

# **PENERIMAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL HUBUNGANNYA DENGAN PENYESUAIAN DIRI WANITA YANG MENGHADAPI MASA MENOPAUSE**

Rachma Fajri Chaerani<sup>1</sup>, Anizar Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1&2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat

Email : <sup>1</sup>[rachmafajrichaerani.S1.upi.yai@gmail.com](mailto:rachmafajrichaerani.S1.upi.yai@gmail.com), <sup>2</sup>[anizar.rahayu@upi.yai.ac.id](mailto:anizar.rahayu@upi.yai.ac.id)

## ***Abstrak***

Menopause merupakan masa yang pasti dilewati oleh setiap wanita pada usia tengah baya. Datangnya menopause disertai dengan perubahan-perubahan penurunan kondisi fisik. Hal ini sering menimbulkan kecemasan tersendiri bagi setiap wanita, terutama yang tidak siap menghadapinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerimaan diri dan dukungan sosial hubungannya dengan penyesuaian diri wanita yang menghadapi masa menopause. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, populasinya adalah wanita di RW 03 Bintara VIII, kelurahan Bintara Bekasi Barat yang berusia 47 – 52 tahun. Sampel berjumlah 152 orang, yang diambil dengan menggunakan teknik simpel random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala model likert yang terdiri dari skala penyesuaian diri yang diadaptasi dari teori Desmita (2016), skala penerimaan diri yang disusun dari teori Supratiknya (1995) dan skala dukungan sosial yang diacu dari teori Sarafino dan Smith (2012). Teknik analisis data menggunakan adalah korelasi Product Moment Pearson dalam program SPSS 24.0 for windows. Hasil analisis menggunakan regresi diperoleh nilai R sebesar 0,354 yang berarti ada hubungan positif signifikan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Dari uji Stepwise ditemukan kontribusi variabel penerimaan diri dan dukungan social terhadap penyesuaian diri sebesar 12,5%. Kontribusi penerimaan diri diutamakan lebih besar dari dukungan sosial.

**Kata Kunci : Penyesuaian Diri, Penerimaan Diri, Dukungan Sosial, Menopause**

## ***Abstract***

Menopause is a sure time for every woman in middle age. The arrival of the menopause is accompanied by changes in the decline in physical condition. This often causes anxiety for every woman, especially those who are not ready to deal with it. This study aims to determine self-acceptance and social support in relation to the adjustment of women who face menopause. This study uses a quantitative approach, the population is women in RW 03 Bintara VIII, kelurahan Bintara Bekasi Barat aged 47 - 52 years. A total of 152 people were taken using simple random sampling technique. Methods of data collection using a Likert model scale consisting of self-adjustment scale adapted from the theory of Desmita (2016), self-acceptance scale compiled from the Supratiknya theory (1995) and the scale of social support referred to by the theory of Sarafino and Smith (2012). Data analysis technique uses Pearson Product Moment correlation in SPSS 24.0 for Windows program. The results of the analysis using regression obtained R value of 0.354 which means there is a significant positive relationship of self-acceptance and social support with self-adjustment. From the Stepwise test found the contribution of self-acceptance and social support variables to adjustment is 12.5%. The contribution of self-acceptance is greater than social support.

**Keywords: Self-Adjustment, Self-Acceptance, Social Support, Menopause**

## 1. PENDAHULUAN

Umumnya siklus menstruasi terjadi setiap bulan pada wanita dewasa. Namun, ada sejumlah alasan mengapa seseorang wanita mengalami jeda waktu antara satu menstruasi dengan menstruasi berikutnya yang lebih lama dari biasanya. Kehamilan merupakan alasan yang paling jelas, mengapa menstruasi mengalami jeda dengan waktu berikutnya. Menstruasi juga dapat terjadi tidak teratur atau berhenti untuk sementara waktu karena beberapa alasan, seperti jika seseorang mengalami kekurangan berat badan, stres secara emosional, atau melakukan kegiatan fisik secara berlebihan. Pada sebagian kasus di atas, menstruasi akan kembali normal jika permasalahannya yang di atas telah diatasi. Sangat jarang, seorang wanita tidak pernah atau sama sekali tidak mengalami menstruasi, pada umumnya hal ini terjadi jika ada masalah dengan rahim, ovarium, atau kadar hormon dalam tubuh. Namun demikian, pada semua wanita, siklus menstruasi akan berhenti untuk suatu alasan yang baik pada suatu saat tertentu, hal ini dikenal dengan nama menopause (Spencer dan Brown, 2007).

