

**“HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN KONSEP DIRI
DENGAN TINGKAT STRES INDIVIDU YANG SEDANG
MENOPAUSE DI RW 16 KELURAHAN BUNULREJO
MALANG”**

SKRIPSI

Oleh:

ROHAYANTI PELLUPESI

NIM: 04410021



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MALANG
2008**

**“HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN KONSEP DIRI
DENGAN TINGKAT STRES INDIVIDU YANG SEDANG
MENOPAUSE DI RW 16 KELURAHAN BUNULREJO
MALANG”**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:
ROHAYANTI PELLUPESI
NIM: 04410021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG
2008**

**“HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN
KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT STRES INDIVIDU YANG
SEDANG MENOPAUSE DI RW 16 KELURAHAN
BUNULREJO MALANG”**

SKRIPSI

oleh:

ROHAYANTI PELLUPESI

NIM: 04410021

Telah Disetujui Oleh:
Dosen pembimbing

Drs. Djazuli, M.Ag
NIP. 150 019 224

Tanggal 04 Juli 2008
Mengetahui,
Dekan

Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 150 206 243

**“HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN
KONSEP DIRI DENGAN TINGKAT STRES INDIVIDU YANG
SEDANG MENOPAUSE DI RW 16 KELURAHAN
BUNULREJO MALANG”**

SKRIPSI

Oleh:

ROHAYANTI PELLUPESI

NIM: 04410021

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S, Psi)

Tanggal, 17 Juli 2008

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. Rahmat Aziz, M.Si.(Ketua /Penguji)

NIP. 150 318 464

2. Drs. H. Djazuli, M.Ag
(Sekretaris/Pembimbing/Penguji)

NIP. 150 019 224

3. Drs. H. Yahya, MA (Penguji Utama)

NIP. 150 246 404

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 150 206 243**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rohayanti Pellupesi

Nim : 04410021

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : “Hubungan Antara Religiusitas Dan Konsep Diri Dengan Tingkat Stres Individu Yang Sedang Menopause Di RW 16 Kelurahan Bunulrejo Malang”

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 04 Juli 2008

Yang menyatakan.

Rohayanti Pellupesi

MOTTO

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِدَ لِي

Dan apabila Aku sakit, dialah yang menyembuhkan aku

(Q.S asy syu'araa-26:80)

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ

لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ

عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Dan Jikalau kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka[1334]. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".(Q.S Fushilat-41:44)

[1334] yang dimaksud Suatu kegelapan bagi mereka ialah tidak memberi petunjuk bagi mereka.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

Bapak & mama tercinta yang telah merawat, menjaga, membimbing, menyayangi dan memberikan kesempatan kepadaku untuk menggali ilmu pengetahuan melalui tingkat pendidikan yang setinggi ini.

Terimakasih atas kasih sayang n dukungan moril & materi dll yang telah kalian berikan padaku. Semoga Allah senantiasa melimpahkan kesehatan, rezeki dan umur yang panjang hingga aku dapat membahagiakan kalian. Untuk mama tercinta, anakmu ini ingin setegar dirimu dalam menjalani kehidupan ini, anakmu ini akan selalu berusaha menjadi yang terbaik dan selalu akan membahagiakanmu sampai akhir hayat.

kakakku Tersayang Ari Widodo sekeluarga, Adik-adikku tercinta Yadi dan Kiki terimakasih atas semangatnya.

Kakekku tercinta, Mbah Asngat yang tlah memberi sumbangan baik moril & materi, terima kasih mbah, cucumu akan slalu merawatmu dengan tulus dan memberikan yang terbaik bagimu.

Kakak tersayang dan tercinta "Lutfi Efendi" yang sabar mendampingi hingga kini. Makasih atas dukungan, semangat dan yang utama kasih sayang yang kau berikan padaku. Semangat oke!!! Aq akan berusaha slalu menjalani ini dan memberikan yang terbaik bagimu.

Uus, Ratna, Ifa, Mulky, Izul, Zoeh thanks Very much yang senantiasa meluangkan waktu dan tenaga dan Do'a demi terselesaikannya skripsi ini.

Teman-teman "F PSI UIN MALANG Angkatan 2004" yang tidak dapat kusebutkan namanya satu persatu, aku tidak akan lupa dalam hidupku, akan kenangan- kenangan kita waktu kuliah bareng.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi untuk memenuhi salah satu gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW, yang telah membimbing kita dari Zaman kegelapan menuju zaman yang terang yakni Agama Islam

Ucapan terima kasih atas segala bimbingan, arahan dan bantuan serta motivasi yang telah diberikan, penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Suprayogo selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
2. Bapak Drs. H. Mulyadi M. Pd. I selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang
3. Bapak Drs. Djazuli, M.Pi selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan banyak waktunya untuk memberikan saran, petunjuk dan bimbingan yang sangat berarti kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Didik selaku ketua RW 16 Bunulrejo Blimbing Malang beserta staf dan Bapak ketua RT 01, 02, 03, 04 dan 05 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bantuan sehingga bisa berlangsungnya penelitian ini

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang yang dengan ikhlas mendidik, membimbing, dan telah mengajarkan tentang banyak hal kepada penulis selama proses belajar di Universitas.
6. Staf-staf karyawan Fakultas Psikologi UIN Malang, Pak Hilmy dkk terima kasih atas bantuannya.
7. Ayah Bundaku yang telah merawat, menjaga dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk menggali Ilmu pengetahuan melalui tingkat pendidikan yang setinggi ini, juga atas Do'a-do'anya yang tidak pernah putus yang telah mereka berikan kepada putra-putrinya.
8. Ibu-ibu Warga RW 16 yang telah bersedia membantu kelancaran penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak mungkin penulis menyebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuannya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna sehingga kritik dan saran yang membangun senantiasa penulis harapkan guna terciptanya kesempurnaan dikemudian hari.

Demikianlah ucapan terima kasih penulis, semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya dan penulis khususnya. Dan dengan segala kerendahan hati penulis berharap akan adanya penelitian lanjutan yang dapat menyempurnakan penyusunan terhadap penulisan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 04 Juli 2008

Penulis

Rohayanti pellupesi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar belakang permasalahan.....	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Religiusitas	
1. Pengertian Religiusitas.....	8
2. Dimensi Religiusitas.....	10
3. Faktor-faktor Religiusitas.....	13
4. Fungsi Religiusitas.....	18
5. Perspektif Islam Tentang Religiusitas.....	20
B. Konsep Diri	
1. Pengertian Konsep Diri.....	23
2. Proses Pembentukan Konsep Diri.....	27
3. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	30
4. Dimensi-Dimensi Dalam Konsep Diri.....	32

C. Stress	
1. Pengertian Stres	36
2. Sumber Stres.....	37
3. Tanda Dan Gejala Stres.....	39
4. Respon Individu Terhadap Stres.....	41
5. Peranan Islam Tentang Stres	44
D. Menopause	
1. Pengertian Menopause	46
2. Tanda dan Gejala Menopause.....	48
3. Stres Menopause	53
E. Hubungan Religiusitas Dengan Stres Menopause.....	58
F. Hubungan Konsep Diri Dengan Stres Menopause	71
G. Hipotesis.....	74
BAB III : METODE PENELITIAN	
A Rancangan Penelitian	75
B Identifikasi Variabel Penelitian.....	76
C Definisi Operasional Variabel Penelitian	77
D Populasi dan Metode Pengambilan Sampel.....	78
E Metode Pengumpulan Data.....	80
F Instrumen Penelitian.....	81
G Validitas dan Reliabelitas	85
H Metode Analisis Data	89
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A Gambaran umum objek penelitian	93
B Uji validitas dan reliabilitas	99
1. Uji Validitas	99
2. Reliabilitas	102
C Analisis deskripsi data hasil penelitian.....	104
1. analisis data religiusitas.....	106
2. analisis data konsep diri.....	107
3. analisis data stres individu yang sedang menopause.....	108

4. hasil uji hipotesa.....	109
a) hubungan tingkat religiusitas dengan stres individu yang sedang menopause.....	109
b) hubungan tingkat konsep diri dengan stres individu yang sedang menopause.....	109
c) hubungan tingkat religiusitas dan tingkat konsep diri dengan stres individu yang sedang menopause	110
D Pembahasan.....	110
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	128
B. Saran.....	130
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Rancangan Penelitian.....	75
Tabel 2: Jumlah Populasi Objek Yang Diteliti.....	78
Tabel 3: Descriptor Variable Religiusitas.....	82
Tabel 4: Blue Print Item Religiusitas.....	83
Tabel 5: Descriptor Variable Konsep Diri.....	84
Tabel 6: Blueprint Item Konsep Diri.....	85
Tabel 7: Blue Print Item Stres.....	86
Tabel 8: Rancangan Analisis Data.....	92
Tabel 9: Hasil Uji Validitas Skala Religiusitas.....	100
Tabel 10: Hasil Uji Validitas Skala Konsep Diri.....	101
Tabel 11: Hasil Uji Validitas Skala Stres.....	102
Tabel 12: Hasil Uji Reliabilitas.....	103
Tabel 13: Analisis Data Religiusitas.....	106
Tabel 14: Histogram Tingkat Religiusitas.....	106
Tabel 15: Analisis Data Konsep Diri.....	107
Tabel 16: Histogram Tingkat Konsep Diri.....	107
Tabel 17: Analisis Data Stres.....	108
Tabel 18: Hiostogram Tingkat Stres.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sakit 43

Gambar 2: Struktur Organisasi Rw 16 Bunulrejo 98



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I

- a. Bukti Konsultasi
- b. Surat Izin Penelitian
- c. Surat-surat Keterangan lainnya

Lampiran II.....

- a. Skala Religiusitas
- b. Skala Konsep Diri
- c. Skala Stres Menopause

Lampiran III.....

- a. Data Mentah Skala Religiusitas
- b. Validitas Skala Religiusitas
- c. Reliabilitas Sakala Religiusitas

Lampiran IV

- a. Data Mentah Skala Konsep Diri
- b. Validitas Skala Konsep Diri
- c. Reliabilitas Sakala Konsep Diri

Lampiran V

- a. Data Mentah Skala Stres Menopause
- b. Validitas Skala Stres Menopause
- c. Reliabilitas Sakala Stres Menopause

Lampiran V

- a. Analisis Data Regresi ganda

ABSTRAK

Pellupesi, Rohayanti. 2008. *Hubungan antara Religiusitas dan Konsep Diri dengan Tingkat Stress individu yang sedang Menopause di RW 16 Kelurahan Bunulrejo-Blimbing-Malang*. Skripsi, Malang: Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Pembimbing: Drs. Djazuli M.Ag

Kata kunci: Religiusitas, Konsep Diri, Tingkat Stress Dan Menopause

Pada periode menopause, banyak muncul perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis. Perubahan tersebut merupakan pemicu stres yang potensial dalam meningkatkan tingkat stres individu yang sedang menopause. Namun, pada kenyataannya tidak semua perempuan yang telah mengalami menopause akan memiliki tingkat stres yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak semata-mata disebabkan oleh stressor, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stressor. Penelitian ini memfokuskan pada dua faktor di antaranya, yaitu religiusitas dan konsep diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara masing-masing faktor tersebut dengan tingkat stres individu, dan sejauh mana pengaruh kedua faktor tersebut dalam meramalkan tingkat stres individu yang sedang menopause.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan religiusitas adalah kadar keterikatan religius individu terhadap agama yang dianutnya, yang meliputi lima dimensi, yaitu: dimensi keyakinan, dimensi praktek agama, dimensi pengalaman, dimensi pengetahuan agama, dan dimensi pengamalan/konsekuensi. Dalam penelitian ini, agama yang dimaksud adalah agama Islam. Sementara itu, yang dimaksud dengan konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya sendiri, baik tentang fisik maupun psikisnya yang terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi internal dan eksternal. Konsep diri bersifat unik, dalam artian ada kekhasan antara satu orang dan orang yang lain, hal ini berkaitan dengan pandangan lingkungan terhadap dirinya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelatif, yaitu mencari hubungan antara religiusitas dan konsep diri dengan tingkat stress pada individu yang sedang menopause. Subjek dalam penelitian ini adalah 35 perempuan usia menopause yang merupakan warga RW 16 Bunulrejo Malang. Penelitian ini merupakan penelitian pada populasi sehingga tidak menggunakan tehnik sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan skala, yang merupakan alat ukur dari ketiga variabel tersebut. Tehnik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis persamaan regresi linear sederhana.

Melalui pengolahan persamaan regresi ganda diperoleh korelasi negatif yang cukup signifikan antara tingkat religiusitas dan tingkat stres ($R = -0,300$; $\text{sig} = 0,008$) dan antara tingkat konsep diri dengan tingkat stres ($R = -0,245$; $\text{sig} = 0,014$). Dari hasil perhitungan ($R = 0,489$; $p = 0,013$) diketahui bahwa 19,2% tingkat stres individu dapat diramalkan oleh faktor religiusitas dan faktor konsep diri. Oleh karena itu, peningkatan kehidupan religius dan pembentukan konsep diri yang positif merupakan upaya yang positif untuk dapat menghadapi stressor yang muncul pada masa menopause

ABSTRACT

Pellupesi, Rohayanti. 2008. Thesis. *The relation between religiosity and self concept in individual menopause stress level at RW 16 Kelurahan Bunulrejo-Blimbing-Malang.* Malang. Faculty of Psychology. State Islamic University (UIN) of Malang.

Advisor: Drs.Djazuli, M.Ag

Key Words: Religiosity, Self Concept, Stress Level and Menopause.

At period of menopause, someone get some changes physically or psychically. The changes make potential stress in increasing the level of stress at period of menopause. In this case, among the women in the menopause period get difference level of stress. It indicates that stress is not only caused by stressor itself individually, but also influenced by individual perception to the stressor. Here, this study focuses on two factors, religiosity and self concept. The proposed of this study is to know whether there the relation between each factors with the level of individual stress is, and how far both of factors influence the individual stress at menopause period.

In this research, religiosity, means the individual relation to the religion, that have five dimensions include believe, religion practice or ritualy, experience, knowledge of religion, and practice/consequence dimension. Religion, in this research, is Islam. While self concept, means individual view to him/her self physically or psychically that insist of two dimensions, internal and external. This self concept is unique. It has special feature among one individual and others, it relates to the environment, other view to him/her self.

This research is quantitative method by using descriptive correlative, which is find the relation between religiosity and self concept with the level of individual stress at period of menopause. The respondents are 35 menopause women at RW 16 Bunulrejo Malang. This research does not use a technique sampling because it was a population research. The collecting data use scales, which is the measure of three variables. The analysis in this research is using simple equation of linier regression analysis.

By using a simple equation of linier regression analysis, it is found a significance negative correlation between religiosity with stress level ($R=-0,405$; $p 0,008$; $r \text{ square } =0,164$). And between self concept with stress level ($R=-0,245$; $p 0,014$). From the total account ($R = 0,489$; $p= 0,013$) found that 21, 4% the level of individual stress caused by religiosity and self concept.

Therefore, increasing a religiosity's life and developing the self concept positively is the most important point to solve and cope with the stressor at menopause period.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dua dekade lalu menopause belum banyak dibicarakan. Bahkan saat ini pun bagi sebagian orang isu menopause dianggap terlalu mengada-ada. Menopause dianggap hal alami, termasuk gangguan fisik yang menyertai. Seiring peningkatan usia harapan hidup, mau tak mau orang mulai menaruh perhatian pada menopause. Jika orang hidup sampai usia 70 tahun, sedang menopause terjadi pada usia 50 tahun, artinya hampir sepertiga hidup wanita dijalani pada masa pascamenopause.

Pada masa menopause, hormon estrogen dan progesteron dari indung telur mempengaruhi kondisi seluruh jaringan tubuh, termasuk payudara, vagina, tulang, pembuluh darah, saluran gastro-intestinal (lambung dan usus), saluran kemih, dan kulit.¹

Penurunan drastis kadar kedua hormon akan diikuti pelbagai perubahan fisik seperti kulit mengendur, inkontinensia (gangguan kontrol berkemih) pada waktu beraktivitas, jantung berdebar-debar, *hot flash* (peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba), sakit kepala, mudah lupa. Dalam jangka panjang, rendahnya hormon estrogen setelah menopause menimbulkan ancaman osteoporosis

¹ Rebecca Fox-Spencer, Pam Brown. *Simple Guides: Menopause*. (Jakarta, Erlangga, 2007)Hal: 18

(pengeroposan tulang) yang membuat orang gampang patah tulang serta peningkatan risiko gangguan kardiovaskular.²

Menopause merupakan pengalaman individual. Pengaruh estrogen dan progesteron berbeda pada satu wanita dengan yang lain. Sebagaimana kehamilan, pada menopause ada sebagian wanita yang hanya mengalami gangguan ringan pada tubuh maupun suasana hati, sementara wanita lain mengalami perubahan dan gangguan sangat berat secara fisik maupun psikis.³

Saat ini banyak perempuan merasa takut mencapai masa menopause yang biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun. Salah satu alasan mengapa banyak perempuan enggan membicarakan mengenai fase menopause mereka karena ada anggapan umum bahwa ini adalah pintu yang harus dilalui menuju usia tua dan sering disebut sebagai masa krisis dalam rumah tangga.

Pengamatan yang dilakukan di lapangan dengan metode observasi yaitu di Kelurahan Bunulrejo Malang dijumpai bahwa salah satu munculnya stres menopause pada kaum wanita ialah adanya persepsi pada mereka bahwa usia semakin lanjut menandakan tubuh semakin renta, kulit semakin peyot, dan wajah semakin suram. Tentu saja ini bagi istri akan berlanjut dengan sikap cemas dan rasa takut. Terutama tentang perhatian suami terhadap mereka. Sementara mereka masih mendambakan cinta kasih dari suami sebagaimana ketika mereka baru mulai berpredikat sebagai ibu.

Sikap seperti itu merupakan pangkal utama stress pada mereka. Antara lain muncul dalam bentuk sikap tersinggung/sikap "mengejutkan", seperti wajah

² Purwoastuti, E. Th. *Menoopause, siapa takut?*. (Yogyakarta, kanisius, 2008). Hal:19-33

³ Rebecca Fox-Spencer, Pam Brown. *Simple Guides: Menopause*. (Jakarta, Erlangga, 2007)Hal: 34

pucat bila ditanyai masalah usia. Karenanya, bila bicara dengan mereka, jangan menanyakan hal usia. Karena selain ia akan keberatan, juga akan membuat ia tersinggung. Apalagi sekarang bahwa usia tua sering diidentikkan dengan "kurang cantik", "sudah tua", atau "agak pucat".

Posisi ini jelas meningkatkan stres. Apalagi bila tidak mau bersikap realistis, terlebih bila saat masih muda mempunyai sejumlah kelebihan tubuh yang bisa dibanggakan atau dipamerkan, seperti payudara yang indah, kulit yang halus, pinggul yang padat, dan tubuh yang aduhai. Banyak wanita secara gamblang atau halus tidak mau menerima menopause. sebagai peristiwa alam yang wajar, yang pasti akan menimpa setiap wanita. Antara lain dengan memperlihatkan sikap menantang terhadap suami hanya untuk membuktikan bahwa mereka masih cantik, indah, dan bugar, seperti tidur bertolak punggung (supaya suami minta untuk berhadapan) dan pergi berjalan sendiri (supaya suami menganggap ia masih feminim).

Terkadang juga mereka menampilkan sikap menguji dengan kalimat diplomatis, seperti "Wanita itu bagus, ya !?" (sambil menyaksikan TVRI) dan "Wanita tadi cantik, nggak !? (tentang tamu mereka). Karenanya, bila sejumlah tanda isyarat menopause sudah muncul, wanita perlulah mempersiapkan fisik dan mental secara prima.

Dari uraian di atas telah dijelaskan bahawa pada periode menopause, banyak muncul perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis. Perubahan tersebut merupakan pemicu stres yang potensial dalam meningkatkan tingkat stres individu pada masa menopause Namun, pada kenyataannya tidak

semua perempuan yang telah mengalami menopause akan memiliki level stres yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak semata-mata disebabkan oleh stressor, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stressor, konsep diri, serta tingkat religiusitas individu itu sendiri.

Dari hasil Pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan menunjukkan adanya indikasi stres menopause pada responden disebabkan oleh banyak faktor baik itu dari dalam diri individu tersebut (internal) maupun tekanan yang datang dari luar diri individu tersebut (eksternal).

Penelitian ini memfokuskan pada dua faktor di antaranya, yaitu religiusitas dan konsep diri. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan religiusitas adalah kadar keterikatan religius individu terhadap agama yang dianutnya, yang meliputi lima dimensi, yaitu: dimensi keyakinan, dimensi praktek agama, dimensi pengalaman, dimensi pengetahuan agama, dan dimensi pengamalan. Dalam penelitian ini, agama yang dimaksud adalah agama Islam.

Menurut fitrahnya manusia adalah makhluk beragama, yaitu makhluk yang memiliki rasa kegamaan, dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Fitrah inilah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia sebagai makhluk yang paling mulia sedang mendekati untuk menemukan jati diri, identitas diri, dalam menjalankan amanat sebagai khalifah di muka bumi ini.

Sebagai hamba dan khalifah Allah, hidup manusia di dunia mempunyai tugas suci, yaitu ibadah atau mengabdikan kepadaNya. Bentuk pengabdian itu, baik

yang bersifat ritual-personal maupun ibadah social, yaitu harus berupaya menjalin hubungan persaudaraan antar manusia dan menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat baik untuk umat manusia maupun bagi makhluk lainnya.

Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia, telah memberikan petunjuk tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat.

Sedangkan Konsep diri yang merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terindeferensiasi. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya di kemudian hari sendiri sangat erat kaitannya dengan diri individu. Kehidupan yang sehat, baik fisik maupun psikologi salah satunya di dukung oleh konsep diri yang baik dan stabil sehingga dapat mencegah timbulnya stres.

Meski konsep diri tidak langsung ada, begitu individu di lahirkan, tetapi secara bertahap seiring dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan individu, konsep diri akan terbentuk karena pengaruh lingkungannya . selain itu konsep diri juga akan di pelajari oleh individu melalui kontak dan pengalaman dengan orang lain termasuk berbagai stressor yang dilalui individu tersebut. Hal ini akan membentuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri dan penilaian persepsinya terhadap pengalaman akan situasi tertentu.

Hal ini sangat menarik untuk dikaji kembali mengingat masa menopause adalah masa yang dibutuhkan oleh seorang perempuan untuk hidup nyaman mungkin dengan keluarga. Dari uraian diatas peneliti bertujuan mengetahui hubungan antara masing-masing faktor tersebut dengan level stres individu, dan sejauh mana peranan kedua faktor tersebut dalam meramalkan level stres individu pada masa menopause.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas maka rumusan masalah yang akan diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat Religiusitas pada individu yang sedang Menopause?
2. Bagaimana tingkat Konsep Diri pada individu yang sedang Menopause?
3. Bagaimana tingkat Stres pada individu yang sedang Menopause?
4. Apakah ada hubungan antara tingkat Religiusitas terhadap tingkat Stress individu yang sedang Menopause?
5. Apakah ada hubungan antara tingkat tingkat Konsep Diri terhadap tingkat Stress individu yang sedang menopause?
6. Sejauh mana pengaruh tingkat religiusitas dan tingkat Konsep Diri terhadap tingkat stres individu yang sedang menopause?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat religiusitas pada individu yang sedang menopause.
2. Untuk mengetahui tingkat konsep diri pada individu yang sedang menopause.
3. Untuk mengetahui tingkat stres pada individu yang sedang menopause.
4. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat Religiusitas terhadap tingkat Stress individu yang sedang Menopause?
5. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat Konsep Diri terhadap tingkat Stress individu yang sedang menopause?
6. Untuk mengetahui pengaruh tingkat religiusitas dan konsep diri terhadap tingkat stres individu yang sedang menopause?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah bahwa penelitian ini mampu memberikan pengetahuan baru dalam keilmuan psikologi sehingga nantinya akan menambah pemahaman baru dalam teori-teori psikologi.

2. Manfaat Praktis

Memberikan tambahan pengetahuan bagi dunia ilmu pengetahuan pada umumnya serta bidang psikologi pada khususnya tentang hubungan religiusitas dan konsep diri dengan derajat stress individu pada masa menopause.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. RELIGIUSITAS

1. Pengertian Religiusitas

Kata religiusitas berasal dari bahas latin "*religio*" yang akar katanya *religare* yang berarti mengikat⁴. Dikatakan oleh oleh Sidjabat, arti *religio* mencakup *way of life* berikut peraturan-peraturannya tentang kebaktian dan kewajiban-kewajibannya yang merupakan alat untuk mengikat dan mengutuhkan diri seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan tuhan, sesama manusia dan sekitarnya⁵.

Abdullah dan karim, menyatakan bahwa keberagama adalah perilaku yang bersumber dari *nash*⁶

Kamus besar bahasa indonesia mendefinisikan beberapa istilah yang saling berhubungan, yaitu:

- a Religi (religion, kata benda) Agama, kepercayaan, penyembahan, penghambaan, terhadap satu kekuatan supernatural yang dianggap sebagai tuhan yang menentukan nasib manusia, suatu ungkapan terlembaga atau formal dari kepercayaan tersebut.
- b Religius (kata sifat) bersifat agamis, berhubungan dengan agama, sesuai dengan prinsip-prinsip suatu agama.

⁴ Diyah, P. *hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi UIN malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2007. hal: 10

⁵ Siti,H. *korelasi antara religiusitas & kecerdasan emosi dengan perilaku prososial pada remaja*. (UIN malang. Skripsi (tidak diterbitkan), 2005). Hal: 11

⁶ ibid

- c Keberagamaan (religiosness, kata benda) keadaan atau kualitas seseorang menjadi religius.
- d Religiusitas (religiosity, kata benda) ketaatan pada Agama atau keberagamaan.⁷

Thouless mengemukakan pendapat yang bersifat umum tentang religi atau Agama yang mencakup semua Agama yaitu berhubungan apa yang dirasakan dengan apa yang ia percayai sebagai wujud atau Dzat yang lebih tinggi dari pada manusia⁸, dikatakan pula bahwa sikap keagamaan menunjukkan pada kepercayaan terhadap Tuhan atau dewa-dewa sesembahan⁹.

Agama, dalam pengertian Glock & Stark (1966), adalah "sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*)"¹⁰.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah suatu kepercayaan yang diyakini oleh manusia dan di dalamnya terdapat aturan-aturan serta kewajiban-kewajiban yang harus dilaksanakan sebagai alat untuk mengikat dan mengukuhkan diri seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia dan lingkungan sekitarnya.

⁷ Departemen Pendidikan Nasional. Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga. (Jakarta, Balai Pustaka, 2000). hal: 943-944

⁸ Thouless, R. *Pengantar Psikologi Agama*. (Jakarta, Rajawali Perss, 1992). hal: 19

⁹ Ibid, hal: 20

¹⁰ Ancok, J. Suroso, FN. *Psikologi Islam Solusi Antara Problem-Problem Psikologi*. (yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005) Hal: 76

2. Dimensi Religiusitas

Glock dan Stark dalam Ancok mengemukakan ada lima dimensi religiusitas, yaitu:

a Dimensi Keyakinan

Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan di mana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut terutama yang bersifat fundamental dan dogmatis. Setiap Agama mempertahankan seperangkat kepercayaan dimana para penganut diharapkan akan taat. Walaupun demikian, isi dan ruang lingkup keyakinan itu bervariasi tidak hanya di antara agama-agama, tetapi seringkali juga di antara tradisi-tradisi dalam Agama yang sama. Seperti keyakinan terhadap adanya Tuhan, Hari Akhir, Surga dan Neraka, Malaikat dan Setan, dan lain-lain.

b Dimensi Praktik Agama

Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap Agama yang dianutnya. Praktik-praktik keagamaan ini terdiri atas dua kelas penting, yaitu:

- 1) *Ritual*, mengacu kepada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua mengharapkan para pemeluk melaksanakan. seperti sholat, puasa, zakat haji, dan sebagainya.

2) *Ketaatan*. Ketaatan dan ritual bagaikan ikan dengan air, meski ada perbedaan penting. Apabila aspek ritual dari komitmen sangat formal khas publik, semua agama yang dikenal juga mempunyai perangkat tindakan persembahan dan kontemplasi personal yang relatif spontan, informal, dan khas pribadi. Seperti menikah, khitan, dan lain-lain.

c Dimensi Pengalaman

Dimensi ini berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu, meski tidak tepat jika dikatakan bahwa seseorang yang beragama dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan subjektif dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kontak dengan kekuatan supranatural). Dimensi ini menunjukkan pada seberapa jauh seseorang merasakan dan mengalami perasaan dan pengalaman-pengalaman religius, misalnya selamat dari bencana karena pertolongan Allah, merasa doanya dikabulkan, merasa diselamatkan, dan lain-lain.

d Dimensi Pengetahuan Agama

Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi. Misalnya mengikuti kegiatan majelis taklim, mengikuti seminar keagamaan, membaca buku agama, dan lain-lain.

e Dimensi Pengamalan atau Konsekuensi

Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari kehari. Dimensi ini mengukur sejauh mana perilaku seseorang di motivasi oleh ajaran Agamanya, misalnya tidak berbohong, menepati janji, menolong orang lain, bersikap jujur, mau berbagi, tidak mencuri, dan lain-lain. Aspek ini berbeda dengan aspek ritual. Aspek ritual lebih pada perilaku keagamaan yang bersifat penyembahan/adorasi sedangkan aspek komitmen lebih mengarah pada hubungan manusia tersebut dengan sesamanya dalam kerangka agama yang dianut.¹¹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa keyakinan merupakan hal penting, tetapi untuk mencapai suatu keyakinan yang baik dan benar tentunya individu dituntut untuk belajar atau mengkaji keyakinan yang dianutnya dengan baik dan benar sehingga ia dapat mengenal tuhanNya, bagaimanapun ajaran-ajaran yang ada di dalam keyakinan yang dianutnya, termasuk juga menerima hal-hal yang bersifat dogmatis. Setelah tahu tentang ajaran-ajaran dalam keyakinannya tentunya ia akan melaksanakan aturan-aturan yang terdapat dalam ajaran Agamanya tersebut. Seperti menjalankan kewajiban-kewajiban seperti sholat, puasa dan haji. Selain itu, perilakunya dalam kehidupan sehari-hari juga berdasarkan Agama yang dianutnya, dan ada akhirnya ia mengalami pengalaman-pengalaman batin yang indah, seperti hati yang tenang ketika sudah menolong orang lain.

¹¹ Ibid. hal:77-78

Penelitian kementerian negara kependudukan dan lingkungan hidup dalam Siti H disebutkan bahwa religiusitas memiliki dimensi-dimensi Iman, Islam, Ihsan, Ilmu dan Amal¹².

Kedua pembagian di atas mempunyai kesesuaian yaitu dimensi iman sebagai *religious belief*, dimensi Islam sebagai *religious practice*, dimensi ihsan sebagai *religious feeling*, dimensi ilmu sebagai *religious knowledge* dan dimensi amal sebagai *religious effect*. Kelima dimensi tersebut menurut Subandi merupakan cerminan religiusitas dan dapat digunakan sebagai dasar mengukur sejauh mana tingkat religiusitas seseorang¹³.

