

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Stres juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seorang yang mengalami stres dalam menghadapi stresor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994).

Pendapat lain dipaparkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan stres merupakan suatu interaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang membahayakan dirinya baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini sejalan dengan pengertian yang dipaparkan oleh Lukaningsih dan Bandiyah (2011) bahwa stres merupakan sebuah istilah untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang atau reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi seseorang yang muncul akibat ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga dapat mempengaruhi fungsi biologis, psikologi, serta sosial pada orang tersebut.

Menurut Srivastava dan Tanwar (2014) menopause dapat diartikan sebagai suatu kondisi fisiologis wanita yang memasuki masa penuaan (*aging*) yang ditandai dengan menurunnya fungsi hormonal estrogen ovarium yang berperan dalam reproduksi seksual wanita. Dengan demikian, secara garis besar menopause merupakan masa yang dialami seorang wanita yang mengalami masa penuaan (*aging*) yang dapat menurunkan fungsi hormonal organ reproduksi wanita.

Greene & Cook (Srivastava dan Tanwar, 2014) mengungkapkan stres menopause merupakan kondisi munculnya tekanan secara langsung seiring dengan meningkatnya gejala menopause pada wanita, sehingga hal ini berpengaruh terhadap kehidupan wanita tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi dimana seorang tidak mampu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Jika dikaitkan dengan menopause, maka wanita menopause tidak sanggup menerima, mengatasi, dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi yaitu berupa menurunnya fungsi hormonal estrogen ovarium. Sehingga, hal ini dapat menimbulkan stres pada wanita.

2. Aspek-Aspek Stres

Menurut Hardjana (1994) terdapat beberapa aspek stres diantaranya:

a. Aspek Emosional

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah

tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang, merasa sedih dan depresi.

b. Aspek Intelektual

Kondisi stres dapat mengganggu fungsi berpikir, mental image, konsentrasi, dan ingatan individu. Keadaan stres dapat menyebabkan kekhawatiran dan evaluasi diri negatif. Mental image diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesadaran individu yang mengalami stres.

Konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Individu yang sedang mengalami stres, kemampuan konsentrasinya akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan *problem solving*.

Memori individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal tersebut disebabkan oleh terhambatnya kemampuan memilah dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

c. Aspek Fisiologis

Gangguan fisiologis adalah gangguan yang berasal dari pola-pola aktifitas fisiologis yang ada. Gejala-gejala yang timbul adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual (Crider dkk, 1983).

d. Aspek Interpersonal

Stres selain terwujud dalam berbagai macam penyakit, dapat pula diungkap dalam ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011) terdapat dua aspek dalam stres, yaitu:

a. Gejala Fisik

Gejala fisik yang ditimbulkan akibat stres dapat berupa jantung berdebar, nafas sangat cepat, dan memburu atau terengah-engah, mulut kering, lutut gemetar, suara menjadi serak, perut melilit, nyeri kepala seperti diikat, berkeringat banyak, merasa gerah, panas, otot tegang.

b. Gejala Psikis

Cemas, resah, gelisah, sedih, depresi, curiga, fobia, bingung, salah paham, agresi, labil, jengkel, marah, lekas panik, cermat secara berlebihan.

Menurut Everly dan Giardano (Munandar, 1995), terdapat beberapa aspek dari stress, yaitu:

a. Mood

Suatu perasaan yang menekan dan membebani seseorang, sehingga orang tersebut tidak mampu mengatasinya.

b. Otot Rangka

Respon yang diberikan secara fisiologis yang disebabkan karena adanya tekanan yang berlebihan yang tidak bisa diatasi.

c. Organ dalam tubuh

Kondisi fisiologis individu yang meliputi rasa lapar, haus, sakit, gugup, serta keringat dingin ketika individu tersebut tidak mampu mengatasi kondisi yang menekannya.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan pada resiliensi mengacu pada teori Hardjana (1994) yang mampu menunjukkan dan menjelaskan secara rinci mengenai karakteristik individu yang memiliki stres. Aspek yang digunakan pada penelitian ini akan dikaitkan dengan dengan karakteristik dari subjek penelitian yaitu wanita menopause.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Smet (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi stres, adalah sebagai berikut:

a. Kondisi Individu

Kondisi individu merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang meliputi usia, jenis kelamin, genetik, intelegensi, kondisi fisik, tempramen, suku, kebudayaan, status sosial ekonomi, dan religiusitas.

