

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PENERIMAAN DIRI WANITA *PREMENOPAUSE*

Dini Primadewi Aris, Rinaldi

Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

e-mail: diniprimadewiaris@rocketmail.com

Abstrack: *Relationship emotion regulation with self-acceptance premenopausal women. This study was conducted to see whether there is any relationship of emotion regulation with self-acceptance premenopausal women. This researchis aquantitative study. Subjects in this study were 75 women aged 40 to 55 years with aincidental sampling technique sampling. Data collection toolusing a scale of emotion regulation and self-acceptance scaleThe data analysis technique usedis the product moment. The result showed the correlation coefficient of 0.667 with a significance level of $p=0.000(p <0:01)$. The results of this study indicate that there is a significant relationship between emotion regulation premenopausal women with self-acceptance.*

Keywords: *Regulation Emotion, Self-Acceptance, Premenopause*

Abstrak: **Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause*.** Penelitian ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 75 ibu-ibu usia 40 sampai 55 tahun dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Alat pengumpulan data dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala penerimaan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.667 dengan taraf signifikansi $p=0.000 (p<0.01)$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause*.

Kata Kunci:Regulasi Emosi, Penerimaan Diri, *Premnopause*

PENDAHULUAN

Masa tua biasanya menjadi masa takut memasuki masa ini. Beberapa yang ditakuti oleh sebagian besar manusia, diantaranya dikarenakan adanya stereotip baik itu pria maupun wanita. Pria dan yang tidak menyenangkan seperti adanya wanita mempunyai banyak alasan untuk kerusakan mental dan reproduksi

kehidupan serta berbagai tekanan tentang pentingnya masa muda. Semua ini memberi pengaruh yang kurang menguntungkan terhadap sikap orang dewasa. Sehingga kebanyakan orang dewasa menjadi rindu pada masa mudanya dan berharap kembali ke masa itu (Hurlock, 2004).

Pada wanita khususnya, mereka akan melewati masa yang dinamakan *menopause* sebelum memasuki masa tua. Usia *menopause* biasanya berkisar usia akhir 40 atau 50 tahun awal (dalam Santrock, 2002). *Menopause* diartikan sebagai akhir dari menstruasi yang berarti wanita *menopause* tidak dapat lagi bereproduksi atau mempunyai keturunan. *Menopause* menurut pandangan medis merupakan tahap dimana ovarium atau kandung telur, menghentikan produksi hormonnya sehingga tidak dapat menghasilkan sel telur lagi (Kasdu, 2002).

Sebelum memasuki masa *menopause*, wanita terlebih dahulu melewati masa *premenopause*, yang mana selama masa *premenopause*, biasanya diikuti berbagai gejala yang meliputi gejala fisik dan juga psikis. Dari segi fisik, wanita *premenopause* biasanya akan mengalami perubahan seperti ketidakaturan siklus menstruasi, terjadinya gejala rasa panas

(*hot flushes*), kekeringan pada vagina, terjadinya perubahan pada kulit dimana kulit menjadi lebih tipis dan berkeriput, keringat dimalam hari, rambut rontok, perubahan pada mulut, berat badan yang semakin bertambah dan sebagainya. Kemudian dari segi psikologis, wanita *premenopause* biasanya akan mengalami gejala seperti kecemasan, mudah tersinggung, stress hingga depresi (Santrock, 2002).

Perubahan-perubahan yang terjadi, memunculkan suatu permasalahan dan kekhawatiran yang menyebabkan emosi wanita *premenopause* menjadi tidak stabil. Gunarsa (dalam Wahyuni, 2013) mengatakan, salah satu karakteristik yang dapat menimbulkan masalah adalah ketidakstabilan emosi. Mitos yang berkembang mengenai *menopause*, membuat para wanita yang dalam masa *premenopause* menjadi cemas karena tidak mengetahui informasi mengenai *menopause* tersebut (Nurdono, 2013).

