

HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN KELUHAN PSIKOLOGIS PADA WANITA MENOPAUSE DI DUSUN 1 TAMBAH REJO

Puput Tri Widiyanti¹, Surmiasih^{1*}, Rini Palupi¹, Anggi Kusuma¹

¹Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung

*Corresponding author: surmiasih@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Menopause memicu perubahan fisiologis dan psikologis menyeluruh yang dapat menurunkan kualitas hidup perempuan secara signifikan. Manifestasi klinis yang umum dirasakan meliputi gangguan tidur, kelelahan kronis, penurunan daya ingat, dan iritabilitas emosional. Meskipun pendekatan farmakologis telah banyak diteliti, kapasitas adaptasi psikologis khususnya resiliensi masih menjadi determinan hulu yang jarang dieksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara resiliensi psikologis dan keluhan menopause pada perempuan pascamenopause.

Metode: Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan potong-lintang (*cross-sectional*) ini dilaksanakan di Tambah Rejo, Indonesia. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total (*total sampling*), seluruh perempuan pascamenopause di wilayah tersebut yang berjumlah 46 orang dilibatkan sebagai responden. Resiliensi psikologis diukur menggunakan kuesioner terstandarisasi Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), sedangkan keluhan psikologis dan gejala menopause dievaluasi melalui Menopause Rating Scale (MRS). Analisis hubungan bivariat diuji secara ketat menggunakan koefisien korelasi Gamma.

Hasil: Gejala psikologis marak ditemukan pada responden, yang ditandai oleh sulit tidur (37,0%), cepat lelah saat bekerja (35,0%), sering lupa (33,0%), dan mudah tersinggung (26,0%). Secara statistik, setengah dari total responden menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi (50,0%), sementara 30,4% di antaranya mengalami keluhan psikologis kategori sedang. Uji Gamma mengonfirmasi adanya hubungan linier terbalik yang sangat signifikan antara resiliensi psikologis dan tingkat keparahan keluhan menopause ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Resiliensi psikologis yang lebih tinggi berhubungan secara signifikan dengan penurunan keluhan psikologis pada perempuan pascamenopause. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi kesehatan masyarakat harus melampaui terapi biomedis murni, yaitu dengan mengintegrasikan program konseling psikologis berbasis komunitas dan pelatihan penguatan resiliensi guna memitigasi distres masa transisi serta menjaga kesejahteraan populasi perempuan lansia.

Kata Kunci: Resiliensi, Keluhan Psikologis, Menopause, Kesehatan Perempuan, Kesejahteraan Mental.

The Relationship Between Resilience and Psychological Complaints Among Menopause Women in Dusun 1 Tambah Rejo

ABSTRACT

Background: Menopause triggers comprehensive physiological and psychological shifts that can severely compromise a woman's quality of life. Common manifestations include sleep disturbances, chronic fatigue, cognitive lapses, and emotional irritability. While pharmacological approaches are widely documented, the psychological capacity for adaptation specifically resilience remains an under-examined upstream determinant. This study aimed to evaluate the association between psychological resilience and menopausal complaints among postmenopausal women.

Methods: A quantitative correlational study with a cross-sectional approach was conducted in Tambah Rejo, Indonesia. Utilizing a total sampling technique, all 46 postmenopausal women residing in the area were enrolled. Psychological resilience was measured using the standardized Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), while psychological distress and menopausal symptoms were evaluated via the Menopause Rating Scale (MRS). Bivariate association was rigorously tested using the Gamma correlation coefficient.

Results: Psychological symptoms were prevalent among respondents, characterized by insomnia (37.0%), work-related fatigue (35.0%), memory lapses (33.0%), and irritability (26.0%). Statistically, half of the participants exhibited high resilience (50.0%), while 30.4% experienced moderate psychological

complaints. The Gamma test confirmed a highly significant, inverse linear relationship between psychological resilience and the severity of menopausal complaints ($p = 0.001$).

