

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause merupakan suatu keadaan seseorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi. Menopause rentan terjadi pada usia 50 sampai dengan 58 tahun. Perubahan yang terjadi pada wanita menopause dapat mengalami perubahan pada fisik dan dapat memengaruhi kesehatan psikologisnya. Perubahan yang terjadi akibat menopause dapat mengalami perubahan fisik seorang wanita sehingga memengaruhi psikologisnya seperti wanita pada umumnya yang melakukan hal normal disetiap halnya (Sandra, 2017)

Pada Menopause terdapat beberapa tahapan untuk menuju ke tahap menopause, dari beberapa tahapan tersebut terdapat tahapan pramenopause. Masa peralihan dari antara sebelum dan sesudah menopause disebut dengan pramenopause. Keluhan-keluhan yang terjadi pada pramenopause dimulai sejak haid mulai tidak teratur dengan kisaran usia 45 tahun sampai 55 tahun, dengan beberapa masa tahapan pramenopause diantaranya terdapat pramenopause pada kisaran usia 45-48 tahun, menopause pada kisaran usia 49-51 tahun dan tahap postmenopause pada kisaran usia 52-55 tahun. Pada fase ini terjadinya penurunan hormon yang berkaitan pada reproduksi wanita yaitu hormon estrogen dan progesteron. Dampak yang terjadi muncul berbagai keluhan yang dapat menurunkan kualitas hidupnya dan kerap mengganggu aktifitas sehari-hari (Fadul, 2019)

Berdasarkan data Badan Statistik (BPS) jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan sebanyak 275,77 juta jiwa pada tahun 2022. Jumlah tersebut naik 1,13%

dbandingkan pada tahun lalu sebanyak 272,68 juta jiwa (Ruswanti, 2018, hal 472-478). Berdasarkan data statistik jumlah penduduk Indonesia diantara juga terdapat data World Health Organization (WHO) di negara Asia, pada tahun 2025 jumlah wanita yang menopause akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Hampir banyak wanita diseluruh dunia sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, 10% di Jepang dan juga 10% di Indonesia mengalami Sindroma menopause (Sandra, 2017)

Pada Menopause terdapat beberapa tahapan untuk menuju ke tahap menopause, dari beberapa tahapan tersebut terdapat tahapan pramenopause. Pramenopause adalah fase antara 40 tahun dan dimulainya fase klimakterik. Banyak hampir wanita seluruh dunia mengalami sindroma pramenopause dan menopause. Terdapat dengan kisaran 90% wanita menopause mengeluh mudah tersinggung, berasa takut, gelisah, dan mudah marah. Keluham yang dialami pada wanita dengan merasakan kecemasan pada masa pramenopause meningkat tinggi hingga 71,4 % (Prasetya et al., 2012)

Menurut hasil penelitian perubahan fisik yang paling sering dialami pada wanita menopause adalah *Hot flush* 81,3%, *insomnia* 65,3%, vagina menjadi kering 58,7%, linu dan nyeri sendi 57,3%. Perubahan psikologis yang paling sering dialami pada wanita menopause perasaan mudah tersinggung 81,3%, kecemasan 64%, daya ingat menurun 44%. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bawasannya terdapat perubahan fisik yang paling banyak dialami oleh wanita adalah *Hot Flush* sedangkan perubahan psikologis yang paling banyak dialami oleh wanita ialah dengan perasaan mudah tersinggung (Trisetiyaningsih et al., 2023)

Pada tahap pramenopause terdapat perubahan psikologi. Pergeseran dan perubahan-perubahan ini mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan dimanifestasikan dengan gejala-gejala psikologi antara: depresi (kerumunan), mudah tersinggung dan mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia, atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Dari gejala psikologis yang terjadi pada wanita tahap pramenopause ialah situasi stres yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari (Yanti et al., 2022)

Hubungan atau erat kaitannya antara individu lingkungan yang dirasa sebagai beban dan melebihi kemampuannya dapat disebut sebagai stres yang disebabkan oleh interaksi antara manusia dengan lingkungannya. Stres ialah suatu kondisi yang disebabkan interaksi antara individu dengan lingkungan sekitar dengan adanya persepsi tuntutan dari situasi tertentu yang bersumber dari sosial, biologis dan psikologis seseorang. Stres bersumber dari suatu lingkungan yang menyebabkan tekanan kepada individu yang dirasa tidak mampu untuk mengahadapinya. (., 2016)