b. Karakteristik Kepribadian

Karakteristik kepribadian merupakan ciri yang membedakan antar individu satu dengan individu lainnya dari segi sikap, sifat, dan perilaku.

c. Sosial-Kognisi

Faktor ini berasal dari adanya dukungan dari lingkungan sekitar terhadap diri individu, sehingga memunculkan kemampuan untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut.

d. Hubungan dengan Lingkungan

Sejauhmana individu dapat menerima dukungan yang didapatnya dari lingkungan sekitar, serta memberikan respon terhadap dukungan tersebut atau terhadap individu yang memberikan dukungan.

e. Strategi Coping

Merupakan cara yang digunakan individu untuk dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Lukaningsih dan Bandaniyah (2011), faktor yang menyebabkan stress adalah:

a. Kondisi Biologis

Berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, mal nutrisi, kelelahan fisik, serta kekacauan fungsi biologis yang berkelanjutan.

b. Kondisi Psikologis

- 1) Berbagai konflik dan frustasi yang berhubungan dengan kehidupan modern.
- 2) Berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri, seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat di idamkan.

- 3) Berbagai keadaan kehilangan seperti posisi, keuangan, kawan, atau pasangan hidup yang sangat dicintai.
- 4) Berbagai kondisi kekurangan yang dihayati sebagai sesuatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi, dan lain-lain.
- 5) Berbagai kondisi perasaan bersalah terutama yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

c. Kondisi Sosio-Kultural

Kehidupan modern telah menempatkan manusia ke dalam suatu kancah stres sosio kultural yang cukup berat. Perubahan sosio ekonomi dan sosio budaya yang datang secara cepat dan bertubi-tubi memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stresor kehidupan modern ini diantaranya:

- 1) Berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya, misalnya saja menurunnya anggaran rumah tangga, pengangguran, dan lain-lain.
- 2) Perceraian, keretakan rumah tangga akibat konflik, kekecewaan, dan sebagainya.
- 3) Persaingan yang keras dan tidak sehat.
- 4) Diskriminasi dan segala macam keterkaitan akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok.
- 5) Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral konvensional yang memadai akan terasa ancaman.

Hardjana (1994), faktor-faktor stres meliputi:

- a. Faktor pribadi meliputi unsur-unsur intelektual, motivasi, kepribadian, dan kepercayaan atau keyakinan (spiritualitas).
- b. Faktor situasi meliputi tiga unsur, yaitu: tuntutan atau berat ringannya, mendesak atau tidaknya situasi tersebut; situasi yang berhubungan dengan perubahan hidup; situasi yang tidak jelas, misalnya masa menganggur, pekerjaan dengan deskripsi pekerjaan yang tidak jelas. Faktor situasi lainnya adalah dukungan sosial juga berperan terhadap individu dalam upaya meminimalisir stres.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa masing-masing faktor dapat mempengaruhi terbentuknya stres yang saling berkaitan satu sama lain ataupun dapat berdiri sendiri. Oleh sebab itu, kebersyukuran merupakan bagian dari faktor pribadi yang berkaitan dengan faktor spiritualitas, sehingga dapat mempengaruhi stres pada wanita menopause.

B. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Menurut Emmons, McCullough, dan Tsang (Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009) kebersyukuran adalah suatu konsep yang telah berkembang dalam berbagai lingkup yang berbeda seperti, kebijakan moral, sikap, emosi, kebiasaan, ciri kepribadian, dan respon dalam mengatasi masalah. Syukur juga diartikan sebagai bentuk rasa terima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang muncul melalui pertukaran sosial antara orang yang menolong dan

orang yang menerima pertolongan (Blau dalam Grant dan Gini, 2010). Pendapat lain datang dari Seligman dan Peterson (2004) yang menyatakan bahwa syukur merupakan sebuah perasaan bersyukur dan suka-cita sebagai bentuk penerimaan atas hadiah yang telah didapat, dimana hadiah tersebut menjadi sebuah manfaat yang berarti atau hanya kesenangan sesaat.

Al-Munajjid (2006) bersyukur menurut pengertian bahasa artinya mengakui kebijakan. Dikatakan *syakartulloha* atau *syakartu lillah* artinya mensyukuri nikmat Allah. Bersyukur menurut terminology bahasa bisa juga berarti pengaruh makanan pada tubuh hewan. Hewan yang bersyukur artinya hewan yang cukup dengan pakan yang minim atau hewan yang gemuk hanya dengan pakan yang sedikit. Bersyukur artinya berterimakasih kepada pihak yang telah berbuat baik atas kebijakan yang telah diberikan-Nya. Bersyukur menurut terminology khusus artinya memperlihatkan pengaruh nikmat ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya dengan beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah dan ketaatan. Dengan demikian sedikit nikmat pun menginspirasi untuk banyak bersyukur, maka terlebih lagi jika nikmat yang diperoleh banyak.