Wanita *premenopause* mengalami ketidakstabilan emosi karena ia dihadapkan pada situasi-situasi yang baru, yang dapat mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Wanita yang akan menghadapi situasi yang sebelumnya belum pernah ia alami, dalam hal ini *menopause* tentunya

memunculkan kekhawatiran pada individu tersebut, seperti cemas akan menjadi jelek ketika sudah *menopause*, cemas menjadi tua karena keriputnya menjadi semakin banyak sehingga membuat dirinya kehilangan daya tarik, sampai takut kalau nantinya ia akan ditinggal oleh pasangannya (Zuliawati, 2010). Selain itu menurunnya estrogen pada wanita *premenopause* menyebabkan menurunnya potensi neurotransmitter hipotalamus, sehingga menimbulkan efek negatif pada emosi wanita *premenopause*, seperti yang dilaporkan oleh Suparman (dalam Winarsi, Muchtadi, Zakaria, Purwantara, 2004), bahwa estrogen berefek positif dalam biosintesis serotonin, oleh sebab itu dengan menurunnya estrogen ovarium menyebabkan konsentrasi serotonin dalam otak menurun dan berdampak negatif pada emosi.

Emosi negatif yang muncul akibat masalah seperti, menstruasi yang biasanya datang setiap bulan setelah *menopause* tidak menstruasi lagi, tidak bisa memiliki keturunan lagi, kulit menjadi lebih tipis sehingga banyak keriput yang muncul, berat badan semakin bertambah dan sebagainya, akan dapat dihadapi oleh wanita apabila ia memiliki kontrol terhadap emosi mereka. Bentuk kontrol yang

dilakukan manusia terhadap emosi yang dimilikinya dinamakan regulasi emosi. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Gross, 2006) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Gross (dalam Nisfianoor & Kartika, 2004) berpendapat bahwa regulasi emosi mempengaruhi proses mental (ingatan, pengambilan keputusan) tingkah laku yang nyata. Regulasi emosi, dapat membantu seseorang untuk mengatur dan mengontrol emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi sehingga tidak menjadi berlebihan sehingga wanita *premenopause* dapat mengurangi emosi-emosi negatif yang ada pada dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen, dan Benvenuto (dalam Novarida, 2012) menemukan emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan kemampuan meregulasi emosi, dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup,

memvisualisasikan masa depan yang positif, dan mempercepat pengambilan keputusan. Penelitian yang dilakukan oleh Sherlyn dkk (2010), ditemukan juga bahwa penerimaan diri muncul sebagai mediator terkuat atas kesadaran dan gejala depresi. Kesadaran ini melayani fungsi regulasi yang menargetkan pada emosi positif yang rendah, pengaturan suasana hati yang buruk, dan konsep diri yang negatif, pengembangan dan pemeliharaan gejala depresi.

Regulasi emosi yang baik membuat wanita *premenopause* mampu meredam emosi-emosi negatif yang ia rasakan yang nantinya akan membuat wanita tersebut memiliki penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri akan memunculkan pikiran-pikiran positif yang mana hal itu akan dapat membentuk suatu konsep diri yang positif pula pada individu karena penerimaan diri adalah suatu proses individu untuk mencapai suatu konsep diri (putri & hamidah, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Nuryoto (2002) mengenai penerimaan diri lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dengan penerimaan diri

lanjut usia dimana individu lanjut usia yang tidak dapat menerima perubahan yang dialaminya akan banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk menghadapinya. Penelitian Desi (2012) juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan penerimaan diri pada penyandang cacat tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi pada penyandang cacat tubuh maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

Jhonson (dalam Putri & hamidah, 2012) mengatakan, orang yang menerima dirinya adalah orang yang dapat menerima dirinya apa adanya, tidak menolak diri sendiri, memiliki keyakinan untuk mencintai diri sendiri, tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain, merasa berharga, tidak perlu merasa benar-benar sempurna, memiliki keyakinan bahwa dia mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna.

