

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 8, Agustus 2024, Halaman 175-180
Licensed by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13234296>

Tingkat Resiliensi terhadap Perempuan Fase Perimenopause

Zahra Hapsanti Susilo^{1*}

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kampus II Bekasi, Jl. Raya Perjuangan Marga Mulya, Bekasi Utara

*Email korespondensi: zahra.hapsanti.s19@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi pada perempuan berdomisili Kabupaten Bekasi yang sedang berada di fase perimenopause. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini merupakan perempuan yang berada pada fase perimenopause dengan rentang usia 35-55 tahun dengan teknik purposive sampling, di mana sampel penelitian adalah individu yang pernah menikah, hamil dan menyusui. Jumlah sampel yang diterima adalah 120 orang, dengan resiliensi diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale 25 menggunakan skala likert. Dilakukan uji kategorisasi tingkat resiliensi, dan ditemukan bahwa 42,50% sampel berada di tingkat resiliensi tinggi, sebanyak 23,33% sampel berada di kategori sedang, dan 34,17% berada di kategori rendah. Berdasarkan Uji U Mann-Whitney, tidak ada perbedaan signifikan mengenai tingkat resiliensi individu perempuan ditinjau dari segi usia, tingkat pendidikan, dan jumlah anak. Tingkat resiliensi yang tinggi mampu membantu individu dalam menghadapi situasi tidak menyenangkan atau ketika individu berada di posisi sulit. Peneliti menyarankan untuk para keluarga yang memiliki anggota keluarga perempuan yang berada di fase perimenopause, untuk memberikan dukungan moral demi meningkatkan resiliensi individu perempuan yang sedang berada di fase perimenopause.

Kata kunci: resiliensi, perimenopause, cd-risc, dewasa madya

Abstract

This study aims to determine the level of resilience in women living in Bekasi Regency who are in the perimenopausal phase. This research uses descriptive quantitative methods. The subjects in this study were women who were in the perimenopausal phase with an age range of 35-55 years with purposive sampling technique, where the research sample was individuals who had been married, pregnant and breastfeeding. The number of samples received was 120 people, with resilience measured using the Connor-Davidson Resilience Scale 25 using a Likert scale. The resilience level categorisation test was conducted, and it was found that 42.50% of the sample were in the high resilience level, 23.33% of the sample were in the medium category, and 34.17% were in the low category. Based on the Mann-Whitney U Test, there is no significant difference in the level of resilience of individual women in terms of age, education level, and number of children. A high level of resilience is able to help individuals in dealing with unpleasant situations or when individuals are in difficult positions. Researchers suggest for families who have female family members who are in the perimenopausal phase, to provide moral support to increase the resilience of individual women who are in the perimenopausal phase.

Keywords: *resilience, perimenopause, cd-risc, middle adulthood*

Article Info

Received date: 26 Juli 2024

Revised date: 30 Juli 2024

Accepted date: 5 Agustus 2024

PENDAHULUAN

Perimenopause merupakan pergeseran atau transisi dari kehidupan reproduktif ke non-reproduktif (Willi dkk., 2020) atau secara sederhana merupakan masa peralihan dari perempuan mengalami menstruasi hingga berhenti (menopause) (Süss & Ehlert, 2020). Perimenopause berkaitan dengan perubahan signifikan dari aspek biologis, psikologis, dan sosial (Süss dkk., 2021).

Dalam perspektif biologi, perimenopause ditandai dengan perubahan atau fluktuasi hebat (ekstrem) pada kadar hormon steroid yang terjadi selama penurunan sekresi hormon ovarium secara

natural atau alamiah (Grub dkk., 2021) sehingga perimenopause sering kali disebut sebagai fase *roller coaster* (Süss & Ehlert, 2020). Perubahan hormon yang terjadi pada masa perimenopause ini dapat memengaruhi emosional dan fisik individu perempuan dalam proses penuaan (*aging*) (Süss & Ehlert, 2020). Masa perimenopause biasanya terjadi pada waktu-waktu di mana aspek kehidupan sosial dan profesional sedang meningkat, termasuk di antaranya perubahan dalam struktur sosial, seperti anak yang meninggalkan rumah, pensiun dini, atau kematian dari orang tua (Piraccini dkk., 2023). Bromberger dkk. (2010) menemukan bahwa subjek dengan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (*stressful life events*) dan kurangnya dukungan sosial mendapatkan nilai yang tinggi dalam tes depresi, yang banyak dialami oleh perempuan di fase perimenopause awal, perimenopause akhir, dan pascamenopause.

