

**DINAMIKA KESTABILAN EMOSI
PADA WANITA YANG MENGALAMI NYERI
PREMENSTRUASI**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:
Qonita Nur Isnaeni
NIM. 1617101127**

IAIN PURWOKERTO

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Qonita Nur Isnaeni
NIM : 1617101127
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
JudulSkripsi : Dinamika Kestabilan Emosi Pada Wanita Yang Mengalami
Nyeri Premenstruasi.

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, kecuali bagian yang dirujuk dan ditulis sumber yang di dapat.

Purwokerto, 15 Maret 2021

Yang Menyatakan



Qonita Nur Isnaeni

NIM. 1617101127



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.ainpurwokerto.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**DINAMIKA KESTABILAN EMOSI PADA WANITA YANG MENGALAMI
NYERI PREMENSTRUASI**

yang disusun oleh Saudara: **Qonita Nur Isaeni**, NIM. **1617101127**, Program Studi **Bimbingan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan Konseling Islam**, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto, telah diujikan pada tanggal: **15 Juni 2021**, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing,

Dr. Henie Kurniawati. S.Psi.M.A.Psi.
NIP 19790530 200701 2 019

Sekretaris Sidang/Penguji II,

Lutfi Faishol, S.Sos.I.M.Pd.
NIP 19921028 201903 1 013

Penguji Utama,

Nur Azizah, S.Sos.I.M.Si.
NIP 19810117 200801 2 010

IAIN PURWOKERTO

Mengesahkan,

Tanggal 01 Juli 2021

Dekan,

Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulis skripsi Qonita Nur Isnaeni, NIM 1617101127 yang berjudul:

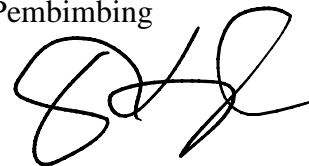
Dinamika Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

IAIN PURWOKERTO

Purwokerto, 15 Maret 2021
Pembimbing



Dr. Henie Kurniawati. S.Psi.M.A.Psi
NIP. 197905302007012019

MOTTO

Jangan Jadikan Kegagalan Sebagai Alasan Untuk Berhenti,
Tetaplah Melangkah Sampai Titik Keberhasilan

~Nfyogapratama~



PERSEMBAHAN

Sujud syukur ku sembahkan kepadamu Ya Allah, Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirMu telah menjadikan manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan. Dengan rasa Bahagia dan syukur, ku haturkan terimakasih kepada:

Bapak dan Mama yang selalu memberikan dukungan moril ataupun material serta do'a yang tiada henti untuk kebahagiaan anak-anakmu. Mungkin ucapan terimakasih saja tidak cukup untuk membalas semua jasa-jasa yang telah diberikan sejauh dan selama ini, terimakasih bapak mama dan Panjang umur, sehat selalu.

My support system keluarga adik mamas dan mbakku serta dua keponakan ce yang cantik, ganteng, pintar, aktif dan nggemesin, sudah selalu menghibur dikala sedang lelah dan capek. Cinta kalian yang tidak akan pernah habis dan cinta ce untuk kalian tidak pernah habis juga.

Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji, pengaja, yang selama ini tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik dan mengerti.

Teman, sahabat yang saya sayangi, terimakasih selama ini kita kalian sama-sama mendukung satu sama lain dan selalu memberikan support, membantu satu sama lain, terimakasih telah berteman dengan baik selama di bangku perkuliahan. Untuk Almamater kebanggaan IAIN Purwokerto, di kampus ini saya banyak mendapatkan pelajaran baru, pengalaman baru, berproses dan menimba ilmu.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Aamiin.

Dinamika Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi

Qonita Nur Isnaeni
NIM. 1617101127

ABSTRAK

Wanita adalah manusia ciptaan Tuhan yang memiliki kodrat menstruasi. Dalam menstruasi, wanita rentan mengalami gangguan menstruasi. Kebanyakan gangguan menstruasi pada wanita dialami pada masa remaja akhir, yakni nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi dapat di rasakan pada bagian bawah perut pada saat sebelum atau sesudahnya keluarnya haid. Nyeri haid dirasakan pada awal haid atau sepanjang hari pertama. Puncak nyeri ini mencapai 8-12 jam, meski terdapat perbedaan pada individu, setiap orang dapat memberikan reaksi nyeri yang berbeda-beda. Maka, perlu adanya kontrol kestabilan emosi pada setiap diri wanita.

Pendekatan Penelitian yang digunakan ialah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subyek dalam penelitian ini sebagai sumber informasi terdiri dari 3 Mahasiswi BKI yang berusia antara 20-25 tahun dan mengalami nyeri premenstruasi diawal pada usia 13-15 tahun. hasil observasi dan wawancara dengan mahasiswi BKI angkatan 2016, yakni RW, NS. Dan SR yang mengatakan bahwa ketiga responden tersebut terkadang mengalami rasa nyeri pramenstruasi yang tak tertahankan dan tak jarang berpengaruh pada kestabilan emosi mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi cenderung berubah-ubah sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan. (2) Kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi kebanyakan digunakan untuk mengontrol emosi wanita ketika mengalami nyeri menstruasi atau premenstruasi yang tak tertahankan agar tetap stabil kondisi Mood dan tubuh. (3) Kebanyakan nyeri premenstruasi dialami pada masa SMP akhir atau SMA awal yakni usia 15-20 tahun (4) Kebanyakan wanita yang mengalami nyeri premenstruasi yang tak tertahankan tidak dapat menerima keadaan serta tidak selalu dapat mengontrol emosi saat mengalami gejala premenstruasi tersebut. (5) Cara menjaga kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi ialah dengan meminimalisir kegiatan yang berat, *Bedrest* atau istirahat total ketika nyeri tak tertahankan, serta selalu berfikir positif dengan selalu bersyukur.

Kata Kunci: *Dinamika, Kestabilan Emosi, Nyeri Premenstruasi*

***The Dynamics of Emotional Stability
In Women Who Experience Premenstrual Pain***

**Qonita Nur Isnaeni
NIM. 1617101127**

ABSTRACT

Women are human beings created by God who have a menstrual nature. In menstruation, women are prone to menstrual disorders. Most menstrual disorders in women experienced in late adolescence, namely menstrual pain. Menstrual pain can be felt at the lower part of the abdomen during the time before or after the discharge of menstrual blood. Menstrual pain is felt early in menstruation or throughout the first day. The peak of the pain is 8-12 hours, although there are differences in the individual, each person can give different reactions to pain. Therefore, emotional stability is necessary for each women.

This research approach used qualitative approach with the type of case study research. The subjects in this study as a source for information consisted of 3 BKI female students aged between 20-25 years and experienced premenstrual pain at the beginning of the age 13-15 years. Observations and interviews with three of BKI 2016's students, they are RW, NS, and SR who said that sometimes experienced unbearable premenstrual pain and often affected their emotional stability.

This results showed that (1) emotional stability in women with premenstrual pain tends to vary according to the intensity of the pain. (2) emotional stability in women with premenstrual pain is most used to control a woman's emotions when having menstrual pain or an unendurable premenstrual pain in order to maintain a stable mood and body condition. (3) most premenstrual pains were experienced in the late or early high school as 15-20 years of age. (4) most women who have unendurable premenstrual pain cannot cope with the condition and cannot always control emotions during the premenstrual symptoms. (5) a way to maintain emotional stability in women with premenstrual pain is to minimize strenuous activities, bedrest, or complete rest when unbearable pain, and to maintain a grateful, positive outlook.