Ibnu Manzhur (Al-Fauzan, 2013) berkata. " Syukur adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan, dan disertai niat. Kemudian ia memuji Sang Pemberi nikmat dengan lisan dan menggunakan nikmat itu untuk taat kepada-Nya. Dia percaya bahwa Allah yang member nikmat. Orang yang bersyukur secara hakiki ialah orang yang menunaikan sendi-sendinya disertai hal-hal yang bisa menyempurnakannya. Sendi-sendinya ialah cinta kepada

Zat yang disyukuri, tunduk kepada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmatnya pada jalan yang Dia ridhai (Al-Fauzan, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan perasaan berterimakasih yang muncul pada diri seseorang dalam berbagai situasi sebagai bentuk atas nikmat yang telah diberikan oleh Sang Maha Kuasa serta pertolongan yang diberikan oleh orang lain.

2. Aspek-Aspek Kebersyukuran

Menurut Kurniawan, Romdhon, Akbar, & Endah (2012) terdapat 4 aspek dalam bersyukur, yaitu:

a. Bersyukur dengan Qalbu

Individu yang bersyukur merupakan individu yang meyakini dan mengakui bahwa semua nikmat yang diterimanya berasal dari Allah. Menyadari bahwa setiap kebaikan yang diterima dari orang lain itu berasal dari Allah dan menyadari ada keterlibatan Allah di dalam setiap nikmat yang diperoleh, termasuk usaha yang dilakukan. Meyakini bahwa setiap kebaikan yang dilakukan merupakan karunia dari Allah, percaya ada kemudahan dari Allah untuk setiap kesulitan yang dihadapi, dan meyakini ada kebaikan dari Allah untuk setiap musibah atau kesulitan yang dialami.

b. Bersyukur dengan Lisan kepada Allah (Memuji Allah)

Individu dikatakan bersyukur dengan lisan kepada Allah ketika senantiasa memuji Allah atas segala karunia yang diterimanya di setiap kesehariannya, baik sedang makan, berpakaian, bangun tidur, dan aktivitas yang lainnya.

c. Bersyukur dengan Lisan kepada Manusia (Berterima Kasih)

Individu dikatakan bersyukur dengan lisan kepada manusia ketika mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah berbuat baik, memberikan nasihat, serta kepada orang yang telah memberikan inspirasi kepada individu tersebut. Ungkapan rasa terima kasih yang diberikan merupakan salah satu cara untuk membalas kebaikan orang lain disaat individu yang bersangkutan tidak dapat membalas kebaikan yang diterimanya dari orang lain dalam bentuk yang sama.

d. Bersyukur dengan Tindakan

Individu dikatakan bersyukur dengan tindakan ketika individu tersebut memaksimalkan semua potensi yang dikaruniai oleh Allah kepadanya untuk kemanfaatan orang banyak. Termasuk dalam kategori ini adalah individu yang mempergunakan waktu luang yang dimilikinya unruk kebaikan, membalas kebaikan orang lain, dan bersemangat melakukan kebaikan.

Menurut Al-Munajjid (2006) terdapat tiga aspek dalam bersyukur, yaitu:

a. Mengenal Nikmat

Menghadirkannya dalam hati, mengistimewakan, dan meyakininya. Apabila seorang hamba telah mengenal nikmat, maka dari pengenalan ini dia akan beranjak untuk mengenal Tuhan Yang member nikmat meskipun dalam pengertian terperinci. Dan memang perincian inilah yang kita temukan dalam Al-Qur'an agar sang hamba dapat meresapi semua nikmat yang telah diperolehnya, lalu tergerak untuk

menyukurinya. Apabila dia telah mengenal nikmat, maka akal nya akan mencari Tuhan yang telah memberinya nikmat, dan apabila dia telah mengenal Tuhan yang telah memebri nikmat, tentulah dia akan mencintai-Nya. Apabila telah mencintai-Nya, tentulah dia akan bersungguh-sungguh untuk mencari-Nya dan bersyukur kepada-Nya. Dari pengertian inilah terciptalah ibadah (penghambaan diri), sebab itu memang merupakan bentuk manifestasi bersyukur kepada tuhan Yang member nikmat, yaitu Allah.

