

HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA WANITA MENOPAUSE DI KELURAHAN TEGAL GEDE KABUPATEN JEMBER

Lydia Firly Agustin¹, Diyan Indriyani², Komarudin³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Jember

Email: lydiafirlyagustin@gmail.com¹, diyanindriyani@unmuhjember.ac.id²,
komarudin@unmuhjember.ac.id³

ABSTRAK

Pendahuluan: Menopause merupakan fase alami wanita yang menyebabkan perubahan hormonal dan dapat memengaruhi kondisi fisik serta psikologis. Perubahan tersebut dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Self-efficacy berperan dalam membantu wanita menopause menghadapi perubahan yang terjadi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan self-efficacy dengan kesehatan mental pada wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 175 responden di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember dan menggunakan teknik sampling cluster random sampling. Data self efficacy dikumpulkan menggunakan kuesioner General Self Efficacy Scale (GSES), dan kesehatan mental diukur menggunakan kuisisioner Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat karakteristik responden dan bivariat untuk melihat hubungan antar variabel, kekuatan, serta arah dengan menggunakan uji Spearman Rho. Hasil: Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden memiliki self-efficacy sedang dengan persentase 50,9%. Kesehatan mental responden sebagian besar kurang baik dengan persentase 41,7%. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 ($< 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,598$, yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan kuat dan arah positif antara self-efficacy dan kesehatan mental. Simpulan: Sebagian besar responden memiliki tingkat self-efficacy sedang dengan kondisi kesehatan mental kurang baik. Semakin baik self-efficacy maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental pada wanita menopause.

Kata Kunci : Self Efficacy, Kesehatan Mental, Wanita Menopause.

ABSTRACT

Background: Menopause is a natural phase in women that causes hormonal changes and can affect physical and psychological conditions. These changes can cause mental health problems such as stress, anxiety, and depression. Self-efficacy plays a role in helping menopausal women cope with these changes. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and mental health in menopausal women in Tegal Gede Village, Jember Regency. Method: The study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 175 respondents in Tegal Gede Village, Jember Regency and used a cluster random sampling technique. Self-efficacy data were collected using the General Self-Efficacy Scale (GSES) questionnaire, and mental health was measured using the Depression Anxiety

Stress Scales-21 (DASS-21) questionnaire. Data analysis was carried out univariately to examine the characteristics of respondents and bivariate to examine the relationship between variables, strength, and direction using the Spearman Rho test. Results: The results showed that most respondents had moderate self-efficacy with a percentage of 50.9%. The mental health of most respondents was poor with a percentage of 41.7%. The statistical test results showed a p-value of 0.000 (<0.05) with a correlation coefficient of $r = 0.598$, which means there is a significant relationship with strong strength and a positive direction between self-efficacy and mental health. Conclusion: Most respondents have a moderate level of self-efficacy with poor mental health conditions. The better the self-efficacy, the better the mental health conditions in menopausal women.

Keywords: Self-Efficacy, Mental Health, Menopausal Women.

PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami saat siklus menstruasi wanita berhenti secara permanen. Fase ini memicu penurunan hormon estrogen dan progesteron yang tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga berdampak besar pada psikologis wanita. Fluktuasi hormon tersebut sering kali membuat wanita menopause lebih rentan mengalami gangguan emosional seperti stres, cemas, mudah marah, hingga depresi (Kuck & Hogervorst, 2024). Namun, masalah kesehatan mental pada masa menopause ini masih sering diabaikan atau dianggap tabu karena kurangnya pemahaman masyarakat.

Masalah ini dialami oleh banyak wanita di berbagai belahan dunia. Di Indonesia, sekitar 15,2% wanita memasuki masa menopause. Di Jawa Timur, wanita usia 45 tahun ke atas mencapai sekitar 20% populasi, sedangkan di Kabupaten Jember terdapat sekitar 7% penduduk berada di rentang usia 45–60 tahun yang mulai memasuki fase transisi ini (Anggraini et al., 2024).

