

# **URGENSI BIMBINGAN DAN KONSELING BAGI WANITA MENOPAUSE**

**(Kajian Psikologi Islam)**

**Nurdin Karim**

## **Abstrak**

Persoalan menopause dialami oleh setiap wanita normal. Persoalan menopause berkaitan dengan dua hal, fisik dan psikologis. Karenanya sangat diperlukan pengkajian dari berbagai sudut pandang yang bertujuan untuk mendapatkan solusi dalam menangani problema wanita menopause. Tulisan ini mencoba menelaah konsep bimbingan dan konseling Islam yang berkaitan dengan persoalan psikologis wanita menopause. Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, seorang wanita menopause diajak untuk merenungkan dirinya sebagai Khalifah Allah di muka bumi. Alasan pertama karena menunjukkan kelemahan, keterbatasan serta ketergantungan manusia kepada yang lain sehingga setiap manusia potensi untuk mempunyai masalah, sedangkan kedua menunjukkan kebebasan manusia sekaligus besarnya tanggungjawab yang dipikul dalam kehidupannya dimuka bumi.

إلحاح التوجيه والإرشاد لمرأة انقطاع الطمث  
(دراسة في علم النفس الإسلامي)  
بقلم: نوردين كريم  
خلاصة

تعانى أية امرأة عادية من مشاكل انقطاع الطمث. وترتبط مشاكل إنقطاع الطمث بأمرين, جسديا ونفسيا. ولذلك, هناك حاجة ماسة للبحث عنها من عدة نواح تهدف إلى الحصول على حل مشاكل انقطاع الطمث. ولهذا, تحاول هذه الورقة استكشاف مفهوم التوجيه والإرشاد الإسلامي فيما يتصل بالمشاكل النفسية للمرأة بعد انقطاع الطمث. في سياق التوجيه والإرشاد الإسلامي, دعت امرأة بعد انقطاع الطمث إلى التفكير في نفسها بوصفها خليفة الله في الأرض. وهذا لأن الإنسان له ضعف وقيود وتبعية لإنسان آخر بحيث أن لكل إنسان قدرة على حل المشاكل, بينما الثاني يشير إلى حرية الإنسان الذي يتحمل المسؤولية في الحياة.

الكلمات الرئيسية : التوجيه والإرشاد ، وعلم النفس ، وانقطاع الطمث .

# URGENCY GUIDANCE AND COUNSELING WOMEN FOR MENOPAUSE (Study of Islamic Psychology)

Nurdin Karim

## Abstract

Menopause is a biological characteristic of normal adult women. Menopause deals with physical and psychological problems. These problems should be seen from many points of view in order to get better solution. This article is an attempt to analyze concept of counseling in Islam in dealing with psychological problem faced by menopause women. In Islamic counseling, a woman who is in her menopause age is advised to contemplate her being as Allah's creature on earth. Contemplation is needed because first, it will show people's weakness, limitation, and dependency to others that always lead them to encountering problems in their life; while second, it will show people's freedom as well as big responsibility they carry in their life.

**Keywords:** guidance, counseling, psychology, menopause

Dalam perkembangan laki-laki dan wanita ini masing-masing mempunyai karakteristik yang berbeda. Seorang gadis yang beranjak dewasa akan ditandai dengan *menarche* yang berarti telah datang masa subur.<sup>1</sup> Sedangkan berlalunya masa subur seorang wanita ditandai dengan berhentinya haid untuk selamanya, atau disebut dengan istilah *menopause*.

