

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa klimakterik atau berhentinya proses reproduksi pada pria lebih telat dibandingkan masa menopause yang dialami oleh wanita¹. Memasuki usia setengah baya terjadi perubahan fisik maupun psikis. Seperti perubahan berat badan, perubahan bentuk tubuh yang semakin membesar, kulit keriput, suasana hati yang selalu berubah-ubah, gelisah, gejala emosi yang berlebihan, dan menurunnya daya ingat. Selain gejala fisik, menopause menimbulkan perubahan secara psikologis². Hal ini terjadi karena produksi hormon estrogen di indung telur tiba-tiba berhenti. Biasanya hal ini ditandai dengan terjadinya rasa panas dalam tubuh (*hot flushes*) yang dirasakan pada bagian-bagian tubuh tertentu, dan perasaan mudah cemas. Dalam masa ini wanita menopause sering mengalami *menopausal depression* yang ditandai dengan munculnya *the emptiness syndrom*³. Sindrom ini terjadi begitu saja tanpa adanya kontrol diri seseorang yang mengalami kecemasan menopause terkadang sindrom tersebut tidak dipahami baik oleh dirinya sendiri maupun orang disekitarnya. Secara psikis sindrom tersebut terjadi karena wanita

¹ Elizabeth b. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Erlangga). hal. 308

² I Rini Sugiarti, Sri Widyawati, and roestamadji br, Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Rumah Tangga, *Portal Garuda*. Hal. 2-4

³ I Putu Et Al., Hubungan Kadar Estrogen Dengan Kadar Deoxyipridinolin Urin Pada Wanita Menopause, *Jurnal Kesehatan* (2007),. Hal. 28

kehilangan peran reproduksinya, selain dipengaruhi oleh terjadinya berbagai perubahan yang menimbulkan keluhan-keluhan fisik dan psikologis⁴.

Menjelang menopause, beberapa wanita menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada yang penuh dengan kecemasan, karena berakhirnya masa reproduksi ketika vitalitas dan fungsi organ tubuh pada wanita menjadi menurun⁵. Namun pada umumnya ketidakstabilan emosi ini hanya bersifat sesaat dan kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah mendapatkan informasi yang akurat mengenai menopause dan solusi untuk menurunkan kecemasan menghadapi menopause tersebut. Kondisi emosi yang tidak stabil terjadi karena adanya pengaruh perubahan hormon dalam tubuh, atau karena faktor yang sifatnya sangat individual⁶. Selain mengalami perubahan secara fisik dan kesehatan yang menurun akibat terjadinya menopause, wanita yang mengalami kecemasan menghadapinya pun memasuki fase kecemasan lain. Seperti takut kehilangan orang-orang disekitarnya, kesulitan berinteraksi, kecemasan menjalani hari tua dan lain sebagainya⁷.

Karena perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas kaum wanita. Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan yang dianggap tidak menyenangkan bagi seseorang⁸. Setiap individu

⁴ Merry Tiyas Anggraini, Hubungan Antara Usia saat Timbulnya Menarche dengan Usia Saat Terjadinya Menopause Wanita Di Kecamatan Kartasura, accessed November 22, 2017 *Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Hal. 3-4

⁵ Sugiarti, Widyawati dan Br. Hal. 11-12

⁶ Sugiarti, Widyawati dan Br. Hal. 11-18

⁷ Sugiarti, Widyawati dan Br. Hal 11-18

⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, n.d. Hal. 68

mempunyai keyakinan dan harapan yang berbeda-beda, karena perbedaan tersebut maka tidak ada dua individu yang akan memberikan reaksi yang sama, meskipun tampaknya seakan-akan bereaksi dengan cara yang sama. Situasi yang membuat cemas adalah situasi yang mengandung masalah tertentu yang akan memicu rasa cemas dalam diri individu⁹. Hampir semua kaum wanita mengalami suasana hati depresif dan melankolis. Sebab utamanya ialah karena ingin mengingkari dan memprotes proses biologis mengarah pada penuaan yang ditandai dengan datangnya menopause. Perubahan-perubahan yang terjadi diinterpretasikan menjadi sesuatu hal yang menakutkan karena kaum wanita tersebut memiliki kecemasan tersendiri terhadap menopause dan tidak mengetahui solusi mengatasi kecemasan tersebut, sehingga menopause menjadi sebuah masalah yang dianggap sebagai takdir wanita semata ketika lanjut usia.

