

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka ditarik kesimpulan bahwa :

1. Dari hasil observasi dan wawancara, aspek penyesuaian diri pada wanita yang memasuki masa *menopause*, mengarah pada aspek tidak terdapat emosional yang berlebihan, karena dari ke 9 informan dari rentang usia 40 – 51 tahun ke atas tersebut tidak menunjukkan emosional yang berlebih pada saat mendapat masalah. Dan dari ke 9 informan yang berusia 40 – 51 tahun ke atas juga mengarah pada aspek kemampuan belajar daalam menghadapi suatu konflik dan masalah. Selanjutnya aspek yang juga mengarah pada sikap yang realistis dan objektif, diamana ke 9 informan yang berusia 40 – 51 tahun ke atas mempunyai kemampuan berpikir yang realistis dan objektif terhadap suatu masalah yang di hadapi..
2. Faktor pendukung yang mempengaruhi penyesuaian diri pada wanita yang memasuki masa *menopause* meliputi faktor perkembangan dan kematangan emosi, faktor lingkungan dan agama. Sedangkan faktor penghambat penyesuaian diri pada wanita yang memasuki masa *menopause* di Desa Bagelenan Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar yaitu faktor fisiologis dan faktor Psikologis.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil dan kesimpulan yang telah ditemukan oleh peneliti, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi informan yang memiliki penyesuaian diri yang baik diharapkan untuk tetap mempertahannya, akan lebih baik jika informan wanita yang memasuki masa *menopause* dapat lebih mengembangkan kemampuannya lagi. Bagi informan yang memiliki penyesuaian diri yang kurang diharapkan untuk lebih memahmi lagi tentang kondisinya sebagai wanita yang memasuki masa *menopause*. Seorang wanita yang memasuki masa *menopause* juga harus bisa untuk membuka dirinya kepada orang lain dan berani untuk menceritakannya keadaannya kepada orang lain.
2. Bagi lingkungan yang tinggal di sekitar wanita yang memasuki masa *menopause* diharapkan untuk lebih peduli dan dapat memberikan perhatian serta memberi masukan lagi kepada wanita yang memasuki masa *menopause* hal itu akan sangat membantu dalam penyesuaian diri wanita tersebut.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti mengenai penyesuaian diri pada wanita yang memasuki masa *menopause*, diharapkan lebih dapat memperdalam observasi serta mempertajam aitem-aitem pertanyaan dalam wawancara sehingga peneliti selanjutnya diharapkan memiliki divaliditas yang tinggi sehingga dapat memberikan wawasan bagi pembaca dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah, Djam'an Satori. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta, 2011.
- Achmad Chusairi, Berlian Laras Sarwenda Maliza. "Faktor Penyesuaian Diri Gay Dewasa Awal Pada Orang Tua Pasca Pengungkapan Diri Kepada Orang Tua", *jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, (April 2013), 2.
- Agung W, Septian. "Penyesuaian Diri Pada Remaja Tuna Daksa Bawaan", *Jurnal Psikologi*, Universitas Airlangga, 2013, 2.
- Agustiani, Hendra. *Psikologi Perkembangan "Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja"*. Bandung: Refika Aditama, 2006.
- Agustiani, Hendrianti. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama, 2006.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Astuti, Noviani Endah Budi. "Penyesuaian Diri Wanita Dewasa Awal Ditinjau Dari Kematangan Emosi", *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Semarang*.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009.
- Dodi, Limas. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2015.
- Fathimah, Enung. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia, 2008.

- Gerungan. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama, 2004.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013.
- Hurlock, Elizabet B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1990.
- Moleong. Ma, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- Monografi Desa Bagelenan Tahun 2014*, Blitar: tp, 2014.
- Mulya, Rani Ayu. “ Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Desa Bonjeruk Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk Lombok Tengah”. *Jurnal Psikologi*, (September, 2015), 2.
- Mulyani, Nina Siti. *Menopause: akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2013.
- Nailul Fauziah, Endang Sri Indarwati. “Attachment Dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan”, *Jurnal Psikologi Undip*, 2012, 1.
- Ni Made Teganing Kurniati, Triani Rostiana. “Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Meopause”, *Jurnal Psikologi* (Desember 2009), 3.
- Ningrum, Putri Rosalia. “Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja (Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda)”, *eJournal Psikologi*, 2013, 1.
- Ningtyas, Ayu. “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 40-55 Tahun Mengenai Masa Menopause Di Desa Karang Kepoh II Salatiga”. *Jurnal Kebidanan Panti Wilasa*, (Oktober, 2011), 2.

- Prastowo, Andi. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Arr-Ruzz Media, 2012.
- Primadewi, Dini. “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Enerimaan Diri Wanita Premenopause”, *Jurnal Rap Unp*, (mei 2015), 6.
- Proverawati, Atikah. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2010.
- Rekapitulasi Data Jumlah Penduduk Desa Bagelenan Tahun 2015*, Blitar: tp, 2015.
- Rudi Hamarso, Afnani Toyibah. “Konsep Diri Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause”, *jurnal kesehatan*, (mei 2014) 12.
- Rusmeirina, Cepty. “Pengaruh Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Kelurahan Sumber Surakarta”, *Jurnal Psikologi*, (Agustus 2014), 3.
- Schneiders, Alexander A. *Personal Adjustmen and Mental Health*. New York: Holt, Renehart & Winston, 1964.
- Siti ni’amah, Muntiah. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Masa Menopause Di Desa Boto Kecamatan Jaken Kabupaten Pati Tahun 2011”, *Journal Of Midwifery Science And Health*, (Januari 2013), 3.
- Siti Ni’amah, Muntiah. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Masa Menopause Di Desa Boto Kecamatan Jaken Kabupaten Pati Tahun 2011”, *jurnal ilmu kebidanan dan kesehatan*, (januari 2013), 3.
- Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia, 2011), 526.

- Soedirham, Oedojo. "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perempuan Dalam Menghadapi Menopause", *Jurnal Penelitian. Med. Eksakta* (April 2008), 7.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suyanto, *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Kencana, 2008.
- Suyanto. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Kencana, 2008.
- Syahniar, Zikra, Lilis Suryani. "Penyesuaian Diri Pada Masa Pubertas", *jurnal ilmiah konseling*, (januari 2013), 3.
- Wiwin Hendriani, Meidiana Pritaningrum. "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2013, 2.