Keyword : *Dynamics, Emotional Stability, Premenstrual Pain*

KATA PENGANTAR


Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan rasa syukur, atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Dinamika Kestabilan Emosi Pada Wanita Yang Mengalami Nyeri Premenstruasi*”. Skripsi ini disusun dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terimakasih antara lain kepada:

1. Dr. KH. Moh Roqib, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M.Si, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
4. Alief Budiyo, M. Pd. Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri.
5. Drs. Zaenal Abidin, M.Pd., selaku Penasihat Akademik angkatan 2016 Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
6. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi.M.A.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi.
7. Para dosen dan Staf Administrasi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
8. Kepada ketiga subyek yang bersedia untuk menyempatkan waktunya, sehingga terselesaikan data skripsi yang didapatkan.
9. Kepada support system keluarga, mama, bapak, adik, mamas, mba dan dua ponakan lucu nya ce yang selalu memberikan dukungan moril dan materil
10. Teman-teman angkatan BKI 2016 terutama kelas C BKI 2016. Terimakasih karena kalian selalu memberikan doa dan dukungan.
11. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, tentunya banyak kekurangan dan kesalahan. Tiada yang dapat penulis selain rasa terimakasih terdalam kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Purwokerto, 15 Maret 2021

Penulis,


Oonita Nur Ishaeni
 NIM. 1617101127

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ixi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	6
1. Dinamika Kestabilan Emosi	6
2. Wanita	7
3. Nyeri Premenstruasi.....	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Telaah Pustaka	10
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Kestabilan Emosi	13
1. Pengertian	13
2. Ciri-Ciri Seseorang yang Memiliki Kestabilan Emosi	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi.....	15
4. Aspek-Aspek Kestabilan Emosi	15
B. Wanita	16
1. Pengertian Wanita.....	16
2. Ciri Khas Wanita Secara Psikologis	17
3. Karakteristik wanita secara Biologis	17
C. Premenstruasi	18
1. Pengertian Premenstruasi.....	18
2. Gejala-gejala Premenstruasi	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gejala Pramenstruasi.....	20

4. Cara Mengurangi keluhan Premenstruasi	22
D. Dinamika Kestabilan Emosi Pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi	23
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan Penelitian	26
B. Subyek Penelitian	27
C. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Metode Observasi/ Pengamatan.....	29
2. Metode Wawancara	30
D. Keabsahan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Penelitian	35
1. Visi Bimbingan dan Konseling.....	35
2. Misi	35
3. Tujuan	35
4. Pelaksanaan Penelitian.....	36
5. Profil Subjek Penelitian	36
B. Hasil Wawancara.....	44
1. Kestabilan Emosi pada Wanita di Awal Mengalami Nyeri Premenstruasi	43
2. Cara Menjaga Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi	46
C. Penyajian Data.....	47
1. Dinamika Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi	47
2. Cara Mengatasi Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi	48
D. Pembahasan.....	48
1. Kestabilan Emosi pada Wanita di Awal Mengalami Nyeri Premenstruasi	48
2. Cara Menjaga Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi	54
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran dan Rekomendasi	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Table 1. Rundown Penelitian	36
Table 2. Bentuk Emosi Selama Nyeri Premenstruasi	47
Table 3. Cara Menjaga Kestabilan Emosi Selama Nyeri Premenstruasi	48
Table 4. Skema Dinamika Kestabilan Emosi Premenstruasi Wanita	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Pedoman wawancara subyek	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2: Transkrip Hasil Wawancara	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3: Lembar Persetujuan Informan	21
Lampiran 4: Surat Keterangan Lulus Ujian Proposal Skripsi	24
Lampiran 5: Blangko Bimbingan Skripsi	25
Lampiran 6: Surat Keterangan Wakaf Buku	27
Lampiran 7: Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif	28
Lampiran 8: Sertifikat-Sertifikat	29



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wanita yang telah mencapai usia tertentu pada masa perkembangannya, yaitu memasuki tahap usia dewasa 20-40 tahun. Kodrat wanita merupakan bahasan yang penting, ketika wanita digabungkan dengan sebuah kodrat, maka dapat dirumuskan bahwa wanita pada dasarnya mengalami menstruasi, hamil, melahirkan dan menyusui.¹ Perubahan fisik pada wanita adalah proses reproduksi, yaitu proses melanjutkan keturunan, biasanya ditandai dengan adanya perubahan fisik atau yang dinamai dengan istilah pubertas.

Pubertas dalam Bahasa Inggris yaitu *Puberty* atau dengan Bahasa latinnya yaitu *Pubescere* yang artinya usia kedewasaan.² Proses pubertas adalah berfungsinya organ-organ reproduksi dan mulai munculnya karakteristik seks sekunder yang dihasilkan dari proses kematangan diri dan pertumbuhan yang terjadi. pubertas pada perempuan juga ditandai dengan keluarnya darah menstruasi pertama kali atau yang di sebut dengan *Menarche* yang merupakan ciri dari seorang wanita dewasa yang sedang tidak hamil atau sehat.³ Kebanyakan gangguan menstruasi pada wanita dialami pada masa remaja akhir.⁴ Nyeri

IAIN PURWOKERTO

¹Kusmana, "Menimbang Kodrat Perempuan Antara Nilai Budaya Dan Kategori Analisis," dimuat dalam *Jurnal Refleksi*, Vol 13 No. 6, April 2014, hlm. 780-782.

²Ninawati dan Jessy Kuryadi, "Hubungan Antara Sikap Terhadap Menstruasi Dan Kecemasan Terhadap Menarche", dimuat dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 4 No. 1, Juni 2006, hlm 38.

³Retno Soesilowati dan Yunia Annisa, "Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas", dimuat di *Medisains: Jurnal Ilimah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, Vol. 1 No. 4, 2014, hlm 8.

⁴Putri Anindita, dkk, "Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas," dimuat dalam *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 5 No. 3, 2016, hlm. 523.

menstruasi muncul akibat kontraksi distriktik myometrium yang menampilkan gejala dari nyeri ringan sampai nyeri berat.⁵

Nyeri menstruasi juga di rasakan pada bagian bawah perut pada saat sebelum atau sesudahnya keluarnya haid. Nyeri haid dirasakan pada awal haid atau sepanjang hari pertama. Puncak nyeri ini mencapai 8-12 jam, meski terdapat perbedaan pada individu, setiap orang dapat memberikan reaksi nyeri yang berbeda-beda, Pada nyeri yang berat, nyeri ini dapat menjalar sampai ke sisi dalam dari bagian paha sampai ke lutut, disertai dengan gejala seperti mual, muntah, sakit kepala, dan mudah tersinggung.⁶

Angka kejadian nyeri menstruasi di Indonesia yaitu sebesar 64,25%. Nyeri menstruasi dibagi menjadi dua jenis yaitu nyeri menstruasi primer dan nyeri menstruasi sekunder. Nyeri menstruasi primer dimulai pada saat 2-3 tahun setelah *menarche* dan dapat mencapai maksimal pada usia 15-25 tahun. Sedangkan angka kejadian 54,89% nyeri menstruasi primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder dan dari 64,25% kejadian nyeri menstruasi.⁷ Seorang wanita yang merasakan sakit pada fase premenstruasi walaupun hanya 2-3 hari, premenstruasi dapat menjadi masalah berat dalam kehidupannya. Selain itu, gejala premenstruasi dapat menimbulkan cukup parah yaitu, berpengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari yang dijalani oleh individu. Aktifitas sosial dan pribadinya menjadi terganggu,

IAIN PURWOKERTO

⁵EkaYuli Handayani, dkk, "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu,"dimuat dalam *Jurnal Maternity and Neonatal*, Vol. 1 No. 4, 2014, hlm. 162.