Keadaan-keadaan seperti di atas sesungguhnya telah ditegaskan Allah, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah (2): 155: “Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan”. Dalam menghadapi berbagai cobaan ini ada orang yang kuat dan tabah sehingga dapat mengatasi masalahnya, tapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat.

Pembahasan mengenai fase menopause pada wanita hanya berfokus pada kajian terhadap ilmu kedokteran semata. Kajian dengan menggunakan perspektif disiplin ilmu yang lain, seperti psikologi, agama, atau lebih

⁹ Alwisol. Hal. 68-72

jauhnya lagi dikaji secara spiritualitas dimana tidak hanya dari fisik saja seorang wanita menopause mengalami sebuah kemunduran, melainkan dari segi psikologis dan hubungannya dengan Tuhan juga mengalami kemunduran yang bahkan hal seperti inilah yang dapat menimbulkan dampak yang jelas sangat terlihat pada perilaku dan ekspresi diri seorang wanita yang mengalami menopause.

Sejauh pengamatan penulis, studi yang secara khusus mengamati fenomena menopause dengan pendekatan spiritual masih jarang dilakukan, atau bahkan nyaris tidak ada. Spiritualitas yang diangkat dalam pengamatan penulis kali ini diambil dari salah satu bagian spiritualitas itu sendiri. Yakni pendekatan menggunakan metode tasawuf. Pada dasarnya tasawuf menyangkut masalah ruhani dan batin manusia yang tidak dapat dilihat. Karena itu, amat sulit menetapkan sebuah definisi tentang tasawuf. Tasawuf termasuk salah satu bidang keilmuan dalam islam yang membahas mengenai masalah kejiwaan yang mengandung banyak rahasia. Pemahaman terhadap istilah ini bukan terletak pada hakikatnya, melainkan gejala-gejala yang tampak dalam ucapan, cara, dan sikap hidup para pelakunya. Meskipun demikian para ahli tasawuf masih memberikan sebuah definisi mengenai tasawuf itu sendiri meski memiliki beragam perbedaan dalam mengamalkan pengalaman ketasawufannya masing masing¹⁰. Tasawuf memang sering disamakan dengan *mysticism*. Namun para pakar sepakat bahwa tasawuf/sufisme adalah khusus bagi islam. Ilmu tasawuf membahas tingkah

¹⁰ Ahmad Khalil, *Merengkuh Bahagia, Dialog Al-Quran, Tasawuf Dan Psikologi* (Malang: UIN Malang Press, 2007). Hal. 14-20

laku manusia yang bersifat amalan terpuji maupun tercela, agar hatinya menjadi benar dan lurus menuju Allah. Dengan demikian, bila hati seseorang telah lurus kepada Allah, maka ia akan berada pada posisi yang amat dekat ke khadirat-Nya. Dampak dari hal tersebut tentu saja akan berimbas pada pola tingkah laku dan ekspresi diri seseorang yang mengamalkan pendekatan tasawuf ini, selain meraih kedekatan dengan Allah tentu saja ada beragam dampak positif lainnya yang diraih oleh seorang individu, yakni adalah kebahagiaan batiniah yang tumpah dalam ekspresi diri yang lebih positif. Kenikmatan yang dapat dirasakan dari kuatnya ikatan antara diri pribadi dengan Allah yang menyebabkan ketenangan dan lepasnya rasa khawatir yang membelenggu diri. Dalam tasawuf ada beberapa amalan yang dapat menghubungkan manusia dengan Allah SWT, salah satu diantaranya adalah amalan dzikir, karena dzikir dapat memberikan kontribusi yang besar dan dapat mengandung tiga gerakan, yaitu badan (*al-riyadiyah*), hati (*al-qalbiyah*), dan jiwa (*al-nafsiyah*), melaksanakan dzikir dengan khusuk, ikhlas dan penuh pengharapan ridho Allah SWT maka hal tersebut akan membiasakan hati selalu dekat kepada Allah SWT, dzikir juga mengandung dimensi *dzikrullah* yang memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang¹¹. Karena dengan mengingat Allah SWT maka alam kesadaran manusia akan merasakan kehadiran Allah SWT.

