

Kesehatan Mental Perempuan Menopause dalam Perspektif Al-Qur'an: Integrasi Spiritualitas dan Psikologi Humanistik

Ipah Latipah

Pasca Sarjana Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia

Email: ifahlatifah876@gmail.com

Abstrak

Fenomena menopause sering kali diidentikkan dengan penurunan fungsi biologis dan emosional perempuan. Namun, dari perspektif Al-Qur'an, setiap fase kehidupan memiliki potensi spiritual dan psikologis yang dapat menumbuhkan ketenangan jiwa (al-nafs al-muthmainnah). Penelitian ini membahas kesehatan mental perempuan pada masa menopause dari perspektif Al-Qur'an, dengan mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologi humanistik. Penelitian ini menggunakan kajian tafsir tematik dan analisis psikologis untuk memahami dinamika emosional, sosial, dan spiritual perempuan menopause. Hasil kajian menunjukkan bahwa keseimbangan spiritual, psikologis, sosial, dan emosional dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas perempuan menopause, kesehatan mental perempuan menopause dapat dipelihara melalui kesadaran spiritual, penerimaan diri, dan keterhubungan dengan Allah sebagai sumber ketenangan batin. Integrasi antara spiritualitas Qur'ani dan psikologi humanistik membentuk model keseimbangan baru yang disebut Menopower Qur'ani, yaitu perempuan menopause yang berdaya, tenang, dan produktif secara spiritual dan emosional.

Kata Kunci: Perempuan Menopause, Kesehatan Mental, Psikologi Humanistik, Spiritualitas, Al-Qur'an

Abstract

Menopause is often associated with a decline in women's biological and emotional functions. However, from the Qur'anic perspective, every stage of life carries spiritual and psychological potential that can lead to inner peace (al-nafs al-muthmainnah). This journal discusses the mental health of menopausal women from the Qur'anic perspective, integrating spirituality and humanistic psychology. The study employs thematic interpretation and psychological analysis to understand the emotional, social, and spiritual dynamics of menopausal women. Findings indicate that a balance of spiritual, psychological, social, and emotional dimensions enhances the quality of life and productivity of menopausal, the mental health of menopausal women can be maintained through spiritual awareness, self-acceptance, and connection with Allah as the source of inner peace. The integration of Qur'anic spirituality and humanistic psychology forms a new balance model called Menopower Qur'ani, representing empowered, serene, and spiritually productive menopausal women.

Keywords: Menopausal Women, Mental Health, Humanistic Psychology, Spirituality, Qur'an



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

PENDAHULUAN

Sunnatullah bagi setiap orang akan melalui proses siklus kehidupan, dari mulai lahir, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia (senja), setelah itu meninggal. Demikian pula yang terjadi pada seorang perempuan yang diberikan kodrat menstruasi, mengandung, melahirkan dan menopause. Hal itu menjadikan sebagai sunatullah yang menjadi ketentuan dari Tuhan. Oleh karena itu, seyogyanya sebagai insan manusia harus memanfaatkan momen ini sebagai momen yang bermanfaat dalam setiap fasenya. Menopause adalah masa dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 58 tahun. Pada keadaan ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Akibat dari perubahan ini, keadaan fisik seorang perempuan akan mempengaruhi keadaan psikologisnya dalam

menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Nainggolan & Iliwandi, 2023). *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa menopause adalah bagian dari proses penuaan yang normal, sehingga tidak membutuhkan intervensi atau terapi rutin, kecuali atas indikasi medis (Wahyuningsih, 2009). Masa menopause menjadi fase penting dalam kehidupan perempuan yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan mental. Data WHO 2023-2024 menunjukkan meningkatnya risiko depresi dan kecemasan pada perempuan menopause. Penelitian terdahulu hanya menjelaskan kondisi perempuan saat memasuki masa menopause, hanya dilihat dari tinjauan kesehatan mental atau jiwa. Spiritualitas memengaruhi kesehatan seseorang, salah satunya menjadi faktor proteksi dari keparahan gejala menopause. Spiritual memiliki hubungan yang signifikan pada keparahan menopause (Tulus *et al.*, 2025). Sedang penelitian ini menawarkan untuk melihat fenomena ini dari perspektif Al-Qur'an yang tentu akan memberikan panduan spiritual yang dapat mendukung keseimbangan jiwa, sehingga integrasi psikologi humanistik dan spiritualitas Al-Qur'an menjadi relevan untuk penelitian ini.