Pada laki-laki fase masa suburnya ditandai dengan “kejadian” mimpi basah. Masa subur laki-laki tersebut tak pernah berhenti sampai masa tuanya, hanya saja ia mengalami penurunan dalam kuantitas produksi spermanya jika dibandingkan dengan masa mudanya.<sup>2</sup>

Persoalan menopause pada dua dekade lalu belum banyak dibicarakan. Bahkan sampai saat ini pun bagi sebagian orang “isu” menopause dianggap terlalu mengada-ada.<sup>3</sup> Menopause dianggap sebagai hal yang alami, termasuk gangguan fisik yang menyertai.<sup>4</sup> Perilaku wanita menopause banyak disosroti dalam kaitannya dengan pembicaraan mengenai para wanita lansia (lanjut usia).<sup>5</sup> Tapi masih banyak yang mengkaji dalam kaitannya dengan nilai-nilai atau stereotip yang berlaku dalam masyarakat.<sup>6</sup> Kajian-kajian menopause selama ini tersita pada disiplin ilmu kedokteran saja. Kajian

---

<sup>1</sup>Darah haid adalah darah yang keluar dari kemaluan wanita dalam keadaan sehat, bukan karena melahirkan atau pecahnya selaput dara. Haid datang sebulan sekali selam kurang lebih tujuh hari (minimal sehari semalam dan maksimal 14 hari). Mengenai usia terjadinya haid terjadi perbedaan pendapat dikalangan ulama. Tapi Jumhur Ulama berpendapat bahwa waktu dimulai Haid ini adalah pada usia 9 tahun. Lihat Ibrahim Mohammad Jamal, *fiqh Wanita* (Semarang: CV Asy-Ayifa', t.t.hlm 46-51

<sup>2</sup>Sebenarnya laki-laki juga mengenal masa tidak subur, yaitu disebabkan oleh terjadinya penurunan hormon *testosteron*. Hal ini dikenal dengan istilah *Andropause*. Lihat Ali Baziad, dalam “Konsultasi Kesehatan”, *SENIOR*, 7 Oktober 2001.

<sup>3</sup>Namun sering dengan peningkatan usia harapan hidup mau tidan mau orang menaruh perhatian pada menopause. Jika orang hidup sampai usia 70 tahun, sedangkan menopause terjadi pada usia 50 tahun, artinya hampir sepertiga usia wanita dijalani pada masa pasca-menopause.

<sup>4</sup>*KOMPAS*, “Menopause Menakutkan atau Menyenangkan”, 1 Oktober 2001

<sup>5</sup>Di bandingkan dengan pria lansi, wanita lansia lebih ada problema seks, terutama wanita menopause. Dwi Aries Tina NK. *Menopause dan Seksualitas* (Gajah Mada University Press, 1999), hlm. 1

<sup>6</sup> Dwi Aries Tina NK, *Ibid*

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

Persoalan menopause berkaitan dengan dua aspek sekaligus, *fisik* dan *psikologis*. Karenanya sangat diperlukan studi-studi multifaktor yang bertujuan mendapatkan pendekatan multifaktor dalam menangani problema wanita menopause.<sup>7</sup>

Sejauh pengamatan penulis dan hasil bacaan penulis melalui pembelajaran pendidikan agama yang diajarkan pada Perguruan Tinggi Kesehatan selama ini, 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. Tulisan ini mencoba menelaah konsep bimbingan dan konseling Islam dalam kaitannya dengan persoalan psikologis wanita menopause. Dengan demikian diharapkan bisa melihat problematika menopause pada sisi yang lain.

*Menopause* adalah proses fisiologis normal yang akan dialami setiap wanita. Dalam masa ini terjadi perubahan pada organ tubuh dan kejiwaan (*psikis*). Secara fisik sistem organ (alat) berangsur-angsur mengalami kemunduran (*degradasi*) secara struktural dan fungsional. Hal ini membawa perubahan anatomis, fisiologis dan biokimiawi pada organ. Sedangkan secara *psikologis*, perubahan pada wanita menopause terjadi karena produksi hormon estrogen diindung telur tiba-tiba berhenti. Biasanya peristiwa ini ditandai dengan terjadinya rasa panas dalam tubuh (*hot flushes*), perasaan mudah cemas dan mudah berkeringat. Secara medis, pengertian menopause menunjukkan pada suatu keadaan berhentinya menstruasi.<sup>8</sup> Sebelum seorang wanita memasuki masa menopause, ia mengalami perubahan-perubahan fisik pada tubuhnya, yang ditandai dengan menurunnya produksi hormon,

---

<sup>7</sup> Lihat Ulasan Dwia Aries Tina NK, *Ibid.* Dan *SENIOR*, "Bias Kultural dalam Menopause", 23 April 2001.