Brown dkk. (2015) menemukan bahwa sebagian besar wanita dapat menyesuaikan diri dengan baik pada masa perimenopause dengan mencapai *well-being* atau kesejahteraan. Dapat diasumsikan keadaan sejahtera tersebut dipengaruhi oleh faktor resiliensi. Süss & Ehlert (2020) menemukan resiliensi dan adaptasi dapat memengaruhi perempuan di fase perimenopause yang merupakan fase kritis.

Dapat disimpulkan dari penelitian Süss & Ehlert tersebut bahwa resiliensi dapat memberi dampak positif yang memengaruhi penilaian kognitif dan pengalaman emosional pada gejala perimenopause. Perempuan yang memiliki resiliensi lebih tinggi menunjukkan gejala fisik dan psikologis dari perimenopause yang lebih sedikit dan ringan. Namun sayangnya, penelitian tentang kaitan antara perimenopause dengan resiliensi belum banyak ditemukan. Kemudian Süss & Ehlert menyediakan kerangka konsep resiliensi dan faktor pengaruh untuk menggambarkan interaksi antara gejala perimenopause, faktor resiliensi, *coping* terhadap gejala perimenopause, dan keadaan penyesuaian yang dihasilkan terhadap gejala perimenopause.

Resiliensi merujuk pada pengukuran dari kemampuan menangani stres, yang dapat menjadi target yang penting untuk penanganan kecemasan, depresi, dan reaksi stres (Connor & Davidson, 2003). Pada saat individu menghadapi kesulitan yang signifikan, resiliensi adalah kapasitas individu untuk menavigasi jalan mereka menuju sumber daya psikologis, sosial, budaya, dan fisik yang menopang kesejahteraan mereka, dan kapasitas mereka secara individu dan kolektif untuk bernegosiasi agar sumber daya tersebut disediakan. dan dialami dengan cara yang bermakna secara budaya (Ungar & Theron, 2020; Ungar, 2008). Terdapat perbedaan pada kata resiliensi dalam bahasa Inggris (Hendriani, 2019; Ungar 2005), yakni "*resiliency*" dan "*resilience*", yang meski diterjemahkan ke dalam kata yang sama "resiliensi", "*resiliency*" digunakan untuk memberikan penjelasan atau gambaran tentang peran dominan dari berbagai kualitas internal individu dalam memunculkan adaptasi yang positif terhadap kesulitan. Sedangkan "*resilience*" digunakan untuk mendeskripsikan fenomena yang sama, yang juga memiliki arti yang setara dengan *surviving* (bertahan hidup) dan *thriving* (berkembang). Peneliti merujuk pemaparan di atas sehingga merumuskan penelitian sebagai berikut: bagaimana tingkat resiliensi pada perempuan yang sedang berada di fase perimenopause?

METODE

Pada penelitian ini, Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah Connor-Davidson Resilience Scale atau CD-Risc. Terdapat beberapa jenis CD-Risc berdasarkan jumlah itemnya, dalam penelitian ini digunakan CD-Risc 25 dengan skala likert-5. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria adalah; perempuan berusia 35-55 tahun, berdomisili di Kabupaten Bekasi, dan masih mengalami menstruasi. Didapati sampel adalah sebanyak 120 orang. Oleh karena penelitian ini menggunakan satu variabel, maka digunakan metode analisis non-parametrik dengan jenis Mann-Whitney U Test untuk melihat perbedaan kelompok sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui tingkatan resiliensi, perlu dilakukan kategorisasi terlebih dahulu dengan rumus $\mu - t \left(\frac{\alpha}{2} \times n - 1 \right) \left(\frac{SD}{\sqrt{n}} \right) < x < \mu + t \left(\frac{\alpha}{2} \times n - 1 \right) \left(\frac{SD}{\sqrt{n}} \right)$. Kategorisasi terbagi menjadi resiliensi tingkat tinggi, resiliensi tingkat sedang, dan resiliensi tingkat rendah, seperti yang tertera dalam Tabel 1. Kategorisasi Resiliensi.