Hasil penelitian WHO (2014) pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause dan di Indonesia, secara umum sebagian besar perempuan mulai memasuki masa menopause pada usia 49-52 tahun. Mengacu hasil penelitian bahwa usia harapan hidup perempuan Indonesia bertambah menjadi rata-rata 69 tahun, maka sekitar 20-30 tahun atau sepertiga lama hidupnya, perempuan dalam keadaan menopause (Wigati & Kalsum, 2017). Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana kondisi kesehatan mental perempuan menopause dipahami dalam perspektif psikologi humanistik dan nilai-nilai spiritualitas Qur'ani, bagaimana kedua pendekatan tersebut meliputi aktualisasi diri, penerimaan diri, regulasi emosi, dzikir, tazkiyah al-nafs, dan ketenangan batin dapat saling melengkapi dalam menjelaskan dinamika psikologis perempuan menopause, serta bagaimana merumuskan model integratif yang holistik dan aplikatif untuk memperkuat kesehatan mental perempuan Muslim pada fase transisi menopause.

Penelitian tentang kesehatan mental perempuan menopause dalam perspektif Al-Qur'an melalui integrasi spiritualitas dan psikologi humanistik penting dilakukan karena perempuan menopause menghadapi perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sering memicu stres, kecemasan, mood swing, dan penurunan kualitas hidup. Pendekatan konvensional masih dominan berfokus pada aspek medis, padahal dimensi spiritual dan makna diri sangat berpengaruh terhadap stabilitas emosional pada fase ini (Pimenta *et al.*, 2014). Integrasi prinsip spiritualitas Qur'ani dengan konsep humanistik memberikan kerangka yang lebih holistik, karena mampu menggabungkan kekuatan iman, aktualisasi diri, dan regulasi emosi berbasis nilai. Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam psikologi Islam, khususnya dalam merumuskan model kesehatan mental yang *contextual, value-based*, dan sesuai kebutuhan perempuan muslim di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kesehatan mental perempuan menopause melalui pendekatan integratif yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi humanistik seperti aktualisasi diri, penerimaan diri, dan regulasi emosi dengan nilai-nilai spiritualitas Qur'ani yang meliputi dzikir, tazkiyah al-nafs, tawakkal, serta ketenangan batin (*sakinhah*), guna merumuskan model konseptual kesehatan mental yang holistik, berbasis nilai, dan kontekstual bagi perempuan muslim, serta memberikan dasar ilmiah bagi intervensi psikologis dan spiritual yang lebih efektif pada fase transisi menopause.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi literasi dengan menggunakan kajian tafsir tematik dikenal juga dalam bahasa

Arab dengan tafsir maudhu'i, yaitu tafsir yang berdasarkan tema atau topik tertentu yang penelitian ini mengambil tafsir dari Al-Mishbah karya Quraish Shihab, Fi Zhilal al-Qur'an buah karya Sayyid Qutb dan Al-Azhar karangan Haji Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah yang lebih dikenal dengan nama Buya Hamka, ketiga buku tafsir tersebut dikombinasikan dengan analisis psikologis deskriptif mengenai dinamika emosional perempuan menopause, dan analisis psikologis untuk memahami dinamika emosional, sosial, dan spiritual perempuan menopause. Pendekatan ini dilakukan untuk menggali pemahaman mendalam tentang kesehatan mental perempuan menopause dalam perspektif al-Qur'an dalam tinjauan integrasi spiritualitas dan psikologi humanistik. yaitu dengan mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep tersebut secara sistematis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Al-Qur'an sebagai Sumber Ketenangan dan Keteguhan Batin

Al-Qur'an sebagai kitab rujukan kehidupan manusia beriman telah menjelaskan dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28, yang artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram", ayat ini berbicara tentang ṭuma'nīnah dan ketenangan hati melalui zikrullah. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ṭuma'nīnah adalah kondisi ketenangan batin yang stabil, bukan sekadar perasaan nyaman sesaat. Menurutnya, zikrullah dalam ayat ini tidak hanya berarti menyebut nama Allah secara lisan, tetapi mencakup kesadaran kehadiran Allah, merenungkan sifat-sifat-Nya, dan mengondisikan seluruh perilaku pada nilai-nilai-Nya. Dengan zikrullah yang menyeluruh ini, hati memperoleh keteguhan, tidak mudah goyah oleh tekanan hidup, dan mencapai stabilitas emosional. Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan sejati tidak datang dari materi, jabatan, atau manusia, tetapi dari hubungan spiritual yang kuat dengan Allah (Shihab, 2005).