<sup>8</sup> Kata menopause secara etimologis berarti 'mati haid'. Kata ini berasal dari bahasa Yunani yang berarti 'bulan' dan 'penghentian sementara' — yang secara medis lebih tepat *menocease*. Secara medis kata menopause berarti *menocease*, karena berdasarkan definisinya, menopause itu berarti berhentinya masa menstruasi, bukan istirahat. Lihat Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud), Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hlm. 340, dan Rosetta Roitz, *Menopause* suatu pendekatan Positif (terj.) Laila H. Hasyim (Ttp: PT. Bumi Aksara, 1993), h. 16.

menstruasi tidak teratur, dan keadaan fertilitas digantikan dengan infertilitas.<sup>9</sup>

*Menopause* merupakan proses fisiologis (normal) yang akan dialami oleh semua makhluk hidup termasuk manusia. Dalam masa itu terjadi perubahan yang menyangkut seluruh organ tubuh.<sup>10</sup> 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 organ yang akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan, hingga akhirnya berhenti berfungsi atau mati.<sup>11</sup> Di samping perubahan fisik, menopause juga menimbulkan perubahan secara psikologis. Hal ini terjadi karena produksi hormon estrogen diindung telur tiba-tiba berhenti. Dalam masa ini biasanya wanita menopause sering mengalami depresi (*monopausal depression*) yang ditandai dengan *the emptiness 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<sup>12</sup> 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<sup>13</sup> dan kulit mulai mengeriput.<sup>14</sup> Keadaan-keadaan tersebut secara psikologis sangat menekan<sup>15</sup>

---

<sup>9</sup> Dwia Aries Tina NK, *Monopuase*, .....op.cit, h. 3

<sup>10</sup> Hardyanto Soebono, *Masalah Kulit Dalam Monopause*, Diktat Kuliah bagian I, pada Fakultas Kedokteran UGM/RSUD Dr. Sardjito, Yogyakarta, 1997.

<sup>11</sup> Sampai saat ini terjadinya proses penuaan belum diketahui secara pasti. Mulainya proses inipun tidak pasti, bahkan tidak sama pada setiap orang karena proses ini dipengaruhi oleh banyak faktor.

<sup>12</sup> SENIOR, "Monopause, Siapa Takut", 29 Juli 2002

<sup>13</sup> SENIOR, *Ibid*; SENIOR, "Menjadi Tua dengan Penuh Rahmat", 28 Juli 2002; dan Kompas, "Monopause, Menakutkan atau Menyenangkan," 1 Oktober 2001

<sup>14</sup> Dwia Aries Tina, *Monopause*..... *loc. cit*, h.4

<sup>15</sup> Samsiyah MS, "Tip Bagi Wanita yang akan Menghadapi Monopause", *Mawas Diri*, Januari 1985, h. 45-46.

meskipun ada juga wanita yang tidak merasakan apa-apa atau tidak ada keluhan-keluhan fisik saat datangnya menopause.<sup>16</sup>

Bagi seorang wanita, menopauseitu sendiri berarti datangnya masa tua. Menopause yang dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid<sup>17</sup> sering dianggap momok dalam kehidupan wanita. Masa ini umumnya terjadi pada usia 50-an tahun. Masa ini mengingatkan wanita terhadap proses menjadi tua yang disebabkan organ reproduksinya yang tidak berfungsi lagi. Pada masa menopauseini sel telur tidak diproduksi lagi oleh ndung telur yang menyebabkan wanita tidak subur lagi, sehingga tidak dapat hamil. Menopauseterjadi dalam masa klimakterium, sebuah masa dimana terjadi peralihan dari fase reproduksi ke fase non reproduksi. Datangnya menopausesendiri sangat individual (variatif) sifatnya, namun umumnya berkisar pada umur 48-55 tahun.