Dari uraian sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa dimensi religiusitas meliputi keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengamalan, dan pengetahuan Agama yang saling berhubungan satu sama lain dan saling mempengaruhi. Apabila salah satu dari dimensi tersebut tidak dijalankan maka religiusitas seseorang akan mengalami ketimpungan.

3. Faktor-faktor Religiusitas

Religiusitas atau keberagaman pada diri seseorang adalah bersifat individual, subyektif dan kompleks. Tingkat religiusitas seseorang selalu berkaitan dengan aspek lahiriah dan batiniyah, sehingga sulit diketahui dan diukur.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas adalah faktor internal dan eksternal yang sebagaimana dijelaskan berikut ini:

¹² Siti,H. *korelasi antara religiusitas & kecerdasan emosi dengan perilaku prososial pada remaja*. (UIN malang. Skripsi (tidak diterbitkan), 2005). Hal: 15

¹³ Ibid, hal:16

a Faktor Internal

Faktor internal disini diartikan sebagai faktor yang ada dalam diri seorang individu (fitrah), yaitu fitrah (potensi) beragama. Fitrah beragama ini disebut juga sebagai naluri keberagamaan (*religion instinct*) yaitu suatu naluri (*insting*) untuk meyakini dan mengadakan penyembuhan terhadap suatu kekuatan yang ada di luar diri manusia¹⁴.

Naluri inilah yang mendorong manusia untuk mengadakan kegiatan religius. Dalam ajaran Islam, adanya kebutuhan terhadap Agama disebabkan manusia selaku makhluk yang di ciptakan sempurna oleh Tuhan dibekali dengan berbagai potensi (fitrah) yang telah di bawa sejak lahir, salah satu fitrah tersebut adalah kecenderungan terhadap agama. Hal ini juga diterangkan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ruum ayat 30, sebagai berikut:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ
ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui¹⁵ (Q.S. Ar-Ruum:30)¹⁶

¹⁴ Diyah, P. *hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi UIN malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2007. hal: 16

¹⁵ fitrah Allah: maksudnya ciptaan Allah. manusia diciptakan Allah mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. kalau ada manusia tidak beragama tauhid, Maka hal itu tidaklah wajar. mereka tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan.

¹⁶ Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Kumudasmoro Grafindo. Semarang. 1994) hal:645

Ayat di atas menjelaskan bahwa anak yang baru lahir sudah memiliki potensi untuk menjadi yang ber-Tuhan. Bahkan ketika manusi belum dilahirkan ke dunia ini, ruh manusia telah mengadakan perjanjian primordial dengan Allah swt. Isi perjanjian itu adalah pengakuan manusia akan keberadaan Allah swt. Pengakuan ini menunjukkan bahwa manusia telah memiliki bibit-bibit religiusitas dalam alam ruhaniannya, hal ini tertuang dalam Surat Al-A'raaf Ayat 172, sebagai berikut:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۗ شَهِدْنَا ۗ أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ



Artinya: Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku Ini Tuhanmu?" mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap Ini (keesaan Tuhan)". (Q.S. Al-A'raaf:172)¹⁷

b Faktor Eksternal

Faktor fitrah beragama merupakan potensi yang mempunyai kecenderungan untuk berkembang, namun perkembangan itu tidak akan terjadi manakala tidak ada faktor luar (eksternal) yang memberikan pendidikan (bimbingan, pengajaran, dan latihan) yang

¹⁷ Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Kumudasmoro Grafindo. Semarang. 1994) hal: 250

memungkinkan fitrah tersebut berkembang dengan sebaik-baiknya¹⁸.

Faktor-faktor eksternal yang diakui bisa menghasilkan sikap keberagamaan¹⁹, yaitu:

1) Pengaruh-pengaruh Sosial

Mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan itu, seperti pendidikan dari orangtua, tradisi-tradisi sosial, dan tekanan-tekanan lingkungan sosial untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan itu.

Pendidikan, terutama dari orangtua dinilai memiliki peran penting dalam upaya menanamkan nilai-nilai ajaran agama untuk mempengaruhi, membimbing dan membentuk tingkat keberagamaan atau religiusitas pada diri seorang anak. Hal senada juga dinyatakan oleh Hurlock, bahwa keluarga merupakan "training centre" bagi penanaman nilai-nilai termasuk juga nilai-nilai agama. Pernyataan ini semakin menunjukkan bahwa keluarga mempunyai peran sebagai pusat pendidikan bagi anak untuk memperoleh pemahaman tentang nilai-nilai tata krama, sopan santun, ataupun ajaran-ajaran Agama dan kemampuan untuk mengamalkan atau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari,

¹⁸ Diah, P. *Hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2007. hal: 18

¹⁹ Thouless. *Pengantar Psikologi Agama*. Hal:29

baik secara personal maupun sosial masyarakat²⁰. Selain itu karena pendidikan dalam lingkungan keluarga ini merupakan awal pembentukan sikap keagamaan dan ketaatan perilaku beragama.

2) Berbagai pengalaman

Ada tiga jenis pengalaman yang bisa memberi sumbangan terhadap sikap keagamaan, yaitu a) pengalaman mengenai dunia nyata, b) mengalami konflik moral, c) mengenai keadaan-keadaan emosional tertentu.

3) Kebutuhan

Kebutuhan di sini diartikan sebagai kebutuhan yang tidak terpenuhi secara sempurna di mana-mana sehingga mengakibatkan adanya kebutuhan akan agama, seperti kebutuhan akan keselamatan, kebutuhan akan cinta, kebutuhan untuk memperoleh harga diri, dan kebutuhan yang timbul karena adanya kematian.

4) Proses pemikiran

Manusia adalah makhluk yang berfikir dan salah satu akibat dari pemikirannya adalah bahwa ia membantu dirinya untuk menentukan keyakinan-keyakinan yang mana yang harus diterimanya dan ditolaknya.

Dalam perjalanan hidup manusia kesadaran dalam ketaatan beragama tidak statis melainkan selalu dinamis dan mengalami proses evolusi yakni bisa berkembang secara berkelanjutan mulai dari adanya fitrah keagamaan (instrinsik

²⁰ Diyah, P. *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2007. hal: 19

religius) sebagai potensi dasar yang telah dibawa manusia sejak lahir yang perlu diisi, diarahkan dan dikembangkan serta direalisasikan dalam pola hidup dan kehidupan sehari-hari²¹.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa keberagamaan seseorang dipengaruhi banyak faktor selain faktor insting, pendidikan dinilai memiliki peranan yang penting dalam upaya menanamkan nilai-nilai ajaran agama untuk mempengaruhi, membimbing dan membentuk tingkat keberagamaan atau religiusitas pada diri seseorang. Melalui pendidikan pulalah dilakukan pembentukan sikap keagamaan dan ketaatan perilaku beragama.

4. Fungsi Religiusitas

Sejak zaman dahulu, di manapun manusia berada dan bagaimanapun ia hidup, terdorong untuk melakukan pengabdian kepada Dzat yang Maha Tinggi dengan cara yang mereka atur sendiri. Dorongan beragama ini, merupakan salah satu dorongan yang bekerja dalam diri manusia seperti dorongan lainnya, yaitu makan dan minum. Dorongan beragama ini pun perlu untuk dipenuhi sehingga akan mendatangkan ketenangan dan kepuasan batin pada orang yang bersangkutan.

Ada empat motivasi yang menjadi penyebab kelakuan keagamaan pada individu menurut Dister dalam Diyah. P (2007), yaitu:

²¹ Jalaludin & ramayulis. *Psikologi agama*. (Jakarta, kalam mulia. 2002). Hal:85

a Sarana untuk mengatasi frustrasi

Orang yang mengalami frustrasi tidak jarang berperilaku religius, karena denangan jalan itulah ia berusaha mengatasi frustasinya. Setiap orang mempunyai kebutuhan yang pada dasarnya akan mengarahkan orang tersebut pada obyek-obyek duniawi, kemudian apabila orang tersebut gagal memperoleh kepuasan dari kebutuhannya maka ia akan mengarahkan keinginannya kepada Tuhan dan juga mengharapkan penentuan dari Tuhan.

b Menjaga kesusilaan dan tata tertib masyarakat

Manusia termotivasi untuk hidup religius karena menganggap bahwa keyakinan religius yang diwujudkan dalam kehidupan beragama akan berperan dalam mengatur kehidupan masyarakat. Akan tetapi agama tidak boleh disandarkan dengan etika karena etika adalah norma-norma yang muncul dan berlaku di kalangan masyarakat, sedangkan agama menyangkut nilai-nilai dan norma-norma yang berasal dari Yang Maha Kuasa.

c Mewariskan daya pikir yang ingin tahu

Maksudnya bahwa kebanyakan orang tidak dapat menerima bahwa akhir hidupnya tidak mempunyai dan tidak berarti, karena masih banyak pertanyaan dalam diri manusia berorientasi pada kehidupan yang tidak dapat terjawab. Keyakinan religiusitas dapat memberikan jawaban yang lebih jelas dan tegas mengenai banyak hal daripada ilmu pengetahuan.

d Mengatasi ketakutan

Ketakutan dalam hal ini lebih mengarah pada ketakutan yang tidak memiliki obyek atau alasan, akan tetapi ketakutan itu dapat menyebabkan

frustasi, seperti takut mati, takut kesepian, dan secara tidak langsung ketakutan itu mempengaruhi timbulnya kelakuan religius.

Ketakutan dalam hal ini menyebabkan orang berperilaku religius dengan tujuan untuk menghindari hukuman yang terdapat dalam ajaran agamanya, misalnya siksa neraka apabila ia berbuat tidak baik, dan sebaliknya mengharapkan surga apabila ia berbuat suatu kebajikan.²²

Seharusnya, orang berkelakuan religius adalah karena kecintaannya kepada Tuhan dan bertujuan untuk mengamalkan ajaran agamanya dan bukan karena menghindari hukuman atau ingin mendapatkan imbalan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, bahwa religiusitas punya peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang mempunyai pandangan bahwa kegagalan yang terjadi pada dirinya adalah kehendak Tuhan, sehingga ia harus kembali kepada Tuhan dan mengharapkan penentuan dari Tuhan.

5. Perspektif Islam Tentang Religiusitas

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

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَدْخُلُوْا فِى السَّلٰمِ كٰفَّةً وَّلَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ ۚ

اِنَّهٗ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan.

²² Diyah, P. *hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi UIN malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2007. hal: 25

Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu". (Q.S. Al-Baqarah:208)²³

Setiap muslim, baik dalam berpikir, 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. Dimana pun dan dalam keadaan apapun²⁴.

Esensi Islam adalah tauhid atau pengesaan Tuhan, tindakan yang menegaskan Allah sebagai yang esa, pencipta yang mutlak dan transenden, penguasa segala yang ada. Tidak satupun perintah dalam Islam yang bisa dilepaskan dari tauhid. Seluruh agama itu sendiri, kewajiban untuk 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 Allah²⁵.

Untuk mengenal Agama, manusia membutuhkan naluri keberagamaan (*religious instinct*) yaitu suatu naluri atau insting untuk meyakini dan mengadakan suatu penyembahan terhadap suatu kekuatan yang ada di luar dirinya. Naluri keberagamaan ini sudah ada pada setiap manusia sejak ia dilahirkan yang berupa benih-benih keberagamaan yang dianugerahkan Tuhan pada setiap manusia²⁶. Hal ini berarti bahwa agama tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena

²³ Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Kumudasmoro Grafindo. Semarang. 1994) hal:50

²⁴ Ancok, J. Suroso, FN. *Psikologi Islam Solusi Antara Problem-Problem Psikologi*. (yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005) Hal:79

²⁵ Ibid, hal:79

²⁶ Jalaludin. *Psikologi Agama.Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, hal: 67

agama merupakan fitrah manusia. Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah. Yang dimaksud dengan fitrah di sini adalah agama yang lurus, potensi untuk mengenal dan mentauhidkan Allah, cenderung kepada kebenaran, dan tidak mengalami penyimpangan. Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra bahwa Rasulullah saw bersabda,

ما من مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ

‘Tidak ada seorang jabang bayi pun kecuali dia terlahir berdasarkan fitrah. Lantas kedua orangtuanyalah yang akan membuatnya menjadi orang yahudi, nashrani, maupun majusi.’²⁷

Agama memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Manusia membutuhkan agama untuk memenuhi kebutuhan rohani serta mendapat ketenangan dalam hidupnya. Manusia akan merasakan ketenangan dan ketentraman dikala mereka mendekatkan diri dan mengabdikan kepada yang Maha Kuasa²⁸, 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)

²⁷ Nashif, manshur ‘Ali, at-Taajul Jaami’ lil Ushul fii ahaadiitsir-Rasul, (kairo: Daarul Fikr, 1975, cet. Ke-4). Hal: 196

²⁸ Jalaludin. *Psikologi agama.memahami perilaku keagamaan dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi*, hal:101

B. KONSEP DIRI

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terindeferensiasi. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya di kemudian hari.

Fitts mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Ia menjelaskan konsep diri secara fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu memper-sepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, berarti ia menunjukkan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang ia lakukan terhadap dunia di luar dirinya. Diri secara keseluruhan (*total self*) seperti yang dialami individu tersebut juga diri fenomenal. Diri fenomenal ini adalah diri yang diamati, dialami, dan dinilai oleh individu sendiri, yaitu diri yang ia sadari. Keseluruhan kesadaran atau persepsi ini merupakan gambaran tentang diri atau konsep diri individu.²⁹

²⁹ Agustian, H. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. (Bandung;Refika Aditama, 2006). Hal: 138-139

Fitts juga mengatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku orang tersebut. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferior* dibandingkan dengan orang lain, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ia tampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsinya secara subjektif tersebut.³⁰

Konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

- a Pengalaman, terutama pengalaman interpersonal, yang memunculkan perasaan positif dan perasaan berharga
- b Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain
- c Aktualisasi diri, atau implementasi dan realisasi dari potensi pribadi yang sebenarnya.³¹

Dalam bukunya *communicate*, Rudolph F Verderber dalam Sobur mendefinisikan konsep diri sebagai: "*A collection of perception of every aspect of your being: your appearance, physical and mental capabilities, vocational potential, size, strength an so forth*".³²

Pendapat yang hampir senada tentang konsep diri ini dikemukakan oleh William D. Brooks dalam bukunya *Speech Comunication* dalam Sobur.

³⁰ Ibid. hal: 139

³¹ Agustian, H. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. (Bandung;Refika Aditama, 2006). Hal: 139

³² Sobur,A.. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung, Pustaka setia, 2003).Hal:506

Dikatakan, ”*self / konsep then, can be definit as those physical, social, and our interaction with others* ”.³³

Berdasarkan kedua pendapat di atas, dapatlah disimpulkan bahwa yang dimaksud konsep diri adalah ”semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain.”

Siapakah saya? Apakah saya? Jawaban yang saya berikan terhadap kedua pertanyaan ini mengandung konsep diri saya sendiri, yang terdiri atas:

- a Citra-Diri (*Self-Image*). Bagian ini merupakan deskripsi sederhana misalnya, saya seorang pelajar, saya seorang kakak, saya seorang pemain bulu tangkis, saya seorang pesilat, saya seorang petinju, tinggi badan saya 170cm, dan sebagainya.
- b Penghargaan-Diri (*self-esteem*). Bagian ini meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan, mengenai kepantasan-diri (*self-worth*) misalnya, saya peramah, saya sangat pandai, dan sebagainya.³⁴

Myers dan Myers menyatakan bahwa penghargaan-diri adalah suatu perasaan yang dapat anda peroleh pada saat tindakan anda sesuai dengan kean pribadi anda dan pada saat kesan khusus mengira-ngira suatu versi yang diidealkan mengenai bagaimana anda mengharapkan diri anda sendiri. Adapun Goss dan O’hair menunjukkan bahwa suatu konsep diri mengacu pada cara anda menilai diri anda sendiri, seberapa besar anda berpikir bahwa diri anda berharga sebagai seseorang. Penghargaan diri lebih merupakan suatu persepsi evaluasi

³³ Sobur, A.. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung, Pustaka setia, 2003). Hal: 507

³⁴ Ibid. hal: 507

publik ketimbang konsep diri. Pesan-pesan intern mengenai diri anda (konsep diri dan penghargaan diri), dalam kadar yang besar, mengarahkan anda untuk merasakan diri anda dalam berhubungan dengan orang lain.³⁵

Konsep diri, menurut Rogers adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, yaitu "aku" merupakan pusat referensi setiap pengalaman. Konsep diri ini merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan-lahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan "apa dan siapa aku sebenarnya" dan "apa sebenarnya yang harus aku perbuat". Jadi, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Untuk menunjukkan apakah konsep diri yang konkret sesuai atau terpisah dari perasaan dan pengalaman organismik, Rogers mengajukan dua konsep.³⁶

Incongruence: ketidaksesuaian antara konsep diri dan pengalaman organismik disebabkan adanya pengasingan diri yang mendasar dalam individu. Dalam hal ini, individu merasa diancam dan takut karena dia ternyata tidak mampu menerima secara terbuka dan fleksibel semua pengalaman dan nilai organismik dalam konsep dirinya yang berlalu sempit. Akibat dari semua ini ialah konsep diri utuh, tingkah lakunya defensif, pikirannya kaku dan picik.

Adapun *congruence* adalah situasi saat pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan asli. Dengan

³⁵ Sobur, A.. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung, Pustaka setia, 2003). Hal: 507

³⁶ Ibid. hal: 507

demikian, menurut rogers, tendensi aktualisasi diri dalam pribadi seseorang dapat berkembang tanpa halangan.

2. Proses Pembentukan Konsep Diri

Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relative lama, dan pembentukan ini tidak biasa diartikan bahwa reaksi yang tidak biasa dari seseorang dapat mengubah konsep diri. Namun apabila tipe reaksi seperti ini sangat penting terjadi, atau jika reaksi ini muncul karena orang lain yang memiliki arti (*significant others*)-yaitu orang-orang yang individu nilai, umpamanya orang tua, teman, dan lain-lain-reaksi ini mungkin berpengaruh terhadap konsep diri. Konsep diri dapat dibedakan menurut daerah keaktifan seseorang; misalnya, diri sebagai orang yang terpelajar, diri sebagai seorang olahragawan. Jadi, jatidiri (*identity*) orang lain dapat mempengaruhi konsep diri seseorang bergantung pada aspek tertentu, mana yang akan membangkitkan respons. Konsep diri relatif stabil, karena kita biasanya memilih teman-teman yang menganggap kita sebagaimana kita melihat diri kita sendiri; karenanya, mereka memperkuat konsep diri.³⁷

Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua juga turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu, seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, atau pun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini

³⁷ Sobur,A.. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung, Pustaka setia, 2003).Hal:510

disebabkan sikap orang tua yang misalnya : suka memukul, mengabaikan, kurang memperhatikan, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji, suka marah-marah, dsb - dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya. Jadi anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.

Konsep diri ini mempunyai sifat yang dinamis, artinya tidak luput dari perubahan. Ada aspek-aspek yang bisa bertahan dalam jangka waktu tertentu, namun ada pula yang mudah sekali berubah sesuai dengan situasi sesaat. Misalnya, seorang merasa dirinya pandai dan selalu berhasil mendapatkan nilai baik, namun suatu ketika dia mendapat angka merah. Bisa saja saat itu ia jadi merasa “bodoh”, namun karena dasar keyakinannya yang positif, ia berusaha memperbaiki nilai.

Sebetulnya, konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang tentang sikap orang lain terhadap dirinya. Konsep diri pada dasarnya tersusun atas berbagai tahapan. Yang paling dasar adalah *konsep diri primer*, yaitu konsep yang terbentuk atas dasar pengalamannya terhadap lingkungan terdekatnya, yaitu lingkungan rumahnya sendiri.³⁸

Lalu, setelah anak bertumbuh besar, ia mempunyai hubungan yang lebih luas daripada sekedar hubungan dalam lingkungan keluarganya. Ia mempunyai lebih banyak teman, lebih banyak kenalan, dan sebagai akibatnya, ia mempunyai

³⁸ Sobur,A.. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung, Pustaka setia, 2003).Hal: 510-511

lebih banyak pengalaman. Akhirnya, anak akan memperoleh konsep diri yang baru dan berbeda dari apa yang sudah terbentuk dalam lingkungan rumahnya. Ini menghasilkan *konsep diri sekunder*.

Konsep diri sekunder banyak ditentukan pula konsep diri primernya. Jadi, apabila konsep diri primer yang dimiliki seseorang adalah ia tergolong orang yang pendiam, penurut, tidak nakal atau tidak suka membuat keributan, ia akan cenderung pula memilih teman bermain yang sesuai dengan konsep diri yang sudah dimilikinya, dan teman-teman barunya itulah yang nantinya menunjang terbentuknya konsep diri sekunder.³⁹

Dalam pandangan Clara R. Pudjijogyanti dalam Sobur (2003), konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu *komponen kognitif* dan *komponen afektif*. Komponen kognitif merupakan *pengetahuan individu tentang keadaan dirinya*. Jadi, komponen kognitif merupakan penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Gambaran diri (*self-picture*) tersebut akan membentuk *citra-diri (self image)*.⁴⁰

Komponen afektif merupakan *penilaian individu terhadap diri*. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan terhadap diri (*self-acceptance*), serta penghargaan-diri (*self-esteem*) individu.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen kognitif merupakan data yang bersifat objektif, sedangkan komponen afektif merupakan data yang bersifat subjektif. Dan jika kita membicarakan masalah konsep diri, kita

³⁹ Sobur, A.. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung, Pustaka setia, 2003). Hal: 511

⁴⁰ Ibid. hal:511

tidak akan terlepas dari masalah gambaran diri, citra diri, penilaian diri, peneriomaan diri serta penghargaan diri.

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang disekitarnya. Apa yang dipersepsi individu lain mengenai diri individu, tidak terlepas dari struktur, peran, dan status sosial yang disandang seorang individu. Struktur, peran, dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antara individu satu dan individu lain, antara individu dan kelompok, atau antara kelompok dan kelompok.

3. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri. Jalaludin rakhmat (1994), misalnya, menyebut faktor “orang lain” dan “kelompok rujukan” (reference group) sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri.⁴¹

Verderber menyebutkan sedikitnya tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri, yakni (1) self-appraisal, (2) reaction and responses other, dan (3) roles you play. Brooks menambahkan faktor lain, yakni (4) reference group.⁴²

a Self Appraisal-Viewing Self as an Object

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain, adalah kesan terhadap diri sendiri.

⁴¹ Sobur,A.. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung, Pustaka setia, 2003).Hal: 517

⁴² Ibid. hal:518

b Reaction And Response Of Others

Sebetulnya, konsep diri tidak saja berkembang melalui pandangan kita terhadap diri sendiri, namun juga berkembang dalam rangka interaksi dengan masyarakat. Oleh sebab itu, konsep diri di pengaruhi oleh reaksi serta respons orang lain terhadap diri kita. Menurut Brooks (1971), "self-concept is the direct result of how significant others react to the individual". Jadi self concept atau konsep diri adalah hasil langsung dari cara orang lain bereaksi secara berarti kepada individu.

c Roles you play-role taking

Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita. Misalnya, ketika masih kecil, kita sering "bermain peran", kita meniru perilaku orang lain yang kita lihat, umpamanya peran sebagai ayah, ibu, kakek, nenek, atau meniru ekspresi orang lain. Permainan peran inilah yang merupakan awal dari pengembangan konsep diri. Dari permainan peran ini pula, kita mulai memahami cara orang lain memandang diri kita.

d Reference group

Yang dimaksud dengan reference groups atau kelompok rujukan adalah kelompok yang menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini kita anggap penting, dalam arti mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri kita. Dalam hubungan ini, menurut William Brooks, "research

shows that how we evaluate ourselves is in part a function of how we are evaluated by reference group" (brooks, (1971:66). Jadi, penelitian menunjukkan bahwa cara kita menilai diri kita merupakan bagian dari fungsi kita dievaluasi oleh kelompok rujukan.

4. Dimensi-Dimensi Dalam Konsep Diri

Fitts dalam Agustian (2006) membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:⁴³

a Dimensi Internal

Dimensi internal atau yang disebut juga kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu yakni penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk:

1) Diri Identitas (*Identity Self*)

Bagian dari ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan, "siapakah saya?" Dalam pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan mem-bangun identitasnya. Misalnya "saya ita". Kemudian dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungannya, pengetahuan individu tentang dirinya juga bertambah, sehingga ia dapat

⁴³ Agustian, H.. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. (Bandung;Refika Aditama 2006). Hal: 139-142

melengkapi keterangan tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks, seperti "saya pintar tetapi terlalu gemuk" dan sebagainya.

Pengetahuan individu tentang dirinya juga bertambah, sehingga ia dapat melengkapi keternagan tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks, seperti "saya pintar tetapi terlalu gemuk" dan sebagainya.

2) Diri Pelaku (*Behavioral Self*)

Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai "apa yang dilakukan oleh diri". Selain itu bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas. Diri yang adekuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima, baik diri sebagai identitas maupun diri sebagai pelaku. Kaitan keduanya dapat dilihat pada diri sebagai penilai.

3) Diri Penerimaan/Penilai (*Judging Self*)

Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku.

Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang di persepsikannya. Oleh karena itu, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggamarkan dirinya, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya, penilaian ini lebih berperan dalam menentukan tindakan yang ditampilkannya.

Diri penilai menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya. Kepuasan diri yang rendah akan menimbulkan harga diri (*self-esteem*) yang rendah pula. Dan akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar pada dirinya. Sebaliknya, bagi individu yang memiliki kepuasan diri yang tinggi, kesadaran dirinya lebih realistis, sehingga lebih memungkinkan individu yang bersangkutan untuk melupakan keadaan dirinya dan memfokuskan energi serta perhatiannya keluar diri, dan pada akhirnya dapat berfungsi lebih konstruktif.

Ketiga internal ini mempunyai peranan yang berbeda-beda, namun saling melengkapi dan berinteraksi membentuk suatu diri yang utuh dan menyeluruh.

b Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain di luar dirinya. Dimensi ini merupakan suatu hal yang luas, misalnya diri yang berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama, dan sebagainya. Namun, dimensi yang dikemukakan oleh **Fitts** adalah dimensi eksternal yang bersifat umum bagi semua orang, dan dibedakan atas lima bentuk, yaitu:

1) Diri Fisik (*Physical Self*)

Diri fisik menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai

kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).

2) Diri Etik-Moral (*Moral-Ethical Self*)

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamanya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

3) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

4) Diri Keluarga (*Family Self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

5) Diri Sosial (*Social Self*)

Bagian ini merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya.

Pembentukan penilaian individu terhadap bagian-bagian dirinya dalam dimensi eksternal ini dapat dipengaruhi oleh penilaian dan interaksinya dengan orang lain. Seseorang tidak dapat begitu saja menilai bahwa dia memiliki fisik yang baik tanpa adanya reaksi dari orang lain yang memperlihatkan bahwa secara fisik ia memang menarik. Demikian pula seseorang mengatakan bahwa ia memiliki diri pribadi yang baik tanpa adanya tanggapan atau reaksi orang lain di sekitarnya yang menunjukkan bahwa ia memang memiliki pribadi yang baik.

C. STRES

1. Pengertian Stres

Kata *stress* berasal dari kosakata Bahasa Inggris. Menurut Kamus *Oxford*, *stress* memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaannya di bidang-bidang yang berbeda. Disana *stress* diterjemahkan sebagai: (1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; (2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; (3) kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu; (4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus; (5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik; (6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.⁴⁴

Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam

⁴⁴ A S Hornby. 1995. *oxford advanced learner's dictionary*. (new york: oxford university press). Hlm. 1286

kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu hubungan persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.⁴⁵

Pada intinya stres adalah reaksi seseorang terhadap setiap rangsangan yang mencemaskan dirinya. Reaksi itu bisa berupa penurunan kualitas fisik (fisiologis) atau penurunan kenyamanan perasaan (psikologis).

Sedangkan variabel yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres disebut stressor. Datangnya stressor dapat sendiri-sendiri atau dapat pula bersamaan.⁴⁶

2. Sumber Stres

Sumber stres dapat berasal dari dalam tubuh dan diluar tubuh, sumber stres dapat berupa biologik/fisiologik, kimia, psikologik, sosial dan spiritual, terjadinya stres karena stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis contohnya:

- a Stressor biologik dapat berupa; mikroba; bakteri; virus dan jasad renik lainnya, hewan, binatang, bermacam tumbuhan dan makhluk hidup lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan misalnya; tumbuhnya

⁴⁵ Rasmun, SKp.,M.Kep. *Stress, Koping, dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. (Jakarta, sagung seto, 2004). Hal:9

⁴⁶ Ibid. hal: 10

jerawat (*acne*), demam, digigit binatang dll, yang dipersepsikan dapat mengancam konsep diri individu.

- b Stressor fisik dapat berupa; perubahan iklim, alam, suhu, cuaca, geografi; yang meliputi letak tempat tinggal, domisili, demografi; berupa jumlah anggota dalam keluarga, nutrisi, radiasi kepadatan penduduk, imigrasi, kebisingan dll.
- c Stressor kimia; dari dalam tubuh dapat berupa serum darah dan glukosa sedangkan dari luar tubuh dapat berupa obat, pengobatan, pemakaian alkohol, nikotin, cafein, polusi udara, gas beracun, insektisoda, pencemaran lingkungan, bahan-bahan kosmetika, bahan-bahan pengawet, pewarna dan lain-lain.
- d Stressor sosial psikologik, yaitu labeling (penamaan) dan prasangka, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kekejaman (aniaya, perkosaan) konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif, dan kehamilan.
- e Stressor spirital; yaitu adanya persepsi negatif terhadap nilai-nilai ke-Tuhanan.

Tidak hanya stressor negatif yang menyebabkan stres tetapi stressor positif pun dapat menyebabkan stres, misalnya, kenaikan pangkat, promosi jabatan, tumbuh kembang, menikah, mempunyai anak, dll. Semua perubahan yang terjadi sepanjang daur kehidupan.⁴⁷

⁴⁷ Ibid, Hal: 10-11

Sedang dr. LA Hartono dalam bukunya stres dan stroke menjelaskan secara umum penyebab stres yang digolongkan menjadi beberapa kelompok berikut.

- a) Tekanan fisik: kerja otot/olahraga yang berat, kerja otak yang terlalu lama, dan sebagainya.
- b) Tekanan psikologis: hubungan suami istri/orang tua-anak, persaingan antarsaudara/teman kerja, hubungan sosial lainnya, etika moral, dan sebagainya.
- c) Tekanan sosial ekonomi: kesulitan ekonomi, rasialisme, dan sebagainya.⁴⁸

3. Tanda dan Gejala Stres

Sebelum timbul komplikasi kesehatan yang serius akibat stres, sebenarnya ada gejala-gejala awal berupa gangguan fisik ataupun mental yang dapat dicermati. Sedangkan orang mempunyai titik lemah dan disitulah biasanya tampak gejala gangguan pertama (misalnya, sebagian orang mengalami sakit perut/gangguan pencernaan bila cemas atau gelisah, sedang orang lain menderita sakit kepala).

Menurut dr LA Hartono dalam stroke dan stres, Beberapa gejala awal akibat stres dapat dibagi menjadi keluhan somatik, psikis, dan gangguan psikomotor dengan atau tanpa gejala psikotik.⁴⁹

a Keluhan Somatik (sakit)

Keluhan Somatik antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Gangguan cerna.

