



Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Sedangkan menurut Videbeck (2008), kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, seseorang merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas menyebar di alam dan terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan.

Menurut Lazarus dalam Eka dan Falasifatul (2011) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas objeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri. Atkinson menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman implus yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri, (Eka dan Falasifatul, 2011).

Kecemasan yang peneliti maksud disini adalah kecemasan tentang premenopause. Kecemasan premenopause menurut aqila (2011) adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya



























## **B. Religiusitas**

### **a. Pengertian Religiusitas**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia oleh Departemen Pendidikan Nasional (2008), agama adalah sistem yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada tuhan yang Maha Kuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia serta lingkungannya. menurut Hadikusuma( dalam Jailani), agama sebagai ajaran yang diturunkan oleh tuhan sebagai petunjuk bagi umat dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan Ishomuddin menyebut agama sebagai suatu ciri kehidupan sosial manusia yang universal dalam arti bahwa semua masyarakat mempunyai cara-cara berpikir dan pola-pola perilaku yang memenuhi untuk disebut “agama” yang terdiri dari tipe-tipe simbol, citra, kepercayaan dan nilai-nilai spesifik dengan mana makhluk manusia menginterpretasikan ekstensi mereka yang di dalamnya juga mengandung komponen ritual.

Glock dan Stark mengemukakan bahwa agama adalah suatu simbol sistem keyakinan. Sistem nilai dan sistem perilaku yang terlembagakan yang semua itu terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi. Menurut Dorojatun (1991) agama adalah proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya bahwa sesuatu itu lebih tinggi dari manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya

bahwa sesuatu itu lebih tinggi itu dari manusia. Lebih lanjut Ancok dan Suroso (1995) mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan yang berarti meliputi berbagai macam sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi etika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Sumber keagamaan adalah rasa ketergantungan yang mutlak (sense of depend). Ketakutan-ketakutan akan ancaman lingkungan alam sekitar serta keyakinan manusia tentang segala keterbatasan dan kelemahannya. Rasa ketergantungan yang mutlak, membuat mausia mencari kuatan sakti dari sekitarnya yang dapat dijadikan kekuatan pelindung dalam kehidupannya dengan kekuasaan yang berada diluar dirinya yaitu Tuhan, Chatijah dan Purwadi (2007).

Berdasarkan istilah religi kemudian didapat istilah religiusitas. Religiusitas menurut Mangunwijaya (1986) merupakan aspek yang telah dihayati oleh individu di dalam hati, getaran hati nurani pribadi dan sikap personal. Sedangkan menurut Nashori dan Mucharam (2002), religiusitas adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah, dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Berdasarkan definisi-definisi yang telah dikemukakan tersebut disimpulkan bahwa religiusitas dapat diartikan sebagai internalisasi agama dalam diri seseorang yang terlihat melalui









membuat mereka menjadi tidak menarik lagi, kesepian, tidak berdaya dan tidak berguna.

Masa menopause, merupakan masa di mana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi, berkurangnya kemampuan untuk bereproduksi disertai dengan perubahan-perubahan kondisi tubuh. Hal tersebut membuat seorang perempuan kita memasuki fase menopause mengalami pergolakan-pergolakan, layaknya seorang anak yang memasuki masa remaja yang mengalami masa peralihan. Mappine (1983) menuturkan bahwa masa menopause merupakan masa peralihan yaitu dari masa produktif menuju masa berkurangnya produktivitas seorang perempuan.

Perubahan tersebut adalah hal yang wajar, namun tidak jarang menimbulkan gangguan pada diri seseorang menjelang menopause. Greenblum, Rowe, Neff dan Greenblum (2012) dalam (Maftukhatas dan Erika) mengatakan bahwa pada saat perempuan mengalami menopause dapat mempengaruhi kualitas dalam hidupnya. Lebih dari 80% wanita melaporkan menunjukkan gejala secara fisik maupun psikis pada saat menjelang menopause dengan bermacam-macam level gangguan dan mengganggu kehidupan. Gejala yang dialami pada saat menjelang menopause memiliki variasi dan ada jarak antara gejala psikis dan psikologis. Gejala fisik yang terlihat seperti berkeringat di malam hari, gangguan tidur, vagina kering, inkontensia urin, penurunan berat badan. Gejala psikologis yang muncul pada wanita menjelang menopause adalah kelelahan, cepat marah dan kecemasan (Maftukhatas dan Erika)

Menurut Mustopo (dalam Putikah, 2010) kecemasan yang dirasakan oleh seorang wanita itu sendiri berbeda-beda, bagi mereka yang tidak menerima dengan realistis perubahan-perubahan tersebut maka akan menimbulkan perasaan khawatir, takut, bahkan cemas dengan datangnya menopause, sehingga sering kali orang tersebut terlalu mengamati diri tua dan akan menambah kecemasan mereka, pikiran dan penilaian diri telah “loyo” dan tidak berarti lagi, tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya.

Menurut Lazarus kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas objeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri. Atkinson menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman implus yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri.

Sendiony dalam Eka dan Falasifatul (2011) menyatakan bahwa pengalaman agama dapat meingkatkan derajat kesejahteraan seseorang sehingga bebas dari stress, kecemasan dan depresi, sedangkan Drajat mengemukakan bahwa religiusitas dapat memberikan jalan bagi manusia untuk mencapai rasa aman serta bebas dari rasa takut atau cemas dalam menghadapi persoalan hidup.