Conclusions: *Higher psychological resilience is significantly associated with a reduction in psychological complaints among postmenopausal women. These findings suggest that public health interventions should transcend biomedical therapies by integrating community-based psychological counseling and resilience-building programs to mitigate transitional distress and secure well-being in aging female populations.*

Keywords: *Resilience; Psychological complaints; Menopause; Women's health; Mental well-being*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan tahap ketika wanita mengalami menstruasi alami terakhirnya, yang terjadi antara usia 45 dan 55 tahun; hal ini dapat diartikan sebagai berhentinya kesuburan, yang umumnya terjadi pada umur 45-55 tahun. Menurunnya kadar estrogen dan progesteron pada masa menopause mengakibatkan beberapa perubahan, baik itu perubahan fisik maupun psikologis¹.

Data World Health Organization (WHO) jumlah Wanita menopause diseluruh dunia dipekirakan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta pada tahun 2025. Penderita menopause di Indonesia data Kemenkes RI dari seluruh provinsi pada akhir november tahun 2020 akan menduduki angka 262,6 juta jiwa terkena menopause. Jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa terjadi rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause².

Berdasarkan data Dinkes provinsi Lampung (2016) jumlah penduduk Perempuan sebanyak 3.954.831 orang dan yang berusia 49-54 tahun sebanyak 437.050 wanita mengalami menopause. Sedangkan data Dinas Kesehatan provinsi Lampung pada tahun 2023, jumlah wanita yang berusia 45-49 tahun sebanyak 250.233 orang.

Wanita menopause mengalami berbagai keluhan fisik dan psikologis pada masa menopause, ia menyatakan bahwa perubahan fisik yang dialami oleh wanita menopause akan sangat mempengaruhi perubahan psikologis, khususnya menimbulkan rasa kecemasan³. Berdasarkan data tentang gejala psikologis wanita

menopause yang ditemukan yaitu gejala yang dirasakan sulit tidur 37%, cepat lelah dalam bekerja 35%, sering lupa 33%, mudah tersinggung 26%⁴.

Ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi keluhan psikologis antara lain resiliensi, optimisme, dukungan sosial, stress, kebersyukuran, religiusitas, regulasi emosi, konsep diri, regulasi diri, *self disclosure*, berfikir positif⁵. Berdasarkan fakta diatas, bahwa resiliensi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap psikologis seseorang. Resiliensi psikologis merupakan konsep yang penting dalam psikologi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang secara positif di tengah-tengah tekanan dan tantangan kehidupan. Di sisi lain, dalam konteks kesehatan mental, penelitian tentang resiliensi psikologis telah menunjukkan bahwa memperkuat resiliensi individu dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap perkembangan gangguan kejiwaan, seperti depresi dan kecemasan. Dan resiliensi ini menjadi faktor penting dalam menghadapi keluhan psikologis karena membantu individu untuk beradaptasi dengan stres, mengatasi masalah, dan menjaga kesehatan serta resiliensi lebih berfokus pada bagaimana seseorang membangun kekuatan internal dan kemampuan adaptasi untuk menghadapi tantangan, bukan hanya menghindari atau menghilangkan masalah⁶.

Pandangan islam juga menjeaskan bahwa resiliensi merupakan sebuah kewajiban yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan memiliki resiliensi diri maka seorang hamba telah teruji keimanan dan keteguhannya sebagai seorang muslim⁷. Sebagian besar wanita

dapat menyesuaikan diri dengan baik pada masa menopause dengan mencapai *well-being* atau kesejahteraan. Dapat diasumsikan keadaan sejahtera tersebut dipengaruhi oleh faktor resiliensi⁸.

Dalam penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Gejala Perimenopause Pada Wanita Perimenopause, bahwa terdapat hubungan antara tingkat resiliensi dengan gejala perimenopause pada wanita perimenopause di RW 05. Kesimpulannya seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi cenderung memiliki gejala yang lebih ringan⁹. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan juga menyatakan bahwa resiliensi dapat menurunkan kecemasan. Semakin baik resiliensi yang dimiliki oleh seseorang, maka tingkat keluhannya akan semakin berkurang, Dan sebaliknya apabila resiliensi semakin kurang baik, maka akan berdampak pada tingkat keluhan yang akan semakin meningkat menuju pada tingkatan panik¹⁰.