⁴⁸ Hartono, LA. *Stress & Stroke. Stress Suatu Factor Tambahan Penyebab Stroke*. (yogyakarta, kanisius, 2007). Hal:9-10

⁴⁹ Ibid. hal:15-17

- 2) Nyeri dada atau debar jantung (*palpitasi*).
- 3) Insomnia berupa sulit tidur atau tidur tapi mudah terbangun.
- 4) Gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan.
- 5) Nyeri otot, letih, lesu, tidak bergairah.

b Keluhan Psikis

Keluhan psikis antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Putus asa, merasa masa depan suram.
- 2) Sedih dan merasa bersalah.
- 3) *Impulsif* dan mudah marah.
- 4) Selalu tegang dan suka menyendiri.

c Gangguan psikomotor

Gangguan psikomotor antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Gairah kerja/belajar menurun.
- 2) Mudah lupa dan konsentrasi berkurang.

Sedangkan menurut Kozier, et al (1989) mengemukakan bahwa gejala psikologis individu yang mengalami stres, antara lain:

a) Kecemasan

Cemas adalah perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti/tidak ada objek yang nyata misalnya; cemas kalau hasil ujian jelek, cemas tidak naik kelas, cemas menunggu kedatangan, menunggu keberangkatan, terlambat, dll.

Cemas dapat digolongkan menjadi; cemas ringan, cemas sedang dan cemas berat.

b) Marah

Marah adalah suatu reaksi emosi yang subyektif, atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tuntutan yang tidak terpenuhi. Ada tiga cara ekspresi marah yang konstruktif.;

(a) Perhatian; yaitu aksi mencari perhatian orang lain dengan cara memanggil nama.

(b) Mencari penjelasan; proses mencari penjelasan atas masalah yang menyebabkan marah misalnya; ..."apa yang sedang terjadi?.....ada apa?".

(c) Identifikasi; yaitu mencari respon dan mendukung orang lain misalnya;apa yang saya lakukan ini salah?⁵⁰

4. Respon Individu Terhadap Stres

Istilah 'respon stres' menjelaskan serangkaian respon rumit berbeda yang dibuat oleh tubuh terhadap tuntutan apapun yang dihadapinya. Respon stres selalu aktif pada beberapa tingkat, bekerja dalam zona normal dari neraca stres yang memungkinkan kita menghadapi perubahan sehari-hari dalam lingkungan. Ketika tuntutan-tuntutan aneh, baru dan berlebihan, tantangan-tantangan atau ancaman-ancaman muncul, respon stres memastikan bahwa tubuh selalu dalam status siap siaga untuk menghadapinya. Karena tuntutan-tuntutan tersebut bisa

⁵⁰ Rasmun, SKp.,M.Kep. *Stress, Koping, Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. (Jakarta, sagung seto, 2004). Hal:18-19

mengancam kehidupan, baik secara fisik maupun emosional, maka respon tubuh harus disesuaikan untuk menghadapi tipe situasi yang dihadapi. Sangat efektif dan ekonomis apabila tubuh dapat mengaktifkan suatu respon stres tetap untuk menghadapi semua peristiwa yang terjadi sehingga bagian-bagian dan kadar respon stres yang berbeda dapat diaktifkan guna memungkinkan kita membuat respon dengan cara yang paling sesuai.⁵¹

Stres sifatnya *universality* yaitu umum semua orang sama dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya berbeda atau *diversity*. Sesuai dengan karakteristik individu maka responnya terhadap stres berbeda-beda untuk setiap orang. Respon yang berbeda tersebut dikarenakan mekanisme koping yang digunakan oleh individu dengan sumber kemampuan yang berbeda, dan kemampuan individu dalam mengatasi stres berbeda pula, sehingga stres yang sama akan mempunyai dampak dan reaksi yang berbeda, namun demikian gambaran dibawah ini dapat digunakan untuk menganalisa kondisi stres dengan keadaan sakit.⁵²

Hubungan stadium perkembangan sakit dengan stres, potter perry dalam rasmun telah membagi hubungan tingkat stres dengan kejadian sakit.;⁵³

⁵¹ Terry Gregson. Penerjemah Ahada Eriawan,S.Pd. *Life Without Stress Mengajari Diri Anda Sendiri Mengelola Stress*. (Jakarta, prestasi pustakaraya, 2007). Hal:38.

⁵² Rasmun, SKp.,M.Kep. *Stress, Koping, Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. (Jakarta, sagung seto, 2004). Hal:24-25

⁵³ Ibid. hal 24-26

GAMBAR 1

Hubungan Tingkat Sres dengan Kejadian Sakit

Stres ringan (tidak ada resiko sakit)	Stres sedang primer	Stres berat	Tanda klinis	Gejala-gejala nampak	Penyakit dan tidak mampu	kematian
sehat			→			meninggal
			sakit			
Pencegahan primer				Pelayanan dan pengobatan		

Stres ringan; biasanya tidak merusak aspek fisiologis, sebaliknya stres sedang dan berat mempunyai resiko terjadinya penyakit, stres ringan umumnya diorasakan oleh setiap orang misalnya; lupa ketiduran, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi seperti ini nampak tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.

Stres sedang; terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapakan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakana bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.

Stres berat, adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.

5. Perspektif Islam Tentang Stres

Dunia modern ditandai dengan capaian-capai luar biasa dibidang teknologi, komunikasi, dan informasi. Dengan semua kemudahan itu manusia tidak lagi kesulitan untuk memperoleh ilmu dan wawasan. Seharusnya, dengan sarana-sarana kemudahan yang ada, manusia modern bisa hidup lebih tenteram, damai, dan sejahtera. Betapa tidak, setiap pengetahuan yang dibutuhkan untuk meraih impian itu mudah diperoleh. Namun yang terjadi justru sebaliknya, ilmu pengetahuan semakin melimpah ruah, namun problem stres justru lebih melimpah dari itu.

Menurut data yang dikeluarkan oleh american academy of familiy physicans, dua pertiga (66%, pen)dari semua kunjungan dokter-dokter keluarga di amrika, adalah untuk mengatasi stres (Don R Powell, 2000:255) mengutip pernyataan dua orang pakar dari college of medicine, universitas illions amerika, yaitu A.M. Osfeld dan R.B Shekelle bahwa:

”Telah terjadi peningkatan cukup besar dalam ketidaknyamanan hubungan manusia karena manusia telah berpindah dari kehidupan yang relatif primitif dan lebih desa ke kehidupan kota dan industri” (herbert benson, 2000:81)⁵⁴

Kemajuan dunia modern lebih terfokus pada kemajuan-kemajuan dibidang materi, sedang sektor spiritual manusia terabaikan. Realitas ini sangat

⁵⁴ Nusantari, A. *Life is beautiful (hidup tanpa tekanan stres)*. (Jakarta, pena pundit aksara, 2005). Hal:20

terlihat dengan semakin banyaknya manusia-manusia yang bertubuh gemuk, melebihi kewajaran. Pada saat yang sama, orang-orang subur itu membawa potensi penyakit yang sangat banyak, mulai dari jantung, darah tinggi, diabetes, stroke, asam urat, dan lain-lain. Mustahil manusia akan mengejar kegemukan tubuh, jika sejak semula hatinya berada dalam ketenteraman.

Dalam keadaan demikian, Islam merupakan konsep hidup (*way of life*) yang sangat ditunggu-tunggu peranannya untuk mengentaskan manusia dari keterpurukan spiritual akibat tekanan stres menuju kehidupan sejati. Islam bukan saja memiliki kekayaan ilmu pengetahuan yang melimpah, namun ia sudah membuktikan peran konstruktifnya dalam memberi rasa damai dan bahagia bagi umat manusia sejak lebih dari 1400 tahun silam.

Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, "*Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya⁵⁵, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman*".

⁵⁵ Disesatkan Allah berarti: bahwa orang itu sesat berhubung keingkarannya dan tidak mau memahami petunjuk-petunjuk Allah. dalam ayat ini, Karena mereka itu ingkar dan tidak mau memahami apa sebabnya Allah menjadikan nyamuk sebagai perumpamaan, Maka mereka itu menjadi sesat.

D. MENOPAUSE

1. Pengertian Menopause

Menopause adalah masa usia tengah baya, biasanya pada usia akhir 40 atau awal 50 tahun, ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan⁵⁶.

Menopause adalah penghentian permanen menstruasi (haid), berarti pula akhir dari masa reproduktif. Perubahan *endokrin*-hormon yang terlibat selama bertahun-tahun dalam kehidupan wanita ini, terutama disebabkan oleh kehilangan fungsi ovarium yang semakin meningkat. Beberapa wanita mempunyai siklus menstruasi yang dapat diramalkan, tanpa penyulit sampai penghentian mendadak. Tetapi kebanyakan wanita mengalami siklus anovulasi yang ditandai oleh menstruasi yang tidak dapat diramalkan dengan pendarahan yang sedikit-sedikit atau perdarahan banyak yang berlangsung lama, atau bisa juga keduanya. Usia rata-rata perempuan yang mengalami haid terakhir mereka adalah 52 tahun. Ada penurunan dramatis dalam produksi estrogen oleh indung telur. Turunnya estrogen menghasilkan beberapa gejala yang tidak menyenangkan pada beberapa wanita yang mengalami menopause-panas (*hot-flashes*), mual, letih, dan cepatnya deyt jantung, misalnya. Beberapa wanita yang mengalami menopause mengeluhkan depresi dan peningkatan sensitivitas.⁵⁷

Definisi paling sederhana tentang menopause adalah periode menstruasi terakhir yang di alami. Hal ini terjadi ketika hormon-hormon yang mengontrol

⁵⁶ John, W. Santrock. *Life-Span Development:Perkembangan Masa Hidup, Jilid II*. (Jakarta, Erlangga, 1995). Hal: 148

⁵⁷ Purwoastuti, E. Th. *Menoapause, siapa takut?*. (Yogyakarta, kanisius, 2008). Hal: 11

siklus menstruasi berada dalam kadar yang sangat rendah sehingga menstruasi tidak mungkin terjadi lagi. Sangat sulit mengetahui dengan pasti kapan menopause terjadi karena menstruasi dapat menjadi tidak teratur saat usia bertambah tua.⁵⁸

Pandangan yang secara umum dapat diterima adalah wanita hanya dapat mengklaim bahwa dirinya telah mengalami menstruasi terakhir ketika menstruasi tersebut terjadi setidaknya 1 tahun sebelumnya, dan tidak hamil selama masa itu. Para ahli sependapat bahwa jika wanita belum berusia 50 tahun, setidaknya harus menunggu selama 2 tahun sebelum menyimpulkan bahwa telah mendapat menstruasi terakhir.

Hal yang membingungkan ketika orang mengacu pada 'menopause', mereka seringkali berbicara tentang perubahan dan gejala bertahap yang terjadi selama beberapa tahun sebelum dan sesudah masa menstruasi terakhir. Istilah yang lebih akurat untuk masa transisi dari kehidupan yang reproduktif ke kehidupan yang tidak reproduktif adalah *Fase Klimakterik*.

Bagi kebanyakan wanita, haid terakhir terjadi pada usia 50-51 tahun, dengan klimakterium dimulai beberapa tahun sebelumnya dan berlanjut selama beberapa tahun sesudahnya. Menopause juga terjadi pada wanita yang mengalami pengangkatan rahim / uterus yang disebut dengan *Hysterectomi*, misalnya sebagai akibat adanya tumor di uterus, dan mereka akan mengalami gejala menopause pada usia yang lebih muda. Menopause terjadi sekitar satu tahun lebih awal dari

⁵⁸ Dr Rebecca Fox-Spencer, Dr Pam Brown. *Simple Guides: Menopause*. (Jakarta, Erlangga, 2007)Hal: 14

rata-rata pada wanita yang merokok dan setahun lebih lama pada wanita yang buta sejak lahir.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perubahan secara perlahan-lahan ke masa non-produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Sehubungan dengan terjadinya menopause pada lansia maka biasanya hal itu diikuti dengan berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan si lansia tersebut.

2. Tanda dan Gejala Menopause

Ciri-ciri yang menandakan menopause adalah berhentinya menstruasi. Akan tetapi, sangat sulit menentukan apakah wanita telah mengalami menstruasi terakhir saat terjadinya ketidakteraturan menstruasi yang menunjukkan bahwa seorang wanita mendekati menopause. Alasan lain yang patut dicurigai bahwa seorang wanita telah berada pada masa menopause adalah jika ia telah mengalami gejala menopause. Hanya kira-kira tiga perempat dari wanita yang berada pada masa menopause mengalami gejala menopause. Gejala-gejala yang umum terjadi adalah sebagai berikut⁵⁹:

a Gejala-gejala fisik

- 1) *Hot flushes*/rasa panas (pada wajah, leher, dan dada yang berlangsung beberapa menit; bisa juga merasa pusing, lemah, atau sakit). Hot flashes

⁵⁹ Purwoastuti, E. Th. *Menoopause, siapa takut?*. (Yogyakarta, kanisius, 2008). Hal: 20-32

adalah Perasaan panas secara tiba-tiba yang muncul mulai dari bagian atas tubuh dan menyebar ke wajah bahkan kadang-kadang sampai ke seluruh tubuh. Gejala ini bervariasi, kadang mereka mengalaminya, kadang mereka tidak mengalaminya selama berbulan-bulan. Belum ada pola tertentu yang dapat dipakai untuk meramalkan kehadirannya. Perasaan ini tidak menyenangkan, sering kali menimbulkan rasa malu dan perasaan tidak enak.

2) Berkeringat di malam hari.

Gejala karakteristik berikutnya adalah berkeringat pada malam hari, yaitu bersimbah peluh sewaktu bangun pada malam hari, sehingga perlu berganti pakaian di malam hari. Selain itu, diikuti dengan adanya perasaan dingin setelahnya. Hal ini tentu saja akan mengganggu tidur si penderita maupun orang yang tidur di sebelahnya. Akibatnya, mereka merasa lelah dan lebih mudah tersinggung setelah selama beberapa minggu tidak dapat tidur dengan nyenyak.

3) Insomnia (sulit tidur)

Insomnia lazim terjadi pada waktu menopause, tetapi hal ini mungkin ada kaitannya dengan rasa tegang akibat berkeringat pada malam hari, wajah memerah, dan perubahan yang lain. Palpitasi juga dapat terjadi dan denyut jantung naik sampai 20%.

4) Perubahan dalam mulut

Bagi beberapa wanita, rasa mulut yang seperti tembaga ini hanya masalah yang bersifat sementara. Keadaan ini akan berlalu, meskipun bagi wanita

yang berprofesinya tergantung pada kepekaan lidahnya, misalnya yang bekerja sebagai juru masak, kadang-kadang mengatakan bahwa mereka kehilangan kepekaan lidahnya. Wanita yang lain mungkin mempunyai masalah dengan gusinya, kadang-kadang gigi menjadi lebih mudah tanggal, terutama jika tulangnya lepas dari rahangnya.

5) Iritasi kulit

Beberapa wanita menderita formikasi, nama ini berasal dari kata "formika" yang dalam bahasa latin berarti "semut". Formika yaitu sensasi iritasi di bawah kulit seperti perasaan digigit semut. Keadaan ini sulit dikendalikan dan tampaknya cukup berbeda dengan tanda-tanda penyakit kulit lain akibat berkurangnya kadar estrogen.

6) *Osteopenia* (pengurangan kadar mineral tulang) sampai *osteoporosis* (pengerosan tulang)

Dengan turunnya kadar estrogen, maka proses pematangan sel tulang (*osteoblast*) terhambat, dan dua hormon yang berperan dalam proses ini, yaitu vitamin D dan PTH (*parathyroid hormon*) pun turun, sehingga dimulailah proses berkurangnya kadar mineral tulang. Apabila ini berlanjut terus, yang berhubungan dengan kelanjutan harapan hidup, maka akan tercapai keadaan *osteoporosis*, yaitu keadaan kadar mineral tulang yang sedemikian rendah sehingga tulang menjadi mudah patah. Diketahui 85% wanita menderita *osteoporosis* yang terjadi \pm 10 tahun setelah menopause, atau 8 tahun setelah operasi pengangkatan kedua indung telur (*ovarium*).

7) *Adipositas* (penimbunan lemak)

Penyebaran lemak terdapat pada tungkai atas, pinggul, perut bawah, dan lengan atas. Ada sekitar 29% wanita klimakterik yang mengalami sedikit kenaikan berat badan dan 20% yang mengalami kenaikan mencolok. Hal ini diduga ada hubungannya dengan turunnya estrogen dan gangguan pertukaran zat dasar metabolisme.

b Gejala-gejala Psikologis

Perubahan lain yang sulit ditentukan namun sama pentingnya adalah perubahan psikologis. Perubahan ini mungkin merupakan akibat tidak langsung dari gangguan fisik, tetapi mungkin juga disebabkan secara langsung oleh tingkat hormon yang berubah. Iritatif (mudah tersinggung) dan perubahan suasana hati itu umum, tetapi jauh lebih penting adalah serangan rasa cemas, hilangnya ingatan (sulit mengingat), dan hilangnya konsentrasi. Semua gejala ini akan mengganggu kehidupan sosial dan usaha saling menopang sehingga merupakan masalah yang makin lama makin berat.

Depresi, kekhawatiran, perasaan ingin menangis, dan mudah tersinggung dianggap sebagai masalah besar oleh para wanita, dan semua gejala tersebut dapat mempengaruhi kemampuan kerja mereka sehari-hari. Depresi dapat menyerang wanita untuk pertama kali. Kadang-kadang depresi merupakan respons terhadap perubahan sosial dan fisik yang sering kali dialami dalam fase kehidupan tertentu. Akan tetapi, beberapa wanita mungkin mengembangkan rasa depresi yang dalam atau *endogenus* yang tidak proporsional dengan lingkungan

pribadi mereka dan yang mungkin sulit dihindarkan. Depresi sering kali dapat dikurangi dengan memberikan hormon estrogen pengganti.

Sebagian orang tidak melihat adanya hubungan antara siklus hormon dan suasana hati. Namun, ada beberapa tanda yang menunjukkan bahwa fluktuasi hormon memang benar mempunyai efek terhadap emosi. Misalnya ketika produksi hormon berkurang tepat sebelum wanita mendapat haid, maka banyak diantara para wanita yang menderita ketegangan prahaid.

Beberapa wanita mengatakan suasana hati tertentu terjadi dalam suatu putaran meskipun haid mereka sudah berhenti. Suasana hati itu terus-menerus berlangsung pada waktu-waktu tertentu dalam satu bulan. Salah satu cara untuk mengetahui hal ini adalah dengan membuat buku harian untuk mencatat apa yang dirasakan hari demi hari. Dengan demikian, wanita akan dapat melihat apakah suasana hati mereka mengikuti suatu pola yang dapat dikenali. Juga dipengaruhi oleh perubahan produksi hormon seperti muka kemerahan keringatan pada malam hari, maka wanita akan menderita tidur yang tidak nyenyak. Keadaan ini dapat memperparah depresi dan kelelahan.

Bagaimana kehidupan seks pada masa menopause? Hubungan seks sebagai lambang kecintaan dan kemesraan setiap pasangan baik muda maupun tua, tetap diperlukan. Di depan sudah disampaikan bahwa pada wanita menopause, karena kekurangan hormon estrogen maka vagina menjadi kering, sehingga mudah cedera waktu bersenggama.

Masalah lain yang timbul dalam hubungan seks adalah "nafsu kuat tetapi tenaga kurang". Seperti diketahui, dengan bertambah tuanya jaringan tubuh,

maka fungsinya juga sudah mulai menurun, hal ini berhubungan dengan gangguan ereksi pada pihak suami. Sehingga pengertian kedua belah pihak sangat diperlukan untuk kebahagiaan kehidupan seks diusia senja.

3. Stres Menopause

Menopause merupakan suatu proses alamiah dan normal dialami oleh semua wanita. Seiring dengan pertambahan umur, tentunya semua fungsi organ tubuh juga mulai menunjukkan adanya perubahan-perubahan yang signifikan. Menopause sendiri dapat diartikan tidak mendapatkan haid selama 12 bulan setelah hari terakhirnya seorang wanita mendapatkan haid. Dalam bidang kedokteran menopause dapat terjadi akibat proses alamiah (*natural menopause*) dan yang sengaja dibuat berhenti haid misalnya, akibat tindakan bedah (*surgical menopause*) atau akibat pengobatan kanker (*medical menopause*). Tetapi dalam artikel ini kita akan lebih fokus pada menopause alamiah.

Dalam usia reproduktif, indung telur wanita menghasilkan sel telur dan hormon wanita yang disebut estrogen dan progesteron. Sel telur berperan dalam proses konsepsi. Sedangkan hormon estrogen dan progesteron berperan dalam pengaturan siklus haid beserta perubahan-perubahan pada tubuh dan mental yang menyertai siklus haid tersebut. Pada menopause, indung telur ini akan berhenti menghasilkan sel telur dan berkurangnya produksi hormon.

Tidak ada seorang pun yang dapat dengan pasti menentukan kapan menopause ini datang. Kebanyakan wanita akan mengalaminya pada usia 50 tahun tetapi tidak menutup kemungkinan jika terjadi lebih cepat atau lebih lambat.

Proses menopause ini akan memakan waktu antara 3 sampai 5 tahun sampai dinyatakan lengkap ketika seorang wanita telah berhenti haid selama 12 bulan.

Masa menopause seringkali ditandai dengan berbagai macam keluhan atau gejala yang meliputi aspek fisik maupun psikologis. Salah satu gejala fisik yang timbul akibat perubahan hormonal adalah menurunnya fungsi organ reproduksi yaitu ovarium. Pada usia sekitar 45 tahun didapati keluhan haid yang mulai tidak teratur. Biasanya ditandai dengan memendeknya siklus haid dibandingkan dengan siklus haid pada wanita yang lebih muda. Selain itu timbul pula gejalak rasa panas (*hot flashes*). Arus panas biasanya timbul pada saat darah haid mulai berkurang dan berlangsung sampai haid benar-benar berhenti.

Sheldon H.C (dalam Rosetta Reitz, 1979) mengatakan “ kira-kira 60% wanita mengalami arus panas”. Munculnya *hot flashes* ini sering diawali pada daerah dada, leher atau wajah dan menjalar ke beberapa daerah tubuh yang lain. Hal ini berlangsung selama dua sampai tiga menit yang disertai pula oleh keringat yang banyak. Ketika terjadi pada malam hari, keringat ini dapat mengganggu tidur dan bila hal ini sering terjadi akan menimbulkan rasa letih yang serius bahkan menjadi depresi. Selain itu, rendahnya kadar estrogen merupakan penyebab proses osteoporosis (kerapuhan tulang). Osteoporosis merupakan penyakit yang paling banyak menyerang wanita yang telah menopause. Menurunnya kadar estrogen akan diikuti dengan penurunan penyerapan kalsium yang terdapat dalam makanan. Kekurangan kalsium ini oleh tubuh diatasi dengan menyerap kembali kalsium yang terdapat dalam tulang, dan akibatnya tulang menjadi keropos dan rapuh.

Sedangkan munculnya gejala psikologi ketika menopause sebenarnya tidak dapat dipisahkan antara aspek organ-biologis, sosial, budaya dan spiritual dalam kehidupan wanita. Beberapa gejala psikologis yang menonjol ketika menopause adalah mudah tersinggung, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (tension), cemas, stres, dan depresi. Stres adalah ketegangan fisik dan mental atau emosional karena tubuh kita merespon terhadap tuntutan, tekanan dan gangguan yang ada di sekeliling kita. Stres adalah suatu keadaan atau tantangan yang kapasitasnya diluar kemampuan seseorang oleh karena itu, stres sangat individual sifatnya.

Konsekuensi yang paling menonjol bagi pengertian menopause dari determinasi biological yaitu “sehat” dan “sakit” adalah melabel menopause sebagai sebuah penyakit. Hubungan positif usia dengan kemunculan penyakit mendukung sistem sosial untuk memberi label “menopause sebagai penyakit” Label tersebut sudah sangat kuat dalam sistem sosial di masyarakat juga terkait dengan anggapan produksi estrogen ada lah normal, dan ketika tubuh wanita tidak memproduksinya lagi, dianggap tidak normal.

Stres bermula dengan primary appraisal yaitu ketika kita merasakan bahwa keadaan fisiologis atau psikologis akan mengancam kita, baik itu nyata atau imajinatif. Secondary appraisal menjawab dengan apa yang harus saya lakukan terhadap keadaan tersebut respon apa yang akan saya tampilkan, stres akan berakhir jika kita berhasil mempraktikkan metode coping untuk menetralisasi keadaan tersebut. Maka, menurut teori ini, stres lebih merupakan sebuah produk dari proses kognitif, tentang apa yang kita pikirkan dan bagaimana kita menilai

keadaan. Menopause yang dianggap sebagai hal yang negatif menciptakan sebuah persepsi yang negatif pula yang berpotensi menjadi primary appraisal, awal dari stres.

Stres pada masa menopause merupakan salah satu dari harm-loss stressful appraisal yang terkait erat dengan penurunan self-esteem wanita. Penurunan self-esteem ini merupakan kehilangan yang bersifat psikologis. Hal ini terlihat dari persepsi bahwa menopause mengakibatkan menurunnya daya tarik fisik dan seksual. Tubuh semakin renta, kulit semakin peyot, dan wajah semakin suram. Tentu saja ini bagi istri akan berlanjut dengan sikap cemas dan rasa takut. Terutama tentang perhatian suami terhadap mereka. Mereka merasa tidak dibutuhkan oleh suami dan anak-anak mereka, serta merasa kehilangan femininitas karena fungsi reproduksi yang hilang.

Stres pada masa menopause dapat dipercepat oleh ketidakstabilan hormon yang menyebabkan wanita masuk dalam siklus yang jahat. Menopause menyebabkan stres. Stres yang terjadi memicu semakin banyak produksi hormon sehingga hormon tidak seimbang. Semakin besar ketidakseimbangan hormon yang terjadi membawa wanita semakin stres. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa stres yang dialami wanita menopause tidak hanya memberikan dampak negatif, tapi dapat juga memberikan dampak positif. Apakah kemudian dampak itu positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu memandang dan mengendalikannya. Apabila menopause dipandang secara santai, normal dan menambah motivasi maka akan menjadi eustress atau stres yang positif. Jika

dipandang sebagai ketidaknyamanan dan tidak di optimalkan dengan tepat maka akan menjadi distress atau stress yang negatif.

Stres yang tidak teratasi menimbulkan gejala badaniah, jiwa dan gejala social, antara lain:

- a. **gejala badan:** sakit kepala, pusing separo, sakit mag, mudah kaget (berdebar-debar), anyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher sampai punggung, dada rasa panas/nyeri, rasa tersumbat dikerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, kejang-kejang, pingsan dan sejumlah gejala lainnya.
- b. **Gejala emosional:** pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan sebagainya.
- c. **Gejala sosial:** sering mengontrol jendela, pintu, menarik diri dari pergaulan social, mudah bertengkar, membunuh dan lainnya.⁶⁰

Akibat-akibat stres negatif yang akut dapat menimbulkan penyakit depresi atau kecemasan. Sedangkan stres yang kronik dapat menimbulkan gangguan jiwa yang berat (schizophrenia). Tidak semua individu mengalami gangguan bila mengalami stres. Hal ini sangat tergantung dari kepribadian seseorang, kesehatan individu, falsafah hidup / agama seseorang, persepsi (tanggapan seseorang terhadap stres yang bermacam-macam: biasa, agak risau,

⁶⁰ Anoraga, *psikologi kerja*, Jakarta: rineka-cipta, 2005. hal: 110

sangat mengganggu) dan posisi sosialnya, apakah individu dapat mengembangkan perannya sebagai makhluk individu dan makhluk sosial

E. HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN STRES MENOPAUSE

Menurut fitrahnya, manusia adalah makhluk beragama (*homo religius*), yaitu makhluk yang memiliki rasa keagamaan, dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Kefitrahannya inilah yang membedakan manusia dari hewan, dan juga yang mengangkat harkat dan martabatnya atau kemuliannya di sisi Tuhan⁶¹.

Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya (*self-identity*) yang hakiki, yaitu sebagai '*abdullah*' (hamba Allah) dan *khalifatullah* (khalifah Allah) dimuka bumi⁶².

Sebagai hamba dan khalifah Allah, hidup manusia didunia mempunyai tugas suci, yaitu ibadah atau mengabdikan kepada-NYA. Bentuk pengabdian itu, baik yang bersifat ritual - personal (seperti sholat, shaum, dan berdo'a) maupun ibadah sosial, yaitu upaya menjalin silaturahmi (hubungan persaudaraan antar manusia) dan menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan atau kebahagiaan umat manusia (*rahamatan lil'alamin*).

Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk (*hudan*) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau

⁶¹ Yusuf, S. *mental hygiene: perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. (bandung, pustaka bani quraisy:2004). Hal: 129

⁶² ibid

pengembangan mental (rohani) yang sehat. Sebagai petunjuk hidup bagi manusia dalam mencapai mentalnya yang sehat, agama berfungsi sebagai berikut:⁶³

1. Memelihara Fitrah

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah (suci), bersih dari dosa dan noda. Namun karena manusia mempunyai hawa nafsu (naluri atau dorongan untuk memenuhi kebutuhan/keinginan), dan juga ada pihak luar yang senantiasa berusaha menggoda atau menyelewengkan manusia dari kebenaran, yaitu syetan, maka manusia sering terjerumus melakukan perbuatan dosa. Agar manusia dapat mengendalikan hawa nafsunya dan terhindar dari godaan syetan (sehingga dirinya tetap suci), maka manusia harus beragama, atau bertaqwa kepada Allah, yaitu beriman dan beramal shaleh, atau melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangannya. Apabila manusia bertaqwa kepada Tuhan, berarti dia telah memelihara fitrahnya, dan ini juga berarti bahwa dia termasuk orang yang akan memperoleh rahmat Allah.

2. Memelihara Jiwa

Agama sangat menghargai harkat dan martabat, atau kemuliaan manusia. Dalam memelihara kemuliaan jiwa manusia, maka agama mengharamkan atau melarang manusia melakukan penganiayaan, penyiksaan, atau pembunuhan, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

⁶³ Yusuf, S. *mental hygiene: perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. (bandung, pustaka bani quraisy:2004). Hal:

3. Memelihara Aqal

Allah telah memberikan karunia kepada manusia yang tidak diberikan kepada makhluk lainnya, yaitu aqal. Dengan aqalnya inilah, manusia memiliki: (a) kemampuan untuk membedakan yang baik dan yang buruk, atau memahami dan menerima nilai-nilai agama, dan (b) mengembangkan ilmu dan teknologi, atau mengembangkan kebudayaan. Melalui kemampuannya inilah manusia dapat berkembang menjadi makhluk yang berbudaya (beradab).

Karena pentingnya aqal ini, maka agama memberi petunjuk kepada manusia untuk mengembangkan dan memeliharanya, yaitu hendaknya manusia: (a) mensyukuri nikmat aqal itu, dengan cara memanfaatkannya seoptimal mungkin untuk berpikir, belajar, atau mencari ilmu; dan (b) menjauhkan diri dari perbuatan yang merusak aqal, seperti: meminum minuman keras (miras), menggunakan obat-obat terlarang, menggunakan narkoba (NAZA), dan hal-hal lain yang merusak keberfungsian aqal yang sehat.