b. Menerima Nikmat

Menyambutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada Yang member nikmat dan hajat kita kepada-Nya, dan bahwa berlangsungnya semua nikmat yang diterima itu bukan karena keberkahan kita mendapatkannya, karena sesungguhnya Allah member kita banyak nikmat hanyalah sebagai karunia dan kemurahan dari-Nya semata.

c. Memuji Allah atas nikmat yang telah diberikan oleh-Nya

Pujian yang berkaitan dengan nikmat ini ada dua macam, pertama bersifat umum yaitu dengan memuji-Nya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberian-Nya, dan sebagainya. Kedua, bersifat khusus, yaitu dengan membicarakan nikmat-nikmat yang telah dianugerahkan oleh-Nya kepada Anda dan Anda ungkapkan bahwa semuanya itu telah Anda terima. (QS. Adh-Dhuhaa: 11)

Menurut Al-Fauzan (2013) terdapat beberapa dimensi kebersyukuran, yaitu:

a. Bersyukur dengan hati

Syukur dengan hati adalah pengetahuan dan pengakuan hati bahwa semua nikmat yang telah dimiliki oleh setiap individu berasal dari pemberian Allah SWT, sehingga individu yang telah bersyukur dengan hatinya tidak pernah melalaikan nikmat-nikmat Allah yang diberikan kepadanya.

b. Bersyukur dengan lisan

Syukur dengan lisan berarti memberikan sanjungan yang diikuti rasa cinta kepada Allah SWT dan menyebutkan nikmat yang telah diperoleh dengan tujuan mengakui anugerah-Nya serta memperlihatkan betapa butuh akan nikmat tersebut. Syukur dengan lisan yang berkaitan dengan nikmat ada dua macam (Al-Fauzan, 2013), yaitu:

1) Syukur secara umum

Syukur secara umum artinya menyifati Allah dengan sifat murah hati, bijak, baik, luas anugerah-Nya, dan sifat lain-Nya yang sempurna.

2) Syukur secara khusus

Menyebutkan nikmat-Nya dan menggambarkan nikmat-nikmat tersebut telah sampai kepadanya, sebagaimana firman Allah SWT:

"Dan terhadap nikmat Rabb-mu, maka hendaklah kamu siarkan."(QS. Adh-Dhuha : 11)

c. Bersyukur dengan *jawarih* (anggota badan)

Syukur dengan anggota badan artinya menggunakan anggota badan untuk beribadah kepada Allah SWT, sebab setiap anggota badan memiliki peran dan fungsi untuk beribadah. Allah SWT berfirman:

"Bekerjalah hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah), dan sedikit sekali dari hamba-hambaKu yang berterima kasih."(QS. Saba : 13)

Pendapat lain datang dari Seligman dan Peterson (2004) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa komponen kebersyukuran, yaitu:

a. *Gratitude Intensity*

Seberapa sering seseorang mengucapkan rasa syukur ketika sedang berada dalam kondisi yang menyenangkan maupun yang menyedihkan.

b. *Gratitude Frequency*

Sejauhmana seseorang memiliki kecenderungan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang dirasakan setiap harinya.

c. *Gratitude Span*

Segala bentuk kejadian atau peristiwa yang dialami oleh seseorang di sepanjang hidupnya, sehingga menjadikan dirinya selalu merasa bersyukur.

d. *Gratitude Density*

Kemampuan seseorang untuk mengakui orang-orang yang telah membuat dirinya merasa selalu bersyukur.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti memilih kebersyukuran sebagai variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini.

Aspek-aspek yang dipaparkan oleh Kurniawan, Romdhon, Akbar, & Endah (2012) digunakan oleh peneliti untuk mengungkap tingkat stres pada wanita yang menopause.

C. Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Stres Pada Wanita Yang Mengalami Menopause

Stres merupakan sebuah kondisi dimana seseorang tidak mampu mengatasi sumber tekanan yang muncul baik nyata maupun tidak nyata, yang berdampak pada keadaan dan sumber daya biologis, fisiologis, psikologis, serta sosial yang dimiliki orang tersebut (Hardjana, 1994). Setiap orang yang menjalani kehidupan pasti tidak akan lepas dari stres, sebab stres merupakan sesuatu yang kompleks yang selalu melekat dalam kehidupan setiap orang. Meskipun demikian, stres yang dihadapi setiap orang berbeda tergantung pada bagaimana orang tersebut menilai sumber stres yang muncul, apakah termasuk pada tingkatan yang berat sampai tidak sanggup untuk mengatasinya atau tingkat yang ringan, tentunya ini juga akan berpengaruh pada perubahan hidup orang tersebut. Perubahan hidup yang terjadi bisa berupa peristiwa menyenangkan maupun peristiwa yang menyakitkan, bisa juga karena adanya perubahan fisik seperti pada wanita yang mengalami menopause.