Peralihan dari haid menjadi tidak haid, otomatis menyebabkan perubahan pada organ reproduksi seperti terjadinya perubahan fungsi indung telur yang berpengaruh pada produksi hormon-hormon (esterogen, progesteron, androgen) dalam tubuh wanita. Dari sisi kosmetis juga banyak kemunduran karena elastisitas kulit menurun dan pigmen pada rambut berkurang, yang menimbulkan pengeriputan pada kulit, dan rambut menjadi beruban. Selain itu produksi hormon pada masa klimakterium menjadi tidak menentu. Perubahan ini memunculkan berbagai gejala berupa keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh secara umum. Perubahan fisik pada menopause, biasanya juga diikuti dengan keluhan fisikis, yang akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada masa menopauseditandai dengan berbagai gejala seperti berkurangnya ketajaman indra, berkurangnya pigmen rambut yang menyebabkan rambut berwarna putih, berkurangnya elastisitas kulit, dan gangguan-gangguan kesehatan tidak berbahaya seperti sakit kepala, sakit pinggang, hot flushes, dll. Namun menopausedapat menimbulkan penyakit berbahaya seperti dimensia, osteoporosis, kanker dan stroke.

---

<sup>16</sup> 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, kendur, terjadi pyatu asi pada kulit dan tumor kulit, Hardyanto Soebono, *Op.ait*, h. 4

<sup>17</sup> SENIOR, "Bias Kultural Dalam Menopause", 23 April, 2001

Pada masa menopause secara perlahan produksi hormon akan menurun, sampai akhirnya berhenti sama sekali. Begitu pula pelepasan telur setiap 28 hari akan berhenti. Konsekuensi dari penurunan kegiatan ini adalah kemungkinan untuk hamil menurun drastis. Jika tidak ada telur berarti tidak ada haid dan peluang untuk pembuahan menjadi nihil. Tetapi yang drastis adalah penurunan hormon secara besar-besaran, sehingga zat-zat kimia yang bertanggungjawab atas perilaku tubuh secara umum dan kegiatan normal bagian pinggul terhenti sama sekali. Hal ini sulit dihindari dan mengarah pada timbulnya berbagai gejala baru. Akibat produksi hormon yang tidak stabil tersebut menyebabkan kecenderungan mudah marah bahkan depresi. Masa ini hampir mirip dengan masa pancaroba (pubertas) pada remaja ketika hormon-hormonnya mulai bekerja. Selain perubahan fisik ini, perubahan psikis juga sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita dalam menjalani masa menopause, meskipun hal ini sangat tergantung pada individu masing-masing; bagaimana mereka memandang menopause dan sejauh mana pengetahuannya tentang menopause. Selain itu latar belakang sosial dan keluarga juga turut membentuk persepsi dan sikapnya.

Saat memasuki menopause, ada wanita yang menaut dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada yang penuh kecemasan, karena berakhirnya masa reproduksi dimana vitalitas dan fungsi organ-organ tubuh menjadi menurun. Namun pada umumnya ketidakstabilan emosi ini sementara sifatnya dan kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah memperoleh informasi yang akurat tentang menopause. Kondisi emosi tidak stabil ini bisa karena pengaruh perubahan hormon dalam tubuh (Dini Kasdu, Kiat Sehat, h. 31) atau bisa karena faktor yang sifatnya sangat individual. Selain itu, fase menopause sering berbarengan dengan keadaan menegangkan lain dalam kehidupan wanita seperti merawat orang tua lanjut usia, memasuki masa pensiun, melihat anak-anak tumbuh dewasa dan meninggal rumah serta penyesuaian-penyempaan lain dalam kehidupan setengah baya. Ketegangan ini dapat menimbulkan gejala pada fisik dan psikis, termasuk menjadi pelupa, kurang dapat memusatkan perhatian, mudah cemas, mudah marah dan depresi, yang secara keliru dianggap sebagai akibat menopause.