4. Memelihara Keturunan

Agama mengajarkan kepada manusia tentang cara memelihara keturunan atau sistem regenerasi yang suci. Aturan atau norma agama untuk memelihara keturunan itu adalah *pernikahan*. Pernikahan merupakan upacara agama yang sakral (suci), yang wajib ditempuh oleh pasangan pria dan wanita sebelum melakukan hubungan biologis sebagai suami istri. Pernikahan ini bertujuan untuk mewujudkan

keluarga yang *sakinah* (tentram, nyaman), *mawaddah* (cinta kasih, mutual respect), dan *rahmah* (mendapat curahan karunia dari Allah)⁶⁴.

Menurut Zakiah Daradjat salah satu peranan agama adalah sebagai terapi (penyembuhan) bagi gangguan kejiwaan. Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya, serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin⁶⁵.

Terkait dengan dampak ditinggalkannya agama terhadap kehidupan manusia, Tarmizi Taher dalam ceramahnya yang berjudul "*Peace, Prosperity, and Religious Harmony In The 21 Century: Indonesian Muslim Perspectives*" di Georgetown AS, mengemukakan bahwa akibat disingkirkannya nilai-nilai agama dalam kehidupan modern, kita menyaksikan semakin meluasnya kepincangan sosial, seperti: merebaknya kemiskinan, dan gelandangan di kota-kota besar; mewabahnya pornografi dan prostitusi; HIV dan AIDS; meratanya penyalahgunaan obat bius, kejahatan terorganisasi, pecahnya rumah tangga hingga mencapai 67% di negara-negara modern; kematian ribuan orang karena kelaparan

⁶⁴ Ibid, hal: 129-131

⁶⁵ Ibid, hal: 131

di Afrika dan Asia, ditengah melimpahnya barang konsumsi di sementara bagian belahan dunia utara.⁶⁶

Surya mengemukakan, bahwa agama mengemukakan, bahwa agama memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri. Hal ini diakui oleh ahli klinis, psikiatris, pendeta, dan konselor bahwa agama adalah faktor penting dalam memelihara dan memperbaiki kesehatan mental. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketengangan lainnya, dan memberikan suasana damai dan tenang⁶⁷.

Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntunan bagi arti, tujuan, dan kestabilan hidup umat manusia. Kehidupan yang efektif menuntut adanya tuntunan hidup yang mutlak. Shalat dan doa merupakan medium dalam agama untuk menuju ke arah kehidupan yang berarti.

Pada uraian berikut dikemukakan pendapat para ahli tentang pengaruh agama terhadap kesehatan mental, yaitu sebagai berikut:⁶⁸

- 1) William James (seorang filosof dan ahli ilmu jiwa Amerika) berpendapat bahwa :
 - a. Tidak diragukan lagi bahwa terapi terbaik bagi keresahan adalah keimanan kepada Tuhan

⁶⁶ ibid

⁶⁷ Ibid, hal: 131

⁶⁸ Yusuf, S. *mental hygiene: perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. (bandung, pustaka bani quraisy:2004). Hal:

- b. Keimanan kepada Tuhan merupakan salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak, harus terpenuhi untuk menopang seseorang dalam hidup ini.
 - c. Antara kita dengan Tuhan terdapat suatu ikatan yang tidak terputus apabila kita menundukkan diri di bawah pengarahannya, maka semua cita-cita dan harapan kita akan tercapai.
 - d. Gelombang lautan yang menggelora, sama sekali tidak membuat keruh ketenangan relung hati yang dalam dan tidak membuatnya resah. Demikian halnya dengan individu yang keimanannya mendalam, ketenangannya tidak akan terkeruhkan oleh gejala superfisial yang sementara sifatnya. Sebab individu yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya, dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.
- 2) Carl G. Jung (Ahli Psikoanalisis dari Jerman) mengemukakan sebagai berikut :
- d. Selama tiga puluh tahun yang lalu, pribadi-pribadi dari berbagai bangsa di dunia telah mengadakan konseling denganku dan akupun telah banyak menyembuhkan pasien, tidak kudapatkan seorang pasienpun diantara pasien yang telah berada pada penggal kedua umur mereka, yakni dari 35 tahun yang problem esensialnya bukan kebutuhan akan wawasan agama tentang kehidupan.

- e. Dapat kukatakan bahwa masing-masing mereka telah menjadi mangsa penyakit, sebab mereka telah kehilangan sesuatu yang telah diberikan oleh agama-agama yang ada disetiap masa. Sungguh, tidak ada seorang pun diantara mereka yang menjadi sembuh kecuali setelah ia kembali pada wawasan agama tentang kehidupan.
- 3) A.A. Briel (Psikoanalisis) mengatakan bahwa: "individu yang benar – benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa".
 - 4) Henry Link (ahli ilmu jiwa Amerika) menyatakan bahwa berdasarkan pengalamannya yang dalam menerapkan percobaan – percobaan kejiwaan atas kaum buruh dalam proses pemulihan dan pengarahan profesi, ia mendapatkan bahwa pribadi-pribadi yang religius dan sering mendatangi tempat ibadah menikmati kepribadian yang lebih kuat dan baik ketimbang pribadi-pribadi yang tidak beragama yang sama sekali tidak menjalankan suatu ibadah.
 - 5) Arnold Toynbee (sejarawan Inggris) mengemukakan bahwa krisis yang diderita orang – orang Eropa pada jaman modern ini pada dasarnya terjadi karena kemiskinan rohaniah, dan terapi satu-satunya bagi penderita yang sedang mereka alami ialah kembali kepada agama.
 - 6) Dadang Hawari Idries (psikiater) mengemukakan, bahwa dari sejumlah penelitian para ahli, ternyata bisa disimpulkan (1) komitmen agama dapat mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, meningkatkan kemampuan mengatasi penyakit, dan mempercepat pemulihan penyakit, (2) agama lebih bersifat protektif daripada *problem producing*, dan (3)

komitmen agama mempunyai hubungan signifikan dan positif dengan *clinical benefit*.

- 7) Larson berpendapat bahwa "*in navigating the complexities of human health and relationship, religious commitment is a force to consider*" (untuk mengemudikan atau mengendalikan kompleksitas hubungan dan kesehatan manusia, maka komitmen terhadap agama merupakan suatu kekuatan yang patut diperhatikan).
- 8) Zakiah Daradjat (1982) mengemukakan bahwa "apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan, dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram, bahagia dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi".
- 9) Carrel mengemukakan bahwa "apabila do'a itu dibiasakan dan bersungguh-sungguh, maka pengaruhnya menjadi sangat jelas. Ia merupakan semacam perubahan kejiwaan dan kebadanan. Ketentraman ditimbulkan oleh do'a itu merupakan pertolongan yang besar pada pengobatan". Mengenai tidak dikabulkannya do'a, selanjutnya carrel mengemukakan "Do'a itu sering tidak berhasil, karena kebanyakan orang-orang yang memanjatkan do'a itu masuk golongan orang-orang yang hanya mementingkan diri sendiri, pembohong, penyombong, bermuka dua, tidak beriman dan mengasihi".

10) Shelley E. Taylor mengemukakan beberapa hasil penelitian para ahli tentang dampak positif agama, atau keimanan kepada Tuhan terhadap kesehatan mental dan kemampuan mengatasi stress, yang diantaranya sebagai berikut.

- f. Palaotzian & Kikpatrick (1995) mengemukakan bahwa agama (keimanan) dapat meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu untuk mengatasi stres
- g. Ellison (1991) mengemukakan bahwa agama dapat mengembangkan kesehatan psikologis banyak orang. Orang-orang yang kuat keimanannya kepada Tuhan lebih bahagia dalam hidupnya, dan lebih sedikit mengalami dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang traumatik dibandingkan dengan orang-orang yang rendah keimanannya kepada Tuhan (tidak melaksanakan ajaran agama).
- h. Koenig dkk (1988) mengemukakan bahwa banyak orang yang secara spontan melaporkan bahwa agama sangat menolong dirinya pada saat mengatasi stres.
- i. McIntosh (1993) telah melakukan penelitian terhadap para orang tua yang kehilangan anaknya, karena kematian secara tiba-tiba, dengan melihat dua hal, yaitu: keyakinannya bahwa agama sebagai sistem keyakinan dan keaktifannya di gereja. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka dapat menerima kenyataan tersebut secara wajar. Secara lebih khusus, mereka mendapatkan dukungan sosial, dan lebih

mampu mengambil hikmah (makna) dari peristiwa kehilangan tersebut.

- j. McCullough dkk (2000) mengemukakan bahwa keyakinan beragama dapat memperpanjang usia.
- k. Seybold & Hill (2001) agama itu bukan hanya sebagai bagian hidup yang bermakna, tetapi juga memberikan keuntungan dalam mengembangkan mental yang sehat⁶⁹.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa individu tidak akan mencapai dan memiliki mental yang sehat tanpa agama.

Mengenai kaitan antara keimanan kepada Tuhan dan pengamalan ajaran-NYA dengan kesehatan mental, dalam al-qur'an banyak ayat yang menunjukkan hal tersebut, seperti:

1. Surat At-Tiin

وَالْتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا
 الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا
 وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾ فَمَا يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالذِّينِ ﴿٧﴾ أَلَيْسَ
 اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ ﴿٨﴾

⁶⁹ Ibid, hal: 132-135

Artinya:

1. Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun⁷⁰,
2. Dan demi bukit Sinai⁷¹,
3. Dan demi kota (Mekah) Ini yang aman,
4. Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya .
5. Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka),
6. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.
7. Maka apakah yang menyebabkan kamu mendustakan (hari) pembalasan sesudah (adanya keterangan-keterangan) itu?
8. Bukankah Allah hakim yang seadil-adilnya?

Ayat diatas mengisyaratkan bahwa ”manusia akan mngalami kehidupan yang hina/jatuh martabatnya termasuk juga kehidupan psikologis yang tidak nyaman (mentalnya tidak sehat) kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shaleh (berbuat kebajikan)”.

2. Senada dengan surat At-Tiin adalah surat Al-'Ashr,

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya:

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Ayat diatas menjelaskan bahwa ”semua manusia itu merugi (celaka hidupnya, tidak tentram, atau perasaan resah dan gelisah) kecuali orang-orang yang beriman, beramal shaleh, dan saling mewasiati dengan kebenaran dan kesabaran”.

⁷⁰ yang dimaksud dengan Tin oleh sebagian ahli tafsir ialah tempat tinggal nabi Nuh, yaitu Damaskus yang banyak pohon Tin; dan Zaitun ialah Baitul Maqdis yang banyak tumbuh Zaitun.

⁷¹ Bukit Sinai yaitu tempat nabi Musa a.s. menerima wahyu dari Tuhannya

3. Surat Ar-Ra'du ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Menjelaskan bahwa "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan berdzikir kepada Allah. Ingatlah, hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah, hati akan menjadi tentram (bahagia)". Makna dzikir disini adalah: menegakkan shalat, mengucapkan lafadz-lafadz (tashbih, tahmid, dan takbir), membaca Al-Qur'an dengan memahami arti dan maksudnya, bersikap ihsan, menyadari bahwa hidup ini tidak lepas dari ujian Allah.

4. Surat Al-Baqarah ayat 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya: (Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

5. Surat Al-Ahqof ayat 13

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", Kemudian mereka tetap istiqamah⁷².Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.

⁷² Istiqamah ialah teguh pendirian dalam tauhid dan tetap beramal yang saleh

6. Surat Al-Israa ayat 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا



artinya: Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

7. Surat Yunus ayat 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Ayat ”syifaaun limaa fish shuduur”, terkandung maksud bahwa Al-Qur’an merupakan obat yang dapat menyembuhkan atau menghilangkan berbagai penyakit hati manusia (*amraadlul qulub*). Al-Qur’an akan menjadi obat apabila di pahami isi kandungannya, dan diamalkan ajaran yang terkandung di dalamnya. Penyakit-penyakit hati manusia itu antara lain: menyekutukan Allah, riya’, menolak perintah dan larangan Allah, Annifaaq, al-hasad, al-ifsaad, takabur, bakhil, hubbud dunia, hubbusysyahwaat, al-hazan, al-kasal, su’udhan.

Apabila seseorang memiliki penyakit-penyakit hati tersebut berarti dia telah mengidap penyakit rohaniyah yang mencampakkan nilai-nilai kemanusiaannya, sehingga dia termasuk golongan manusia yang kedudukannya sangat hina di sisi Allah.

F. HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN STRES MENOPAUSE

Tidak ada orang yang bisa lepas sama sekali dari rasa was-was dan cemas, termasuk para lansia menopause. Gaya hidup dan persaingan hidup menjadi semakin tinggi, hal ini disebabkan karena tuntutan akan kebutuhan hidup yang semakin meningkat seperti pemenuhan kebutuhan ekonomi, sandang, pangan, papan, pemenuhan kebutuhan kasih sayang, rasa aman dan aktualisasi diri dapat berakibat tingginya tingkat stres di kalangan masyarakat. Ketegangan perasaan atau stres selalu beredar dalam lingkungan pekerjaan, pergaulan sosial, kehidupan rumah tangga dan bahkan menyusup ke dalam tidur. Kalau tidak ditanggulangi stress dapat menyita energi, mengurangi produktivitas kerja dan menurunkan kekebalan terhadap penyakit, artinya kalau dibiarkan dapat menggerogoti tubuh secara diam-diam dapat menimbulkan berbagai penyakit fisik maupun mental.

Namun demikian stress tidak hanya memberikan dampak negatif, tapi bisa juga memberikan dampak positif. Apakah kemudian dampak itu positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu memandang dan mengendalikannya. Stress adalah suatu keadaan atau tantangan yang kapasitasnya diluar kemampuan seseorang oleh karena itu, stress sangat individual sifatnya.

Orang-orang yang kaku atau fanatik terhadap ambisi-ambisi dan norma-norma yang dipegangnya cenderung mengalami keadaan yang lebih buruk apabila ia tidak berhasil mengatasi stresnya.

Respon orang terhadap sumber stress sangat beragam, suatu rentang waktu bisa tiba-tiba jadi pencetus stress yang temporer. Stress dapat juga bersifat

kronis misalnya konflik keluarga. Reaksi kita terhadap pencetus stress dapat digolongkan dalam dua kategori psikologis dan fisiologis.

Di tingkat psikologis, respon orang terhadap sumber stress tidak bisa diramalkan, sebagaimana perbedaan suasana hati dan emosi dapat menimbulkan beragam reaksi, mulai dari hanya ekspresi marah sampai akhirnya ke hal-hal lain yang lebih sulit untuk dikendalikan. Di tingkat psikologis, respon orang terhadap sumber stress ini tergantung pada beberapa faktor, termasuk keadaan emosi pada saat itu dan sikap orang itu dalam menanggapi stress tersebut.

Segala macam bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kurang pengertian manusia akan keterbatasan-keterbatasannya. Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah, dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar dari stres.

Akibat-akibat stres terhadap seseorang dapat bermacam-macam dan hal ini tergantung pada kekuatan '*konsep dirinya*' yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi orang tersebut terhadap stres. Tetapi meskipun demikian fleksibilitas dan adaptabilitas juga diperlukan agar seseorang dapat menghadapi stres-nya dengan baik.

. Nampaknya stres terasa parah bagi seorang yang menghadapi masalah kurang mampu menyesuaikan diri, baik secara personal maupun sosial, dia merasa tak menentu dan bingung akan siapa dan apa sesungguhnya dirinya, merasa kurang layak dan rendah diri dalam fungsinya sebagai manusia, merasa takut dan bimbang dalam hubungannya dengan orang lain. Semua perasaan ini dimulai dari harga diri yang rendah.

Melalui "pertunjukan" konsep diri seperti itu, dia memandang dunia ini dengan sikap tak peduli dan curiga, kesal dan tak percaya. Ungkapan-ungkapan yang dia dengar dan perlakuan yang dia saksikan dari orang lain diberi berbagai interpretasi negatif. Akhirnya, dia merasa gampang tersinggung. Sementara dia menimbang-nimbang interpretasinya, maka fungsinya secara keseluruhan terganggu. Karena overconciuous dan terlalu sensitif yang dia paling gemari adalah membuat dalih, mengkambing hitamkan orang lain, menyangkal, mundur ataupun memendam dalam hati.

Penyebab lain ketidakmampuan menyesuaikan diri dan stres adalah penyimpangan antara dirinya yang riil dari yang ideal. Penyesuaian sosial, perasaan harga diri, dan rasa hak-milik, semuanya berhubungan dengan keserasian antara diri yang riil dan yang ideal, merasa diri tidak mampu memenuhi harapan orang tua dan menjadi tegang, kurnag kemauan, gelisah, khawatir, kurang senang, dan terlalu sensitif.

Konsep diri juga berhubungan erat dengan sukses atau gagal dalam karir hidup. Para peneliti dan pekerja klinik telah mengetahui untuk bertahun-tahun bahwa dalam satu situasi dimana seseorang menilai rendah dirinya, akan merasa dirinya tanpa bantuan serta menderita berbagai kegagalan, adapun anggapan seperti ini sesungguhnya membuat dia benar-benar gagal dalam situasi tersebut⁷³.

Secara sederhana stres sebetulnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan

⁷³ Dr. Armand T Fabella. *Anda Sanggup Mengatasi Stress..* Indonesia publishing house offset di Indonesia, 1993.

dilingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

G. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis menurut Suryabrata adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris⁷⁴.

Berdasar pada teori di atas maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres individu yang sedang menopause artinya jika tingkat religiusitas tinggi maka tingkat stres individu yang sedang menopause rendah sebaliknya jika tingkat religiusitas rendah maka tingkat stres individu yang sedang menopause tinggi.
2. Ada hubungan negatif antara tingkat konsep diri dengan tingkat stres individu yang sedang menopause artinya jika tingkat konsep diri tinggi maka tingkat stres individu yang sedang menopause rendah sebaliknya jika tingkat konsep diri rendah maka tingkat stres individu yang sedang menopause tinggi.

⁷⁴ Suryabrata, S. metodologi penelitian (Jakarta. Raja grafindo persada: 2005). Hal: 21

BAB III

METODE PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN

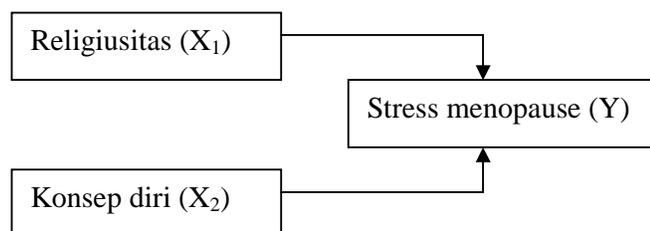
Penelitian ini tidak untuk menciptakan suatu perlakuan, tetapi hanya untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tiga variabel yaitu variabel religiusitas (X_1) dan variabel konsep diri (X_2) dengan variabel stress menopause (Y).

Berangkat dari hal di atas maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yaitu jenis penelitian yang bertujuan mendeteksi sejauh mana variabel-variabel pada suatu faktor berhubungan dengan variabel-variabel pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi.⁷⁵

Telah dikemukakan di atas bahwa rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional, maka secara sistematis rancangan penelitian adalah sebagai berikut:

TABEL 1

Rancangan Penelitian



⁷⁵ Suryabrata, S. Metodologi Penelitian (Jakarta. Raja Grafindo Persada: 2005). Hal: 82

B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN

Dalam Suryabrata dijelaskan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperanan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti⁷⁶.

Inti penelitian ilmiah adalah mencari hubungan antar variabel. Hubungan yang paling dasar adalah hubungan antara dua variabel pengaruh (independent variabel) dengan variabel terpengaruh (dependent variabel).⁷⁷

Maka dari itu dalam penelitian ini dapat di identifikasikan dalam dua variabel yaitu variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent):

1. Variabel bebas (independent)

Ada dua variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *religiusitas* dan *konsep diri*, dimana variabel ini dalam rumusan hipotesis terdapat perbedaan dalam pengaruhnya terhadap tingkat stress individu yang sedang menopause.

2. Variabel terikat (dependent)

Variabel terikat atau dependent pada penelitian ini yaitu *stress menopause* dimana hal ini memiliki hubungan dengan religiusitas dan konsep diri sebagai variabel bebas.

⁷⁶ Suryabrata, S. Metodologi Penelitian (Jakarta. Raja Grafindo Persada: 2005). Hal: 25

⁷⁷ Research book LKP2M. 2006. UIN Malang *hal*: 6

C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN

Definisi operasional menurut suryabrata adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi)⁷⁸. Azwar menjelaskan definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Proses perubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian.⁷⁹ Dengan demikian definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. Religiusitas

Religiusitas adalah suatu kesatuan unsur-unsur yang komprehensif, yang menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama (*being religious*), dan bukan sekadar mengaku mempunyai agama (*having religion*). Religiusitas meliputi keyakinan agama, praktek agama, pengalaman agama, dan pengamalan/konsekuensi. Sedangkan untuk dimensi pengetahuan agama tidak digunakan dikarenakan dimensi pengetahuan agama merupakan ranah kognitif yang di ukur dengan menggunakan tes prestasi, sedangkan keempat dimensi lainnya merupakan ranah afektif yang dapat diukur dengan skala sikap/likert.

2. Konsep Diri

konsep diri merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, baik tentang fisik maupun psikisnya yang terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi internal dan eksternal. Konsep diri bersifat unik, dalam artian ada kekhasan

⁷⁸ Suryabrata, S. metodologi penelitian (Jakarta. Raja grafindo persada: 2005). Hal: 29

⁷⁹ Azwar, S. metode penelitian (Yogyakarta. Pustaka pelajar: 2007) hal: 74

antara satu orang dan orang yang lain, hal ini berkaitan dengan pandangan lingkungan terhadap dirinya.

3. Stress Menopause

Respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu ketika periode haid perempuan dan kemampuan melahirkan anak berhenti secara keseluruhan yang di pengaruhi oleh tiga faktor yaitu badan, emosi dan sosial.

D. POPULASI DAN METODE PENGAMBILAN SAMPEL

1. Populasi

Dalam penelitian social populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.⁸⁰ Dan menurut arikunto, Populasi adalah keseluruhan gejala/satuan yang ingin diteliti.⁸¹

Dalam penelitian ini populasinya adalah ibu-ibu berusia 48-58 tahun warga RW 16 Kelurahan Bunulrejo Kecamatan Blimbing Malang, yang berjumlah orang.

TABEL 2

Jumlah Populasi Objek yang diteliti

RT	RENTANG USIA	JUMLAH
I	48-58	8 orang
II	48-58	10 orang
III	48-58	7 orang

⁸⁰ Ibid. hal: 77

⁸¹ Arikunto, S. prosedur penelitian suatu pendekatan dalam praktek. (Jakarta. Rineka cipta: 1993). Hal:102

IV	48-58	5 orang
V	48-58	5 orang
JUMLAH		35 orang

2. Sampel

Menurut arikunto sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dikatakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel⁸². Menurut Bailey (1994) dalam prasetyo menyatakan bahwa sample merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti. Oleh karena itu sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri⁸³.

Karena berbagai alasan, tidak semua hal yang ingin dijelaskan atau diramalkan atau dikendalikan dapat diteliti. Penelitian ilmiah boleh dikatakan hampir selalu hanya dilakukan terhadap sebagian saja dari hal-hal yang sebenarnya mau diteliti. Jadi penelitian hanya dilakukan terhadap sample, tidak terhadap populasi. Namun kesimpulan-kesimpulan penelitian mengenai sample itu akan dikenakan atau digeneralisasikan terhadap populasi. Generalisasi dari sample ke populasi ini mengandung resiko bahwa akan terdapat kekeliruan atau ketidaktepatan, karena sample tidak akan mencerminkan secara tepat keadaan populasi. Makin tidak sama sample itu dengan populasinya, maka makin besarlah kemungkinan kekeliruan dalam generalisasi itu. Karena hal yang demikian itulah maka tehnik penentuan sample itu menjadi sangat penting peranannya dalam

⁸² Arikunto, S. prosedur penelitian suatu pendekatan dalam praktek. (Jakarta. Rineka cipta: 1993). Hal: 104

⁸³ Prasetyo, B & lina miftahul jannah. Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikatif. (Jakarta. Rajawali pers: 2007). Hal: 119

penelitian. Berbagai tehnik penentuan sampel itu pada hakikatnya adalah cara-cara untuk memperkecil kekeliruan generalisasi dari sample ke populasi. Hal ini dapat dicapai kalau diperoleh sample yang representative, yaitu sample yang benar-benar mencerminkan populasinya⁸⁴.

Adapun pedoman pengambilan sample menurut arikunto, yaitu untuk menentukan jumlah sample yang akan diambil, adalah apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih⁸⁵. Dalam penelitian ini populasi subjek yang diteliti berjumlah 30 orang karena kurang dari 100 maka peneliti mengambil keseluruhan dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Jadi penelitian ini adalah penelitian populasi sampel, yang mana peneliti mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel.

E. METODE PENGUMPULAN DATA

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan untuk memperoleh data dan informasi yang relevan dan terkait dengan permasalahan yang akan diteliti. Adapun metode pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah:

⁸⁴ Suryabrata, S. Metodologi Penelitian (Jakarta. Raja grafindo persada: 2005). Hal: 35

⁸⁵ Arikunto, S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dalam Praktek. (Jakarta. Rineka cipta: 1993). Hal: 107

1. Observasi

Metode observasi disebut juga sebagai pengamatan yang meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera⁸⁶.

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi menurut Arikunto adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, dan sebagainya.⁸⁷ Proses dokumentasi ini dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi tentang jumlah warga (ibu) yang sedang menopause dan informasi tentang lokasi penelitian.

3. Skala Psikologi

Skala psikologi merupakan salah satu alat pengukuran psikologis, dimana aspek kajiannya bersifat afektif.⁸⁸ Skala psikologi ini digunakan untuk mengukur tingkat religiusitas dan tingkat konsep diri dengan tingkat stress individu yang sedang menopause.

F. INSTRUMEN PENELITIAN

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan oleh penulis adalah skala *Likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, sebagai metode pengumpulan data yang utama.

⁸⁶ Ibid hlm. 133

⁸⁷ Arikunto, S. prosedur penelitian suatu pendekatan dalam praktek. (Jakarta. Rineka cipta: 1993). Hal

⁸⁸ Azwar, Saifuddin. 2006. *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar hal 3

Skala sikap berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statements*), yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang *tidak-favorabel* (tidak mendukung objek sikap)⁸⁹

Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Untuk jawaban responden dibagi menjadi lima kategori penilaian, yaitu :

<i>Pernyataan favorable</i>	<i>Pernyataan tidak favorable / unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju = 1	Sangat Tidak Setuju = 4
Tidak Setuju = 2	Tidak Setuju = 3
Setuju = 3	Setuju = 2
Sangat Setuju = 4	Sangat Setuju = 1

Skala yang digunakan ada tiga yaitu skala religiusitas, konsep diri dan stress menopause.

Aspek-aspek yang dijadikan sebagai dasar pembuatan item adalah sebagai berikut:

- a. Religiusitas

TABEL 3

Deskriptor Variabel Religiusitas

Variabel	Sub variabel	deskriptor
Religiusitas	Dimensi keyakinan	mengakui kebenaran ajaran-ajaran agamanya
	Dimensi praktik agama	Mengerjakan kegiatan ritual dalam agama

⁸⁹ Azwar, S. metode penelitian (Yogyakarta. Pustaka pelajar: 2007) hal:97-98

Religiusitas	Dimensi pengalaman	Mengalami sensasi dan persepsi dari kegiatan ritual agama
	Dimensi pengetahuan agama	Pengetahuan yang bersumber dari ajaran agama dan pengetahuan yang bersumber dari kitab suci.
	Dimensi pengamalan dan konsekwensi	Akibat mengakui, mengerjakan, merasakan dan pemahaman terhadap agama.

TABEL 4
Blue Print Sebaran Item Religiusitas

NO	Aspek	Indikator perilaku	BUTIR		JML	%
			F	U		
1	Keyakinan	Teguh pada pandangan teologis tertentu	2, 6	14, 21	4	18,5%
		Mengakui kebenaran				
2	Praktek Agama	Pemujaan terhadap tuhan	4, 7, 15	11, 19	5	21%
		Ketaatan pada agama				
3	Pengalaman	Berhubungan dengan kekuatan supranatural (Do'a)	3, 20	10, 16	4	18,5%
4	Pengetahuan Agama	Pengetahuan bersumber pada kitab suci	1, 8	13, 23, 18	5	21%
5	Konsekuensi	Perasaan berdosa (melanggar perintah agama)	5, 9, 17	12, 22	5	21%
		Perasaan tenang setelah melakukan agama (perintah agama)				
JUMLAH			12	11	23	100%

b. Konsep Diri

TABEL 5
Deskriptor Variabel konsep diri

Variabel	Sub variabel	Aspek	Deskriptor
Konsep diri	Internal	Diri identitas	pertanyaan berupa simbol-simbol yang diberikan pada diri oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya.
		Diri pelaku	persepsi individu tentang tingkah

Konsep diri	Eksternal		lakunya
		Diri penerima /penilai	kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya.
		Diri Fisik	persepsi individu terhadap keadaan dirinya secara fisik
		Diri Etik-Moral	persepsi individu mengenai hubungan dengan tuhan, kepuasan individu akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.
		Diri Pribadi	sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat
		Diri Keluarga	persaan dan harga diri individu dalam kedudukannya sebagai pribadi yang tepat.
		Diri Sosial	penilaian individu terhadap interksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya.

TABEL 6

Blue Print Sebaran Item konsep diri

NO	Aspek	Indikator perilaku	BUTIR		JML	%
			F	U		
1	Diri identitas		7, 14	-	2	25%
2	Diri pelaku		1	-	1	
3	Diri penerima/penilai		8, 19	-	2	
5	Diri Fisik	Kesehatan	2, 17	9	3	75%
		Penampilan diri Gerak motorik				
6	Diri Etik-Moral	Hub. Dengan tuhan	13,	5, 22	4	
		Perilaku yang baik-buruk	18			
7	Diri Pribadi	Identitas diri	11,	4, 20	4	
		Penilaian diri	16			
8	Diri Keluarga	Pandangan sebagai anggota keluarga	15	3,10	3	
		Harga diri sebagai anggota keluarga				
9	Diri Sosial	Nilai diri dalam interaksi sosial	6	12,	3	
		Penerimaan masyarakat		21		
JUMLAH			13	9	22	100%

c. Stress Menopause

TABEL 7

Blue Print Sebaran Item Stres Menopause

NO	Aspek	Indikator perilaku	BUTIR		JML	%
			F	U		
1	Badan/fisik	sakit kepala, pusing separo, sakit mag, mudah kaget (berdebar-debar), anyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher sampai punggung, dada rasa panas/nyeri, rasa tersumbat dikerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, kejang-kejang, pingsan	2, 5, 7, 9, 11	16	6	35%
2	emosional	pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, waswas, khawatir, mimpi-mimpi buruk, murung, mudah marah/jengkel, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa	6, 10, 17, 13	1, 4, 15	7	41%
3	sosial	sering mengontrol jendela, pintu, menarik diri dari pergaulan social, mudah bertengkar, membunuh	3, 8	14, 12	4	24%
JUMLAH			11	6	17	100%

G. RELIABILITAS DAN VALIDITAS

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.⁹⁰ Suryabrata mendefinisikan validitas instrument adalah sejauh

⁹⁰ Azwar, S. reliabilitas dan validitas (Yogyakarta. Pustaka pelajar: 2007) hal: 5

mana instrument itu merekam/mengukur apa yang dimaksud untuk direkam/diukur.⁹¹

Adapun rumus yang digunakan untuk menguji tingkat validitas instrument dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus *korelasi product moment*⁹², adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)/n}{\sqrt{[\sum X^2 - (\sum X)^2/n][\sum Y^2 - (\sum Y)^2/n]}}$$

Sebagaimana halnya dalam penafsiran koefisien reliabilitas, interpretasi koefisien validitas pun bersifat relative. Tidak ada batasan universal yang menunjuk kepada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala psikologi dikatakan valid.

