BAB I

PENDAHULUAN

A. PENEGASAN JUDUL

Untuk menempatkan alur pembahasan yang sistematis serta menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam penafsiran, maka dianggap perlu memberikan penjelasan dan batasan pengertian dalam penggunaan istilah dari judul penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Islam dan Menopause

Secara etimologis kata *Islam* berarti *al-Islā m*; damai, selamat, aman, dan agama Islam. Kata Islam merupakan kata bentukan dari kata dasar *salima* (*s-l-m*) yang berarti 'selamat' atau 'bebas'.[1] Sedangkan secara terminologis, Islam berarti agama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, berpedoman pada kitab suci al-Qur'an yang diturunkan ke dunia melalui wahyu.[2]

Kata menopause secara etimologis berarti 'mati haid'.[3] Kata ini berasal dari bahasa Yunani yang berarti 'bulan' dan 'penghentian sementara'—yang secara medis lebih tepat disebut *menocease*. Secara medis kata menopause berarti *menocease,* karena berdasarkan definisinya, menopause itu berarti berhentinya masa menstruasi, bukan istirahat.[4]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[1] Adib Bisri dan Munawir AF, *Kamus Al-Bisri: Arab-Indonsia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999), hlm. 339.

[2] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Depdikbud), *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hlm. 340.

[3] Depdikbud, *Ibid.,* hlm. 547.

[4] Rosetta Roitz, *Menopause Suatu Pendekatan Positif,* alih bahasa Laila H. Hasyim (Ttp.: PT. Bumi Aksara, 1993), hlm. 16.

2. Telaah Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Islam Bagi Persoalan Psikologis Wanita Menopause

Telaah berarti penyelidikan, pemeriksaan atau penelitian.[5]

Konsep berarti rancangan[6] Sedangkan dasar berarti pokok atau pangkal suatu pendapat (ajaran atau aturan). Jadi, konsep dasar yang dimaksud di sini adalah rancangan pokok suatu ajaran (Bimbingan dan Konseling).

Pendekatan berasal dari kata 'dekat'. Pendekatan berarti: 1) proses perbuatan, cara untuk mendekati, 2) usaha dalam rangka aktifitas penelitian untuk mengadakan hubungan dengan orang yang diteliti, atau metode-metode dalam mencapai masalah penelitian.[7]

Bimbingan berasal dari kata dasar 'bimbing' yang berarti pimpin, asuh, atau tuntun.[8] Bimbingan (yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *guidance*) berarti menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, memberikan petunjuk, mengatur, mengarahkan, atau memberikan nasehat.[9] Sedangkan secara terminologis bimbingan berarti "suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing dengan tujuan tercapainya kemandirian dalam pemahaman diri, penemuan diri, pengarahan diri,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[5] Depdikbud, *Op. cit.*, hlm. 917.

[6] W. S. Poerwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia,* (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 250.

[7] Depdikbud, *Op. cit.,* hlm. 192.

[8] Depdikbud, *Ibid.,* hlm. 117.

[9] D. Ketut Sukardi, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan Sekolah* (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), hlm. 19.

dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dalam penyesuaian diri dengan lingkungan".[10]

Konseling secara umum dapat diartikan sebagai suatu upaya bantuan yang diberikan kepada klien agar klien dapat memperoleh konsep diri dan kepercayaan pada diri sendiri, untuk dimanfaatkannya dalam memperbaiki perilaku pada masa yang akan datang.[11] Konseling Islami adalah "proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat".[12] Sedangkan Bimbingan Islami adalah "proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat".[13]

Persoalan (soal) berarti: 1) pembahasan, perdebatan, perbincangan; 2) hal-hal, masalah, perkara.[14] Sedangkan psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan-kegiatan jiwa. Istilah psikologis dipakai kepada sesuatu yang bersifat kejiwaan.[15] Persoalan psikologis yang dimaksud di sini adalah persoalan-persoalan yang sifatnya kejiwaan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[10] Dewa Ketut Sukardi dan Desak Made Sumiati, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), hlm. 13.

[11] *Ibid.,* hlm. 149.

[12] Tohari Musnamar, dkk. (ed.), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

[13] Tohari Musnamar, *Ibid,* hlm. 4-5.

[14] Depdikbud, *Op. cit.,* hlm. 851.

[15] Depdikbud, *Ibid.,* hlm. 704.

Wanita berarti perempuan dewasa, kaum putri (dewasa).[16] Wanita menopause adalah perempuan dewasa atau kaum putri (dewasa) yang sedang menopause.

Jadi, yang dimaksud dengan "Islam dan Menopause" dalam penelitian ini adalah hubungan antara Islam dan menopause, bagaimana Islam melihat menopause. Relasi Islam dan menopause di sini akan ditunjukkan dengan menganalisis konsep dasar Bimbingan dan Konseling Islam dalam kaitannya dengan problema psikologis pada wanita yang disebabkan oleh peristiwa menopause.

B. LATAR BELAKANG MASALAH

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling istimewa dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain,[17] karena ia memiliki akal dan perasaan. Dalam hidup manusia berhadapan dengan bermacam-macam persoalan yang muncul seiring dengan proses hidup dan kehidupannya.[18] Manusia diciptakan terdiri dari dua jenis yang berbeda yaitu laki-laki dan wanita. Dari kedua jenis inilah kemudian manusia bekerjasama melakukan proses regenerasinya.

Dalam proses perkembangannya antara laki-laki dan wanita mempunyai karakteristik (kodrat) yang berbeda. Misalnya pada laki-laki, fase masa suburnya ditandai dengan 'kejadian' mimpi basah. Sedangkan wanita ditandai dengan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[16] Depdikbud, *Ibid.,* hlm. 1007. Untuk istilah menopause lihat pembahasan sebelumnya pada bagian ini.

[17] Lihat dalam Q.S. Asy- Syams (91): 7-8.

[18] Lihat QS. Al-Baqarah (2): 155.

haid.[19] Pada laki-laki masa suburnya tak pernah berhenti sampai masa tuanya. Hanya saja ia mengalami penurunan dalam kuantitas produksi spermanya jika dibandingkan dengan masa mudanya.[20] Sedangkan wanita akan mengalami proses terhentinya haid untuk selamanya, yang dikenal dengan istilah *menopause*.