Menurut Kartono (1992) menopause adalah periode atau tanda berhentinya secara definitif menstruasi dengan usia rata-rata 50 tahun. Depkes RI (2005), memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan usia rata-rata 49 tahun yang mengalami menopause. Sedangkan menurut Spencer dan Brown (2007) rata-rata usia wanita yang mengalami menopause adalah 51 tahun.

Menurut Hurlock (1991) sampai sejauh ini penyesuaian diri yang sulit dilakukan wanita menopause adalah perubahan dalam fungsi seksual. Studi yang dilakukan oleh Novak (dalam Davis, 1988, dalam Soedirman, Sulistyowati & Devy, 2008) menekankan kebutuhan penyesuaian diri seorang perempuan menopause terhadap perubahan tubuhnya dan perubahan peran sosialnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita, 2016).

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 dan 22 April 2018 kepada ibu-ibu yang menghadapi menopause di lingkungan kelurahan bintara VIII RT 004 RW 03, dari 5 orang yang diwawancarai, kesemuanya mengalami kesulitan penyesuaian diri ketika mengalami menopause, mereka mengalami kecemasan dan kegelisahan yang cukup mengganggu kenyamanan sehari-hari. Pada wawancara itu muncul kebutuhan dukungan, terutama dari keluarga dan penerimaan diri dalam menghadapi kondisi tersebut.

Menurut Utami (2015) faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri salah satunya ialah penerimaan diri. Menurut Johnson dan Johnson (1991) dukungan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri. Seseorang dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik, ketika dapat memahami dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya (Putri dan Hamidah, 2012). Seiring dengan penerimaan diri pada mereka, tumbuh pula penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka tersebut.

Menurut Supratiknya (1995), penerimaan diri adalah penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.

Selain penerimaan diri, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah dukungan sosial. Dukungan sosial sangat membantu terutama pada wanita yang menghadapi menopause. Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh wanita yang menghadapi menopause antara lain bagaimana mereka mendapat bantuan dan dukungan ketika mereka membutuhkan, mendengarkan kekhawatiran-kekhawatirannya seputar masalah menopause, mampu memahami dan memberi perhatian kepada mereka ketika mereka mengalami kesulitan menjelang atau selama menopause, berbagi pengalaman dan informasi dengan wanita lainnya tentang menopause dan lansia. Menurut Johnson dan Johnson (1991) dukungan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri. Menurut Sarafino dan Smith (2012), dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Sarafino dan Smith (2012) mencatat bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber yang berbeda, misalnya kekasih, keluarga, teman, rekan kerja, psikolog, atau komunitas dan organisasi lainnya.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran serta perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan (Calhoun, 1990).

Penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita, 2016).

Menurut Desmita (2016) bahwa aspek penyesuaian diri ada empat yaitu: (a) kematangan emosional, (b) Kematangan intelektual, (c) Kematangan sosial, dan (d) Tanggung jawab.

Menurut Utami (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri diantaranya adalah pemuas kebutuhan pokok dan pribadi, kebiasaan dan keterampilan, mengenal diri sendiri, penerimaan diri, dan kelincahan. Serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Arini, Singgih dan Muhana (2000) menunjukkan dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri individu.

### Penerimaan Diri

Menurut Supratiknya (1995), penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya, tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.

Menurut Supratiknya (1995) penerimaan diri berkaitan dengan: (a) Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain. (b) Kesehatan psikologis. (c) penerimaan terhadap orang lain.

### Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang terjadi dalam hubungan pribadi, dimana individu merasa mendapat bantuan dalam melakukan penyesuaian atas masalah yang dihadapi (Dalton, Elias, & Wardersman, 2001). Menurut Sarafino dan Smith (2012), dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain.

Menurut Sarafino dan Smith (2012) dukungan sosial terdiri dari lima jenis yaitu : (a) Dukungan

emosional. (b) Dukungan penghargaan. (c) Dukungan instrumental. (d) Dukungan informasi. (e) Dukungan jaringan sosial. Sedangkan, sumber dari dukungan sosial berasal dari keluarga (suami/anak), teman/sahabat dan orang-rang disekitarnya dan kelompok-kelompok tertentu.

## 3. KERANGKA BERPIKIR

Menopause adalah periode atau tanda berhentinya secara definitif menstruasi (Kartono, 1992). Menopause terjadi ketika kedua ovarium tidak dapat menghasilkan hormon-hormon tertentu dalam jumlah cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi (Spencer dan Brown, 2007).