⁶Dwi Anna Khoerunnisya, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja", dimuat dalam *Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang* 2015, hlm. 2.

⁷Makrifatul Amaliyah & R. Khairiyatul Afiyah, "Kompres Hangat Mempengaruhi Derajat Nyeri Menstruasi Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Pamekasan", dimuat dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 8 No. 1, Februari 2015, hlm. 77.

prestasi kerja juga dapat terganggu, aktivitas keluarga maupun sosial serta hubungan seksual juga dapat terpengaruhi secara negatif.⁸

Menurut pengalaman peneliti sendiri, sebelum menstruasi muncul juga merasakan beberapa gejala-gejala yang menjadikannya menjadi keluhan-keluhan seperti payudara membengkak sehingga terasa sakit, badan terasa pegal-pegal, sakit kepala, mual, serta munculnya perasaan hati yang kurang baik, menyebabkan perasaannya menjadi mudah sensitif, dan mudah emosian.

Emosi adalah perasaan yang kita alami, berbagai macam emosi yang disebut seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, cinta. Sebutan yang di berikan kepada perasaan tertentu, mempengaruhi bagaimana kita berfikir dan bertindak mengenai perasaan tersebut.⁹ Manusia yang dapat mengendalikan emosi dan memanfaatkannya dengan baik, maka dapat menjadi kemajuan hidupnya, dan menjadi kekuatan yang luar biasa untuk mengubah hidup menjadi lebih baik, hidup itu menyenangkan atau menyedihkan tergantung dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi.¹⁰

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan mahasiswa BKI angkatan 2016, yakni RW, NS. Dan SR yang mengatakan bahwa ketiga responden tersebut terkadang mengalami rasa nyeri pramenstruasi hingga yang mengharuskan mereka untuk Bedrest selama datangnya nyeri haid pramenstruasi. Mereka juga menyatakan bahwa rasa sakit yang dialami sering muncul sebelum menstruasi hingga menstruasi di hari pertama dan kedua.

Seseorang yang dapat mengatasi, bertindak dan mengambil keputusan, membutuhkan untuk mengatur emosinya dengan baik, jika seseorang dapat

⁸Mery Ramadami, "Premenstrual Syndrome (PMS)," dimuat dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7 No. 1, September 2012 - Maret 2013, hlm. 22.

⁹Rochelle Semmel Albin, *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius 1986), hlm. 11.

¹⁰Martin Wijokongko, *Keajaiban & Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius 1997), hlm. 12.

mengatur kestabilan emosinya, maka dapat melihat dari sudut pandang orang lain. Kestabilan emosi menurut Irma yaitu, menunjukkan ketetapan emosi, tidak berubah atau tidak mudah terpengaruh walaupun sedang pada keadaan menyelesaikan permasalahan, jika wanita dapat mengatur kestabilan emosinya dengan baik maka mampu mengekspresikan emosinya dengan baik atau tepat, sehingga aktifitas lainnya tidak merasa membuatnya menjadi terganggu. Sedangkan memiliki emosi yang labil, maka dapat memiliki kecenderungan perubahan emosi yang cepat dan tidak terduga.¹¹ Jika psikologis seseorang baik, maka ia dapat mengontrol emosinya dengan mudah.

Ketidakterkendalian emosi dapat merusak kehidupan, jika hidup dengan memiliki semangat yang tinggi, perasaan mudah peka, dan terbuka dengan situasi untuk benar-benar merasakan diri sebagai manusia yang utuh,¹² karena setiap manusia mempunyai masalah dalam hidupnya jika seseorang itu dapat berubah dari hal yang menyakitkan maka dapat menjalani kehidupannya dengan baik. Dengan itu maka kestabilan emosi menjadi penting untuk menyeimbangan dari perilaku emosi tersebut.

Kondisi pada wanita yang mengalami menstruasi, misalnya sering pusing dan menjadi emosional, kenyataannya kondisi wanita pada saat menstruasi tidak bisa disamakan, kemungkinan besar wanita yang tidak mempunyai kesibukan akan menjadi pusing, karena dalam situasi tersebut hanya berfikir sempit, karena keterbatasannya pengalaman dan pengetahuan yang dimilikinya, sehingga munculnya perasaan takut dan khawatir.¹³ Begitu juga sebaliknya, jika seseorang merasakan beban pikiran atau aktivitas yang terlalu melelahkan, jika mengalami

¹¹Vina Witri Astuti, "Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan *Psychological Well Being* Pada Pasangan Muda", dimuat dalam *Skripsi* Jurusan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta 2011, hlm. 5.

¹²Martin Wijokongko, *Keajaiban & Kekuatan Emosi*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius 1997), hlm. 15.

¹³Zaitunah Subhan, *Al-Qur'an & Perempuan*, (Jakarta: Prenadamedia Group 2015), hlm. 242.

datangnya nyeri menstruasi maka emosi dapat menguasainya, maka dengan itu wanita yang dapat menjaga kestabilan emosi dengan baik maka tidak sering untuk mengeluh keadaan yang ada.

Hasil penelitian awal pada subjek pertama, menunjukkan gejala nyeri pra menstruasi selama 6 tahun, pengobatan yang dilakukan dengan ber KB, sebelum akhirnya memilih untuk ber KB, yang dilakukan adalah dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri, dan juga menggunakan minyak angin, terkadang hanya menahan rasa nyeri sampai nyeri itu menghilang, ketika sudah melewati rasa nyeri tersebut kemudian baru beraktivitas kembali.

Hasil penelitian awal pada subjek ke dua, menunjukkan gejala nyeri pra menstruasi selama kurang lebih 6 tahun, ketika nyeri menstruasi membuatnya merasakan sakit yang tidak tertahankan, pengobatan yang dilakukan yaitu dengan meminum obat pereda nyeri menstruasi, jika rasa sakit yang dialaminya tidak mengganggu aktivitasnya maka yang dilakukan hanya menggunakan kompresan air hangat atau menggunakan minyak angin, dan beristirahat sampai rasa sakit yang dirasakannya menghilang dan baru kemudian menjalani aktivitas seperti biasanya. Hasil penelitian subjek ke tiga, mengalami nyeri pra menstruasi semenjak SMP atau sekitar 8 tahun, pengobatan yang dilakukan dengan meminum jamu pereda nyeri dan beristirahat dari semua kegiatan.

Harapan dari ketiga subjek yang mengalami nyeri pra menstruasi adalah bisa sembuh, atau rasa nyeri yang dirasa tidak menjadi bertambah sakit, dengan begitu maka ketiga subjek ketika masa menstruasi akan datang, yang dilakukan adalah dengan mengurangi aktivitas-aktivitas di mulaidari aktivitas yang berat, dan mencoba merefleksikan diri sendiri, dengan begitu ketika rasa nyeri datang maka tidak membuatnya menjadi lebih khawatir, stress dll. dengan begitu maka emosi menjadi urgen karena ketepatan ekspresi emosi dapat menghilangkan stress, semakin tepat mengatur kestabilan emosinya maka semakin nyaman perasaan yang dialaminya atau dihadapinya. Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

“Dinamika Kestabilan Emosi Pada Wanita Yang Mengalami Nyeri premenstruasi”.

B. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, terdapat Definisi operasional pada setiap variabel penelitian, yakni sebagai berikut:

1. Dinamika Kestabilan Emosi

Dinamika ialah sesuatu yang memiliki makna kekuatan, berkembang, dinamis dan dapat adaptif dengan memadai terhadap keadaan. Sedangkan menurut Sulaiman Yusuf, membatasi makna dinamis sebagai suatu kenyataan perubahan besar maupun kecil, cepat atau lambat yang berhubungan dengan perubahan keadaan.

Emosi menurut Chaplin, merupakan reaksi yang kompleks dan bermakna aktivitas dengan derajat yang tinggi, terdapat perubahan yang konkret yang berhubungan dengan kepekaan. Sedangkan Bimo Walgito mendefinisikan emosi sebagai suatu kondisi jiwa sebagai suatu implikasi dari peristiwa, baik yang berasal dari luar dan menimbulkan guncangan jiwa pada individu terkait.¹⁴

Kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu mengontrol emosi pada rangsangan yang di terimanya menjadi kontrol emosi yang akan ditampilkan keluar melalui berbagai cara. Keadaan kestabilan emosi adalah Suatu keadaan emosi yang tidak mengalami perubahan signifikan dari waktu sebelumnya hingga saat ini, artinya seseorang dengan kontrol emosi yang baik mampu menjaga kendali atas emosinya sesuai dengan tempatnya. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi mampu menunjukkan emosi dengan tepat,

¹⁴Fitratur Rohmah, “Dinamika Emosi Pada Pasangan Pernikahan Kawin Hamil di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta”, dimuat dalam *Skripsi* Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta, hlm. 10-11.

efektif, sehingga aktifitas lain yang sedang dilakukan tidak terdampak maupun bertentangan dengan emosi yang sedang dialami.¹⁵

Jadi, dapat disimpulkan mengenai definisi operasional dari Dinamika kestabilan emosi ialah pengendalian keadaan emosi baik secara cepat dan tepat dalam adaptasi dan merespon individu, kelompok atau lingkungannya.

2. Wanita

Menurut sejarah Kontemporer Bahasa Indonesia, kata “wanita” menempati posisi dan konotasi terhormat. Dalam kamus Bahasa Indonesia, wanita berarti perempuan dewasa.¹⁶ Kodrat wanita menjadi pokok pembahasan utama dalam diskusi tentang wanita atau gender secara umum. Ketika “kodrat” digabungkan dengan kata “wanita”, maka ditemukan sebuah ciri kualitas yang melekat pada tubuh perempuan seperti menstruasi, hamil, melahirkan dan menyusui.¹⁷

Kesehatan wanita dapat berdampak besar pada kesehatan dan kesejahteraan generasi penerus di masa yang akan datang. Kesehatan wanita juga sangat unik dan kompleks secara anatomi dan fisiologi khususnya dalam system reproduksi. Organ reproduksi wanita adalah salah satu area yang sering terjadinya berbagai penyakit, yang dapat disebabkan karena hormone, kanker, infeksi, kista atau miom.¹⁸

Berdasarkan penjelasan mengenai hakikat wanita, maka dapat diambil kesimpulan mengenai definisi operasional tentang wanita adalah seseorang

¹⁵Harris Fadhillah, “Pengaruh Membaca Al Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta”, dimuat dalam *Skripsi* Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Juli 2016, hlm. 7.

¹⁶Mike A K Lovihan & Revoltje O W Kaunang, “Perbedaan Perilaku Asertif Pada Wanita Karir Yang Sudah Menikah Dengan Yang Belum Menikah Di Minahasa,” dimuat dalam *Jurnal Inovasi*, Vol. 7 No. 4, Desember 2010, hlm. 242.

¹⁷Kusmana, “Menimbang Kodrat Perempuan Antara Nilai Budaya Dan Kategori Analisis”, dimuat dalam *Jurnal Refleksi*, Vol. 13 No. 6, April 2014, hlm. 780-782.

¹⁸Ita Nur Itsna, “Kesejahteraan Spiritual Dan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Dengan Mioma Uteri Dan Kista Ovarium,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhamada*, Vol. 7 No. 2, hlm. 97.

yang merupakan lawan jenis dari laki-laki yang memiliki kodrat seperti menstruasi, hamil, melahirkan dan menyusui, Nyeri Premenstruasi. Jika wanita mengalami gangguan di bagian alat reproduksinya, maka akan bermasalah dalam hal kandungannya yang akan berdampak pada kesulitan mengandung.

3. Nyeri Premenstruasi

Menstruasi adalah pengeluaran secara berkala cairan dari vagina selama fase usia produktif. Haid atau menstruasi ini pada umumnya berlangsung selama 3-7 hari. Menstruasi merupakan peristiwa yang alami pada perempuan, banyak keluhan-keluhan sakit dan nyeri yang terjadi ketika perempuan mengalami menstruasi, seperti adanya rasa kejang pada perut bagian bawah. Nyeri menstruasi dapat berdampak pada aktifitas sehari-hari seperti rasa malas untuk bergerak, badan merasa mudah lelah, lemas bahkan sampai pingsan.¹⁹

Sedangkan yang dimaksud dengan pre yang artinya sebelum, jadi nyeri premenstruasi adalah nyeri sebelum menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari individu, keluhan sakit atau nyeri yang menimbulkan rasa malas untuk bergerak, badan terasa mudah lelah, lemah dan pingsan.

Definisi operasional dari premenstruasi adalah timbulnya rasa nyeri sebelum menstruasi dan masa menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, seperti badan terasa muah lelah, lemas malas untuk bergerak, bahkan rasa nyeri tidak tertahankan dapat sampai pingsan.

C. Rumusan Masalah

Latar belakang di atas, peneliti dapat menyusun beberapa rumusan masalah yakni sebagai mana berikut:

¹⁹Affan Novarenta, "Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi", dimuat dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01 No. 02, Agustus 2013, hlm. 180.

1. Bagaimana kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi?
2. Bagaimana cara menjaga kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi?

D. Tujuan Penelitian

Penjabaran rumusan masalah diatas, dirumuskan tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Menggambarkan kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi.
2. Mengetahui cara mengatasi kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberi kemanfaatan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harap mampu memberikan gambaran mengenai kestabilan emosi untuk wanita yang mengalami nyeri premenstruasi, untuk menambah ilmu pengetahuan bagi remaja putri yang mengalami nyeri, maupun untuk para orangtua yang memiliki anak mengalami nyeri premenstruasi tersebut, khususnya dalam mengatasi kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja putri maupun wanita dewasa yang mengalami nyeri premenstruasi, agar bisa menjadi lebih tenang dalam mengatur kestabilan emosi dalam menghadapinya.
- b. Bagi orangtua, bisa memberikan perhatian dan memberikan bantuan segera ketika anaknya mengalami nyeri premenstruasi.

F. Telaah Pustaka

Penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mempelajari dan melacak beberapa penelitian terdahulu dengan tujuan sebagai acuan dan referensi dalam permasalahan yang akan peneliti teliti.

