

HUBUNGAN RASA PERCAYA DIRI DAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA

Maslakhatul Ainiyah

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan rasa percaya diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang ada di Kabupaten Gresik dengan tehnik purposive sampling dengan kriteria wanita usia 40-50 tahun, status masih bersuami sebanyak 150 orang. Subyek inilah yang diminta sejumlah item yang ada pada angket kecemasan menghadapi menopause. Rasa percaya diri dan kecerdasan emosional. Berdasar hasil analisis data hasil analisis regresi menunjukkan $F = 4,213$ dengan $P = 0,017$ ($p < 0,05$) hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan dengan kata lain secara bersama-sama antara variable rasa percaya diri (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) memiliki peran dalam membentuk kecemasan menghadapi menopause pada wanita. Selanjutnya dengan hasil $r_{x_1y} = 0,279$ $p = 0,005$ ($p < 0,01$) dan sumbangan percaya diri dengan kecemasan menghadapi menopause kemudian hasil $r_{x_2y} = 0-0,67$ $P = 0,515$ ($p > 0,05$) dan sumbangan efektifnya (SE) 0,191% berarti ada hubungan yang tidak signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause. Kesimpulan akhir dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dan kecerdasan emosioanal terhadap kecemasan menghadapi menopause pada wanita.

Kata Kunci: *Rasa Percaya Diri, Kecerdasan Emosional, dan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita.*

Latar Belakang

Manusia dihadirkan kedunia ini dengan membawa suatu perbedaan antara satu dengan yang lain (individual difference), tetapi perbedaan itu begitu teratur adanya. Begitu juga perbedaan dalam menghadapi hidup yang penuh dengan persoalan, bahkan hidup itu sendiri suatu masalah yang harus disikapi, dipecahkan atau dicari solusinya agar supaya sesuai dengan harapan atau tujuan yang ingin dicapai (Kartono,1995).

Dalam mencapai tujuan yang diinginkan yang lahir dari kebutuhan, tuntutan dan persepsi tentang hidup itu sendiri dengan segala persoalannya tidak selamanya berhasil dengan memuaskan bahkan mungkin tidak berhasil sama sekali, dan ini terjadi disebabkan karena rendahnya kemampuan berfikir mereka, sehingga ketidak berhasilan itu sering menimbulkan kekecewaan, ketidakpuasan, maupun kecemasan yang merupakan sumber ketidak tentraman jiwa (Daradjat,1987).

Dalam rentang kehidupan manusia, ada beberapa fase perkembangan yang harus dilalui, dan itu merupakan suatu perubahan yang harus dihadapi oleh setiap manusia, tentunya banyak hal atau cara agar supaya manusia tersebut tidak mengalami depresi ketika perubahan terjadi pada diri manusia, yaitu masa oral, genital, pra dewasa, dewasa dan tua dimana masa tua inilah yang menjadi momok bagi manusia sebab masa tersebut manusia akan mengaalami sebuah perubahan yang sangat fundamental baik secara fisik maupun kejiwaannya. Diantaranya adalah fase Menopause bagi wanita atau dapat juga disebut wanita tersebut tidak produktif artinya tidak mampu menghasilkan sel telur yang nantinya juga berpengaruh pada hubungan biologisnya. Hal inilah yang sangat ditakuti oleh seorang wanita itu telah datang pada dirinya. Gejala menopause dapat digambarkan sebagai sebuah perubahan-perubahan yang bersifat berkala (preodik) misalnya banyak keringat, suka marah, perasaan tegang, murung dan sebagainya.

Perubahan-perubahan emosional seperti kecemasan dan depresi sering dijumpai pada wanita yang memasuki masa menopause. Mereka beranggapan bahwa dengan berhentinya haid maka habislah fungsinya sebagai wanita yang diartikan orang yang mampu melahirkan dan memberi keturunan (anak). Kecemasan dan depresi timbul karena mereka mengira suaminya tidak berminat lagi dengannya, memang fungsinya sebagai istri, ibu rumah tangga, ibu dan orang tua anak-anaknya masih tetap berlanjut. Kecemasan bila suaminya akan kawin lagi seringkali menghantui wanita yang memasuki masa menopause.

