



**KESADARAN RELIGIUSITAS ORANG DEWASA SEBAGAI SOLUSI BAGI
SINDROM *PERIMENOPAUSE* MENURUT ZAKIYAH DARAJAT**

***THE RELIGIOUS CONSCIOUSNESS OF ADULTS AS SOLUTION TO
PERIMENOPAUSAL SYNDROME BASED ON ZAKIYAH DARAJAT'S VIEW***

Nuraeni

Universitas Ibnu Khaldun Bogor Indonesia
Email: insi.jtmekar@gmail.com

Imas Kania Rahman

Universitas Ibnu Khaldun Bogor, Indonesia
Email: imas.kania@uika-bogor.ac.id

Budi Handrianto

Universitas Ibnu Khaldun Bogor, Indonesia
Email: budi.handri@gmail.com

Keywords :

perimenopause, menopause, religious knowledge, family wholeness

ABSTRACT

This research discusses perimenopause, which is the period leading up to menopause. This period is the final stage of the biological process experienced by women, where at this time there are various changes both in terms of physical, and psychological. This research aims to provide a solution to the discomfort felt by perimenopause women who actually need help, both by themselves and their environment, with their religious knowledge. This paper uses qualitative methods with this type of literature and field research. The results showed that the situation in the tumultuous perimenopause period, can only be faced by getting close to Allah ﷻ, therefore a perimenopausal woman must further deepen her religious knowledge. The religious knowledge possessed by a perimenopause woman will automatically help fortify her to deal with the turmoil of perimenopause accompanied by the full support of family and the environment. The authors hope that this study can give color to the study of Islamic counseling guidance for adults with cases of perimenopause, and contribute information about all matters related to the perimenopause period to government and private institutions and the wider community so that the resilience of Muslim households can be maintained in the context of feel Calm, love and affection.

Kata kunci :

Perimenopause, Menopause, Pengetahuan agama, Ketahanan rumah tangga.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai *perimenopause* yaitu masa menjelang *menopause*. Masa ini merupakan tahap akhir dari proses biologi yang dialami oleh wanita, dimana di masa ini terjadi berbagai perubahan, baik dari segi fisik, maupun psikologis. Masa ini adalah puncak sebelum datangnya *menopause* yang menimbulkan berbagai gejala dan keluhan. Penelitian ini bertujuan memberikan solusi atas ketidaknyamanan yang dirasakan wanita *perimenopause* yang sesungguhnya membutuhkan pertolongan, baik oleh dirinya sendiri dan lingkungannya, dengan pengetahuan agama yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan dan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa



keadaan di masa *perimenopause* yang penuh gejolak, hanya dapat dihadapi dengan mendekati diri kepada Allah ﷻ, oleh karenanya seorang wanita *perimenopause* harus lebih memperdalam pengetahuan agamanya. Pengetahuan agama yang dimiliki seorang wanita *perimenopause* secara otomatis akan membantu membentenginya untuk menghadapi gejala *perimenopause* disertai dukungan penuh dari keluarga dan lingkungan. Penulis berharap agar penelitian ini dapat memberikan warna pada khasanah kajian bimbingan konseling islami bagi orang dewasa dengan kasus *perimenopause*, dan memberikan kontribusi informasi tentang semua hal yang berkaitan dengan masa *perimenopause* kepada lembaga pemerintah dan swasta serta masyarakat luas agar dengannya ketahanan rumah tangga muslim dapat terjaga dalam konteks *sakinah, mawaddah, wa rahmah*.

Diterima: 17 Juni 2022; **Direvisi:** 3 Desember 2022; **Disetujui:** 6 Desember 2022; **Tersedia online:** 23 Desember 2022

How to cite: Nuraeni, Imas Kania Rahman, Budi Handrianto, “Kesadaran Religiusitas Orang Dewasa sebagai Solusi bagi Sindrom Perimenopause Menurut Zakiyah Darajat”, *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* Vol. 8, No. 2 (2022): 108-124. doi: 10.36701/nukhbah.v8i2.563.

PENDAHULUAN

Masa *menopause* adalah tahapan yang akan dilalui setelah melewati tahapan sebelumnya yaitu masa *perimenopause*, dimana masa ini merupakan masa puncak munculnya berbagai gejala dan keluhan. Usia wanita memasuki masa *perimenopause* adalah berbeda-beda, beberapa peneliti dan kalangan medis menetapkan usia 40 tahun ke atas hingga 50 tahun seorang wanita mulai memasuki masa *perimenopause*, tetapi angka tersebut bukanlah menjadi ketentuan mutlak, melainkan dapat lebih cepat dan bahkan lebih lambat dari angka di atas, tergantung kondisi setiap wanita. Seorang wanita yang tengah berada di masa ini akan mengalami perubahan bahkan gangguan secara fisik, seksual, sosial, dan psikologis. Berbagai gejala dan keluhan yang muncul mulai dari yang ringan, sedang, bahkan sampai pada gejala dan keluhan yang cukup berat. Gejala dan keluhan yang berat sangat memungkinkan seseorang wanita *perimenopause* merasa tertekan hingga menimbulkan rasa cemas yang berlebihan dan depresi.¹ Termasuk salah satu gejala pada wanita *perimenopause* adalah suasana hati yang berubah-ubah. Seorang suami yang kurang memahami keadaan istrinya yang tengah berada di masa ini, akan mudah pula terbawa keadaan yang dapat berimbas pada keharmonisan dan keutuhan rumah tangga bahkan dapat berujung pada perpisahan. Demikian halnya wanita lajang atau yang belum menikah hingga sampai pada masa *perimenopause* sudah seharusnya mendapat dukungan dan perhatian dari keluarga dan sahabat terdekatnya.²

¹ Mayang Wulan, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause,” *Jurnal Kebidanan* 9, no. 2 (2020): 70.

² Maharani, Ayu, 2018, Pasangan Kasar Bisa Bikin Buruk Gejala Menopause. [Online] <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3619262/pasangan-yang-kasar-bisa-bikin-buruk-gejala-menopause>.

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) bahwa perkiraan jumlah wanita di seluruh dunia mengalami *menopause* setiap tahun sebanyak 25 juta orang. Tahun 1990 terdapat 476 juta wanita berusia sekitar 50 tahun ke atas tengah berada pada masa *pasca menopause*, 40% dari jumlah tersebut bermukim di negara berkembang dan pada umumnya mereka mengalami *menopause* di usia 51 tahun. Menurut perkiraan organisasi dunia tersebut bahwa pada tahun 2013 sejumlah 7,4% dari populasi wanita Indonesia memasuki masa *premenopause* dan jumlah tersebut diperkirakan terus bertambah sebanyak 11% di tahun 2015.³ Tahun 2030 yang akan datang, organisasi dunia ini memperkirakan terdapat sejumlah 1,2 miliar wanita berusia 50 tahun ke atas yang sekitar 80% persen bertempat tinggal di negara berkembang bahkan populasi wanita *menopause* naik sekitar 3%. Penduduk Indonesia yang seluruhnya berjumlah sekitar 240-250 juta diperkirakan akan terdapat 30-40 juta wanita berusia lanjut dan hampir seluruhnya telah mengalami masa *menopause* dengan berbagai gejala dan keluhan yang muncul di masa *perimenopause*.⁴ Dengan semakin meningkatnya jumlah wanita *menopause* maka kajian-kajian keilmuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan *menopause* dan tahapan-tahapan, gejala serta keluhan, dan lain-lain sudah seharusnya menjadi perhatian.