Secara medis, pengertian menopause menunjuk pada suatu keadaan berhentinya menstruasi. Sebelum seorang wanita memasuki masa menopause, ia mengalami perubahan-perubahan fisik dalam tubuhnya, yang ditandai dengan menurunnya produksi hormon, menstruasi tidak teratur, dan keadaan fertilitas digantikan dengan infertilitas.[21]

Menopause merupakan proses fisiologis (normal) yang akan dialami oleh semua makhluk hidup, termasuk manusia. Dalam masa itu terjadi perubahan yang menyangkut seluruh organ tubuh.[22] Semua sistem organ (alat) berangsur-angsur mengalami kemunduran (degradasi) baik struktural maupun fungsional, sampai kemudian tidak berfungsi sama sekali (mati). Proses menjadi tua ini berlangsung terus menerus secara kontinyu (berkesinambungan) dan berangsur-angsur membawa perubahan anatomis, fisiologis dan biokimiawi pada jaringan atau

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[19] Darah haid adalah darah yang keluar dari kemaluan wanita dalam keadaan sehat, bukan karena melahirkan atau pecahnya selaput dara. Haid ini akan datang sebulan sekali selama kurang lebih tujuh hari (minimal sehari semalam dan maksimal 14 hari). Mengenai usia terjadinya haid terjadi perbedaan pendapat di kalangan ulama. Tapi Jumhur ulama berpendapat bahwa waktu dimulai haid ini adalah pada usia 9 tahun. Lihat Ibrahim Mohamad Jamal, *Fiqh Wanita* (Semarang: CV. Asy-Syifa', t.t.), hlm. 46-51.

[20] Sebenarnya laki-laki juga mengenal masa tidak subur, yaitu yang disebabkan oleh terjadinya penurunan hormon testosteron. Hal ini dikenal dengan istilah *andropause*. Lihat Ali Baziad, "Konsultasi Kesehatan", *Senior* (7 Oktober 2001).

[21] Dwia Aries Tina NK., *Menopause dan Seksualitas* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1999), hlm. 3.

[22] Hardyanto Soebono, "Masalah Kulit dalam Menopause", Diktat Kuliyah Bagian I pada Fakultas Kedokteran UGM/RSUD Dr. Sardjito, Yogyakarta, 1997.

organ (alat) yang akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan, hingga akhirnya berhenti berfungsi atau mati.[23]

Disamping gangguan fisik, menopause juga menimbulkan perubahan secara psikologis. Hal ini terjadi karena produksi hormon estrogen di indung telur tiba-tiba berhenti.[24] Biasanya terjadi rasa panas dalam tubuh (*hot flushes*), perasaan mudah cemas dan mudah berkeringat.[25] Tidak jarang wanita menopause mengalami depresi (*menopausal depression)* yang ditandai dengan *the emptyness syndrom.* Sindrom ini muncul dalam bentuk perilaku yang seringkali berada di luar kontrol dan susah dimengerti oleh lawan interaksinya. Secara psikis sindrom ini terjadi karena wanita kehilangan peran reproduksinya,[26] disamping dipengaruhi oleh terjadinya berbagai perubahan yang menimbulkan keluhan-keluhan fisik dan psikologis. Seperti terjadi sakit pada punggung dan kepala, badan panas, keringat malam, pikiran kacau, vagina mengering dan menciut[27] dan kulit mulai mengeriput.[28] Keadaan-keadaan ini secara psikologis sangat

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[23] Sampai saat ini terjadinya proses penuaan belum diketahui secara pasti. Mulainya proses ini pun tidak pasti, bahkan tidak sama pada setiap orang karena proses ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Diperkirakan terjadi pada dekade ketiga, yaitu saat proses tumbuh kembang telah mencapai puncaknya. Lihat dalam Hardyanto Soebono, *Ibid.*, hlm. 1.

[24] "Menopause", *Senior* (29 Juli 2002).

[25] "Menopause, *Senior* (29 Juli 2002); "Menjadi Tua dengan Penuh Rahmat", *Senior* (28 Juli 2002); dan "Menopause Menakutkan", *Kompas* (1 Oktober 2001).

[26] Dwia Aries Tina NK, *op. cit.*, hlm. 4.

[27] Syamsiyah MS, "Tip Bagi Wanita yang Akan Menghadapi Menopause", *Mawas Diri* (Januari, 1985), hlm. 45-46.

[28] Proses penuaan dapat menjadikan perubahan pada kulit, baik struktural (anatomis) ataupun fungsional yang mengakibatkan kelainan-kelainan pada kulit secara kasat mata. Kulit menjadi kering, keriput, kendor, terjadi *pyaitu asi* pada kulit dan tumor kulit. Lihat Hardyanto Soebono, "Masalah Kulit"…, hlm. 4.

menekan.[29] Namun, ada juga wanita yang tidak merasakan apa-apa saat datangnya menopause, artinya tidak ada keluhan-keluhan fisik.[30]

Bagi seorang wanita, menopause itu sendiri berarti datangnya masa tua Ia akan (bisa) merasa kehilangan daya tariknya dan merasa semakin dekat dengan kematian. Beban pikiran dan mental bisa tidak terjadi atau paling tidak terkurangi jika hati dan pikiran bisa jernih dan tenang, mampu menerima dengan lapang dada dan berpikiran positif. Akan tetapi seringkali hal ini sulit dilakukan. Meskipun demikian, sebenarnya wajar ketika seseorang sedang menghadapi masalah ia merasa sedih, stres, dan buntu. Keadaan seperti ini bukan berarti ia tidak tahu ada solusi, tetapi kekalutan atas persoalannya menjadikan ia larut dan tidak bisa bertindak bijak atas dirinya sendiri.[31]

Keadaan-keadaan seperti di atas sesungguhnya telah ditegaskan Allah di dalam al-Qur'ān. Dalam Q.S. al-Baqarāh (2):155, berbunyi: "Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekuranngan harta, jiwa dan buah-buahan".[32]

Dalam menghadapi cobaan tersebut ada yang kuat dan tabah sehingga dapat mengatasi masalahnya, tapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat. Hal ini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[29] "Bias Kultural dalam Menopause", *Senior* (23 April 2001).

[30] Syamsiyah MS, *Op. cit.,* hlm. 45.

[31] Ada sebagian orang yang karena beratnya beban psikologis, menjadi kurang peka perasaannya, kurang cermat pengamatannya, dan kurang jelas orientasinya. Dalam keadaan tertentu seseorang kadang merasakan dirinya kurang wajar, sehingga juga merasa tidak wajar jika bersama dengan orang lain, atau orang lain yang tampaknya tak wajar. Dalam kondisi kejiwaan seperti ini orang akan sulit mengambil keputusan dengan pertimbangan yang jernih. Ia tidak bisa memutuskan sesuatu bahkan ia tidak tahu apa yang ia inginkan.