Hal-hal yang menyebabkan kecemasan pada wanita yang memasuki masa menopause antara lain: (1) **Kebutuhan Fisiologis**, pada usia menopause kebutuhan

fisiologis seperti kesehatan menjadi tinggi. Hal ini ditandai dengan menurunnya kebugaran fisik secara umum dan menurunnya kesehatan yang sering muncul seperti mudah lelah, telinga berdering, sakit otot, kepekaan kulit dan sering pusing. Pada masa menopause wanita banyak mengalami perubahan pada fungsi fisik dan biologis tentunya mengakibatkan tidak mampu menyesuaikan diri dari keadaan yang ada, hal inilah yang nantinya menyebabkan kecemasan. (2) **Kebutuhan akan Harga Diri**, kebutuhan akan harga diri atau dihargai sangat penting dalam kehidupan manusia. Adanya penghargaan tersebut, hidup manusia menjadi lebih berarti. Orang yang dapat memenuhi harga diri ini akan mempunyai sikap rasa percaya diri, rasa berharga, rasa mampu, rasa berguna, dan sebaliknya. Orang yang telah memasuki masa menopause biasanya akan mempunyai sikap rendah diri, merasa tidak mampu, dan perasaan tidak berharga. Hal ini terjadi sehubungan dengan adanya perubahan-perubahan yang dialami oleh individu. (3) **Kebutuhan Akan Rasa Aman**, individu yang telah memasuki masa menopause biasanya merasakan dirinya sudah tidak aman lagi, hal inilah disebabkan karena adanya perubahan baik fisik maupun psikis, dengan adanya perubahan ini individu merasa terancam dan takut menghadapi kehidupan selanjutnya. Rasa tidak aman yang dialami oleh individu biasanya disebabkan oleh ketakutan-ketakutan yang ada pada diri individu itu sendiri sehingga menimbulkan kecemasan. (4) **Kebutuhan Akan Rasa Aktualisasi Diri**, pada masa menopause, kebutuhan akan aktualisasi diri ini banyak mengalami kesulitan baik dari individu itu sendiri atau dari luar (masyarakat). Sarason dan Spielberger (Ista, 1992) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi terhadap suatu pengalaman yang dirasakan oleh individu sebagai ancaman. Kecemasan juga disebabkan oleh adanya konflik, emosi, kurang percaya diri, tekanan, frustrasi dan sebagainya. Selanjutnya Mappiere (1983) menyatakan bahwa bila wanita merasakan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause sebagai suatu yang dapat menurunkan reproduksinya, daya tarik seksualnya, sehingga wanita tersebut merasa tidak lagi menghiraukan suaminya, maka lebih banyak diliputi kekhawatiran serta kecemasan dalam dirinya ketika menghadapi menopause. Di sinilah peran kecerdasan emosional dalam kehidupan manusia sangat penting. Menurut Patton (1998) orang

yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi ternyata sukses ditempat dimana orang tersebut berada, untuk itu seseorang atau individu yang sedang mengalami masalah memerlukan sesuatu yang dinamakan kecerdasan emosional. Menurut psikologi *Salovey* dan *Mayer* (dalam *Golman*, 1999) adalah kemampuan untuk mengontrol dan memotifasi diri sendiri, dalam menghadapi frustrasi maupun mengatur suasana hati. Mampu menunjukkan empati serta memiliki harapan dan optimis mempunyai kecerdasan emosional diasumsikan mampu mengatur tujuan hidupnya, mampu mengatasi stress dan mampu mengontrol emosinya, sehingga dapat mengatasi kecemasan ketika menghadapi menopause. Selain kecerdasan emosional rasa percaya diri juga berperan dalam kehidupan seseorang. Rasa percaya diri juga ikut serta dalam mewarnai terhadap keberhasilan individu dalam mencapai suatu keberhasilan hidup atau dalam mencapai tujuan, sebab rasa percaya diri merupakan sesuatu yang dapat membuat individu menciptakan dengan sempurna, berfikir tentang kesuksesan, walaupun dalam kenyataannya jika diuji dari catatan orang sukses yang ada. Individu akan mendapatkan kegagalan yang lebih sering daripada kesuksesan, namun demikian individu selalu berkonsentrasi pada tujuan, percaya diri dan mempunyai dorongan yang kuat (dalam *Oldham*, 2002). *Erikson* (Dalam *Khoiriyah*, 1959) menampakkan masa kanak-kanak menentukan perkembangan rasa percaya atau tidak percaya pada diri sendiri atau orang lain. Kadang-kadang suasana kritis dalam hidup yang telah terjadi dikemudian hari seperti gagal dalam bekerja dapat juga mengurangi rasa percaya diri, penelusuran rasa percaya diri akan berakibat negatif pada komitmen seseorang untuk merealisasikan minat setiap individu. Rasa percaya diri dsangat penting dalam mencapai tujuan dan keberhasilan dalam setiap langkah individu, lebih lanjut *Sukardi* (1979) menyatakan bahwa didalam rasa percaya diri terdapat pengertian sampai seberapa jauh dirinya akan mencapai kemampuan sendiri dalam melaksanakan tugas.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat dipahami bahwa rasa percaya diri bisa diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu, sehingga ia akan melakukan sesuatu sebagaimana yang diharapkan dan mendapat pengakuan positif dari orang lain.

Mengingat betapa pentingnya rasa percaya diri dan kecerdasan emosional dalam kecemasan menghadapi menopause pada wanita, maka timbul pertanyaan bagaimana hubungan kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita? terdorong dari pertanyaan tersebut, dipandang perlu mengadakan penelitian yang berjudul Hubungan Rasa Percaya Diri dan kecerdasan Emosional dengan kecemasan Menghadapi menopause pada Wanita.

Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

1. Mengetahui hubungan rasa percaya diri dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita.
2. Mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita.
3. Mengetahui hubungan rasa percaya diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Adapun cara penelitiannya yang dipilih adalah korelasional dengan maksud untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Untuk mengetahui sejauh mana hubungan rasa percaya diri kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita. Untuk itu penelitian ingin mengungkapkan penelitian yang ada antara variabel bebas (rasa percaya diri dan kecerdasan emosional), dan satu variabel terikat (kecemasan menghadapi menopause pada wanita).

Hasil

Korelasi antara dua variabel bebas (rasa percaya diri dan kecerdasan emosional) dengan variabel tergantung (kecemasan menghadapi menopause) dianalisis dengan

analisis regresi (ANAREG) Hasilnya menunjukkan $F_{reg} = 4,213$ dengan $p = 0,017$ ($p < 0,05$) Hasilnya menunjukkan bahwa antara variabel rasa percayadiri (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) dengan kecemasan menghadapi menopause (Y) ada hubungan yang cukup signifikan dengan kata lain secara bersama-sama variabel rasa percayadiri (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) memiliki peran dalam membentuk kecemasan menghadapi menopause pada wanita, hal ini juga dapat dilihat pada koefisien determinasi (R^2) = 0,080 yang artinya sumbangan efektif (SE) kedua variabel bebas (rasa percaya diri dan kecerdasan emosional) terhadap variabel tergantung (kecemasan menghadapi menopause) sebesar 8%. Ada pun rinciannya sebagai berikut :