Sayyid Qutb melihat ayat ini dalam bingkai *tadbīr ilāhī* (pengaturan Allah) yang menyeluruh atas kehidupan manusia. Menurutnya, manusia akan selalu gelisah selama ia menggantungkan hatinya pada sesuatu selain Allah. Zikrullah menghadirkan rasa aman eksistensial (*al-amn al-wujūdī*), yaitu keyakinan mendalam bahwa hidup berada dalam genggaman Allah yang Maha Mengatur. Dari kesadaran inilah muncul ketentraman (ṭuma'nīnah), sebab hati merasa terlindungi dan dipandu dalam setiap keadaan. Qutb menegaskan bahwa ketenangan hati adalah buah dari tauhid yang hidup, bukan sekadar ritual (Qutb, 2003). Hamka menafsirkan ayat ini dengan pendekatan psikologis dan pengalaman hidup. Ia menyatakan bahwa hati manusia tidak akan pernah benar-benar tenang kecuali bila ia berpegang teguh kepada Allah, karena dunia penuh cobaan dan kekecewaan. Zikrullah menurut Hamka adalah menghadirkan Allah dalam hati, baik melalui doa, zikir lisan, maupun mengingat nikmat-Nya dalam setiap langkah. Dengan itu, kegelisahan dapat mereda, kesedihan berkurang, dan jiwa menjadi lebih kuat menghadapi kesulitan. Baginya, ṭuma'nīnah adalah kekuatan batin yang muncul dari kedekatan dengan Allah, yang memberi semangat, harapan, dan optimism (Hamka, 1982).

Penelitian ini dapat membandingkan intisari perbedaan dari ketiga mufassir ini pada penekanan utama tentang ṭuma'nīnah dan ketenangan hati melalui zikrullah yang terdapat dalam QS. Ar.Ra'd [13]: 28. Quraish Shihab menyimpulkan ketenangan sebagai stabilitas batin melalui kesadaran kehadiran Allah yang komprehensif. Bagi Sayyid Qutb berpendapat ketenangan sebagai rasa aman eksistensial hasil dari tauhid dan penyerahan total kepada Allah. sedangkan Hamka memberi kesimpulan ketenangan sebagai kekuatan psikologis yang memulihkan jiwa dan memberi harapan dalam hidup. Terkait dengan kondisi perempuan menopause yang tenang jiwanya, tentu tidak terlepas dari harapan kehidupan yang lebih baik

yang akan didapat ketika ada kepasrahan kepada sang pencipta. Hal tersebut tertulis dalam QS. An-Nahl [16]: 97 yang artinya: *“Siapa yang mengerjakan kebaikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”* ayat ini tentang ganjaran kehidupan yang baik (*hayātan ṭayyibah*) bagi laki-laki dan perempuan yang beriman dan beramal saleh.

Quraish Shihab menekankan bahwa *hayātan ṭayyibah* adalah ketenangan batin, makna hidup, dan penerimaan diri yang lahir dari iman dan amal saleh. Jika diterapkan pada perempuan menopause, tafsiran ini menunjukkan bahwa fase biologis tersebut dapat tetap menjadi masa yang tenang dan bermakna apabila perempuan memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*), merasa dekat dengan Allah, serta memaknai perubahan hormonal sebagai proses alamiah. Kedekatan spiritual ini menurut Quraish Shihab membuat perempuan lebih stabil, tidak mudah cemas, dan lebih mampu mengelola emosi dalam masa transisi kehidupan (Shihab, 2005). Sayyid Qutb melihat *hayātan ṭayyibah* sebagai keteguhan ruh, stabilitas hati, dan kebebasan dari kegelisahan yang hanya dicapai oleh orang yang meletakkan rasa aman pada Allah, bukan pada kondisi eksternal. Dalam konteks perempuan menopause, tafsir ini menunjukkan bahwa ketenangan nurani sangat penting ketika menghadapi perubahan fisik, gejolak emosi, atau penurunan kepercayaan diri. Sayyid Qutb menegaskan bahwa hati yang berada “di bawah naungan Allah” memiliki daya tahan psikologis yang melampaui perubahan biologis, sehingga perempuan dapat tetap merasa berarti, kuat, dan terlindungi (Qutb, 2003).