Pertama, Hasil Penelitian Skripsi dari Melia Puspadewi yang berjudul “Dinamika Emosi Pada Remaja Yang Mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS)”. Dari jurusan Psikologi, dilaksanakan tahun 2012. Penelitian ini meneliti tentang pengkategorian remaja perempuan yang menjelang menstruasi menjadi tiga tahapan usia yaitu remaja awal, tengah, akhir, dimana 3 kategori tersebut yang dirasakan berbeda-beda seperti sedih, marah, *badmood*, serta kurang semangat saat merasakan premenstruasinya.²⁰ Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah kestabilan emosi pada wanita dewasa saja dan hanya yang mengalami premenstruasi, tidak dalam premenstruasi syndrome.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang diteliti oleh Melia diantaranya membahas tentang bagaimana dinamika emosi pada saat mengalami nyeri premenstruasi.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang peneliti teliti yakni peneliti akan meneliti mengenai proses kestabilan emosi premenstruasinya saja sedangkan peneliti diatas membahas tentang dinamika emosi yang mengalami prmenstruasi syndrome.

Kedua, Hasil Penelitian Skripsi dari Ruhila Hajar. Yang berjudul “Dinamika Emosi Orang Tua Yang Memiliki Anak Terdiagnosis Autis Studi Kasus Di SD Al-Firdaus Surakarta”. Dari fakultas Bimbingan Konseling Islam, penelitian pada 2017. Dalam penelitian ini di jelaskan mengenai deskripsi dan pemahaman dinamika emosi orangtua terhadap anaknya yang mengalami autisme,

²⁰Melia Puspadewi, “Dinamika Emosi Pada Remaja Yang Mengalami Premenstrual Syndrome (PMS)”, dimuat dalam *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012.

yang hasil menunjukkan bahwa subyek berusaha mengendalikan emosinya, seperti mendalami emosi dan berupaya meluapkan ke hal-hal yang lebih baik, dengan seiringnya masa seorang tersebut menerima apa yang terjadi dalam hidupnya.²¹ Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang peneliti teliti yakni dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi.

Persamaan dengan penelitian yang peneliti rancang ialah sama-sama membahas bagaimana dinamika emosi pada 3 subyek yang mengalami permasalahan dalam kehidupannya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah dari segi tujuan penelitian yakni untuk mendeskripsikan dan memahami dinamika emosi orangtua terhadap anaknya yang mengidap autism, sedangkan yang peneliti akan lakukan bertujuan untuk menggambarkan dan cara mengatasi dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi.

Ketiga, Hasil penelitian Skripsi dari Fadhillah H., yang berjudul “Pengaruh membaca Al Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta”, dari program studi bimbingan dan konseling jurusan psikologi Pendidikan dan bimbingan pada taun 2016. Pendekatan yang dipakai ialah pendekatan kuantitatif, dengan sampel sejumlah 89 siswa, Teknik *Sampling* memakai *simple random sampling*. Instrument yang diaplikasikan adalah skala kestabilan emosi dan skala membaca Alquran, dimana hasilnya yang berarti membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi.²²

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti ialah sama-sama membahas tentang kestabilan emosi.

²¹Ruhila Hajar Qomamadani, “Dinamika Emosi Orangtua Yang Memiliki Anak Terdiagnosis Autis Studi Kasus Di SD Al-Firdaus Surakarta”, dimuat dalam *Skripsi* Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institute Agama Islam Negeri Surakarta, 2017.

²²Harris Fadhillah, “Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta”, dimuat dalam *Skripsi* Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.

Perbedaan dengan yang peneliti teliti yaitu mengenai kestabilan emosi pada pada wanita yang mengalami nyeri menstruasi.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika Penulisan dalam penyusunan skripsi adalah kerangka yang memberikan petunjuk mengenai pokok-pokok permasalahan yang akan di bahas. Untuk mengetahui dan mempermudah pembahasan penelitian ini maka penulisan dibagi menjadi pokok-pokok pembahasan menjadi V (Lima) BAB.

BAB I Pendahuluan. Dalam bab ini diuraikan tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, sistematika penulisan.

BAB II Berisi tentang landasan teori yang akan digunakan untuk meneliti tentang dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi

BAB III Metode penelitian berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, subjek dan objek penelitian, Teknik pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

BAB IV Bab ini berisi penyajian data dan analisis data mengenai dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi

BAB V Merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan, saran-saran dan kata penutup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kestabilan Emosi

1. Pengertian

Kestabilan emosi berasal dari gabungan dua kata yaitu stabil dalam KBBI yang artinya mantap, kukuh, tidak goyah, kemudian adanya tambahan awalan ke- dan akhiran -an yang bermakna (yang bersifat) stabil (mantap, kukuh, tidak goyah) atau

dalam keadaan stabil.²⁵ Sedangkan emosi di artikan, emosi berasal dari Bahasa latin “emetus” atau “*emouere*” yang artinya mencerca (*to still up*) yaitu sesuatu yang mendorong terhadap suatu²⁶.

Respon Fisiologis adalah wujud dari sebuah emosi. Respon tersebut terbentuk secara terpola dan kompleks selain itu, penilaian individu menjadi penyebab timbulnya emosi yang berlanjut pada reaksi tindakan pada kejadian tersebut. Santrock berpendapat bahwa perasaan dapat menimbulkan emosi dikala individu berada dalam keadaan yang menurutnya sangat krusial. Emosi secara langsung maupun tak langsung dapat mempengaruhi tindakan seseorang sehari-hari, bahkan emosi juga mampu mendorong dan memberi semangat tingkah laku.²³

Kestabilan emosi menurut Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih adalah adanya persamaan dengan keselarasan emosi, yaitu emosi yang tidak

²⁵Dendi Sugono & Sugiono, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*”, (Jakarta: Gramedia, 2014), hlm. 1336.

²⁶E Usman Effendi & Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi* (Bandung: Angkasa, 1993), hlm. 9.

²³R Hendro Rumpoko Perwito Utomo & Tatik Meiyuntari, “Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi”, dimuat dalam *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4 No. 03, September 2015, hlm. 279-280.

membahagiakan sesungguhnya dapat diperbaik dengan emosi sebaliknya. Dengan demikian, untuk memahami kestabilan emosi, maka di perlukan pemahaman mengenai ketidakstabilan emosi. Secara sederhana ketidakstabilan emosi ini adalah kondisi emosi yang labil atau tidak stabil. Semium mengungkapkan bahwa ketidakstabilan emosi merupakan respon emosional yang berubah-ubah, artinya, jika individu memperoleh stimulus dengan ketidakstabilan emosinya maka akan begitu mudah untuk emosi tersebut berubah.

Berdasarkan pemaparan makna kestabilan emosi diatas, dapat diambil konklusi bahwa Kestabilan Emosi ialah suatu keadaan perasaan yang seimbang, stabil, mantab dalam diri seseorang.

2. Ciri-Ciri Seseorang yang Memiliki Kestabilan Emosi

Santrock mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol emosi yang baik ialah sebagai berikut:

- a. Percaya diri, yaitu sikap *postif thinking* dan memahami betul akan kondisi diri.
- b. Optimis, yaitu sikap positif akan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, dan tujuan yang hendak dicapai.
- c. Objektif, yaitu sikap positif dalam memandang sesuatu secara objektif dan bukan subjektif.
- d. Bertanggungjawab, yaitu sikap positif serta kemampuan seseorang dalam mengambil resiko dan menanggungnya.
- e. Rasional dan realistic, yaitu kemampuan melihat dan menginterpretasikan segala sesuatu berdasarkan akal serta kenyataan yang ada.²⁴

²⁴Harris Fadhillah, "Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI ...", hlm. 24.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi

Kestabilan emosi hadir dikarenakan terdapat faktor pembentuk lainnya. Adapun beberapa faktor yang memengaruhi kestabilan emosi, ialah:

- a. Pola asuh keluarga
- b. Pemahaman jati diri
- c. Suara hati
- d. Pengembangan diri

Kestabilan emosi menurut Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih di peroleh dengan 2 cara, yakni:

- a. Pengenalan lingkungan dengan agar terjadi keseimbangan antara emosi yang baik dan buruk.
- b. Mengembangkan toleransi yang dilakukan dengan tujuan untuk menghalau emosi yang buruk.²⁵

Dari penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan adalah kestabilan emosi itu bisa di bentuk dan di latih oleh setiap individu yang mengalami ketidaksatabilan emosi. Sedangkan faktor yang membuat emosi stabil, dapat berasal dari luar dan dalam diri individu.