Menurut Hurlock (1991) sampai sejauh ini penyesuaian diri yang sulit harus dilakukan wanita adalah menghadapi perubahan fungsi seksual. Studi yang dilakukan Novak (dalam Davis, 1988, dalam Soedirman, Sulistyowati & Devy, 2008) menekankan kebutuhan penyesuaian diri perempuan menopause yang utama adalah terhadap perubahan tubuh dan peran sosialnya.

Penyesuaian diri yang tepat, dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu mampu menerima dirinya sendiri dengan baik. Seiring dengan penerimaan diri, mereka mampu menumbuhkan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada diri mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1991) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri wanita yang menghadapi menopause lebih sulit, apabila mereka menolak kondisi mereka dan penyesuaian diri lebih positif jika mereka mampu menerima kondisi yang ada.

Salah satu hal yang diungkapkan oleh Supratiknya (1995) yaitu kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Desmita (2016) yaitu kematangan emosional. Individu yang rela membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain, akan memiliki kemantapan suasana kehidupan emosional, serta mampu untuk bersantai, bergembira dan menyatakan kejengkelan. Sehingga mereka tidak perlu menutupi berbagai hal dan lebih terbuka dalam menghadapi stres dan kecemasan tentang permasalahan yang sedang ia hadapi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Denia dan Nurul (2012) yang menunjukkan bahwa saat individu dapat menerima dan mencintai dirinya, maka akan sangat membantu ketika sedang menghadapi stres dan kecemasan, sehingga lebih mudah menyesuaikan diri.

Pada saat seorang wanita menghadapi menopause juga membutuhkan dukungan sosial, terutama dari lingkungan keluarga. Ini sejalan dengan pendapat Johnson dan Johnson (1991) yang mengemukakan bahwa lingkungan merupakan

sumber terutama dukungan sosial yang dapat mempengaruhi individu untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Salah satu jenis dukungan sosial yang diungkapkan oleh Sarafino dan Smith (2012) adalah dukungan emosional, terkait dengan salah satu aspek penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Desmita (2016) yaitu kematangan emosional, adalah ketika seseorang dapat merasakan bahwa orang disekitarnya memberikan perhatian pada dirinya, mendengarkan, simpati terhadap masalah yang dihadapinya akan menimbulkan efek positif bagi wanita, mereka akan merasa tenang, sehingga mudah untuk menyesuaikan diri.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dibuat hipotesis penelitian sebagai berikut: (1) Ada hubungan positif penerimaan diri dengan penyesuaian diri wanita yang menghadapi masa menopause. (2) Ada hubungan positif dukungan sosial dengan penyesuaian diri wanita yang menghadapi masa menopause. (3) Ada hubungan positif penerimaan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri wanita yang menghadapi masa menopause.

#### 4. METODE PENELITIAN

##### Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah wanita yang menghadapi masa menopause di RW 003 Bintara VIII, di lingkungan Kelurahan Bintara, Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat, dengan karakteristik sudah menikah dan berusia 47 – 52 tahun. Berdasarkan informasi dari pihak kelurahan, populasi dengan karakteristik tersebut berjumlah 250 wanita, maka sampel yang diambil berdasarkan tabel sampel Krejcie-Morgan adalah sebanyak 152 wanita. Adapun pengambilan data dengan teknik *simple random sampling*.

##### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket dengan bentuk skala *likert*. Ada tiga skala, yaitu skala penyesuaian diri, penerimaan diri, dan dukungan sosial. Uji validitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dan uji reliabilitas menggunakan kaidah tabel Guilford.

Dari hasil *try out* diperoleh skala penyesuaian diri 27 item dinyatakan valid dan 11 item dinyatakan gugur, skala penerimaan diri 20 item valid dan 4 item dinyatakan gugur, pada skala dukungan sosial 32 item dinyatakan valid dan 8 item dinyatakan gugur.

**Tabel Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

| Keterangan       | Validitas     | Reliabilitas |
|------------------|---------------|--------------|
| Penyesuaian Diri | 0,654 – 0,747 | 0,880        |
| Penerimaan Diri  | 0,715 – 0,826 | 0,904        |
| Dukungan Sosial  | 0,625 – 0,770 | 0,841        |

##### Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan Teknik komputerisasi dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS versi 24.0 for Windows)*.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik pada hipotesis pertama ditemukan koefisien korelasi ( $r$ ) antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri sebesar  $r = 0,312$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya “ada hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII di kelurahan Bintara Bekasi Barat”. Pegujian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif pada penerimaan diri dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi penerimaan diri, maka akan semakin tinggi penyesuaian diri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hurlock (1991) bahwa penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi menopause lebih sulit bagi mereka yang menolak/tidak siap, tetapi akan lebih mudah bagi mereka yang mau menerima dirinya.