¹¹Citra Y Perwitaningrum and Yayi Suryo Prabandari, Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8.2 (2016), 147–164.

Menurut Chodjim, dzikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hati yang kosong dengan kata-kata suci. Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihon Anwar menjelaskan, dzikir merupakan kata yang ditujukan untuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal bagi seseorang yang ingin menuju Tuhan (*suluk*)¹². Dzikir dapat mengatasi problema yang sedang dihadapinya. Dzikir merupakan cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan kedamaian pada dirinya sehingga persoalan-persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Untuk mendapatkan ketenteraman hati itu dengan cara mengingat Allah, dan mengingat Allah ini dengan melakukan suatu dzikir¹³.

Dari fenomena yang telah dijelaskan tersebut diatas, penulis bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Dzikir Terhadap Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause”**. Penelitian dilakukan dalam suatu kegiatan pengajian rutin setiap hari jum'at, yang di dalamnya terdapat suatu bimbingan dan konseling terhadap wanita dengan kisaran usia 48 tahun keatas, yang dibimbing langsung oleh seorang pemimpin pengajian sekaligus pembimbing pengajian rutin setempat. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap wanita yang mengalami kecemasan menopause, dan menjadikan dzikir sebagai solusi serta .

¹² Rosihon Anwar dan Solihin, *Kamus Tasawuf* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002). Hal 45-49.

¹³ Annisa Maimunah, Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama, *Psikologi Islam, Naskah Publikasi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta* 8.1 (2011), 1-22.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah diatas, ada beberapa hal yang menjadi fokus permasalahan yang akan dikaji oleh penelitian kali ini, diantaranya adalah :

1. Bagaimana kecemasan wanita ketika menghadapi menopause?
2. Adakah pengaruh dzikir terhadap wanita yang mengalami kecemasan menopause?
3. Bagaimana perbedaan antara kelompok pengajian yang menggunakan dzikir dan kelompok pengajian yang tidak menggunakan dzikir?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan wanita ketika menghadapi menopause.
2. Untuk mengetahui pengaruh Dzikir terhadap wanita yang mengalami kecemasan menopause.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara kelompok pengajian yang menggunakan dzikir dan kelompok pengajian yang tidak menggunakan dzikir.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran terhadap jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

2. Secara Praktis

Menjadikan dzikir sebagai acuan dan solusi terhadap wanita yang mengalami kecemasan menopause.

E. Kerangka Pemikiran

Spencer Trimingham yang dikutip oleh Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai bentuk latihan spiritualitas secara terus menerus yang bertujuan untuk menguatkan hubungan antara manusia dengan Tuhan, seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai tingkat spiritual¹⁴.

Menurut Askat Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati. Said Ibnu Djubair menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir merupakan wujud ketaatan yang diniatkan untuk mengingat dan hanya karena Allah, hal ini berarti tidak terbatas masalah *tasbih, tahlil, tahmid dan takbir*, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah seluruhnya adalah dzikir¹⁵.

Maka dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya, hal ini berarti tidak terbatas masalah *tasbih, tahlil, tahmid dan takbir*, akan tetapi hanya dengan satu tujuan yaitu Allah SWT semata.

Alwisol dalam bukunya yang berjudul "*Psikologi Kepribadian*" mengatakan bahwa kecemasan merupakan ego yang mengingatkan seorang individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga

¹⁴ Efita Ayu Sari, Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek, *Naskah Publikasi IAIN Tulungagung* 2015. Hal 15-17

¹⁵ Efita Ayu Sari. Hal. 15-18

dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai dengan keadaan dirinya¹⁶. Hurlock berpendapat bahwa kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan yang tidak menyenangkan. Pada umumnya perasaan tersebut muncul karena rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri dan rasa tidak mampu menghadapi masalah¹⁷.