Dalam penelitian ini penulis menetapkan rumusan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimana konsep *perimenopause* menurut Zakiyah Darajat dalam buku "Menghadapi Masa *Menopause* (mendekati usia tua)"?, (2) Bagaimana program bimbingan dan konseling islami bagi wanita *perimenopause* di lembaga Organisasi Masyarakat Wahdah Islamiyah?, (3) Bagaimana program bimbingan dan konseling islami bagi wanita *perimenopause*? Adapun tujuan penelitian ini adalah memaparkan hasil analisis dari konsep Zakiyah Darajat, yaitu berbagai gejala dan keluhan yang dirasakan oleh seorang wanita di masa *perimenopause* dan hal-hal yang harus dilakukan demi meminimalisasikan gejala-gejala dan keluhan yang dirasakan di masa tersebut. Juga memaparkan program bimbingan konseling yang telah dilakukan oleh Ormas Wahdah Islamiyah Makassar dan melengkapinya dengan membuat sebuah rumusan program bimbingan konseling islami bagi wanita *perimenopause* sebagai salah satu solusi untuk mengatasi keluhan-keluhan di masa *perimenopause*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian kajian pustaka (*library research*) dan kajian lapangan (*field research*) yang kesemuanya dinarasikan lewat hasil penelitian. Hasil penelitian ini diperoleh dengan mengumpulkan dokumen-dokumen yang terkait dengan penelitian, observasi, dan wawancara mendalam terhadap objek penelitian dan semua hal yang mendukung penelitian ini. Demi memperoleh hasil penelitian yang memiliki kredibilitas maka di akhir penelitian ini penulis melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan sekelompok pakar yang memiliki kredibilitas di bidang ilmu-ilmu *fiqh*, bahasa, psikologi, dari Univ. Ibn Khaldun Bogor dan konselor dari Wahdah Islamiyah. Hasil FGD menyatakan bahwa indikator program, kesesuaian materi, penyajian bahasa, dan

³ Fiyya Anaqotul dan Trimeilia Suprihatiningsih Hesy, "Hubungan Sindrom Premenopause Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Usia 40-45 Tahun," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)* XI, no. 1 (2018): 51.

⁴ Ida Sriwaty, "Pengaruh Psikoedukasi Menopause Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Wanita Perimenopause," *Jurnal Fakultas Psikologi EMPATHY* 3, no. 2 (2015): 4.

manfaat materi program konseling islami cukup aplikatif dan sesuai dengan kondisi di lapangan.

Beberapa karya ilmiah yang memiliki tema yang hampir sama diantaranya adalah: penelitian yang dilakukan oleh Nunik Ike Yunia Sari, Rita Benya Adriani, dan Ambar Mudigdo. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional design* yang menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan penurunan kualitas hidup wanita *menopause*. Tujuan penelitian ini adalah menentukan efek dari menopause dan rentang waktunya terhadap keadaan biologis, psikologis, dan sosial wanita di daerah Kediri, Jawa Timur yang menjadi objek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi *menopause* dan faktor biopsikososial sangat mempengaruhi kualitas hidup wanita *menopause*, dimana kualitas hidup wanita *perimenopause* didukung oleh tingkat pendidikan, dukungan keluarga, dan faktor ekonomi.⁵

Masih dengan tema *menopause* oleh peneliti Abdulbari Bener dan Anas Falah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis deskriptif menyilang (*A Cross Sectional*) yang digunakan untuk meneliti gejala *menopause* yang dialami oleh wanita-wanita di teluk Arab yang berusia sekitar 40-60 tahun lewat kuesioner dan wawancara. Tujuan penelitian ini menganalisis kualitas kepuasan hidup wanita selama fase-fase *premenopause*, *perimenopause*, *menopause* hingga *postmenopause*. Menurut hasil penelitian Bener dan Anas, bahwa wanita yang mengalami gejala *menopause* beresiko untuk terkena penyakit-penyakit tertentu sehubungan dengan menurunnya produksi hormon *estrogen*, seperti: penyakit stroke, *osteoporosis*, dan penyakit jantung. Hasil penelitian yang ditemukan adalah solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dampak yang berkelanjutan pada wanita *menopause* ini adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan terkait pola hidup sehat, peningkatan aktivitas fisik, konsumsi makanan kaya fitoestrogen serta penggunaan *hormone replacement therapy* (HRT). Khusus untuk HRT ini sangat disarankan agar dilakukan oleh dokter ahli yang telah melalui berbagai pertimbangan medis. Adapun gejala *menopausal* di kalangan wanita Arab lebih rendah, hal ini disebabkan oleh sosio-ekonomi, genetik, lingkungan, dan keseimbangan, dalam hal ini adalah penanganan stres dengan adanya klinik konseling psikologi serta program keperawatan *menopausal*, yang kesemuanya bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita paruh baya hingga wanita lansia.⁶

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Handri Rezki Vebrian. Penelitian ini membahas salah satu gejala yang biasa dikeluhkan oleh wanita *perimenopause* yaitu gangguan tidur (*insomnia*). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian analitik yang menggunakan desain *Quasi Eksperimental*, yang bertujuan untuk memberikan jalan keluar bagi kesulitan tidur yang dialami oleh wanita *perimenopause*. Percobaan dalam penelitian ini yaitu memberikan obat sejenis melatonin (*N-acetyl-5-methoxytryptamine*) yang mengandung hormon *endogen* yang diproduksi oleh kelenjar *pineal* dan dilepaskan

⁵ Nunik Ike Yunia, Et Al. "Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factor on Quality of Life of Women in Kediri District, East Java," *Journal of Maternal and Child Health* 2, no. 2 (2017).