Tabel 1. Kategorisasi Resiliensi

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Tinggi	$x < 102,46$	51	42,50%
Sedang	$96,44 < x < 102,46$	28	23,33%
Rendah	$96,44 < x$	41	34,17%
Total		120	100%

Subjek dibagi menjadi beberapa kelompok tergantung pada kategori profil responden, yaitu; usia, tingkat pendidikan, dan domisili.

Tabel 2. Tabulasi Berdasarkan Usia

	Kategorisasi			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
35-40 tahun	15	5	13	33
	45.5%	15.2%	39.4%	100.0%
41-45 tahun	9	4	10	23
	39.1%	17.4%	43.5%	100.0%
46-50 tahun	13	10	19	42
	31.0%	23.8%	45.2%	100.0%
51-55 tahun	10	3	9	22
	45.5%	13.6%	40.9%	100.0%
Total	47	22	51	120
	39.2%	18.3%	42.5%	100.0%

Piraccini et al. (2023) menyatakan perimenopause dapat terjadi di masa pensiun dini, kematian orang terdekat, anak meninggalkan rumah karena semakin bertambah dewasa, dan peristiwa lain yang menunjukkan peningkatan aspek kehidupan individu. Ditemukan bahwa responden dengan rentang usia 46-55 tahun memiliki tingkat resiliensi yang paling tinggi di antara kelompok usia lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Jeste et al. (2013) di mana subjek dengan kelompok usia yang lebih tua memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi terlepas dari kondisi kesehatan yang lebih menurun dibandingkan dengan usia kelompok usia yang lebih muda. Resiliensi memiliki pengaruh yang positif terhadap keberhasilan aging, di mana tingkat resiliensi lebih tinggi mampu mengurangi depresi yang ditimbulkan oleh *aging*.

Selanjutnya dilakukan uji tingkat resiliensi berdasarkan domisili kecamatan untuk menguji keselarasan dengan penelitian Ungar dkk. (2013) di mana interaksi dengan lingkungan sekitar dapat memengaruhi keberhasilan individu dalam mengatasi stres (*coping*) dibandingkan dengan fasilitas mendukung yang tersedia di lingkungan untuk membantu individu mengatasi stres. Hasil tertera pada Tabel 3. Tabulasi Berdasarkan Domisili.

Tabel. 3 Tabulasi Berdasarkan Domisili

		Kategorisasi			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Domisili (Kecamatan)	Tambun Selatan	33	16	38	87
		37.9%	18.4%	43.7%	100.0%
	Tambun Utara	4	2	6	12
		33.3%	16.7%	50.0%	100.0%
	Cibitung	3	3	4	10
		30.0%	30.0%	40.0%	100.0%
	Babelan	3	1	1	5
		60.0%	20.0%	20.0%	100.0%
	Lainnya	4	0	2	6
		66.7%	0.0%	33.3%	100.0%
	Total	47	22	51	120
		39.2%	18.3%	42.5%	100%

Uji menemukan bahwa sebanyak 43,7% perempuan perimenopause yang tinggal di Kecamatan Tambun Selatan berada pada tingkat resiliensi tinggi. Namun hal ini juga dipengaruhi oleh banyaknya subjek yang berasal dari domisili kecamatan tersebut, sehingga hasil ini perlu ditinjau ulang pada penelitian berikutnya dengan jumlah subjek yang setara antar domisili. Dalam persentase, Kecamatan Tambun Utara mendapat persentase tertinggi sebanyak 50% subjek berada pada resiliensi tingkat tinggi.

Bromberger dkk. (2010) menemukan bahwa subjek dengan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (*stressful life events*) dan kurangnya dukungan sosial mendapatkan nilai yang tinggi dalam tes depresi, yang banyak dialami oleh perempuan di fase perimenopause awal, perimenopause akhir, dan pascamenopause. Sejalan dengan penemuan bahwa subjek dengan status masih menikah berada pada tingkat resiliensi tinggi, yaitu sebanyak 42,5%. Mempertimbangkan penemuan dari Ungar (2013) dan Bromberger (2010), dapat diasumsikan bahwa meski berstatus cerai akibat kehilangan pasangan, 66,7% subjek berada pada tingkat resiliensi tinggi.

Ditemukan juga semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin banyak subjek yang termasuk ke dalam tingkat resiliensi tinggi, mengacu pada semakin banyaknya jumlah subjek yang berada di tingkat resiliensi tinggi seiring dengan kelompok tingkat pendidikan tinggi.