Keadaan-keadaan seperti di atas sesungguhnya telah ditegaskan Allah, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah (2):155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya:

“Dan sesungguhnya kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Dalam menghadapi berbagai cobaan ini ada orang yang kuat dan tabah sehingga dapat mengatasi masalahnya, tapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat. Hal ini sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah, sehingga membutuhkan bantuan orang lain, (lihat Al Quran, Surat Al Ma'arij (70) ayat 19-20 berbunyi:

﴿١٩﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿٢٠﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢١﴾

Artinya :

19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.

20. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,

Dalam konteks yang demikian inilah bimbingan dan konseling Islam berperan, dengan membantu individu atau kelompok dalam mengatasi masalah yang dihadapi agar dapat mencapai kehidupan yang sejahtera (Alif Rifa'i, Makalah).

Dalam pandangan Agama Islam, segala sesuatu diciptakan Allah dengan kodrat. Hal ini dijelaskan dalam Al Quran Surat Al Qamar (54) : 49, berbunyi:

﴿٤٩﴾ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٥٠﴾

Artinya :

“Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran”.

Oleh para pakar, qadar disini diartikan sebagai : “ Ukuran-ukuran, sifat-sifat yang ditetapkan Allah bagi segala sesuatu,” dan itulah kodrat. Dengan demikian, laki-laki atau perempuan, sebagai individu dan jenis kelamin memiliki kodratnya masing-masing. Namun demikian, seperti tulisan mantan Pimpinan tertinggi Al-Azhar, Syekh Mahmud Syaltut yang dikutip oleh Nazaruddin Umar,

“Tabiat kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan hampir dapat (dikatakan) Allah telah menganugerahkan kepada perempuan sebagaimana menganugerahkan pada laki-laki, kepada mereka berdua diangerahkan Tuhan potensi dan kemampuan”.

Tetapi pada prinsipnya Islam tidak membeda-bedakan laki-laki ataupun perempuan, yang membedakan manusia disisi Allah hanyalah ketaqwaannya Firman Allah dalam Surat An-Nisa (4):1

تَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا

زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ

بِهِ ۚ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Artinya :

“Hai sekalian manusia bertaqwalah kepada Tuhanmu, yang telah menciptakan kamu dari diri (nafs) yang satu, dan darinya Allah menciptakan pasangannya dan keduanya Allah mengembangkan biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak”.

Kalaupun Allah memberikan keistimewaan diantara mereka, itu karena keberadaan mereka adalah untuk “saling”. Saling memberi, saling mengisi, saling melengkapi dan tak ada pihak yang merasa dirugikan. Masing-masing dari mereka diciptakan keistimewaan yang

berbeda. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam surat An-Nisa (4):32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا آكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا آكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

Artinya:

“Jangan kamu iri hati terhadap keistimewaan yang dianugerahkan Allah terhadap sebagian kamu atas sebahagian yang lain laki-laki mempunyai hak atas apa yang diusahakan dan perempuan juga mempunyai hak atas apa yang diusahakannya”.

Kalaupun ada pendapat bahwa wanita harus tunduk terhadap laki-laki, karena laki-laki diciptakan sebagai pemimpin dan wanita adalah yang dipimpin, dan karena wanita diciptakan dari tulang rusuk laki-laki, dan dalam masyarakat kita yang “ideal” sebagai pemimpin dalam wilayah domestik adalah lelaki (suami), maka ini bukan berarti lelaki lebih istimewa dari pada perempuan, tetapi memiliki posisi yang sederajat. Hal ini sesuai dengan fungsi keberadaan manusia untuk saling mengisi jadi kalau ada yang dipimpin berarti harus ada yang memimpin, demikian sebaliknya. Namun dalam kebudayaan dan tradisi masyarakat seringkali terjadi dikotomi hak-hak antara laki-laki dan perempuan.

