

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Gazalba (1987) mengemukakan bahwa Religiusitas berasal dari kata *religi* dalam bahasa latin “*religio*” yang kakar katanya adalah *religire* yang berarti mengikat. Dengan demikian , mengandung makna bahwa religi atau agama pada umumnya memiliki aturan- aturan dan kewajiban- kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya. Kesemuanya itu berfungsi mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungan nya dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam sekitarnya.²⁴

Anshori (1980) membedakan antara istilah religi atau agama dengan religiusitas. Jika agama manunjukan pada aspek – aspek formal yang berkaitan dengan aturan dan kewajiban, maka religiusitas menunjukan pada aspek religi yang telah dihayati oleh seseorang didalam hati. Pendapat tersebut senada dengan Dister (dalam Subandi 1988) yang mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan kerana adanya internalisasi agama ke dalam diri seseorang. Monks dkk (1989) menartikan bahwa keberagamaan sebagai keterdekatan yang lebih tinggi dari manusia kepada Yang Maha Kuasa yang memberikan perasaan aman.²⁵

Religiusitas adalah suatu kesatuan unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (*being religious*), dan bukan sekedar mempunyai agama (*having religion*). Religiusitas meliputi

²⁴ Risnawita, M. Nur gufron & Rini “*Teori-Teori Psikologi*” AR-RUZZ Media hal 167

²⁵ Ibid hal 168

pengetahuan agama, pengalaman agama, perilaku (moralitas) agama, dan sikap sosial keagamaan.

Sedangkan Amanda Stake mendefinisikan religiusitas sebagai:

*Religious orientation tends to fit into one of three categories- "fundamental, moderate, or liberal" (Macdonald, 1995). Similarly, religiosity refers to the frequency of religious practices and the strength of religious beliefs behind them. The current research will examine religiosity and refer to it as the strength or extent of the individual's religious beliefs and practices.*²⁶

Religiusitas berorientasi pada satu dari tiga kategori yakni fundamental, moderat, serta liberal. Religiusitas mengacu pada frekuensi praktik keagamaan dan kekuatan tentang keyakinan yang ada pada diri mereka.

Menurut beberapa ahli di dalam diri manusia terdapat insting atau naluri yang disebut *religious instink*, yaitu naluri untuk menyakini dan mengadakan penyembahan terhadap suatu kekuatan yang ada diluar diri manusia. Naluri inilah yang mendorong manusia melakukan kegiatan yang sifatnya religius. Hal senada juga diungkapkan oleh Pruyer yang mengemukakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk religius atau manusia merupakan makhluk yang berkembang menjadi religius. Jadi, pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang beragama.²⁷

Dalam Islam, religiusitas pada garis besarnya tercermin dalam pengalaman akidah, syari'ah, dan akhlaq, atau dengan ungkapan lain: iman, islam dan ihsan. Bila semua unsur diatas telah dimiliki oleh seseorang, maka

²⁶ Amanda Stake. *Religiosity, Locus of Control, and Superstitious Belief*. UW-L Journal of Undergraduate Research VII (2004)

²⁷ Risnawita, M. Nur gufron & Rini "Teori-Teori Psikologi. hlm 168

dapat dikatakan bahwa individu tersebut merupakan insan beragama yang sesungguhnya.²⁸

Darajat dalam bukunya “ilmu jiwa agama”, mengemukakan istilah kesadaran agama (*religious consciousness*) dan pengalaman agama (*religious experience*). Kesadaran agama merupakan segi agama yang terasa dalam pikiran dan dapat diuji melalui introspeksi, atau dapat dikatakan sebagai aspek mental dari aktivitas agama. Pengalaman agama adalah unsur dalam kesadaran agama, yaitu perasaan yang membawa kepada keyakinan yang didasarkan pada tindakan²⁹.

Dari beberapa definisi yang berbeda-beda dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas merupakan suatu entitas keagamaan yang menyangkut hubungan serta kedekatan manusia dengan Tuhannya. Hal ini menunjukkan bahwa individu telah menghayati dan menginternalisasikan ajaran agamanya sehingga berpengaruh dalam segala tindakan dan pandangan hidupnya.

2. Fungsi Agama Bagi Manusia

Menurut Jalaluddin (2004) agama memiliki beberapa fungsi dalam kehidupan manusia, yaitu sebagai berikut³⁰:

a. Fungsi edukatif

²⁸ Effendi, R.M. (2008). Skripsi “*Hubungan Religiusitas dengan Perilaku Agresif Remaja Madrasah Tsanawiyah Persiapan Negeri Batu*”. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malaik Ibrahim Malang, hal-13.

²⁹ Daradjat, Z. 1991. *Ilmu jiwa agama*. Jakarta : Bulan Bintang

³⁰ Jalaludin. 1998. *Psikologi Agama*. Edisi II cetakan ketiga. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada

Para penganut agama berpendapat bahwa ajaran agama yang mereka anut memberikan ajaran-ajaran yang harus dipatuhi. Ajaran agama secara yuridis berfungsi menyuruh dan melarang. Kedua unsur suruhan dan larangan ini mempunyai latar belakang mengarahkan bimbingan agar pribadi penganutnya menjadi baik dan terbiasa dengan baik menurut ajaran agama masing-masing.

b. Fungsi penyelamat

Di mana pun manusia berada dia selalu menginginkan dirinya selamat. Keselamatan yang meliputi bidang yang luas adalah keselamatan yang diajarkan oleh agama. Keselamatan yang diberikan oleh agama kepada penganutnya adalah keselamatan yang meliputi dua alam yaitu: dunia dan akhirat. Dalam mencapai keselamatan itu agama mengajarkan para penganutnya melalui: pengenalan kepada masalah sacral, berupa keimanan kepada Tuhan.

c. Fungsi perdamaian

Melalui agama, seseorang yang bersalah atau berdosa dapat mencapai kedamaian batin melalui tuntunan agama. Rasa bedosa dan rasa bersalah akan segera menjadi hilang dari batinnya apabila seseorang pelanggar telah menebus dosanya melalui: tobat, pensucian atau penebusan dosa.

d. Fungsi pengawasan sosial

Para penganut agama sesuai dengan ajaran agama yang dipeluknya terikat batin kepada tuntunan ajaran tersebut, baik secara pribadi maupun secara kelompok. Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norma, sehingga dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai norma, sehingga

dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai pengawasan sosial secara individu maupun kelompok, karena :

- a. Agama secara instansi, merupakan norma bagi pengikutnya
 - b. Agama secara dogmatis (ajaran) mempunyai fungsi kritis yang bersifat profesi (wahyu, kenabian)
- e. Fungsi pemupuk rasa solidaritas

Para penganut agama yang sama secara psikologis akan merasa memiliki kesamaan dalam kesatuan: iman dan kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan membina rasa solidaritas dalam kelompok maupun perorangan, bahkan kadang –kadang dapat membina rasa persaudaraan yang kokoh. Pada beberapa agama rasa persaudaraan itu bahkan dapat mengalahkan rasa kebangsaan

- f. Fungsi transformatif

Ajaran agama dapat mengubah kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya, kehidupan baru yang diterimanya berdasarkan ajaran agama yang dipeluk kadangkala mampu merubah kesetiaannya kepada adat atau norma kehidupan yang dianut sebelumnya.

- g. Fungsi kreatif

Ajaran agama mendorong dan mengajak para penganutnya untuk bekerja produktif bukan saja untuk kepentingan dirinya sendiri, tetapi juga untuk kepentingan orang lain. Penganut agama bukan saja di suruh bekerja secara rutin dalam pola hidup yang sama, akan tetapi juga untuk melakukan inovasi dan penemuan baru.

h. Fungsi sublimatif

Ajaran agama mengkoduskan segala usaha manusia, bukan saja yang bersifat agama ukhrawi, melainkan juga yang bersifat duniawi. Segala usaha manusia selama tidak bertentangan dengan norma- norma agama, bila dilakukan atas nilai yang tulus, arena dan untuk Allah merupakan ibadah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari religiusitas adalah sebagai edukatif, penyelamat, perdamaian, pengawasan sosial, pemupuk rasa solidaritas, transformative, kreatif, serta sublimatif.