Situasi yang tercipta antara individu dengan lingkungan sekitar membuat tekanan dan beban untuk individu tersebut. Tekanan yang berlebihan dapat mengakibatkan stres pada individu. Apabila seseorang telah mengalami situasi dimana tertekan oleh kondisi lingkungannya maka akan mengalami stres atau ketegangan psikologi. Dalam menghadapi situasi tersebut dibutuhkan dukungan erat yang berasal dari keluarga. Selain dukungan keluarga juga memerlukan kemampuan diri sendiri agar dapat mengurangi stres yang dihadapi. Upaya mengurangi dan menggurangi stres oleh diri individu itu yang disebut dengan *coping* stres. (Munthe et al., 2022)

Tentunya dalam melakukan *coping* maka strategi yang diperlukan diantaranya ialah tingkat stres yang dialami individu. Strategi *coping* yang kerap dilakukan oleh individu terdapat 2 kategori. Situasi individu yang mengalami stres tingkat rendah akan melakukan strategi *coping* yang sama atau menggunakan strategi *coping* yang pernah dialami sebelumnya, namun jika situasi individu mengalami tingkat stres tinggi maka akan membentuk dan membangun strategi-strategi *coping* yang baru. Individu yang mengalami tingkat stres tinggi akan memotivasi untuk melakukan strategi alternatif *coping*. Individu yang mengalami stres tingkat tinggi akan mengalami kecemasan dalam dirinya seperti kesedihan emosional, kebingungan, putus asa, marah, dan bentuk stres lainnya. (Munthe et al., 2022)

Gejala yang timbul dari individu yang mengalami stres seperti kesedihan emosional, kebingungan, putus asa, marah dan kehilangan makna hidup. Gejala tersebut salah satu penyebab yang dialami oleh individu yang memasuki tahap pramenopause. Gejala yang timbul dari individu pramenopause ialah mulainya ditinggalkan dunia spiritualitas. Pada dasarnya agama ialah salah satu sumber spiritualitas dan dapat menimbulkan ketenangan dalam diri individu dengan ditinggalkannya dunia spiritualitas maka dapat muncul hal yang menimbulkan stres.

Spiritualitas atau religiusitas adalah pengalaman yang universal yang tidak terdapat dalam kegiatan-kegiatan ritual keagamaan di tempat-tempat ibadah namun terdapat pada aspek kehidupan manusia. Menurut Glock dan Stark (dalam Ira Darmawanti, 2012), dimensi religiusitas meliputi lima hal sebagai berikut : 1) keyakinan (*ideological*); 2) praktek Agama atau peribadatan (*ritualistic*); 3) pengalaman atau penghayatan (*experimental* atau *feeling*); 4) pengetahuan

(intellectual); dan 5) pengalaman (quensequential). Keyakinan ditunjukkan berkaitan dengan tingkatan sejauh mana seseorang berpegang teguh pada pandangan-pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut (terutama yang bersifat fundametal dan dogmatis) seperti keyakinan terhadap adanya Tuhan, hari akhir, surga dan neraka. Sementara praktek mencangkup perilaku pemujaan, ketaatan dan hal-hal yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Hal ini ditunjukkan oleh sejauh mana seseorang mengerjakan kewajiban ritual didalam agamanya, misalnya mengerjakan shalat, berpuasa, berhaji, berdzikir, dan ibadah-badah lainnya. (Fitria, 2013)

Pengalaman atau penghayatan menunjuk pada seberapa jauh individu merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius, misalnya meendapatkan pertolongan tuhan dalam keadaan susah, merasakan ketenangan batin setelah melaksanakan ibadah sholat dan berdoa (Darmawanti, 2012) Secara teori dapat dinyatakan bahwa mekanisme efektif untuk mengatasi stress dapat dilakukan melalui pendekatan keagamaan. Semakin tinggi tingkat religiusitas individu, maka semakin baik pula cara individu tersebut mengatasi stres (*coping stress*). Keadaan perasaan mempunyai banyak fungsi dalam kehidupan beragama. Salah satunya bersifat motivasional. Tidak adanya perasaan yang sangat diinginkan (*desired feeling*) bisa jadi dirasakan sebagai suatu kesusahan, sehingga dapat memotivasi orang untuk mencari agama untuk memenuhi kesenjangan perasaan-perasaan tersebut, misalnya kurangnya arti yang dirasakan misalnya gejala hati yang terombang ambing pada wanita primenepause. Sebagaimana wanita perimenepause mengalami perubahan psikologis dengan ciri-ciri mudah tersingung, kecemasan, dan menurunnya daya ingat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menghasilkan bahwa religiusitas dapat meningkatkan coping stres pada seseorang (Darmawanti, 2012) Dalam penelitian tersebut akan terpecahkan bahwa religiusitas terdapat dimensi-dimensi spiritual didalamnya sehingga memudahkan individu merasakan relaksasi dan mudah dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Keadaan tubuh yang tenang dan santai dari efek spiritual maka akan dapat menimbulkan efek pada kesehatan yaitu akan mempengaruhi susunan syaraf, hormon, peredaran darah sehingga tubuh menjadi rileks dan tenang menghadapi situasi dalam tekanan serta bisa menanggulangi permasalahan sendiri dengan menemukan strategi *coping* stres yang dihadapi.