Untuk menjaga kesehatan mental dan menghadapi perubahan hidup ini, wanita menopause membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik. Salah satu faktor internal yang sangat berpengaruh adalah efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi hambatan dan mencapai hasil yang diinginkan (Purnomo et al., 2024). Wanita dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi dan berpikir positif terhadap perubahan tubuhnya. Sebaliknya, wanita dengan *self-efficacy* yang rendah akan merasa kehilangan kontrol, sehingga lebih mudah mengalami stres dan depresi (Armala et al., 2024).

Berdasarkan survei awal di Kelurahan Tegal Gede, Kabupaten Jember, terdapat 310 wanita berusia 50–60 tahun yang berisiko mengalami dampak menopause. Data dari bidan

Puskesmas Pembantu setempat juga menunjukkan banyaknya keluhan fisik seperti pusing berulang serta emosi yang tidak stabil saat warga menghadiri posyandu. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada wanita menopause di wilayah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode cross-sectional yang dilaksanakan di Kelurahan Tegal Gede, Kabupaten Jember. Populasi penelitian terdiri atas 310 wanita menopause berusia 50–65 tahun yang tersebar di delapan Rukun Warga (RW). Sampel penelitian berjumlah 175 responden yang ditentukan menggunakan teknik *cluster random sampling* berdasarkan perhitungan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk menilai tingkat *self-efficacy* serta kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) untuk mengukur kondisi kesehatan mental yang mencakup aspek depresi, kecemasan, dan stres. Data yang telah terkumpul kemudian melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry data* menggunakan SPSS, dan *cleaning*. Selanjutnya, analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's Rho dengan tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$) untuk mengidentifikasi hubungan, arah, dan kekuatan korelasi antara *self-efficacy* dan kesehatan mental pada wanita menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Data Umum

1. Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Usia Wanita Menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember Bulan Mei 2026 (n=175)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
50-55 Tahun	61	34,9%
55-60 Tahun	79	45,1%
61-65 Tahun	35	20,0%

Total	175	100%
--------------	-----	------

Distribusi usia wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember, di peroleh dari 175 responden, karakteristik usia wanita menopause tertinggi pada mayoritas usia 55-60 tahun dengan jumlah 79 responden dengan presentase 45,1%.

2. Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pendidikan Wanita Menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember Bulan Mei 2026 (n=175)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	61	34,9%
SMP	70	40,0%
SMA	41	23,4%
Sarjana	3	1,7%
Total	175	100%

Distribusi pendidikan wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember, di peroleh dari 175 responden, karakteristik pendidikan wanita menopause terbanyak pada pendidikan SMP dengan jumlah 70 responden dengan presentase 40,0%.

3. Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pekerjaan Wanita Menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember Bulan Mei 2026 (n=175)

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	84	48,0%
Swasta	57	32,6%
Buruh	25	14,3%
Tidak Bekerja	9	5,1%
Total	175	100%

Distribusi pekerjaan wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember, di peroleh dari 175 responden, karakteristik pekerjaan wanita menopause mendominasi pada pekerjaan ibu rumah tangga dengan jumlah 84 responden dengan presentase 48,0%.

4. Status Pernikahan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Status Pernikahan Wanita Menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember Bulan Mei 2026 (n=175)

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum Menikah	16	9,1%
Menikah	110	62,9%
Cerai Hidup	27	15,4%
Cerai Mati	22	12,6%
Total	175	100%

Distribusi status pernikahan wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember, di peroleh dari 175 responden, karakteristik status pernikahan wanita menopause tertinggi pada status pernikahan menikah sebanyak 110 responden dengan presentase 62,9%.