[32] *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Madinah: Lembaga Percetakan Al-Qur'an Raja Fahd, 1418 H.), hlm. 39.

sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah,[33] sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Dalam konteks yang demikian inilah bimbingan dan konseling Islam berperan, yaitu dengan membantu individu atau kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapi agar dapat mencapai kehidupan yang sejahtera.[34]

Persoalan menopause pada dua dekade lalu belum banyak dibicarakan. Bahkan sampai saat ini pun bagi sebagian orang "isu" menopause dianggap terlalu mengada-ada.[35] Menopause dianggap sebagai hal yang alami, termasuk gangguan fisik yang menyertai.[36]

Perilaku wanita menopause banyak disoroti dalam kaitannya dengan pembicaraan mengenai para wanita lansia (lanjut usia).[37] Tapi masih jarang yang mengkaji dalam kaitannya dengan nilai-nilai atau steorotip yang berlaku dalam masyarakat.[38] Kajian-kajian tentang menopause selama ini tersita pada disiplin

---

[33] Lihat QS. Al-Ma'ārij (70): 19-20, dan QS. An-Nisa' (4): 28. Lihat juga *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, *Ibid.,* hlm. 974, 122.

[34] Afif Rifa'i, "Pokok-Pokok Bimbingan dan Konseling Islam", makalah tidak diterbitkan, tanpa keterangan tahun dan tempat, hlm. 1.

[35] Namun seiring dengan peningkatan usia harapan hidup mau tidak mau orang menaruh perhatian pada menopause. Jika orang hidup sampai usia 70 tahun, sedang menopause terjadi pada usia 50 tahun, artinya hampir sepertiga usia wanita dijalani pada masa pasca-menopause.

Menopause menjadi soal karena hormon estrogen dan progesteron dari indung telur mempengaruhi kondisi seluruh jaringan tubuh, termasuk payudara, tulang, vagina, pembuluh darah, saluran gestro-intestinal (lambung dan usus), saluran kemih dan kulit. Lihat Sally Halim, *Memelihara Kesehatan Reproduksi dari Haid Pertama Sampai Menopause* (Jakarta: Yayasan Obor, 1996), hlm. 47; Syamsiyah MS, "Tip Bagi Wanita….", *Op. cit.,* hlm. 45-49; Dwia Aries Tina NK, *Op. cit.,* hlm. 3-4.

[36] "Menopause Menakutkan atau Menyenangkan", *Kompas* (1 Oktober 2001).

[37] Dibandingkan dengan pria lansia, wanita lansia lebih ada problema seks, terutama wanita menopause. Dwia Aries Tina NK., *Op. cit.,* hlm. 1.

[38] Dwia Aries Tina NK., *Ibid.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ilmu kedokteran saja. Kajian dengan menggunakan perspektif disiplin ilmu yang lain, seperti psikologi, masih jarang dilakukan.

Sebagaimna diuraikan di atas, persoalan menopause tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik saja, akan tetapi juga menyangkut aspek psikologis. Karenanya, sangat diperlukan studi-studi multifaktor yang bertujuan mendapatkan pendekatan multifaktoral dalam menangani problema wanita menopause.[39] Dan sejauh pengamatan penulis, studi yang secara khusus mengamati fenomena menopause dengan pendekatan ilmu psikologi masih jarang dilakukan—untuk tidak menyebutnya tidak ada. Termasuk studi yang menggunakan pendekatan konsep bimbingan dan konseling Islam.

Dalam konteks inilah penulis memandang penting untuk melakukan studi ini. Dalam studi ini penulis akan melihat hubungan antara Islam dan menopause, bagaimana Islam melihat menopause. Relasi Islam dan menopause di sini akan ditunjukkan dengan menganalisis konsep dasar Bimbingan dan Konseling Islam dalam kaitannya dengan problema psikologis pada wanita yang disebabkan oleh menopause. Dengan demikian studi ini diharapkan bisa melihat problematika menopause pada sisi yang lain dan sekaligus mencari relevansi konsep Bimbingan dan Konseling Islam dengan problematika menopause. Sehingga, atas dasar pemikiran yang telah diuraikan di atas penulis menyimpulkan bahwa satudi cukup relevan dilakukan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[39] Dalam studi ini termasuk juga didalamnya studi sosiologis dan antropologis yang melibatkan faktor agama sebagai suatu sistem nilai yang dianut oleh masyarakat. Dwia Aries Tina NK., *Ibid.* Lihat juga dalam "Bias Kultural Dalam Menopause", *Senior* (23 April 2001).

C. RUMUSAN MASALAH

Berpijak dari dasar pemikiran sebagaimana diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja persoalan-persoalan pada wanita menopause.
2. Bagaimana konsep dasar Bimbingan dan Konseling Islam dan relevansinya terhadap penanganan persoalan psikologis wanita menopause.

D. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

a. Menelaah dan menjelaskan menopause dan masalah yang muncul baik secara fisik maupun psikologis.
b. Mendapatkan pemahaman terhadap menopause beserta implikasinya terhadap perkembangan kejiwaan seorang menopausal.
c. Menelaah konsep dasar Bimbingan dan Konseling Islam dalam kaitannya dengan persoalan psikologis yang dihadapi oleh wanita menopause.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Manfaat Penelitian

Adapun yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

a. Untuk memperkaya khasanah pemikiran Islam, yaitu tentang menopause dan Bimbingan dan Konseling Islam terhadap wanita menopause.

b. Bisa digunakan oleh para wanita, baik yang akan menghadapi menopause (pra-menopause) atau yang sedang memasuki masa menopause, dalam memahami dan menangani problematikanya.

c. Bisa digunakan oleh kalangan konselor sebagai bahan (pertimbangan) untuk memahami dan menangani problematika kliennya (para menopausal).

E. TELAAH PUSTAKA

Sebagaimana telah disinggung di depan, bahwa studi-studi tentang menopause sudah banyak dilakukan, terutama dikalangan kedokteran, dan terutama lebih banyak berkembang di Barat. Sebagaimana dikatakan Injil Abu Bakar, bahwa menopause telah menjadi tema yang aktual di Barat.[40] Hal ini dapat dilihat, misalnya, dari banyaknya buku-buku yang berbicara tentang menopause, bahkan menopause menjadi pembicaraan aktual di media TV dan koran di Barat.[41]

Banyaknya pembicaraan mengenai menopause ini sebenarnya merupakan implikasi dari kecemasan akibat masa menopause.[42] Namun kecemasan tersebut tampaknya tidak menimpa perempuan di Indonesia. Masyarakat Timur, yang warga usia lanjutnya berada dalam posisi terhormat, sebagai figur bijak dan berpengalaman, hampir tak menemukan keluhan menopause sama sekali. Sedangkan bagi masyarakat Barat hal ini menjadi masalah karena menganggap menopause sebagai gerbang selamat datang usia lanjut, pudarnya daya tarik fisik dan seksual, dan pikiran yang menganggap usia lanjut sebagai anggota

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[40] Injil Abu Bakar, "Menopause Momok yang Mengerikan" , *Kompas* (23 April 2002).