3. Dimensi–Dimensi Religiusitas

Menurut Glock & Stark seperti yang dikutip oleh Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori, terdapat lima macam dimensi keberagamaan yaitu ³¹:

a. Dimensi Keyakinan (*the ideological dimension*)

Dimensi ini berisikan pengharapan – pengharapan dimana orang yang religious berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu, mengakui kebenaran – kebenaran doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan dimana para penganut diharapkan akan taat. Dimensi ini mencakup hal- hal seperti keyakinan terhadap rukun iman, percaya keEsaaan Tuhan, pembalasan dihari akhir, surge dan neraka, serta percaya terhadap masalah- masalah gaib yang diajarkan agama.

b. Dimensi peribadatan atau praktik agama (*the ritualistic dimension*)

³¹ Nashori, Fuad & Mucharom, R D . Mengembangkan Kreativitas Dalam Perspektif Psikologi Islami. Hal:78-82

Ciri yang tampak dari religiusitas seorang muslim adalah dari perilaku ibadahnya kepada Allah SWT. Dimensi ibadah ini dapat diketahui dari sejauh mana tingkat kepatuhan seseorang dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ibadah sebagaimana yang diperintahkan oleh agamanya. Dimensi ibadah (ritual) ini juga berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan pelaksanaan ibadah seseorang. Selain itu juga mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan komitmen terhadap agamanya yang dianutnya. Yang termasuk dalam dimensi ini antara lain seperti sholat, puasa Ramadhan, Zakat, ibadah haji, I'tikaf, ibadah qurban, serta membaca al-qur'an.

c. Dimensi effect dan pengamalan (*the consequential dimension*)

Wujud religiusitas yang semestinya dapat segera diketahui adalah perilaku sosial seseorang. Kalau seseorang selalu melakukan perilaku yang positif dan konstruktif kepada orang lain dengan dimotivasi agama, maka itu adalah wujud keberagamaannya. Dimensi ini berkaitan dengan kegiatan pemeluk agama untuk merealisasikan ajaran-ajaran agama yang dianutnya dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada etika dan spiritualitas agama. Dimensi ini menyangkut hubungan manusia dengan lingkungan alamnya. Yang meliputi ramah dan baik terhadap orang lain, memperjuangkan kebenaran dan keadilan, menolong sesama, disiplin dan menghargai waktu, dan lain sebagainya.

d. Dimensi ihsan atau penghayatan (*the experiential dimension*)

Sesudah memiliki keyakinan yang tinggi dan melaksanakan ajaran agama (baik ibadah maupun amal) dalam tingkatan yang optimal, maka dicapailah

situasi ihsan. Dimensi ihsan berkaitan dengan seberapa jauh seseorang merasa dekat dan dilihat oleh Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi ini mencakup pengalaman dan perasaan dekat dengan Allah, perasaan nikmat dalam melaksanakan ibadah, pernah merasa diselamatkan oleh Allah, perasaan do'a-do'a di dengar Allah, tersentuh atau tergetat ketika mendengar asma- asma Allah, dan perasaan syukur atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah dalam kehidupan mereka.

e. Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*)

Dimensi ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya. Orang-orang yang beragama paling tidak harus mengetahui hal-hal yang pokok mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus- ritus, kitab suci dan tradisi- tradisi. Dan Al-qur'an merupakan pedoman hidup sekaligus sumber ilmu pengetahuan. Hal tersebut dapat difahami bahwa sumber ajaran Islam sangat penting agar religiusitas seseorang tidak sekedar atribut dan hanya sampai dataran simbolisme eksoterik. Maka, dimensi ini meliputi empat bidang , yaitu akidah, ibadah, akhlak, serta pengetahuan al-qur'an dan hadist.

Dari paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki beberapa dimensi, yakni dimensi keyakinan (ideologi), dimensi peribadatan atau praktek agama (ritualistic), dimensi pengamalan, dimensi ihsan (penghayatan), dan dimensi pengetahuan. Yang mana dari serangkaian dimensi religiusitas diatas berpengaruh terhadap tingkat religiusitas seseorang.

4. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas

Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan sikap keagamaan menurut Thouless adalah:³²

- a. Pengaruh pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial)
- b. Berbagai pengalaman yang membentuk sikap keagamaan, terutama pengalaman – pengalaman mengenai:
 1. Keindahan, keselarasan, dan kebaikan di dunia lain (faktor alami)
 2. Konflik moral (faktor moral)
 3. Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif)
- c. Faktor–faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan-kebutuhan terhadap:
 1. Keamanan
 2. Cinta kasih
 3. Harga diri, dan
 4. Ancaman kematian
- d. Berbagai proses pemikiran verbal (faktor intelektual).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat religiusitas antara lain: pendidikan, berbagai tekanan sosial, pengalaman yang membentuk sikap keagamaan yang meliputi faktor alami, faktor moral, faktor emosional keagamaan, faktor yang

³² Alifatur Rohman. 2009. *Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Disiplin Pada Santri Pondok Pesantren Mam Ba'us Sholihin Gresik*. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Tidak dipublikasikan.

tumbuh dari kebutuhan yang tidak terpenuhi (keamanan, cinta kasih, harga diri dan acaman kematian), serta proses pemikiran verbal.

5. Religiusitas dalam Prespektif Islam

Islam menyuruh umatnya untuk beragama (atau berislam) secara menyeluruh, hal ini tertuang dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 208, yakni:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اَدْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطٰنِ ۗ إِنَّهٗ
لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu”. (Q.S. Al-Baqarah:208).³³

Setiap muslim, baik dalam berfikir, bersikap maupun bertindak, diperintahkan untuk berislam. Dalam melakukan aktivitas ekonomi, sosial, politik atau aktivitas apapun, si muslim diperintahkan untuk melakukannya dalam rangka beribadah kepada Allah. Dimanapun dan dalam keadaan apapun.³⁴

Esensi Islam adalah tauhid atau pengesaan Tuhan, tindakan yang menegaskan Allah sebagai yang esa, pencipta yang mutlak dan frasenden, penguasa segala yang ada. Tidak satupun perintah dalam islam yang bisa dilepaskan dari tauhid. Seluruh agama itu sendiri, berkewajiban untuk

³³ Departemen Agama *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Kemudasmoro Grafindo. Semarang. 1994) hal : 50

³⁴ Ancok, J. Suroso. *FN Psikologi Islam Solusi Antara Problem-Problem Psikologi*. (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005) hal: 79

menyembah Tuhan, untuk mematuhi perintah-perintah Nya dan menjauhi larangan-larangan Nya, akan hancur begitu tauhid dilanggar. Dapat disimpulkan bahwa tauhid adalah intisari Islam dan suatu tindakan tak dapat disebut sebagai bernilai islam tanpa dilandasi oleh kepercayaan kepada Allah.³⁵

Untuk mengenal Agama, manusia membutuhkan naluri keberagamaan (religious instunci) yaitu suatu naluri atau insting untuk menyakini dan mengadakan suatu penyembahan terhadap suatu kekuatan yang ada di luar dirinya. Naluri keberagamman ini sudah ada pada setiap manusia sejak ia dilahirkan yang berupa benih- benih keberagamaan yang dianugerahkan Tuhan pada setiap manusia.³⁶ Agama memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani serta mendapat ketentraman dikala mereka mendekatkan diri dan mengabdikan kepada yang Maha Kuasa³⁷ individu yang menerima. Hal ini diterangkan dalam Al-Qur'an Surat ar- Rad ayat 28 berikut ini:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



Artinya: “(yaitu) orang – orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Ingatlah. Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Q.S Ar- Rad: 28).

³⁵ Ibid hal. 79

³⁶ Jalaludin , *Psikologi Agama Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Psinsip-Prinsip Psikologi*, hal 67

³⁷ Jalaludin , *Psikologi agama memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*, hal : 101

B. DUKUNGAN SOSIAL

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidupnya di tengah-tengah masyarakat. Rook (1985) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari kecemasan premenopause. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri, dan kompeten.³⁸

Menurut Cobb (1987) dukungan sosial adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun non verbal. Pemberian bantuan tingkah laku atau materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab, yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai, sehingga dapat menguntungkan bagi kesejahteraan

Hal senada diungkap oleh Gottlieb (1983) yang menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat

³⁸ Smet, B (1994) *Psikologi Kesehatan*. Jakarta PT. Grafindo

emosional atau efek perilaku bagi dirinya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya agar mereka dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.³⁹

Sarason (1983) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesedihan, kepedulian dari orang-orang yang diandalkan, menghargai dan menyayangi kita (dalam Kuntjoro, 2002). Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu mencakup dua hal yaitu⁴⁰:

- a) Jumlah sumber dukungan sosial yang merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).
- b) Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang di terima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan secara kualitas).

Hal di atas penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan (*adequacy*) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan sosial, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya karena sesuatu yang katal dan memberikan kepuasan.

³⁹ Gottlieb, BH (1983). *Social Support Strategies*. California : Sage publication

⁴⁰ Kuntjoro, Z S (2002) Dukungan Sosial Pada Lansia. <http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp> diakses: 2 november November 2011

Sarafino (1998) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain, dimana orang lain disini dapat diartikan sebagai individu perorangan atau kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan menjadi dukungan sosial atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai dukungan sosial.⁴¹

House (1981) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar individu dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan dan kasih sayang.⁴²

Johnson dan Johnson (1991) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan dan keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberikan bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian. System dukungan sosial terdiri dari orang lain yang dianggap penting yang bekerja sama berbagi tugas, menyediakan sumber-sumber yang ditumbuhkan seperti materi, peralatan, ketrampilan, informasi atau nasehat untuk membantu individu dalam mengatasi situasi khusus yang mendatangkan stress, sehingga individu tersebut mampu menggerakkan sumber-sumber psikologinya untuk mengatasi masalah.⁴³

⁴¹ Kumala, CA. 2010. *Hubungan antara dukungan Sosial dengan Psychological Well Being*. Mahasiswa Fakultas Psikologi (Skripsi tidak diterbitkan) UIN MALANG

⁴² Sarason, BR Sarason, IG Pierce, GR (1990) *Social Support: An Interaction View USA*. John Willey and Son

⁴³ Johnson, W & Johnson FP (1991) *Joining Together USA*: prentice-Hall Inc

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek- aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrument yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan dan memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

2. Aspek – Aspek Dukungan Sosial

Johnson dan Johnson (1991) membagi dukungan sosial kedalam empat aspek,⁴⁴ yaitu :

- a. Perhatian emosional, yang mencakup kasih sayang, kenyamanan dan kepercayaan pada orang lain, yang semua ini memberikan kontribusi terhadap keyakinan bahwa seseorang merasa dicintai dan diperhatikan.
- b. Bantuan instrumental meliputi bantuan langsung berupa barang ataupun jasa.
- c. Bantuan informasi mencakup fakta-fakta ataupun nasehat yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalah.
- d. Dukungan penilaian meliputi timbal balik, maupun persetujuan atas tindakan dan gagasan seseorang.