Sumbangan efektif variabel rasa percaya diri terhadap kecemasan menghadapi menopause sebesar 7,801%. Dan sumbangan efektif variabel kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi menopause sebesar 0,190%. Artinya variabel rasa percaya diri mempunyai peran terhadap kecemasan menghadapi menopause yang persentasinya lebih besar dibandingkan dengan kecerdasan emosional (variabel rasa percayadiri 7,80% dan kecerdasan emosional 0,191%). Sedangkan korelasi langsung antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung hasilnya sebagai berikut:

- a. Korelasi antara rasa percaya diri dengan kecemasan menghadapi menopause $r_{x_1y} = -0,279$ dengan $P = 0,005$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel rasa percaya diri (X_1) dengan kecemasan menghadapi menopause (Y)
- b. Korelasi antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause $r_{x_2y} = -0,067$ dengan $p = 0,515$ ($p > 0,05$) artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause. Dengan kata lain tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas berkorelasi dengan variabel tergantung, artinya kedua variabel (rasa percaya diri dan kecerdasan emosional) keduanya memiliki peran terhadap kecemasan menghadapi menopause.

Namun variabel kecerdasan ternyata tidak berkorelasi dengan kecemasan menghadapi menopause. Artinya untuk memprediksi kecemasan menghadapi menopause pada wanita dalam penelitian ini kedua variabel (rasa percaya diri dan kecerdasan emosional) harus digunakan.

Uji Z.

Untuk mengetahui tingkatan atau kondisi subyek pada masing-masing variabel penelitian (khususnya yang berasal dari angket yang berdata interval) dilakukan uji – Z, yaitu membandingkan antara rerata (mean teoritis) dengan rerata empiris (mean empiris) masing-masing variabel yang diteliti (rasa percaya diri, kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi menopause).

Mean teoritis variabel rasa percaya diri = 72,50 mean teoritis variabel kecerdasan emosional ditemukan sebesar 87,50 dan mean teoritis untuk variabel kecemasan menghadapi menopause adalah 70. Mean teoritis untuk variabel rasa percaya diri = 61,830 dengan nilai $Z = -1,404$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan antara mean teoritis dan mean empiris variabel rasa percaya diri, dimana $ME < MT$. Artinya rata-rata wanita yang menjadi subyek penelitian ini mempunyai rasa percaya diri yang tergolong RENDAH

Mean empiris kecerdasan emosional = 94,960 dengan nilai $Z = 6,417$ pada $p = 0,000$ = $p < 0,01$ artinya ada perbedaan yang sangat signifikan antara mean teoritis dan mean empiris variabel kecerdasan emosional, dimana $ME > MT$ artinya rata-rata kecerdasan emosional wanita yang menjadi subyek penelitian ini tergolong TINGGI.

Mean empiris kecemasan menghadapi menopause = 102,200 dengan nilai $Z = 19,836$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya ada perbedaan yang sangat signifikan antara mean teoritis dengan mean empiris variabel kecerdasan menghadapi menopause, dimana $ME > MT$. artinya rata-rata wanita yang menjadi subyek penelitian ini mempunyai kecemasan menghadapi menopause yang tergolong TINGGI .

Pembahasan

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara variabel rasa percaya diri dan kecemasan menghadapi menopause. Kenyataan ini mengindikasikan bahwa rasa percaya diri dan kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam diri wanita untuk mengurangi rasa cemas ketika menghadapi menopause. Walaupun sumbangan dari kedua variabel tersebut tidak besar hanya 8% tapi pada kenyataannya dari keduanya sangat berperan dalam mengurangi rasa cemas pada wanita.