[41] Injil Abu Bakar, *Ibid.*

[42] Injil Abu Bakar, *Ibid.*

masyarakat tidak produktif yang hanya menciptakan beban dalam hidup. Sehingga masuk akal apabila pembicaraan demikian tidak terjadi di dunia Timur, khususnya Indonesia.

Di Indonesia buku yang secara khusus mengupas tentang menopause sangatlah jarang. Tulisan-tulisan yang ada tentang menopause biasanya hanya bersifat sepintas lalu saja. Tulisan Dadang Hawairi[43] dan Sally Halim[44] bisa dijadikan contohnya.

Sejauh pelacakan penulis terdapat buku hasil penelitian tentang menopause, yaitu tulisan Dwia Aries Tina NK., *Menopause dan Seksualitas.*[45] Akan tetapi buku ini lebih banyak membahas tentang hubungan menopause dengan seksualitas, yang terbatas pada mengetahui perilaku seksual wanita menopause di Bugis-Makasar, Sulawesi Selatan.

Disamping karya karya Dwia Aries tersebut terdapat buku terjemahan dari karya Rosetta Roitz, *Menopause,* terjemahan Laila Hanoun Hasyim[46] dan buku *Panduan Menopause* terbitan POGI dan PERMI.[47] Kedua buku ini cukup representatif untuk dijadikan rujukan. Buku yang pertama uraiannya tentang

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[43] Dadang Hawairi, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,* cet. V (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997). Pembahasan dalam buku ini dengan menggunakan pendekatan keagamaan. Namun buku ini tidak berbicara banyak tentang menopause, hanya beberapa halaman saja pembahasan menopause, yaitu hlm. 319-320, 348-360.

[44] Sally Halim, *Memelihara Kesehatan Reproduksi dari Haid Pertama Sampai Menopause*, (Jakarta: Yayasan Obor, 1996).

[45] Dwia Aries Tina NK., *Menopause dan Seksualitas* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1999), hlm. 1.

[46] Rosetta Roitz, *Menopause Suatu Pendekatan Positif,* alih bahasa Laila H. Hasyim (Ttp.: PT. Bumi Aksara, 1993)

[47] Ali Baziad dan Biran Affandi (ed.), *Panduan Menopause,* Edisi I. (Jakarta: Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI)/Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI), 1997).

menopause cukup mendalam dan lengkap, disamping ditulis sendiri oleh seorang yang sedang mengalami menopause. Sedangkan buku kedua memang sengaja diperuntukkan bagi para menopausal. Sementara buku yang secara langsung membahas tentang menopause dalam kaitannya dengan persoalan psikologi belum penulis temui.

Sementara itu, karena disiplin Bimbingan dan Konseling Islam merupakan bidang studi yang masih cukup baru, dan masih dalam proses pembangunannya, maka wajar jika buku-buku tentang Bimbingan dan Konseling Islam di Indonesia tidak cukup banyak. Namun sebagai referensi dapat disebut di sini beberapa buku yang dapat penulis temukan berkaitan dengan disiplin bimbingan dan konseling Islam.

Buku yang secara konseptual berbicara tentang hal ini, salah satunya, adalah *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami,*[48] yang membicarakan tentang dasar-dasar (konsep) bimbingan dan konseling Islam. Buku ini ditulis berdasarkan materi dari hasil seminar. Seperti judulnya, buku ini hanya sebatas berbicara tentang konsep-konsep dasar dari bimbingan dan konseling Islam, sehingga sisi-sisi lain dari bimbingan dan konseling Islam tidak ter-*cover* secara detail dalam buku ini. Kemudian, karya M. Hamdani Bajran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam,*[49] yang membahas tentang konseling dan psikoterapi Islam secara aplikatif-prefentif-kuratif, yaitu tentang bagaimana konsep dan metode dalam Islam untuk melakukan konseling dan terapi kejiwaan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[48] Tohari Musnamar, dkk. (ed.), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

[49] M. Hamdani Bakran Adz-Zaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam,* cet. II. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002).

Disamping buku tersebut, terdapat buku karya Ahmad Mubarok, *Konseling Agama Teori dan Kasus,*[50] yang isinya menjelaskan efektifitas pendekatan agama dan kejiwaan dalam menangani problematika kehidupan. Dalam buku ini dibahas dasar-dasar teoritik bimbingan dan konseling Isalm dan disertai dengan contoh-contoh penerapannya, yang diambil dari praktik (pengalaman) penulisnya sendiri. Buku ini cukup lengkap membahas persoalan bimbingan dan konseling Islam, akan tetapi didalamnya tidak disinggung tentang persoalan menopause.

Selain buku-buku yang disebutkan di atas (baik tentang menopause ataupun bimbingan dan konseling Islam) penulis juga akan menggunakan buku-buku yang membahas tentang tema-tema konseling secara umum. Juga tentang psikologi, khususnya psikologi Islam, sebagai bahan rujukan dalam melakukan penelitian ini. Seperti, buku *Psikologi Agama dan Kesahatan Mental* dan buku *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an,* karya Zakiyah Darajat; *Psikologi Islami,* karya Djamaluddin Ancok, dan judul yang sama oleh Tim Penulis Fakultas Psikologi UGM, *Manusia dan Agama; Suatu Analisa Psikologi dan Pendidikan;* buku *Teori-Teori Kesehatan Mental,* karya Hasan Langgulung; *Integrasi Psikologi dengan Islam,* karya Hanna Djumhana Bustaman; dan karya Ahmad Mubarok, *Jiwa dalam Al-Qur'an Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern,* dan referensi-referensi lain.

Penulis ingin menegaskan sekali lagi bahwa atas dasar kelangkaan buku-buku dan penelitian yang membahas tentang persoalan yang timbul dari peristiwa

---

[50] Ahmad Mubarok, *al Irsyad an Nafsy; Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

menopause ditinjau dari sudut pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian ini.

VI. KERANGKA TEORITIK

Dalam psikologi Islam obyek dan subjek kajiannya adalah manusia. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang paling istimewa dari pada makhluk yang lainnya, dimana manusia mempunyai kebebasan untuk menentukan pilihan jalan hidupnya.[51] Prinsip dasar Islam adalah untuk mewujudkan kemaslahatan manusia. Tujuan substantif dari disyari'atkannya hukum-hukum agama adalah untuk mewujudkan kemaslahatan manusia, baik kemaslahatan dunia atau kehidupan pasca dunia.[52] Kemaslahatan ini utamanya ditujukan untuk menjamin hak-hak dasar kemanusiaan (*ushūl al-khamsah*) yang meliputi: hak dan kebebasan beragama (*ḥifẓ al-dīn*), keselamatan fisik atau jiwa (*ḥifẓ al-nafs*), keselamatan keluarga atau keturunan (*ḥifẓ al-naṣl*), keselamatan harta benda atau hak milik pribadi (*ḥifẓ al-māl*), dan keselamatan akal atau kebebasan berfikir (*ḥifẓ al-'aql*).[53]

Persoalan psikologis wanita menopause adalah bagian dari persoalan yang perlu mendapat perhatian untuk dikaji. Sejauh pelacakan penulis sampai saat ini belum ada suatu studi yang secara khusus mengkaji persoalan ini dalam perspektif Islam. Oleh karena itu penulis ingin meneliti hal ini dengan mengambil fokus penelitian pada konsep bimbingan dan konseling Islam dalam relevansinya dengan penanganan persoalan psikologis pada wanita menopause.

