik yang sudah terasa beda, segi emosi, ya pasti tetap terasa beda karena memang usia juga sudah tua).</p>	
30	<p>?: lha fisik sik diraoske bedo niku kepripon? (fisik yang dirasakan seperti apa ya?)</p> <p>!!!: gampang kesel, gampang semuten,,pegel-pegel, linu-linu (mudah capek, mudah kesemutan, badan</p>	Gejala kecemasan (biologis)

35	<p>pegal-pegal, linu-linu juga) ??: gampang pusing ngoten mboten Bu? (mudah pusing juga nggak Bu?) !!!: lha nggih,,gampang mumet, nek semuten bar niku ki sok nek tangi turu sering ngasik nggak kroso opo-opo. (iya, mudah pusing, kalau kesemutan itu sering kali dirasakan setelah bangun tidur, sampai nggak</p>	Gejala kecemasan (biologis)
40	<p>kerasa apa-apa). ??: wau ngendiko emosi berubah niku maksude pripun?nopo dados gampang nesu, sering mudah khawatir, jantung deg-deg an? (tadi juga bilang kalau emosi berubah, maksudnya gimana? Apa mudah</p>	Gejala kecemasan (suasana hati)
45	<p>marah, sering merasa khawatir, jantung deg-deg an?) !!!: emosi ki kulo dadi gampang nesu, tapi yo tak rem-rem, nek ora yo dadi sidane, nesu-nesuan isine omah. Termasuk gampang khawatir, nek krungu kabar op sik ra menaki ki njuk mikir sik ora-ora. (emosi itu ya saya jadi mudah marah, tapi saya berusaha untuk mengerem, kalau nggak ya bisa jadi rame, marah-marahan rumah. Termasuk mudah khawatir, kalau mendengar kabar apa yang kurang enak membuat saya berfikir yang tidak-</p>	Gejala kecemasan (suasana hati)
50	<p>tidak). ??: emmm gitu, oya Bu nek masalah sare keganggu mboten? (emmm gitu, oya bu kalau masalah tidur ada gangguan nggak?)</p>	Gejala kecemasan
55	<p>!!!: angel merem aku ki termasuk e, mung klisak-klisik gonta-ganti posisi, sok panas jarang banget ngroso adem, sumuk an wonge. (susah terpejam, cuma ganti posisi, sering kali merasa panas malam hari, jarang merasa dingin)</p>	Gejala kecemasan
60	<p>??: sok khawatirke masalah kesehatane mboten Bu? (sering kali mengkhawatirkan kesehatan nggak Bu?)</p>	Gejala kecemasan (pikiran)
65	<p>!!!: he'em,,nek kroso ra penak njuk sok ning dokter, nek nggak yo pijet, kerokan. Emmm,,tapi ncen aku sok kontrol sewulan sekali rutin, cek kolesterol karo darah tinggi rodo duwur. (iya, ngerasa nggak enak badan, langsung periksa, kalau nggak ya pijit, kerokan.</p>	Gejala kecemasan (pikiran)
70	<p>Emmm,,tapi memang setiap bulan rutin kontrol, kebetulan kolesterol sama tekanan darah tinggi) ??: nek konsentrasi ngraos berkurang mboten? Kalih gampang lupa ngoten? (kalau konsentrasi merasa berkurang nggak? Terus merasa mudah lupa nggak?)</p>	Gejala kecemasan (pikiran)
75	<p>!!!: konsentrasi sering kroso keganggu, ra tau biso fokus nek ngopo-ngopo ki dadi gampang lali, gek wae tak gletakke ngunu wis lali. (konsentrasi merasa keganggu, jarang bisa fokus kalau beraktifitas, terus</p>	Gejala kecemasan (pikiran)