Kaitannya dengan hasil penelitian tampaknya rasa percaya diri memiliki peran yang lebih besar untuk mengurangi rasa cemas pada wanita dalam menghadapi menopause (7,801%) dibandingkan dengan kecerdasan emosional hanya memiliki (0,191%) hal ini mungkin disebabkan karena kondisi subyek dalam penelitian ini kurang begitu memahami dan tidak mampu mengenali emosi dirinya, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri. Mengenali emosi orang lain kemudian yang terakhir membina hubungan dengan baik (Goleman, 1999) Selanjutnya menurut *Coper* dan Sawaf (2000) kecerdasan emosional menuntut seorang untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain. Dan untuk menghadapinya dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih bisa fleksibel dengan pergaulan karena mempunyai kelebihan bisa memahami orang lain dan lebih mengendalikan emosinya sehingga mudah untuk bisa menerima oleh semua pihak. Selanjutnya bisa juga dimungkinkan karena latar belakang rendahnya tingkat pendidikan subyek. Sebab intelegensi juga memiliki pengaruh terhadap kemampuan dalam menjalankan tugas-tugas yang lebih dibebankan kepadanya, dan juga berkaitan erat dengan kemampuan antisipasi seorang terhadap segala sesuatu yang dihadapinya (Djalil, 2001).

Intelegensi merupakan kemampuan dasar yang bersifat internal yang sangat berperan bagi individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Semakin tinggi tarap intelegensi seseorang diduga semakin tinggi dan semakin baik kemampuan seseorang dalam menyesuaikan

diri dengan lingkungan dan akan lebih cepat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Goleman, 1999). Kecerdasan emosional (IQ) bila tidak disertai dengan pengolahan emosi yang baik tidaklah akan menghasilkan seseorang sukses dalam hidupnya. Selanjutnya *Coper* dan *Sawaf* (2000) mengatakan seorang eksekutif atau profesional yang secara tehnik unggul dan memiliki kecerdasan emosional (IQ) tinggi adalah orang yang mampu mengatasi konflik kesenjangan yang perlu dijumpai atau diisi, melihat hubungan tersembunyi yang menjanjikan peluang dan menempuh interaksi gelap, misterius yang menurut pertimbangan paling bisa membuahkan emas secara lebih siap, lebih cekatan dan lebih cepat dibandingkan orang lain.

Untuk peran variabel kecerdasan emosional kenapa sumbangannya lebih kecil mungkin karena letak geografisnya yang agak ketimuran dan lebih dekat dengan pulau madura dan biasanya secara umum memiliki ciri-ciri pokok suka marah-marah dan tiba-tiba meledak-ledak, cara bicanya cepat, hidupnya diburu waktu, tidak sabar dengan kelambanan, asyik dengan dirinya sendiri, tidak puas dengan kehidupan, selalu mengutamakan dalam situasi persaingan sampai *Matthews* (dalam *Minner*, 1982).

Selain rasa percaya diri, kecerdasan emosional memiliki peran dalam menghadapi menopause meskipun itu hanya sedikit, dan tingkat pendidikan, letak geografis tak lebih pentingnya adalah dukungan keluarga. Pada masa menopause seorang wanita perlu mendapat dukungan dari keluarganya baik itu anak maupun suaminya. Karena pada masa ini seorang wanita yang memasuki usia menopause biasanya beranggapan bahwa kehidupannya telah berakhir. Dirinya dianggap sebagai “barang bekas” dulu ia dianggap masih cantik, muda, menarik dan masih dapat melahirkan, namun setelah memasuki menopause semua itu berakhir. Hal inilah yang bisa membuat dia mudah tersinggung, cemas dan depresi. Dengan memberikan pengertian bahwa datangnya masa menopause itu dengan berbagai tantangannya sudah merupakan hukum alam yang harus diterima dengan apa adanya. Dari sini wanita yang mendapat dukungan keluarga akan bisa menerima, tenang dalam menghadapi menopause.

