

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

- a. Terdapat perbedaan self efficacy yang sangat signifikan pada ibu menopause ditinjau dari status kerja. Ibu menopause yang bekerja memiliki self efficacy yang lebih tinggi daripada ibu menopause yang tidak bekerja.
- b. Ada hubungan yang sangat signifikan antara tingkat pendidikan dengan self efficacy pada ibu menopause. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu menopause maka akan semakin tinggi pula self efficacy yang dimilikinya.

Pada fase menopause seorang ibu selain mengalami kecemasan, fenomena fisik dan fenomena emosi yang dialami karena menopause, serta kenyataan bahwa anak-anak telah dewasa dan mandiri sehingga merasa kehilangan peran keibuan. Gambaran usia tua dengan berbagai permasalahan, yaitu perasaan kesepian, kurangnya kontak sosial, rasa jenuh dan perubahan-perubahan fisik yang dialami membuat seorang ibu gelisah dan cemas.

Periode menopause pada dasarnya disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikis dan sosial. Pada umumnya ibu yang menemui banyak masalah pada masa menopause adalah mereka yang hidupnya selalu tertekan dan tidak bebas, seperti kehidupan seorang ibu rumah tangga yang sehari-hari hanya berurusan dengan anak-anak dan pekerjaan rumah tangga. Seorang ibu menopause yang bekerja mempunyai penyesuaian diri dan self efficacy yang lebih tinggi daripada ibu menopause yang tidak bekerja. Ibu menopause yang bekerja mempunyai cara pikir yang lebih luas, karena sering bertukar pikiran dengan orang lain, mampu mengembangkan kreativitasnya, aktivitas yang dilakukan di luar rumah mampu menambah kepercayaan bagi diri sendiri, serta memperoleh kepuasan pribadi karena dapat mempergunakan pendidikan dan pengetahuannya dalam mencapai kedudukan pribadi dalam masyarakat (Supardi, 1986, h.45).

Tingkat pendidikan formal mempunyai tujuan agar seseorang mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri atau membentuk perilaku yang tepat (Soedjono, 1980, h.28). Kemampuan untuk membentuk perilaku yang tepat atau relevan (self efficacy) penting bagi ibu menopause. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan mengakibatkan self efficacy yang dimiliki seorang ibu menopause semakin tinggi pula, karena dengan tingkat pendidikan yang tinggi diasumsikan bahwa mereka

lebih mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri dan membentuk perilaku yang tepat serta relevan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Organisasi-organisasi wanita perlu lebih memperhatikan peningkatan pengetahuan bagi para ibu menopause, hal ini dapat melalui penyuluhan atau dalam kegiatan PKK, karena ternyata pendidikan berperan penting dalam pembentukan kontrol internal dan self efficacy seseorang. Dalam hal ini tidak harus melalui pendidikan formal, tetapi dapat melalui media massa atau penyuluhan tentang menopause. Dalam hal ini pemerintah daerah dapat turut berperan dengan cara memasukkan program penyuluhan tentang menopause dalam kegiatan kerja Dharma Wanita di daerahnya.
- b. Bagi ibu menopause yang tidak bekerja, karena self efficacy mereka lebih rendah daripada ibu menopause yang bekerja, disarankan untuk lebih mengaktifkan diri dalam kegiatan-kegiatan sosial, dengan demikian diharapkan mereka dapat mengembangkan ketrampilan.
- c. Bagi para ibu menopause yang mempunyai tingkat pendidikan rendah, diharapkan tidak hanya pasif saja. Tetapi lebih meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mereka, misalnya dengan cara

mendengarkan dan memperoleh informasi melalui media massa.

- d. Bagi peneliti yang lain, yang tertarik dengan penelitian tentang self efficacy pada ibu menopause, disarankan untuk melibatkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap self efficacy pada ibu menopause, misalnya telah berapa lama mengalami menopause. Hal ini mungkin berpengaruh terhadap self efficacy yang dimiliki oleh seorang ibu pada masa menopause.