House dalam Smet (1994) membedakan empat aspek dukungan sosial yaitu:

- a. Dukungan emosional

⁴⁴ Johnson, W & Johnson FP (1991). *Joining Together* USA : Prentice-Hall.Inc

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

c. Dukungan Instrumental

Meliputi bantuan secara langsung dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stress.

d. Dukungan Informatif

Mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat mengatasi masalahnya dan mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Taylor dkk (2009) mengemukakan beberapa macam dukungan sosial Pertama, perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta, atau empati. Kedua, Bantuan instrumental seperti penyediaan jasa atau barang

selama masa stress. Ketiga, memberikan informasi tentang situasi yang menekan. Informasi ini mungkin sangat membantu jika ia relevan dengan penilaian diri.⁴⁵

Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial terdiri dari empat aspek⁴⁶ yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengar keluhan orang lain.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan financial atau bantuan dalam mengerjakan tugas tertentu.

d. Dukungan informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Pendapat senada dikemukakan oleh Ritter dalam Smet (1994) dukungan sosial mencakup dukungan emosional, dorongan untuk mengungkapkan perasaan, pemberian nasehat atau informasi maupun bantuan secara materi.⁴⁷

⁴⁵ Taylor, SE Peplau, LA & sears, DO (2009). *Psikologi Sosial*. Penerjemah Tri wibowo. Jakarta : Prenada Media Group

⁴⁶ Sarafino, EP (1998) *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. USA John Willey and sons

⁴⁷ Smet, B (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo

Dalam Sheridan & Radmacher (1990) menyebutkan dukungan sosial terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Dukungan instrumental (*Instrumental support*)

Dukungan instrumental meliputi pemberian langsung seperti, peminjaman, pemberian hadiah, pemberian bantuan atau layanan,

b. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan informasi meliputi pemberian informasi, nasehat dan umpan balik tentang apa yang seharusnya dilakukan seseorang informasi dapat membantu seseorang lebih mudah melakukan *coping* pada masalah-masalahnya.

c. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan penghargaan adalah ungkapan yang membuat seseorang merasa bernilai dan dihargai.

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja untuk berhubungan dengan orang lain. Arti dan cakupan mengenai makna dari dukungan sosial luas dan mendalam. Dukungan sosial yang diterima oleh individu sangat beragam dan tergantung pada keadaannya. Dukungan emosional lebih terasa dan dibutuhkan jika diberikan pada orang yang sedang mengalami musibah atau kesulitan. Dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan wanita yang mengalami kecemasan premenopause akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan.

Dalam dukungan ini wanita merasa diperhatikan, diterima, dan dihargai oleh lingkungannya. Dukungan penghargaan dapat dijadikan semangat bagi

wanita untuk tetap maju dan mengembangkan diri agar tidak selalu menyesali keadaannya. Dukungan informasi membuat wanita merasa mendapat nasehat, petunjuk atau umpan balik agar dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Dukungan sosial yang diterima individu dari lingkungannya pada saat yang tepat dapat memberikan motivasi bagi individu tersebut, akibatnya individu dapat lebih bersemangat dalam menjalani hidup karena dirinya merasa diperhatikan, didukung dan diakui keberadaannya.

Lebih lanjut Johnson dan Johnson (1991) menjelaskan bahwa konsep dukungan sosial mencakup unsur- unsur berikut :

- a. Kuantitas atau jumlah hubungan
- b. Kualitas, memiliki orang yang dapat dipercaya.
- c. Pemanfaatan, yaitu menggunakan waktu sebaik-baiknya dengan orang lain.
- d. Kebermaknaan, yaitu penting nya kehadiran teman.
- e. Ketersediaan, yaitu kemungkinan menentukan seseorang ketika dibutuhkan.
- f. Kepuasan terhadap dukungan atau bantuan orang lain.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli diatas, maka peneliti memakai aspek dukungan dari house sebagai acuan dalam penelitian ini. Karena aspek dukungan yang dikemukakan House sudah cukup sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini. Peneliti menyimpulkan bahwa jenis-jenis dukungan sosial meliputi:

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati dan perhatian terhadap individu.

- b. Dukungan penghargaan. Mencakup penilaian positif terhadap individu dan dorongan untuk maju.
- c. Dukungan instrumental, berupa bantuan langsung sesuai dengan yang dibutuhkan individu.
- d. Dukungan informasi, mencakup pemberian nasehat, petunjuk dan saran tentang bagaimana individu berperilaku.

3. Sumber –Sumber Dukungan Sosial

Hause dan Kahn (Suhita, 2005) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat dipenuhi dari teman atau persahabatan, keluarga, dokter, psikolog, psikiater. Hal senada juga diungkapkan oleh Thorst (Sofia, 2003) bahwa dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga, dan saudara. Sedangkan Nicholson dan Antil (Suhita, 2005) dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari keluarga dan teman dekat atau sahabat. Sumber-sumber dukungan sosial yaitu:

a. Suami

Menurut Wirawan (1991) hubungan perkawinan merupakan hubungan akrab yang diikuti oleh minat yang sama, kepentingan yang sama, saling membagi perasaan, saling mendukung, dan menyelesaikan permasalahan bersama. Sedangkan, Santi (1985) mengungkapkan hubungan dalam perkawinan akan menjadikan suatu keharmonisan keluarga, yaitu kebahagiaan dalam hidup karena cinta kasih suami istri yang didasari kerelaan dan keserasian hidup bersama.

b. Keluarga

Menurut Heardman (1990) keluarga merupakan sumber dukungan sosial karena dalam hubungan keluarga tercipta hubungan yang saling mempercayai. Individu sebagai anggota keluarga akan menjadikan keluarga sebagai kumpulan harapan, tempat bercerita, tempat bertanya, dan tempat mengeluarkan keluhan-keluhan bilamana individu sedang mengalami permasalahan.

c. Teman/sahabat

Menurut Kail dan Neilsen (Suhita, 2005) teman dekat merupakan sumber dukungan sosial karena dapat memberikan rasa senang dan dukungan selama mengalami suatu permasalahan. Sedangkan menurut Ahmadi (1991) bahwa persahabatan adalah hubungan yang saling mendukung, saling memelihara, pemberian dalam persahabatan dapat terwujud barang atau perhatian tanpa unsur eksploitasi..

Menurut Rook dan Dooley (1985) dalam kunjtoro (2002) ada dua jenis dukungan sosial yaitu:

a. Sumber natural

Dukungan sosial yang natural diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya, misalnya anggota keluarga (anak, istri, suami, dan kerabat), teman dekat atau relasi. Dukungan sosial ini bersifat non formal.

b. Sumber artificial

Dukungan sosial artificial adalah dukungan sosial yang dirancang ke dalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

Sarafindo (1998) berpendapat bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari bermacam-macam sumber seperti suami atau istri, keluarga, teman/ rekan kerja, dan organisasi kemasyarakatan.

Dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga.⁴⁸ Melengkapi pendapat tersebut Gore dalam Goltlieb (1983) menyatakan bahwa dukungan sosial lebih sering didapat dari relasi yang terdekat yaitu keluarga atau sahabat. Kekuatan dukungan sosial yang berasal dari relasi yang terdekat merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat dalam diri seseorang.

Berdasarkan uraian diatas, maka dukungan sosial yang diterima individu dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman/rekan kerja dan organisasi kemasyarakatan yang diikuti. Dalam penelitian ini, sumber-sumber dukungan sosial bagi wanita premenopause di kelurahan Siwalankerto Surabaya berasal dari suami, saudara, teman, dan tetangga yang ada disekitarnya .

4. Dukungan Sosial dalam Prespektif Islam

Dukungan sosial merupakan suatu wujud dukungan atau dorongan yang berupa perhatian, kasih sayang, ataupun berupa penghargaan kepada individu lainnya. Islam selalu mengajarkan kasih sayang kepada semua makhluk, dan serta memberi perhatian kepada makhluk lainnya. Orang tua kepada anaknya, sesama teman, serta kepada siapa saja.