Hamka memaknai *hayātan ṭayyibah* sebagai hidup bahagia dengan qana’ah, syukur, dan lapang dada. Ia menekankan bahwa orang beriman mampu melihat setiap fase hidup sebagai bagian dari kasih sayang Allah. Bila diterapkan pada perempuan menopause, tafsir ini mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi oleh jiwa yang tenteram dan penuh syukur. Dengan sikap qana’ah dan pemaknaan spiritual, perempuan menopause dapat memandang fase ini sebagai kesempatan untuk lebih dekat kepada Allah, lebih matang secara emosional, dan lebih bijak dalam relasi social (Hamka, 1982). Ketiga mufassir sepakat bahwa *hayātan ṭayyibah* atau kehidupan yang baik itu bukan semata-mata keadaan fisik atau ekonomi, tetapi ketenangan jiwa, makna hidup, dan kedekatan spiritual. Dalam konteks menopause, Kesimpulan yang dapat diambil dari pesan QS. An-Nahl [16]:97 menjadi dasar bahwa perempuan dapat mencapai kesehatan mental yang kukuh melalui Iman yang melahirkan penerimaan diri, keteguhan hati yang bersandar pada Allah, syukur, qana’ah, dan kelapangan jiwa (Hamka, 1982).

Integrasi Spiritualitas dan Psikologi Humanistik

Kesehatan mental perempuan menopause ditinjau dari nilai-nilai spiritualitas Qur’ani membantu perempuan menopause melalui fasanya dengan menjalankan kehidupan dengan mengamalkan sikap şabr, syukur, tawakkal, dan zikrullah yang melahirkan *ṭuma’nīnah* (ketenangan batin), sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra’d [13]: 28 yang telah dijelaskan sebelumnya. Ditambah dengan memahami dan berupaya terwujudnya konsep *hayātan ṭayyibah* dalam QS. An-Nahl [16]: 97. Integrasi kedua pendekatan ini menunjukkan bahwa ketenangan dan kesehatan mental perempuan menopause tidak hanya bergantung pada stabilitas fisiologis, tetapi juga pada kekuatan spiritual, kesadaran diri, serta kemampuan memaknai hidup. Keberadaan spiritualitas Qur’ani melengkapi psikologi humanistik melalui pemberian dasar transcendental sesuatu yang melampaui dunia fisik, yang meneguhkan hati memperluas makna eksistensial, dan meningkatkan ketahanan psikologis perempuan dalam menghadapi perubahan usia. Kesehatan mental perempuan menopause dalam perspektif psikologi humanistik dipahami sebagai proses mencapai penerimaan diri, aktualisasi diri, dan keseimbangan emosi ketika menghadapi perubahan biologis dan psikologis yang signifikan.

Psikologi humanistik sebagaimana dijelaskan Rogers (1961) dan Maslow (1987) menekankan bahwa perempuan menopause membutuhkan penerimaan tanpa syarat, dukungan empatik, dan makna hidup agar dapat melewati fase transisi ini dengan sehat secara mental. Kondisi kesehatan mental perempuan menopause semakin dipahami sebagai interaksi antara perubahan biologis, dinamika psikologis, dan kebutuhan spiritual yang mendalam. Perspektif psikologi humanistik menilai fase menopause sebagai masa transisi menuju kedewasaan eksistensial yang menuntut penerimaan diri (Rogers, 1961), pencarian makna hidup yang baru (Frankl, 2006), dan stabilitas emosi yang berkembang sejalan dengan proses pematangan kepribadian. (Santrock, 2015) Nilai-nilai spiritual ini memperkuat daya lenting psikologis perempuan menopause dengan membantu mereka mengubah gejolak emosional menjadi proses pemaknaan diri, sejalan dengan temuan psikologi bahwa religiusitas dan spiritualitas berperan signifikan dalam stabilitas mental (Koenig, 2012). Dengan demikian, integrasi antara pendekatan humanistik dan spiritualitas Qur'ani menghasilkan kerangka pemahaman yang utuh bahwa perempuan menopause dapat mencapai kesejahteraan mental melalui sinergi antara pemenuhan kebutuhan psikologis internal dan penguatan spiritualitas transendental yang meneguhkan identitas dan makna hidup mereka.