⁶ Abdulbari Bener and Anas Falah, "A Measurement-Specific Quality-of-Life Satisfaction during Premenopause, Perimenopause and Postmenopause in Arabian Qatari Women," *Journal of Mid-Life Health* 5, no. 3 (2014): 126, <https://doi.org/10.4103/0976-7800.141190>.

secara eksklusif pada malam hari. Penggunaannya aman untuk dikonsumsi baik jangka pendek maupun jangka panjang tanpa efek samping. Hasil eksperimen ini menunjukkan bahwa berdasarkan dosis yang diberikan yaitu 1 mg-6 mg, hasilnya cukup memuaskan dengan semakin meningkatnya kualitas tidur bagi wanita *perimenopause*.⁷

Penelitian lainnya adalah oleh Risnawati, Nasruddin, Werna Nontji, yang menganalisis perbandingan konsentrasi kalsium pada wanita pengguna alat kontrasepsi KB hormonal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *cross-sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah menyelidiki perbedaan dalam konsentrasi kalsium antara penerima dari *depo medroxy progesteron asetat* injeksi dan penerima dari injeksi kombinasi pada wanita *perimenopause*. Data dari sampel yang terdiri dari wanita sebanyak 32 orang, dianalisis secara statistik. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara usia responden dengan tingkat konsentrasi kalsium wanita *perimenopause*. Hal ini disebabkan oleh hormon *endogen* sebagai hormon alami yang dihasilkan oleh ovarium memberikan pengaruh pada konsentrasi kalsium di dalam tubuh, keberadaannya digantikan oleh hormon sintetik dari kontrasepsi hormonal suntik KB.⁸

Penelitian tentang *perimenopause* dilakukan juga oleh Ida Sriwaty. Lewat metode kuantitatif yang menggunakan jenis penelitian *randomized control group pretest posttest design*. Penelitian ini mengurai tentang perubahan-perubahan yang terjadi selama masa *perimenopause* mulai dari perubahan endokrin, psikologis, dan gejala-gejala klinis di masa tersebut. Objek penelitian ini adalah sekelompok wanita yang tengah berada di masa *perimenopause* dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan yang terjadi di masa tersebut dan variabel bebasnya adalah psikoedukasi *perimenopause* berupa pemberian informasi seputar *menopause* dan berbagai perubahan yang disertai munculnya gejala-gejala fisik dan psikis wanita *perimenopause*, sebab pemahaman yang dimiliki wanita terkait masa ini akan membantunya merubah cara pandang dan perilaku yang juga membantu mengatasi keadaan-keadaan yang berat di masa *perimenopause*. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengurangi kecemasan yang dirasakan wanita *perimenopause* lewat psikoedukasi dan relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita *perimenopause* yang diberikan psikoedukasi dan relaksasi mampu melakukan tindakan-tindakan yang dapat membantu dirinya menghadapi rasa cemas yang dialaminya di masa *perimenopause* bahkan melakukan tindakan preventif untuk menghindari rasa cemas tersebut.⁹

Beberapa penelitian di atas menggambarkan keadaan masa *menopause* dan masa-masa sebelumnya yaitu *premenopause* dan *perimenopause*, serta berbagai gejala yang timbul di masa-masa tersebut, jalan keluar yang harus diambil ketika terjadi gejala-gejala yang menimbulkan keluhan, baik keluhan fisik maupun psikis

⁷ Handri Rezki Vebrian, "Efek Pemberian Melatonin Terhadap Kualitas Tidur Wanita Perimenopause Berdasarkan The Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi)" (Universitas Sumatera Utara Medan, 2020).

⁸ dan Werna Nontji. Risnawati, Nasruddin, "Concentration Of Calcium Acceptor Injective Depomedroxion Of Acetate Progesterone With Combination Of Perimenopause Women," *Jurnal Life Birth* 4, no. 1 (2020).

⁹ Sriwaty, "Pengaruh Psikoedukasi Menopause Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Wanita Perimenopause."

bahkan beberapa diantaranya mengukur ada atau tidaknya hubungan *premenopause*, *perimenopause*, dan *menopause* dengan gejala fisik dan psikis serta faktor-faktor lain yang mempengaruhinya, dan pada umumnya pengukuran dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Adapun penelitian yang dilakukan penulis adalah terfokus pada masa *perimenopause* yang merupakan puncak terjadinya berbagai gejala dan keluhan, baik gejala fisik maupun psikis serta penyakit-penyakit yang menyertai masa tersebut. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis konsep *perimenopause* menurut Zakiyah Darajat, menganalisis program bimbingan dan konseling di Ormas Wahdah Islamiyah Makassar, serta membuat sebuah program bimbingan konseling islami sebagai salah satu alat bantu dan bentuk kepedulian bagi muslimah *perimenopause*.

PEMBAHASAN

Pada wanita usia 40 tahun hingga menjelang usia 50 tahun atau bahkan 55 tahun ke atas, fungsi ovarium perlahan-lahan mulai menurun yang menyebabkan kadar hormon estrogen di dalam tubuh menjadi berkurang dan tidak seimbang. Ketidakseimbangan dan semakin berkurangnya produksi hormon inilah yang menjadi penyebab menurunnya berbagai fungsi degeneratif dari ovarium yang berimbas pada munculnya rasa cemas dan berbagai keluhan lainnya. Perubahan fisik yang dialami oleh banyak wanita *perimenopause* adalah mudah lelah, nyeri otot dan persendian, peningkatan kadar kolesterol jahat (LDL) dan menurunnya kadar kolesterol baik, gangguan saluran kemih, penglihatan mulai berkurang, dan lain-lain.¹⁰ Adapun secara umum perubahan psikologis yang dirasakan oleh wanita *perimenopause* adalah emosi yang berubah-ubah, gangguan tidur di malam hari, perasaan kesepian, gugup, tertekan, cemas tanpa alasan yang jelas, tidak sabar dan terburu-buru dalam melakukan pekerjaan, rasa cemas dan khawatir yang muncul dari perasaan takut ditinggalkan pasangan karena tidak muda lagi, terlebih daya tarik fisik sudah sangat menurun, dan masih banyak perubahan-perubahan lainnya yang dapat berbeda-beda bagi setiap wanita.¹¹ Perubahan dari haid menuju pada masa tidak haid otomatis memberikan dampak dan perubahan pada fisik dan psikis, terlebih perubahan tersebut disebabkan oleh penambahan usia, dan untuk menjadi catatan bahwa gejala dan perubahan yang terjadi pada setiap wanita adalah berbeda-beda. Adapun yang disampaikan di atas adalah perubahan secara umum.¹²

Konsep *Perimenopause* Menurut Zakiyah Darajat

Kata *perimenopause* merupakan penggalan dari dua kata, yaitu *peri* dan *menopause*. Kata *peri* diartikan sebagai periode atau masa transisi yaitu masa yang berada pada tahun-tahun akhir masa reproduksi wanita, yang terdiri dari transisi awal dan akhir. Pada masa transisi awal, wanita *perimenopause* pada umumnya masih

¹⁰ dan Herlan Pratikno, Triastutik, Arik, Andik Matulesy, "Efektivitas Pelatihan Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Kecemasan Wanita Yang Berada Pada Masa Klimakterium Berdasarkan Pengetahuan Tentang Premenopause," *Personifikasi Jurnal Ilmu Psikologi* 8, no. 2 (2017): 11.

¹¹ dan Zahro Saluhayah Susilaningsih, Is, "Usia Pasangan Berpengaruh Terhadap Perilaku Seksual Wanita Paruh Baya. Studi Pada Karyawati Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang," *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 8, no. 2 (2017): 152.