Suatu hal yang harus disadari, bahwa dalam estimasi validitas pada umumnya tidak dapat dituntut suatu koefisien yang tinggi sekali sebagaimana halnya dalam interpretasi koefisien reliabilitas. Koefisien validitas yang tidak begitu tinggi, katakanlah berada disekitar angka 0,50; akan lebih dapat diterima dan dianggap memuaskan daripada koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila koefisien validitas itu kurang daripada 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan.⁹³

Terhadap pertanyaan mengenai berapa tinggi koefisien validitas yang dianggap memuaskan, Cronbach dalam Azwar mengatakan bahwa jawabannya yang paling masuk akal adalah “yang tertinggi yang dapat

⁹¹ Suryabrata, S. metodologi penelitian (Jakarta. Raja grafindo persada: 2005). Hal: 60

⁹² Azwar, S. reliabilitas dan validitas (Yogyakarta. Pustaka pelajar: 2007) hal: 19

⁹³ Azwar, S. penyusunan skala psikologi. (yogyakarta. Pustaka elajar. 2007). Hal: 103

anda peroleh". Hal ini dipertegas lagi olehnya dalam kaitan dengan fungsi tes untuk memprediksi hasil suatu prosedur seleksi. Dikatakannya bahwa koefisien yang berkisar antara 0,20 sampai dengan 0,50 telah dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap efisiensi suatu lembaga pelatihan.⁹⁴

Butir-butir instrumen yang tidak valid tidak diadakan revisi melainkan dihilangkan dengan pertimbangan:

- a. Jumlah dan muatan butir item cukup representatif untuk menjangkau data tentang religiusitas dan perilaku agresif
- b. Item-item yang tidak valid telah terwakili oleh item-item yang valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang *reliable* (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.⁹⁵ Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsisten) skor yang diperoleh oleh para

⁹⁴ Ibid, hal: 103

⁹⁵ Ibid. hal: 4

subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda.⁹⁶

Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas adalah menggunakan rumus alpha⁹⁷, sebagai berikut:

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Dengan keterangan:

- α = koefisien reliabilitas
- n = banyaknya bagian (potongan es)
- V_i = varians tes bagian I ang panjangnya tak ditentukan
- V_t = varians skor total (perolehan)

Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan komputer versi SPSS (*statistical product and service solution*) 11.5 for windows.

Lepas daripada tehnik dan rumusan hitung yang digunakan, reliabelitas hasil ukur skala psikologi dinyatakan oleh koefisien reliabelitas yang perlu difahami maknanya. Seperti telah dikemukakan sebelumnya, reliabelitas menunjuk kepada taraf keterpercayaan atau taraf konsistensi hasil ukur. Pada umumnya, reliabelitas telah dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai minimal $r_{xx'} = 0,900$. Namun demikian, kadang-kadang suatu koefisien yang tidak setinggi itu pun madsih dianggap cukup berarti dalam

⁹⁶ Prasetyo, B & lina miftahul jannah. Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikatif. (Jakarta. Rajawali pers: 2007). Hal: 104

⁹⁷ Suryabrata, S. alat ukur psikologi. (yogyakarta. Andi: 2005). Hal: 37

kasus tertentu, terutama bila skala yang bersangkutan digunakan bersama-sama dengan tes-tes lain dalam suatu perangkat pengukuran.⁹⁸

Karena koefisien reliabilitas mencerminkan hubungan skor skala yang kita peroleh (X) dengan skor sesungguhnya yang tidak dapat kita ketahui (skor-murni) maka koefisien reliabilitas 0,900 berarti perbedaan (variasi) yang tampak pada skor skala tersebut mampu mencerminkan 90% dari variasi yang terjadi pada skor-murni kelompok subjek yang bersangkutan. Dalam hal ini dapat pula kita katakan bahwa 10% dari perbedaan skor yang tampak disebabkan oleh variasi eror atau kesalahan pengukuran tersebut. Jadi dapatlah dibayangkan makna suatu koefisien reliabilitas yang tingginya hanya 0,600 yang berarti bahwa 40% variasi skor skala tersebut cuma menampakkan variasi error.⁹⁹

H. METODE ANALISIS DATA

Setelah data hasil penelitian dikumpulkan oleh peneliti (tentunya dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data), langkah selanjutnya yang dapat dilakukan oleh peneliti adalah bagaimana menganalisis data yang telah diperoleh. Langkah ini diperlukan karena tujuan dari analisis data adalah untuk menyusun dan menginterpretasikan data (kuantitatif) yang sudah diperoleh.¹⁰⁰

1. Metode Analisis Deskriptif

⁹⁸ Azwar, S. penyusunan skala psikologi. (yogyakarta. Pustaka elajar. 2007). Hal:95-96

⁹⁹ Ibid. hal: 96

¹⁰⁰ Prasetyo, B & lina miftahul jannah. Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikatif. (Jakarta. Rajawali pers: 2007). Hal: 170

Untuk menentukan hubungan religiusitas dan konsep diri dengan derajat stress individu yang sedang menopause, peneliti melakukan pengkategorian menjadi tiga tingkatan yaitu tinggi, sedang, rendah. Klasifikasi kategori ini menggunakan harga Mean dan Standar Deviasi¹⁰¹, dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Tinggi} = (\mu + 1,0\sigma) \leq X$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0\sigma)$$

Keterangan:

μ = Mean

σ = Standar Deviasi

Sedangkan rumus Mean¹⁰² adalah:

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing.

N = jumlah individu / subyek

¹⁰¹ Azwar, S. penyusunan skala psikologi. (yogyakarta. Pustaka elajar. 2007). Hal: 109

¹⁰² Tulus winarsunu. Statistic dalam penelitian psikologi dan pendidikan. (malang. UMM press. 2007). Hal: 31

Rumus Standar Deviasi¹⁰³:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

F = Frekuensi

X = nilai masing-masing

N = Jumlah respon

Selanjutnya, setelah diketahui harga Mean dan Standar Deviasi, kemudian dilakukan prosentase masing-masing tingkatan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket:

F = frekuensi

N = banyaknya subyek

Metode analisis prosentasi dilakukan dengan bantuan komputer versi SPSS (*statistical product and service solution*) 11.5 for windows

2. Analisis regresi berganda

Regresi berganda merupakan persamaan regresi dengan menggunakan dua atau lebih variabel dependent. bentuk umum dari persamaan regresi berganda adalah sebagai berikut:¹⁰⁴

¹⁰³ Ibid. hal: 59

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + \dots + e$$

keterangan:

Y = nilai dari variabel dependent

a = konstanta, yaitu Y jika X=0

b = koefisien regresi

X1 = nilai dari variabel independent pertama

X2 = nilai dari variabel independent pertama

X3 = nilai dari variabel independent pertama

E = error

Untuk mengetahui serta menentukan arah besarnya koefisien antara variabel bebas dengan variabel terikat, maka digunakanlah teknik bantuan SPSS versi 11.5 *for windows*.

Tabel 8

Rancangan Analisis Data

S	X ₁	X ₂	Y
N			

Keterangan:

N : subyek penelitian X₂ : variabel konsep diri

X₁ : variabel religiusitas Y : stres menopause

¹⁰⁴ Purbayu B, S & ashuri. 2005. analisis statistic dengan Microsoft excel & SPSS. (andi, yogyakarta). Hal: 126

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Profil Kelurahan Bunulrejo

Kelurahan : Bunuulrejo

Kecamatan : Blimbing

Kota : Malang

a. DATA STATIS

1) Data Umum

Luas dan Batas Wilayah

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| a) Luas Wilayah Kelurahan | : 205390m ² |
| b) Batas Wilayah Kelurahan | |
| (1) sebelah utara | : KEL. PURWANTORO |
| (2) sebelah timur | : KEL. SAWOJAJAR |
| (3) sebelah selatan | : KEL.KESATRIAN |
| (4) sebelah barat | :KEL.RAMPALCELAKET |

Kondisi Geografis

- | | |
|---|---------------|
| a) ketinggian wilayah kelurahan dari permukaan laut | : 440m dpl |
| b) suhu maksimum/minimum | : 26° C 36° C |
| c) banyaknya curah hujan | : 202mm/th |

Jarak Pusat Pemerintahan Kelurahan Dengan

- | | |
|--------------|-------|
| a) Kecamatan | : 5km |
| b) Kota | :2km |

c) Propinsi : 95km

2) Luas Peruntukan Lahan

2.1 Luas Daerah/Wilayah : 205,39ha

3) Kelembagaan Kelurahan

3.1 Rukun Warga (RW) : 21 buah

3.2 Rukun Tetangga (RT) : 143 buah

b. DATA DINAMIS

1) Kependudukan

(a) Jumlah Penduduk : 24.835 orang

(b) Jumlah Kepala Keluarga : 5431KK

(c) Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin

(1) Jumlah Laki-Laki : 12.063 orang

(2) Jumlah Perempuan : 12772 orang

(d) Jumlah Penduduk Menurut Kewarganegaraan

(1) WNI laki-laki : 12063 orang

(2) WNI perempuan : 12772 orang

(3) WNA laki-laki :-

WNA perempuan :-

(e) Penduduk Menurut Agama

(1) Islam : 19559 orang

(2) Katolik : 1268 orang

(3) Protestan : 3006 orang

(4) Hindu : 771 orang

(5) Budha : 231 orang

(f) Penduduk Menurut Usia

(1) 0-5 tahun : 251 orang

(2) 6-15 tahun : 3698 orang

(3) 16-60 tahun : 17593 orang

(4) 60 tahun keatas : 2293 orang

2. Profil RW 16 Bunulrejo

Jalan Hamid Rusdi Timur Gg 6-7 RW 16 Kelurahan Bunulrejo, Kecamatan Blimbing, Kabupaten Malang di Jawa Timur merupakan lokasi yang dipilih dalam penelitian ini., sebagai hasil dari suatu penjajagan, dengan alasan bahwa di kelurahan tersebut terdapat sejumlah wanita dewasa madya warga masyarakat yang berusia berkisar antara 48 sampai 58 tahun yang merupakan ibu-ibu yang sedang menopause. Dikelurahan ini terdapat sedikitnya wanita dewasa madya yang profesinya sebagai ibu rumah tangga dan sebagian lagi ibu bekerja. Pada umumnya

Jl. Hamid Rusdi Gg 6-7 RW 16 terbagi dalam 5 RT. Sampel penelitian ini diambil dari masing-masing RT untuk memudahkan pengambilan sampel dengan jumlah warga sebagai berikut:

RT 01 : 32 KK

Jumlah penduduk: 160 jiwa

Penduduk Menurut Usia

(1) 0-12 tahun : 20 orang

(2) 13-47 tahun	: 75 orang
(3) 48-58 tahun	: 20orang
(4) 59 tahun keatas	: 45 orang

Keterangan:

Dari jumlah tersebut terdapat wanita usia 48-58 yang sedang menopause sebanyak 11 orang dan yang beragama Islam sebanyak 8 orang.

RT 02: 56 KK

Jumlah penduduk: 250 jiwa

Penduduk Menurut Usia

(1) 0-12 tahun	: 36 orang
(2) 13-47 tahun	: 102 orang
(3) 48-58 tahun	: 67 orang
(4) 59 tahun keatas	: 45 orang

Keterangan:

Dari jumlah tersebut terdapat wanita usia 48-58 yang sedang menopause sebanyak 21 orang dan yang beragama Islam sebanyak 10 orang.

RT 03: 45 KK

Jumlah penduduk: 180 jiwa

Penduduk Menurut Usia

(1) 0-12 tahun	: 30 orang
(2) 13-47 tahun	: 101 orang
(3) 48-58 tahun	: 29orang
(4) 59 tahun keatas	: 20orang

Keterangan:

Dari jumlah tersebut terdapat wanita usia 48-58 yang sedang menopause sebanyak 10 orang dan yang beragama islam sebanyak 7 orang.

RT 04 : 47 KK

Jumlah penduduk: 159 jiwa

Penduduk Menurut Usia

(1) 0-12 tahun	: 25 orang
(2) 13-47 tahun	: 105 orang
(3) 48-58 tahun	: 14 orang
(4) 59 tahun keatas	: 15 orang

Keterangan:

Dari jumlah tersebut terdapat wanita usia 48-58 yang sedang menopause sebanyak 5 orang dan keseluruhan beragama Islam.

RT 05: 49KK

Jumlah penduduk: 170 jiwa

Penduduk Menurut Usia

(1) 0-12 tahun	: 27 orang
(2) 13-47 tahun	: 112 orang
(3) 48-58 tahun	: 20 orang
(4) 59 tahun keatas	: 11 orang

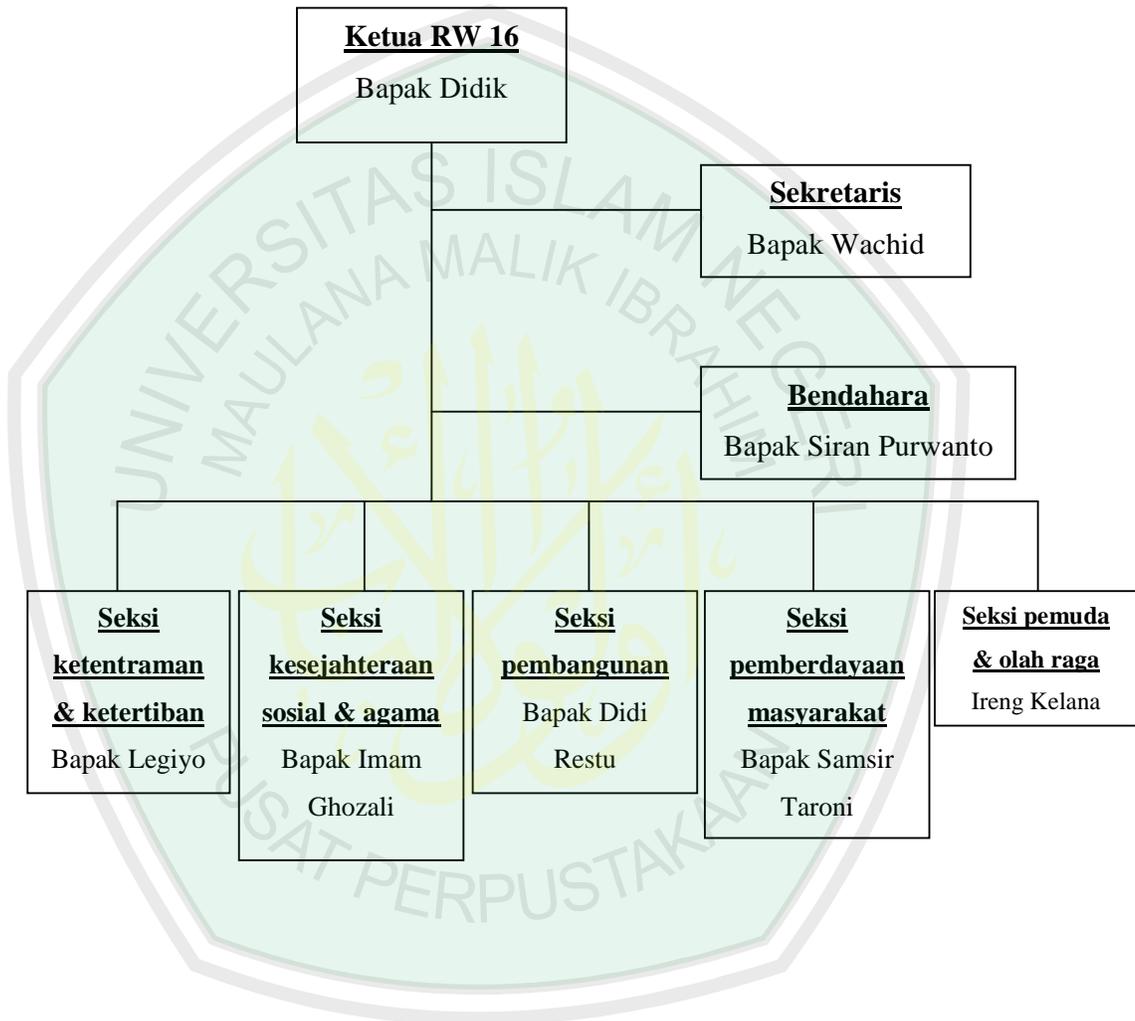
Keterangan:

Dari jumlah tersebut terdapat wanita usia 48-58 yang sedang menopause sebanyak 6 orang dan yang beragama islam sebanyak 5 orang.

STRUKTUR ORGANISASI RW 16 Bunulrejo

Gambar 2

Struktur Organisasi RW 16 Bunulrejo



B. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Alat ukur ini dibuat untuk mengetahui tingkat religiusitas, tingkat konsep diri dan tingkat stress individu yang sedang menopause yang terdiri dari 62 aitem dari ketiga variabel yaitu Skala religiusitas ini terdiri dari 23 aitem meliputi 5 dimensi, yaitu keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengamalan, dan pengetahuan agama. Akan tetapi dimensi pengetahuan agama tidak diikut sertakan dalam uji validitas ini dikarenakan dimensi tersebut merupakan ranah kognitif dan bukan merupakan ranah afektif seperti keempat dimensi lainnya. Sedangkan skala konsep diri terdiri dari 22 aitem meliputi 2 dimensi yaitu internal yang mencakup diri identitas, diri pelaku, dan diri penerima; dimensi external terdiri dari diri fisik, diri pribadi, diri sosial, diri keluarga dan diri etik-moral dan skala stress terdiri dari 17 aitem meliputi 3 aspek, yaitu fisik, emosi, dan sosial.

Validitas instrument adalah sejauh mana instrument itu merekam/mengukur aoa yang dimaksud untuk direkam/diukur.¹⁰⁵

Adapun rumus yang digunakan untuk menguji tingkat validitas instrument dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus *korelasi product moment*¹⁰⁶, adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)/n}{\sqrt{[\sum X^2 - (\sum X)^2/n][\sum Y^2 - (\sum Y)^2/n]}}$$

keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi product moment

¹⁰⁵ Suryabrata, S. metodologi penelitian (Jakarta. Raja grafindo persada: 2005). Hal: 60

¹⁰⁶ Azwar, S. reliabilitas dan validitas (Yogyakarta. Pustaka pelajar: 2007) hal: 19

N = jumlah subjek
 X = jumlah skor item
 Y = jumlah skor total

Dari uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 11 for windows didapatkan hasil sebagai berikut:

a. Skala Religiusitas

Skala religiusitas ini terdiri dari 4 dimensi yang diuji validitasnya terdiri dari 18 item pernyataan dengan 17 item yang valid dan 1 item yang gugur. Dimensi-dimensi tersebut adalah dimensi keyakinan yang terdiri dari 4 butir item yang sah dan 0 butir item yang gugur, dimensi praktek agama terdiri dari 4 butir item yang sah dan 1 butir item yang gugur, dimensi pengalaman terdiri dari 4 butir item yang sah dan 1 item yang gugur, dimensi pengamalan terdiri dari 5 butir item yang sah dan 0 butir item yang gugur.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL 9
Hasil Uji Validitas Skala Religiusitas

NO	DIMENSI	BUTIR			
		Favorable		Unfavorable	
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur
1	Keyakinan	2, 6	-	14, 21	-
2	Praktek agama	4, 7	15	11, 19	-
3	pengalaman	3	20	10, 16	-
4	pengamalan	5, 7, 19	-	12, 22	-

b. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri terdiri dari 2 dimensi yaitu internal yang mencakup diri identitas terdiri dari 2 butir item yang sah dan 0 butir item yang gugur, diri pelaku terdiri dari 0 item yang sah dan 1 butir item yang gugur, dan diri penerima terdiri dari 2 butir item yang sah dan 0 butir item yang gugur; dimensi external terdiri dari diri fisik yang terdiri dari 3 butir item yang sah dan 0 butir item yang gugur, diri pribadi terdiri dari 2 butir item yang sah dan 2 butir item yang gugur, diri sosial terdiri dari 2 butir item yang sah dan 1 butir item yang sah, diri keluarga terdiri dari 3 butir item yang sah dan 0 butir item yang gugur, diri etik-moral terdiri dari 3 butir item yang sah dan 1 butir item yang gugur.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL 10

Hasil Uji Validitas Skala Konsep Diri

No	Dimensi	BUTIR			
		Favorable		Unfavorable	
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur
1	Internal				
	a. Diri identitas	7, 14	-	-	-
	b. diri pelaku	-	1	-	-
	c. diri penerima	8, 19	-	-	-
2	eksternal				
	a. diri fisik	2, 17	-	9	-
	b. diri pribadi	16	11	20	4
	c. diri sosial	6	-	21	12
	d. diri keluarga	15	-	3, 10	-
	e. diri etik-moral	13, 18	-	5	22

c. Skala Stress menopause

Skala stress terdiri dari 3 aspek, yaitu fisik yang terdiri dari 5 butir item yang sah dan 1 butir item yang gugur, emosi terdiri dari 3 butir item yang sah dan 4 item yang gugur, dan sosial terdiri dari 3 butir item yang sah dan 1 butir item yang gugur.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

TABEL 11
Hasil Uji Validitas Skala Stres menopause

No	Aspek	BUTIR			
		Favorable		Unfavorable	
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur
1	Fisik	2, 7, 9, 11	5	16	-
2	Emosi	6, 10, 17	13	-	1, 4, 15
3	Sosial	3, 8	-	14	12

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliable (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, kejegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.¹⁰⁷ Hal ini ditunjukkan oleh taraf kejegan (konsisten) skor yang diperoleh oleh para

¹⁰⁷ Ibid. hal: 4

subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda.¹⁰⁸

Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas adalah menggunakan rumus alpha¹⁰⁹, sebagai berikut:

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Dengan keterangan:

- α = koefisien reliabilitas
- n = banyaknya bagian (potongan es)
- V_i = varians tes bagian I ang panjangnya tak ditentukan
- V_t = varians skor total (perolehan)

Suatu alat tes dikatakan reliable jika memiliki nilai alpha \geq r tabel. Dan dari uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan program SPSS 11 for windows, diperoleh hasil, yaitu untuk skala religiusitas 0,8609, skala konsep diri 0,8045 dan skala stress individu yang sedang menopause 0,8583. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut ini:

TABEL 12
HASIL UJI RELIABILITAS

Variabel	Alpha	r Tabel	Ket	Kesimpulan
Religiusitas	0,8609	0,254	Alpha \geq r tabel	Reliabel
Konsep diri	0,8045	0,254	Alpha \geq r tabel	Reliabel
Stress menopause	0,8583	0,254	Alpha \geq r tabel	Reliabel

¹⁰⁸ Prasetyo, B & lina miftahul jannah. Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikatif. (Jakarta. Rajawali pers: 2007). Hal: 104

¹⁰⁹ Suryabrata, S. alat ukur psikologi. (yogyakarta. Andi: 2005). Hal: 37

C. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran atau penjabaran dari data yang diteliti setelah dilakukan penelitian untuk mengungkapkan tingkat religiusitas, tingkat konsep diri dan tingkat stress individu yang sedang menopause. Untuk mennetukan jarak pada masing-masing keterangan dengan pemberian skor standart, menurut Azwar “pemberian skor standar dilakukan dengan mengubah skor kasar kedalam bentuk penyimpangan dari mean dalam suatu deviasi standart”.¹¹⁰

Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung norma adalah diperoleh dengan cara mencari nilai mean dan deviasi standart terlebih dahulu.

Berikut adalah rumusnya:

$$\text{Tinggi} = (\mu + 1,0\sigma) \leq X$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0\sigma)$$

Keterangan:

μ = Mean

σ = Standar Deviasi

Sedangkan rumus Mean¹¹¹ adalah:

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

Ket:

$\sum fx$ = jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing.

N = jumlah individu / subyek

¹¹⁰ Saifudin azwar. Tes prestasi.(yogyakarta, pustaka pelajar, 2003), hal. 163

¹¹¹ Tulus winarsunu. Statistic dalam penelitian psikologi dan pendidikan. (malang. UMM press. 2007). Hal: 31

Rumus Standar Deviasi¹¹²:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

Ket:

SD = Standar Deviasi

F = Frekuensi

X = nilai masing-masing

N = Jumlah respon

Selanjutnya, setelah diketahui harga Mean dan Standar Deviasi, kemudian dilakukan prosentase masing-masing tingkatan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket:

F = frekuensi

N = banyaknya subyek

Metode analisis prosentasi dilakukan dengan bantuan komputer versi SPSS (*statistical product and service solution*) 11.5 for windows

TABEL 12
Deskripsi data hasil penelitian

	N	Mean	Std. Deviation
Religiusitas	35	57.43	8.357
Konsep diri	35	65.54	7.563
Stres menopause	35	42.83	7.610
Valid N (listwise)	35		

¹¹² Ibid. hal: 59

1. Analisis Data Religiusitas

Berdasarkan dari nilai mean 57,43 dan standar deviasi 8,357 pada skala religiusitas dapat ditentukan jumlah subjek yang ada pada kategori tinggi ada 7 orang (20%), kategori sedang 21 orang (60%), kategori rendah 7 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu yang sedang menopause di wilayah RW 16 Bunulrejo mempunyai tingkat religiusitas yang sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan histogram dibawah ini:

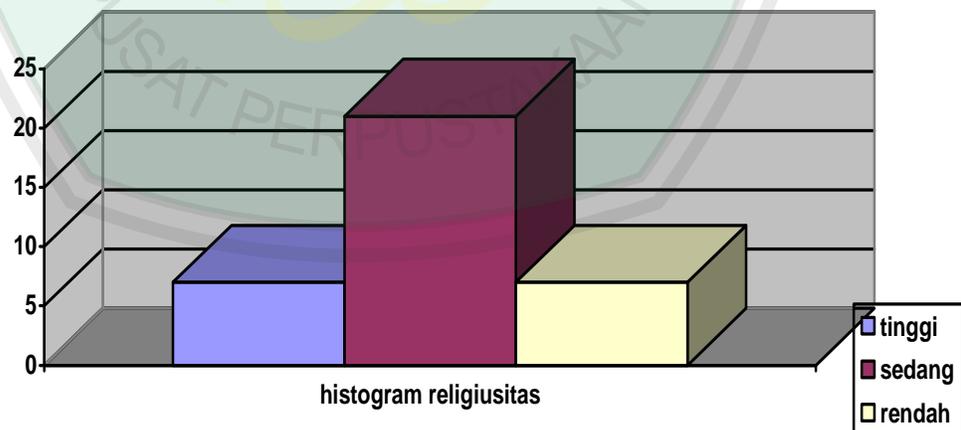
TABEL 13

Analisis Data Religiusitas

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Religiusitas	Tinggi	$X \geq 66$	7	20%
	Sedang	50 – 65	21	60%
	Rendah	$X \leq 49$	7	20%
Jumlah			100	100%

TABEL 14

Histogram tingkat religiusitas



2. Analisis Data Konsep Diri

Berdasarkan dari nilai mean 65,54 dan standar deviasi 7,563 pada skala konsep diri dapat ditentukan jumlah subjek yang ada pada kategori tinggi ada 8 orang (22,86%), kategori sedang 20 orang (57,14%), kategori rendah 7 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu yang sedang menopause di wilayah RW 16 bunul rejo mempunyai tingkat konsep diri yang sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan histogram dibawah ini:

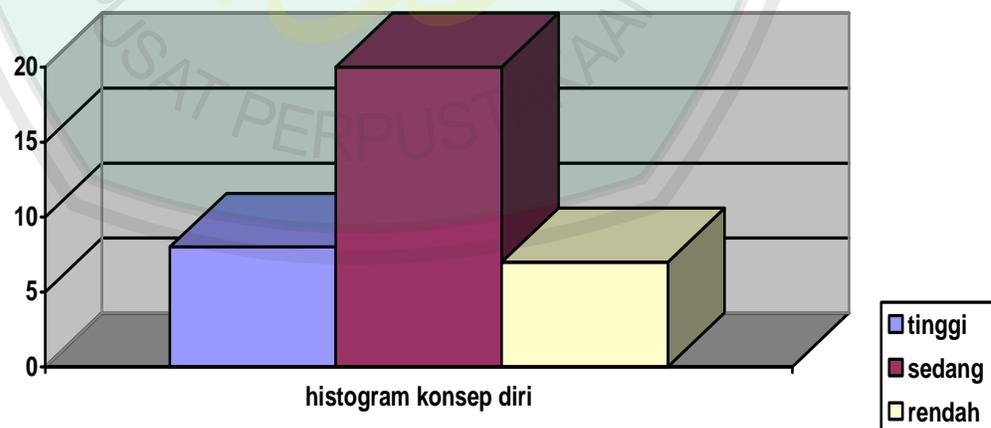
TABEL 15

Analisis Data konsep diri

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Konsep diri	Tinggi	$X \geq 73$	8	22.86%
	Sedang	59 – 72	20	57.14%
	Rendah	$X \leq 58$	7	20%
Jumlah			100	100%

TABEL 16

Histogram tingkat konsep diri



3. Analisis Data Stress

Berdasarkan dari nilai mean 42,83 dan standar deviasi 7,610 pada skala religiusitas dapat ditentukan jumlah subjek yang ada pada kategori tinggi ada 6 orang (17,14%), kategori sedang 25 orang (71,43%), kategori rendah 4 orang (11,43%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu yang sedang menopause di wilayah RW 16 bunul rejo mempunyai tingkat stres yang sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan histogram dibawah ini:

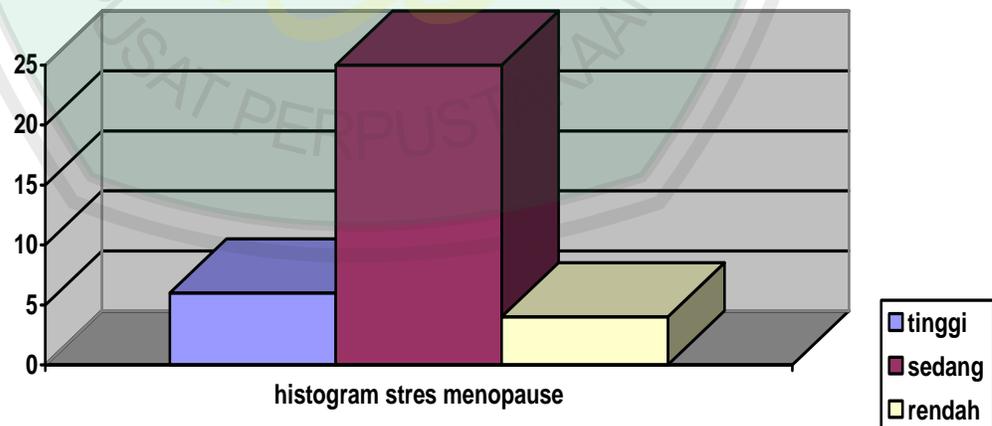
TABEL 17

Analisis Data stress menopause

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Stres	Tinggi	$X \geq 50$	6	17.14%
	Sedang	36 – 49	25	71.43%
	Rendah	$X \leq 35$	4	11.43%
Jumlah			100	100%

TABEL 18

Histogram tingkat Stres



4. Hasil Uji Hipotesis

a. Hubungan Religiusitas dengan Stress menopause

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tehnik regresi linear ganda, maka didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi antara religiusitas dengan stress adalah sebesar $-0,300$. dari output terlihat bahwa nilai sig adalah sebesar $0,008$. Untuk melihat signifikansi koefisien korelasi dapat melihat nilai sig, dimana nilai sig lebih kecil daripada alpha ($0,05$). Jadi kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa koefisien korelasi adalah signifikan secara statistik.

Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan bahwa Ada hubungan negatif antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres individu yang sedang menopause artinya jika tingkat religiusitas tinggi maka tingkat stres individu yang sedang menopause rendah sebaliknya jika tingkat religiusitas rendah maka tingkat stres individu yang sedang menopause tinggi diterima.

b. Hubungan Konsep Diri dengan Stress

Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tehnik persamaan regresi linear ganda, maka didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi antara konsep diri dengan stress adalah sebesar $-0,254$. dari output terlihat bahwa nilai sig adalah sebesar $0,014$. Untuk melihat signifikansi koefisien korelasi dapat melihat nilai sig, dimana nilai sig lebih kecil daripada alpha ($0,05$). Jadi kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa koefisien korelasi adalah signifikan secara statistik.

Dengan demikian hipotesis kedua yang menyatakan bahwa Ada hubungan negatif antara tingkat konsep diri dengan tingkat stres individu yang sedang menopause artinya jika tingkat konsep diri tinggi maka tingkat stres individu yang sedang menopause rendah sebaliknya jika tingkat konsep diri rendah maka tingkat stres individu yang sedang menopause tinggi diterima.

Hubungan Religiusitas dan konsep diri dengan Stress menopause

Analisis data yang menggunakan persamaan regresi linear ganda untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independent (X_1 dan X_2) terhadap variabel dependent (Y), maka didapatkan hasil bahwa $R = 0,489$; $p = 0,013$. dan koefisien determinasi sebesar 0,192 artinya untuk menginterpretasikan nilai koefisien determinasi harus mengubah nilai tersebut dalam bentuk presentase yang berarti $0,192 \times 100\% = 19,2\%$. Maksud dari nilai tersebut adalah bahwa sebesar 19,2% perubahan atau variasi dari variabel dependent (stress menopause) dapat dijelaskan oleh variabel independent (religiusitas dan konsep diri). Dengan demikian 80,8% variabel stress menopause di pengaruhi oleh variabel lain.

D. Pembahasan

Stress pada masa menopause merupakan salah satu dari harm-loss stressful appraisal yang terkait erat dengan penurunan self-esteem wanita. Penurunan self-esteem ini merupakan kehilangan yang bersifat psikologis. Hal ini terlihat dari persepsi bahwa menopause mengakibatkan menurunnya daya tarik fisik dan seksual. Tubuh semakin renta, kulit semakin peyot, dan wajah semakin

suram. Tentu saja ini bagi istri akan berlanjut dengan sikap cemas dan rasa takut. Terutama tentang perhatian suami terhadap mereka. Mereka merasa tidak dibutuhkan oleh suami dan anak-anak mereka, serta merasa kehilangan femininitas karena fungsi reproduksi yang hilang. Hal tersebut tidak akan terjadi ketika tingkat religiusitas dan konsep diri individu tersebut dalam keadaan yang baik maka penurunan self-esteem dapat di kendalikan.

1. Religiusitas

Dari hasil penelitian ini diperoleh data tentang tingkat religiusitas wanita yang sedang menopause dominant berada pada kategori sedang 60%, yaitu sebanyak 21 subjek. Sedangkan pada ketegori tinggi 20%, yaitu sebanyak 7 subjek dan pada kategori rendah 20%, yaitu sebanyak 7 subjek.

Hal ini menunjukkan bahwa ada indikasi yang positif pada wanita yang sedang menopause karena tingkat religiusitas yang didapat dari asil penelitian ini menunjukkan bahwa dominant wanita yang sedang menopause memiliki tingkat reigiusitas dalam taraf sedang (60%) atau dapat dikatakan normal. Karena dalam tingkat sedang ada indikasi bahwa individu tersebut menjalankan aktivitas keberagamaan dengan baik, artinya tidak sepenuhnya individu menjalankannya dengan sempurna tetapi tidak juga dikatakan bahwa individu menjalankannya dengan sangat terbatas atau bahkan tidak sama sekali untuk menjalankannya.

Sedangkan 20% wanita yang sedang menopause berada pada taraf yang dianggap sempurna atau tinggi, artinya dalam tingkat ini individu dapat menjalankan kewajibannya terhadap sang maha kuasa sangat baik. Baik dalam hal ibadah kepada Allah swt, pengalaman keagamaannya, pengetahuan terhadap agam

yang dianut, dan konsekuensi-konsekuensi yang didapat dalam menjalankan ajaran agama seperti mendapat rezeki yang melimpah, dikasihi sesame, dll.

Selain dua tingkatan tersebut ada tingkatan terakhir dimana 20% individu lainnya berada pada tingkat ini yakni tingkat yang dianggap belum baik dan belum sempurna atau bahkan tidak sama sekali menjalankan ajaran agama. Pada tingkat ini individu harus lebih banyak lagi mengkaji tentang pengetahuan dan permasalahan-permasalahan dalam agama yang dianutnya.

2. *Konsep Diri*

Dari hasil penelitian ini diperoleh data tentang tingkat konsep diri dominan berada pada kategori sedang 57,14%, yaitu sebanyak 20 subjek. Sedangkan pada kategori tinggi 22,86%, yaitu sebanyak 8 subjek dan pada kategori rendah 20%, yaitu sebanyak 7 subjek.

Kehidupan manusia dapat berlangsung karena adanya hubungan timbal balik dengan lingkungan hidupnya. Dalam hubungan ini manusia dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian ini mengakibatkan manusia lebih banyak mengubah diri dibanding mengubah lingkungan. Tanggapan individu yang sehat terhadap diri dan kehidupannya merupakan landasan dasar untuk dapat menyesuaikan diri. Faktor konsep diri perlu juga dipertimbangkan dalam menentukan berhasil tidaknya penyesuaian diri seseorang. Dengan kata lain konsep diri merupakan hal yang sangat mempengaruhi penyesuaian diri dan merupakan faktor penting dalam perkembangan diri seseorang.

Konsep diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk melalui pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain. Dalam berinteraksi ini setiap individu akan menerima tanggapan. Tanggapan yang diterima tersebut akan dijadikan cermin bagi individu untuk menilai dan memandang dirinya sendiri. Jadi konsep diri terbentuk karena suatu proses umpan balik dari individu lain.

Bila seseorang yakin bahwa orang-orang yang penting baginya menyenangi mereka, maka mereka akan berpikir positif tentang diri mereka dan sebaliknya. Orang yang memiliki konsep diri positif berarti memiliki penerimaan diri dan harga diri yang positif. Mereka menganggap dirinya berharga dan cenderung menerima diri sendiri sebagaimana adanya. Sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri negatif, menunjukkan penerimaan diri yang negatif pula. Mereka memiliki perasaan kurang berharga, yang menyebabkan perasaan benci atau penolakan terhadap diri sendiri. Sejauh mana keberhasilan seseorang dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, maka akan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kepribadian orang tersebut. Seperti halnya perkembangan dan pertumbuhan manusia yang mencakup berbagai fungsi fisik dan mental, maka kepribadian seseorang juga memiliki perkembangan dan perubahan.

Konsep diri terbentuk karena adanya interaksi seseorang dengan orang-orang disekitarnya. Apa yang dipersepsi seseorang tentang dirinya, tidak terlepas dari struktur, peran dan status sosial yang disandang orang tersebut. Struktur, peran dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antara individu yang satu dengan individu yang lain, antara individu dengan

kelompok, atau kelompok dengan kelompok. Adanya struktur, peran dan status sosial yang menyertai seluruh perilaku individu dipengaruhi oleh faktor sosial. konsep diri tidak terlepas dari pengaruh faktor sosial, agama, ras. Individu yang berstatus sosial yang tinggi akan mempunyai konsep diri yang lebih positif dibandingkan individu yang berstatus sosial rendah. Individu dewasa mengalami kesulitan untuk menggabungkan diri dengan satu kelompok sosial tertentu yang cocok dengan dirinya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh individu dewasa adalah menjadi bagian dari satu kelompok sosial tertentu. Kesulitan tersebut disebabkan oleh perbedaan nilai, minat, dan profesi atau karir dari masing-masing anggota kelompok.

Uraian tersebut dapat pula diperkuat dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dengan 22,86% individu yang sedang menopause berada pada kategori yang tinggi, artinya sebanyak 8 orang sample penelitian ini memiliki konsep diri yang sangat baik, dalam memandang diri dari dalam maupun dari luar dirinya.

Sedangkan 57,14% berada pada kategori sedang, kategori ini sangat dominant dibandingkan dengan dua ketogori lainnya dalam penelitian ini. Artinya individu yang sedang menopause dalam memandang dirinya cukup baik tetapi tidak juga buruk dari sisi internal ataupun external baik.

Disamping dua kategori tersebut, kategori terakhir dengan jumlah prosentase 20% berada pada kateori rendah, artinya individu yang sedang menopause kurang dapat memahami atau mempersepsikan dirinya baik dari segi internal ataupun eksternalnya.

3. *Stress menopause*

Dari hasil penelitian ini diperoleh data tentang tingkat stress individu yang sedang menopause dominant berada pada kategori sedang 71,43%, yaitu sebanyak 25 subjek. Sedangkan pada ketegori tinggi 17,14%, yaitu sebanyak 6 subjek dan pada kategori rendah 11,43%, yaitu sebanyak 4 subjek.

Dengan demikian 71,43% individu dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang dan merupakan kategori yang sangat dominant diantara dua kategor lain yang akan dibahas. Hal ini mengindikasikan bahwa pada kategori ini individu yang sedang menopause tidak terlalu mengalami factor fisiologis, psikologis dan social yang berat. Karena pada tingkat ini dapat dikatakan bahwa masih dalam batasan wajar seseorang dalam merespon stressor.

Sedangkan 17,14% berada pada kategori tinggi, artinya indivdu yang sedang menopause kurang dapat merespon stressor dengan baik. Gregson menyebut tingkat ini sebagai sisi stress yang jelek dan buruk karena dapat menimbulkan kejenuhan, frustasi, kesusahan, tertekan, kinerja tidak baik, menurunnya produktivitas kegagalan, sakit kepala, gangguan pencernaan, demam, hubungan yang tidak membahagiakan dan tidak harmonis, borok, serangan jantung, kanker, kecemasan, selalu dan gelisah pada akhirnya dapat menimbulkan pikiran untuk bunuh diri.

Dari dua tingkatan tersebut terdapat satu tingatan yakni berada pada 11,43% individu termasuk dalam kategori rendah stress, artinya pada tingkaan ini individu yang sedang menopause sangat baik dalam mengontrol stimulus yang

dapat menimbulkan stress baik itu dari luar maupun dari dalam diri individu sendiri.

4. Hubungan Religiusitas dengan Stress menopause

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan tehnik persamaan regresi linear sederhana, didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi antara religiusitas dengan stress adalah sebesar -0,300. sig adalah sebesar 0,008.

Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan bahwa Ada hubungan negatif yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan tingkat stres individu yang sedang menopause artinya jika tingkat religiusitas tinggi maka tingkat stres individu yang sedang menopause rendah sebaliknya jika tingkat religiusitas rendah maka tingkat stres individu yang sedang menopause tinggi diterima.

Munculnya gejala psikologi ketika menopause sebenarnya tidak dapat dipisahkan antara aspek organ-biologis, sosial, budaya dan spiritual dalam kehidupan wanita. Beberapa gejala psikologis yang menonjol ketika menopause adalah mudah tersinggung, tertekan, gugup, kesepian, tidak sabar, tegang (tension), cemas, stres, dan depresi. Stres adalah ketegangan fisik dan mental atau emosional karena tubuh kita merespon terhadap tuntutan, tekanan dan gangguan yang ada di sekeliling kita. Stres adalah suatu keadaan atau tantangan yang kapasitasnya diluar kemampuan seseorang oleh karena itu, stres sangat individual sifatnya.

Konsekuensi yang paling menonjol bagi pengertian menopause dari determinasi biological yaitu “sehat” dan “sakit” adalah melabel menopause

sebagai sebuah penyakit. Hubungan positif usia dengan kemunculan penyakit mendukung sistem sosial untuk memberi label “menopause sebagai penyakit” Label tersebut sudah sangat kuat dalam sistem sosial di masyarakat juga terkait dengan anggapan produksi estrogen ada lah normal, dan ketika tubuh wanita tidak memproduksinya lagi, dianggap tidak normal.

Penjelasan tersebut merupakan salah satu faktor yang dapat menjelaskan mengapa wanita mengalami stres pada masa menopause menurut teori “*Cognitive Stress System*”. “*Stress is not so much a physical property of a situation as it is a transaction between person and environment*” (Lazarus & Launier, 1978).

Stres bermula dengan primary appraisal yaitu ketika kita merasakan bahwa keadaan fisiologis atau psikologis akan mengancam kita, baik itu nyata atau imajinatif. Secondary appraisal menjawab dengan apa yang harus saya lakukan terhadap keadaan tersebut respon apa yang akan saya tampilkan, stres akan berakhir jika kita berhasil mempraktikkan metode coping untuk menetralkan keadaan tersebut. Maka, menurut teori ini, stres lebih merupakan sebuah produk dari proses kognitif, tentang apa yang kita pikirkan dan bagaimana kita menilai keadaan. Menopause yang dianggap sebagai hal yang negatif menciptakan sebuah persepsi yang negatif pula yang berpotensi menjadi primary appraisal, awal dari stres.

Stres pada masa menopause merupakan salah satu dari harm-loss stressful appraisal yang terkait erat dengan penurunan self-esteem wanita. Penurunan self-esteem ini merupakan kehilangan yang bersifat psikologis. Hal ini terlihat dari persepsi bahwa menopause mengakibatkan menurunnya daya tarik

fisik dan seksual. Tubuh semakin renta, kulit semakin peyot, dan wajah semakin suram. Tentu saja ini bagi istri akan berlanjut dengan sikap cemas dan rasa takut. Terutama tentang perhatian suami terhadap mereka. Mereka merasa tidak dibutuhkan oleh suami dan anak-anak mereka, serta merasa kehilangan femininitas karena fungsi reproduksi yang hilang.

Stres pada masa menopause dapat dipercepat oleh ketidakstabilan hormon yang menyebabkan wanita masuk dalam siklus yang jahat. Menopause menyebabkan stres. Stres yang terjadi memicu semakin banyak produksi hormon sehingga hormon tidak seimbang. Semakin besar ketidakseimbangan hormon yang terjadi membawa wanita semakin stres. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa stres yang dialami wanita menopause tidak hanya memberikan dampak negatif, tapi dapat juga memberikan dampak positif. Apakah kemudian dampak itu positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu memandang dan mengendalikannya. Apabila menopause dipandang secara santai, normal dan menambah motivasi maka akan menjadi eustress atau stres yang positif. Jika dipandang sebagai ketidaknyamanan dan tidak di optimalkan dengan tepat maka akan menjadi distress atau stress yang negatif.

Akibat-akibat stres negatif yang akut dapat menimbulkan penyakit depresi atau kecemasan. Sedangkan stres yang kronik dapat menimbulkan gangguan jiwa yang berat (schizophrenia). Tidak semua individu mengalami gangguan bila mengalami stres. Hal ini sangat tergantung dari kepribadian seseorang, kesehatan individu, falsafah hidup / agama seseorang, persepsi (tanggapan seseorang terhadap stres yang bermacam-macam: biasa, agak risau,

sangat mengganggu) dan posisi sosialnya, apakah individu dapat mengembangkan perannya sebagai makhluk individu dan makhluk sosial.

Individu yang sedang menopause tidak selamanya akan mengalami stress tergantung dari individu tersebut. Namun salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat stress adalah faktor religiusitas atau keberagamaan. Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk (*hudan*) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat.

Jiwa beragama atau kesadaran beragama merujuk kepada aspek rohaniah individu yang berkaitan dengan keimanan kepada Allah dan pengaktualisasiannya melalui periadatan kepada-Nya, baik yang bersifat *hablumminallah maupun hablumminannaas*. Keimanan kepada Allah dan aktualisasinya dalam ibadah merupakan hasil dari internalisasi, yaitu proses pengenalan, pemahaman, dan kesadaran pada diri seseorang terhadap nilai-nilai agama. Proses ini terbentuk dipengaruhi oleh dua factor, yaitu internal (fitrah, potensi beragama) dan eksternal (lingkungan).

a. Faktor Internal (fitrah)

Perbedaan hakiki antara manusia dan hewan adalah bahwa manusia memiliki fitrah (potensi) beragama. Setiap manusia yang lahir ke dunia ini, baik yang masih primitive (bersahaja) maupun yang modern; baik yang lahir di negara komunis, maupun beragama; baik yang lahir dari orang tua yang shalih maupun jahat, sejak nabi adam sampai akhir zaman, menurut fitrahnya mempunyai potensi

beragama, keimanan kepada Tuhan, atau percaya kepada suatu dzat yang mempunyai kekuatan yang menguasai dirinya atau alam di mana dia hidup.

Dalam perkembangannya, fitrah beragama ada yang berjalan secara alamiah, dan ada yang mendapat bimbingan dari agama, sehingga fitrahnya itu berkembang secara benar dengan kehendak Allah Swt.¹¹³

b. Faktor Eksternal (lingkungan)

Faktor fitrah beragama merupakan potensi yang mempunyai kecenderungan untuk berkembang, namun perkembangan itu tidak akan terjadi manakala tidak ada faktor luar (eksternal) yang memberikan pendidikan (bimbingan, pengajaran, dan latihan) yang memungkinkan fitrah tersebut berkembang dengan sebaik-baiknya¹¹⁴. Faktor-faktor eksternal yang diakui bisa menghasilkan sikap keberagamaan¹¹⁵, yaitu:

5) Pengaruh-pengaruh Sosial

Mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan itu, seperti pendidikan dari orangtua, tradisi-tradisi sosial, dan tekanan-tekanan lingkungan sosial untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan itu.

Pendidikan, terutama dari orangtua dinilai memiliki peran penting dalam upaya menanamkan nilai-nilai ajaran agama untuk

¹¹³ Yusuf, S. *psikologi belajar agama (perspektif pendidikan agama islam)* (Bandung, Pustaka Bani Quraisy:2005). Hal: 32-34

¹¹⁴ Diyah, P. *hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi UIN malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2007. hal: 18

¹¹⁵ Thouless. *Pengantar psikologi agama*. Hal:29

mempengaruhi, membimbing dan membentuk tingkat keberagamaan atau religiusitas pada diri seorang anak. Hal senada juga dinyatakan oleh Hurlock, bahwa keluarga merupakan "training centre" bagi penanaman nilai-nilai termasuk juga nilai-nilai agama. Pernyataan ini semakin menunjukkan bahwa keluarga mempunyai peran sebagai pusat pendidikan bagi anak untuk memperoleh pemahaman tentang nilai-nilai tata krama, sopan santun, ataupun ajaran-ajaran Agama dan kemampuan untuk mengamalkan atau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, baik secara personal maupun sosial masyarakat¹¹⁶. Selain itu karena pendidikan dalam lingkungan keluarga ini merupakan awal pembentukan sikap keagamaan dan ketaatan perilaku beragama.

6) Berbagai pengalaman

Ada tiga jenis pengalaman yang bisa memberi sumbangan terhadap sikap keagamaan, yaitu a) pengalaman mengenai dunia nyata, b) mengalami konflik moral, c) mengenai keadaan-keadaan emosional tertentu.

7) Kebutuhan

Kebutuhan di sini diartikan sebagai kebutuhan yang tidak terpenuhi secara sempurna di mana-mana sehingga mengakibatkan adanya kebutuhan akan agama, seperti kebutuhan akan keselamatan,

¹¹⁶ Diyah, P. *hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi UIN malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2007. hal: 19

kebutuhan akan cinta, kebutuhan untuk memperoleh harga diri, dan kebutuhan yang timbul karena adanya kematian.

8) Proses pemikiran

Manusia adalah makhluk yang berfikir dan salah satu akibat dari pemikirannya adalah bahwa ia membantu dirinya untuk menentukan keyakinan-keyakinan yang mana yang harus diterimanya dan ditolaknya.

Dalam perjalanan hidup manusia, kesadaran dalam ketaatan beragama tidak statis melainkan selalu dinamis dan mengalami proses evolusi yakni bisa berkembang secara berkelanjutan mulai dari adanya fitrah keagamaan (instrinsik religius) sebagai potensi dasar yang telah dibawa manusia sejak lahir yang perlu diisi, diarahkan dan dikembangkan serta direalisasikan dalam pola hidup dan kehidupan sehari-hari¹¹⁷.

Dengan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya stress maka hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman yang dialami individu yang sedang menopause. Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan.

¹¹⁷ Jalaludin & ramayulis. *Psikologi agama*. (Jakarta, kalam mulia. 2002). Hal:85

Ternyata agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Bahkan menurut Mc Guire, agama sebagai sistem nilai berpengaruh dalam kehidupan masyarakat modern dan berperan dalam membuat perubahan sosial. Layaknya dengan institusi sosial lainnya, agama memiliki peran yang sedemikian besarnya dalam perubahan sosial. Sementara itu, agama juga menunjukkan kemampuan adaptasi dan vital dalam berbagai segi kehidupan sosial, hingga perubahan-perubahan dalam struktur sosial dalam skala besar tak jarang berakar dari pemahaman terhadap agama.¹¹⁸

Hasil tersebut sesuai dengan Dua studi epidemiologik yang dilakukan oleh ilmuwan Lindenthal (1970) dan Star (1971), menunjukkan bahwa mereka (penduduk) yang religius (beribadah, berdoa dan berdzikir) resiko untuk mengalami stres jauh lebih kecil daripada mereka yang tidak religius dalam kehidupan sehari-harinya.¹¹⁹

Selain itu Zakiah Daradjat (1982) mengemukakan bahwa "apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan, dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram, bahagia dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi".¹²⁰

¹¹⁸ Jalaludin. Psikologi agama. (Jakarta, rajawali pers,1996)hal:153

¹¹⁹ <http://www.tawakal.or.id/index.php?idn=116> yang direkam pada 10 Jun 2008 06:54:02 GMT

¹²⁰ Yusuf, S. *mental hygiene: perkembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. (bandung, pustaka bani quraisy:2004). Hal:

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa agama (religiusitas) dapat membantu meningkatkan kesehatan mental serta dapat membantu individu dalam mengatasi stres.

5. *Hubungan Konsep Diri dengan Stress menopause*

Hasil analisis dilakukan dengan menggunakan tehnik persamaan regresi linear sederhana, didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi antara konsep diri dengan stress adalah sebesar $-0,254$. sig $0,014$.

Dengan demikian hipotesis kedua yang menyatakan bahwa Ada hubungan negatif yang signifikan antara tingkat konsep diri dengan tingkat stres individu yang sedang menopause artinya jika tingkat konsep diri tinggi maka tingkat stres individu yang sedang menopause rendah sebaliknya jika tingkat konsep diri rendah maka tingkat stres individu yang sedang menopause tinggi diterima

Dari paparan tersebut dapat dijelaskan bahwa Semua manusia pasti mengalami berbagai macam *life events* atau kejadian hidup. *Life events* itu sendiri sebenarnya bersifat netral. Tergantung dari bagaimana cara individu menginterpretasikan kejadian tersebut dan juga tergantung dari informasi-informasi apa saja yang individu miliki dari kejadian tersebut. Informasi-informasi tersebut nantinya akan mempengaruhi stresor jenis apa yang akan dirasakan oleh individu. Stresor tersebut dapat menjadi positif atau menjadi negatif. Apabila stresor tersebut cenderung positif, maka stres yang dialami individu tersebut dinamakan eustress. Hal tersebut dikarenakan stresor tersebut dapat berdampak positif bagi individu. Sedangkan apabila stresor tersebut

cenderung negatif, maka stres yang dialami oleh individu tersebut yang dinamakan distress. Hal tersebut dikarenakan stressor tersebut dapat berdampak negatif bagi individu.

Life events dapat disebabkan oleh faktor individu atau interaksi dalam lingkungan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa apa yang sedang dihadapi dalam hidup individu yang sedang (*life event*), disebabkan oleh faktor interaksi dalam lingkungan. Dalam hal ini subjek dalam penelitian ini belum dapat menerima kenyataan apa yang terjadi dalam dirinya. Stres yang dialami tergolong dalam *distress*. Hal tersebut dikarenakan, sejak tidak lagi mendapat menstruasi beberapa individu menghasilkan aktivitas yang dianggap negatif mengalami. Kejadian atau *life events* yang dialami tersebut kemudian diproses secara emosional oleh individu dan juga diinterpretasikan secara sadar. Interpretasi secara sadar tersebut dapat secara kognitif atau emosi.

Tahap selanjutnya, kejadian tersebut diinterpretasikan secara tidak sadar, biasa disebut dengan istilah *subconscious appraisal*. Hal tersebut terbentuk dalam diri secara tidak sadar.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *subconscious appraisal*, antara lain :

a. *Hypothalamic atau Limbic Stimulation*

Berfungsi untuk mengatur reaksi emosi. Rangsangan dan sensitifikasi dari limbic system telah diimplikasikan pada berbagai macam gangguan. Seperti gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, reaksi posttraumatic, gangguan ketergantungan, dan *withdrawal syndrome*.

b. *Feeling*

Bagaimana individu menginterpretasikan kejadian yang sedang menimpa *dirinya* secara emosional.

c. *Memory*

Bagaimana individu menginterpretasikan kejadian yang dirasakannya. *Biasanya* dipengaruhi dari pengalaman yang pernah dirasakan oleh individu atau melihat pengalaman orang lain yang mengalami kejadian yang serupa.

d. *Reactive Predisposition*

Apabila dalam tahap ini informasi-informasi yang dimiliki terstimulasi, maka coping action mungkin dibutuhkan dalam tahap ini. Hasil dari tahapan ini adalah gerakan fisik dan *emosional* mempersiapkan tubuh untuk bereaksi. Sistem ini hanya untuk mempersiapkan badan dalam bereaksi dan reaksi mana yang akan digunakan nantinya, itu tergantung dari individu.

Tahap *selanjutnya* adalah *voluntary pathway*, dimana pada tahap ini adalah untuk mengontrol persepsi, evaluasi dan pengambilan keputusan, merupakan tugas untuk *voluntary action*. Bagaimana individu menerima sebagian besar kejadian yang dimilikinya, tergantung dari konsep diri yang dimiliki individu, kekuatan ego yang dimilikinya, mood, temperament, bahkan faktor keturunan. Rangsangan emosi tersebut didasari oleh bagaimana pertahanan secara psikologis yang dialami dari pengalaman individu, khususnya pengalaman masa kecilnya. Hal tersebut membimbing rangsangan fisik, kemudian individu merasakan perlunya ada reaksi dari kejadian yang dialaminya.

Respon individu terhadap stimulus terdiri dari gabungan interpretasi secara sadar dan *tidak* sadar. Baik itu stimulus secara fisik, emosi, dan juga kognitif. Terdapat beberapa macam respon, antara lain :

a. *Immediate response*

Immediate response dapat menghasilkan *neutral excitability*, tekanan darah tinggi, bertambah tingginya kemungkinan sakit stroke, detak jantung semakin cepat, dll.

b. *Delayed response*

Ingatan, pembelajaran dan kreativitas merespon untuk menghadapi stres. Selain itu meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh, meningkatkan kadar protein, lemak dan gula darah.

c. *Chronic response*

Merusak kemampuan kognitif (cara berfikir), adanya kelelahan, depresi, penyakit tekanan darah tinggi dan jantung, serta menurunkan pembentukan antibodi. Adanya ketegangan otot.

Dengan demikian banyak hal yang dapat menimbulkan stress ataupun mengontrol timbulnya stress salah satunya dengan konsep diri yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A Kesimpulan

Dari hasil penelitian hubungan antara religiusitas dan konsep diri dengan tingkat stress individu yang sedang menopause di RW 16 Kelurahan Bunulrejo Blimbing-Malang, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu, sebagai berikut:

1. Untuk aspek religiusitas di bagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada sampel penelitian ini, terdapat pada kategori sedang 60%, yaitu sebanyak 21 subjek. Sedangkan pada kategori tinggi 20%, yaitu sebanyak 7 subjek dan pada kategori rendah 20%, yaitu sebanyak 7 subjek. Artinya tingkat religiusitas wanita yang sedang menopause RW 16 Bunulrejo, Blimbing Malang dominant berada pada kategori sedang dengan prosentase 60%.
2. Untuk aspek konsep diri dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada sample penelitian ini, kategori sedang 57,14%, yaitu sebanyak 20 subjek. Sedangkan pada kategori tinggi 22,86%, yaitu sebanyak 8 subjek dan pada kategori rendah 20%, yaitu sebanyak 7 subjek.. Artinya tingkat konsep diri wanita yang sedang menopause RW 16 Bunulrejo, Blimbing Malang pada kategori sedang dengan prosentase 57,14%.
3. Untuk aspek konsep diri dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada sample penelitian ini, kategori sedang 71,43%,

yaitu sebanyak 25 subjek. Sedangkan pada kategori tinggi 17,14%, yaitu sebanyak 6 subjek dan pada kategori rendah 11,43%, yaitu sebanyak 4 subjek. Artinya tingkat stres wanita yang sedang menopause RW 16 Bunulrejo, Blimbing Malang pada kategori sedang dengan prosentase 71,43%.

4. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan tehnik persamaan regresi ganda, didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi antara religiusitas dengan stress adalah sebesar $-0,300$. sig adalah sebesar $0,008 < 0,05$. Dengan kata lain semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah tingkat stres individu yang sedang menopause.
5. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan tehnik persamaan regresi ganda, didapatkan hasil bahwa koefisien korelasi antara konsep diri dengan stress adalah sebesar $-0,254$. sig adalah sebesar $0,014 < 0,05$. Dengan kata lain semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah tingkat stres individu yang sedang menopause.
6. Persamaan regresi ganda yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independent (X_1 dan X_2) terhadap variabel dependent (Y), didapatkan hasil bahwa $R = 0,489$; $p = 0,013$. dan koefisien determinasi sebesar $0,192$ artinya bahwa sebesar 19,2% perubahan atau variasi dari variabel dependent (stress menopause) dapat dijelaskan oleh variabel independent (religiusitas dan konsep diri).

B. Saran

Dari uraian diatas, khususnya berkaitan dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka ada beberapa hal yang perlu direkomendasikan pada berbagai pihak, diataranya adalah:

1. Bagi Wanita yang Sedang Menopause

Bagi para wanita yang sedang menopause disarankan untuk meningkatkan religiusitas dengan kehidupan beragama yang baik serta meningkatkan konsep diri yang positif dengan begitu terciptanya kehidupan yang nyaman, tenang dan jauh dari stress. Apalagi pada wanita yang merasa bahwa dirinya kurang mendekatkan diri pada Allah SWT serta masih memiliki persepsi terhadap diri yang negative, sehingga apabila religiusitas dan konsep diri telah terbentuk dengan baik maka stress pada masa menopause kemungkinan kecil tidak akan timbul.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat membuka wawasan yang lebih luas secara teoritis dan praktis, dan diharapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti variable lain dari religiusitas dan konsep diri, karena kedua factor tersebut dapat meramalkan tingkat stres individu yang sedang menopause sebesar 37,8% yang mana religiusitas berpengaruh terhadap sebesar 21,4% dan konsep diri berpengaruh terhadap stres sebesar 16,4%. Masih terdapat 62,2% factor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres individu yang sedang menopause.