Berdasarkan analisis statistik pada hipotesis kedua diperoleh koefisien korelasi dukungan sosial dengan penyesuaian diri sebesar  $r = 0,182$  dengan  $p = 0,025$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti “ada hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII kelurahan Bintara Bekasi Barat”. Hubungan ini menunjukkan arah positif, artinya semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi penyesuaian diri wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII kelurahan Bintara Bekasi Barat. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Johnson dan Johnson (1991) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi dan kemampuan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh koefisien korelasi ( $R$ ) antara penerimaan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri

sebesar  $R = 0,354$  serta  $R^2$  sebesar  $0,125$ . Artinya, “ada hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII kelurahan Bintara Bekasi Barat”. Pengujian ini menunjukkan ada hubungan dengan arah positif penerimaan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII kelurahan Bintara Bekasi Barat. Artinya semakin tinggi penerimaan diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mereka.

Melalui uji analisis regresi *Multivariate* dengan metode *stepwise* menggunakan aplikasi statistik *SPSS for windows versi 24.0.*, diperoleh kontribusi variabel penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar  $12,5\%$  dengan  $R$  square  $0,125$ . Kontribusi variabel penerimaan diri terhadap penyesuaian diri sebesar  $9,7\%$  dengan  $R$  square  $0,097$ , dan kontribusi variabel dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar  $2,8\%$  dengan  $R$  square  $0,028$ . Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan penerimaan diri terhadap penyesuaian diri lebih besar daripada sumbangan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri.

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* sehubungan jumlah responden lebih dari 100 orang yakni 152 orang. Hasil uji normalitas pada variabel penyesuaian diri memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,000$  dengan ( $p < 0,05$ ). Hasil uji normalitas variabel penerimaan diri memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,000$  dengan ( $p < 0,05$ ). Dan variabel dukungan sosial memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data ketiga variabel berdistribusi tidak normal.

Pada variabel penyesuaian diri memiliki mean temuan ( $x$ ) sebesar  $108,61$ , hal ini mengindikasikan bahwa variabel penyesuaian diri yang dimiliki oleh wanita menopause berada pada kategorisasi “tinggi”. Pada variabel penerimaan diri memiliki mean temuan ( $x$ ) sebesar  $84,91$ , hal ini mengindikasikan bahwa variabel penerimaan diri yang dimiliki oleh wanita menopause berada pada kategorisasi “tinggi”. Pada variabel dukungan sosial memiliki mean temuan ( $x$ ) sebesar  $130,22$ , hal ini mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial yang dimiliki wanita menopause berada pada kategorisasi “tinggi”.

Penelitian ini yang menemukan penyesuaian diri responden pada kategori tinggi, berbanding terbalik dengan fenomena yang dipaparkan sebelumnya. Hal ini dapat dijelaskan dari hasil analisa *T-Test* dengan perbedaan  $5,25$  yang menunjukkan bahwa individu yang bekerja lebih tinggi penyesuaian dirinya daripada individu yang tidak bekerja. Adanya perbedaan penyesuaian diri

pada wanita menopause yang bekerja dan yang tidak bekerja, peneliti mengasumsikan bahwa orang yang bekerja lebih terbiasa menghadapi banyak masalah dan situasi-situasi sulit, sehingga mereka lebih mudah beradaptasi pada tuntutan/situasi dari dalam maupun dari luar dirinya, termasuk kondisi pada masa menopause.

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah diuraikan diatas, dapat ditarik kesimpulan yaitu: Ada hubungan positif signifikan penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII kelurahan Bintara Bekasi Barat. Ada hubungan positif signifikan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII kelurahan Bintara Bekasi Barat. Ada hubungan positif signifikan penerimaan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada wanita yang menghadapi masa menopause di RW 03 Bintara VIII kelurahan Bintara Bekasi Barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifah Jessica Andharini dan Desi Nurwidawati. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Character*. Vol 3 No 2 Tahun 2015.
- Arini Budi Astuti, Singgih Wibowo Santoso, dan Muhana Sofiaty Utami. (2000). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Kehamilan Pertama. *Jurnal Psikologi*. No 2, 84-95.
- Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Denia Martini Machdan dan Nurul Hartini. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Volume 1 No. 02, 79-85.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Depkes. (2005). Terjadi Pergeseran Umur Menopause. <http://www.Depkes.Go.id>.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Edisi Kelima Terjemahan