4. Aspek-Aspek Kestabilan Emosi

- a. Adekuasi Emosi adalah reaksi dari sebuah emosi yang berbentuk tindakan atau ekpresi tertentu.
- b. Kematangan Emosi

Kematangan emosi dapat diartikan sebagai suatu kondisi pengaturan emosi oleh seseorang sesuai dengan kondisi dan situasi yang terjadi misalkan, ketika suasana duka, maka seseorang harus menunjukkan sikap empati, jika berada dalam suasana menghadapi masalah, maka seseorang diharapkan tenang dan tidak terburu-buru apalagi marah.

²⁵Harris Fadhillah, "Pengaruh Membaca Al Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI ...", hlm. 24-25.

c. Kontrol Emosi

Pengertian dari Kontrol emosi sendiri ialah suatu pengaturan emosi yang di sesuaikan dengan kondisi lingkungan oleh seseorang yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita serta prinsipnya.²⁶ Adanya Kontrol emosi yang baik pada diri individu menunjukkan kualitas diri yang baik.

B. Wanita

1. Pengertian Wanita

Menurut KBBI, wanita berarti perempuan dewasa.²⁷ Salah satu pembahasan yang penting yaitu tentang kodrat wanita atau gender secara umum. Ketika kodrat digabungkan dengan istilah perempuan, maka dirumuskan dalam kualitas yang melekat pada tubuh wanita seperti menstruasi, hamil, mengandung, menyusui, dan lain sebagainya.²⁸ secara esensial, kodrat wanita dapat dilihat dari segi biologis wanita yang melekat dalam diri wanita itu sendiri. Hal demikian mengarah pada kualitas diri seorang wanita seperti hamil, menstruasi atau haid, melahirkan dan menyusui, serta aspek-aspek lain yang menunjukkan bahwa wanita peka terhadap perubahan.²⁹

Terkait dengan kesehatan wanita, kesehatan generasi penerus tergantung dari kesehatan seorang wanita. Hal demikian dikarenakan generasi penerus

IAIN PURWOKERTO

²⁶R. Hendro Rumpoko Perwito Utomo & Tatik Meiyuntari, “Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi”, dimuat dalam *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4 No. 044, hlm. 280.

²⁷Mike A K Lovihan & Revoltje O W Kaunang, “Perbedaan Perilaku Asertif Pada Wanita Karir Yang Sudah Menikah Dengan Yang Belum Menikah Di Minahasa”, dimuat dalam *Jurnal Inovasi*, Vol. 7 No. 4, Desember 2010, hlm. 242.

²⁸Kusmana, “Menimbang Kodrat Perempuan Antara Nilai Budaya Dan Kategori Analisis”, dimuat dalam *Jurnal Refleksi*, Vol. 13 No. 6, April 2014, hlm. 780-782.

²⁹Fakultas Ushuluddin and U I N Syarif, “Menimbang Kodrat Perempuan Antara Nilai Budaya Dan Kategori Analisis,” n.d., 779–800.

lahir dari rahim seorang wanita. Kesehatan wanita juga sangat unik dan kompleks secara anatomi dan fisiologi dalam system reproduksi.³⁰

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa wanita ialah salah satu bentuk kodrat manusia yang memiliki ciri unik secara biologis seperti hamil, mengeluarkan darah/ haid atau menstruasi serta melahirkan.

2. Ciri Khas Wanita Secara Psikologis

Secara umum, wanita di citrakan sebagai makhluk yang emosional, mudah menyerah, pasif, subjektif, lemah dalam matematika, mudah terpengaruh, lemah fisik, dan dorongan seksnya rendah. Namun, secara psikologis, ciri khas wanita ialah memiliki sifat merawat, mengasuh serta dependen. Selain itu wanita juga memiliki sifat mudah mengalah, tidak egois, menyenangkan orang lain, serta ekspresif. Sedangkan ciri lain dari seorang wanita ialah emosional, mudah menangis, sensitif, penakut, lemah, serta mudah terpengaruh.³¹

3. Karakteristik wanita secara Biologis

Karakteristik wanita secara biologis dapat dilihat dari kodrat wanita itu sendiri. Hal demikian karena hal yang berkaitan dengan kodrat ialah tentang hal yang berkaitan dengan penciptaan Tuhan dan melekat dalam diri seorang wanita. Hal demikian juga sependapat dengan Broverman yang mengatakan bahwa manusia laki-laki dan perempuan diciptakan dengan memiliki ciri biologis (kodrati) tertentu. Adapun karakteristik wanita secara biologis atau kodrati ialah memiliki alat reproduksi, memiliki saluran melahirkan, mampu

³⁰Ita Nur Itsna, "Kesehatan Spiritual Dan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Dengan Mioma Uteri Dan Kista Ovarium", dimuat dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhamada*, Vol. 7 No. 2, hlm. 97.

³¹Eti Nurhayati, "MEMAHAMI PSIKOLOGIS PEREMPUAN (Integrasi & Intercomplementer Perspektif Psikologi Dan Islam)", dimuat dalam *Jurnal Batusangkar International Conference*, Oktober 15-16, hlm. 15-16.

mereproduksi sel telur, Memiliki Vagina, memiliki payudara serta mengalami haid atau menstruasi.

C. Premenstruasi

1. Pengertian Premenstruasi

Premenstruasi atau biasa disebut sebagai Sindrom Premenstruasi ialah sekumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang berkaitan dengan siklus menstruasi wanita yang terjadi sebelum atau menjelang menstruasi yakni di 6-10 hari pra menstruasi dan akan menghilang secara perlahan seiring berjalannya proses menstruasi.³² Gejala premenstruasi ternyata juga dapat terjadi di 24-48 jam pertama siklus menstruasi dan akan mereda selama beberapa hari ke depan. Gejala-gejala tersebut biasa dikenal dengan sindrom pramenstruasi (PMS).³³ Seseorang yang mengalami premenstruasi dalam siklus menstruasi dapat menjadi permasalahan yang cukup berat dalam hidupnya. Hal demikian karena ketika mengalami premenstruasi, tubuh terasa nyeri dan ngilu di bagian perut bagian bawah yang dapat mempengaruhi emosi seorang wanita ketika nyeri tersebut bertambah parah. Selain itu, gejala premenstruasi dapat menyebabkan pengaruh yang serius dalam kehidupan harian seorang wanita. Adanya kejadian premenstruasi ini dapat mengganggu prestasi pekerjaan, aktifitas sosial dan lain sebagainya.³⁴

Menstruasi merupakan peristiwa yang alami pada setiap wanita, yang merasakan rasa sakit serta nyeri di bagian perut bawah sebagai reaksi luruhnya dinding rahim untuk mempersiapkan rahim menyimpan calon bayi.