80	<p>juga mudah lupa, baru saja saya taruh apa gitu sudah lupa)</p> <p>?: o nggih Bu supe, sok niku mboten gemeter ngoten? tremor,, (o ya Bu lupa, Ibu sering merasa gemetar nggak, tremor gitu?)</p> <p>!!!: kadang-kadang, nopo neh nek teko-teko diseneni</p>	
85	<p>bapak e,,hehehe teko sok njuk deg-deg an metotolen gemeter (kadang-kadang, terlebih kalau dimarahi sama bapak, hehehe tiba-tiba deg-degan terus gemetar)</p> <p>?: tapi nek mboten lak nggih mboten gemeter to Bu? (tapi kalau nggak dimarahin nggak kan Bu?)</p>	
90	<p>!!!: yo ora, seringe gemeter le kui,, (ya nggak, sering gemetarnya karena itu aja)</p> <p>?: keadaan ngoten niku, perubahan-perubahan sik diraoske damel Ibu ngraos keganggu mboten? Maksude aktifitas sik Ibu jalani niku dados keganggu</p>	
95	<p>ngoten (keadaan seperti itu, perubahan-perubahan yang dirasakan membuat Ibu merasa terganggu nggak? Maksudnya mengganggu aktifitas yang Ibu jalani jadi terganggu gitu)</p> <p>!!!: wah yo banget keganggu,,sik kudune wis opo-opo rampung njuk durung, jelas ganggu aktifitas banget. (wah ya terganggu banget,, yang harusnya sudah selesai jadi belum, jelas terganggu banget aktifitasnya)</p>	
100	<p>?: lha selama niki jenangan sering periksa ting dokter ngoten mboten? (jadi selama ini Ibu sering periksa di dokter gitu?)</p>	
105	<p>!!!: periksa dokter rutin, sebulan sekali, wong ncen nyong kudu ngunu, ndelalah kolesterol karo darah ki tinggi, (periksa dokter rutin, sebulan sekali, emang saya harus seperti itu, kebetulan kolesterol sama darah</p>	
110	<p>saya tinggi)</p> <p>?: owalah, kagungan riwayat sakit niku to,, (owalah, punya riwayat sakit itu,,</p> <p>!!!: lha iyo ke,, (iya ne,,)</p>	
115	<p>?: o nggh Bu,,sementen kemawon ryin,ngenjang menawi kirang kulo tangklet-tangklet melih Matur nuwun nggih Bu, nyuwun ngapunten ngganggu,, (o iya Bu,, segini saja dulu, besok kalau kurang saya mau tanya-tanya lagi. Terima kasih Bu, saya minta maaf sudah mengganggu,,)</p>	
120	<p>!!!: ora, ora po-po,, (nggak kenapa-napa,,)</p> <p>?: pareng riyin Bu,, (pamit dulu Bu,,)</p> <p>!!!: monggo-monggo (mari-mari)</p>	

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Identitas (mohon diisi dan dilengkapi)

Nama :

Usia :

Alamat :

Pekerjaan :

Mohon pertanyaan berikut Ibu-Ibu sekalian isi:

1. Apa haid Ibu masih lancar (tiap bulan masih haid) ?
2. Berapa hari kalau Ibu Haid?
3. Apa yang dirasakan Ibu ketika mulai usia 45 tahun atau lebih?
4. Apakah Ibu merasa kesehatan Ibu menurun?
5. Apakah keadaan fisik Ibu merasakan penurunan?
6. Perubahan apa sajakah yang dirasa mengganggu pekerjaan Ibu?

Petunjuk pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang berhubungan dengan diri Ibu-Ibu. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama kemudian jawablah sesuai dengan yang dirasakan oleh Ibu. Jawab dengan YA jika itu memang dirasakan oleh Ibu, dan TIDAK jika memang tidak dengan cara menconteng (V), dalam hal ini jawaban tidak ada yang benar atau salah, dimohon pernyataan tidak ada yang dilewati.

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Memasuki usia antara 45 tahun hingga 50 tahun ini, Ibu sering kali menjadi mudah marah, apakah demikian yang dirasakan Ibu?		
2	Apakah Ibu mudah sekali merasa was-was ketika beraktifitas (bekerja) maupun sedang berdiam diri?		
3	Apakah Ibu sering merasa tegang dalam kehidupan sehari-hari?		
4	Apakah Ibu sering kali mudah merasa khawatir terhadap suatu hal, namun penyebabnya kurang begitu jelas?		
5	Apakah Ibu merasa sulit berkonsentrasi ketika melakukan aktifitas?		
6	Apakah Ibu menjadi lebih cepat merasa lelah ketika bekerja,		

	yang itu membuat Ibu merasa terganggu?		
7	Apakah Ibu seringkali melamun?		
8	Ketika ada masalah kecil, apakah Ibu senang membesar-besarkan masalah tersebut?		
9	Apakah Ibu menjadi lebih mudah tersinggung daripada sebelumnya?		
10	Apakah Ibu sering merasa tidak berdaya untuk melakukan aktifitas apapun?		
11	Apakah Ibu terkadang merasa gelisah tanpa mengetahui penyebabnya?		
12	Ketika beraktifitas, apakah Ibu menjadi lebih waspada daripada sebelumnya?		
13	Apakah Ibu sering merasa gugup dan terburu-buru dalam melakukan aktifitas?		
14	Ketika ada masalah, apakah Ibu lebih senang untuk tidak menyelesaikannya?		
15	Apakah Ibu lebih senang untuk lari dari masalah atau tidak ingin terlibat padahal masalah itu ada sangkut pautnya dengan Ibu?		
16	Apakah Ibu merasa senang ketika ada orang lain yang selalu menolong, senang bergantung dengan orang?		
17	Apakah Ibu mudah sekali berkeringat, baik ketika melakukan aktifitas maupun tidak melakukan aktifitas? Dan apakah berkeringat ketika merasa was-was?		
18	Apakah Ibu sering merasakan nyeri pada sendi-sendi?		
19	Apakah Ibu seringkali tremor atau bahasa jawanya buyuten ketika melakukan aktifitas atau tidak melakukan aktifitas?		
20	Apakah Ibu menjadi sering mudah merasa pusing?		

Terimakasih atas bantuan mengisinya, semoga Allah selalu memberi kelimpahan rizqi kepada kita semua serta berkah yang berlimpah. AAMIIN ^_^