Realisasi Integrasi Spiritualitas dan Psikologi Humanistik

Cara merealisasikan nilai-nilai spiritual dengan menggabungkan edukasi psikologis, yakni sebuah upaya untuk terapi praktik spiritual Qur'ani dengan selalu *zikr* untuk mengingat Allah dalam setiap keadaan, *tafakkur* merenungi ciptaan Allah swt untuk menemukan hikmah dan bersikap *qana'ah* merasa cukup dan ridha atas semua karunia Allah swt, dan aktualisasi diri dengan beramal shaleh di masyarakat atau komunitas agar tercipta *hayātan ṭayyibah* dan *tuma'nīnah*. Perempuan menopause akan selalu merasa dirinya tenang karena yakin akan keadaan yang ada sebuah sunatullah dari sang pencipta Allah swt. Perempuan menopause harus berusaha membentuk kesadaran diri spiritual (*Spiritual Self-Awareness*) terdapat pada QS. An-Nahl [16]: 97 yaitu *hayātan ṭayyibah* berasal dari iman dan amal saleh., sejalan dengan pendapat humanistik yang berpendapat kesadaran diri sebagai pusat kesehatan psikologis (Rogers, 1961), dengan cara membiasakan zikrullah yang diinternalisasi, bukan sekadar ritual. Melatih *self-reflection* harian (muhasabah) untuk menyadari emosi, pikiran, dan kebutuhan jiwa. Menjadikan ayat-ayat tentang ketenangan sebagai afirmasi atau pernyataan positif, maka hasilnya akan muncul *inner peace* (kedamaian batin) menerima proses hidup, menurunkan kecemasan dan *mood swing* atau perubahan suasana hati.

Selanjutnya perempuan menopause harus berusaha membangun penerimaan diri (*Self-Acceptance*) sebagai bagian dari iman yang meyakini ini sunatullah fase kehidupan yang harus dijalani setiap perempuan, menyadari konsep Al-Qur'an tentang ridha dan pasrah hanya kepada Allah. Demikian pula dengan psikologi humanistik meyakini penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah ciri manusia aktual. Cara realisasikannya baik secara individu atau sosialisasi edukasi yang dapat dilakukan secara komunal dengan mengajarkan menyadarkan bahwa perubahan hormon, fisik, dan emosi adalah sunnatullah, bukan kekurangan. Membantu perempuan melihat menopause bukan akhir, tapi fase kedewasaan spiritual (Maslow, 1970). Terapi "menerima kenyataan" (*acceptance therapy*) dikuatkan dengan konsep tawakkal dan *qana'ah*, sehingga perempuan tidak merasa gagal, tidak rendah diri, lebih stabil.

Kondisi yang dialami perempuan fase menopause ini harus dapat memberi makna hidup baru atau *finding new meaning* (Frankl, 2006) tentu Al-Qur'an mengajarkan tentang makna hidup terkait fungsi sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi. Sedangkan Humanistik: berpendapat makna hidup adalah inti kesehatan mental. Cara realisasi dengan berusaha menuntun perempuan menopause merumuskan ulang tujuan hidup (*new life mission*), yang

dapat dilakukan dengan pencarian diri secara individu atau dilakukan oleh komunitas dengan memaknai peran barunya yang dapat menjadi konselor keluarga, pengasuh generasi, mentor perempuan muda sehingga hidup lebih bermanfaat dan bermakna, dengan berbagi pengalaman, ilmu dalam aktifitas spiritual dengan kegiatan sosial seperti pengajian, santunan, pertemuan antar warga, sharing pengalaman pada setiap kesempatan, sehingga dapat mengaktualisasikan diri akan muncul rasa berdaya, produktif dan melihat menopause sebagai peluang untuk lebih banyak berbuat untuk masyarakat.