Berdasarkan hasil data prasurvei di Dusun 1 Pekon Tambah Rejo pada tanggal 10 Mei 2025 didapatkan perempuan menopause. Dari hasil wawancara oleh delapan orang perempuan, lima diantaranya mengatakan tidak mengalami keluhan psikologis seperti kecemasan, daya ingat buruk, maupun depresi, karena mampu bangkit dan beradaptasi dengan perubahan pada masa menopause. Sedangkan tiga orang lainnya. mengatakan mengalami keluhan psikologis, seperti kecemasan, daya ingat buruk, dan depresi, karena tidak mampu bangkit dan beradaptasi dengan perubahan pada masa menopause.

METODE

Penelitian ini adalah jenis kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 46 wanita menopause di Dusun 1 Tambah Rejo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah

resiliensi dan keluhan psikologis. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), dan *Menopause Rating Scale* (MRS). Analisis data menggunakan uji gamma.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu dengan nomor surat 2149/UAP.DK01/2/PT/X/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
45-55 tahun	33	71,8
56-65 tahun	13	28,2
Total	46	100
Pendidikan		
SD	31	67,4
SMP	10	21,8
SMA	2	4,3
Sl	3	6,5
Total	46	100
Pekerjaan		
IRT	38	82,6
Karyawan	5	10,9
PNS	3	6,5
Total	46	100

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden sebagian berusia 45-55 tahun berjumlah 33 (71,8%) responden, Pendidikan sebagian besar dengan Pendidikan SD berjumlah 31 (67,4%), Pekerjaan sebagian besar, yaitu IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 38(82,6%).

Berdasarkan tabel 2. sebagian besar responden dengan resiliensi tinggi berjumlah 23 (50,0%), resiliensi sedang berjumlah 18 (39,1%), dan resiliensi rendah berjumlah 5 (10,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Resiliensi

Resiliensi	Jumlah	Presentase%
Rendah	5	32,6
Sedang	18	28,3
Tinggi	23	30,4
Jumlah	46	100

Tabel 3. Kategori Presentase Tiap Aspek Dalam Kuesioner Resiliensi

Aspek 1 (Kompetensi pribadi, Standar tinggi, dan Keuletan)	Jumlah
2	130
5	124
8	117
10	135
12	130
23	124
24	133
25	131
Total	128 (20%)

Aspek 2 (Kepercayaan pada insting seseorang, Toleransi terhadap pengaruh negatif, dan Penguatan efek stres)	Jumlah
4	119
6	130
7	121
9	123
13	126
15	133
18	121
19	123
21	131
Total	125 (19,6%)

Aspek 3 (Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain)	Jumlah
1	115
14	134
16	143
17	129
Total	130,2 (20,4%)

Aspek 4 (Pengendalian diri)	Jumlah
11	129
20	125
22	136
Total	130 (20,3%)

Aspek 5 (Pengaruh spiritual)	Jumlah
3	126
Total	126 (19,7%)

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat besar masing masing nilai berupa aspek (1) Kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan dengan jumlah 128 (20%), (2) Kepercayaan pada insting seseorang, Toleransi terhadap pengaruh negatif, dan penguatan efek stres dengan jumlah 125 (20%), (3) Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman dengan orang lain dengan jumlah 130,2 (20,4%), (4) Pengendalian diri dengan jumlah 130 (20,3%) dan (5) Pengaruh spiritual dengan jumlah 126 (19,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan keluhan psikologis

Keluhan Psikologis	Jumlah	Presentase %
Gejala Sedikit	15	32,6
Ringan	13	28,3
Sedang	14	30,4
Berat	4	8,7

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa dari 46 responden sebagian besar responden dengan keluhan psikologis gejala sedikit berjumlah 15 (32,6%), responden dengan keluhan psikologis ringan berjumlah 13 (28,3%), responden dengan keluhan psikologis sedang berjumlah 14 (30,4%), dan responden dengan keluhan psikologis berat berjumlah 4 (8,7%).