¹² Sayyid Sabiq, *Fikih Sunnah*. Penerjemah, Mahyudin Syaf, Bandung: PT Alma'arif, jilid 5, 1978, hlm. 158.

mengalami siklus haid yang teratur dan hampir tidak tampak adanya perubahan, sementara masa transisi akhir siklus haid menjadi lebih lama hingga haid benar-benar berhenti.¹³ Adapun *menopause* adalah berhentinya siklus haid secara permanen selama 12 bulan berturut-turut hingga akhir hayat, yang disebabkan oleh berhentinya pula fungsi *ovarium* dalam memproduksi hormon estrogen yang berlangsung secara berangsur-angsur.¹⁴ Secara singkat dan mudah bahwa *menopause* adalah berhentinya seorang wanita mengalami haid yang dialaminya setiap bulan, dimana kemampuannya untuk memiliki keturunan juga ikut berakhir disebabkan oleh usia yang telah menua.¹⁵ Adapun pengertian masa *perimenopause* secara umum adalah masa yang paling dekat ke masa *menopause*, dimana di masa ini terjadi banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis yang terjadi secara alami dan bertahap hingga benar-benar sampai pada masa *menopause* yang ditandai dengan berhentinya siklus haid secara definitif dan durasi menuju *menopause* pun berbeda-beda bagi setiap wanita.¹⁶

Menurut Zakiyah Darajat bahwa kesadaran akan kebutuhan dalam beragama merupakan solusi bagi keadaan fisik dan psikis yang tidak menentu bagi wanita *perimenopause*. Dengan memperdalam ilmu pengetahuan agama akan membawa seseorang untuk meyakini kekuasaan Allah ﷻ dan kesempurnaan agama Islam. Pengetahuan agama akan membantu wanita *perimenopause* untuk menyadari keberadaannya di dunia dan tujuan penciptaannya. Keyakinan terhadap agama akan membantunya untuk menerima keadaan di masa *perimenopause* dengan ikhlas dan sabar menerima ketentuan Allah ﷻ juga tentang datangnya masa tua dan akhir kehidupan manusia di dunia.¹⁷ Hal ini disampaikan di banyak ayat di dalam al-Qur'an, salah satunya adalah surah Ghafir: 67

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يَبْتَؤُفِي مِنْ قَبْلُ وَلِيَتَّبِعُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Terjemahnya:

Dialah yang menciptakanmu dari tanah, kemudian dari setetes mani, lalu dari segumpal darah, kemudian kamu dilahirkan sebagai seorang anak, kemudian dibiarkan kamu sampai dewasa, lalu menjadi tua. Tetapi di antara kamu ada yang dimatikan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) agar kamu sampai kepada kurun waktu yang ditentukan, agar kamu mengerti.

Sayyid Quthb menjelaskan tentang ayat ini bahwa kekuasaan Allah ﷻ meliputi seluruh kehidupan dan kematian manusia, dimana asal usul dan proses penciptaan manusia telah ditetapkan beserta tahapan-tahapan tumbuh kembangnya dari fase anak-anak, dewasa, hingga masa tua. Fase terkuat adalah fase di usia 30 tahunan, yang sebelumnya adalah masa dimana manusia dalam keadaan lemah, dan akan kembali

¹³ Vebrian, "Efek Pemberian Melatonin Terhadap Kualitas Tidur Wanita Perimenopause Berdasarkan The Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi)."

¹⁴ Hamdanah HM, "Kecemasan Menghadapi Perubahan Saat Menopause," *Jurnal Tarbiyatuna Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2011): 97.

¹⁵ Zakiyah Darajat, *Menghadapi Masa Menopause (Mendekati Masa Tua)* (Jakarta: Bulan Bintang, 1974).

¹⁶ Rosa Amanda Salim dan Jubilee Enterprise, "(Un) Complicated Perimenopause. Mengurai kerumitan wanita usia perimenopause (usia 40 tahunan)". Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2015, hlm. 9-10.

¹⁷ Darajat.

lagi menjadi lemah di usia tua. Diantara manusia-manusia yang telah Allah ﷻ ciptakan, ada yang melalui tahapan tumbuh kembang hingga masa tua, tetapi ada juga yang tidak menjalani seluruh fase-fase yang ada, sebab mereka diwafatkan pada saat masih bayi atau masih dalam usia yang cukup muda. Ayat ini mengisyaratkan bahwa proses penciptaan manusia beserta fase-fase kehidupannya adalah berlaku bagi seluruh generasi yang pernah dan akan lahir di kemudian hari.¹⁸ Sejalan dengan penjelasan di atas imam Wahbah Az-Zuhaili memberikan penjelasan yang sama bahwa kabar tentang proses penciptaan manusia dan fase-fase perkembangan dalam hidup adalah petunjuk kekuasaan Allah ﷻ.¹⁹ Proses penciptaan dan fase-fase kehidupan manusia memberikan petunjuk tentang ketidakberdayaan manusia tanpa pertolongan dari Allah ﷻ, oleh karenanya wanita *perimenopause* sudah selayaknya memperdalam keyakinan dan pengetahuan beragama sehingga hal tersebut dapat menjadi pembimbing untuk melaksanakan syariat agama dalam kehidupan agar perjalanan kehidupan lebih bermakna.²⁰

Kebutuhan akan agama merupakan fitrah yang telah dikaruniakan Allah ﷻ terhadap seluruh manusia, namun ada yang mengingkarinya dan menjadi kafir, dan ada pula yang beragama tetapi tidak melakukan perintah-perintah syariah yang telah ditetapkan karena mengikuti hawa nafsu, dimana golongan ini disebut munafik, sebab mereka tidak termasuk golongan kafir karena masih menganut Islam tetapi juga tidak termasuk golongan muslim. Oleh karenanya setiap anak cucu adam yang lahir ke dunia telah memiliki potensi beragama,²¹ sebagaimana firman Allah ﷻ dalam surah ar-Rūm:30,

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

Terjemahnya:

Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Imam At-Thabari memberikan penjelasan tentang ayat ini bahwa Allah ﷻ menciptakan manusia sesuai fitrahnya yaitu berupa kecenderungan untuk mengikuti agama tauhid, agama yang lurus yaitu agama Islam, dimana tidak ada perubahan dalam agama ini, apapun bentuknya.²² Akan tetapi seiring perjalanan waktu fitrah tersebut dapat berubah, tergantung keadaan lingkungan manusia tersebut. Sebagaimana juga disebutkan dalam hadits bahwa setiap manusia terlahir Islam, tetapi apakah kemudian menjadi yahudi, majusi, atau nasrani tergantung kepada orang dewasa yang mendidiknya. Seorang manusia yang meskipun jauh dari agama tetapi dengan berbekal

¹⁸ Sayyid Quthb, *Fi-Zhilalil Qur'an (Di Bawah Naungan Al-Qur'an)*, Jilid 10 (Jakarta: Robbani Press, 2000).

¹⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir* (Jakarta: Gema Insani, 2013).

²⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapore, Jilid 8, Juz 24, 1989, Hlm.642.

²¹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009).

²² Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari.

fitriah tersebut, pada saat tertentu akan muncul rasa membutuhkan sebuah kekuatan yang Maha Besar dan itulah Islam.²³

Demikian halnya dengan wanita *perimenopause* yang secara umum dimulai di usia 40 tahun keatas, dimana di dalam rentang kehidupan manusia, masa ini adalah masa terpanjang yang terentang hingga usia 60 tahun. Berdasarkan teori tentang perkembangan rentang hidup manusia (*lifespan development*) yang dikemukakan oleh Santrock, bahwa seseorang di usia 40 tahun ke atas memiliki karakteristik yang menakutkan, penuh tuntutan untuk menyesuaikan diri di berbagai tempat dan keadaan yang menyebabkan stres, sehingga usia ini dikatakan sebagai usia yang berbahaya, dimana masa ini juga dianggap sebagai masa canggung, sebab seseorang tidak lagi dapat dikatakan muda, tetapi juga belum mencapai usia tua.²⁴

Karakteristik lainnya adalah seseorang di usia 40-55 tengah berada pada puncak prestasi, dan merupakan masa untuk mengevaluasi diri, tetapi dengan prestasi yang memuncak mereka justru dilanda kebosanan disebabkan anak-anak mereka sudah memiliki kesibukan masing-masing dengan menikah, bekerja dan sekolah ke luar kota.²⁵ Dengan karakteristik yang disebutkan di atas dan ditambah lagi berbagai gejala *perimenopause*, pada umumnya wanita di barat dan wanita-wanita yang jauh dari agama, merasa ketakutan dengan keadaan ini sehingga memicu berbagai ketegangan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap pasangannya yang membawa pada perasaan tertekan dan berbagai perasaan negatif lainnya yang dapat mengganggu kehidupannya.²⁶ Semua perubahan di atas menjadi masalah bagi mereka sebab mereka memandang hidup hanya sebatas fisik dan kehidupan dunia. Dengan keadaan yang disebutkan di atas, wanita *perimenopause* yang tidak memiliki pemahaman agama yang kuat akan mudah terombang ambing dengan keadaannya yang tidak menentu.

Berbeda halnya dengan apa yang menjadi petunjuk dalam ajaran Islam, dimana usia 40 tahun merupakan tonggak dan puncak kedewasaan serta kematangan seseorang dan hal ini sangat istimewa dalam Islam,²⁷ sebagaimana Rasulullah ﷺ diangkat menjadi seorang nabi di usia 40 tahun, bahkan menurut Imam Asy-Syaukani *rahimahullah* para ulama tafsir bersepakat menyatakan bahwa nabi-nabi terdahulu diangkat menjadi nabi saat mereka berusia 40 tahun. Tentang usia 40 tahun, al-Qur'an menjelaskan dalam surah al-Ahqâf,

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَوَضْعُهُ نَكْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دَرْبِي ۚ إِنَِّّي نُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Terjemahnya:

²³ Sahih Bukhari no. 6599. Kitab al Qadr, Bab Allah Maha Mengetahui apa yang mereka lakukan. Kitab hadits jami' kutubut tis'ah.

²⁴ Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011, hlm. 254-261.

²⁵ dan Julianto Jannah, Miftahul, Fakhri Yacob, "Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam," *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies* 3, no. 1 (2017): 108–10.

²⁶ Zakiyah Darajat, *Menghadapi Masa Menopause (mendekati usia tua)*. Jakarta: Bulan Bintang, 1974, hlm. 17-21

²⁷ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir*. Penerjemah, M. Abdul Goffar, Abu Ihsan al-Atsari. Jakarta: Pustaka Imam Asy- Syafi'i, jilid 8, 2008, hlm. 501-505.

Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan, sehingga apabila dia (anak itu) telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun dia berdoa, “Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridhai; dan berilah aku kebaikan yang akan mengalir sampai kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada Engkau dan sungguh, aku termasuk orang muslim.”

Imam al-Qurthubi menjelaskan dalam kitabnya, bahwa seseorang yang telah mencapai usia 40 tahun, berarti dia telah mengetahui betapa besar nikmat yang telah dikaruniakan oleh Allah ﷻ kepadanya dan orang tuanya, yaitu berupa kasih sayang dan kelembutan dari pemeliharaan orang tua, kesehatan, dan terutama kenikmatan dalam memeluk agama Islam. Oleh karenanya untuk dapat memiliki rasa syukur harus memohon pertolongan Allah ﷻ agar senantiasa bersyukur.²⁸ Sementara menurut Imam Ibnu Katsir, beliau menjelaskan tentang makna ayat tersebut di atas bahwa jika seseorang telah mencapai usia 40 tahun, maka dia telah memiliki akal, pemahaman, dan kelembutan, serta kesabaran yang sempurna.²⁹ Kesempurnaan akal yang dimiliki oleh orang dewasa harus ditopang oleh keyakinan beragama yang kuat sehingga jalan kehidupan yang dilaluinya lebih terarah. Dengan kesabaran dan keyakinan akan kekuasaan Allah ﷻ di atas segalanya, maka kesulitan hidup yang dijalaninya akan memiliki sandaran yang kokoh.³⁰

Terkait dengan sindrom *perimenopause*, maka dengan fitrah kecenderungan pada agama yang dimilikinya serta kesempurnaan akal wanita *perimenopause* akan lebih mudah menjalani masa-masa tersebut. Untuk dapat meningkatkan kematangan dalam kebutuhan beragama orang dewasa dalam hal ini wanita *perimenopause*, maka beberapa faktor yang harus diperhatikan adalah faktor dari dalam dirinya sendiri, yaitu pengalaman pribadi keberagamaan yang tertanam sejak awal baik dengan bantuan kedua orang tua, yaitu pendidikan yang diterima di dalam keluarga, dan kondisi kejiwaan yang sehat, serta faktor lingkungan melalui *tarbiyah*, *ta'lim*, maupun *ta'dib* yang diterimanya di tengah masyarakat, sehingga kemampuan untuk menerima syariat Islam dan melaksanakan seluruh ketetapan yang ada di dalamnya sebagai konsekuensi *mukallaf* dan *mukallafah* akan semakin mempermudah untuk bertingkah laku sesuai dengan kadar ketaatan pada agama.³¹ Dengan didukung oleh faktor-faktor di atas, maka wanita *perimenopause* seharusnya telah memiliki kestabilan dalam keberagamaan baik sebagai pandangan hidup maupun tingkah laku dan pengamalan ibadah sehari-hari.

²⁸ Syaikh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009).

²⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008).

³⁰ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Fawaidul Fawaid*. Penerjemah: A. Syinqithi Djamaluddin. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2012, hlm. 21-22.

³¹ Mustafa, “Perkembangan Jiwa Beragama Pada Masa Dewasa,” *Jurnal Edukasi* 2, no. 1 (2016): 86.