Dalam masyarakat kita pada umumnya wanita dianggap sempurna, atau wanita merasa sempurna karena kecantikannya serta kemudahannya. Saat peran reproduksinya berlangsung, jadi lebih pada fisik *oriented*. Anggapan seperti ini memberikan efek terhadap mentalitas wanita untuk mandiri menjadi kecil, takut berpendidikan tinggi karena (ada anggapan) akan sulit mendapat jodoh, dan sebagainya. Hal ini juga bisa dilihat dari mashi jaranganya wanita yang berperan dalam wilayah publik di dibandingkan dengan laki-laki, rata-rata wanita lebih banyak berkecimpung di wilayah domestik. Terkadang hal ini masih diperparah dengan anggapan bahwa peran seorang wanita atau seorang istri hanya untuk melayani kebutuhan biologis serta memberikan keturunan untu suaminya. Konstruksi

semacam ini secara tidak langsung akan turut mempengaruhi sikap perempuan dalam menghadapi masa monopause. Dalam konteks ini bimbingan dan konseling menjadi strategis dalam membantu memecahkan problematika psikologis wanita monopause. Hal ini sesuai dengan lingkup garapan dari bimbingan dan konseling, yaitu masalah-masalah psikologis, bukan masalah-masalah fisik (Tohari Musnamar, 1992, h.4). Masalah fisik ini diserahkan kepada 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. Jadi bimbingan Islami adalah konsep bimbingan yang berlandaskan pada ajaran Islam, yaitu Al-Quran dan al-Hadits. Dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah, berarti seseorang akan berperilaku sesuai dengan petunjuk Allah. Sedangkan konseling Islami merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Bimbingan dan konseling Islami berbeda dengan bimbingan dan konseling Barat. Bimbingan dan konseling Barat bersifat *antroposentris*, berpusat pada manusia: dari, oleh dan untuk manusia, jadi tidak berkaitan dan dikaitkan dengan eksistensi Tuhan. Sedangkan bimbingan dan konseling Islami bersifat *theosentris*, berpusat pada Allah SWT. Menurut Kamal Ibrahim Mursi, dalam tradisi Islam klasik aktifitas bimbingan dan konseling dikenal dengan sebutan *hisbah*, atau *ih̄tibah*. Konselornya disebut *muhtasib*, dan kliennya disebut *muhtasab 'alaih*. Menurut Ahmad Mubarak *hisbah* berarti menyuruh orang (klien) melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas ia tinggalkan, dan mencegah perbuatan munkar yang jelas-jelas dikerjakan oleh klien (*amar ma'ruf nahi munkar*) serta mendamaikan klien yang bermusuhan. Sedangkan menurut Ibnu Khaldun, *hisbah* merupakan tugas keagamaan dan bidang *amar ma'ruf nahi munkar* yang merupakan kewajiban yang harus dijalankan oleh pemerintah. Dengan demikian, bimbingan dan konseling Islam ini sekaligus merupakan bimbingan dan konseling agama. Bimbingan dan konseling agama dapat dirumuskan sebagai usaha untuk memberikan bantuan pada seseorang yang mengalami kesulitan lahir dan batin agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya

mengatasi masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu penanganan persoalan psikologis menopause menjadi sangat efektif melalui pendekatan ini. Ketika seorang wanita mengalami menopause maka ia dibangkitkan kekuatannya untuk mengatasi persoalannya, yaitu dengan menyadari kembali eksistensi dirinya sebagai makhluk Allah.

Dasar dari pemikiran bimbingan dan konseling agama adalah satu asumsi bahwa agama itu merupakan kebutuhan fitri dan semua manusia. Menurut Hasan Al-Bana agama adalah alat yang pas untuk terapi psikologis, karena agama bisa membantu menajamkan hari nurani, menghidupkan perasaan dan mengingatkan hati. Agama secara konsisten selalu mendorong jiwa menuju kebaikan, dan menolak kekejian. Agama juga selalu mengajak manusia untuk meningkatkan kualitas jiwanya. Imam Al Ghazali bahkan mengatakan bahwa tidak ada kesulitan pada manusia yang asal usulnya bukan dari kelemahan iman, atau dari tidak mengikuti petunjuk agama. Seseorang, menurut Al-Ghazali, tidak akan bisa melepaskan diri dari kesulitannya, kecuali ketika imannya sedang menguat, dan ketika sedang berpedoman pada petunjuk agama dalam menghadapi realita hidup. Dalam Al-Quran banyak ayat-ayat yang menekankan pentingnya aktifitasnya bimbingan dan konseling keagamaan terhadap problematika psikologis manusia. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar islam yang mengutamakan kemaslahatan manusia, baik kemaslahatan dunia atau kehidupan pasca-dunia. Kemaslahatan ini utamanya ditujukan untuk menjamin hak-hak dasar kemanusiaan (*ushul al-khamsah*) yang meliputi: hak dan kebebasan beragama (*hifz ad-din*), keselamatan fisik atau jiwa (*hifz an-nafs*), keselamatan keluarga atau keturunan (*hifz al-mah*) dan keselamatan akal atau kebebasan berfikir (*hifz al-aql*).