2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Resiliensi Dengan Keluhan Psikologis Pada Wanita Menopause Di Dusun 1 Tambah Rejo

Resiliensi	Keluhan Psikologis								Total	<i>P -value</i>	
	Gejala sedikit		Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Rendah	0	0	0	0	3	6,5	2	4,34	5	10,8	<0.001
Sedang	0	0	7	15,3	11	24	0	0	18	39,2	
Tinggi	15	32,6	6	13	0	0	2	4,34	23	50	
Total	15	32.6	13	28,3	14	30,5	4	8.6	46	100	

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa responden dengan resiliensi rendah berjumlah 5 (10,8 %) responden, terdiri dari keluhan psikologis sedang berjumlah 3 (6,5%) responden dan berat berjumlah 2 (4,34%) responden. Kemudian responden dengan resiliensi sedang berjumlah 18 (39,2%) responden, terdiri dari keluhan psikologis ringan 7 (15,3%) responden, dan sedang berjumlah 11 (24%) responden. Kemudian responden dengan resiliensi tinggi berjumlah 23 (50%) responden, terdiri dari keluhan psikologis gejala sedikit berjumlah 15 (32,6%) responden, keluhan psikologis ringan berjumlah 6 (13%) responden, dan berat berjumlah 2 (4,34%) responden.

Dari hasil analisis uji Gamma data diperoleh hasil nilai $p = <0,001$. Angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, artinya ada Hubungan Resiliensi Dengan Keluhan Psikologis Pada Wanita Menopause di Dusun 1 Tambah Rejo 2025, selain itu hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,844 yang berarti menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat resiliensi dengan keluhan psikologis.

Diketahui bahwa dari 46 responden sebagian besar responden dengan resiliensi tinggi berjumlah 23 (50,0%), resiliensi sedang berjumlah 18 (39,1%), dan resiliensi rendah berjumlah 5 (10,9%). Berdasarkan hasil diatas sebagian besar responden dengan resiliensi tinggi berjumlah 23 (50,0%) responden yakni dengan pendidikan

SMA dan S1 serta bekerja sebagai karyawan dan PNS, responden dengan resiliensi sedang berjumlah 18 (39,1%) responden, yakni dengan pendidikan SD dan SMP serta bekerja sebagai karyawan, sedangkan untuk semua responden dengan resiliensi rendah berjumlah 5 (10,9%) responden, yakni dengan pendidikan SD serta bekerja sebagai IRT. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan dan pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat resiliensi dalam diri seseorang.

Dalam penelitian menyatakan semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin mudah seseorang menerima hal baru dan akan mudah menyesuaikan diri dalam perubahan¹¹. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan bahwa, resiliensi pada 84 responden diperoleh 68 hasil sebagian besar atau sebanyak (88%) responden memiliki resiliensi sedang dengan rata-rata skor 70,51. Hasil tersebut menggambarkan bahwa responden cukup mampu mengatasi dan menghadapi perubahan yang diderita¹²

Dari 5 aspek dalam kuesioner *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) terdapat besar masing masing nilai berupa aspek (1) *persona competence, high standards, and tenacity* (kompetensi pribadi, standar tinggi, dan ketahanan) dengan jumlah 128 (20%), (2) *trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress* (percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan) dengan jumlah 125 (20%), (3) *positive acceptance of change*

and secure relationships with others (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain) dengan jumlah 130,2 (20,4%), (4) *self control* (pengendalian diri) dengan jumlah 130 (20,3%) dan (5) *spiritual influence* (keyakinan kepada Tuhan) dengan jumlah 126 (19,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari kelima aspek dalam kuesioner *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) sebagian besar responden memiliki resiliensi tinggi dengan *positive acceptance of change and secure relationships with others* (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain).

Resiliensi sebagai adaptasi positif untuk menghadapi kesulitan, fleksibilitas, kesejahteraan psikologis, kekuatan, hidup sehat, tantangan, hubungan sosial dan kepuasan dengan dukungan sosial. Kemampuan ini sangat penting digunakan untuk mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mampu mengembangkan kemampuan resiliensi dengan baik maka akan lebih sukses menghadapi permasalahan hidup yang sedang dihadapi¹³.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (50%) memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Dalam kuesioner yang berbunyi "Mampu beradaptasi dalam perubahan" sebanyak 45,6% responden menjawab seringkali benar yang berarti mayoritas responden mampu beradaptasi dalam perubahan-perubahan yang terjadi, khususnya pada masa menopause. Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian dengan teori dan hasil penelitian yang terkait, maka dapat disimpulkan bahwa setiap individu dapat bangkit dari keterpurukan dengan adanya faktor-faktor resiliensi dalam diri mereka, dengan adanya resiliensi dapat membantu mereka dalam menghadapi kesulitan dan perubahan dalam hidupnya.

a. Keluhan psikologis

Diketahui bahwa dari 46 responden sebagian besar responden dengan keluhan psikologis gejala sedikit berjumlah 15 (32,6%), responden dengan keluhan psikologis ringan berjumlah 13 (28,3%), responden dengan keluhan psikologis sedang berjumlah 14 (30,4%), dan responden dengan keluhan psikologis berat berjumlah 4 (8,7%).