Disamping hal tersebut ada beberapa kendala yang dihadapi oleh peneliti yaitu variabel religiusitas yang memiliki lima dimensi (keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengetahuan agama, dan pengamalan). Namun pada dimensi pengetahuan agama tidak dapat diukur menggunakan skala likert tetapi dapat diukur menggunakan tes prestasi. Dengan demikian diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel religiusitas maka pada dimensi pengetahuan agama diukur menggunakan tes prestasi dalam artian pengetahuan agama dipisahkan dari keempat dimensi lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Nusantari, A. 2005. *Life Is Beautiful: Hidup Tanpa Tekanan Stres..* Jakarta: Pena Pundit Aksara.
- Agustian, H. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja.* Bandung: Refika Aditama
- Ancok, J. Suroso, FN. 2005. *Psikologi Islam Solusi Antara Problem-Problem Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anoraga, P.
- Arikunto, S. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dalam Praktek.* Jakarta: Rineka cipta.
- Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka pelajar
- _____. 2006. *Validitas dan reliabilitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka elajar.
- _____. *Tes Prestasi.* 2003. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahan* Kumudasmoro Grafindo. Semarang. 1994
- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga.* Jakarta: Balai Pustaka
- Diyah, P. 2007. *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang.* Skripsi (tidak diterbitkan).
- Rebecca Fox-Spencer, Pam Brown. 2007. *Simple guides: Menopause.* Jakarta: Erlangga.
- Hartono, LA. 2007. *Stress & Stroke: Stress Suatu Factor Tambahan Penyebab Stroke.* Yogyakarta: Kanisius.
- Hornby A S. 1995. *Oxford Advanced Learner's Dictionary.* New York: Oxford University Press
- Jalaludin. 1996. *Psikologi Agama.* Jakarta: Rajawali pers.

- Jalaludin & Ramayulis. 2002. *Psikologi agama: Memahami Perilaku Keagamaan dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta: Kalam Mulia..
- John W. Santrock. 1995. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Nashif, manshur 'Ali. 1975. *at-Taajul Jaami'lil Ushul fii ahaadiitsir-Rasul*. kairo: Daarul Fikr.
- Prasetyo, B & Lina Miftahul Jannah. 2007. *Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikatif*. Jakarta: Rajawali pers.
- Purbayu B, S & Ashuri. 2005. *Analisis Statistic Dengan Microsoft Excel & SPSS*. Yogyakarta: andi
- Rasmun. 2004. *Stress, Koping, dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Research book LKP2M. 2006. UIN Malang
- Siti,H. 2005. *Korelasi antara Religiusitas & Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Remaja*. (UIN malang. Skripsi (tidak diterbitkan).
- Sobur,A. 2003. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Suryabrata, S. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. 2005. *Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi.
- Terry Gregson. Penerjemah Ahada Eriawan,S.Pd. 2007. *Life Without Stress: Mengajari Diri Anda Sendiri Mengelola Stress*.Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Th. Endang Purwoastuti. 2008. *Menoopause, Siapa Takut?*. Yogyakarta: Kanisius.
- Thouless, R. 1992. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Perss.
- Tulus winarsunu. 2007. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang. UMM press.
- Yusuf, S. 2005. *Psikologi Belajar Agama (Perspektif Pendidikan Agama Islam)* Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

_____. 2004. *Mental Hygiene: Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.





Skala Religiusitas

No subyek	usia	item 02	item 03	item 04	item 05	item 06	item 07	item 09	item 10	item 11	item 12
Subjek 1	58	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
Subjek 2	57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 3	56	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
Subjek 4	50	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 5	55	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
Subjek 6	55	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 7	48	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3
Subjek 8	57	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4
Subjek 9	54	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Subjek 10	55	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3
Subjek 11	51	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
Subjek 12	53	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
Subjek 13	55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 14	55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Subjek 15	53	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
Subjek 16	58	2	2	2	2	2	3	1	4	4	4
Subjek 17	51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 18	53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Subjek 19	52	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3
Subjek 20	53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Subjek 21	56	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
Subjek 22	52	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
Subjek 23	49	3	4	4	3	3	3	4	1	3	3
Subjek 24	51	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Subjek 25	49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Subjek 26	50	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
Subjek 27	53	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
Subjek 28	54	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Subjek 29	55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 30	53	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4
Subjek 31	49	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
Subjek 32	48	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
Subjek 33	48	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
Subjek 34	52	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1
Subjek 35	49	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
Jumlah		121	122	115	119	122	119	121	108	116	112

Skala Religiusitas

No subyek	usia	item 14	item 15	item 16	item 17	item 19	item 20	item 21	item 22	total
Subjek 1	58	3	4	3	4	3	4	3	3	64
Subjek 2	57	3	4	4	4	4	3	4	4	70
Subjek 3	56	3	4	3	4	1	4	1	4	56
Subjek 4	50	4	4	4	4	4	4	4	4	71
Subjek 5	55	4	3	4	4	3	3	4	4	67
Subjek 6	55	3	3	4	4	3	4	3	4	67
Subjek 7	48	3	3	3	3	3	3	3	4	60
Subjek 8	57	4	4	4	4	4	4	4	4	66
Subjek 9	54	2	3	3	3	2	3	3	3	53
Subjek 10	55	3	3	4	3	3	3	3	4	60
Subjek 11	51	1	4	1	4	1	4	1	1	48
Subjek 12	53	3	3	3	3	3	3	3	3	57
Subjek 13	55	4	4	4	4	4	3	4	4	71
Subjek 14	55	3	3	3	4	3	3	4	4	66
Subjek 15	53	4	1	3	2	2	2	3	3	48
Subjek 16	58	2	4	1	1	1	3	1	1	40
Subjek 17	51	3	3	3	2	1	4	3	3	62
Subjek 18	53	3	3	3	3	2	4	3	3	55
Subjek 19	52	2	3	3	3	4	1	3	3	57
Subjek 20	53	3	3	3	2	3	3	3	1	51
Subjek 21	56	4	3	4	1	3	3	3	4	60
Subjek 22	52	2	3	3	3	1	1	3	2	49
Subjek 23	49	2	2	4	2	4	4	1	2	52
Subjek 24	51	3	3	4	4	4	4	3	4	63
Subjek 25	49	3	3	4	1	3	2	1	1	48
Subjek 26	50	3	3	3	1	1	3	3	4	58
Subjek 27	53	2	3	2	3	3	4	1	1	41
Subjek 28	54	4	3	3	1	2	3	3	4	55
Subjek 29	55	3	3	4	1	2	3	3	4	63
Subjek 30	53	4	3	4	2	2	4	3	4	61
Subjek 31	49	4	3	4	2	3	3	3	4	63
Subjek 32	48	4	3	3	2	2	4	3	4	61
Subjek 33	48	3	3	2	1	2	4	3	4	55
Subjek 34	52	4	2	4	2	3	2	1	2	42
Subjek 35	49	3	3	3	2	2	3	3	3	50
		108	109	114	93	91	112	97	111	

Skala Konsep Diri

No subyek	usia	item 01	item 02	item 03	item 04	item 05	item 06	item 07	item 08	item 09	item 10	item 11
Subjek 1	58	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4
Subjek 2	57	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
Subjek 3	56	3	3	3	3	2	3	3	4	2	1	4
Subjek 4	50	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3
Subjek 5	55	2	3	4	1	4	3	2	3	1	3	1
Subjek 6	55	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4
Subjek 7	48	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
Subjek 8	57	3	3	3	2	3	4	4	4	1	4	3
Subjek 9	54	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3
Subjek 10	55	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	2
Subjek 11	51	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	4
Subjek 12	53	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
Subjek 13	55	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3
Subjek 14	55	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3
Subjek 15	53	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3
Subjek 16	58	4	3	2	2	2	4	4	4	1	1	3
Subjek 17	51	3	3	1	1	1	4	4	4	1	1	3
Subjek 18	53	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3
Subjek 19	52	4	4	1	1	1	2	3	2	4	1	4
Subjek 20	53	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3
Subjek 21	56	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3
Subjek 22	52	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	3
Subjek 23	49	3	3	3	2	1	4	4	4	1	1	4
Subjek 24	51	4	4	1	1	1	4	4	4	3	1	4
Subjek 25	49	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3
Subjek 26	50	3	4	4	1	2	4	4	4	3	4	3
Subjek 27	53	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2
Subjek 28	54	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3
Subjek 29	55	3	4	3	1	3	4	4	3	2	3	3
Subjek 30	53	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	3
Subjek 31	49	3	4	4	1	3	4	3	3	2	3	4
Subjek 32	48	3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	4
Subjek 33	48	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	1
Subjek 34	52	3	3	3	1	2	2	2	3	4	2	2
Subjek 35	49	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
Jumlah		106	111	103	61	92	111	109	119	85	98	103

Skala Konsep Diri

No subyek	usi a	ite m 12	ite m 13	ite m 14	ite m 15	ite m 16	ite m 17	ite m 18	ite m 19	ite m 20	ite m 21	ite m 22	tota l
Subjek 1	58	1	4	4	2	4	4	4	4	1	1	3	71
Subjek 2	57	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	75
Subjek 3	56	2	3	3	1	3	1	4	4	2	3	4	61
Subjek 4	50	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	74
Subjek 5	55	2	3	4	1	3	3	3	4	2	2	4	58
Subjek 6	55	3	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	75
Subjek 7	48	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	63
Subjek 8	57	1	3	4	2	4	4	4	4	1	4	3	68
Subjek 9	54	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	63
Subjek 10	55	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	61
Subjek 11	51	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	67
Subjek 12	53	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	62
Subjek 13	55	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	66
Subjek 14	55	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	75
Subjek 15	53	2	3	4	1	2	3	2	4	1	2	3	51
Subjek 16	58	4	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	55
Subjek 17	51	2	3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	54
Subjek 18	53	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	2	61
Subjek 19	52	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	57
Subjek 20	53	1	4	4	2	4	4	4	4	1	2	3	64
Subjek 21	56	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	74
Subjek 22	52	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	60
Subjek 23	49	2	3	1	1	3	3	2	4	1	1	1	52
Subjek 24	51	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	68
Subjek 25	49	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	79
Subjek 26	50	3	4	4	2	4	4	4	4	2	3	3	73
Subjek 27	53	2	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	66
Subjek 28	54	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	71
Subjek 29	55	3	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	70
Subjek 30	53	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	3	71
Subjek 31	49	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	73
Subjek 32	48	1	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	71
Subjek 33	48	3	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	69
Subjek 34	52	1	4	3	2	3	1	2	3	2	2	2	52
Subjek 35	49	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	64
Jumlah		83	118	113	75	112	109	113	122	85	92	103	

Skala Stres Menopause

No subyek	usia	Item 01	Item 02	Item 03	Item 04	Item 05	Item 06	Item 07	Item 08	Item 09
Subjek 1	58	3	2	4	1	2	2	4	2	2
Subjek 2	57	2	2	3	1	2	2	2	1	1
Subjek 3	56	3	2	3	3	2	3	3	1	2
Subjek 4	50	2	2	2	1	3	2	3	2	2
Subjek 5	55	2	3	3	1	3	3	3	2	3
Subjek 6	55	3	1	3	1	4	3	1	1	2
Subjek 7	48	3	3	2	2	3	3	3	2	2
Subjek 8	57	1	3	2	4	2	4	3	3	2
Subjek 9	54	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Subjek 10	55	2	2	2	2	2	3	3	2	3
Subjek 11	51	2	3	4	1	4	4	4	4	4
Subjek 12	53	3	2	2	2	2	3	2	2	3
Subjek 13	55	2	2	2	2	2	3	3	1	2
Subjek 14	55	2	3	2	3	3	4	2	1	2
Subjek 15	53	3	1	2	2	4	4	3	2	1
Subjek 16	58	1	4	2	3	4	4	4	4	3
Subjek 17	51	2	3	3	2	3	4	4	4	4
Subjek 18	53	3	2	2	3	3	3	2	3	1
Subjek 19	52	3	3	3	3	4	4	4	3	1
Subjek 20	53	3	2	2	1	4	4	2	2	2
Subjek 21	56	2	3	3	2	4	4	4	3	3
Subjek 22	52	4	1	1	4	1	1	1	1	1
Subjek 23	49	2	3	3	2	3	3	3	4	4
Subjek 24	51	3	3	2	1	4	4	4	2	1
Subjek 25	49	3	3	2	1	4	4	3	2	3
Subjek 26	50	3	2	2	1	3	4	3	2	2
Subjek 27	53	3	3	4	4	1	4	4	4	4
Subjek 28	54	1	2	2	2	3	4	3	2	1
Subjek 29	55	2	2	2	1	3	3	2	2	1
Subjek 30	53	2	2	1	1	3	4	1	1	1
Subjek 31	49	4	3	3	2	4	4	4	4	4
Subjek 32	48	2	2	2	1	4	4	2	2	2
Subjek 33	48	3	2	1	1	3	4	2	2	1
Subjek 34	52	3	2	3	1	4	4	4	4	1
Subjek 35	49	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Jumlah		86	82	84	67	104	118	99	81	75

Skala Stres

No subyek	Usia	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	total
Subjek 1	58	4	4	1	4	1	1	1	4	42
Subjek 2	57	1	1	1	2	2	2	1	2	28
Subjek 3	56	3	2	2	2	1	4	3	3	42
Subjek 4	50	2	3	3	4	1	1	1	2	36
Subjek 5	55	2	3	3	3	2	2	2	3	43
Subjek 6	55	2	3	2	4	1	1	1	1	34
Subjek 7	48	2	3	3	3	2	3	3	2	44
Subjek 8	57	3	3	1	3	1	1	1	4	41
Subjek 9	54	2	3	3	3	2	2	4	2	41
Subjek 10	55	3	3	3	3	3	2	2	3	43
Subjek 11	51	4	4	1	3	1	1	1	4	49
Subjek 12	53	2	2	3	3	2	3	2	2	40
Subjek 13	55	2	2	2	3	2	2	2	2	36
Subjek 14	55	2	2	3	4	1	2	2	1	39
Subjek 15	53	2	2	3	4	2	3	1	4	43
Subjek 16	58	3	3	2	1	4	1	2	3	48
Subjek 17	51	4	4	1	4	4	4	4	3	57
Subjek 18	53	4	3	4	1	3	2	2	3	44
Subjek 19	52	4	4	3	4	3	3	4	2	55
Subjek 20	53	3	3	2	4	2	2	2	2	42
Subjek 21	56	4	4	3	4	1	1	1	2	48
Subjek 22	52	3	3	3	2	3	3	3	2	37
Subjek 23	49	4	2	4	2	3	3	3	2	50
Subjek 24	51	4	3	2	4	1	3	1	1	43
Subjek 25	49	4	3	3	4	2	2	3	1	47
Subjek 26	50	2	2	2	4	1	1	2	2	38
Subjek 27	53	4	4	4	4	3	3	3	4	60
Subjek 28	54	1	2	2	4	1	1	3	1	35
Subjek 29	55	2	2	2	4	2	3	2	1	36
Subjek 30	53	2	2	3	4	1	4	4	1	37
Subjek 31	49	4	4	3	4	3	3	4	3	60
Subjek 32	48	2	2	3	4	1	2	1	1	37
Subjek 33	48	1	2	2	4	1	2	3	1	35
Subjek 34	52	3	3	4	4	3	3	3	4	53
Subjek 35	49	2	2	3	2	2	2	2	2	36
Jumlah		96	97	89	116	68	78	79	80	

RELIBILITAS RELIGIUSITAS

N= 35, r table 5%= 0.254

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	VAR00001	3.4571	.6108	35.0
2.	VAR00002	3.4857	.6585	35.0
3.	VAR00003	3.2857	.7101	35.0
4.	VAR00004	3.4000	.6039	35.0
5.	VAR00005	3.4857	.7017	35.0
6.	VAR00006	3.4000	.6039	35.0
7.	VAR00007	3.4571	.7005	35.0
8.	VAR00008	3.0857	.8531	35.0
9.	VAR00009	3.3143	.7960	35.0
10.	VAR00010	3.2000	.8677	35.0
11.	VAR00011	3.0857	.7811	35.0
12.	VAR00012	3.1143	.6311	35.0
13.	VAR00013	3.2571	.8168	35.0
14.	VAR00014	2.6571	1.1361	35.0
15.	VAR00015	2.6000	1.0059	35.0
16.	VAR00016	3.2000	.8331	35.0
17.	VAR00018	3.1714	1.0977	35.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	54.6571	58.0555	7.6194	17

Reliability Coefficients

N of Cases = 35.0 N of Items = 17

Alpha = .8609

RELIBILITAS KONSEP DIRI

N= 35, r table 5%= 0.254

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	X2	3.2857	.5725	35.0
2.	X3	3.0286	.9544	35.0
3.	X5	2.7143	.9258	35.0
4.	X6	3.2857	.7504	35.0
5.	X7	3.2286	.7702	35.0
6.	X8	3.5143	.6122	35.0
7.	X9	2.5143	1.0109	35.0
8.	X10	2.8857	1.1317	35.0
9.	X13	3.4857	.7017	35.0
10.	X14	3.3429	.8023	35.0
11.	X15	2.2000	1.0233	35.0
12.	X16	3.3143	.6761	35.0
13.	X17	3.2286	.8774	35.0
14.	X18	3.3429	.7648	35.0
15.	X19	3.6000	.6508	35.0
16.	X20	2.4571	.8521	35.0
17.	X21	2.6571	.8023	35.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	52.0857	48.2571	6.9467	17

Reliability Coefficients

N of Cases = 35.0 N of Items = 17

Alpha = .8045

RELIBILITAS STRES

N= 35, r table 5%= 0.254

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P
H A)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	X2	2.3429	.6835	35.0
2.	X3	2.4000	.7746	35.0
3.	X6	3.3714	.8075	35.0
4.	X7	2.8286	.9544	35.0
5.	X8	2.3143	1.0224	35.0
6.	X9	2.1429	1.0331	35.0
7.	X10	2.7429	1.0100	35.0
8.	X11	2.7714	.8075	35.0
9.	X14	1.9429	.9375	35.0
10.	X16	2.2571	1.0387	35.0
11.	X17	2.2857	1.0452	35.0

	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
Statistics for SCALE	27.4000	43.0706	6.5628	11

Reliability Coefficients

N of Cases = 35.0 N of Items = 11

Alpha = .8583

DATA MENTAH TOTAL KETIGA VARIABEL

X_1	X_2	Y
64	71	42
70	75	28
56	61	42
71	74	36
67	58	43
67	75	34
60	63	44
66	68	41
53	63	41
60	61	43
48	67	49
57	62	40
71	66	36
66	75	39
48	51	43
40	55	48
62	54	57
55	61	44
57	57	55
51	64	42
60	74	48
49	60	37
52	52	50
63	68	43
48	79	47
58	73	38
41	66	60
55	71	35
63	70	36
61	71	37
63	73	60
61	71	37
55	69	35
42	52	53
50	64	36

HASIL ANALISIS DATA: REGRESI GANDA

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
STRES	42.83	7.610	35
RELIGIUS	57.43	8.357	35
KD	65.54	7.563	35

Correlations

		STRES	RELIGIUS	KD
Pearson Correlation	STRES	1.000	-.432	-.405
	RELIGIUS	-.432	1.000	.468
	KD	-.405	.468	1.000
Sig. (1-tailed)	STRES	.	.005	.008
	RELIGIUS	.005	.	.002
	KD	.008	.002	.
N	STRES	35	35	35
	RELIGIUS	35	35	35
	KD	35	35	35

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	KD, RELIGIUS ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: STRES

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.489 ^a	.239	.192	6.842	.239	5.030	2	32	.013	2.524

a. Predictors: (Constant), KD, RELIGIUS

b. Dependent Variable: STRES

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	470.934	2	235.467	5.030	.013 ^a
	Residual	1498.037	32	46.814		
	Total	1968.971	34			

a. Predictors: (Constant), KD, RELIGIUS

b. Dependent Variable: STRES

Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta				Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	76.173	10.896		6.991	.000						
	RELIGIUS	-.283	.159	-.311	-1.782	.008	-.432	-.300	-.275		.781	1.281
	KD	-.261	.176	-.259	-1.485	.014	-.405	-.254	-.229		.781	1.281

a. Dependent Variable: STRES

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	RELIGIUS	KD
1	1	2.983	1.000	.00	.00	.00
	2	1.070E-02	16.699	.28	.96	.08
	3	6.299E-03	21.762	.72	.04	.92

a. Dependent Variable: STRES

Casewise Diagnostics^a

Case Number	Std. Residual	STRES
31	3.024	60

a. Dependent Variable: STRES

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	36.78	50.73	42.83	3.722	35
Std. Predicted Value	-1.625	2.122	.000	1.000	35
Standard Error of Predicted Value	1.300	3.532	1.923	.570	35
Adjusted Predicted Value	36.88	51.00	42.70	3.715	35
Residual	-9.66	20.69	.00	6.638	35
Std. Residual	-1.412	3.024	.000	.970	35
Stud. Residual	-1.457	3.117	.009	1.019	35
Deleted Residual	-10.29	21.98	.13	7.343	35
Stud. Deleted Residual	-1.484	3.677	.031	1.088	35
Mahal. Distance	.256	8.091	1.943	1.829	35
Cook's Distance	.000	.301	.037	.071	35
Centered Leverage Value	.008	.238	.057	.054	35

a. Dependent Variable: STRES



Correlations



validitas konsep diri

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
X1	Pearson Correlation	1	.707**	-.344*	-.134	-.437**	.255	.476**	.212	.181	-.304
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.043	.444	.009	.140	.004	.221	.297	.076
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X2	Pearson Correlation	.707**	1	-.069	-.137	-.285	.421*	.515**	.156	.094	-.039
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.693	.432	.097	.012	.002	.371	.590	.824
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X3	Pearson Correlation	-.344*	-.069	1	.258	.742**	.029	-.169	.024	.198	.684**
	Sig. (2-tailed)	.043	.693	.	.135	.000	.867	.331	.889	.255	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X4	Pearson Correlation	-.134	-.137	.258	1	.307	.033	.017	.285	-.099	.222
	Sig. (2-tailed)	.444	.432	.135	.	.073	.852	.925	.097	.572	.200
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X5	Pearson Correlation	-.437**	-.285	.742**	.307	1	-.175	-.401*	-.148	.162	.754**
	Sig. (2-tailed)	.009	.097	.000	.073	.	.314	.017	.395	.354	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X6	Pearson Correlation	.255	.421*	.029	.033	-.175	1	.851**	.695**	-.316	.040
	Sig. (2-tailed)	.140	.012	.867	.852	.314	.	.000	.000	.065	.821
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X7	Pearson Correlation	.476**	.515**	-.169	.017	-.401*	.851**	1	.679**	-.193	-.037
	Sig. (2-tailed)	.004	.002	.331	.925	.017	.000	.	.000	.266	.835
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X8	Pearson Correlation	.212	.156	.024	.285	-.148	.695**	.679**	1	-.155	.130
	Sig. (2-tailed)	.221	.371	.889	.097	.395	.000	.000	.	.375	.457
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X9	Pearson Correlation	.181	.094	.198	-.099	.162	-.316	-.193	-.155	1	.387*
	Sig. (2-tailed)	.297	.590	.255	.572	.354	.065	.266	.375	.	.022
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X10	Pearson Correlation	-.304	-.039	.684**	.222	.754**	.040	-.037	.130	.387*	1
	Sig. (2-tailed)	.076	.824	.000	.200	.000	.821	.835	.457	.022	.
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X11	Pearson Correlation	.260	.163	-.244	.150	-.309	.278	.427*	.249	-.001	-.230
	Sig. (2-tailed)	.132	.349	.158	.390	.071	.106	.011	.148	.995	.184
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas konsep diri

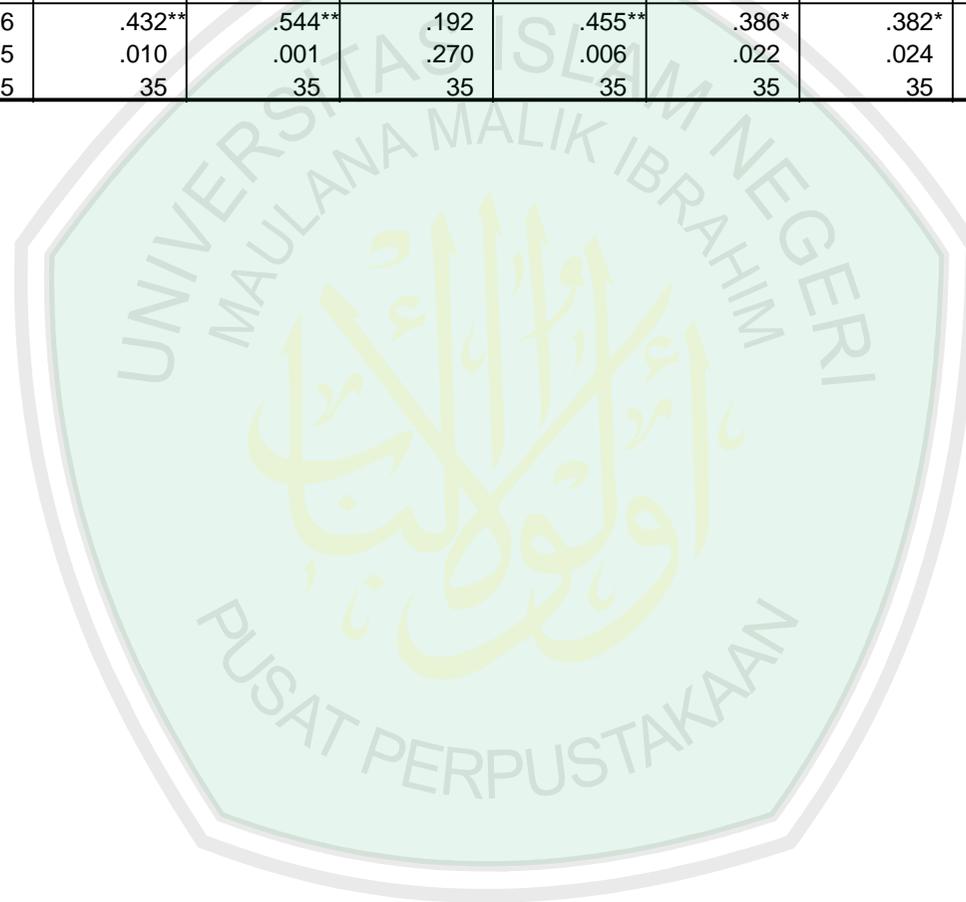
Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
X12	Pearson Correlation	.117	.169	.054	.128	.139	.043	-.050	.042	-.102	.045
	Sig. (2-tailed)	.503	.333	.758	.465	.426	.807	.775	.810	.560	.795
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X13	Pearson Correlation	.044	.377*	.330	-.004	.220	.231	.224	.291	.467**	.516**
	Sig. (2-tailed)	.804	.026	.053	.981	.204	.181	.196	.089	.005	.001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X14	Pearson Correlation	-.114	.165	.217	.002	.413*	-.070	-.035	.050	.284	.563**
	Sig. (2-tailed)	.513	.345	.210	.989	.014	.690	.840	.777	.098	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X15	Pearson Correlation	.366*	.301	-.036	-.161	-.124	.000	.052	-.028	.466**	.097
	Sig. (2-tailed)	.031	.079	.837	.356	.477	1.000	.766	.872	.005	.581
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X16	Pearson Correlation	.271	.445**	.168	-.412*	-.040	.224	.366*	.095	.230	.279
	Sig. (2-tailed)	.115	.007	.335	.014	.818	.197	.030	.586	.184	.105
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X17	Pearson Correlation	.235	.335*	.062	-.416*	.047	.434**	.486**	.103	-.136	.205
	Sig. (2-tailed)	.174	.049	.723	.013	.791	.009	.003	.555	.434	.238
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X18	Pearson Correlation	.230	.374*	.470**	.003	.350*	.286	.262	.115	.298	.420*
	Sig. (2-tailed)	.184	.027	.004	.988	.039	.096	.128	.511	.082	.012
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X19	Pearson Correlation	-.247	.000	.635**	.190	.439**	.241	.129	.236	.009	.455**
	Sig. (2-tailed)	.153	1.000	.000	.275	.008	.163	.460	.172	.959	.006
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X20	Pearson Correlation	.045	.146	-.017	.070	.059	-.072	-.029	.043	.334	.239
	Sig. (2-tailed)	.798	.401	.925	.689	.738	.680	.867	.804	.050	.167
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X21	Pearson Correlation	-.219	-.037	.282	.126	.300	-.028	-.012	.070	.115	.474**
	Sig. (2-tailed)	.206	.835	.101	.471	.080	.874	.944	.689	.511	.004
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas konsep diri

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
X22	Pearson Correlation	-.139	-.080	.261	.174	.436**	-.109	-.150	.087	.088	.383*
	Sig. (2-tailed)	.424	.646	.129	.317	.009	.533	.390	.620	.615	.023
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.186	.432**	.544**	.192	.455**	.386*	.382*	.395*	.401*	.743**
	Sig. (2-tailed)	.285	.010	.001	.270	.006	.022	.024	.019	.017	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35



validitas konsep diri

Correlations

		X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20
X1	Pearson Correlation	.260	.117	.044	-.114	.366*	.271	.235	.230	-.247	.045
	Sig. (2-tailed)	.132	.503	.804	.513	.031	.115	.174	.184	.153	.798
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X2	Pearson Correlation	.163	.169	.377*	.165	.301	.445**	.335*	.374*	.000	.146
	Sig. (2-tailed)	.349	.333	.026	.345	.079	.007	.049	.027	1.000	.401
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X3	Pearson Correlation	-.244	.054	.330	.217	-.036	.168	.062	.470**	.635**	-.017
	Sig. (2-tailed)	.158	.758	.053	.210	.837	.335	.723	.004	.000	.925
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X4	Pearson Correlation	.150	.128	-.004	.002	-.161	-.412*	-.416*	.003	.190	.070
	Sig. (2-tailed)	.390	.465	.981	.989	.356	.014	.013	.988	.275	.689
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X5	Pearson Correlation	-.309	.139	.220	.413*	-.124	-.040	.047	.350*	.439**	.059
	Sig. (2-tailed)	.071	.426	.204	.014	.477	.818	.791	.039	.008	.738
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X6	Pearson Correlation	.278	.043	.231	-.070	.000	.224	.434**	.286	.241	-.072
	Sig. (2-tailed)	.106	.807	.181	.690	1.000	.197	.009	.096	.163	.680
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X7	Pearson Correlation	.427*	-.050	.224	-.035	.052	.366*	.486**	.262	.129	-.029
	Sig. (2-tailed)	.011	.775	.196	.840	.766	.030	.003	.128	.460	.867
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X8	Pearson Correlation	.249	.042	.291	.050	-.028	.095	.103	.115	.236	.043
	Sig. (2-tailed)	.148	.810	.089	.777	.872	.586	.555	.511	.172	.804
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X9	Pearson Correlation	-.001	-.102	.467**	.284	.466**	.230	-.136	.298	.009	.334
	Sig. (2-tailed)	.995	.560	.005	.098	.005	.184	.434	.082	.959	.050
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X10	Pearson Correlation	-.230	.045	.516**	.563**	.097	.279	.205	.420*	.455**	.239
	Sig. (2-tailed)	.184	.795	.001	.000	.581	.105	.238	.012	.006	.167
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X11	Pearson Correlation	1	-.118	.056	-.081	.248	.249	.199	.217	.106	-.132
	Sig. (2-tailed)	.	.500	.748	.644	.151	.150	.251	.211	.543	.451
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas konsep diri