⁴⁸ Rodin dan salovey dalam smet, 1994

Dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek. Berikut ini beberapa ayat yang menyebutkan tentang aspek-aspek tersebut:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kasih sayang, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain. Dalam Al-Qur'an Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat al- ma'un ayat 1-7:

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا تَحْضُ عَلَىٰ طَعَامِ
الْمَسْكِينِ ﴿٣﴾ فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾ الَّذِينَ هُمْ
يُرَاءُونَ ﴿٦﴾ وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ ﴿٧﴾

Artinya : “tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Itulah orang yang menghardik anak yatim, dan tidak menganjurkan memberi Makan orang miskin. Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya, orang-orang yang berbuat riya dan enggan (menolong dengan) barang berguna. Riya ialah melakukan sesuatu amal perbuatan tidak untuk mencari keridhaan Allah akan tetapi untuk mencari pujian atau kemasyhuran di masyarakat. Sebagian mufassirin mengartikan: enggan membayar zakat.”

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan

individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

Dukungan penghargaan melalui ungkapan positif dan dorongan untuk maju bisa diartikan sebagai perkataan yang baik dan sopan kepada orang lain.

Seperti dalam Surat Al-Israa' ayat 53:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ
لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾

Artinya: Dan katakanlah kepada hamba-hambaku “Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar), Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan diantara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia.”⁴⁹

c. Dukungan Insrumental

Meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti pinjaman uang atau menolong pekerjaan. Salah satu bentuk dukungan sosial yanitu saling membantu dalam pekerjaan, tertuang dalam surat Al-Maidah ayat 2:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحُلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا
ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا

⁴⁹ Ibid hal: 22

تَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ اَنْ صَدُوْكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اَنْ تَعْتَدُوْا وَتَعَاوَنُوْا
عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوْا عَلَى الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ شَدِيْدُ

الْعِقَابِ ﴿٢٠٠﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya.”

Kandungan dari ayat diatas adalah saling tolong-menolong dan memberikan dukungan kepada sesama dalam mengerjakan sesuatu yang baik, dan tidak diperbolehkan tolong menolong dalam keburukan.

d. Dukungan Informasi

Mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluarnya untuk memecahkan masalahnya.

Dalam Al-Qur'an surat Al- ashhr ayat 3:

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٥٠﴾

Artinya: Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.⁵⁰

C. KECEMASAN

1. Pengertian kecemasan

Setiap individu pasti pernah merasakan kecemasan dalam hidupnya, misalnya cemas dalam menghadapi ujian, cemas dalam menghadapi pernikahan, cemas menghadapi kelahiran, dan cemas menjelang menopause (premenopause). Kecemasan merupakan suatu firasat tentang situasi mengerikan yang akan terjadi dan merupakan persiapan untuk bertindak tetapi pada kenyataannya tidak berlangsung, memang tidak ada sesuatu objek atau situasi yang harus dihindari.⁵¹

Nietzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi.

Muchlas (1976) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Menurut teori psikoanalisa, kecemasan timbul bila ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan menurut teori belajar sosial, seseorang akan mengalami kecemasan bila dihadapkan pada

⁵⁰ Ibid hal: 23

⁵¹ Zakiah Derajat, Rahasia Kehamilan. Hal 12

stimulus yang menyakitkan, yang hanya dapat mereka kendalikan melalui penghindaran⁵²

Kecemasan adalah bentuk perasaan yang tidak menetap yang diliputi oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang tidak pasti atau hal-hal yang rill.⁵³ Menurut Sulistyarningsih, kecemasan merupakan pola perasaan dan tingkah laku yang kompleks, pola ini menyangkup 3 komponen utama yaitu (1) reaksi subjektif khawatir dan bimbang, (2) tingkah laku yang Nampak atau over behavior misalnya badan gemetar, (3) reaksi fisiologi internal misalnya meningkatnya denyut jantung atau keluar keringat dingin, kecemasan ada yang adaptif (normal) sifatnya konstruktif karena mampu mendorong meotivasi seseorang untuk meningkatkan efisiensi dan prestasi dan ada yang abnormal. Dan kecemasan abnormal atau maladaptive adalah kecemasan yang berlebihan.⁵⁴

Iskandar (1984) menyatakan bahwa kecemasan mempunyai faktor-faktor emosional seperti prasangka dalam berfikir. Jadi individu sudah mengalami kebingungan sebelum suatu peristiwa atau masalah benar- benar terjadi. Dalam hal ini emosi lebih dominan daripada resiko. Dengan kata lain, bahwa individu yang mengalami kecemasan, faktor intelektual lebih dikuasai faktor emosi. Selain itu individu juga mengalami gangguan konsentrasi.⁵⁵

Menurut Richard dan Lazarus (1969: 134), kecemasan mempunyai dua arti yaitu:

⁵² Atkinson, *pengantar Psikologi jilid II*, Jakarta , Erlangga hal 214

⁵³ Kartono. K. 1992. *Psikologi Wanita (Jilid II) Mengenal Wanita sebagai IBu dan Nenek*. CV Mandar Maju. Jakarta hal 21

⁵⁴ Sulistyarningsih, *Piskologi Abnormal dan Psikopatologim*, 32

⁵⁵ Iskandar, Y. 1984. *Stress, Anxiety dan Penampilan: Suatu Studi Klinik Psikopatologi*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha

a. Kecemasan sebagai suatu respon

Kecemasan jenis ini yaitu reaksi individu terhadap kejadian atau peristiwa yang menimpa dirinya. Hal ini dilihat dari apa yang dikatakannya, apa yang dilakukannya dan perubahan –perubahan fisik yang terjadi. Hampir semua individu merasakan sebagai suatu perasaan yang tak menyenangkan yang ditandai oleh kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan, dan sebagainya.

Kecemasan dipandang sebagai suatu respon terhadap kondisi tertentu. Karena merupakan keadaan yang subjektif maka tak dapat diamati secara langsung. Hal ini hanya dapat diketahui dengan menarik suatu kesimpulan melalui penyebab dan akibatnya. Jadi jika ingin mengetahui apakah seseorang dalam keadaan cemas atau tidak maka individu tersebut juga dapat dilihat efek-efek kecemasannya, misalnya kesalahan dalam berbicara, gemetar, berdebar-debar dan lain-lain.

b. Kecemasan sebagai variabel pertama

Reaksi dan keadaan yang disebabkan oleh beberapa stimulus yang dapat berakibat tertentu dirasakan oleh individu lebih lanjut, atau suatu keadaan yang mempengaruhi rangkaian stimulus dan respon. Kecemasan ini tidak dapat diketahui secara langsung, dari keadaan yang mendahului serta akibat-akibatnya. Jadi jika yang dapat diamati adalah kondisi stimulus dan tingkah laku cemas yang mendahului dan mengenai akibat-akibat fisiologis dari keadaan cemas, misalnya, bingung menghadapi tugas.

Didukung teori Crow dan Crow (1973) bahwa kecemasan yang dialami individu dapat mempengaruhi fisik individu yang bersangkutan. Kecemasan ini tidak selalu berdasarkan atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya merupakan

imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan ketakutan-ketakutan akan ketidakmampuan. Lebih lanjut dikatakan oleh Branca (1964), kecemasan merupakan reaksi yang sifatnya umum terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Hal ini seringkali dihubungkan dengan kualitas dan sifat-sifat didalam individu dan orang yang cemas biasanya menganggap dirinya tidak mampu dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Dari berbagai definisi tentang kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan mempunyai manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tak jelas objeknya. Tekanan-tekanan batin apapun ketegangan-ketegangan mental tersebut dapat menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

2. Gejala-Gejala Kecemasan

Kadang-kadang kecemasan muncul secara terang-terangan dan melanda penderita.akan tetapi tidak jarang kecemasan tersembunyi tidak kelihatan, sehingga adanya kecemasan itu harus disimpulkan dari tanda-tanda yang tak langsung dan dianggap ada dalam bentuk tak disadari.

Menurut maramis, cemas mempunyai 2 gejala yaitu:

1. Gejala Fisiologi, ujung jari dan tangan dingin, banyak mengeluarkan keringat, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, tidak dapat memusatkan perhatian dan pernafasan terganggu.

2. Gejala psikologi yaitu, ketakutan yang berlebihan seakan-akan terjadi bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, hilangnya ketenangan, tidak percaya diri serta ingin lari dalam menghadapi suasana kehidupan.⁵⁶

Atkinson dan kawan-kawan mengatakan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi yang selain emosi dasar, maka reaksi atau bentuk timbulnya kecemasan dapat didakan:

- a. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi tubuh terutama organ-organ yang diasuh oleh syaraf otonom simpatik seperti jantung, peredaran darah, kelenjar, pupil mata, system sekresi. Dengan meningkatnya emosi atau perasaan cemas, satu atau lebih organ- organ tersebut akan meningkatkan fungsinya sehingga dapat dijumpai meningkatnya detak jantung dalam memompa darah, sering buang air atau sekresi yang berlebihan. Dalam situasi ini kadang-kadang individu mengalami rasa sakit yang berlebihan dengan organ yang meningkat fungsinya secara wajar.
- b. Reaksi psikologis, yaitu reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, misalnya ada perasaan tegang, bingung atau perasaan tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian dan adanya gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti.⁵⁷

Jadi gejala-gejala dari kecemasan meliputi 2 hal yaitu gejala fisiologis yang akan tampak langsung dari perbuatan fisik dan gejala psikologis yang akan muncul dalam bentuk yang tidak disadari.