Dengan pemahaman agama yang kuat tentang kesempurnaan ajaran agama Islam yang didalamnya telah terkandung semua hal yang dibutuhkan oleh manusia, baik jasmani maupun rohani akan sangat membantu wanita *perimenopause* untuk dapat menempatkan dirinya dan bersikap sesuai usianya yang tidak dapat dikatakan muda lagi, sehingga dapat menjadi teladan bagi orang-orang muda disekitarnya dalam bersikap dan bertingkah laku, sebab beberapa wanita di usia *perimenopause* yaitu 40 tahun ke atas bahkan bertingkah dengan cara-cara berpakaian layaknya anak remaja yang baru bertumbuh sementara dia tidak menyadari bahwa tingkahnya tersebut adalah sebuah tindakan yang merendahkan kehormatan diri dan keluarganya. Oleh karenanya dengan kesadaran dan pemahaman agama yang kuat wanita *perimenopause* akan dapat menyikapi keadaannya berdasarkan ajaran agama yang simbang dan menyeluruh, dan semua itu akan berimbas positif terhadap dirinya, keluarga dan lingkungan yang lebih luas, dimana hal ini sangat membantu memberikan ketenangan bagi wanita *perimenopause* dalam menjalani masa-masa yang penuh gejolak, sehingga dapat lebih meningkatkan produktivitas dan berdaya guna di masa tua.³²

Walaupun kesadaran untuk beragama merupakan sebuah anugerah pemberian dari Allah ﷻ, akan tetapi kehadirannya harus diusahakan untuk tumbuh dan berkembang subur di dalam diri seseorang, terlebih pada wanita *perimenopause* yang menjadi fokus pembahasan, berbagai upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah: (1) menjadikan agama sebagai pedoman dalam hidup, oleh karenanya dibutuhkan pemahaman yang kuat pada agama yang kemudian membantu untuk taat dalam perintah dan larangan yang menjadi ketetapan syariat, (2) mensucikan diri dari segala bentuk penyembahan selain Allah ﷻ serta menghindarkan diri dari hal-hal yang dapat mencemari aqidah dan keimanan yang telah ada, oleh karenanya segala bentuk ibadah kepada Allah ﷻ harus sesuai dengan syariat Islam, sebagaimana di dalam al-Qur'an disampaikan bahwa orang yang beruntung adalah orang yang mensucikan jiwanya dari segala bentuk kesyirikan, (3) memahami ayat-ayat tentang kekuasaan Allah ﷻ baik ayat-ayat *qauliyah* maupun ayat-ayat *kauniyah*, sehingga rasa membutuhkan pertolongan Allah ﷻ semakin besar.³³ Kecenderungan beragama yang tidak terjaga menyebabkan seseorang akan mudah berpaling dari kebaikan, kemaksiatan yang dilakukan berulang-ulang, serta tidak banyak menggunakan akal untuk memikirkan kekuatan dan kekuasaan Allah ﷻ, maka konsekuensi yang didapat adalah hidupnya akan mengalami kehampaan dan tidak adanya tujuan hidup. Jika kehidupan sudah terasa hampa, maka wanita usia madya akan semakin sulit dalam menjalani hari-hari *perimenopause*-nya.³⁴

Program Bimbingan Konseling Islami di Wahdah Islamiyah

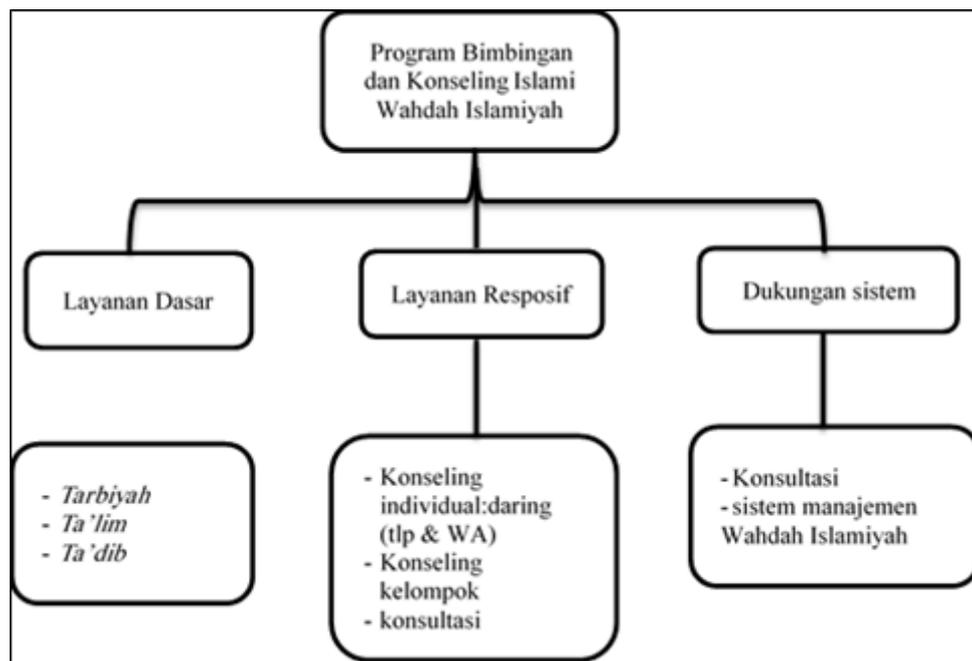
Organisasi Islam Wahdah Islamiyah yang berdiri pada tahun 18 Juni 1988, adalah organisasi yang berkonsentrasi terhadap pemenuhan kebutuhan masyarakat, dengan salah satu misi Wahdah Islamiyah adalah 1). Menegakkan syariat Islam dan

³² Zakiyah Darajat, *Menghadapi Masa Menopause (mendekati usia tua)*. Jakarta: Bulan Bintang, 1974, hlm.26-41.

³³ Saryono, "Konsep Fitrah Dalam Perspektif Islam," *Jurnal Studi Islam* 14, no. 2 (2016): 171.

³⁴ Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani: dalam Berbagai Kekhasan Setting Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish, 2020, hlm. 62.

menyebarkan pemahaman Islam yang benar. Sejalan dengan misi tersebut maka Wahdah Islamiyah terus mengembangkan berbagai program, salah satunya adalah program ketahanan keluarga yang kemudian dikembangkan dalam bentuk bimbingan konseling islami. Mengingat pentingnya ketahanan sebuah keluarga maka dengan bermodalkan pemahaman Islam yang benar, Wahdah Islamiyah menyusun program bimbingan konseling islami dalam bentuk *tarbiyah*, *ta'dib*, dan *ta'lim*. Bentuk Program Bimbingan dan Konseling Islami di Wahdah Islamiyah dapat dilihat di gambar di bawah ini:³⁵



Gambar 1. Program Bimbingan dan Konseling Islami di Wahdah Islamiyah

Pelaksanaan bimbingan dan konseling islami khusus, dilakukan dengan penjadwalan yang telah disesuaikan dengan waktu para konselor. Konseli yang membutuhkan konseling dapat menemui konselor yang diinginkan. Terkait dengan bimbingan konseling bagi wanita *perimenopause*, para konselor yang juga berfungsi sebagai *murabbiyah* sehingga dalam pelaksanaannya lebih kepada pemberian pemahaman tentang kondisi *perimenopause* dan gejala-gejala yang terjadi di masa tersebut baik gejala fisik maupun psikis serta cara menanggulangi keadaan tersebut lewat pemahaman agama dan pelaksanaan ibadah sehari-hari.³⁶

Program Bimbingan Konseling Islami bagi Muslimah Perimenopause

Untuk melengkapi program bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan di Wahdah Islamiyah, maka penulis membuat sebuah program bimbingan dan konseling khusus bagi muslimah yang tengah berada di masa *perimenopause*, dan

³⁵ Wawancara terhadap muslimah Wahdah Islamiyah, Ketua Puslitbang dan PSDM Wahdah Islamiyah, 29 Oktober 2021.