³²Halbreich et al, "Clinical diagnostic criteria for premenstrual syndrome and guidelines for their quantification for research studies" *Journal Gynecology Endocrinology*, 2007; 23 (3), pp. 123-130.

³³Bulan Purnama Sari, "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMA Wirausaha Bandung Tahun 2016", dimuat dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, Vol. 1 No. 2, November 2018, hlm. 2.

³⁴Mery Ramadani, "Premenstrual Syndrome (PMS)", dimuat dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7 No. 1, September 2012 – Maret 2013, hlm. 22.

Seseorang yang mengalami nyeri menstruasi dapat terganggu kegiatan hariannya karena merasakan mudah lelah, letih dan lesu, bahkan dapat menyebabkan pingsan pada seseorang yang tidak kuat menahan rasa nyeri saat menstruasi tersebut. Nyeri menstruasi terjadi dalam selang waktu yang berbeda-beda tiap wanita. Ada yang setelah nyeri selama sehari full lalu mereda. Namun, ada juga yang merasakan berkepanjangan hingga h-2-3 menstruasi bahkan ada yang merasakan sakit sebelum dan sesaat menstruasi di sepanjang waktu menstruasi.

Kualitas generasi manusia tergantung pada kesehatan reproduksi kualitas di masa depan, tidak terlepas dari kondisi perempuan pada saat ini, sebagaimana disebutkan:

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ
وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

Artinya: “Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar.” (QS. An-Nisa [4]:9)³⁵

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian premenstruasi adalah suatu gejala fisik, psikis dan psikologis seorang wanita berupa nyeri yang berlangsung menjelang menstruasi dan akan menghilang seiring berjalannya proses menstruasi.

2. Gejala-gejala Premenstruasi

Gejala premenstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada individu adalah karena pada individu tersebut mengalami premenstruasi yang

³⁵Dr. Nonon Saribanon, dkk, *Haid dan Kesehatan*, (Jakarta: Penerbit Sekolah Pascasarjana Universitas Nasional 2016), hlm. 27.

cukup parah, seperti fungsi sosial, aktivitas keluarga, prestasi kerja maupun hubungan seksual dapat terganggu.

Sedangkan menurut Mery Ramadhani dalam Jurnalnya menyebutkan bahwa gejala premenstruasi meliputi 2 aspek, yakni gejala fisik, gejala emosi dan perilaku. Adapun penjelasannya ialah sebagai berikut:

- a. Gejala fisik ialah gejala yang muncul dari fisik seorang wanita, yakni Kondisi kelelahan umum (lemah, letih, lesu, pegal, dan linu), timbul jerawat, nyeri kepala, punggung perut bawah dan terkadang juga nyeri di payudara. Untuk gejala fisik yang cukup ekstrim ialah mengalami gangguan pencernaan seperti perut kembung, diare, kontipasi, perubahan nafsu makan, mudah lapar.
- b. Gejala emosi dan perilaku ialah suatu gejala premenstruasi yang timbul dari dalam berupa perasaan seorang wanita, diantaranya ialah mood yang labil, mudah tersinggung, depresi, cemas, gangguan konsentrasi, insomnia, dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan mengenai gejala premenstruasi di sebabkan oleh 2 aspek, yakni aspek gejala fisik dan aspek gejala emosi atau perilaku.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gejala Pramenstruasi

Nyeri menstruasi pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

a. Riwayat keluarga

Keturunan juga merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya rasa nyeri menstruasi

b. Wanita yang belum menikah

Wanita yang sudah bersuami beresiko minim mengalami nyeri menstruasi, karena sperma dalam organ reproduksi wanita mampu mengurangi produksi prostaglandin atau zat seperti hormone yang menyebabkan otot rahim berkontraksi dan merangsang nyeri saat menstruasi. Selain itu,

adanya hubungan seksual antara laki-laki dan wanita dapat mengakibatkan leher rahim menjadi lebar.³⁶

Faktor resiko nyeri menstruasi pada umumnya, menurut Andriani diantaranya adalah:

1) Indeks masa tubuh

Seorang wanita yang berpostur tidak proposional ternyata memiliki resiko lebih besar terhadap nyeri menstruasi. Hal demikian dikarenakan semakin rendah indeks masa tubuh maka tingkat nyeri menstruasi akan semakin berat dan sebaliknya, saat wanita semakin gemuk, timbunan lemak memicu pembuatan hormone terutama estrogen.

2) Tingkat stress

Terjadinya premenstruasi disebabkan oleh gabungan dari berbagai faktor kompleks yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. stress sangat besar adalah salah satu faktor psikologis yang memberikan pengaruh besar terhadap kejadian premenstruasi.³⁷ Seringkali stress menjadi persoalan yang tiba-tiba harus dialami dan dihadapi setiap individu. Pengaruh negatif pada tubuh ternyata juga dapat disebabkan oleh peningkatan stres. Stress menjadi penyebab timbulnya nyeri menstruasi, semakin tinggi tingkat stress yang di alami maka semakin tinggi pula tingkat nyeri menstruasi yang di rasakan.

3) Aktifitas Fisik

Untuk menjaga kesehatan tubuh, maka diperlukan aktifitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Melakukan aktifitas fisik

³⁶Ika Novia dan Nunik Puspitasari, "Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer", dimuat dalam *Jurnal Public Health*, Vol. 4 No. 2, Maret 2008, hlm. 100-102.

³⁷Wiwin Eva Nuvitasari dkk., "Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMK Islam", dimuat dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 8. No 2, Mei 2020, hlm. 113.

dengan benar dan tepat dapat menimbulkan *effort* yang baik bagi tubuh, semakin rendah aktifitas fisik maka semakin berat tingkat nyeri menstruasi dan sebaliknya.³⁸

Kesimpulan dari penjelasan diatas ialah tingkat stress, dan IMT adalah faktor intern yang berpengaruh terhadap premenstruasi sedangkan faktor eksternal ialah riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan status perkawinan.

4. Cara Mengurangi keluhan Premenstruasi

Ketika seorang wanita mengalami gejala premenstruasi, terdapat cara mengurangi gejala premenstruasi yang dapat dilakukan oleh wanita tersebut. Berikut beberapa cara untuk mengurangi keluhan saat premenstruasi sebagai berikut:³⁹

- a. Melakukan kegiatan olahraga atau aktifitas fisik secara teratur minimal 30 menit sehari seperti Jogging, Bersepeda, atau lari.
- b. Istirahat yang cukup seperti tidur selama 8 jam
- c. Tidak mengkonsumsi kafein atau merokok atau menghidap ganja dan alkohol.
- d. Makan secara teratur dengan menu bergizi seimbang dengan porsi kecil.
- e. Mengurangi makan makanan yang mengandung banyak garam, lemak, minyak dan gula.
- f. Mengonsumsi suplemen kesehatan seperti Vit B6 dan D, Kalsium serta buah-buahan dan sayuran. Hembing dalam wahyuni menambahkan bahwa makanan sehat juga perlu ditambahkan seperti vitamin yang mengandung kalsium untuk meredakan kram, Vitamin E untuk mengurangi rasa nyeri di

³⁸Yunita Andriani, "Hubungan Indeks Masa Tubuh, Tingkat Stress, dan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester II Stikes Aisyah Yogyakarta", dimuat dalam *Skripsi* Program Studi Bidan Pendidikan Jenjang DIV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyah Yogyakarta, 2015, hlm. 9-11.