Srivastava dan Tanwar (2014) menyatakan, bahwa menopause merupakan penurunan kemampuan fungsi hormonal estrogen ovarium pada organ reproduksi seksual wanita. Hal ini menandakan terjadinya perubahan fisiologi pada wanita yang mengalami penuaan (*aging*). Pada masa ini, umumnya akan menimbulkan kekhawatiran atau keresahan pada wanita yang

mengalaminya. Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa stres menopause merupakan ketidakmampuan seorang wanita untuk mengatasi dan beradaptasi pada perubahan kondisi saat memasuki usia *aging* yang membuat menurunnya kemampuan organ reproduksi wanita.

Menurut Everly dan Giardano (Munandar, 1995) terdapat beberapa aspek dari stress, salah satu diantaranya yaitu *mood*. *Mood* merupakan perasaan yang dialami oleh individu ketika dirinya mendapatkan nikmat, kesenangan atau bahkan keburukan. Seorang yang mampu mengontrol *mood* nya, akan selalu menjadikan setiap kejadian atau peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai nikmat yang patut untuk selalu disyukuri, baik kejadian tersebut merupakan hal yang menyenangkan atau menyedihkan. Hal tersebut merupakan salah satu aspek dari kebersyukuran yang dikemukakan oleh Seligman dan Peterson (2004) yaitu *gratitude intensity*, dimana ketika seseorang mengalami suatu kejadian baik atau buruk, hal itu tidak akan mengurangi intensitasnya dalam mengucapkan rasa syukur.

Menurut Emmons, McCullough, dan Tsang (Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2008) bersyukur merupakan sebuah konsep yang telah berkembang dalam lingkup yang berbeda seperti, kebijakan moral, sikap, emosi, kebiasaan, ciri kepribadian, dan respon dalam mengatasi masalah. Terdapat empat aspek dalam kebersyukuran menurut Kurniawan, Romdhon, Akbar, & Endah (2012), yaitu bersyukur dengan qalbu, bersyukur dengan lisan kepada Allah (memuji Allah), bersyukur dengan lisan kepada manusia (berterima kasih), dan bersyukur dengan tindakan. Pertama, bersyukur dengan qalbu merupakan meyakini serta mengakui bahwa semua nikmat berasal dari Allah. Percaya bahwa selalu ada

kemudahan untuk setiap kesulitan yang dihadapi, dan menyakini selalu ada kebaikan dibalik itu semua. Setiap orang yang bersyukur khususnya seorang wanita akan mengupayakan perbuatan-perbuatan yang menunjukkan bahwa dirinya mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi, mampu beradaptasi dengan baik diberbagai kondisi, serta mampu berpikir positif dalam berbagai kondisi, dan selalu yakin bahwa Allah tidak akan menguji seseorang di luar batas kemampuan orang tersebut.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Wood,dkk (2008) bahwa dengan bersyukur dapat meningkatkan dukungan sosial, serta menurunkan level stres dan depresi. Dapat dikatakan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah intervensi klinis yang mampu melindungi seseorang dari stres dan depresi, serta berpengaruh dalam meningkatkan dukungan sosial . Dengan demikian, orang yang selalu bersyukur dengan hatinya akan mengenali segala nikmat yang dimilikinya dengan baik tanpa melalaikan nikmat-nikmat tersebut, dan tidak akan lupa untuk memberikan pujian kepada Allah atas nikmat yang telah didapatkan umumnya dengan mengucapkan "*Alhamdulillah*".

Memberikan pujian kepada Allah merupakan aspek kedua dari kebersyukuran yaitu bersyukur dengan lisan kepada Allah (memuji Allah). Setiap waktu, setiap saat, dalam kondisi apapun, orang yang bersyukur akan selalu memuji sang pemberi nikmat atas segala anugerah yang telah diberikan padanya. Begitupula seorang wanita yang mengalami menopause, meski dengan perubahan yang terjadi selalu mengingat bahwa banyak sekali nikmat yang telah didapat selama ini, nikmat sehat, nikmat memiliki anak, nikmat membesarkan

anak, merupakan beberapa nikmat yang telah didapat oleh wanita menopause atau seorang ibu. Sebagaimana dalam firman Allah S.W.T:

"Dan terhadap nikmat Rabb-mu, maka hendaklah kamu siarkan."
(QS. Adh-Dhuha : 11)

Dengan demikian, atas nikmat itulah seorang akan selalu memuji Allah sang pemberi nikmat sebagai bentuk dari rasa syukurnya.