³⁶ Wawancara konselor Wahdah Islamiyah, 04 Oktober 2021.

muslimah pada umumnya. Adapun penyusunan program ini berdasarkan banyak ayat al-Qur'an yang memerintahkan untuk saling mengajak pada jalan lurus, yaitu ajaran Islam. Diantaranya adalah:

1. Surah al-Nahl: 125, yang artinya adalah:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Terjemahnya:

Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.

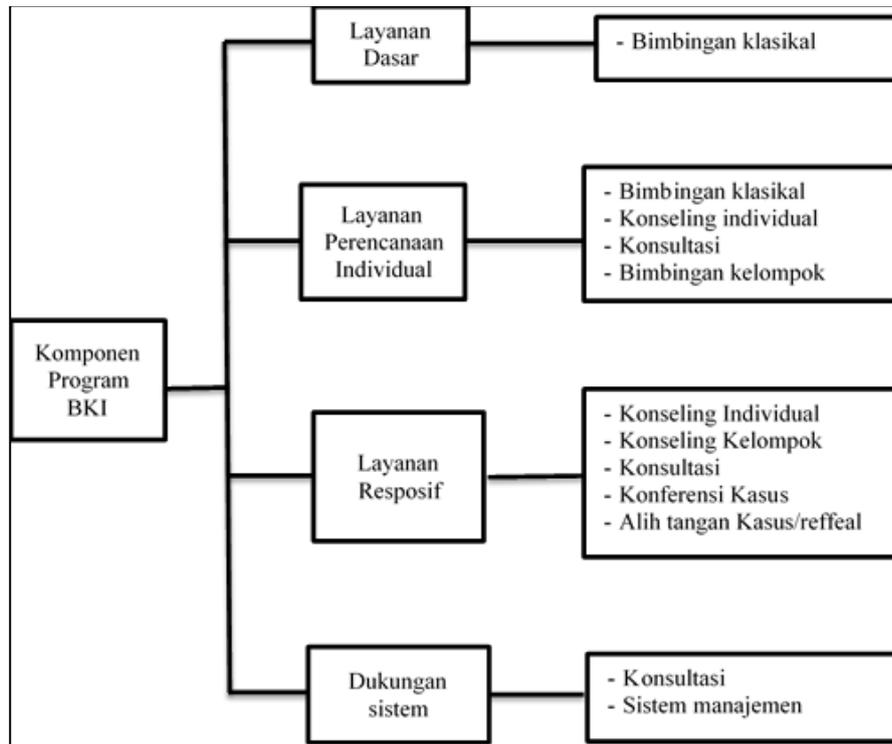
2. Peraturan pemerintah yang dituangkan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah yang diterapkan dalam sebuah lembaga masyarakat serta disesuaikan dengan kebutuhan di lapangan. dan Undang-undang Republik Indonesia no. 20. Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada bab 1, pasal 1, angka 6.³⁷

Berdasarkan deskripsi kebutuhan dalam program ini, yaitu:

1. Mencapai pemahaman tentang *menopause* dan tahapan-tahapannya.
2. Mengenal problematika masa *perimenopause*.
3. Mengenal gambaran tentang penyakit-penyakit yang menyertai masa *perimenopause*.
4. Memantapkan nilai dan cara bertingkah laku sesuai usia yang menjadikan ikhlas terhadap kondisi *perimenopause*.
5. Memiliki kemandirian perilaku dengan penggunaan waktu yang efektif.
6. Mencapai pola hubungan suami istri yang baik demi ketenangan dalam keluarga.
7. Mencapai tingkat keyakinan beragama yang membawa pada ketaatan kepada Allah ﷻ.
8. Menata ulang perencanaan hidup di usia *perimenopause* menuju usia *menopause*.
9. Mencapai pemahaman dalam menganalisis dan mengukur kekuatan dan kelemahan diri di masa *perimenopause* yang tengah dihadapi dan masa *menopause* yang akan menjelang, serta persiapan untuk bekal menuju kematian.

Olehnya, berdasarkan al-Qur'an surah al-Nahl:125 dan peraturan menteri Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia, serta hal-hal lain yang menunjang penyusunan program ini, maka disusunlah komponen program sebagai berikut:

³⁷ “Undang-Undang Republik Indonesia” (2020).



Gambar 2. Komponen Program Bimbingan Konseling Islami bagi Muslimah Perimenopause

Adapun bidang layanan yang disediakan dalam program ini meliputi bidang layanan pribadi dan sosial, dimana pada layanan bidang pribadi dimaksudkan untuk memberikan bantuan oleh konselor pada muslimah *perimenopause* dalam memahami, menerima keadaan dirinya, mengupayakan ketenangan dalam rumah tangga, serta memperkokoh keyakinan beragama yang berimplikasi dalam ritual ibadah sehari-hari sebagai wujud persiapan menuju kehidupan akhirat yang kekal. Akan halnya bidang layanan sosial, konselor memberikan bimbingan konseling islami bagi muslimah *perimenopause* untuk dapat memahami lingkungannya yang akan mempermudah dalam melakukan interaksi sosial secara positif. Semua dilakukan untuk mencapai keserasian hidup dengan lingkungan sosial demi kebahagiaan dan kebermaknaan hidup.

KESIMPULAN

Kedaaan wanita di masa *perimenopause* adalah berbeda-beda. beberapa diantara mereka menjalaninya tanpa gejala yang cukup berat, namun beberapa diantaranya justru merasakan gejolak dan gejala yang cukup berat, sehingga mereka merasa kesulitan untuk melalui masa ini, oleh karenanya mereka membutuhkan orang lain atau orang-orang terdekat untuk membantunya melalui masa ini dengan nyaman.

Perimenopause dalam konsep Zakiyah Darajat merupakan sebuah periode dalam kehidupan seorang wanita yang harus dilalui. Oleh karenanya perlu bagi wanita untuk memiliki pengetahuan tentang periode ini, agar bisa menjalaninya dengan baik. Untuk menjalani periode ini dengan baik maka hal yang paling dasar yang harus

dimiliki setiap muslimah adalah pengetahuan agama, sebab dengan pengetahuan agama tersebut seorang muslimah akan memperoleh motivasi untuk sabar dan ikhlas menjalani periode *perimenopause* ini. Kesabaran dan keikhlasan yang dimiliki akan berdampak pada psikologis yang sehat yang juga akan berpengaruh pada kehidupan pribadi dan sosial. Rasa keberagamaan yang kuat akan sangat membantu wanita *perimenopause* untuk mendapatkan ketenangan di masa-masa sulit tersebut.