---

[51] Lihat misalnya dalam Q.S. Asy- Syams (91): 7-8.

[52] Umarudin Masdar, *Membaca Pikiran Gus Dur dan Amin Rais tentang Demokrasi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm. 13.

[53] Kata Pengantar K.H. Ali Yafie, "Agama dan Kesehatan", dalam Ahmad Mubarok, *al Irsyad an Nafsy; Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), h. xviii-xix.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Bimbingan dan konseling sebagai profesi pertama lahir di Amerika pada awal abad ke-20, yaitu ketika Frank Person membuka klinik di Boston untuk memberikan pengarahan pada para pemuda untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai.[54] Pada tahun 1950 bidang ini mengalami kemajuan yang pesat merambah dalam beberapa bidang yang lainnya, tidak hanya pada bidang pekerjaan saja. Pada tahun 1970-80-an bimbingan dan konseling masuk ke dalam sekolah menengah di negeri-negeri yang mengambil sistem pendidikan Barat.[55]

Saat ini bimbingan dan konseling sudah berkembang menjadi suatu disiplin ilmu, sebagai bagian dari ilmu psikologi, yang mengalami berkembangan cukup pesat. Dalam Islam disiplin ilmu ini segera mendapat pehatian lebih besar, dibandingkan dengan disiplin ilmu yang lain, yang menemukan momennya saat digulirkan ide Islamisasi pengetahuan yang dipelopori oleh Ismail Raji Al-Faruqi.

Masalah yang menjadi garapan dari bimbingan dan konseling adalah masalah-masalah psikologis, bukan masalah-masalah fisik.[56] Masalah fisik ini diserahkan pada bidang yang relevan, misalnya kedokteran. Bimbingan Islami berarti proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[57]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[54] Ahmad Mubarok, *Op. cit.,* hlm. 70-74.

[55] Abdurrrahman al-Isawy, *Al-Irsyad an-Nafsy,* (Iskandariyah: Dar al Fikr al Jami'y, t.t.), hlm. 214, dikutip dari Ahmad Mubarok, *Ibid,* hlm. 70.

[56] Tohari Musnamar, (dkk.), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 4.

[57] Tohari Musnamar (dkk.), *Ibid*, hlm. 5.

disebut *muḥtaṣib,* dan klien-nya disebut *muḥtaṣab 'alaih.*[65] Menurut Ahmad Mubarok[66] *ḥiṣbah* berarti menyuruh orang (klien) melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas ia tinggalkan, dan mencegah perbuatan munkar yang jelas-jelas dikerjakan oleh klien (*amar ma'rūf nahī munkar*) serta mendamaikan klien yang bermusuhan. Sedangkan menurut Ibnu Khaldun, *ḥiṣbah* merupakan tugas keagamaan dalam bidang *amar ma'rūf nahī munkar* yang merupakan kewajiban yang harus dijalankan oleh pemerintah.[67]

Jadi, sebenarnya konsep dan aktifitas bimbingan dan konseling dalam Islam telah ada sejak lama, bahkan pada masa nabi hal ini sudah ada dalam bentuknya yang paling sederhana. Disamping itu banyak ayat-ayat suci al-Qur'ān Qur'an yang menekankan akan pentinganya aktifitas bimbingan dan konseling keagamaan terhadap problematika psikologis manusia. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar Islam (*ushūl al-khamsah*), yang mengutamakan kemaslahatan manusia, sebagaimana telah disinggung di atas. Dan, di sinilah relevansi teori bimbingan dan konseling Islam dalam kaitannya dengan persoalan psikologis wanita menopause.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[65] Ahmad Mubarok, *Konseling Agama...,* hlm. 79.

[66] *Ḥiṣbah* merupakan panggilan, oleh karena itu *muhtasib* melakukannya semata-mata karena Allah, yakni membantu orang agar mampu mengerjakan hal-hal yang menumbuhkan kesehatan fisik, mental dan sosial, dan menjauhkan mereka dari perbuatan yang merusak. Menurut Ahmad Mubarok hal ini berdasarkan firman Allah dalam Q.S. Ali Imrān (3): 104. Lihat juga Ahmad Mubarok, *Op. cit.,* hlm. 79-80.

[67] Ahmad Mubarok, *Ibid,* hlm. 83.

G. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis dari penelitian ini merupakan studi pustaka (*library research*), yaitu menjadikan bahan pustaka sebagai sumber (data) utama. Artinya, data berasal dari sumber-sumber kepustakaan baik berupa buku, ensiklopedi, jurnal, majalah, surat kabar, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan topik penelitian.[68]

2. Sifat Penelitian

Sifat atau tipe penelitian ini bersifat *deskriptif-analitik,* yaitu menuturkan, menggambarkan dan mengklasifikasikan secara obyektif data yang dikaji sekaligus menginterpretasi dan menganalisa data tersebut.[69]

3. Metode Pengumpulan Data

Karena penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, maka pengumpulan datanya adalah dengan menelusuri dan me-*recover* buku-buku dan tulisan-tulisan dalam bentuk lain yang berkaitan dengan persoalan menopause dan konsep bimbingan dan konseling Islam. Disamping itu juga akan ditelusuri serta dikaji buku-buku dan tulisan-tulisan lain yang mendukung kedalaman dan ketajaman analisis.

Data primer terdiri dari tulisan-tulisan hasil karya wanita yang mengalami menopause dan para pakar disiplin bimbingan dan konseling Islam. Buku-buku

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[68] Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rieneka Cipta, 1998), hlm. 11 dan Abudin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hlm. 125.