Tabel 3. Tabulasi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Akhir

		Kategorisasi			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Tingkat Pendidikan Akhir	SD	0	0	2	2
		0.0%	0.0%	100%	100.0%
	SMP	2	1	2	5
40.0%		20.0%	40.0%	100.0%	
SMA	32	10	26	68	
	47.1%	14.7%	38.2%	100.0%	

	Diploma	3 25.0%	2 16.7%	7 58.3%	12 100.0%
	S1	10 37.0%	7 25.9%	10 37.0%	27 100%
	S2	0 0.0%	2 33.3%	4 66.7%	6 100%
	Total	47 39.2%	22 18.3%	51 42.5%	120 100%

Sebanyak 58,3% subjek dari pendidikan diploma mencapai tingkat resiliensi lebih tinggi, dan 66,7% subjek dengan tingkat resiliensi tinggi memiliki riwayat pendidikan terakhir S2.

Setelah dilakukan beberapa pengujian yang ditinjau dari berbagai kategori, Peneliti menyimpulkan bahwa tingkat resiliensi dipengaruhi oleh individu itu sendiri, sesuai dengan faktor-faktor resiliensi yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003), yaitu; kemampuan personal, standar yang tinggi dari individu; kepercayaan pada insting, toleransi terhadap pengaruh negatif, dan kemampuan coping terhadap stres; penerimaan terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain; kemampuan mengendalikan diri atau kontrol; dan pengaruh spiritual dari individu pribadi.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan beberapa pengujian, ditemukan bahwa resiliensi perempuan yang berada di fase perimenopause di Kabupaten Bekasi secara umum berada pada tingkat tinggi, yaitu sebanyak 42,50%. Dilakukan juga perbandingan kategori responden yang terbagi menjadi beberapa kelompok, ditemukan bahwa subjek di usia menengah atau dewasa madya memiliki tingkat resiliensi tinggi sebanyak 45,2%. Perbandingan kelompok subjek dengan kategori tingkat pendidikan akhir, pekerjaan, jumlah anak dan domisili atau tempat tinggal memiliki kendala terkait dengan selisih perbandingan subjek di kelompok tertentu yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kelompok lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bromberger, J. T., Schott, L. L., Kravitz, H. M., Sowers, M. F., Avis, N. E., Gold, E. B., Randolph, J. F., & Matthews, K. A. (2010). Longitudinal change in reproductive hormones and depressive symptoms across the menopausal transition: Results from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Archives of General Psychiatry*, 67(6), 598–607. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.55>
- Brown, L., Bryant, C., & Judd, F. K. (2015). Positive well-being during the menopausal transition: A systematic review. Dalam *Climacteric* (Vol. 18, Nomor 4, hlm. 456–469). Informa Healthcare. <https://doi.org/10.3109/13697137.2014.989827>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Grub, J., Süß, H., Willi, J., & Ehlert, U. (2021). Steroid Hormone Secretion Over the Course of the Perimenopause: Findings From the Swiss Perimenopause Study. *Frontiers in Global Women's Health*, 2. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2021.774308>
- Hendriani, W. (2019). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. PREMADA GROUP.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Sirkin Martin, verria, Palmer, B. W., Rock, D., Shahrokh Golshan, B., Kraemer, H. C., & Depp, C. A. (2013). Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression. Dalam *Am J Psychiatry* (Vol. 170). http://www.aoa.gov/AoARoot/Aging_Statis-

- Piraccini, M., Grub, J., Süß, H., Willi, J., Flach, L., & Ehlert, U. (2023). *Longitudinal effects of resilience on well-being and mental health during perimenopause-results from the Swiss Perimenopause Study*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4631301>
- Süß, H., & Ehlert, U. (2020). Psychological resilience during the perimenopause. Dalam *Maturitas* (Vol. 131, hlm. 48–56). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.10.015>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? Dalam *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 54, Nomor 4, hlm. 348–366). <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. Dalam *The lancet. Psychiatry* (Vol. 7, Nomor 5, hlm. 441–448). NLM (Medline). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Willi, J., Süß, H., & Ehlert, U. (2020). The Swiss Perimenopause Study – study protocol of a longitudinal prospective study in perimenopausal women. *Women's Midlife Health*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40695-020-00052-1>