Berdasarkan hasil diatas masih terdapat responden dengan keluhan psikologis berat yakni berjumlah 4 (8,7%) yang berpendidikan SD serta bekerja sebagai IRT. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan dan pekerjaan mempengaruhi tingkat keluhan psikologis seseorang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa pendidikan dan pekerjaan berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan menopause. Perempuan dengan tingkat pendidikan lebih tinggi dan status pekerjaan aktif cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam memahami dan mengelola gejala menopause, termasuk aspek psikologis seperti kecemasan dan perubahan mood. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan dan pekerjaan berperan tidak langsung dalam menurunkan keluhan psikologis melalui peningkatan pemahaman dan kemampuan coping terhadap menopause¹⁴.

Dalam kuesioner yang berbunyi "kecemasan (gelisah, perasaan panik)" sebagian besar responden menjawab dengan keluhan sangat berat sebanyak 17 responden (37 %) yang berarti mayoritas responden mengalami keluhan psikologis berupa kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa diperoleh dari 87 responden didapatkan hasil yang mengalami perubahan psikologis 28 responden (32,2%) dan 59 orang (67,8%) tidak mengalami perubahan psikologis, sebagian kecil responden mengalami perubahan psikologis yang artinya

responden mengalami perubahan seperti rasa cemas, khawatir, kelelahan, perasaan tertekan, stress, kesedihan¹⁵.

Dari hasil penelitian masih terdapat responden yang mengalami keluhan psikologis sedang hingga berat, sehingga menurut peneliti bahwa wanita menopause rentan mengalami perubahan psikologi terutama saat menghadapi perubahan dalam hidupnya. Perubahan psikologis ini dapat berupa kecemasan, depresi, hingga penurunan daya ingat.

b. Hubungan resiliensi dengan keluhan psikologis pada wanita menopause di dusun 1 tambah rejo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari pengujian uji Gamma didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ yaitu lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05 yang menunjukkan bahwa H_0 dinyatakan ditolak dan H_1 dinyatakan diterima yaitu adanya hubungan antara tingkat resiliensi dengan keluhan psikologis pada wanita menopause di Dusun 1 Tambah Rejo. Selain itu, hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,844 yang berarti menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan arah hubungan negatif antara tingkat resiliensi dengan keluhan psikologis.

Berdasarkan hasil Penelitian sebagian besar responden berada pada kategori resiliensi tinggi sebanyak 47 orang (61%) dan kecemasan ringan sebanyak 54 orang (70,1%). Hasil uji Rank Spearman diperoleh nilai $p\text{-value} 0,000$ ($p < \alpha$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dengan nilai r hitung sebesar 0,635 (tingkat hubungan yang kuat dan arah hubungan negatif). Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami¹⁶.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa terdapat 52 responden (53%) yang memiliki tingkat resiliensi rendah, 14

subjek (14%) memiliki tingkat resiliensi sedang, 22 subjek (22%) memiliki tingkat resiliensi tinggi, dan 11 subjek (11%) memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi, menunjukkan bahwa pada signifikansi linearitasnya adalah 0,00, dan pada taraf signifikansi adalah 0,106. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan resiliensi dan *psychologica distress* adalah linier. Besarnya korelasi antara resiliensi dengan *psychologica distress* ialah -0,657 dengan taraf signifikansi nilai p sebesar 0,000, koefisien yang bertanda negatif menunjukkan arah korelasi yang negatif. Semakin tinggi resiliensi seseorang, maka tingkat *psychologica distress* cenderung rendah atau berada dalam kategori baik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi seseorang maka *psychologica distressnya* meningkat atau berada dalam kategori gangguan¹⁷.