Wanita *premenopause* yang memiliki regulasi emosi yang baik, akan menjadi siap untuk menghadapi dan menerima perubahan-perubahan yang akan ia hadapi menjelang *menopause*. Emosi-emosi negatif yang ia rasakan tadi dapat dirubah menjadi positif dan membuat ia

lebih mudah menerima perubahan-perubahan yang akan terjadi pada dirinya. Maka dari itu, penelitian ini ingin melihat hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause*.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional dengan mengklasifikasikan variabel penelitian ke dalam dua kelompok, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Regulasi emosi sebagai variabel bebas dan penerimaan diri sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu berusia 40-55 tahun yang tinggal di Kecamatan MKS Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *incidental sampling*, dengan karakteristik subjek yaitu Wanita usia 40-55 tahun yang belum *menopause*, sudah berkeluarga, berdomisili di Bukittinggi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala yaitu skala regulasi emosi dan skala penerimaan diri. Item-item skala terdiri dari *favourable* dan *unfavorable*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1: Kategori Skala Regulasi Emosi dan Distribusi Skor Subjek

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F (Σ)	Persentase
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 77$	Rendah	0	0%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$77 \leq X < 121$	Sedang	9	12%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$121 \leq X$	Tinggi	66	88%
Jumlah			75	100%

Dilihat dari kategori skor regulasi emosi, maka tidak ada subjek yang memiliki regulasi emosi yang rendah, dan terdapat 9 subjek (12%) yang memiliki

regulasi emosi sedang, dan 66 subjek (88%) memiliki skor regulasi emosi yang tinggi.

Tabel 2: Kategori Skala Penerimaan Diri dan Distributor Skor Subjek

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F (Σ)	Persentase
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 91$	Rendah	0	0%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$91 \leq X < 143$	Sedang	13	17,33%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$143 \leq X$	Tinggi	62	82,67%
Jumlah			75	100%

Jika dilihat dari kategori skor penerimaan diri di atas, maka tidak ada subjek yang memiliki penerimaan diri yang rendah, dan terdapat 13 subjek (17.33%) yang memiliki penerimaan diri sedang, dan 62 subjek (82.67%) memiliki skor penerimaan diri yang tinggi.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika $p > 0,05$ sebaran dikatakan normal atau jika $p < 0,05$ maka sebaran dianggap tidak normal.

Table 3: Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri

No	Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asym sig (2-tailed)	Ket
1	Regulasi Emosi	12.16	133.01	1.058	0.752	Normal
2	Penerimaan Diri	16.60	154.93	0.752	0,623	Normal

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa sebaran variabel regulasi emosi diperoleh nilai *Kormogorov Smirnov-Z* (KS-Z) sebesar 1.058 dengan $p=0.752$ ($p > 0.05$) dan variabel penerimaan diri memperoleh nilai KS-Z sebesar 0.752 dengan $p=0.623$ ($p > 0.05$).

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji

normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada wanita *premenopause* memperlihatkan bahwa linearitas pada kedua variabel $F = 106.594$ yang memiliki

$p=0.000$ ($p<0.05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel regulasi emosi dan penerimaan diri pada wanita *premenopause* dalam penelitian ini memiliki korelasi yang linear atau dapat dikatakan bahwa asumsi linier dalam penelitian telah terpenuhi.

Berdasarkan hasil analisis korelasi, maka didapatkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,667 dengan $p= 0,000$ ($p<0.01$). Hasil uji korelasi dengan menggunakan analisis korelasi *Product moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.667 dan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hal ini menandakan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause*. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi penerimaan diri. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin rendah pula penerimaan diri wanita *premenopause*.

Pembahasan

Analisis hasil distribusi data deskriptif menunjukkan variabel regulasi emosi pada wanita *premenopause* berada pada kategori tinggi. Hasil distribusi dapat diartikan bahwa wanita *premenopause* memiliki pengelolaan emosi yang baik

ditinjau dari monitoring emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

Katz (dalam Ikhwanisifa, 2008) mengatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau emosi negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat emosi dan mengorganisir sendiri perilaku yang tepat untuk mencapai tujuan. Gross (dalam ikhwanisifa, 2008) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

Wanita *premenopause* yang memiliki regulasi emosi yang baik tentunya membuat dirinya mampu mengendalikan dan mengatasi emosi-emosi negatif seperti cemas, sedih, marah, sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Kemampuan wanita *premenopause* dalam mengenal emosi atau perasaan apa yang dirasakannya membuat dirinya mampu memahami emosi tersebut sehingga ia dapat mengatur, merubah

emosi sedemikian rupa dan memusatkan perhatian kembali sehingga wanita *premenopause* akan mampu membentuk perilaku yang tepat sebagai bentuk pemecahan masalah.