Kemudian faktor yang lain yang dapat mengurangi rasa cemas yaitu kesiapan mental seseorang dalam menghadapi datangnya menopause. Bagi seorang yang telah

menyiapkan diri bahwa sebentar lagi akan mengalami menopause atau usianya sudah memasuki usia baru, harus disadari bahwa perubahan-perubahan yang terjadi adalah proses alamiah yang wajar dan normal. Sebaliknya bila orang tersebut tidak siap menghadapi menopause karena fungsi reproduksinya sudah berhasil dengan sendirinya alat-alat seksualnya mengalami perubahan tidak jarang para wanita mengalami stress, ketegangan, cemas, dan depresi mental dengan adanya beban-beban tersebut sehingga menimbulkan pikiran yang bukan-bukan bahwa fungsinya sebagai wanita sudah berakhir.

Selanjutnya keadaan ekonomi, dengan memiliki perekonomian yang mapan akan mendukung subyek dalam mengatasi rasa cemasnya, karena dengan memiliki uang subyek dapat pergi ketempat-tempat yang dapat membantu keberadaan dirinya seperti pergi ke salon atau ke toko-toko obat.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara rasa percaya diri dan kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi menopause pada wanita meskipun pada kenyataannya hanya sedikit sumbangan yang diberikan sebesar 8 %.

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak lagi faktor yang mendukung selain rasa percaya diri, kecerdasan emosional, untuk mengurangi rasa cemas pada wanita ketika akan menghadapi menopause. Tingkat pendidikan, letak geografis, hubungan keluarga, mental seseorang, keadaan ekonomi dapat dipertimbangkan untuk diteliti.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan serta pembahasan penelitian ini maka penulis merekomendasikan :

- Bagi peneliti yang akan datang yang ingin mengadakan penelitian lebih lanjut tentang rasa percaya diri dan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi menopause, perlu memperhatikan beberapa variabel yang dianggap

penting namun belum dimasukkan dalam penelitian ini misalnya : tingkat pendidikan, letak geografis, dengan keluarga, kesiapan mental, keadaan ekonomi. Hal ini sesuai dengan hasil analisis statistik yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel-variabel yang mempengaruhi rasa percaya diri dan kecerdasan emosional hanya sebesar 8% sehingga masih banyak variabel lain yang mempengaruhi rasa percaya diri dan kecerdasan emosional dalam menghadapi menopause pada wanita.

- Bagi subyek yang memiliki rasa percaya diri rendah disarankan untuk mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan dimana mereka tinggal, dengan mengikuti kegiatan-kegiatan tersebut mereka bisa menambah wawasan yang nantinya sangat bermanfaat bagi dirinya.
- Demikian juga dengan subyek yang memiliki rasa cemas tinggi ketika menghadapi menopause disarankan lebih baik bersikap lebih tenang dalam menjalani hidup ini dan memberikan pengertian bahwa setiap wanita akan mengalami masa-masa tersebut karena itu merupakan kodrat harus dihadapi setiap wanita.

Daftar Pustaka

Darajat,Z.(1985).*Kesehatan Mental*.PT Gunung Agung. Jakarta.

Goleman,D.(1999).*Emotional Intelegensi (AlihBahasaHermaya, T)*.Gramedia.Jakarta.

Green Wood,S.(1986). *Menopause Secara Alamiah*. PT Bpk Gunung Mulia.Jakarta.

Hurlock, E.T.(1993).*Psikologi Perkembangan, suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke-5. Erlangga. Jakarta.

Kartono, K. 1992).*Psikologi Wanita, Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*.Cetakanke-6.Mandar Maja.Bandung.

- Marina, T.H. (1997). Hubungan Antara Keintiman Perkawinan dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja Di Perumahan Deltasari Indah Sidoarjo. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Surabaya.
- Patton, P. (2002). *Perkembangan Sukses Lebih Bermakna*. Mitra Media.
- Sri, A.(2000). Korelasi Antar Tingkat Relegius Dengan Rasa Percaya Diri Dan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMU NU I Gresik.*Tesis tidak diterbitkan Surabaya*. Pascasarjana Fakultas Psikologi UNTAG. Surabaya.
- Tri E.J. (2001). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Tingkat Pendidikan Formal.