B. Data Khusus

1. *Self-Efficacy* Pada Wanita Menopause

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self-Efficacy* Pada Wanita Menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember Bulan Mei 2026 (n=175)

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	54	30,9%
Sedang	89	50,9%
Rendah	32	18,3%
Total	175	100%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 175 wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-efficacy*

dalam kategori sedang. Jumlah responden yang termasuk dalam kategori tersebut sebanyak 89 orang (50,9%), sehingga kategori sedang menjadi tingkat *self-efficacy* yang paling dominan pada penelitian ini.

2. Kesehatan Mental Pada Wanita Menopause

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Pada Wanita Menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember Bulan Mei 2026 (n=175)

Kesehatan Mental	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	47	26,9%
Kurang Baik	74	42,3%
Tidak Baik	54	30,9%
Total	175	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 175 wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori kurang baik. Jumlah responden yang termasuk dalam kategori tersebut sebanyak 74 orang (42,3%). Sehingga sebagian besar kesehatan mental pada wanita menopause pada penelitian ini berada pada kategori kurang baik.

3. Hubungan Self-Efficacy Dengan Kesehatan Mental Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember

Tabel 7 Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Kesehatan Mental Pada Wanita Menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember Bulan Mei 2026 (n=175)

Variabel	<i>p value</i>	<i>r</i>
<i>Self-Efficacy</i>	0,001	0,598
Kesehatan Mental		

Hasil menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r = 0,598$ yakni terdapat hubungan yang cukup kuat antara *self-efficacy* dan kesehatan mental dengan arah hubungan positif menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* cenderung diikuti dengan kesehatan mental. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara

kesehatan mental dan *self-efficacy* pada wanita menopause. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kesehatan mental cenderung diikuti oleh peningkatan *self-efficacy*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember memiliki tingkat *self-efficacy* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden (42,3%), sedangkan 54 responden (30,9%) memiliki *self-efficacy* rendah dan 47 responden (26,9%) memiliki *self-efficacy* tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2025) menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai perubahan fisik maupun psikologis selama masa menopause, meskipun keyakinan tersebut belum sepenuhnya optimal. Tingkat *self-efficacy* yang berada pada kategori sedang menggambarkan bahwa wanita menopause telah memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan yang muncul, namun masih memerlukan dukungan dari keluarga, lingkungan, maupun tenaga kesehatan agar mampu beradaptasi secara lebih baik (Tan et al., 2021). *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur tindakan yang diperlukan untuk menghadapi berbagai situasi. Semakin tinggi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin besar pula kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah secara adaptif (Fang et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi kesehatan mental responden didominasi oleh kategori kurang baik, yaitu sebanyak 89 responden (50,9%), sedangkan 47 responden (26,9%) memiliki kesehatan mental baik dan 32 responden (18,3%) berada pada kategori tidak baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian wanita menopause masih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang baik, sebagian besar lainnya masih mengalami gangguan kesehatan mental berupa stres, kecemasan, maupun depresi dengan tingkat yang berbeda-beda (Dibaj et al., 2022). Perubahan hormonal yang terjadi selama menopause, terutama penurunan kadar estrogen, dapat memengaruhi fungsi neurotransmitter di otak yang berperan dalam mengatur suasana hati dan emosi. Selain faktor biologis, kondisi kesehatan mental wanita menopause juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, pengalaman hidup, serta kemampuan individu dalam mengelola stres dan menghadapi perubahan yang terjadi selama masa menopause (Alblooshi et al., 2023).

Secara konseptual, keterkaitan antara *self-efficacy* dan kesehatan mental dapat dipahami melalui kemampuan seseorang dalam menangani stres serta emosi. Seseorang yang tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung menunjukkan sikap positif, optimis, serta mampu mempertahankan semangat meskipun menghadapi tantangan. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah bisa membuat seseorang merasa tidak berdaya, lebih mudah mengalami tekanan, dan lebih rentan terhadap masalah psikologis. Pada wanita yang sedang memasuki masa menopause, situasi ini menjadi semakin relevan karena perubahan hormonal yang terjadi dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan keadaan psikologis (Liu et al., 2023)