Dengan demikian bimbingan dan konseling berbasis agama merupakan solusi yang tepat bagi problem psikologis wanita menopause. Hal ini sesuai dengan sifat naluriah dasar manusai yang secara fitri memang membutuhkan agama. Allah menciptakan manusia dan telah meniupkan ruh-Nya, sehingga iman kepada Allah merupakan sumber ketentraman, keamanan dan kebahagiaan manusia, seperti firman Allah dalam Q.S Ar-Ra'du (13):28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

Artinya :

“Ingatlah bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”.

Dan sebaliknya, dalam paradigma ini, ketiadaan iman kepada Allah menjadi sumber kegaulan, kegelisahan dan kesengsaraan bagi manusia. Agama juga berfungsi sebagai polisi yang selalu mendorong jiwa pada kebaikan dan menolak kekejian, dan senantiasa mengajak manusia untuk meningkatkan kualitas jiwanya. Seorang mukmin kata Nabi senantiasa beruntung, karena jika sedang memperoleh keberuntungan ia bersyukur, dan jika ia dilanda cobaan ia bersabar. Sementara itu orang yang tidak beriman ketika sedang dalam puncak keberuntungan ia lupa dan ketika ia dilanda kesulitan yang amat sangat ia lupa ingatan.

Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, ketika seorang sedang menghadapi problematika menopause ia diajak untuk menyadari kembali eksistensi dirinya sebagai hamba Allah (*abdullah*) dan sebagai Khalifah atau wakil Allah di muka bumi. Predikat pertama menunjukkan kelemahan, kekecilan dan keterbatasan serta ketergantungan manusia kepada yang lain sehingga setiap manusia potensi untuk mengindap masalah, sedangkan predikat kedua menunjukkan kebebasan manusia sekaligus besarnya tanggungjawab yang dipikul dalam kehidupannya dimuka bumi. Dari sudut pandang tersebut, maka urgensi bimbingan dan konseling bagi manusia merujuk pada dua predikat. *Pertama*, sebagai makhluk yang lemah (*abdul*) suatu ketika manusia tidak tahan menghadapi realita kehidupan yang pahit, sembit dan berat. Dalam kondisi fisik yang tak berdaya, orang membutuhkan bantuan orang lain, dokter misalnya untuk memulihkan kesehatannya. Demikian pula dalam kondisi mental yang kacau seseorang membutuhkan kejiwaan, untuk memulihkan rasa percaya, meluruskan cara berpikir, cara pandang dan cara merasanya sehingga ia kembali realistis, mampu melihat kenyataan yang sebenarnya dan mampu mengatasi masalahnya dengan cara-cara yang dapat dipertanggung jawabkan.