⁵⁶ Maramis, catatan ilmu kedokteran jiwa , hal 29

⁵⁷ Athinson, pengantar Psikologi jilid II, hal 248

3. Sebab – Sebab Kecemasan

Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu, situasi yang menekan dan menghambat yang terjadi berulang-ulang akan mengakibatkan reaksi yang mencemaskan. Situasi yang mencekam itu mencakup semua materi, keluarga, kejiwaan. Kecemasan bisa timbul karena adanya:

a. *Threat* (ancaman)

Baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti kehidupan) maupun terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak). Jadi ancaman ini dapat disebabkan oleh sesuatu yang betul-betul realistis, atau yang tidak realistis.

b. *Conflict* (pertentangan)

Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya saling bertolak belakang. Hampir setiap konflik melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat approach dan avoidance.

c. *Fear* (ketakutan)

Kecemasan seringkali muncul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan bisa menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian misalnya, atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.

Jadi kecemasan akan muncul bila telah terjadi tiga hal diatas dalam diri seseorang yakni adanya ancaman, adanya pertentangan serta ketakutan akan sesuatu yang terjadi baik berupa kegagalan maupun keberhasilan.

4. Jenis – Jenis Kecemasan

Menurut Rees (1973) kecemasan merupakan suatu hal normal, apabila terjadi pada taraf yang sedang, karena berguna untuk meningkatkan usaha kewaspadaan dan membantu individu mencapai hal-hal yang terbaik dari suatu tingkah laku, namun bersifat patologis apabila frekuensi intensitas kecemasan itu terjadi setiap waktu, sehingga akan mengganggu kehidupan individu yang bersangkutan. Setiap orang mempunyai mekanisme pertahanan tersendiri dalam menghadapi kecemasan yang timbul, diantaranya dengan penyangkalan, represi, kompensasi dan sebagainya.⁵⁸ Lebih lanjut dikatakan bahwa kecemasan bukan semata-mata masalah kejiwaan, tetapi juga merupakan pengalaman yang setiap saat dapat terjadi pada siapa saja. Rees membagi kecemasan menjadi dua yaitu:

a. *State Anxiety*

Merupakan kecemasan yang dialami oleh seseorang pada waktu dan situasi tertentu

b. *Trait Anxiety*

Merupakan kecemasan yang timbul karena kecenderungan seseorang untuk bereaksi cemas pada bermacam-macam rangsangan dan situasi.

Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis⁵⁹, yaitu:

a. Kecemasan Realistik

⁵⁸ Rees.W.L. 1973, *Anxiety Factorium Comprehensive Patient Care*. Amsterdam: Exerta Medika

⁵⁹ Dr. C. George Boeree, *Personality Theories Melacak Kepribadian Anak bersama psikolog Dunia*, 2005, Jogjakarta: Priskasophine, 42-43.

Kecemasan ini sering disebut sebagai rasa takut, tetapi masih terkesan umum. Contohnya, jika terdapat ular berbisa ataupun benda/hewan yang menakutkan maka akan mengalami kecemasan realistic ini.

b. Kecemasan Moral

Kecemasan moral akan dirasakan ketika ancaman datang bukan dari luar, dari dunia fisik tapi masih dari dunia sosial yang telah terinternalisasikan ke dalam diri. Kecemasan ini adalah rasa malu, rasa bersalah, atau rasa takut mendapatkan sanksi.

c. Kecemasan Neurotik

Kecemasan ini akan muncul akibat rangsangan-rangsangan id. Jika merasakan gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal dan bahkan pikiran maka akan merasakan kecemasan neurotik.

Dari pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis-jenis kecemasan antara lain *state anxiety*, *trait anxiety*, kecemasan realistic, kecemasan moral dan kecemasan neurotik.

5. Tingkat Kecemasan

Menurut Smart and Sundeen membagi tingkat kecemasan menjadi⁶⁰:

a. Kecemasan Ringan

Merupakan kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini membuat individu waspada dan meningkatkan lahan presepsinya. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

⁶⁰ <http://tedi-hendro.com/?pg=articles&article=2287>.

Seseorang untuk memusatkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan sesuatu terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal yang lain, semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain.

d. Panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terror. Rincian terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, orang yang mengalami panic tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panic melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan panik, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan, pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa tingkat kecemasan yang harus diperhatikan oleh setiap individu mulai dari tingkat kecemasan ringan, sedang, berat serta panik.

6. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan

Menurut Ramaiah ada empat faktor utama yang mempengaruhi kecemasan⁶¹.

a. Lingkungan

Lingkungan atau tempat tinggal sekitar mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Kecemasan dapat timbul jika ada yang merasa tidak aman terhadap lingkungan.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan biasa terjadi jika anda tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal.

c. Sebab-sebab Fisik.

Fikiran dan tubuh senantiasa berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Biasanya terlihat dalam kondisi menghadapi menstruasi, kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari penyakit. Selama kondisi ini, perubahan – perubahan lazim muncul dan ini dapat menimbulkan kecemasan.

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga- keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Dari penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan yang tidak hanya factor lingkungan saja yang mempengaruhi kecemasan, tetapi dari diri individu sendiri juga bisa

⁶¹ I Gusti Ayu Ratih Agustini. Pengaruh Pendidikan kesehatan tentang menarche terhadap kecemasan menghadapi menarche pada sisiwi kelas V di SDN Giwangan Yogyakarta

menyebabkan kecemasan yang antara lain adanya emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan faktor keturunan.

7. Kecemasan dalam Prespektif Islam

Dalam pandangan Islam, kecemasan merupakan cobaan atau ujian yang diberikan oleh Allah terhadap hambanya yang bertaqwa agar lebih mendekatkan diri. Apabila manusia dapat melalui cobaan atau ujian yang diberikan Allah maka mereka termasuk orang-orang yang sabar. Demikian pula perubahan-perubahan *faali* dan reaksi perilaku yang dengan jelas digambarkan dalam ayat Al- Qur'an seperti di dalam surat Al- Ahzab dan surat Al- Baqarah, yang berbunyi:

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ
وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١٠﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿١١﴾

Artinya : “(yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi bagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka. Disitulah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan goncangan yang sangat”. (Q.S. Al-Ahzab: 10-11).⁶²

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَكَشِرَ
الصَّبِيرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. (Q.S. Al-Baqarah: 155).⁶³

⁶² R.H.A. Soernarjo, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: YPP al-qur'an, 1971), 668

⁶³ Ibid 39

Dari ayat di atas kita dapat mengetahui bahwa kecemasan setiap individu itu berbeda-beda. Setiap individu dalam merespon stimulus yang ada tergantung pada faktor internal dan eksternalnya yaitu faktor kepribadian serta pengetahuan tentang stimulus yang muncul. Takut dalam menghadapi ujian adalah pintu gerbang kegagalan. Demikian juga ujian-ujian ilahi. Menghadapi sesuatu yang ditakuti adalah suatu cara untuk membentengi diri dari gangguan, biarkan ketakutan itu datang kapan saja, tetapi ketika ketakutan itu muncul individu sudah siap untuk menghadapinya.

Rasa takut, khawatir, dan gelisah merupakan emosi yang bersifat fitrah yang dirasakan manusia pada situasi berbahaya atau situasi mengancam keselamatan dirinya. Rasa takut, khawatir dan gelisah sangat bermanfaat bagi manusia karena perasaan tersebut akan mendorong manusia untuk menjauhi situasi- situasi yang berbahaya maupun keadaan- keadaan yang dapat membinasakan. Hal ini sebagai mana juga manusia mampu mengatasi ancaman dengan berbagai cara ketika ada seragam yang tertuju pada dirinya.