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember. Nilai $p = 0,001$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,598$ menunjukkan adanya hubungan yang kuat dengan arah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki wanita menopause, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Sebaliknya, wanita menopause dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Hasil tabulasi silang memperkuat temuan tersebut. Responden yang memiliki *self-efficacy* tinggi sebagian besar berada pada kategori kesehatan mental baik, yaitu sebanyak 44 responden (25,1%). Sebaliknya, responden dengan *self-efficacy* sedang lebih banyak memiliki kesehatan mental kurang baik, yaitu sebanyak 53 responden (30,3%), sedangkan pada kelompok *self-efficacy* rendah sebagian besar memiliki kesehatan mental tidak baik, yaitu sebanyak 16 responden (9,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons perubahan fisik maupun psikologis selama menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik, lebih optimis dalam menghadapi kesulitan, mampu mengendalikan emosi, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah merasa tidak berdaya, pesimis, dan mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, peningkatan *self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental wanita menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar wanita menopause di Kelurahan Tegal Gede Kabupaten Jember memiliki tingkat *self-efficacy* dalam kategori sedang. Di sisi lain, kondisi kesehatan mental responden didominasi oleh kategori kurang baik. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara *self-efficacy* dengan kesehatan mental pada wanita menopause. Hubungan kedua variabel memiliki kekuatan korelasi yang kuat dengan arah positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki wanita menopause, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Sebaliknya, wanita menopause dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Saran

Peningkatan *self-efficacy* pada wanita menopause perlu dilakukan melalui edukasi kesehatan, konseling. Dukungan keluarga yang menjadi support pertama agar wanita menopause dapat mempertahankan *self-efficacy* nya dan tenaga kesehatan sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental. Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat mengembangkan program promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kemampuan adaptasi wanita menopause. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental wanita menopause dengan desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alblooshi, S., Taylor, M., & Gill, N. (2023). Does menopause elevate the risk for developing depression and anxiety? Results from a systematic review. *Australasian Psychiatry*, 31(2), 165–173. <https://doi.org/10.1177/10398562231165439>
- Anggraini, N., Sari, R., Hartiningsih, S., Maria, N., Dewi, Y., Octavia, V., Anggraeni, A., & Riyanti, R. (2024). Factors Affecting Menopause Quality of Life in the 45-55 Years Age Group in Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(12), 9926–9937. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10i12.8782>
- Armala, D., Palupi, R., Hediya Putri, R., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Kesehatan, F. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada

- Wanita Premenopause di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 2(5), 277–284.
- Dibaj, Z., Boromandfar, Z., & Maghsoudi, J. (2022). Effect of implementing a life skills program on the perceptions of aging and self-efficacy in postmenopausal women: A field trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 27(2), 157–162. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_3_21
- Fang, B. Bin, Lu, F. J. H., Gill, D. L., Liu, S. H., Chyi, T., & Chen, B. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Outdoor Education Programs on Adolescents' Self-Efficacy. *Perceptual and Motor Skills*, 128(5), 1932–1958. <https://doi.org/10.1177/00315125211022709>
- Kuck, M. J., & Hogervorst, E. (2024). Stress, depression, and anxiety: psychological complaints across menopausal stages. *Frontiers in Psychiatry*, 15(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1323743>
- Liu, H., Cai, K., Wang, J., & Zhang, H. (2023). The effects of mindfulness-based interventions on anxiety, depression, stress, and mindfulness in menopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1045642>
- Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., & Oktavianisa, N. A. (2024). The Role of Self Efficacy on Academic Procrastination among University Student. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01.p74-86>
- Sari, H., Novitayani, S., & Dineva, F. (2025). *Skrining dan Konseling Kesehatan Mental Emosional*. 5(3), 267–277.
- Tan, F. C. J. H., Oka, P., Dambha-Miller, H., & Tan, N. C. (2021). The association between self-efficacy and self-care in essential hypertension: a systematic review. *BMC Family Practice*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01391-2>.