*Kedua*, sebagai Khalifah Allah, manusia dibebani tanggung jawab kebaikan dirinya maupun untuk masyarakat. Setiap manusia diberi kebebasan untuk memutuskan apa yang baik untuk dirinya asal bukan perbuatan maksiat yang dilakukan terang-terangan. Sebagai khalifah Allah yang dibebani tanggung jawab untuk kemaslahatan masyarakatnya, maka seorang muslim harus merasa terpanggil untuk

memelihara ketertiban masyarakat. Oleh karena itu ia terpanggil untuk meluruskan hal-hal yang menyimpang, menata hal-hal yang salah tempat, mendorong hal-hal yang mandeg dan menghentikan kekeliruan-kekeliruan yang berlangsung. Dalam perspektif bimbingan dan konseling seorang muslim sebagai khalifah Allah terpanggil untuk membantu orang lain yang sedang mengalami gangguan kejiwaan yang menyebabkan orang itu tidak mampu mengatasi tugas-tugasnya dalam kehidupan. Jadi secara kodrati manusia membutuhkan bantuan kejiwaan termasuk konseling agama. Dengan demikian, persiapan secara dini pengertian dari keluarga serta konstruksi budaya dari masyarakat yang simpatik dan kondusif bagi proses aktualisasi diri para wanita menopause merupakan hal yang akan sangat membantu penemuan jati diri seorang menopausal. Hal ini juga memuat pengertian bahwa wanita juga makhluk Tuhan yang sudah semestinya mendapat perlakuan yang sama dengan makhluk Tuhan yang lain (laki-laki).

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Madinah : Lembaga Percetakan al-Qur'an Raja Fahd, 1418H)
- Baziad, Ali , dalam "Konsultasi Kesehatan", *SENIOR*, 7 Oktober 2001
- Halim, Sally, *Memelihara Kesehatan Reproduksi* (Jakarta: Obor, 1996)
- Jamal, Ibrahim Mohammad, *Fiqh Wanita* (Semarang: CV Asy-Syifa', t.t)
- Janes MD, Derek L. Wellyn, *Wanita dan Masalahnya* (terj) Budhi Tjahyono (Surabaya: Usaha Nasional, 1978)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Depdikbud), (Jakarta: Balai Pustaka, 1988)
- Kasdu, Dini, *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause* (Jakarta: Puspa Swara, 2002)
- Knight, Jojn F. *Wanita Ciptaan Ajaib* (terj.) Joshua L. Tobing (Bandung: Indonesia Publising House, 2001)
- KOMPAS, "Menopause Menakutkan atau Menyenangkan" 1 Oktober 2001
- \_\_\_\_\_, "Menopause Menakutkan atau Menyenangkan" 1 Oktober 2001
- Mackenzie, Raewyn, *Menopause Tuntunan Praktis untuk wanita* (terj) Gianto Widiyanto dan Yustina Risitawati (Jakarta: Arcan, 1995), cet.V.
- Masdar, Umarudin , *Membaca Pikiran Gus Dur dan Amin Rais tentang Demokrasi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999)
- Mubarok, Ahmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Bena Pariwisata, 2000)
- Musnamar, Tohari (dkk), *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: UII Press 1992)
- Rifa'I , Afif, "Pokok-pokok Bimbingan dan Konseling Islam", makalah tidak diterbitkan, hlm. I., tanpa keterangan tahun dan tempat

- Roitz, Rosetta, *Menopause Suatu Pendekatan Positif* (terj) Laila H. Hasyim (Ttp.: PT. Bumi Aksara, (1993).
- SENIOR,"Menopause, Siapa Takut", 29 Juli 2002
- \_\_\_\_\_, "Menjadi Tua dengan Penuh Rahmat", 28 Juli 2002
- \_\_\_\_\_, "Bias Kultural dalam Menopause", 23 April 2001.
- Soebono, Hardyanto, *Masalah Kulit dalam Menopause*. Diktat Kuliyah Bagian I, pada Fakultas Kedokteran UGM/RSUD Dr. Sardjito, Yogyakarta, 1997.
- Syamsiyah MS, "Tip Bagi Wanita yang akan Menghadapi Menopause", *Mawas Diri*, Januari 1985.
- Tina NK, Dwia Aries, *Menopause dan Seksualitas* (Gajah Mada University Press, 1999).
- Umar, Nasarudin, *Argumen Kesetaraan Gender* (Jakarta: Paramadina, 1999) cet. I
- Yafie, Ali, "Agama dan Kesehatan", Kata Pengantar dalam Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000)