Resiliensi memiliki hubungan yang sangat kuat dengan aspek psikologis karena resiliensi pada dasarnya merupakan proses mental dan emosional yang memungkinkan individu beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, maupun peristiwa traumatis. Proses resiliensi melibatkan kemampuan psikologis seperti regulasi emosi, strategi coping, efikasi diri, serta kemampuan memaknai pengalaman secara konstruktif. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu menjaga kestabilan psikologis, mengelola stres, dan mempertahankan fungsi adaptif meskipun berada dalam situasi menekan. Penelitian nasional menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam menurunkan distress psikologis¹⁸.

Berdasarkan hasil ini sehingga peneliti berpendapat bahwa seseorang dengan resiliensi yang tinggi maka akan mengalami keluhan psikologis gejala ringan, dan seseorang dengan resiliensi rendah maka akan mengalami keluhan psikologis yang berat. Sehingga seseorang yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih dapat

mengendalikan keluhan psikologisnya, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu wanita menopause diharapkan dapat meningkatkan resiliensinya agar keluhan psikologis semakin rendah hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan yang positif seperti senam, kegiatan sosial, dan berbagi pengalaman dengan sesama.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan resiliensi keluhan psikologis pada wanita menopause, maka didapatkan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Ada hubungan antara resiliensi dengan keluhan psikologis pada wanita menopause di dusun 1 tambah Rejo dengan nilai $p = 0,001$ maka nilai $p < 0,05$. sehingga bagi wanita menopause diharapkan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi melalui kegiatan positif seperti senam, pengajian, kegiatan sosial, dan berbagi pengalaman dengan sesama, dan jika keluhan psikologis dirasa berat (misalnya mudah cemas, murung, sulit tidur, atau kehilangan semangat), wanita menopause diharapkan tidak ragu untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan atau konselor.

DAFTAR PUSTAKA

1. Matjino, S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 203–216. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
2. Gustina, I., Handayani, L., & Yuria, M. (2024). Menopause Yang Sehat Dan Bahagia. *Jurnal pemberdayaan dan pengabdian pada masyarakat*. 2, 1–10. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i1.46>
3. Kholifah, E. (2022). The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 70–78. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>
4. Nazarpour, S., Simbar, M., Tehrani, F. R., & Majd, H. A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita pascamenopause yang tinggal di Iran. 1–9.
5. Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
6. Zai, E. C. (2024). Resiliensi Psikologis Menjadi Kuat Di Tengah Badai Kehidupan. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1–13.
7. Asrun, N. (2021). pandemi menurut perspektif psikologi islam improving. *Jurnal psikologi*. Vol 4, no 1.
8. Brown, L., Bryant, C., & Judd, F. K. (2015). Positive well-being during the menopausal transition: A systematic review. *Climacteric*, 18(4), 456–469. <https://doi.org/10.3109/13697137.2014.989827>
9. Cindy. (2023). Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Gejala Perimenopause pada wanita Perimenopause di RW 05 Kelurahan Mekarjaya Kota Bandung.
10. Sugeng, Proyogi, A. S., & Agung, G. A. K. (2018). Hubungan antara resiliensi dengan tingkat kecemasan pasien kanker. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

11. Sholichah anjarwati. (2022). hubungan tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause. *procedia manufacturing*, 6(22 jan), 1-17
12. Antari, N. K. W., Jayanti, D. M. A. D., & Sanjiwani, A. A. S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 293. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.293-304>
13. Herdiana, I. (2019). Resiliensi Keluarga : Teori, Aplikasi Dan Riset. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.889>
14. imarina tarigan, lidya n br sinuhaji. (2019). HUBUNGAN PENDIDIKAN, PARITAS, PEKERJAAN DAN LAMAMENOPAUASEDENGAN KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENOPAUSE DI PUSKESMAS KABANJAHE KABUPATEN KARO. *Jurnal Mutiara Ners*, 2.
15. Kholifah, E. (2022). The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 70-78. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>
16. Antari, N. K. W., Jayanti, D. M. A. D., & Sanjiwani, A. A. S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 293. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.293-304>
17. Ismail, I., & St Hadjar Nurul Istiqamah. (2021). Hubungan Resiliensi dengan Psychological Distress pada Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosialisasi*.
18. Azzahra, F. (2017). pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa.jurnal ilmiah psikologi terapan. 05(01). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3883/4336>