D. Premenopause

1. Pengertian Premenopause

Setiap makhluk hidup pasti mengalami perubahan di dalam perkembangannya, dimulai dengan pembuahan dan berakhir dengan kematian. Begitu juga manusia, mengalami serangkaian perubahan yang progresif (maju) yang terjadi sebagai proses kematangan dan pengalaman, baik dirinya sendiri maupun orang lain. Perubahan dalam setiap tahapan perkembangan tersebut

dapat menimbulkan kecemasan. Salah satunya yang menimbulkan kecemasan khususnya pada wanita adalah datangnya masa premenopause / menopause

Periode premenopause merupakan peristiwa alamiah dan normal terjadi pada semua wanita, dengan banyaknya keluhan serta gangguan yang dirasakan. Menurut Ichramsjah (dalam Archam, 2000) premenopause / menopause merupakan haid terakhir yang dialami setiap wanita dan masih dipengaruhi oleh hormone reproduksi, terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun yang member akibat atau dampak yang luar biasa pada diri wanita.⁶⁴

Premenopause menurut Kartini Kartono (1992) yaitu berakhirnya atau berhentinya fungsi reproduksi, yang mana akan berakhir pula fungsi pelayanan, pengabdian dan pegekalan spesies manusia.⁶⁵ Masih menurut Kartono bahwa fase menopause terjadi antara usia 40-55 tahun ditandai dengan berhentinya secara definitive atau daur haid pada diri wanita.⁶⁶

Widjajanto (1985) berpendapat bahwa premenopause / menopause yang disebut pula dengan masa klimaterium yaitu berhentinya asa haid yang menimbulkan rasa tidak berharga, sehingga menyebabkan kecemasan bagi wanita.⁶⁷ Pitt (1990) menyebut bahwa premenopause / menopause berarti akhir dari kesuburan dan daya tarik seksual serta peralihan menjadi seorang wanita

⁶⁴ Archam, D. E. 2000. *Problematika Wanita Menjelang Menopause*. Skripsi. FISIP IKS. Universitas Muhammadiyah Malang. Hal 11

⁶⁵ Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita; Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung :CV. Mandar Maju

⁶⁶ Ibid Hal 53

⁶⁷Widjajanto, Endang. 1985. *Puber Kedua*. Majalah psikologi Populer Anda hal 32-38

tua.⁶⁸ Menurut Chaplin (1997) premenopause / menopause adalah periode kehidupan pada seorang wanita dengan terhentinya menstruasi..⁶⁹

Definisi menopause ditinjau dari bidang kesehatan adalah terlambatnya atau tidak datangnya menstruasi selama 12 bulan (Northern County Psychiatric Associates).⁷⁰ Pendapat lain menyebutkan bahwa premenopause / menopause yang juga dikenal dengan perubahan kehidupan (*change of life*) adalah sebuah waktu dalam kehidupan seorang wanita ketika is berhenti mendapat menstruasi.⁷¹ Premenopause dikatakan juga sebagai saat dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti secara permanen, signifikan dengan pengertian berhentinya kemampuan seorang wanita untuk melahirkan anak.⁷²

Dari pendapat-pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa premenopause / menopause adalah berhentinya enstruasi atau daur haid serta berahirnya fungsi reproduksi pada wanita sekitar usia 40-55 tahun.

2. Ciri- ciri Fisik dan Psikologis Premenopause serta Keluhannya

Kematangan perkembangan seksual wanita terjadi pada masa pubertas yang ditandai dengan datangnya haid pertama, tetapi perkembangan seksual akan terus berlanjut, yang mana puncak dari kodratnya sebagai wanita yakni telah melahirkan atau masa reproduksi yang terus berlanjut sampai pada umur 30-40 tahun (puncak perkembangan reproduksi).

⁶⁸ Pitt, Brice. 1990. *Psikologi Populer krisis Setengah Baya*. Jakarta: Arcan.

⁶⁹ Chaplin, J. P. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Presada

⁷⁰ Northern County Psychiatric Associates (tanpa tahun). Approaching Menopause Online: www.baltimorepsych.com/Menopause.htm

⁷¹ The National Women's Health Information Center. (1999). Menopause (Easy to Read). Online : www.4women.gov/faq/Easyread/menopause-etr.htm

⁷² National Institute on Aging. (1992). Menopause. On line: www.nih.gov/health/chip/nia/menop/men2.htm

Setelah melewati puncak perkembangan reproduksi maka pada umumnya kehidupan seksual akan menurun. Menurunnya kehidupan seksual diikuti oleh menurunnya fungsi alat-alat reproduksi (indung telur), dan akan menurun terus sampai pada berhentinya haid atau lebih dikenal dengan masa premenopause / menopause.

Sebagian besar wanita memasuki masa premenopause / menopause dengan satu fase pendahuluan atau disebut juga fase prelimine, yang menandai suatu proses pengakhiran atau berakhirnya reproduksi.⁷³ Dimana fase ini ditandai dengan:

- Menstruasi tidak lancar dan tidak teratur, biasanya datang dalam interval waktu yang lebih lambat atau lebih awal dari biasanya.
- Haid yang keluar banyak sekali atau sangat sedikit sekali.
- Muncul gangguan- gangguan vasomotoris berupa penyempitan atau pelebaran pada pembuluh-pembuluh darah.
- Merasa pusing- pusing disertai sakit kepala terus menerus.
- Berkeringat tiada henti.
- Neurologia / ganggua atau sakit syaraf.

Turunnya fungsi indung telur mengakibatkan hormone estrogen dan progesterone sangat berkurang didalam tubuh. Kekurangan – kekurangan hormone estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan yang dikenal sebagai “*Sindroma Defisiensi Estrogen*”. Adapun keluhan tersebut menurut Irchamsjah (dalam Archam, 2000) adalah:

⁷³ Kartono. K. 1992. *Psikologi Wanita Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung : CV. Mandar Maju

- a. Keluhan Vasomotorik : gejala panas, vertigo, keringat banyak, rasa kedinginan.
- b. Keluhan Konstitusional : berdebar-debar, migrain, nyeri otot, nyeri pinggang, mudah terangsang.
- c. Keluhan Psikiasterik dan neurotik : merasa tertekan, lelah psikis, lelah somatic, susah tidur, merasa ketakutan, konflik keluarga, gangguan ditempat kerja.
- d. Keluhan yang lain: sakit bersetubuh, gangguan haid, keputihan, gatal pada vagina, susah kencing, libido menurun, keropos tulang, gangguna sirkulasi, kenaikan kolestrol, adipositas.

Gejala-gejala premenopause / menopause sebagian memang disebabkan oleh “*Sindroma Defisiensi Estrogen*”. Namun yang utama disebabkan oleh tekanan lingkungan, yang merupakan masalah psikologis. Dimana menurut Hurlock (1993) ciri-ciri fisik, psikologis dan gejala premenopause/menopause adalah:

- a. Menstruasi berhenti

Wanita dapat mengalami berhentinya menstruasi secara tiba-tiba, periode regular dengan pengurangan arus menstruasi secara berangsur-angsur, dan tidak teratur.

- b. System reproduksi menurun dan berhenti

Ditandai juga dengan terhentinya reproduksi keturunan, sebagai akibatnya maka tidak lagi memproduksi ovarium, hormon ovarium dan hormone progestin

- c. Penampilan kewanitaan menurun

Semakin kurangnya hormon ovarium, maka seks sekunder kewanitaan menjadi berkurang atau kurang kelihatan. Bulu diwajah bertambah kasar, suara menjadi lebih mendalam, teknik tubuh menjadi rata, dan sebagainya.

d. Ketidaknyamanan fisik

Misalnya rasa tegang dan linu yang tiba-tiba disekujur tubuh, termasuk kepala, leher, dada bagian atas, keringat yang menyertai ketegangan tersebut diikuti dengan panas, gejala tegang terasa diseluruh tubuh, pening, kelelahan, jengkel dan cepat marah, bedebar- debar, resah, dan dingin.

e. Berat badan bertambah

Banyak wanita bertambah berat badan selama premenopause / menopause. Seperti lemak yang dibutuhkan selama masa puber, pada orang usia lanjut lemak menumpuk disekitar perut dan paha, yang membuat wanita kelihatan lebih berat dari pada sebenarnya.

f. Penonjolan

Beberapa persendian, terutama pada jari sering terasa sakit dengan menurunnya fungsi sel telur. Keadaan ini menyebabkan jari menebal atau timbul benjolan.

g. Perubahan kepribadian

Mereka mengalami diri tertekan, cepat marah, serta bersifat mengkritik diri dan mempunyai rasa penyesuaian yang luas.

E. Kecemasan Wanita Premenopause

Banyak keluhan-keluhan sebagai akibat dari semakin berkurangnya hormon estrogen di dalam tubuh pada wanita menjelang premenopause / menopause,

mengakibatkan perubahan-perubahan fisik wanita. Karena terjadi perubahan-perubahan pada fisik, terjadi pula pergeseran atau erosi dalam kehidupan psikis pribadi wanita yang memasuki masa premenopause / menopause. Kondisi tersebut mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan menampakkan gejala-gejala psikologis.

Adapun problem-problem wanita menjelang premenopause / menopause, secara umum dibagi menjadi problem fisik dan problem psikis antara lain:

a. Problem fisik yang terjadi menurut Ichramsjah (dalam Archam 2000)⁷⁴ antara lain:

- Penurunan atau hilangnya kadar estrogen menyebabkan peningkatan kolestrol dan penurunan lemak total, sehingga menyebabkan hiperkolesterolemia.
- Peningkatan tekanan darah yang terjadi secara bertahap. Sebagai akibat dari gejolak panas.
- Gejala panas yaitu timbulnya rasa panas dimuka, leher dan dada, yang disusul dengan keringat banyak dan biasanya timbul malam hari sehingga menyebabkan susah tidur
- Terjadinya gangguan pada hubungan seksual suami istri, karena kekurangan estrogen maka vagina menjadi kering sehingga mudah cedera waktu bersenggama.
- Kulit akan menurun ketegangannya dan kehalusannya sehingga Nampak makin keriput.