Beberapa kejadian problematika dalam keluarga secara umum di Desa Patihan Kidul yaitu pada masyarakat golongan ekonomi menengah kebawah. Kemudian pada data monografi desa menunjukkan bahwa warga di Desa Patihan Kidul Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo mayoritas beragama islam dengan prosentase 98%. Masyarakat dan tokoh agama di lingkungan Desa Patihan Kidul sering mengadakan kegiatan keagamaan yang selanjutnya dapat meningkatkan kualitas keagamaan masyarakat. Contoh kegiatan keagamaan yang dilakukan yaitu, pengajian rutin disetiap minggunya, *dzikrul ghofilin*, pengajian dakwah khusus wanita dan pembiasaan amal disetiap hari dengan kotak kecil yang diberi oleh pemerintah desa kepada setiap kepala rumah tangga.

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui warga yang mayoritasnya beragama islam dengan berbagai kegiatan keagamaan disetiap minggunya serta problematika keluarga ekonomi menengah kebawah apakah terdapat pengaruh terhadap coping stres wanita perimenopause. Berdasarkan uraian

latar belakang tersebut maka peneliti tertarik akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Religiusitas terhadap *Coping* Stres Wanita Perimenopause di Desa Patihan Kidul Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo”

B. Identifikasi Masalah

Alasan peneliti tertarik akan fenomena gejaa wanita perimenopause di Desa Patihan Kidul Kecamatan Siman dapat diidentifikasi berdasarkan permasalahan berikut:

Terdapat gejala yang timbul dari wanita yang mengalami masa perimenopause, gejala yang timbul diantara dari gejala fisik dan gejala psikologis yang dapat mengganggu kegiatan sehari hari. Gejala tersebut secara teori dapat dinyatakan bahwa mekanisme efektif untuk mengatasi stress atau *coping stres* dapat dilakukan melalui pendekatan keagamaan. . Disisi lain terdapat fenomena yang terjadi di Desa Patihan Kidul terdapat adanya problematika keluarga ekonomi menengah kebawah serta data monografi menunjukkan bawasanya terdapat prosentase 98 % beragama islam. Berdasarkan fenomena tersebut perlunya diteliti dan dibahas lebih mendalam sehingga dapat memberikan pemahaman mengenai religiusitas dan *coping stres*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini muncul rumusan masalah Apakah terdapat pengaruh religiusitas terhadap *coping stres* pada wanita perimenopause di Desa Patihan Kidul ?

D. Batasan Masalah

Penelitian mempunyai masalah yang akan dibahas di dalamnya. Pelaksanaan penelitian tetap berdiri dan fokus pada masalah yang akan dibahas, maka proses penelitian ini memiliki batasan permasalahan. Batasan permasalahan pada penelitian kali ini membahas mengenai religiusitas terhadap *coping* stres pada wanita perimenopause di Desa Patihan Kidul, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo, Batasan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Religiusitas

Religiusitas adalah dimensi personal yang dimiliki seseorang dalam aspek kehidupan beragama, meliputi rasa yang totalitas dan penuh rasa kedalaman pribadi dari individu sendiri. Religiusitas menimbulkan rasa kepasrahan diri dalam hal sesuatu dan rasa hormat dan tunduk terhadap perintah Tuhan dan dapat dipahami secara mendalam dari individu tersebut. Pada penelitian ini dilakukan oleh warga perimenopuase yang memiliki agama islam di Desa Patihan Kidul Kec. Siman, Kabupaten Ponorogo

2. *Coping* Stres

Coping stres merupakan upaya menyembuhkan atau menyeimbangkan diri sendiri dalam situasi yang berpengaruh terhadap keadaan yang tertekan oleh lingkungan sekitar dan tidak dapat mengimbangi lingkungan tersebut sehingga timbul rasa tidak nyaman hingga timbul rasa stres dalam diri individu.