[69] Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar Metode Teknik* (Bandung: Tarsito, 1989), hlm. 139-140 dan Burhan Ashshofa, *Metode Pnelitian Hukum*, cet. II (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 15.

tentang menopause yang dijadikan data primer adalah *Panduan Menopause*[70] dan *Menopause Suatu Pendekatan Positif*[71] sedangkan buku-buku yang dijadikan sebagai data primer bimbingan dan konseling Islam adalah *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*[72] dan *Konseling dan Psikoterapi Islam.*[73]

Sedangkan data skunder terdiri dari tulisan-tulisan tentang menopause yang ditulis orang lain, artinya orang yang tidak mengalami sendiri menopause. Sumbernya bisa dari buku, jurnal, majalah, koran, internet, dan media yang lain. Sementara sumber data skunder konsep bimbingan dan konseling Islam adalah tulisan-tulisan yang secara umum berkaitan dengan konsep psikologi Islam. Serta tulisan-tulisan (secara umum) tentang bimbingan dan konseling Islam yang ditulis oleh selain pakar disiplinnya. Sumber data bisa berwujud buku, jurnal, majalah, koran, internet, dan bentuk-bentuk publikasi yang lain.

4. Metode Analisis Data

Data-data yang telah terkumpul, akan diolah untuk disajikan dan diuraikan dengan setepat mungkin, yaitu dengan mendiskripsikan data-data yang telah ada terlebih dahulu kemudian menganalisisnya sesuai dengan kandungan isinya.[74] Dalam menganalisis data dalam penelitian ini akan digunakan metode analisis isi (*content analysis*). Metode analisis ini adalah suatu teknik penelitian untuk

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[70] Lihat Ali Baziad dan Biran Affandi (ed.), *Ibid.*.

[71] Lihat Rosetta Roitz, *Ibid.*

[72] Lihat Thohari Musnamar (dkk.), *Ibid.*

[73] Lihat M. Hamdani Bakran Adz-Zaky, *Ibid.*

[74] Lihat Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hlm. 85.

membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru atau (*replicable),* atau dapat dipegangi oleh peneliti lain dan sahih data dengan memperhatikan konteksnya.[75]

Pendekatan diskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan persoalan menopause dan konsep bimbingan dan konseling Islam. Sedangkan pendekatan analisis dimaksudkan untuk menganalisa kaitan (relevansi) dan korelasi (hubungan) konsep dasar bimbingan dan konseling Islam terhadap persoalan psikologis wanita menopause. Jadi, penelitian ini akan menganalisis hubungan (relasi) antara fenomena psikologis menopause yang dikaitkan dengan konsep dasar bimbingan dan konseling Islam.

Metode analisis data penelitian ini adalah secara kualitatif dengan perangkat analisis deduktif-induktif.[76] Dalam usaha menjawab persoalan penelitian dilakukan dengan cara-cara berpikir formal dan argumentatif. Sedangkan cara penyimpulannya dilakukan dengan metode deduktif-induktif.

H. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu; *pertama*, pendahuluan. *Kedua*, ulasan seputar menopause dan problematikanya. *Ketiga,* uraian tentang konsep bimbingan dan konseling Islam. *Keempat,* Analisis data. Dan bagian *terakhir,* adalah penutup yang berisi kesimpulan. Kelima bagian ini kemudian disistematisasikan ke dalam lima bab sebagaimana berikut.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[75] Lihat Krippendorf Klaus, *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*, terj. Farid Wadjini, (Jakarta: Rajaawali Press, 1991), hlm. 15-20.

[76] Saifudin Azhar, *Metode Penelitian,* cet. III (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 5.

Bab I adalah pendahuluan, yang akan mengantarkan pembahasan skripsi secara keseluruhan, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan (manfaat) penelitian, telaah pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II akan membahas tentang menopause dan problematikanya. Pembahasan meliputi pengertian, penyebab, dan masalah-masalah yang timbul, baik fisik maupun psikologis. Akan tetapi aspek psikologis akan mendapat priorotas pembahasan yang lebih besar dari pada aspek fisik.

Pada bab III akan dibahas konsep dasar Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam bab ini akan dipaparkan pengertian Bimbingan dan konseling Islam, sejarah dan perkembangannya, landasan filosofisnya, obyek garapannya, kualifikasi konselornya, dan metodologi (mekanisme) kerjanya, yang meliputi pendekatan yang dipakai, materi, dan teknik kerjanya.

Bab IV. Pada bab yang merupakan inti dari skripsi ini, secara spesifik akan dilakukan analisis (telaah) terhadap relasi Islam dan menopause. Kemudian analisis difokuskan untuk mengetahui sejauhmana relasi dan relevansi pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam tersebut, dan kemungkinan penerapannya.

Akhirnya, penelitian ini akan ditutup dengan bab V, yang berisi kesimpulan, yang akan memberikan jawaban bagi permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan, dengan bertolak pada pembahasan dalam bagian-bagian sebelumnya. Selain itu bab ini juga berisi saran-saran berkaitan dengan studi ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Bertitik tolak dari pembahasan yang telah diuraikan pada bagian awal sampai akhir, dan untuk menjawab secara singkat tentang pokok masalah dalam skripsi ini, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Menopause adalah suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perubahan secara perlahan-lahan ke masa non produktif pada diri seorang wanita yang disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Masa ini ditandai dengan berhentinya haid secara permanen. Sehubungan dengan terjadinya menopause pada wanita maka biasanya hal itu diikuti dengan berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan si wanita tersebut. Gejala-gejala fisik contohnya adalah: muka merah, keringat malam hari, sulit tidur, berdebar-debar, nyeri kepala, nyeri saat bersenggama, kegairahan seks menurun, vagina kering, sering kencing, kulit kering dan tipis, rambut kering, rambut rontok, dsb. Sedangkan gejala-gejala psikologis contohnya seperti: gelisah, mudah marah, mudah lupa, sulit konsentrasi, depresi, rasa lelah, rasa takut, rasa tertekan, sedih, sering gugup dan susah tidur. Namun, sebagai fenomena alamiah, menopause tidak bisa dianggap semata-mata masalah medis biologik saja, namun juga psikologik dan sosial budaya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Sebagai *sunnatullāh* bagi kaum wanita, siap atau pun tidak, setiap kaum Hawa pasti mengalami masa menopause ini. Namun, ternyata masih banyak wanita yang tidak siap mental menghadapi masa ini. Akibatnya banyak yang mengalami tekanan mental dan jiwa atau stress ketika masa ini benar-benar tiba dalam kehidupannya. Oleh karena itu mereka membutuhkan bantuan kejiwaan, yaitu bimbingan dan konseling agama (Islam). Dengan bimbingan dan konseling Islam ini klien diharapkan mampu menyadari kembali eksistensi dirinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk-Nya untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat serta menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya agar mampu melaksanakan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan sebagai makhluk yang berbudaya. Maka, pada titik inilah terjadi titik temu antara persoalan psikologis wanita menopause dengan konsep dasar bimbingan dan konseling Islam.
3. Menopause tidak sepatutnya disesali, namun seharusnya disyukuri. Karena, dengan menopause berarti bahwa Allah masih berkenan memberi peringatan bahwa usia kita telah senja. Dengan demikian sebenarnya Tuhan telah memanjangkan usia wanita tersebut. Menopause tidak hanya memberi peringatan, tapi juga memberi kesempatan lebih luas bagi perempuan untuk menyempurnakan kekurang sempurnaan agama wanita. Hal ini dimungkinkan karena selama wanita masih mengalami haid maka wanita akan terganggu kesempatannya untuk melakukan ibadah kepada Allah. Sedangkan dengan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

menopause berarti wanita terbebas dari halangan-halangan yang bersifat syar'i tersebut. Maka dari itu, tak sepantasnya pula ada yang disedihkan atas usia yang mendekati senja. Justru dengan usia menjadi tua, berarti banyak pula pengalaman hidup yang telah didapatkan. Hal ini adalah merupakan suatu bekal atau nilai tambah yang akan membuat seseorang menjadi lebih matang dan bijaksana dalam hidup, dan hal ini tidak dimiliki oleh anak muda.

