

ABSTRAKSI

SRI MUSTIKAWATI. 2010. Gambaran *Stress* dan *Coping Stress* Pada Wanita *Pascamenopause*. (Dibimbing oleh Dra. Winanti Siwi Respati, Psi dan Dra. Safitri, MSi)

Persentase wanita yang berhenti haid terus meningkat tiap tahunnya. Dalam menjalani fase perkembangannya, wanita memiliki reaksi yang berbeda terhadap berhentinya haid. Reaksi yang biasa muncul adalah reaksi psikologis, fisik dan sosial. Berubahnya aspek fisik dapat menimbulkan tekanan emosional persepsi negatif terhadap dirinya, dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Kondisi itu dapat menjadi *stressful* bagi wanita yang mengalaminya. Jika hal tersebut tidak segera diatasi, dapat menjadi hambatan besar bagi mereka untuk dapat terus menjalankan kehidupannya secara normal dan sebagaimana biasanya. Dampak negatif dari *stress* juga akan berpengaruh pada psikisnya sehingga mengganggu keselarasan hidup keluarga dan sosial, bahkan tidak jarang pula timbul pikiran tidak baik terhadap dirinya, membiarkan diri sakit, atau bahkan mungkin akan ada pikiran bunuh diri. Untuk itu individu harus berbuat sesuatu untuk mengatasi sumber *stress* yang ada. Usaha yang harus dilakukan individu dalam mengatasi *stress* adalah penerapan strategi *coping* yang tepat sesuai dengan karakteristik pribadi dan situasi yang ada.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran *stress* dan *coping stress* pada wanita *pascamenopause*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Subjek penelitian dipilih secara *purposive*, yakni wanita yang berada pada fase *pascamenopause*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam yang terstruktur dan diperkuat dengan observasi pada saat wawancara. Data hasil wawancara diolah dalam bentuk verbatim, koding, kategori, dan interpretasi berdasarkan teori yang digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa semua subjek mengalami sumber-sumber stres fisiologis, ekonomi, psikologis dan psikososial dalam mengalami kondisi setelah berhentinya haid. Rata-rata subjek lebih berorientasi kepada penyelesaian masalah secara emosional. Akibatnya adalah beban stres yang memberatkan subjek tidak dapat diatasi dengan baik oleh para subjek dan menimbulkan masalah secara fisik dan psikis pada masing-masing subjek. Ke empat subjek tidak melakukan *emotion focused coping* dalam bentuk *distancing* sebagai reaksi menjauhkan diri atau tidak berusaha melibatkan diri dalam permasalahan. Hal itu dikarenakan sumber stres yang ada melekat erat sebagai suatu kodrat yang harus dihadapi para subjek sebagai seorang wanita yakni mengalami kondisi *pascamenopause*. Subjek yang status sosialnya dan pendidikannya lebih tinggi dibandingkan para subjek yang lainnya, ternyata lebih efektif dalam mengatasi sumber stresnya dengan fokus pada permasalahan (*problem focus coping*) sehingga lebih mampu mengatasi sumber stresnya dari pada ke tiga subjek lain yang lebih berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).

ABSTRACT

SRI MUSTIKAWATI. 2010. Views Stress and Coping Stress in postmenopausal women. (Taught by Dra. Winanti Sivi Respati, Psi and Dra. Safitri, MSI)

Percentage of women who stopped menstruating continue to increase each year. In undergoing the phase of its development, women have different reactions to the cessation of menstruation. The usual reaction is a reaction appeared psychological, physical and social. Changing the physical aspects of emotional stress can cause a negative perception of him, and affects relationships with others. The condition can be stressful for women who experience it. If it is not addressed, could become a big obstacle for them to be able to continue running as normal and life as usual. Negative impact of stress will also affect the psyche that disrupt the harmony of family and social life, not even occur rarely unkind thoughts to himself, letting himself sick, or might even have thoughts of suicide. For that individual to do something to address existing sources of stress. Businesses that do individuals in overcoming stress is the application of coping strategies appropriate to their personal characteristics and circumstances.

The purpose of this research is to find a picture of stress and stress coping in postmenopausal women. This study used a qualitative descriptive method. Research subjects were selected purposively, that is, women who are postmenopausal phase. Data was collected through in-depth interviews and reinforced by terstruktur observation during the interview. Data results are processed in the form of interviews verbatim, coding, categories, and interpretations based on the theory used.

Based on research results concluded that all subjects experienced sources of stress physiological, economic, psychological and psychosocial conditions experienced after the cessation of menstruation. The average subject was more oriented to solving emotional problems. The result is a stress load against the subject can not be overcome by either by the subject and cause problems physically and psychologically in each subject. The four subjects did not do emotion focused coping in the form of distancing as a reaction to abstain or not to involve themselves in issues. That's because the source of stress is firmly attached as a nature to be encountered by the subject as a woman that is experiencing postmenopausal conditions. The subject of social status and higher education than the other subjects, was more effective in dealing with stress sources with a focus on the problem (problem focused coping) and thus more able to cope with stress from the source to the three other subjects who are more focused on emotions (emotion focused coping).