Hasil distribusi data penerimaan diri pada wanita *premenopause* didapat bahwa penerimaan diri pada wanita *premenopause* berapa pada kategori tinggi ditinjau dari gambaran positif terhadap diri sendiri, dapat mengatur dan bertoleransi dengan keadaan emosi, dapat berinteraksi dengan orang lain dan memiliki persepsi yang realistis dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah.

Hjelle & Ziegler (1992) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri mempunyai karakteristik bahwa individu tersebut memiliki gambaran positif terhadap dirinya dan dapat bertahan dalam kegagalan atau kepedihan serta dapat mengatasi keadaan emosionalnya seperti depresi, marah dan rasa bersalah. Allport (dalam Feist and Feist, 2008) juga mengatakan bahwa individu yang dewasa menerima dirinya apa adanya, dimana pribadi yang sehat psikologisnya tidak begitu jengkel jika terdapat hal-hal yang tidak berjalan seperti yang direncanakan atau ketika mereka mengalami hari yang buruk.

Wanita *premenopause* yang menerima dirinya secara positif, akan mempunyai keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat menghadapi persoalan yang ada dalam kehidupannya. Menerima diri sendiri secara positif akan menjadikan wanita *premenopause* dapat menerima atau menganggap bahwa *menopause* adalah suatu fase alamiah yang nantinya akan dialami oleh setiap wanita.

Sheerer (dalam Machdan, 2012) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah suatu sikap dalam menilai diri dan keadaan secara objektif, menerima kelemahan dan kekurangan. Ini artinya wanita *premenopause* yang memiliki penerimaan diri yang baik telah dapat menyadari, memahami dan menerima dirinya apa adanya.

Hasil uji korelasi kedua variabel menunjukkan adanya korelasi yang positif antara kedua variabel tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi wanita *premenopause*, maka semakin tinggi pula penerimaan diri pada wanita *premenopause* tersebut. Hasil penelitian oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (dalam Novarida, 2012) menemukan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan

kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.

Regulasi emosi yang baik pada wanita *premenopause* membuat mereka mampu menghadapi segala persoalan dalam hidupnya. Kemampuan wanita *premenopause* dalam meregulasi emosinya akan mengarahkannya untuk dapat menangani berbagai perubahan atau tantangan. Reivich dan Shatte (dalam Gross, 2006) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Greenberg (dalam Hidayat, 2011) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi dan akan membuat individu mampu untuk segera bangkit dari keterpurukan hidupnya. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat pemecahan suatu masalah. Selain itu regulasi emosi yang baik juga membuat wanita *premenopause*

memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungannya.

Penerimaan diri yang baik pada wanita *premenopause* menunjukkan bahwa wanita *premenopause* memiliki gambaran positif dan tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri. Hjelle & Ziegler (1992) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik mempunyai karakteristik dimana individu tersebut memiliki gambaran positif terhadap dirinya dan dapat bertahan dalam kegagalan atau kepedihan serta dapat mengatasi keadaan emosionalnya seperti depresi, marah dan rasa bersalah.

Wanita *premenopause* yang memiliki regulasi emosi yang baik, dapat mengarahkan dirinya untuk menghalangi perilaku yang tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi negatif yang dirasakan, sehingga membuat wanita *premenopause* mampu menghadapi perubahan-perubahan yang dirasakan, menerima dirinya apa adanya, dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yang baik juga diikuti oleh penerimaan diri yang baik pula. Kemampuan wanita *premenopause* dalam mengelola, mengendalikan serta memodifikasi emosinya kearah yang lebih

tepat, membuat ia dapat mengorganisir diri untuk mengatur perilaku yang tepat sehingga dapat membuat wanita *premenopause* memandang dirinya secara positif, menerima dirinya apa adanya, dan memiliki persepsi yang realistis atas apa yang ia miliki yang akhirnya membuat wanita *premenopause* memiliki penerimaan diri yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara umum regulasi emosi dan penerimaan diri wanita *premenopause* berada pada kategori tinggi.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita *premenopause*.. Dengan demikian, dapat dikatakan semakin tinggi regulasi emosi wanita *premenopause* maka akan semakin tinggi penerimaan dirinya.

Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Wanita perlu memiliki regulasi emosi yang baik selama memasuki masa *premenopause*. Perubahan- perubahan baik fisik maupun psikis yang dialami oleh wanita *premenopause* mengakibatkan ketidakstabilan emosi pada wanita tersebut. Perubahan-perubahan tersebut membuat wanita sering kali menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung dan mudah marah pada hal-hal yang sebenarnya belum tentu terjadi. Permasalahannya ini lah yang nantinya membuat wanita *premenopause* tidak dapat menerima dirinya sendiri. Oleh karena itu dibutuhkan regulasi emosi yang baik agar dapat meredam emosi-emosi negatif akibat perubahan yang terjadi, sehingga wanita *premenopause* menjadi lebih siap dan dapat menerima secara positif.
2. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian tentang regulasi emosi atau penerimaan diri wanita *premenopause*, disarankan melibatkan faktor-faktor lain seperti tingkat pendidikan, bekerja atau ibu rumah tangga, serta pengetahuan tentang *menopause* sebagai salah satu variabel penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Desi, A. (2012). Hubungan antara Kecerdasan (Intelektual, Emosi, Spiritual) dengan Penerimaan Diri pada Dewasa Muda Penyandang Cacat Tubuh Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. DR. Soeharso Surakarta
- Feist, J. Gregory, F. (2008). *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gross, J. J. (2006). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hidayat, A. (2011). Regulasi Emosi Remaja Putri yang Kecanduan Pornografi. *Jurnal RAP UNP*. Program Studi Psikologi Universitas negeri Padang.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hjelle, L.A, & Ziegler, D.J. (1992). *Personality Theories Basic Assumptions, Research, and Applications*. Singapore: Mc Graw Hill International Book Company.
- Ikhwanisifa. (2008). Hubungan Keteraturan Shalat Lima Waktu dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Lansia Penderita Jantung Koroner. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Kasdu, D. 2002. *Kian Sehat dan Bahagia Diusia Menopause*. Depok: Puspa Swara.
- Machdan, M. D, Hartini, Nurul. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan mental*. Vol. 1 No. 02. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Nisfianoor, M. Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Diri Kelompok Teman Sebaya Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol 2. No 2. Desember 2004.
- Novarida. (2012). Hubungan antara Regulasi Emosi dan komunikasi Interpersonal dengan Kemampuan Bekerjasama pada Tim Basket SMA di Surakarta yang mengikuti Kompetisi Honda DBL (*Development Basketball League*). *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Vol. 1 No. 3. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Nurdono, D. (2013). Gambaran Sikap ibu terhadap Masa *Premenopause* pada Ibu-ibu. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 01 No. 02. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Putri, A. K & Hamidah. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Depresi pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol 1. No 2. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.

- Sari, E. Puspita; Nuryoto, S. (2002). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal psikologi*. No. 2, 73-88
- Sherlyn S. Jimenez, Barbara L. Niles, Crystal L. Park. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms : Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanism. *Journal Personality and Individual Differences* 49.
- Wahyuni, Sri. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri Samarinda. *eJournal Psikologi*. Vol. 1 No. 1. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
- Winarsi, H; Muchtadi, D; Zakaria, F; Purwantara, B. (2004). Efek Susu Skim yang Disuplementasi Isoflavon Kedelai dan Zn (“Susumeno”) terhadap Sindrom *Menopause* pada Wanita *Premenopause*. *Jurnal. Teknol. Dan Industri Pangan*. Vol. XV No. 3. Fakultas Biologi, Teknologi Pertanian dan Kedokteran Hewan. UNSOED dan IPB
- Zuliawati. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial Suami Terhadap Kecemasan Istri Menghadapi Masa Menopause di Kecamatan Medan Sunggal. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
-