B. SARAN-SARAN

1. Masih banyak hal yang memprihatinkan pada wanita menopause selain hal-hal yang telah dikemukakan diatas. Yang paling mencolok adalah fakta bahwa makin bertambahnya jumlah penduduk, makin maju suatu negara, makin terisolir penduduk usia tua (termasuk menopause). Karena harapan hidup pada wanita relatif lebih tinggi dibandingkan dengan pria maka sebagian besar penduduk yang berusia lanjut adalah wanita. Yang lebih memprihatinkan lagi, umumnya status sosial ekonominya rendah dengan status kesehatan yang juga rendah. Keadaan ini merupakan tantangan yang akan kita hadapi pada abad ke-21 ini. Untuk ini diperlukan pendekatan multidisipliner dalam rangka pemecahan problematika ini.
2. Menopause memang problema perempuan, tapi konsekuensinya menyangkut kepentingan orang-orang di sekitar perempuan yang mengalaminya, termasuk suami, anak-anak, dan lingkungan sekitarnya. Gejala-gejala fisik dan psikologis pada wanita menopause sangat perlu dipahami supaya tidak terjadi kesalahpahaman dalam memperlakukan para menopausal. Dengan memahami gejala tersebut diharapkan lansia dapat mengerti apa yang sedang terjadi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dalam diri mereka. Selain itu pihak keluarga pun diharapkan dapat merespon secara tepat sehingga tidak membuat lansia merasa dikucilkan atau disia-siakan. Oleh karena itu memahami berbagai gejala fisik maupun psikologis sehingga tahu bagaimana cara terbaik untuk membantu mereka sangat penting artinya.

C. PENUTUP

Al-hamdulillah wa syukurilah wa lā ḥawla wa lā quwwata illā billahi al-'aliyyi 'al-adzīm, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, berbagai kesulitan, rintangan dan tantangan yang penulis hadapi akhirnya dapat teratasi, sehingga penelitian skripsi ini dapat selesai dan membuat penulis bisa beristirahat.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan di sana sini, baik yang berkenaan dengan hal-hal yang bersifat teknis, metodologis maupun materi. Untuk itu, dengan lapang dada dan senang hati, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif dari pembaca demi perbaikan skripsi ini dimasa yang akan datang.

Dan akhirnya, penulis berharap semoga apa yang sudah dibahas dari bab awal sampai bab terakhir bisa dalam skripsi ini bisa membawa manfaat dan mendapat *ridha* dari Allah SWT, *āmin yā rabba al-'alamin.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

A. Kelompok Al-Qur'an dan Al-Hadits

Al-Qur'an dan Terjemahnya, Madinah: Lembaga Percetakan Al-Qur'an Raja Fahd, 1418 H.

Bukhāry, Abi Abdillah Muh. ibn Ismā'īl al-, *Ṣaḥihu al-Bukhārī,* ttp.: Dāru al-fikri, 1891 M / 1401 H.

B. Kelompok Fiqh dan Ushul Fiqh

Jamal, Ibrahim Mohamad, Fiqh Wanita, Semarang: CV. Asy-Syifa', t.t.

Rasyidi, H.M, Keutamaan Hukum Islam, Jakarta: Bulan Bintang, 1971

Zahrah, Muhamad Abu, *Ushul Fiqih,* alih bahasa Saefullah Ma'sum, cet. V, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1999.

C. Kelompok Kamus dan Ensiklopedi

Bisri, Adib dan Munawir AF, *Kamus Al-Bisri: Arab-Indonsia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1999

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Jakarta: Balai Pustaka, 1988.

Echold, John M., dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia,* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1994.

Poerwadarminto, W. S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia,* Jakarta: Balai Pustaka, 1976.

Sukardi, Dewa Ketut dan Desak Made Sumiati, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan,* Surabaya: Usaha Nasional, 1993.

D. Kelompok Buku Lain

Al-Ghāzali, *Ihya' al-Ulūmu al-dīn,* Kairo: Dār al-Ihyā al-Kutub al-'Arābiyyah, t.t.

Adz-Zaky, M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam,* cet. II, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.

Ancok, Djamaludin, *Psikologi Agama*, cet. IV, Jakarta: Rajawali Pers, 2000.

_____, Djamaludin dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam,* cet. I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Assamarqandi, Abullaits, *Peringatan Bagi Yang Lupa, Tanbihul Ghafilin*, Jakarta: PT.Bina Ilmu, 1992.

Arikunto, Suharsini, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek,* Jakarta: Rieneka Cipta, 1998.

Azhar, Saifudin, *Metode Penelitian,* cet. III, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.

Baziad, Ali dan Biran Affandi (ed.), *Panduan Menopause,* Edisi I., Jakarta: Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI)/Perkumpulan Menopause Indonesia (PERMI), 1997.

Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi,* alih bahasa E. Koeswara, cet. II, Bandung: PT. Eresco, 1995.

Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, cet. XXIII, Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1996.

Dowling, Colette, *Tantangan Wanita Modern,* alih bahasa Santi W. E. Soekanto, cet. III, Jakarta: Penebit Erlangga, 1995.

Gunarsa, Singgih D., *Konseling dan Psikoterapi,* cet. III, Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2000.

_____, Ny. Singgih dan Singgih Gunarsa, *Psikologi untuk Bimbingan,* cet. IV, Jakarta: Gunung Mulia, 1998.

Haddad, Abdullah, *Renungan tentang Umur Manusia,* peny. Hasanain M. Makhluf, cet. vii, Bandung: Mizan, 1995.

Halim, Sally, *Memelihara Kesehatan Reproduksi dari Haid Pertama Sampai Menopause*, Jakarta: Yayasan Obor, 1996.