3. Perimenopause

Perimenopause merupakan masa yang terjadi sebelum memasuki masa menopause. Pada masa perimeopause terdapat gejala-gejala yang muncul dan berbagai keluhan

yang muncul. Keluhan tersebut muncul kisaran diantara umur 45 tahun sampai dengan 55 tahun. Pada penelitian ini dilakukan berdasarkan indikator kisaran usia wanita perimenopause 45-55 tahun dan wanita perimenopause yang memiliki problematika dalam kehidupan keluarga salah satunya yaitu

E. Tujuan Penelitian

Beberapa butir dari rumusan masalah diatas, peneliti mempunyai tujuan dalam penelitian. Tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh religiusitas terhadap *coping* stres pada wanita perimenopause di Desa Patihan Kidul

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan dan menambah aset keilmuan dalam program studi psikologi islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, memberikan suatu pandangan yang baru terkait religiusitas dan *coping* stres. Penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya khususnya terkait religiusitas dan *coping* stres

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga pada pihak wanita perimenopause dalam rangka upaya untuk mengatasi stres atau *coping* stres dengan dimensi religiusitas, sehingga wanita perimenopause dapat membuat strategi dalam menghadapi menopause dengan keadaan sehat mental dan mampu melakukan kegiatan sehari-hari

Bagi wanita yang sedang menghadapi masa pramenopause, hasil dan pembahsasan daam penelitian ini dapat memberikan wawasan terkait upaya untuk membuat strategi mengatasi stres yang disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada tahap memasuki menopause.

G. Hipotesis Penelitian

Uraian diatas menjelaskan variabel yang akan diteliti oleh peneliti selanjutnya. Dari penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti maka muncul hipotesis atau dugaan sementara akan memebahas hasil sementara sebelum dilakukan kegiatan penelitian yang sesungguhnya. Hasil hipotesis diantaranya sebagai berikut:

H1 : Pada kegiatan penelitian yang dilakukan menghasilkan terdapat pengaruh yang terdapat pada 2 variabel (X) dan (Y) yaitu variabel (X) religiusitas berpengaruh terdapat variabel (Y) *coping stress*

H0 : Pada kegiatan penelitian yang dilakukan menghasilkan tidak terdapat pengaruh yang terdapat pada 2 variabel (X) dan (Y) yaitu variabel (X) religiusitas tidak berpengaruh terdapat variabel (Y) *coping stress*

H. Desinisi Operasional

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan batasan operasional dan batasan konseptual yang berguna untuk membatasi permasalahan pada penelitian. Definisi operasional berisikan tentang makna, tafsir dari setiap variabelnya sehingga dapat mudah dimengerti serta runtut dalam melakukan penelitian. Berdasarkan fungsi tersebut maka peneliti menggunakan definisi operasional dari setiap variabelnya sebagai berikut:

1. Religiusitas

Religiusitas memiliki beberapa dimensi untuk memahami dan mendalami keagamaan. Religiusitas adalah dimensi personal yang dimiliki seseorang dalam aspek kehidupan beragama, meliputi rasa yang totalitas dan penuh rasa kedalaman pribadi dari individu sendiri. Religiusitas menimbulkan rasa kepasrahan diri dalam hal sesuatu dan rasa hormat dan tunduk terhadap perintah Tuhan dan dapat dipahami secara mendalam dari individu tersebut. Dimensi yang ada pada religiusitas akan diimplementasikan kedalam aktivitas sehari-hari. Religiusitas memiliki beberapa aspek diantaranya ideologi (aqidah), ritual (ibadah), penghayatan (ihsan), pengetahuan (ilmu) dan pengalaman serta konsekuensi (akhlak)(Afiatin Tina, 2016)

2. Coping Stres

Coping stres merupakan upaya menyembuhkan atau menyeimbangkan diri sendiri dalam situasi yang berpengaruh terhadap keadaan yang tertekan oleh lingkungan sekitar dan tidak dapat mengimbangi lingkungan tersebut sehingga timbul rasa tidak nyaman hingga timbul rasa stres dalam diri individu. Lazarus memiliki beberapa bentuk *coping* diantaranya yaitu *problem focused*, *emotional focused* dan *maladaptive coping*. *Problem focused coping* merupakan mengubah suatu masalah yang menyebabkan stres terjadi. Individu mengupayakan menghadapi masalah dengan cara mengubah situasi stres yang terjadi. *Emotional focused coping* dengan mengatur reaksi emosional yang muncul dalam individu karena timbulnya suatu masalah. Seseorang akan mengupayakan dirinya untuk meminimalisir kecemasan dengan

menghindarkan dirinya baik mental maupun fisik dalam suatu masalah. *Maladaptive coping* dapat diartikan sebagai upaya untuk mengurangi stres dengan kecenderungan bersifat negative. (Andriyani, 2019)