⁷⁴ Archam, D.E. 2000. *Problematika Wanita Menjelang Menopause*. Skripsi. FISIP IKS. Universitas Muhammadiyah Malang

- Terjadi virilisasi atau perubahan menjadi seperti laki-laki, yang disebabkan oleh pengaruh hormone testosterone yang tetap ada di dalam tubuh wanita.
- b. Sedangkan problem psikis yang terjadi menurut Kartono (1992)⁷⁵ antara lain:
- Tingkah laku yang aneh-aneh yang di tunjukkan oleh sebageian wanita premenopause / menopause disebabkan rasa kecemasan pada dirinya.
 - Timbulnya kecemasan karena takut ditinggalkan oleh orang-orang yang sangat dicintai, perasaan cemas karena perubahan yang terjadi pada dirinya, terutama yang berkaitan dengan penampilan fisik.
 - Timbul perasaan gelisah , susah tidur.
 - Pada keadaan yang berat dapat menimbulkan depresi yaitu perasaan sedih, murung, makan susah dan tidur juga susah sehingga mempengaruhi keseluruhan hidup.
 - Timbul kejauhan dalam kehidupan suami istri.
 - Mudah tersinggung, mudah marah, mudah curiga, sangat bingung, dan lain_lain.

Yatim (2001) mengelompokkan gejala-gejala pada masa menjelang premenopause / menopause (Sindrom menjelang premenopause / menopause) adalah sebagai berikut⁷⁶:

1. Perubahan emosi, kondisi ini muncul dalam bentuk:
 - Rasa tegang dan cemas,
 - Rasa tertekan,
 - Mudah tersinggung,
 - Rasa bermusuhan,

⁷⁵ Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita; Mengenai Wanita sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung : CV. Mandar Maju.

⁷⁶ Yatim, F. 2001. *Haid Tidak Wajar Dan Menopause*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.

- Sedih tidak menentu,
- Pemasah, dan
- Emosi berubah-ubah

2. Perubahan dalam perilaku

- Menghindari hubungan sosial dan bertendensi mengasingkan diri,
- Perubahan dalam kebiasaan sehari-hari, baik dalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam kerjaan,
- Pembicaraan menghiba dan bertendensi menangis,
- Ingin berpergian,
- Perubahan gairah seksual, bisa meningkat atau berkurang
- Kurang motivasi terhadap penyelesaian beberapa persoalan
- Kurang control dalam berbagai tingkah laku
- Gangguan dalam hubungan sosial
- Kurang berkonsentrasi,
- Curiga berlebihan,
- Tidak mampu memberikan keputusan dan bisa bertendensi bunuh diri.

3. Keluhan fisik

- Sakit punggung
- Sakit kepala,
- Payudara bengkak dan sakit membengkak,
- Rasa letih,
- Malas .
- Otot – otot pegal,
- Mual –mual.

4. Gejala – gejala pada syaraf vegetatif

- Perubahan gairah seks,
- Banyak tidur.
- Rasa letih berkepanjangan,
- Malas yang berlebihan,
- Mungkin timbul gerakan – gerakan otot yang diluar kesadaran dan tidak terkontrol.

5. Perubahan dalam kebiasaan makan

- Rindu mengkonsumsi makanan tertentu atau,
- Malah menghindari makanan tertentu yang biasa dikonsumsi tanpa komentar, atau
- Malah sampai tidak ada nafsu makan/ hilang sama sekali

6. Perubahan dalam keseimbangan air dan mineral

- Perut membengkak,
- Berat badan meningkat,
- Bengkakan air (oedem) di beberapa tempat disertai jumlah air seni sedikit dari biasanya.

7. Gangguan motorik

- Perubahan dalam koordinasi pembicaraan maupun gerakan,
- Canggung dalam menghadapi berbagai suasana,
- Merasa pusing tujuh keliling (vertigo),
- Gemetar (tremor),
- Merasa kesemutan, dan
- Baal diujung jari tangan dan kaki

8. Gejala – gejala persarafan otonom

- Mual – mual,
- Sering mencret,
- Banyak keringat, dan mengeluh berdebar-debar

Lebih jauh dikatakan di Archam dalam penelitiannya (2000) bahwa menjelang premenopause/menopause wanita sering merasakan kecemasan atau ketakutan pada diri sendiri. kecemasan atau ketakutan yang timbul tersebut disebabkan merasa memiliki pandangan bahwa datangnya premenopause / menopause merupakan proses ketuaan yang mendekati kematian. Selain itu, kecemasan menjelang premenopause/menopause juga disebabkan oleh perasaan takut nanti akan ditinggal atau diabaikan suami karena dirinya sudah tidak cantik lagi dan kurang dapat melakukan perannya sebagai patner seks.⁷⁷

Dari problem fisik dan psikis yang umumnya dialami oleh wanita menjelang premenopause/menopause tersebut dapat mempengaruhi kehidupan sosial setiap individu. Masalah atau problem-problem tersebut berbeda-beda antara wanita yang satu dengan yang lain, dimana hal ini tergantung dari kemampuan wanita- wanita dalam melakukan penyesuaian diri menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya.

F. Hubungan Religiusitas dengan Kecemasan Premenopause

Hurlock (1996), mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau suatu

⁷⁷ Archam, D. E. 2000. *Problematika Wanita Menjelang Menopause*. Skripsi. FISIP IKS. Universitas Muhammadiyah Malang. hal 50

peristiwa yang akan datang, dan tanda-tanda yang biasa muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Apabila seorang individu menghadapi suatu masalah atau situasi konflik dia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah dan kesulitannya tersebut karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain.⁷⁸

Seperti halnya kecemasan menghadapi premenopause merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan, dimana seseorang merasa ada tekanan perasaan, ancaman, kekhawatiran, hambatan terhadap keinginan pribadi atau perasaan kecewa, rasa tidak puas dan tidak aman. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka yang akan mengganggu aktivitas mereka sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

Premenopause dengan berbagai perubahan fisiologis yang terjadi seringkali menjadi momok atau menimbulkan rasa ketakutan bagi wanita yang akan menjalaninya, meskipun hal ini alamiah terjadi pada semua wanita. Bahkan dilaporkan efek samping premenopause banyak mempengaruhi keharmonisan rumah tangga bila tidak siap menghadapinya.⁷⁹ Menurut Anwar setiap perempuan yang hendak memasuki masa menopause sering kali merasa cemas. Kecemasan itu berupa ketakutan akan hilangnya kemampuan untuk

⁷⁸ Hurlock, EB. 1996. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.

⁷⁹ Okezone Lifestyle - Bijak Hadapi Menopause di akses pada Senin, 24 Oktober 2011 | 19:02:08

bereproduksi, menurunnya penampilan sebagai seorang wanita akibat kerutan pada kulitnya.⁸⁰

Hambly mengatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah religiusitas, religiusitas disini maksudnya adalah individu mempunyai kedekatan dengan Sang Pencipta, yang mana dengan kedekatan tersebut dapat membuat seseorang tenang, aman sehingga rasa cemas dapat dihindari.⁸¹ Religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Kecemasan premenopause karena religiusitas merupakan salah satu faktor yang paling mendasar dalam individu, yang mana faktor tersebut berhubungan langsung dengan pencipta individu itu sendiri. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang maka kemungkinan mengalami kecemasan semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitas seseorang maka kemungkinan mengalami kecemasan semakin tinggi.

Islam mengajarkan pada umatnya agar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi apapun termasuk dalam menghadapi menopause. Untuk itu individu perlu meningkatkan religiusitasnya agar merasa tenang, nyaman, berserah diri pada Tuhan. Tentunya hal ini disertai dengan usaha yang optimal. Berikut ini akan diuraikan beberapa ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan kecemasan, adapn ayat-ayat tersebut diantaranya Q.S Al-An'am: 48:

⁸⁰ Anwar, M. 2007. *Membicarakan menopause dan Andropause*. Available at <http://www.ugm.ac.id> diakses 15 Desember 2011

⁸¹ Subandi. 1998. *Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan pada Remaja*. Laporan Penelitian : Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۖ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: "Dan tidaklah kami mengutus para Rosul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan member peringatan, barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan. Maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati".⁸²

Q.S Al- Baqoroh 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : "Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar".⁸³

Ayat tersebut diatas mengingatkan agar manusia selalu berzikir atau ingta kepada Allah SWT supaya memperoleh ketenangan, bebas dari kecemasan dan ketakutan serta kekhawatiran. Untuk itulah religiusitas memegang peranan penting dalam mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan pada individu dalam waktu-waktu tertentu yang dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan. Terutama pada wanita premenopause yang pada umumnya mengalami kecemasan yang berlebihan. Ayat diatas juga menguatkan kepercayaan bahwa dengan melaksanakan apa yang diperintahkan oleh agama akan membawa ketenangan batin. Berdasarkan hal itu dapat dikatakan jika seseorang akan menghadapi premenopause/menopause memiliki religiusitas yang tinggi maka kecemasan akan berkurang.

Carl Withrington menyatakan bahwa "Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau

⁸² Departemen Agama RI, 1990, hal 194

⁸³ Departemen Agama RI, 1990, hal 39

mentalnya”,⁸⁴ Jalaluddin (2001) orang yang mengalami sakit rohani atau mentalnya akan terjadi pertentangan atau konflik dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani. Usaha penanggulangan rohani dapat dilakukan melalui pendekatan terapi keagamaan dapat dirujuk dari informasi Al-Qur’an sebagai kitab suci. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada tuhan).⁸⁵

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat diasumsikan bahwa religiusitas sangat diperlukan dalam mengurangi kecemasan. Individu yang memiliki religiusitas tinggi maka akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi tingkat kecemasannya.

G. Hubungan Dukungan Sosial dengan kecemasan Premenopause

Periode premenopause yang pasti dialami oleh setiap wanita terjadi secara alamiah dan normal. Walaupun peristiwa tersebut sangat alamiah dan normal terjadi pada setiap wanita, tetapi banyak gangguan dan keluhan yang dirasakan.

Dengan kata lain proses penuaan mempunyai dampak tersendiri, khususnya pada wanita sehubungan dengan adanya proses siklus haid setiap bulannya yang mulai terganggu. Banyak perubahan- perubahan yang akan

⁸⁴ Kurniawan, H. 2008. *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Tingkat Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional* “. hal 23

⁸⁵ Ibid

dialami wanita menjelang premenopause , baik perubahan fisik maupun psikologis.

Terjadi banyak perubahan-perubahan pada masa premenopause, menyebabkan periode premenopause disebut sebagai periode kritis.⁸⁶ Perubahan dalam system hormonal itu mempengaruhi segenap susunan tubuh, baik jasmani maupun rohani.

Banyak perubahan-perubahan tersebut, terjadilah kemudian krisis-krisis dalam kehidupan pribadi wanita, termasuk timbulnya kecemasan. Kecemasan yang dirasakan oleh sebagian wanita memasuki masa premenopause dapat ditimbulkan karena rasa takutnya akan ditinggalkan oleh orang-orang yang sangat dicintai. Hal ini berhubungan dengan perubahan yang terjadi pada dirinya, terutama yang berkaitan dengan penampilan fisik.

Memperhatikan kecemasan yang dialami oleh wanita menjelang premenopause maka perlu adanya dukungan sosial yang diharapkan memberikan dorongan untuk tabah menghadapi perubahan-perubahan dalam dirinya. Dukungan sosial dapat membantu individu untuk beradaptasi dengan segala situasi dan peristiwa yang berkaitan dengan kondisi fisik maupun kondisi psikologis yang diinginkan.⁸⁷

Dukungan sosial sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan individu, mengingat individu adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan satu sama lain. Kurang atau tidak tersedianya dukungan sosial akan menjadikan individu merasa tidak berharga dan terisolasi. Keadaan tersebut

⁸⁶ Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita ; Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung: CV. Mandar Maju. hal 318

⁸⁷ Bootzin. 1995. *Abnormal Psychology and Modern life*. Bombay :D.B Taraporenela Sons & Co. Private. Ltd

kemungkinan akan menyebabkan terjadinya berbagai masalah dalam kehidupan. Sebaliknya tersedianya dukungan sosial akan memberikan pengalaman pada individu bahwa dirinya dicintai, dihargai dan diperhatikan.

Bila dukungan sosial yang diberikan pada wanita menjelang premenopause tinggi, maka ia akan merasakan bahwa dirinya masih dihargai, diperhatikan, disayangi serta dipedulikan oleh orang-orang yang ada disekitarnya, sehingga kecemasan yang dirasakan akan rendah. Namun sebaliknya, bila dukungan sosial yang diterimanya rendah atau tidak sama sekali, maka ia akan merasa tidak diperhatikan, tidak dihargai, tidak disayangi dan tidak dipedulikan lagi oleh lingkungan sosialnya, sehingga kecemasan yang dirasakan menjelang premenopause akan menjadi tinggi.⁸⁸

Jadi jelas bahwa dengan adanya dukungan sosial seseorang akan merasa mampu untuk mengatasi kecemasan yang dirasakannya, sebab mungkin dia merasa ada teman untuk bisa diajak berbagi rasa, untuk bisa diajak bicara dan untuk bisa diajak mengatasi kecemasannya.

H. Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Premenopause

Tidak ada orang yang bisa lepas sama sekali dari rasa was-was dan cemas, termasuk wanita yang memasuki masa premenopause. Kecemasan merupakan salah satu unsur emosi yang pernah dialami oleh setiap individu di dalam kehidupannya, karena suatu pengalaman baru yang dijumpai oleh individu dalam kehidupan ini tidak selalu menyenangkan, tetapi ada kalanya muncul

⁸⁸ Eka, D. F. 2005. *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menjelang Menopause Pada Wanita*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.

suatu situasi yang membawa kecemasan. Penyebab timbulnya kecemasan sukar diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang, dengan kata lain suatu rangsang atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya.⁸⁹

Dukungan sosial sangat diperlukan oleh siapa saja untuk berhubungan dengan orang lain. Arti dan cakupan mengenai makna dari dukungan sosial luas dan mendalam. Dukungan sosial yang diterima oleh individu sangat beragam dan tergantung pada keadaannya. Dukungan emosional lebih terasa dan dibutuhkan jika diberikan pada orang yang sedang mengalami musibah atau kesulitan. Dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan wanita yang mengalami kecemasan premenopause akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan.

Dalam penelitiannya Archam mengemukakan bahwa menjelang premenopause wanita sering merasakan kecemasan atau ketakutan pada diri sendiri. Kecemasan atau ketakutan yang timbul tersebut disebabkan individu merasa memiliki pandangan bahwa datangnya premenopause merupakan proses ketuaan yang mendekati kematian. Selain itu, kecemasan menjelang premenopause juga disebabkan oleh perasaan takut nanti akan ditinggal atau

⁸⁹ Pellupesi, R. "*Hubungan antara religiusitas dan konsep diri dengan tingkat stress individu yang sedang menopause*".2008. skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi UIN Malang

diabaikan suami karena dirinya sudah tidak cantik lagi dan kurang dapat melakukan perannya sebagai patner seks.⁹⁰

Tingkat dukungan sosial individu tidak sama antara satu dengan yang lainnya. Keadaan ini disebabkan terdapat perbedaan persepsi dalam menerima atau merasakannya, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik individu. Dengan adanya dukungan dari orang-orang yang sangat berarti dalam kehidupan individu, berarti dalam kehidupan individu tersebut ada orang yang dipercayainya. Keadaan ini akan menumbuhkan perasaan bahwa individu dicintai, dihargai, diperhatikan sehingga dapat individu memiliki kesiapan untuk menghadapi premenopause dengan baik.⁹¹

Selain dukungan sosial, faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah religiusitas. Religiusitas merupakan salah satu faktor yang paling mendasar dalam individu, yang mana faktor tersebut berhubungan langsung dengan Sang Pencipta. Menurut Nashori dan Mucharam, religiusitas adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah, dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya.⁹²

Glock & Stark mengungkapkan bahwa religiusitas seseorang terlihat dalam lima dimensi yakni dimensi keyakinan, praktik agama, pengalaman,

⁹⁰ Archam, D. E. 2000. *Problematika Wanita Menjelang Menopause*. Skripsi. FISIP IKS. Universitas Muhammadiyah Malang. hal 50

⁹¹ Pearson, R. E. 1990. *Counseling and Social Support, Perspective and Practice*. Thousands Oaks; California: Sage Publications Inc. (dalam Indra Fajarwati Ibnu. 2008. Peranan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stress Kelas Unggulan SMAN I Bulukumba Sulaesi Selatan. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah mada. Tidak dipublikasikan)

⁹² Nashori, F., Mucharam, R. D. 2002. *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus Jogjakarta. hlm 71

pengetahuan agama, dan pengamalan atau konskuensi.⁹³ Seirama dengan pendapat tersebut, Ancok dan Suroso mengungkapkan dimensi religiusitas dalam perspektif Islam meliputi dimensi keyakinan atau akidah Islam, peribadatan atau praktik agama atau syariah, pengamalan atau akhlak, penghayatan, dan ilmu.

Menurut Dister religiusitas merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan dan mengakui adanya kekuasaan tertinggi yang menaungi kehidupan manusia, dan hanya kepada-Nya manusia merasa bergantung serta berserah diri. Semakin seseorang mengakui adanya Tuhan dan kekuasaan-Nya, maka akan semakin tinggi tingkat religiusitasnya. Darjad juga mengemukakan bahwa kesadaran agama merupakan aspek kognisi dari aktivitas agama dan pengalaman agama yang membawa perasaan pada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan amaliah. Oleh karenanya religiusitas memegang peranan yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan pada individu, terutama pada wanita yang mengalami kecemasan premenopause yang berlebihan.

⁹³ Ancok, Djameludin, Suroso, F. N. 2004. *Psikologi Islami, Solusi atas Problem-Problem Psikologi*. Cet. V. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hlm.77

I. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis menurut Suryabrata adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris.⁹⁴

Berdasarkan pada teori diatas maka dapat di tarik hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan premenopause pada warga Kelurahan Siwalankerto.
2. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan premenopause pada warga Kelurahan Siwalankerto.
3. Ada hubungan negatif antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan premenopause pada warga Kelurahan Siwalankerto.

⁹⁴ Suryabrata, S. *Metodologi Penelitian* (Jakarta. Raja grafindo persada: 2005). Hal: 21