Hall, Calvin S., *Pengantar Ke Dalam Ilmu Jiwa Sigmund Freud*, alih bahasa S. Tasrif, cet. III, Jakarta: PT. Pembangunan bekerjasama dengan Yayasan Penerbitan Franklin, 1980.

Hawairi, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,* cet. V, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.

al-Isawy, Abdurrrahman, *Al-Irsyad an-Nafsy,* Iskandariyah: Dar al Fikr al Jami'y, t.t.

Jalaluddin, *Psikologi Agama,* cet. IV, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000.

Kasdu, Dini, *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Jakarta: Puspa Swara, 2002.

Kartono, Kartini, *Psikologi Wanita; Gadis Remaja dan Wanita Dewasa,* cet. V, Bandung: Mandar Maju, 1992, jilid I.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Knight, John F., *Wanita dan Ciptaan Ajaib: Beberapa Gangguan Sistem Tubuh dan Perawatannya,* alih bahasa Josua L. Tobing dan Caroline V. Tobing, Bandung: Indonesia Publishing House, 1993.

Krippendorff, Klaus, *Analisis Isi; Pengantar Teori dan Metodologi,* alih bahasa Farid Wajidi, cet. II, Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa, 1993.

Langgulung, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental,* cet. I, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.

Latipun, *Psikologi Konseling,* cet. III, Malang: Universitas Muhamadiyah Malang Press, 2001.

Mackenzie, Raewyn, *Menopause Tuntunan Praktis Untuk Wanita,* alih bahasa Gianto Widianto dan Yustina Rostiawati, cet. III, Jakarta: Arcan, 1995.

Mapiare, Andy, *Buku Pegangan Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah,* Surabaya: Usaha Nasional, 1984

Masdar, Umarudin, *Membaca Pikiran Gus Dur dan Amin Rais tentang Demokrasi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.

May, Rollo, *Seni Konseling,* alih bahasa Darmin Ahmad dan Afifah Inayati, cet. I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.

Mubarok, Ahmad , *al Irsyad an Nafsy; Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000.

Musnamar, Tohari, dkk. (ed.), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami,* Yogyakarta: UII Press, 1992.

Nata, H. Abudin, *Metodologi Studi Islam,* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998.

Oswari, E., *Menyongsong Usia Lanjut dengan Bugar dan Bahagia,* cet. I, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1997.

Palenkahu, S.S. dan R.E.M Suling, *Pedoman Praktis bagi Manusia Usia Lanjut,* Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1992.

Pitt, Bice, *Krisis Setengah Baya,* alih bahasa Bosco Carvallo, Jakarta: Arcan, 1986.

Al-Qardhawy, Yusuf, *Anatomi Masyarakat Islam,* alih bahasa Setiawan Budi Utomo, cet. I, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1414 H/1993 M.

Sanders, Deidre, *Wanita dan Depresi*, alih bahasa Ediati Kamil, cet. V, Jakarta: Arcan, 1996.

Roitz, Rosetta, *Menopause Suatu Pendekatan Positif,* alih bahasa Laila H. Hasyim, Ttp.: PT. Bumi Aksara, 1993.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sirait, Gopas (ed.), *Rahasia Untuk Hidup Lebih Lama dan Bahagia,* alih bahasa R.T. Sirait, cet. I, Jakarta: Tulus Jaya, 1997.

Sukardi, D. Ketut, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan Sekolah,* Surabaya: Usaha Nasional, 1993.

Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian,* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998.

Taimiyah, Ibnu, *Penyakit Hati dan Pengobatannya,* alih bahasa Djamaluddin Ahmad Al-Buny, Surabaya: Duta Ilmu, 1996.

Tim Dosen PPB FIP UNY, *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah* Yogyakarta: Unit Percetakan dan Penerbitan (UPP)-UNY, 1993.

Tina NK., Dwia Aries, *Menopause dan Seksualitas,* Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1999.

Umam, Khaerul dan H.A. Aminuddin, *Bimbingan dan Penyuluhan,* Bandung: CV. Pustaka Setia, 1998.

Umar, Nasaruddin, *Argumen Kesetaraan Gender Perspektif Al-Qur'an,*cet. I, Jakarta: Paramadina, 1999.

Walgito, Bimo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah,* Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1980.

Wellyn, Derek LL dan Janes M.D., *Wanita dan Masalahnya,* alih bahasa SC. Budhi Cahyono, Surabaya: Usaha Nasional, t.t.

Yafie, K.H. Ali, dalam Kata Pengantar "Agama dan Kesehatan", dalam Ahmad Mubarok, *al Irsyad an Nafsy; Konseling Agama Teori dan Kasus,* Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000.

E. Kelompok Makalah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Rifa'i, Afif, "Pokok-Pokok Bimbingan dan Konseling Islam", makalah tidak diterbitkan, tanpa keterangan tahun dan tempat. Yk 2001

Soebono, Hardyanto, "Masalah Kulit dalam Menopause", Diktat Kuliyah Bagian I pada Fakultas Kedokteran UGM/RSUD Dr. Sardjito, Yogyakarta, 1997.

Mardjikun, Prastowo, "Upaya Kesehatan Manula", disampaikan pada "Seminar Sehari: Manusia Lanjut Usia: Realitas dan Harapan Hidup", diselenggarakan oleh Ikatan Peminat dan Ahli Demografi Indonesia (IPADI) bekerjasama dengan PEMDA TK-I dan BKKBN Propinsi DIY, 16 Juni 1993.

Ancok, Djamaludin, "Persiapan Menyongsong Manula dari Segi Psikologis", disampaikan pada Seminar Sehari: Manusia Lanjut Usia: Realitas dan Harapan Hidup", diselenggarakan oleh Ikatan Peminat dan Ahli

Demografi Indonesia (IPADI) bekerjasama dengan PEMDA TK-I dan BKKBN Propinsi DIY, 16 Juni 1993.

F. Kelompok Majalah dan Situs Internet

Bakar, Injil Abu, "Menopause Momok yang Mengerikan", *Kompas*, 23 April 2002.

Baziad, Ali, "Konsultasi Kesehatan", *Senior*, 7 Oktober 2001

Hari R., Abdullah, "Proses Menstruasi dan Menopause", dalam situs www.detikhealth.com, 23 April 2003.

Kuntjoro, Zainuddin Sri, "Menopause", dalam situs www.e-psikologi.com, 27 September 2002.

Syamsiyah MS, "Tip Bagi Wanita yang Akan Menghadapi Menopause", *Mawas Diri*, Januari, 1985.

Senior, "Menopause", 29 Juli 2002.

_____, "Menjadi Tua dengan Penuh Rahmat", 28 Juli 2002.

_____, "Menopause Menakutkan atau Menyenangkan", 1 Oktober 2001.

_____, "Bias Kultural dalam Menopause", 23 April 2001.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA