

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Dzikir**

##### **2.1.1 Pengertian Dzikir**

Zikir berarti ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatan-Nya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada-Nya. Sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan (Sangkan, 2002).

Menurut Bahjad (1998) memberikan pengertian tentang dzikir sebagai berikut, dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang, dan satu tingkat di atas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu. Kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah di muka bumi dan membumikan al quran dalam kehidupan demikian pula memperbagus kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreativitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah.

Melalui aktivitas dzikir superego yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya. Dzikir juga dapat dijadikan alat penyeimbang (equilibrium) bagi jiwa dan rohani manusia.

Didalam ibadah zikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, sehingga membentuk kondisi tubuh yang homeostatis sehingga kekebalan tubuh meningkat. Kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia yaitu hormon.

### **2.1.2 Keutamaan Dzikir**

Berzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang teramat mulia. Zikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang di dalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Bahkan kualitas diri kita di hadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas zikir kita kepada-Nya.

### **2.1.3 Pengaruh Bacaan Zikir Bagi Kesehatan Jiwa**

Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan the post industrial society telah mencapai puncak kejayaan dan kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihinggap rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap dalam jaringan system rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang dianggap menyimpang. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dan aspek nilai lainnya. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan gangguan kejiwaan. Islam

sebagai agama rahmatan lil'alamin menawarkan suatu konsep dikembangkan nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang.

Banyak manusia yang gelisah hatinya ketika mereka tidak memiliki pegangan yang kuat dengan keimanan. Kegelisahan jiwa manusia modern khususnya di barat dikarenakan tipisnya pegangan iman kepada Tuhan. Merebaknya paham materialisme dan individualisme serta kapitalisme membuat masyarakat modern kehilangan kendali. Nilai-nilai keagamaan tidak lagi dianggap sakral, akibatnya banyak tempat-tempat agama di barat kehilangan jemaatnya. Hal ini tidak menutup kemungkinan berdampak pada masyarakat muslim. Akan tetapi dengan kuatnya iman dengan pendekatan zikir kepada tuhan, maka diharapkan kaum muslimin tetap terkendali dan spiritualisme akan tetap memiliki daya pengikat yaitu hati selalu tertuju kepada Allah. Kenyataan menunjukkan bahwa orang-orang yang kehilangan kepercayaan diri lantaran banyaknya kesalahan atau dosa misalnya terlibat masalah prostitusi, narkoba, dan obat-obatan terlarang, masalah kriminal, kesulitan ekonomi dan lain-lain. Mereka yang kehilangan pegangan keagamaan akan mampu bangkit dengan pencerahan keagamaan melalui zikir.

#### **2.1.4 Relaksasi Dzikir**

Jenis relaksasi ini merupakan pengembangan dari respon relaksasi dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan.

Sangkan (2002) menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikan dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Sikap pasrah inilah yang dapat melipatgandakan respon relaksasi yang muncul.

Keuntungan dari relaksasi religious ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman transendensi.

## **2.2 Stress**

### **2.2.1 Pengertian Stress**

Dalam pengertian umum, stress adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang ber-sifat jasmaniah maupun rohaniah. Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003:81), stress didefinisikan sebagai “a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences”. Artinya, stress akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.

### **2.1.2 Indikasi Gejala Stress**

Individu yang mengalami stress akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami stress. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejala yang dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan sengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstrual dan gangguan seksual (impotensi) (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71).

### **2.1.3 Dampak Stress pada Individu**

Pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab stress akan memunculkan kecemasan (anxiety) dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi stress, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah (Waitz, Stromme, Railo, 1983:2). Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu,

stress yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan stroke. Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi stress yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu. Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan stress. Hal itulah salah satu faktor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar.

#### **2.1.4 Cara Mengatasi Stress**

Istilah The “Stress” , diciptakan dan digunakan oleh Hans Selye pada tahun 1936, yang didefinisikan sebagai “respon non-spesifik dari tubuh untuk setiap permintaan perubahan”.

Teori Selye’s menarik perhatian dan stres segera menjadi kata kunci populer yang benar-benar diabaikan oleh definisi asli Selye’s. Beberapa orang menggunakan stres untuk merujuk ke bos yang sombong atau buruk atau situasi yang tidak menyenangkan lain dimana mereka menjadi sasaran. Bagi banyak orang, stres adalah reaksi mereka terhadap kondisi dalam bentuk nyeri dada, mulas, sakit kepala atau palpitasi. Selain itu stres juga digunakan untuk merujuk kepada apa yang mereka anggap sebagai hasil akhir berulang dari tanggapan keadaan seperti bisul atau serangan jantung. Banyak ilmuwan mengeluh tentang kebingungan ini dan satu dokter

menyimpulkan dalam isu 1951 dari British Medical Journal bahwa, “Stres adalah selain itu sendiri, juga penyebab itu sendiri, dan hasil itu sendiri.”

Selye berhasil berjuang seumur hidupnya untuk menemukan definisi yang memuaskan dari stres. Stres, dia didefinisikan ulang sebagai “Tingkat keausan pada tubuh”. Ini sebenarnya adalah gambaran yang cukup baik untuk penuaan biologis sehingga tidak mengherankan bahwa stres yang terus meningkat bisa mempercepat banyak aspek dari proses penuaan. Dalam tahun-tahun berikutnya, ketika diminta untuk mendefinisikan stres, dia mengatakan kepada wartawan, “Semua orang tahu apa yang dimaksud stres, tapi tidak ada yang benar-benar tahu.”

Berikut adalah cara mengatasi stress:

**1** . Perbanyaklah berdzikir dan berdoa, memohonlah kepada-Nya agar diberikan jalan keluar terbaik dari masalah yang kita hadapi. Memintalah kepada-Nya dengan segala kerendahan hati karena Tuhanlah sebaik-baiknya pemberi jalan keluar.

**2**. Berpikir Positif atau Optimisme dapat menangkal dampak negatif stres, ketegangan dan kecemasan telah di sistem kekebalan tubuh Anda dan kesejahteraan. Sangat penting untuk mengelilingi diri dengan orang-orang positif. Getaran negatif dari teman-teman dan rekan kerja dapat menyebar, sehingga sulit bagi Anda untuk bersantai. Lihatlah situasi tertentu berbeda. Mungkin cara Anda mencari mungkin menyebabkan tekanan yang banyak.

3. Cobalah untuk berbagi pemikiran dengan orang-orang yang anda percayai (curhat gitu lho) yang netral dalam melihat permasalahan sehingga anda dapat mendapatkan saran, nasehat yang orisinil tanpa tanpa dipengaruhi ego dan kepentingan.

4. Tidur, Aktivitas ini bisa dibilang efektif. Mendapatkan tidur nyenyak yang cukup memiliki dampak besar pada tingkat stres Anda. Fungsi kekebalan dan ketahanan terhadap penyakit pun bangkit. Tidur tidak hanya mengurangi tingkat pemulihan Anda. Tapi ingat, ini bisa juga meningkatkan tingkat stres dalam tubuh Anda jika kadarnya berlebih. Jadi, jangan kesiangkan karena ini akan membuat Anda bertambah lesu.

5. Gunakan perencana untuk “to do list” Anda. Ada terlalu banyak yang harus dilakukan, dan tidak cukup waktu untuk melakukannya. Menjadi terorganisir dan mendapatkan prioritas Anda lurus dapat membantu Anda memecahkan tanggung jawab ke dalam potongan-potongan dikelola dan fokus pada hal-hal yang benar-benar penting bagi Anda.

6. Mendengarkan musik. Mendengarkan musik merupakan cara yang bagus untuk menghilangkan stres. Dengarkan lagu-lagu yang baik yang membuat Anda dalam suasana hati yang bahagia, dan hanya lupa tentang masalah Anda. Musik dikenal secara signifikan untuk menjadi penghilang stres.

### **2.1.6 Definisi Menopause**

Menopause merupakan sebuah kata yang mempunyai banyak arti yang terdiri dari kata *men* dan *pauseis* yang berasal dari bahasa Yunani yang pertama kali digunakan untuk menggambarkan berhentinya haid. Ini merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan ovarium (indung telur). Menopause mulai pada umur yang berbeda umumnya adalah sekitar umur 50 tahun, meskipun ada sedikit wanita memulai menopause pada umur 30-an (Sarwono P, 2008).

Menopause berasal dari kata Latin yaitu “*mensis*”, yang berarti bulan dan dari kata Yunani “*pausis*”, yang berarti berhenti. Webster’s Ninth New Collegiate Dictionary mendefinisikan menopause sebagai periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi rata-rata usia 51 tahun. Kadang-kadang juga dinyatakan sebagai masa berhentinya haid sama sekali. Menopause merupakan perubahan fisiologis yang paling signifikan pada wanita usia dewasa madya yaitu usia 40-65 tahun (Potter & Perry, 2005; Reitz, 1993; Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2004).

Menopause merupakan salah satu tahap dari klimakterium. Klimakterium adalah fase transisi dimana fungsi ovarium dan produksi hormon menurun (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2004). Fase ini terdiri dari tiga tahap, pertama adalah tahap premenopause yaitu masa sebelum berlangsungnya perimenopause, yaitu sejak fungsi reproduksinya mulai menurun, sampai timbulnya keluhan atau tanda-tanda

menopause. Kedua adalah tahap perimenopause yaitu periode dengan keluhan memuncak, rentang 1-2 tahun sebelum dan 1-2 tahun sesudah menopause. Ketiga adalah tahap postmenopause yaitu masa setelah perimenopause sampai senilis (Kasdu, 2002).

Sejak lahir wanita sudah memiliki folikel-folikel (sel telur) sebanyak  $\pm 770$  ribu, akan tetapi belum berkembang dan berfungsi secara optimal. Pada fase pra pubertas yaitu sekitar usia 8-12 tahun baru mulai timbul aktifitas ringan dari fungsi endokrin organ reproduksi. Selanjutnya pada usia sekitar 12-13 tahun yaitu pada fase pubertas umumnya seorang wanita akan mendapatkan haid pertama kalinya dimana organ reproduksi mulai berfungsi optimal secara bertahap. Pada masa ini ovariumnya mulai mengeluarkan folikel-folikel yang siap untuk dibuahi dan apabila folikel-folikel itu tidak dibuahi maka folikel-folikel itu akan luruh bersama dinding endometrium dan menjadi haid setiap bulannya. Demikianlah seterusnya sel-sel telur ini akan habis atau menurun jumlahnya seiring dengan bertambahnya usia seorang wanita. Proses ini akan berlangsung terus menerus selama kehidupan wanita hingga sekitar usia 45-50 tahun karena produksi ovarium menjadi sangat berkurang dan akhirnya berhenti bereproduksi sama sekali (Kasdu, 2002; Manuaba, 1999).

Kita tidak dapat begitu saja menarik kesimpulan tentang wanita usia setengah baya, begitu juga dengan menopause karena banyak sekali variasinya. Menopause bisa saja ia dapat atau tidak merasakan gejalanya selama satu sampai tiga tahun. Besar kemungkinan ia tengah mengalami

menopause dan apakah waktunya akan tetap kita tak bisa menduganya. Tetapi secara teoritis hal itu bisa saja terjadi.

Banyak ahli mengatakan menopause memakan waktu lima tahun. Terjadinya pada akhir suatu siklus yang dimulai pada masa remaja dengan munculnya *menarche*. Secara umum wanita barat pertama kali mendapat haid pada usia 12 tahun, sedangkan haid berakhir di usia 45-55 tahun. Relative sedikit wanita yang mulai menopause pada usia 40 tahun dan beberapa mengalaminya setelah usia 53 tahun.

Menopause terjadi dengan salah satu dari ketiga cara berikut:

- a. Tiba-tiba
- b. Perlahan-lahan
- c. Tak teratur

**a. Tiba-tiba**

Dengan Tiba-tiba berarti bahwa haid berhenti dan tidak ada lagi haid. Ada wanita yang mengatakan bahwa mereka hal itu sampai beberapa bulan kemudian ketika mereka sadar bahwa mereka tidak menggunakan pembalut bulanan mereka. Wanita-wanita itu biasanya tidak mengalami apa-apa pada menopause dan tidak pula mengalami gejala apapun.

Ada bentuk lain penghentian menstruasi yang mendadak. Terjadi karena adanya keadaan stress tertentu dalam kehidupan sang wanita seperti umpamanya kematian dalam keluarga, perpisahan dari orang yang terdekat,

pekerjaan ini sifatnya tidak final karena jika stress itu telah lewat atau telah tercapai penyesuaian, siklusnya mungkin saja kembali.

**b. Perlahan-lahan**

Secara perlahan-lahan berarti haidnya telah berubah dengan berkurangnya jumlah dan lamanya haid. Hal itu merupakan pergeseran berangsur-angsur dalam perimbangan hormone dalam pituitary, kelenjar pada dasar otak yang mengendalikan indung telur dan banyak kelenjar lainnya.

**c. Tak teratur**

Tak beraturan adalah cara penghentian haid yang sering terjadi pola haid mereka menjadi tambah tak beraturan. Haidnya dapat berubah-ubah dari banyak menjadi sedikit tanpa pola tertentu. Jumlah hari haid mungkin menjadi tak beraturan pula. Satu atau beberapa bulan mungkin terlewat, atau waktu haid menjadi lebih pendek daripada biasanya.

Ada perbedaan antara pola kebiasaan yang tak beraturan dan pendarahan yang tidak teratur, yang juga disebut sebagai pendarahan abnormal. Ada tiga macam pendarahan yang bukan merupakan menopause yang normal; Pendarahan yang berlebihan, yaitu berlangsung lebih cepat, lebih banyak dibandingkan dengan menstruasi yang terberat sekalipun, Pendarahan yang muncul diluar waktu haid, dan haid yang datang terlalu sering.

Rasa gelisah, mudah tersinggung, ketegangan merupakan cirri umum saat menjelang menopause. Ketidakteraturan haid atau gangguan-gangguan,

dan perubahan pada payudara merupakan gejala menopause. Osteoporosis (perubahan tulang) juga dapat di kategorikan sebagai gejala, begitu juga dengan sakit punggung, sakit kaki, vertigo, jantung berdebar, rasa ingin pingsan, baal, merasa seperti tercekik, radang mulut dan pembengkakan gusi, mulut kering, kesulitan menelan untuk beberapa saat, rambut rontok, sulit tidur, sering kencing, mual, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan atau sebaliknya, kembung, sulit buang air, arthritis, jerawat, bercak-bercak pada kulit, vagina mengkerut. *Pruritis* adalah istilah kedokteran untuk rasa gatal kulit pada daerah vulvah atau alat kelamin. Sedangkan *Senile Viginitis*, pruriris ditambah dengan keluarnya cairan yang bisa bercampur dengan darah atau tidak (meskipun keadaan ini kadang-kadang disebut menopause, tetapi jarang sekali terjadi setelah menopause berlangsung beberapa lama).

### **2.1.7 Hubungan antara dzikir dan stress**

Melalui aktivitas dzikir superego yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya. Dzikr juga dapat dijadikan alat penyeimbang (equilibrium) bagi jiwa dan rohani manusia.

Didalam ibadah zikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang dipusatkan pada sang pencipta menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, sehingga membentuk kondisi tubuh yang

homeostasis sehingga kekebalan tubuh meningkat. Kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia yaitu hormon.

Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan *the post industrial society* telah mencapai puncak kejayaan dan kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihinggapai rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap dalam jaringan system rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang dianggap menyimpang. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dan aspek nilai lainnya. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan gangguan kejiwaan. Islam sebagai agama rahmatan lil'alamin menawarkan suatu konsep dikembangkan nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang.

Hasil penelitian Peter Pressman (Benson, 2000) menunjukkan tiga puluh wanita lanjut usia yang sembuh dari koreksi bedah pada tulang punggungnya yang patah, diteliti untuk menemukan hubungan antara keyakinan religious mereka dengan kesehatan medis dan psikiatrik. Pasien dengan keimanan yang kuat mampu untuk berjalan lebih jauh secara bermakna dan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi. Kemudian ia menyimpulkan bahwa komitmen religius yang konsisten akan

memperkecil gangguan psikologis, semakin baik kesehatannya, semakin normal tekanan darahnya, dan semakin panjang harapan hidupnya.

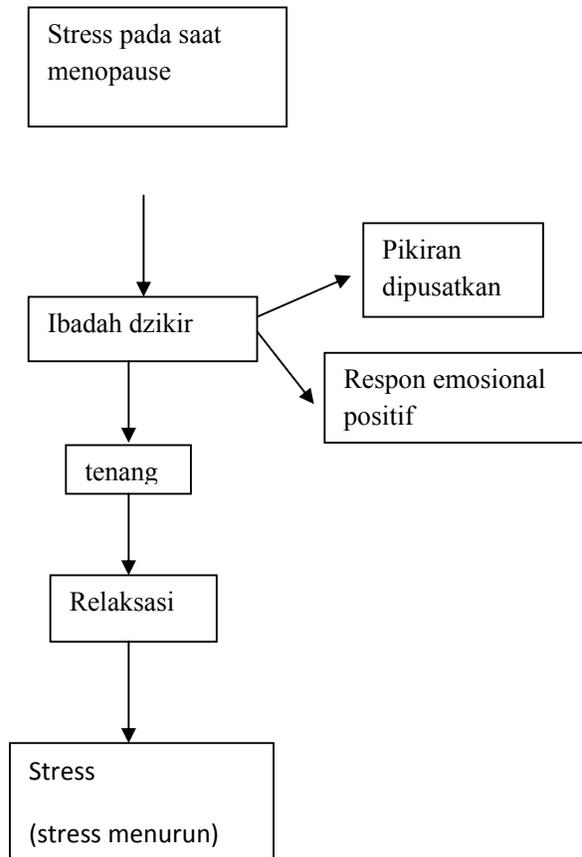
Individu yang mengalami stress akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya yang tidak mengalami stress. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejala yang dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh: gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan sengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstrual dan gangguan seksual (impotensi) (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71).

Pada umumnya, individu yang mengalami ketegangan akan mengalami kesulitan dalam manajemen kehidupannya, sebab stress akan memunculkan kecemasan (anxiety) dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak akan mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang akhirnya akan memobilisir hormon-hormon lainnya. Individu yang berada dalam kondisi stress, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dari hati dan pemecahan lemak tubuh, dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah (Waitz, Stromme, Railo, 1983:2). Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat

dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stress yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia, di antaranya gagal ginjal dan stroke. Pada dasarnya, penyakit disfungsi secara fisiologis itu diakibatkan oleh terganggunya kondisi psikologis seseorang. Sebagai contoh, perilaku agresif dan defensif individu dapat disebabkan oleh akumulasi stress yang tidak mampu dikenali dan dieliminir oleh individu. Selain itu, kondisi sosial ekonomi individu yang serba kekurangan dan lingkungan hidup (seperti di desa dan di kota besar) juga berpotensi melahirkan stress. Hal itulah salah satu faktor yang memunculkan berbagai kejahatan di kota-kota besar.

Factor-faktor yang mempengaruhi stress, yaitu factor pribadi dan factor social. Faktor pribadi meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Unsur intelektual berkaitan dengan sistem berpikir. Orang yang berpikir negatif dan pesimis lebih mudah untuk mendapat stres daripada orang berpikir positif. Dalam unsur motivasi, jika peristiwa orang mendatangkan stress mengancam cita-cita hidup maka akan mengalami stress berat. Sedangkan faktor situasi, yaitu meliputi peristiwa atau hal yang mengandung tuntutan berat atau mendesak. Kemudian bila hal itu berkaitan dengan perubahan hidup seseorang, hal itu dianggap aneh dan tidak wajar. Selain itu, adanya ketidakjelasan dalam situasi dalam kehidupan seseorang. Hal yang tidak diinginkan akan mendatangkan stres bagi orang yang mengalaminya (Hurlock, 1994)

### 2.1.8 Kerangka Teoritik



Sehingga dapat disimpulkan stress pada saat menopause bahwa Wanita yang tidak bisa menerima menopause sebagai bagian dari proses menua, menganggap menopause momok yang mencuri kewanitaannya. Ketakutan akan kehilangan kewanitaan menimbulkan depresi (Setiono, 2004.). Dengan adanya tekanan fisik dan psikologis pada tiap wanita yang sedang mengalami menopause, maka secara tidak langsung tiap wanita juga menjadi frustrasi, konflik, tertekan. Frustrasi, konflik, tekanan atau krisis merupakan sumber stres. Individu sering tidak sadar akan sebagian frustrasi dan konfliknya. Beratnya suatu stres sebagian besar

tergantung pada penilaian individu sendiri terhadap stresnya. Setiap individu mengalami suatu pola stres yang khas dan berubah-ubah.

Melalui aktivitas dzikir superego yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya. Dzikir juga dapat dijadikan alat penyeimbang (equilibrium) bagi jiwa dan rohani manusia.

#### **2.1.8 Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho: pengaruh dzikir tidak efektif menurunkan stress.

Ha: pengaruh dzikir efektif menurunkan stress.