Priest mengatakan bahwa menopause adalah masa berakhirnya masa subur seorang wanita yang dialami oleh wanita berusia 50 tahun. Menopause adalah berhenti fungsi menstrual, yang didapat selama masa klimakterik wanita, yang meliputi perubahan fisik secara menyeluruh dan perubahan emosi yang terjadi bersamaan dengan menopause¹⁸. Menurut Syahrani Menopause meliputi perubahan fisik seperti, perubahan berat badan, kulit mengeriput, sedangkan perubahan psikis meliputi suasana hati yang selalu berubah-ubah, gejala emosi berlebihan, merasa dirinya tidak berguna, gelisah, banyak bicara, insomnia, dan emosi yang berubah-ubah¹⁹.

Berdasarkan telaah kerangka pemikiran diatas, penulis berpendapat bahwa dzikir dapat menjadi solusi pencegahan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dibutuhkan dalam penelitian sebagai literature. Tujuannya untuk mengidentifikasi penelitian-penelitian terdahulu dengan tema yang sama dengan penelitian yang sedang dilakukan. Sehingga

¹⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. Hal. 72-74.

¹⁷ B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. Hal. 310.

¹⁸ Sugiarti, Widyawati dan Br. Hal. 8-11

¹⁹ Sugiarti, Widyawati dan Br. Hal. 8-11

peneliti dapat mengetahui perbedaan-perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian terdahulu. Literature tersebut adalah sebagai berikut :

1. Jurnal yang berjudul "*Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Rumah Tangga*" yang ditulis oleh L. Rini Sugiarti, Sri Widyawati, Roestamadji Br. Menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan yang membangkitkan kepercayaan diri seorang ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan menopause dengan dukungan keluarga.
2. Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek*" yang ditulis oleh Ayu Efitasari, jurusan Tasawuf Psiko Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Tulungagung. Membuktikan dalam hasil penelitiannya bahwa pengamalan dzikir dapat mengendalikan emosi jiwa dan menenangkan kecemasan yang dialami oleh para anggota majlisul trenggalek.
3. Naskah publikasi yang berjudul "*Hubungan Kesiapan Menghadapi Menopause dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause di cabang Aisyiah Kalikajar Kabupaten Wonosobo*", yang ditulis oleh Umi Rahmania Hidyanyingtyas, Sugianto. Menunjukkan bahwa 25 persen dari responden mengungkapkan atas kesiapannya menghadapi Menopause, dan sisanya mengalami kecemasan dalam menghadapi Menopause.

4. Jurnal yang berjudul "*Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispesia*" yang ditulis oleh Citra Y. Perwitaningrum, dkk. *Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*. Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang diberi relaksasi dzikir kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang tidak diberi .

G. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan skripsi terdapat beberapa bab yang dapat mempermudah dalam memperoleh gambaran secara keseluruhan. Maka diperlukan sebuah sistematika penulisan yang disajikan sebagai berikut :

Bab I merupakan bab yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka pemikiran, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan.

Bab II merupakan bab landasan teori yang berisi pembahasan utama yang terdiri dari teori mengenai menopause, teori tentang dzikir sebagai , dan teori tentang kecemasan.

Bab III merupakan bab yang membahas mengenai metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, waktu penelitian, subjek penelitian, populasi, sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, dan analisis data.

Bab IV merupakan bab yang berisi mengenai hasil dan pembahasan yang diperoleh melalui proses yang terdapat dalam bab II dan bab III. Bab ini merinci hasil dan membahas temuan yang didapat dari penelitian.

Bab V merupakan bab terakhir sebagai penutup yang berisi Kesimpulan dan Saran. Kesimpulan merupakan jawaban dari penelitian yang mengacu pada analisa data yang telah dilakukan. Sedangkan saran merupakan masukan dari peneliti baik secara metodologis maupun praktis.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian. Hipotesis belum tentu benar. Benar tidaknya suatu hipotesis tergantung hasil pengujian dari data empiris.²⁰ Hipotesis benar jika Hipotesis alternative (H_1) terbukti kebenarannya. Maka hubungan dapat dinyatakan sebagai berikut:

H_0 : diterima (H_1 ditolak) apabila $t_0 \geq t_{\alpha};(db)$

H_0 : ditolak (H_1 diterima) apabila $t_0 < t_{\alpha};(db)$

Adapun hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

H_1 : Terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

H_0 : Tidak terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok

²⁰ Nurul Zuriyah, *Metodologi Penelitian Sosial Dan Pendidikan*, n.d. Hal. 47.