

DZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SAAT MENGALAMI MENOPAUSE

Linda Nurliawati, Hendro Prabowo, S.Psi

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2006

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : dzikir, kecemasan, menopause

Abstraksi :

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas dzikir dalam mengatasi kecemasan pada saat mengalami menopause. Masa menopause adalah suatu masa dimana seorang wanita tidak lagi mengalami menstruasi, sekaligus tanda peralihan dari masa dewasa ke masa tua. Pada masa menopause ini terjadi perubahan yang besar pada diri wanita, perubahan secara fisik memang jelas sekali terlihat seperti munculnya gejala hotflash, kulit keriput dan lain-lain. Seiring dengan munculnya gejala fisik tersebut terjadi pula perubahan secara psikologis, salah satu gejala psikologis yang paling sering dialami adalah munculnya rasa cemas tanpa ada sebab-sebab yang jelas. Penyebab terjadinya kecemasan ini adalah karena wanita tersebut merasa keberadaan dirinya terancam, sebab dengan datangnya masa menopause ini seseorang tidak akan bisa lagi melahirkan anak, akan menjadi tua, dan akan disingkirkan oleh anak-anak dan suaminya. Sebenarnya kecemasan pada masa menopause ini dapat diatasi, apabila wanita tadi mau mengerti dan menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya serta adanya dukungan dari pihak keluarga. Selain itu ada beberapa usaha yang dapat dilakukan antara lain keyakinan beragama serta melibatkan diri dalam aktifitas social dan keagamaan (Darajat, 1974). Bagi umat muslim sholat merupakan ibadah yang paling utama. Biasanya bila setelah melaksanakan sholat dilanjutkan dengan berdzikir. Hal ini dapat membantu agar tetap berlangsungnya keadaan santai dan jiwa menjadi tenang. Dzikir adalah puji-pujian yang diucapkan berulang-ulang kali dan ditujukan kepada Allah SWT atau puji-pujian atau doa berlagu yang dinyanyikan pada saat perayaan keagamaan (Salim & Salim, 1991). Dzikir adalah salah satu cara untuk mengatasi kecemasan, sebab biasanya setelah seseorang melakukan dzikir hatinya menjadi tenang dan tentram. Dengan berdoa dan berdzikir wanita yang sedang mengalami menopause ini bias mengatasi perasaan cemasnya sedikit demi sedikit dan individu tersebut lebih tenang menghadapinya serta lebih pasrah menerimanya.