

dewasa madya tersebut individu banyak yang mengalami goncangan, kegelisahan, resah, depresi, kesepian, tidak lagi dapat berdoa, serta ketakutan menjadi tua. Pada masa ini individu juga dapat mengalami frustrasi, pesimis dalam menghadapi masa depan. Kesepian adalah gejala yang paling khas untuk masa seperti ini. Individu yang mengalami rasa kesepian dalam jangka waktu yang lama dapat menjadikan mereka mengalami penyakit yang paling khas pada zaman modern ini yaitu depresi. Penyakit depresi pada awalnya seringkali tidak disadari oleh penderitanya, diawali dengan depresi ringan sampai depresi yang betul-betul berat. Penyakit tersebut dapat dialami oleh pria maupun wanita dari segala umur.

Pada usia dewasa madya masalah-masalah lazim yang dapat menimbulkan terjadinya depresi adalah perkawinan, kerja, kesehatan, perubahan hormon (menopause), masalah dengan anak-anak yang sedang memulai karirnya dan membina kehidupan rumah tangga mereka sendiri (Pitt, 1980, h. 55).

Beck dalam (Sanders, 1992, h. 41) mengatakan bahwa depresi dirumuskan sebagai perasaan bahwa individu memandang dirinya tidak berharga, dunia tidak berarti, dan tidak ada harapan lagi bagi masa depan. Depresi mencakup bidang perasaan dan penyakit yang sangat luas. Pada mulanya depresi terjadi akibat dari individu mempunyai konsep pikir yang negatif terhadap dirinya,

dunia, dan masa depannya yang kemudian mempengaruhi alam perasaannya. Depresi tidak memandang usia, profesi dan lainnya, tidak ada perkecualian. Depresi dapat dialami oleh guru, ibu-ibu rumah tangga, supir, pekerja, dan lainnya.

Individu yang mengalami depresi sering merasa dirinya tidak berharga lagi, merasa bersalah dalam hal tertentu, dan disamping itu terlihat keletihan yang teramat sangat, gangguan tidur dan terjaga di pagi hari, kehilangan minat akan kesenangan, makanan, seks dan kerja, sehingga individu yang mengalami depresi larut dalam hari yang menjemukan dan suram. Depresi yang berat, berkaitan dengan rasa bersalah yang irasional dan bahkan khayalan mengenai ketidakberhargaan diri. Depresi yang ringan sering dialami dengan gejala sering menangis, kemarahan, serta kehilangan energi (Pitt, 1980, h. 56).

Setyonegroho (Kompas, 1993, h. VIII:1-3) mengatakan bahwa meskipun depresi merupakan penyakit yang telah setua umat manusia, tetapi faktor penyebabnya belum diketahui kebenarannya, oleh karena itu pembagian depresi masih belum jelas. Beberapa tokoh menyebutkan faktor yang dapat menimbulkan depresi adalah faktor psikologis, kepribadian, fungsi adaptasi ; kondisi fisik (penyakit) ; serta faktor stress psikososial dan lingkungan.

Sanders (1992, h. 13) mengatakan bahwa sejauh ini, salah satu pembagian depresi dapat berdasarkan perkiraan

sebab, yaitu depresi somatik adalah depresi yang diperkirakan sebagai akibat gangguan fisik, seperti pasca stroke, dan ketergantungan obat ; depresi endogenous, yaitu depresi yang disebabkan dari dalam (kecenderungan genetik) ; dan depresi psikogenik yang disebabkan oleh faktor-faktor psikososial, seperti kehilangan, atau reaksi atas suatu perubahan yang menyangkut rasa kehilangan. Depresi reaktif sering terjadi pada wanita, tetapi bukan berarti pria tidak ada yang menderita depresi tersebut. Pada depresi reaktif terdapat faktor pemicu, biasanya peristiwa duka , sedangkan depresi endogen tidak ada faktor pemicu yang jelas, dapat berupa stress, jenis kepribadian, atau faktor genetik.

Yul dalam (Suara Pembaharuan, 1968, h. V:1-3) mengatakan bahwa wanita sebenarnya lebih mudah terkena depresi daripada pria, hal tersebut dilihat berdasarkan kenyataan bahwa sekitar 10% dari pasien gangguan jiwa yang berobat ke rumah sakit adalah pasien penderita depresi, dan 15% adalah pasien yang berobat dengan gangguan psikiatrik, dengan ratio 2:1 antara depresi wanita dan pria.

Wanita pada usia dewasa madya mengalami resiko sebagai berikut : penyakit, kematian suami, perceraian, perpisahan, suami mengalami krisis paruh baya, berhenti dari pekerjaan, kematian orang tua, beranjak menjadi lebih tua, anak-anak meninggalkan rumah, kehilangan

dukungan sosial. Semua hal tersebut dapat menimbulkan depresi (mengarah pada depresi) Walsh (1987, h. 148). Peristiwa yang paling menggoncangkan seorang wanita pada usia tersebut adalah datangnya masa menopause (Depkes, 1987, h. 30).

Menopause yaitu masa berhentinya menstruasi pada seorang wanita. Pada umumnya wanita menyadari bahwa ada masa permulaan menstruasi dan ada masa berhentinya menstruasi. Menopause terjadi pada masa klimakterium, yaitu suatu periode dimana wanita sedang melakukan penyesuaian fisiologisnya dengan menurunnya produksi hormon-hormon yang dihasilkan oleh indung telur. Masa klimakterium ini meliputi masa pramenopause, menopause, pasca menopause, ooforopause, dan prasenium. Periode tersebut berlangsung selama beberapa tahun, kadang-kadang sampai lebih dari 10 tahun, yaitu antara usia 40 sampai 65 tahun. Jadi, menopause adalah merupakan suatu titik saat berhentinya menstruasi terakhir dalam suatu peralihan (Depkes, 1987, h. 31).

Keep dalam (Suara pembaharuan, 1992, h.II:1-5) mengatakan bahwa ketegangan jiwa yang sangat mempengaruhi seorang wanita adalah pada masa pramenopause, yaitu masa dimana beberapa tahun lagi seorang wanita memasuki masa menopause. Bart (Bromwich, 1992, h. 27) mendukung pendapat tersebut dengan mengungkapkan bahwa banyak dari gejala-gejala emosional ini cenderung terdapat pada kaum

wanita yang memasuki masa menopause dibandingkan dengan kaum wanita yang telah menopause. Kelainan-kelainan fisik pada masa ini yaitu tubuh dirasakan seperti terkena sengatan listrik, panas naik sampai ke kepala, muka berubah menjadi merah dan terdapat bintik-bintik, sampai ke luar leher dan tengkuk. Gejala kurang enak badan disertai pula dengan meningkatnya arus keringat, rasa cepat lelah, kepala pusing, tangan dan kaki seperti ditusuk-tusuk jarum kecil. Biasanya, dilanjutkan dengan gejala sukar tidur, sesak nafas, pegal-pegal, dan perasaan berdebar-debar. Gejala klinisnya antara lain cemas, merasa lelah yang berlebihan, tegang, emosinya labil, mudah tersinggung, murung dan kerap mengeluh pusing (Bromwich, 1992, h. 31). Masa menopause bagi kebanyakan wanita merupakan masa yang paling banyak menimbulkan masalah, terjadi perubahan dalam kehidupannya, seperti perubahan jasmaniah, misalnya menjadi gemuk, cepat lelah, menstruasi menjadi tidak teratur sampai akhirnya berhenti sama sekali. Peran sebagai ibu rumah tangga mengalami perubahan. Perubahan lain yang terjadi yaitu perubahan dalam menilai diri sendiri, misalnya merasa sudah tidak cantik lagi, atau juga sebaliknya penilaian orang terhadap dirinya. Masalah-masalah yang telah disebutkan di atas, dapat menjadi pemicu timbulnya depresi (Reitz, 1993, h. 58).

Reaksi wanita terhadap datangnya masa menopause ini

berbeda-beda, tidak selalu ditanggapi dengan depresi (Reitz, 1993, h. 80). Ada wanita yang menghadapi masa menopause ini dengan kegembiraan, karena merasa senang dengan berlalunya hari-hari yang dapat mengakibatkan kehamilan, serta ketidaknyamanan dan kesulitan pada saat mengalami menstruasi, dan juga muncul perasaan tertantang untuk menghadapi suatu periode baru. Wanita yang sangat tergantung kepada kemudahan dan daya tarik seksual, mungkin akan menganggap bahwa masa pramenopause adalah sebagai penghantar ke umur tua, yang disertai dengan kehilangan segala-galanya yang dianggap berharga. Bagi seorang wanita, kesedihan akan semakin dalam jika kehidupannya berputar di sekeliling fungsinya sebagai seorang ibu rumah tangga, dan suaminya terlalu sibuk bekerja sehingga tidak sempat memberikan dorongan dan perhatian yang diperlukan bagi istrinya. Sementara itu anak-anak mungkin sudah meningkat dewasa dan ingin berdiri sendiri, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak dibutuhkan lagi oleh anak-anak maupun suaminya, dan wanita yang bersangkutan, kurang memahami nilai diri sendiri, maka depresi mulai menyerang dirinya (Reitz, 1993, h. 82).

Hasil penelitian John dan Sonja dalam (Walsh, 1987, h. 157) menunjukkan bahwa depresi pada wanita usia dewasa madya yang mengalami menopause adalah disebabkan atau berkaitan dengan keadaan sosial (lingkungan), dan

kekurangan hormon estrogen. Di sisi lain (Ibrahim, 1992, h. 15) mengatakan bahwa masalah-masalah yang dialami kaum wanita seperti yang telah disebutkan di atas, dapat menimbulkan atau mengarah ke depresi, seperti timbulnya perasaan sudah tidak ada artinya lagi, karena reproduksi hormon estrogen telah berkurang, yang dapat menimbulkan gangguan bagi hubungan suami istri. Biasanya hal tersebut, diikuti dengan kepercayaan diri yang berkurang pada wanita yang bersangkutan. Timbul perasaan takut akan terjadi penyelewengan suami dengan wanita lain. Selain itu juga, ada kekhawatiran untuk menjadi tua dan akan berkurang daya tariknya. Perasaan ini muncul dalam bentuk mudah tersinggung atau cepat marah, peka dan gampang berubah-ubah. Pada wanita yang memasuki masa tersebut mempunyai perasaan tidak ada artinya lagi, terutama dalam peran ganda sebagai seorang wanita. Ada nuansa yang lain, yaitu nilai kewanitaannya seakan sirna, tidak lagi paripurna yaitu sebagai wanita, istri, ibu, serta seorang wanita yang masih mampu melahirkan.

Berdasarkan hasil penelitian John dan Sonja dalam (Walsh, 1987, h. 160) tentang apakah seorang wanita akan lebih baik atau lebih buruk setelah memasuki masa menopause, akan tergantung pada status sosial ekonomi, pengalaman, sikap dan harapan wanita yang bersangkutan.

Wanita pada usia dewasa madya yang mengalami menopause, sering mempergunakan gejala emosi yang

dikaitkan dengan menopause, untuk mewujudkan perasaan tidak bahagia dan kejenuhannya. Gejala itu sendiri, sesungguhnya berpangkal pada keadaan emosi, yaitu permintaan akan kasih sayang, cinta dan pengertian, baik dari suami, anak-anak maupun dokter (Ibrahim, 1992, h. 25). Kenyataannya, dari beberapa kasus wanita dalam keadaan tersebut di atas, ditemukan bahwa bagian yang paling utama dalam pengobatan ialah menentramkan hati, dasar pemikirannya adalah bahwa wanita dapat melalui masa penyesuaian dengan cara yang jauh lebih mudah, jika dapat memahami bahwa menopause merupakan tahap yang akan berlalu, dan setiap rasa yang tidak enak tersebut akan hilang dengan sendirinya (Dobson, 1982, h. 139).

Sementara itu, suatu hasil survey yang telah dilakukan (Mackenzie, 1991, h. 28) membuktikan bahwa 2/3 wanita yang mengisi kuesioner, mengenai apa yang dirasakan oleh wanita yang memasuki masa menopause, mengatakan bahwa wanita tersebut membutuhkan dukungan dan pengertian dari suami, dan selebihnya merasa membutuhkan bantuan medis. Pengetahuan khusus mungkin dapat membantu wanita tersebut, tetapi yang benar-benar diinginkan adalah kebutuhan untuk diperhatikan, dimengerti, mendapat kasih sayang, dan tetap dihargai oleh suami atau orang terdekat lainnya.

Dukungan dari anggota keluarga, terutama dari para suami wanita yang memasuki masa menopause, merupakan



sikap lain yang perlu dikembangkan, karena pada hakekatnya wanita tersebut selalu dibayangi oleh kebutuhan, terutama kebutuhan untuk tetap mendapatkan kasih sayang (dicintai) Ibrahim (1992, h. 42). Wanita dalam masa ini merasa dirinya asing di suatu tempat yang ramai. Kondisi seperti ini mudah sekali mencetuskan atau munculnya gejala depresi. Depresi yang muncul adalah dalam bentuk terselubung. Asal mulanya adalah masalah mental emosional, namun manifestasinya muncul dalam bentuk keluhan badan, labilitas emosi, mudah tersinggung, sukar tidur dan merendahnya daya tahan terhadap frustrasi serta kekhawatiran. Hal tersebut dapat menimbulkan depresi yang tidak disadari oleh wanita yang bersangkutan. Dalam sisa hidup yang demikian ini, wanita tersebut masih terus mengharapkan dirinya tetap berbahagia. Kebutuhan untuk dicintai, menerima kasih sayang, menerima afeksi atau perasaan-perasaan dan emosi dari orang terdekat sangat dibutuhkan. Kepastian tetap dicintai sering menjadi goyah oleh berbagai sebab, dan kondisi dalam kehidupan perkawinan (Ibrahim, 1992, h. 47).

Murray (1953, h. 83) mengungkapkan bahwa kebutuhan untuk diberi pertolongan, perlindungan atau simpati, dimanjakan, dihibur, dicintai, diberi dorongan, bimbingan, nasehat, dan tergantung pada orang lain, disebut dengan need for succorance. Need tersebut

or atau p  
kepuasan m  
a yang mer  
orang terde  
gan dan na  
inkan dul  
wanita m  
Wanita in  
ta memerlu  
khususnya  
is, 1991,  
a menopa  
an suam  
muda dah  
erhadap w  
(Mappiare  
seorang  
ang terde  
ngungkapa  
an bahwa  
telah me  
1. Apabil  
p harinya  
tor dalam  
tersebut  
seperti it

suatu kebutuhan untuk dicinta yang harus tetap dipertahankan, sehingga dengan demikian, seorang wanita akan mampu memasuki masa menopause dalam situasi yang konstan, merasa dan tetap dicintai. Wanita tersebut tidak akan kehilangan obyek cinta, apabila kebutuhannya pada saat memasuki masa menopause ini terpenuhi (Ibrahim, 1992, h. 26).

Pada kenyataannya, Maramis dan Yuwana (1991, h. 11) mengatakan bahwa suami seringkali tidak dapat memahami istrinya dan menganggap sudut pandang istrinya sebagai suatu kebutuhan emosional. Suami tersebut sering lupa, bahwa selalu ada suatu unsur kebenaran didalam perasaan-perasaan emosional tersebut, sehingga tugas suami untuk menemukan kebenaran dan memisahkannya dari ekses-ekses emosional serta menyediakan bimbingan bagi istrinya tidak berhasil, dan tidak jarang suami yang tidak mau mengerti tentang perasaan-perasaan istrinya dan memperlakukan istrinya sebagai makhluk yang irrasional. Bila hal ini terjadi, maka istri akan menentang suaminya, merasa sedih, tak berdaya, kesepian, dan tanpa dukungan. Pujian bagi istri, kapan saja bila ada kesempatan akan sangat berarti. Tanggapan suami atas perubahan-perubahan yang terjadi pada istri yang sedang memasuki masa menopause tersebut sangat dibutuhkan. Peran suami sangatlah besar dengan memberikan perhatiannya, dan dapat memberikan semangat bagi kehidupan wanita yang

bersangkutan (Ibrahim, 1992, h. 42).

Melihat hal-hal yang telah diungkapkan di atas, dapat diketahui bahwa pada seorang wanita yang memasuki masa menopause, pada hakekatnya mempunyai kebutuhan-kebutuhan, terutama kebutuhan untuk tetap dicintai, dimengerti, atau diberi simpati dari orang terdekat atau orang yang dipercayainya. Disisi lain dapat diketahui juga bahwa depresi merupakan tanggapan emosional terhadap kehilangan, dan adanya kehilangan yang nyata pada saat menopause, seperti kehilangan peran inti, kemudaan, kehilangan sifat kewanitaannya, serta kehilangan rasa dibutuhkan oleh anak-anak yang telah dewasa, dapat menimbulkan depresi tanpa melibatkan hormon. Depresi tersebut adalah depresi psikogenik, yaitu depresi yang disebabkan oleh faktor-faktor sosial.

Sementara itu, dapat dilihat kenyataannya bahwa suami seringkali tidak dapat memahami istri yang sedang memasuki masa menopause, sehingga menjadikan istrinya merasa sedih, murung, tidak bergairah dan kehilangan obyek cinta, yang mana hal tersebut adalah mengarah ke depresi. Telah diungkapkan di atas, bahwa dukungan dan pengertian dari orang terdekat sangat dibutuhkan oleh seorang wanita yang memasuki masa menopause, apabila hal ini tidak didapatkan, maka depresi mulai menyerang wanita yang bersangkutan. Dalam hal ini adalah kehilangan

perhatian dari orang terdekat yang selama ini menjadi tempat bergantung bagi kehidupannya.

Namun Ibrahim (1992, h. 11) mengatakan tidak semua wanita yang memasuki masa menopause mengalami hal atau gejala seperti apa yang telah disebutkan di atas, karena ada juga diantaranya yang sama sekali tidak mempunyai keluhan.

Maka berdasarkan hal yang telah diungkapkan di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti mengenai apakah ada Korelasi Antara Need for Succorance dan Kecenderungan Depresi Pada Wanita yang Memasuki Masa Menopause.

### B. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Korelasi Antara Need for Succorance dan Kecenderungan Depresi Pada Wanita yang Memasuki Masa Menopause.

### C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis, dapat memperkaya penelitian dalam bidang psikologi klinis khususnya mengenai need for succorance dan korelasinya dengan kecenderungan depresi

pada wanita yang memasuki masa menopause.

2. Secara praktis, diharapkan dapat memberikan masukan bagi wanita yang sedang memasuki masa menopause dalam mempersiapkan diri untuk mengatasi masalah-masalah yang menyertai menopause, serta diharapkan bagi orang yang terkait dalam kehidupan wanita yang bersangkutan agar dapat mengerti dan memberikan perhatian, sehingga masa tersebut dapat dilewati dengan tanpa gejala-gejala yang mengarah ke depresi.