Aspek ketiga adalah bersyukur dengan lisan kepada manusia (berterima kasih). Nikmat yang kita terima memang berasal dari Allah dan bisa langsung kita rasakan, namun bisa juga melalui perantara orang lain. Umumnya nikmat yang bisa kita terima dari orang lain diantaranya adalah mendapatkan nasihat, atau orang lain yang memberikan inspirasi sehingga kita bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Ungkapan terimakasih, kita berikan sebagai salah satu cara untuk membalas kebaikan yang telah kita dapat dari orang lain. Pada kasus ini, seorang wanita menopause umumnya akan sulit untuk menerima perubahan yang terjadi pada dirinya yang bisa berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya. Namun, dikarenakan adanya dukungan dari suami, keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, wanita menopause mampu melewati kesulitan yang dihadapinya. Untuk itu, wanita menopause diharap mampu bersyukur atas nikmat tersebut, dengan cara berterimakasih kepada orang-orang yang telah mendukungnya saat masa sulit itu.

Sebagaimana salah satu aspek yang diungkapkan oleh Seligman dan Peterson (2004) yaitu *gratitude density*, bahwa dalam bersyukur diperlukan pula kemampuan untuk mengakui orang-orang yang membuat kita untuk selalu bersyukur. Hal ini ini berarti kemampuan bersyukur seseorang muncul bukan

hanya karena dirinya sendiri atau peristiwa yang telah dialaminya, melainkan juga karena adanya peran orang lain yang menerima dan memberikan dukungan kepada dirinya dalam berbagai kondisi.

Aspek keempat adalah bersyukur dengan tindakan. Hal ini bisa ditunjukkan dengan melakukan sebuah kegiatan yang positif untuk memanfaatkan waktu luang yang dimiliki dibandingkan dengan meratapi atau mengeluh dengan nikmat yang kita terima. Allah S.W.T. berfirman:

"Bekerjalah hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah), sedikit sekali dari hamba-hambaKu yang berterima kasih." (QS. Saba : 13)

Ayat di atas menjelaskan bahwa setiap apa yang kita kerjakan merupakan bentuk syukur atas apa saja yang telah kita terima. Sebab, pada dasarnya setiap anggota badan yang kita miliki memiliki peran dan fungsi untuk beribadah. Maka dari itu penting untuk kita melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk orang banyak. Dengan begitu kita pun terhindar dari pikiran negatif dari peristiwa yang sedang kita alami.

Berasarkan hasil penelitian dari Aulina (2012) dengan judul "Hubungan Antara Religiositas dan Stres Menjelang Ujian Nasional pada Siswa SMA" menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiositas dengan stress menjelang ujian nasional, dimana semakin tinggi religiositas siswa maka semakin rendah stres yang dialami menjelang ujian nasional. Sebaliknya, semakin rendah religiositas siswa maka semakin tinggi stres yang dialami menjelang ujian nasional. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa religiusitas merupakan bagian dari kondisi individu yang dapat mempengaruhi munculnya stres, termasuk didalamnya adalah perasaan bersyukur terhadap berbagai hal baik itu kelebihan

maupun kekurangan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Ketika individu kurang dapat mensyukuri nikmat yang telah didapatnya atau bahkan tidak bersyukur sama sekali, maka individu tersebut akan selalu merasa dalam keadaan kekurangan.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu dapat menurunkan tingkat stres yang sedang dialaminya ketika individu tersebut mampu untuk mensyukuri segala nikmat yang telah dimilikinya. Bersyukur merupakan wujud sederhana dari konsep penerimaan diri. Oleh sebab itu, segala perubahan yang terjadi khususnya pada wanita menjelang masa penuaan tidak akan menjadi *stressor* yang dapat menimbulkan stres ketika wanita tersebut memiliki perasaan bersyukur atas nikmat yang telah dimilikinya saat ini.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres menopause. Semakin tinggi kebersyukuran maka tingkat stres menopause akan semakin menurun. Sedangkan, semakin rendah kebersyukuran maka tingkat stres menopause akan semakin meningkat.