Wahdah Islamiyah adalah organisasi masyarakat yang berkonsentrasi untuk memberikan pemahaman beragama kepada masyarakat lewat dakwah dan kerja sosial. Salah satu upaya Wahdah Islamiyah dalam mewujudkan masyarakat islami adalah lewat ketahanan keluarga. Upaya mengokohkan ketahanan keluarga, salah satunya lewat program bimbingan dan konseling islami. Pelaksanaan program bimbingan dan konseling islami berdasarkan layanan dasar yang dilakukan melalui *ta'lim*, *tarbiyah*, dan *ta'dib*, para *murabbiyah* dan konselor memberikan edukasi tentang bagaimana menjalani masa *perimenopause* dengan tenang dan bahagia termasuk membuka serta melayani konseling secara individual atas dasar layanan responsif, dimana hal tersebut dapat terlaksana berkat dukungan sistem dan ridha Allah ﷻ.

Program bimbingan dan konseling islami bagi wanita *perimenopause* ini disusun secara sistematis dengan 10 kriteria untuk terpenuhinya sebuah program layanan yaitu: (1) Rasional, berdasarkan Permendikbud no 111 Tahun 2014, (2) visi dan misi, (3) deskripsi kebutuhan, yang disusun dalam bentuk silabus BKI, (4) tujuan, (5) komponen program, yang berisi layanan dasar: bimbingan klasikal, layanan responsif: konseling individual, kelompok, dan lain-lain, dan dukungan sistem: konsultasi dan sistem manajemen, (6) bidang layanan, yang meliputi bidang pribadi dan sosial, (7) rencana operasional, dibuat per tahun dan beserta jadwal pelaksanaannya selama satu tahun, (8) pengembangan tema, (9) evaluasi, pelaporan, dan tindak lanjut, (10) anggaran biaya.

Tujuan dibuatnya program ini adalah agar muslimah memahami arti *menopause* dan fase-fasenya dengan mengikuti kegiatan sosialisasi, mengetahui gejala-gejala yang timbul di masa *perimenopause*, memahami makna hidup qona'ah, menghargai dan mensyukuri nikmat Allah ﷻ, memperkuat norma-norma kehidupan keluarga yang harmonis, saling bekerja sama suami istri dan berkomunikasi secara terbuka, serta saling memahami, memahami arti dan tujuan hidup dengan menerapkan agama sebagai solusi hidup sehingga tercapai keseimbangan mental, dapat mengimplemetasikan pengetahuan agama dalam menjalani kehidupan sehari-hari sesuai syariat Islam, memiliki kematangan, kedewasaan, dan mengembangkan cara berpikir yang arif dan bijaksana, serta bersabar dalam menghadapi berbagai masalah, tetap produktif di usia senja sekalipun, memiliki pemahaman tentang cara memanfaatkan usia yang telah diberikan oleh Allah ﷻ, dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat sesuai kemampuan dalam beribadah secara maksimal untuk bekal kehidupan sesudah mati kelak.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Fawaidul Fawaid*. Penerjemah: A. Syinqithi Djamaluddin. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2012.
- Al-Qurthubi, Syaikh Imam. *Tafsir Al Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Alu Syaikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman. *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta:



- Pustaka Imam Asy- Syafi'i, 2008.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Bener, Abdulbari, and Anas Falah. "A Measurement-Specific Quality-of-Life Satisfaction during Perimenopause, Perimenopause and Postmenopause in Arabian Qatari Women." *Journal of Mid-Life Health* 5, no. 3 (2014): 126. <https://doi.org/10.4103/0976-7800.141190>.
- Darajat, Dzakiyah. *Menghadapi Masa Menopause (Mendekati Masa Tua)*. Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*. Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapore, 1989.
- Hessy, Fiyya Anaqotul dan Trimeilia Suprihatiningsih. "Hubungan Sindrom Premenopause Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Usia 40-45 Tahun." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA)* XI, no. 1 (2018): 51.
- HM, Hamdanah. "Kecemasan Menghadapi Perubahan Saat Menopause." *Jurnal Tarbiyatuna Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2011): 97.
- Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Jannah, Miftahul, Fakhri Yacob, dan Julianto. "Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam." *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies* 3, no. 1 (2017): 108–10.
- Kitab hadits jami' kutubut tis'ah. Shahih Bukhari.
- Maharani, Ayu, 2018, Pasangan Kasar Bisa Bikin Buruk Gejala Menopause. [Online] <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3619262/pasangan-yang-kasar-bisa-bikin-buruk-gejala-menopause>.
- Muhammad Andri Setiawan dan Karyono Ibnu Ahmad, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani: dalam Berbagai Kekhasan Setting Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Mustafa. "Perkembangan Jiwa Beragama Pada Masa Dewasa." *Jurnal Edukasi* 2, no. 1 (2016): 86.
- Qutb, Sayyid. *Fi-Zhilalil Qur'an (Di Bawah Naungan Al-Qur'an)*. Jakarta: Robbani Press, 2000.
- Risnawati, Nasruddin, dan Werna Nontji. "Concentration Of Calcium Acceptor Injective Depomedroxion Of Acetate Progesterone With Combination Of Perimenopause Women." *Jurnal Life Birth* 4, no. 1 (2020).
- Rosa Amanda Salim dan Jubilee Enterprise, "(Un) Complicated Perimenopause. Mengurai kerumitan wanita usia perimenopause (usia 40 tahunan)". Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2015.
- Sari, Nunik Ike Yunia, Rita Benya Adriani, Ambar Mudigdo. "Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factor on Quality of Life of Women in Kediri District, East Java." *Journal of Maternal and Child Health* 2, no. 2 (2017).
- Saryono. "Konsep Fitrah Dalam Perspektif Islam." *Jurnal Studi Islam* 14, no. 2 (2016): 171.
- Sabiq, Sayyid. *Fikih Sunnah*. Penerjemah, Mahyudin Syaf, Bandung: PT Alma'arif
- Sriwaty, Ida. "Pengaruh Psikoedukasi Menopause Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Wanita Perimenopause." *Jurnal Fakultas Psikologi EMPATHY* 3, no. 2 (2015): 4.



- Susilaningsih, Is, dan Zahroh Saluhiyah. "Usia Pasangan Berpengaruh Terhadap Perilaku Seksual Wanita Paruh Baya. Studi Pada Karyawati Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 8, no. 2 (2017): 152.
- Triastutik, Arik, Andik Matulesy, dan Herlan Pratikno. "Efektivitas Pelatihan Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Kecemasan Wanita Yang Berada Pada Masa Klimakterium Berdasarkan Pengetahuan Tentang Premenopause." *Personifikasi Jurnal Ilmu Psikologi* 8, no. 2 (2017): 11.
- Undang-Undang Republik Indonesia (2020).
- Vebrian, Handri Rezki. "Efek Pemberian Melatonin Terhadap Kualitas Tidur Wanita Perimenopause Berdasarkan The Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi)." Universitas Sumatera Utara Medan, 2020.
- Wulan, Mayang. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause." *Jurnal Kebidanan* 9, no. 2 (2020): 70.
- Wawancara terhadap muslimah Wahdah Islamiyah, Ketua Puslitbang dan PSDM Wahdah Islamiyah, 29 Oktober 2021. Konselor Wahdah Islamiyah, 04 Oktober 2021.