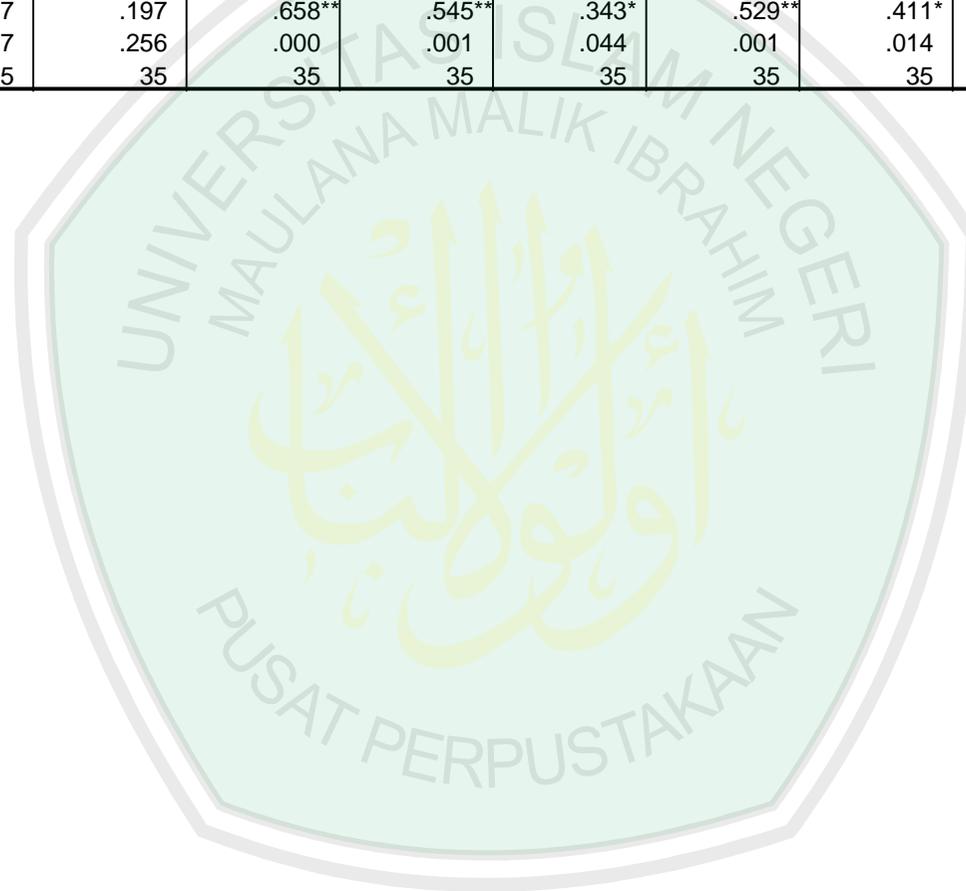
Correlations

		X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20
X12	Pearson Correlation	-.118	1	-.174	-.152	-.025	-.209	-.007	.050	-.020	.476**
	Sig. (2-tailed)	.500	.	.317	.382	.886	.227	.967	.773	.910	.004
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X13	Pearson Correlation	.056	-.174	1	.636**	.229	.475**	.197	.338*	.374*	.208
	Sig. (2-tailed)	.748	.317	.	.000	.185	.004	.258	.047	.027	.231
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X14	Pearson Correlation	-.081	-.152	.636**	1	.236	.446**	.261	.378*	.383*	.022
	Sig. (2-tailed)	.644	.382	.000	.	.171	.007	.129	.025	.023	.900
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X15	Pearson Correlation	.248	-.025	.229	.236	1	.289	.111	.286	-.053	.162
	Sig. (2-tailed)	.151	.886	.185	.171	.	.092	.524	.096	.762	.353
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X16	Pearson Correlation	.249	-.209	.475**	.446**	.289	1	.669**	.582**	.428*	-.053
	Sig. (2-tailed)	.150	.227	.004	.007	.092	.	.000	.000	.010	.764
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X17	Pearson Correlation	.199	-.007	.197	.261	.111	.669**	1	.450**	.319	-.144
	Sig. (2-tailed)	.251	.967	.258	.129	.524	.000	.	.007	.061	.410
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X18	Pearson Correlation	.217	.050	.338*	.378*	.286	.582**	.450**	1	.638**	-.022
	Sig. (2-tailed)	.211	.773	.047	.025	.096	.000	.007	.	.000	.901
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X19	Pearson Correlation	.106	-.020	.374*	.383*	-.053	.428*	.319	.638**	1	-.244
	Sig. (2-tailed)	.543	.910	.027	.023	.762	.010	.061	.000	.	.158
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X20	Pearson Correlation	-.132	.476**	.208	.022	.162	-.053	-.144	-.022	-.244	1
	Sig. (2-tailed)	.451	.004	.231	.900	.353	.764	.410	.901	.158	.
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X21	Pearson Correlation	-.159	.152	.096	.097	-.093	-.012	-.053	.101	-.101	.537**
	Sig. (2-tailed)	.362	.382	.585	.581	.595	.944	.764	.562	.562	.001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas konsep diri

Correlations

		X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20
X22	Pearson Correlation	-.377*	.141	.077	.208	-.217	-.175	-.172	.031	-.088	.443**
	Sig. (2-tailed)	.026	.419	.659	.231	.211	.314	.322	.861	.615	.008
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.157	.197	.658**	.545**	.343*	.529**	.411*	.725**	.518**	.362*
	Sig. (2-tailed)	.367	.256	.000	.001	.044	.001	.014	.000	.001	.033
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35



validitas konsep diri

Correlations

		X21	X22	TOTAL
X1	Pearson Correlation	-.219	-.139	.186
	Sig. (2-tailed)	.206	.424	.285
	N	35	35	35
X2	Pearson Correlation	-.037	-.080	.432**
	Sig. (2-tailed)	.835	.646	.010
	N	35	35	35
X3	Pearson Correlation	.282	.261	.544**
	Sig. (2-tailed)	.101	.129	.001
	N	35	35	35
X4	Pearson Correlation	.126	.174	.192
	Sig. (2-tailed)	.471	.317	.270
	N	35	35	35
X5	Pearson Correlation	.300	.436**	.455**
	Sig. (2-tailed)	.080	.009	.006
	N	35	35	35
X6	Pearson Correlation	-.028	-.109	.386*
	Sig. (2-tailed)	.874	.533	.022
	N	35	35	35
X7	Pearson Correlation	-.012	-.150	.382*
	Sig. (2-tailed)	.944	.390	.024
	N	35	35	35
X8	Pearson Correlation	.070	.087	.395*
	Sig. (2-tailed)	.689	.620	.019
	N	35	35	35
X9	Pearson Correlation	.115	.088	.401*
	Sig. (2-tailed)	.511	.615	.017
	N	35	35	35
X10	Pearson Correlation	.474**	.383*	.743**
	Sig. (2-tailed)	.004	.023	.000
	N	35	35	35
X11	Pearson Correlation	-.159	-.377*	.157
	Sig. (2-tailed)	.362	.026	.367
	N	35	35	35

validitas konsep diri

Correlations

		X21	X22	TOTAL
X12	Pearson Correlation	.152	.141	.197
	Sig. (2-tailed)	.382	.419	.256
	N	35	35	35
X13	Pearson Correlation	.096	.077	.658**
	Sig. (2-tailed)	.585	.659	.000
	N	35	35	35
X14	Pearson Correlation	.097	.208	.545**
	Sig. (2-tailed)	.581	.231	.001
	N	35	35	35
X15	Pearson Correlation	-.093	-.217	.343*
	Sig. (2-tailed)	.595	.211	.044
	N	35	35	35
X16	Pearson Correlation	-.012	-.175	.529**
	Sig. (2-tailed)	.944	.314	.001
	N	35	35	35
X17	Pearson Correlation	-.053	-.172	.411*
	Sig. (2-tailed)	.764	.322	.014
	N	35	35	35
X18	Pearson Correlation	.101	.031	.725**
	Sig. (2-tailed)	.562	.861	.000
	N	35	35	35
X19	Pearson Correlation	-.101	-.088	.518**
	Sig. (2-tailed)	.562	.615	.001
	N	35	35	35
X20	Pearson Correlation	.537**	.443**	.362*
	Sig. (2-tailed)	.001	.008	.033
	N	35	35	35
X21	Pearson Correlation	1	.640**	.395*
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.019
	N	35	35	35

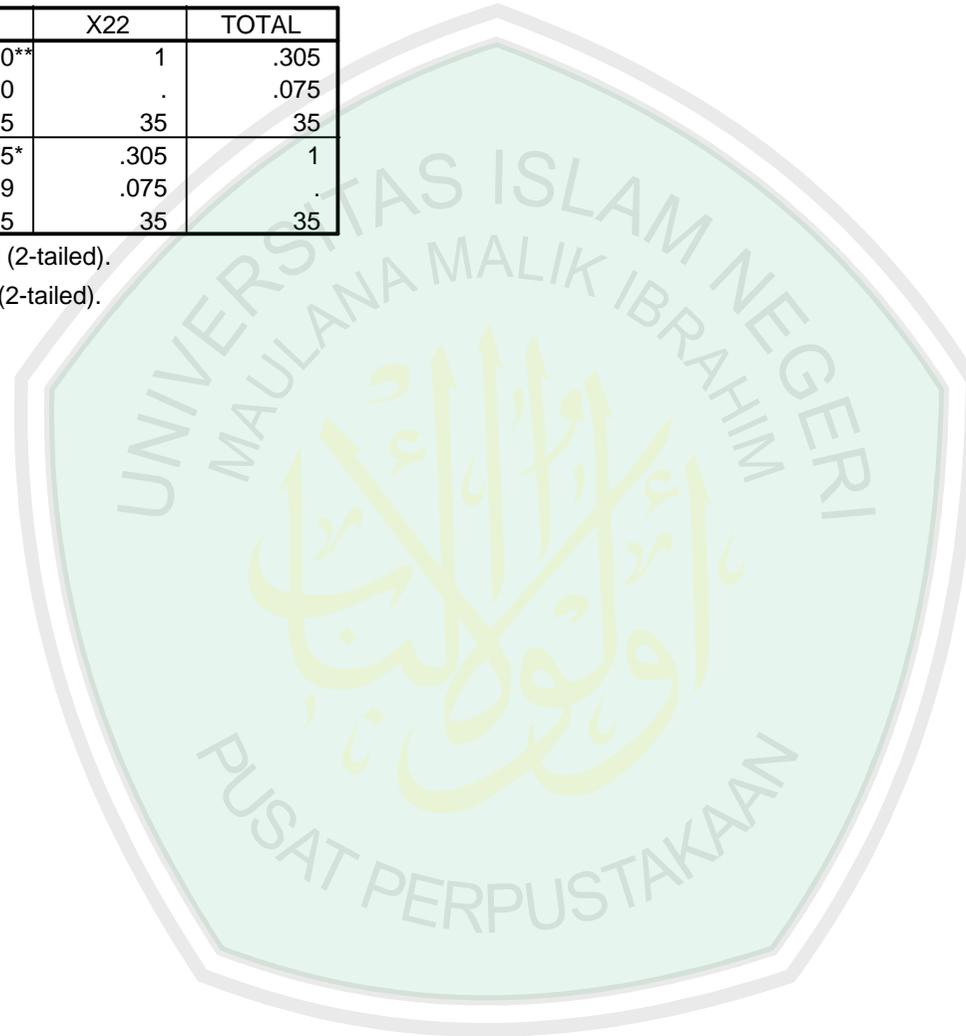
validitas konsep diri

Correlations

		X21	X22	TOTAL
X22	Pearson Correlation	.640**	1	.305
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.075
	N	35	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.395*	.305	1
	Sig. (2-tailed)	.019	.075	.
	N	35	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



validitas religiusitas

validitas religiusitas



validitas religiusitas

Correlations

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
VAR00001 Pearson Correlation	1	.748**	.504**	.765**	.633**	.606**	.666**	.148	-.002
Sig. (2-tailed)	.	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.395	.992
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00002 Pearson Correlation	.748**	1	.701**	.754**	.811**	.680**	.588**	.081	.093
Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000	.000	.000	.000	.645	.595
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00003 Pearson Correlation	.504**	.701**	1	.686**	.717**	.686**	.735**	-.042	-.007
Sig. (2-tailed)	.002	.000	.	.000	.000	.000	.000	.812	.966
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00004 Pearson Correlation	.765**	.754**	.686**	1	.708**	.758**	.737**	.160	-.086
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.	.000	.000	.000	.359	.625
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00005 Pearson Correlation	.633**	.811**	.717**	.708**	1	.708**	.552**	.174	.140
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.	.000	.001	.317	.423
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00006 Pearson Correlation	.606**	.680**	.686**	.758**	.708**	1	.598**	.217	.159
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.	.000	.211	.361
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00007 Pearson Correlation	.666**	.588**	.735**	.737**	.552**	.598**	1	-.067	-.054
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.	.700	.757
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00008 Pearson Correlation	.148	.081	-.042	.160	.174	.217	-.067	1	.782**
Sig. (2-tailed)	.395	.645	.812	.359	.317	.211	.700	.	.000
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00009 Pearson Correlation	-.002	.093	-.007	-.086	.140	.159	-.054	.782**	1
Sig. (2-tailed)	.992	.595	.966	.625	.423	.361	.757	.000	.
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00010 Pearson Correlation	.100	.237	.095	.123	.174	.292	.039	.691**	.801**
Sig. (2-tailed)	.568	.171	.585	.480	.318	.089	.825	.000	.000
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00011 Pearson Correlation	.162	.145	-.098	.112	.029	.050	.088	.342*	.476**
Sig. (2-tailed)	.352	.405	.574	.521	.868	.776	.617	.044	.004
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas religiusitas

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
VAR00012	Pearson Correlation	.242	.216	.253	.185	.269	.340*	.078	.364*	.161
	Sig. (2-tailed)	.161	.212	.142	.287	.118	.046	.656	.032	.357
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00013	Pearson Correlation	.288	.362*	.225	.262	.340*	.203	.354*	.136	.370*
	Sig. (2-tailed)	.093	.032	.195	.128	.046	.243	.037	.435	.029
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00014	Pearson Correlation	.402*	.308	.161	.334*	.436**	.206	.277	.062	-.040
	Sig. (2-tailed)	.017	.072	.354	.050	.009	.236	.108	.725	.820
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00015	Pearson Correlation	-.077	.169	.124	.077	.242	-.019	.100	.178	.345*
	Sig. (2-tailed)	.662	.333	.480	.658	.162	.912	.567	.306	.042
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00016	Pearson Correlation	.104	.139	.050	-.105	-.020	-.047	.141	.223	.346*
	Sig. (2-tailed)	.552	.425	.777	.547	.909	.790	.419	.197	.042
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00017	Pearson Correlation	.429*	.546**	.310	.511**	.598**	.511**	.330	.485**	.475**
	Sig. (2-tailed)	.010	.001	.070	.002	.000	.002	.052	.003	.004
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00018	Pearson Correlation	.494**	.492**	.313	.426*	.500**	.382*	.469**	.486**	.576**
	Sig. (2-tailed)	.003	.003	.067	.011	.002	.024	.005	.003	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.640**	.725**	.554**	.653**	.731**	.641**	.589**	.543**	.572**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.001	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas religiusitas

Correlations

	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017
VAR00001 Pearson Correlation	.100	.162	.242	.288	.402*	-.077	.104	.429*
Sig. (2-tailed)	.568	.352	.161	.093	.017	.662	.552	.010
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00002 Pearson Correlation	.237	.145	.216	.362*	.308	.169	.139	.546**
Sig. (2-tailed)	.171	.405	.212	.032	.072	.333	.425	.001
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00003 Pearson Correlation	.095	-.098	.253	.225	.161	.124	.050	.310
Sig. (2-tailed)	.585	.574	.142	.195	.354	.480	.777	.070
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00004 Pearson Correlation	.123	.112	.185	.262	.334*	.077	-.105	.511**
Sig. (2-tailed)	.480	.521	.287	.128	.050	.658	.547	.002
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00005 Pearson Correlation	.174	.029	.269	.340*	.436**	.242	-.020	.598**
Sig. (2-tailed)	.318	.868	.118	.046	.009	.162	.909	.000
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00006 Pearson Correlation	.292	.050	.340*	.203	.206	-.019	-.047	.511**
Sig. (2-tailed)	.089	.776	.046	.243	.236	.912	.790	.002
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00007 Pearson Correlation	.039	.088	.078	.354*	.277	.100	.141	.330
Sig. (2-tailed)	.825	.617	.656	.037	.108	.567	.419	.052
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00008 Pearson Correlation	.691**	.342*	.364*	.136	.062	.178	.223	.485**
Sig. (2-tailed)	.000	.044	.032	.435	.725	.306	.197	.003
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00009 Pearson Correlation	.801**	.476**	.161	.370*	-.040	.345*	.346*	.475**
Sig. (2-tailed)	.000	.004	.357	.029	.820	.042	.042	.004
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00010 Pearson Correlation	1	.495**	.226	.340*	-.048	.195	.350*	.509**
Sig. (2-tailed)	.	.003	.193	.045	.785	.261	.039	.002
N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00011 Pearson Correlation	.495**	1	-.140	.610**	-.098	.270	.063	.491**
Sig. (2-tailed)	.003	.	.423	.000	.574	.117	.718	.003
N	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas religiusitas

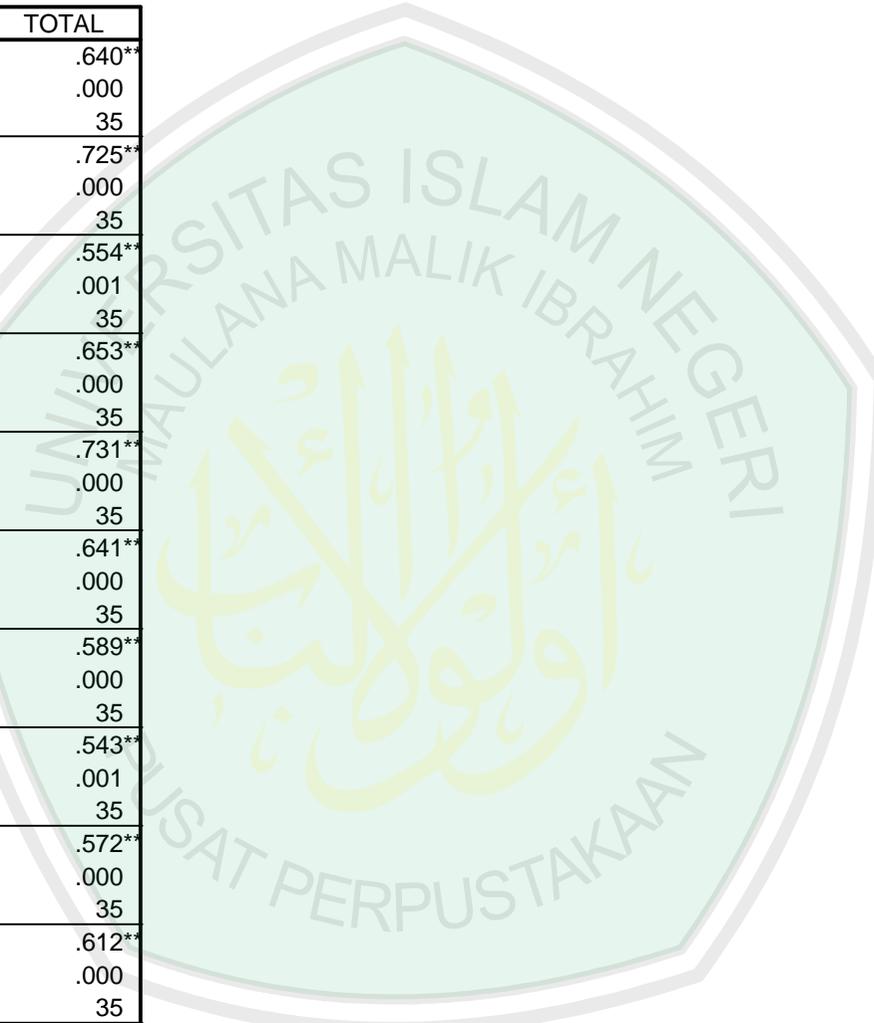
Correlations

		VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017
VAR00012	Pearson Correlation	.226	-.140	1	-.173	.425*	.028	.347*	.140
	Sig. (2-tailed)	.193	.423	.	.321	.011	.874	.041	.424
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00013	Pearson Correlation	.340*	.610**	-.173	1	.129	.594**	-.078	.409*
	Sig. (2-tailed)	.045	.000	.321	.	.458	.000	.657	.015
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00014	Pearson Correlation	-.048	-.098	.425*	.129	1	.391*	.230	.300
	Sig. (2-tailed)	.785	.574	.011	.458	.	.020	.184	.080
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00015	Pearson Correlation	.195	.270	.028	.594**	.391*	1	-.007	.325
	Sig. (2-tailed)	.261	.117	.874	.000	.020	.	.968	.057
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00016	Pearson Correlation	.350*	.063	.347*	-.078	.230	-.007	1	-.015
	Sig. (2-tailed)	.039	.718	.041	.657	.184	.968	.	.934
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00017	Pearson Correlation	.509**	.491**	.140	.409*	.300	.325	-.015	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.424	.015	.080	.057	.934	.
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
VAR00018	Pearson Correlation	.550**	.600**	.098	.507**	.190	.197	.219	.699**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.574	.002	.274	.256	.207	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.612**	.472**	.370*	.582**	.465**	.444**	.296	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.029	.000	.005	.007	.085	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas religiusitas

Correlations

		VAR00018	TOTAL
VAR00001	Pearson Correlation	.494**	.640**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000
	N	35	35
VAR00002	Pearson Correlation	.492**	.725**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000
	N	35	35
VAR00003	Pearson Correlation	.313	.554**
	Sig. (2-tailed)	.067	.001
	N	35	35
VAR00004	Pearson Correlation	.426*	.653**
	Sig. (2-tailed)	.011	.000
	N	35	35
VAR00005	Pearson Correlation	.500**	.731**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000
	N	35	35
VAR00006	Pearson Correlation	.382*	.641**
	Sig. (2-tailed)	.024	.000
	N	35	35
VAR00007	Pearson Correlation	.469**	.589**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000
	N	35	35
VAR00008	Pearson Correlation	.486**	.543**
	Sig. (2-tailed)	.003	.001
	N	35	35
VAR00009	Pearson Correlation	.576**	.572**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	35	35
VAR00010	Pearson Correlation	.550**	.612**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000
	N	35	35
VAR00011	Pearson Correlation	.600**	.472**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004
	N	35	35



validitas religiusitas

Correlations

		VAR00018	TOTAL
VAR00012	Pearson Correlation	.098	.370*
	Sig. (2-tailed)	.574	.029
	N	35	35
VAR00013	Pearson Correlation	.507**	.582**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000
	N	35	35
VAR00014	Pearson Correlation	.190	.465**
	Sig. (2-tailed)	.274	.005
	N	35	35
VAR00015	Pearson Correlation	.197	.444**
	Sig. (2-tailed)	.256	.007
	N	35	35
VAR00016	Pearson Correlation	.219	.296
	Sig. (2-tailed)	.207	.085
	N	35	35
VAR00017	Pearson Correlation	.699**	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	35	35
VAR00018	Pearson Correlation	1	.800**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.800**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

validitas stres menopause

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
X1	Pearson Correlation	1	-.318	.031	-.025	.020	-.145	-.052	-.079	-.088	.279
	Sig. (2-tailed)	.	.062	.861	.885	.911	.407	.766	.653	.616	.104
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X2	Pearson Correlation	-.318	1	.289	.177	.249	.455**	.634**	.599**	.553**	.472**
	Sig. (2-tailed)	.062	.	.092	.310	.149	.006	.000	.000	.001	.004
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X3	Pearson Correlation	.031	.289	1	-.031	.016	.038	.573**	.468**	.515**	.474**
	Sig. (2-tailed)	.861	.092	.	.860	.925	.830	.000	.005	.002	.004
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X4	Pearson Correlation	-.025	.177	-.031	1	-.490**	-.107	.047	.174	.099	.244
	Sig. (2-tailed)	.885	.310	.860	.	.003	.540	.790	.317	.570	.157
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X5	Pearson Correlation	.020	.249	.016	-.490**	1	.607**	.261	.290	.004	.181
	Sig. (2-tailed)	.911	.149	.925	.003	.	.000	.129	.091	.980	.298
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X6	Pearson Correlation	-.145	.455**	.038	-.107	.607**	1	.390*	.424*	.181	.193
	Sig. (2-tailed)	.407	.006	.830	.540	.000	.	.020	.011	.297	.267
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X7	Pearson Correlation	-.052	.634**	.573**	.047	.261	.390*	1	.690**	.443**	.594**
	Sig. (2-tailed)	.766	.000	.000	.790	.129	.020	.	.000	.008	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X8	Pearson Correlation	-.079	.599**	.468**	.174	.290	.424*	.690**	1	.569**	.622**
	Sig. (2-tailed)	.653	.000	.005	.317	.091	.011	.000	.	.000	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X9	Pearson Correlation	-.088	.553**	.515**	.099	.004	.181	.443**	.569**	1	.487**
	Sig. (2-tailed)	.616	.001	.002	.570	.980	.297	.008	.000	.	.003
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X10	Pearson Correlation	.279	.472**	.474**	.244	.181	.193	.594**	.622**	.487**	1
	Sig. (2-tailed)	.104	.004	.004	.157	.298	.267	.000	.000	.003	.
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X11	Pearson Correlation	.229	.413*	.527**	.160	.188	.179	.596**	.588**	.463**	.755**
	Sig. (2-tailed)	.186	.014	.001	.358	.279	.303	.000	.000	.005	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas stres menopause

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
X12	Pearson Correlation	.283	-.025	-.111	.224	.020	-.002	-.095	.163	.041	.128
	Sig. (2-tailed)	.100	.887	.524	.195	.911	.989	.586	.349	.814	.465
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X13	Pearson Correlation	.169	-.082	.065	-.452**	.353*	.466**	.162	-.045	-.048	-.037
	Sig. (2-tailed)	.332	.641	.710	.006	.038	.005	.354	.798	.784	.835
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X14	Pearson Correlation	.123	.261	.113	.378*	-.070	-.049	.252	.541**	.312	.388*
	Sig. (2-tailed)	.480	.130	.517	.025	.690	.781	.145	.001	.068	.021
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X15	Pearson Correlation	.393*	-.034	-.089	.149	-.128	.040	-.053	.015	-.035	.156
	Sig. (2-tailed)	.019	.847	.612	.393	.465	.821	.761	.933	.844	.370
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X16	Pearson Correlation	.225	.162	-.058	.224	-.115	.163	.016	.199	.102	.121
	Sig. (2-tailed)	.194	.352	.739	.195	.511	.349	.927	.253	.561	.489
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
X17	Pearson Correlation	.054	.147	.545**	.311	-.174	.010	.552**	.547**	.342*	.434**
	Sig. (2-tailed)	.757	.399	.001	.069	.317	.955	.001	.001	.044	.009
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.244	.588**	.521**	.270	.246	.451**	.721**	.824**	.602**	.782**
	Sig. (2-tailed)	.158	.000	.001	.117	.154	.007	.000	.000	.000	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas stres menopause

Correlations

		X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	TOTAL
X1	Pearson Correlation	.229	.283	.169	.123	.393*	.225	.054	.244
	Sig. (2-tailed)	.186	.100	.332	.480	.019	.194	.757	.158
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X2	Pearson Correlation	.413*	-.025	-.082	.261	-.034	.162	.147	.588**
	Sig. (2-tailed)	.014	.887	.641	.130	.847	.352	.399	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X3	Pearson Correlation	.527**	-.111	.065	.113	-.089	-.058	.545**	.521**
	Sig. (2-tailed)	.001	.524	.710	.517	.612	.739	.001	.001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X4	Pearson Correlation	.160	.224	-.452**	.378*	.149	.224	.311	.270
	Sig. (2-tailed)	.358	.195	.006	.025	.393	.195	.069	.117
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X5	Pearson Correlation	.188	.020	.353*	-.070	-.128	-.115	-.174	.246
	Sig. (2-tailed)	.279	.911	.038	.690	.465	.511	.317	.154
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X6	Pearson Correlation	.179	-.002	.466**	-.049	.040	.163	.010	.451**
	Sig. (2-tailed)	.303	.989	.005	.781	.821	.349	.955	.007
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X7	Pearson Correlation	.596**	-.095	.162	.252	-.053	.016	.552**	.721**
	Sig. (2-tailed)	.000	.586	.354	.145	.761	.927	.001	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X8	Pearson Correlation	.588**	.163	-.045	.541**	.015	.199	.547**	.824**
	Sig. (2-tailed)	.000	.349	.798	.001	.933	.253	.001	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X9	Pearson Correlation	.463**	.041	-.048	.312	-.035	.102	.342*	.602**
	Sig. (2-tailed)	.005	.814	.784	.068	.844	.561	.044	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X10	Pearson Correlation	.755**	.128	-.037	.388*	.156	.121	.434**	.782**
	Sig. (2-tailed)	.000	.465	.835	.021	.370	.489	.009	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X11	Pearson Correlation	1	.014	.215	.293	-.084	.142	.463**	.735**
	Sig. (2-tailed)	.	.936	.214	.088	.632	.415	.005	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35

validitas stres menopause

Correlations

		X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	TOTAL
X12	Pearson Correlation	.014	1	-.070	.322	.305	.323	-.045	.302
	Sig. (2-tailed)	.936	.	.689	.059	.075	.058	.796	.078
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X13	Pearson Correlation	.215	-.070	1	-.383*	.016	.036	-.216	.120
	Sig. (2-tailed)	.214	.689	.	.023	.926	.839	.213	.493
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X14	Pearson Correlation	.293	.322	-.383*	1	.382*	.469**	.347*	.584**
	Sig. (2-tailed)	.088	.059	.023	.	.024	.005	.041	.000
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X15	Pearson Correlation	-.084	.305	.016	.382*	1	.599**	-.009	.326
	Sig. (2-tailed)	.632	.075	.926	.024	.	.000	.961	.056
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X16	Pearson Correlation	.142	.323	.036	.469**	.599**	1	-.097	.434**
	Sig. (2-tailed)	.415	.058	.839	.005	.000	.	.580	.009
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
X17	Pearson Correlation	.463**	-.045	-.216	.347*	-.009	-.097	1	.524**
	Sig. (2-tailed)	.005	.796	.213	.041	.961	.580	.	.001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35
TOTAL	Pearson Correlation	.735**	.302	.120	.584**	.326	.434**	.524**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.078	.493	.000	.056	.009	.001	.
	N	35	35	35	35	35	35	35	35

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).