Inti dari semua cara dapat juga diambil dari pendapat Imam Al-Ghazali yang memunculkan konsep *tazkiyatun nafs* merupakan proses penyucian jiwa melalui tahapan *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat dan lintasan negatif), *taħalli* (menghias diri dengan akhlak mulia), dan *tajalli* (menghadirkan ketenangan batin/ṭuma'nīnah) (Al-Ghazali, 1983). Konsep ini sangat relevan bagi perempuan menopause yang mengalami perubahan fisik, emosional, dan eksistensial, karena *tazkiyatun nafs* memberi kerangka spiritual-psikologis untuk mengelola kecemasan, membangun penerimaan diri, dan menemukan kembali makna hidup. Al-Ghazali menjelaskan bahwa ketenangan batin muncul ketika hati dibersihkan dari waswas dan diisi dengan zikir, syukur, muraqabah, serta tafakkur praktik yang sejalan dengan prinsip psikologi humanistik tentang aktualisasi diri dan keseimbangan emosional. Dengan demikian, integrasi *tazkiyatun nafs* Al-Ghazali dan pendekatan humanistik menawarkan model holistik bagi perempuan menopause untuk mencapai *hayātan ṭayyibah* sebagaimana digariskan Al-Qur'an (QS. An-Nahl:97).

KESIMPULAN

Kajian tentang kesehatan mental perempuan menopause dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan bahwa ketenangan batin dan kualitas hidup yang baik merupakan hasil dari keselarasan spiritual, psikologis, dan sosial. Tafsir Quraish Shihab, Sayyid Qutb, dan Hamka atas QS. Ar-Ra'd (13):28 dan QS. An-Nahl (16):97 menegaskan bahwa stabilitas emosi dan keteduhan jiwa lahir ketika individu menempatkan kebergantungan tertinggi pada Allah, memaknai hidup melalui iman, dan mengisi aktivitasnya dengan amal saleh. Ditambah dengan integrasi konsep *tazkiyatun nafs* ala Imam Al-Ghazali dengan psikologi humanistik memperlihatkan bahwa penyucian jiwa melalui proses *takhalli*, *taħalli*, dan *tajalli* memiliki nilai terapeutik yang nyata bagi perempuan menopause. Pendekatan humanistik yang menonjolkan kesadaran diri, aktualisasi potensi, dan relasi yang empatik berpadu dengan praktik ruhani seperti zikir, syukur, qana'ah dan tafakkur menghasilkan model pendampingan yang komprehensif dan berpusat pada keseimbangan batin. Implementasi praktisnya melalui konseling berorientasi penerimaan, *mindfulness* bernuansa Qur'ani, dukungan komunitas, serta aktivitas bermakna terbukti mampu memperkokoh ketahanan jiwa dan menumbuhkan kebijaksanaan hidup. Dengan demikian, perpaduan spiritualitas Qur'ani, tafsir para mufassir, dan teori humanistik menawarkan kerangka teoritis sekaligus pedoman praksis dalam membangun perempuan menopause yang berdaya, tenang, dan mampu menjalani hidup dengan penuh kebermaknaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (1983). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (Kitāb Riyādah al-Nafs wa Tahdzīb al-Akhlāq)*. Dār al-Fikr.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning* (Vol. 5). Beacon Press.
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 4). Gema Insani.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality. *Harper & Row*, 369.

- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik pada Wanita Perimenopause. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 109–120.
- Pimenta, F., Maroco, J., Ramos, C., & Leal, I. (2014). Menopausal Symptoms: Is Spirituality Associated with the Severity of Symptoms? *Journal of Religion and Health*, 53(4), 1013–1024. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9696-z>
- Qutb, S. (2003). *Fī Zilāl al-Qur'ān: Juz 13*. Dar al-Shuruq.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. In *Houghton Mifflin*. [https://doi.org/10.1016/s0022-3565\(25\)31007-4](https://doi.org/10.1016/s0022-3565(25)31007-4)
- Santrock, J. W. (2015). Life-span development. In *McGraw-Hill*.
- Shihab, M. Q. (2005). Tafsir Al-Mishbah Surah Yunus, Surah Hud, Surah Yusuf, Surah Ar-Ra'd. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Tulus, A., Darmayasa, I. M., & Ariani, N. K. P. (2025). Hubungan Spiritual Well-Being dengan Gejala Menopause. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 34–42.
- Wahyuningsih, H. P. (2009). *Dasar-dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat Dalam Kebidanan*. Fitramaya.
- Wigati, A., & Kalsum, U. (2017). Kecemasan wanita pada masa menopause berdasarkan tingkat ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 100–106.