³⁹Mery Ramadani, "Premenstrual Syndrome (PMS)", hlm. 22.

bagian payudara, keletihan serta insomnia serta itamin B6 untuk mengatasi keletihan, iritasi dan *Mood Swing*.⁴⁰

D. Dinamika Kestabilan Emosi Pada Wanita yang Mengalami Nyeri

Premenstruasi

Emosi menurut Mahmud bahwa kehidupan manusia dipengaruhi oleh emosi, karena perilaku dan cara adaptasi seseorang ditentukan oleh emosinya, kemudian juga emosi dapat berpengaruh terhadap tingkah laku, kepribadian hingga kesehatan seseorang.⁴¹ Saat merasakan nyeri memungkinkan untuk perempuan mengalami emosi negative seperti munculnya rasa cemas karena rasa nyeri yang tak kunjung sembuh. Apabila wanita berfikir buruk tentang hal tersebut, dapat terjadi seseorang tersebut merasakan itu sebagai sesuatu yang buruk.⁴² Hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* menunjukkan bahwa premenstruasi sindrom dialami oleh sedikitnya 1 wanita dari 85% wanita di dunia. Adapun usia wanita yang mengalami sindrom premenstruasi pada umumnya pada usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi pada tiap wanita.⁴³

Gangguan menstruasi sering dialami oleh banyak wanita diwaktu sebelum, menjelang dan sesudah menstruasi. Gangguan tersebut dapat berupa rasa mual, pusing, pegal-pegal, sakit perut dan bahkan terkadang sampai pingsan.⁴⁴ Nyeri merupakan sensasi yang tidak menyenangkan dan hanya dapat dirasakan oleh individu itu sendiri. Nyeri juga dapat memenuhi pikiran seseorang. Nyeri juga merupakan pengalaman sensori dan emosional yang bersifat tidak menyenangkan

⁴⁰Elly Wahyuni et al., "Efek Intervensi Terstruktur Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Premenstruasi," 2013, 130–36.

⁴¹Perwito Utomo and Meiyuntari, "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi."

⁴²Affan Novarenta, "Guide Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi."

⁴³Wiwini Eva Novitasari dkk, "Tingkat Stress Berhubungan Dengan Premenstruasi Syndrome Pada Siswi SMK Islam."

⁴⁴Melva Manurung and Marenta Manurung, "Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismonorea Di Yayasan Parulian 4 Porsea Kabupaten Toba Samosir Tahun 2018", dimuat dalam *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol. 2 No. 1, Januari 2019, hlm. 56-57.

akibat dari kerusakan jaringan yang actual ataupun potensial. Sedangkan menurut Feurst, nyeri adalah suatu perasaan sakit yang menimbulkan ketegangan baik secara fisik, psikis dan mental seseorang.⁴⁵ Nyeri juga dapat sangat menyiksa dirasakan saat menstruasi. Perempuan yang mengalaminya terkadang membungkukan tubuh atau merangkak karena tidak mampu menahan rasa nyeri dan bahkan sampai ada yang guling-guling di tempat tidur. Hal ini sangat mengganggu bagi aktivitas harian dan akan berakibat di pekerjaannya dan aktivitas sehari-hari.⁴⁶

Respon emosi pada wanita terhadap masing-masing nyeri berbeda-beda, tergantung pada kondisi fisik dan juga lingkungan sosialnya. Situasi emosi dalam hal ini merupakan perasaan yang kadangkala kesulitan untuk dikendalikan oleh individu, misalnya terlalu peka terhadap situasi tertentu, ataupun emosi marah. Dampaknya adalah mungkin saja individu dapat mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan tersebut.⁴⁷ Maka dengan itu kestabilan emosi sangat berpengaruh pada wanita yang mengalami keadaan situasi yang kurang memungkinkan.

Seseorang dapat dikatakan memiliki kestabilan emosi apabila dalam mengekspresikan emosi secara efektif atau tidak mencelakakan, dengan cara obyektif dalam menginterpretasikan suatu peristiwa serta membentuk kebiasaan diri dalam menyelesaikan banyak ujian dan menemukan sebuah solusi dengan baik.⁴⁸

⁴⁵Affan Novarenta, "Guide Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Mnestruasi."

⁴⁶Makrifatul Amaliyah dan R Khairiyatul Afiyah, "Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas X di SMA Negeri 2 Pamekasan", dimuat dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 8 No. 01, Februari 2015, hlm. 77.

⁴⁷Sinta Murwitasari dan Bimono, "Perbedaan Kepekaan Sensivitas Emosi Pada Saat Haid dan Tidak Haid", dimuat dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 6 No. 1, 2010, hlm. 34-35.

⁴⁸M Yusuf Ali & Taufiq Hidayat, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani", dimuat dalam *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 4 No. 1, 2016, hlm. 27.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat diambil kesimpulan mengenai dinamika kestabilan emosi yakni, suatu kondisi kontrol emosi yang efektif oleh seorang wanita agar tetap bersifat netral dan tidak mengganggu pekerjaan atau aktivitas disaat mengalami gejala premenstruasi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian Kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak berasal dari prosedur kuantitatif, secara statistic ataupun bentuk lainnya yang menggunakan angka. Sedangkan penelitian kualitatif berdasarkan penjelasan Bogdan & Taylor ialah suatu penelitian yang dihasilkan dari data deskriptif dan yang dapat diamati yang diarahkan pada latar individu secara holistic (utuh).⁴⁹ Berdasarkan rumusan masalah dan objek yang diteliti tentang dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi, maka penelitian ini membahas secara rinci reaksi emosi dan kestabilan emosinya pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi tersebut.

Metode penelitian kualitatif sering disebut dengan metode penelitian naturalistic karena pada penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah.⁵⁰ Metode penelitian kualitatif ini ialah menggunakan metode studi kasus. Studi Kasus menurut Creswell adalah sebuah penelitian yang menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu.⁵¹ Tujuan utama dari metode penelitian kualitatif studi kasus ini yaitu untuk menggambarkan realitas yang kompleks dan mengungkapkan teori yang dipakai untuk menelaah penelitian ini serta

⁴⁹Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), hlm 82.

⁵⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm 14.

⁵¹ Sri Wahyuni, *Metode Penelitian Studi Kasus: Konsep, teori Pendekatan Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya*,(Madura: UTM Press, 2013), hlm 3.

menjelaskan serta mendeskripsikan dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi.

Dalam penelitian studi kasus ini, terdapat kriteria yang di harapkan sesuai dengan pedoman penelitian studi kasus itu sendiri sebagaimana pendapat Creswell dkk. dalam Sri Wahyuni, yakni sebagai berikut:

1. Menempatkan objek penelitian sebagai kasus
2. Memandang kasus sebagai fenomena yang bersifat kontemporer
3. Dilakukan pada kondisi kehidupan sebenarnya
4. Menggunakan berbagai sumber data
5. Menggunakan teori sebagai acuan penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan catatan lapangan dalam mengambil data. Menurut Bogdan dan Biken bahwa catatan lapangan adalah laporan dilapangan secara tertulis tentang apa yang di dengar, dilihat, dialami dan dipikirkan dalam rangka pengumpulan data refleksi terhadap data dalam penelitian kualitatif.⁵² Tujuan dari catatan lapangan itu sendiri ialah untuk memahami dan meneliti secara jelas mengenai gambaran kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi. Maka peneliti dalam mengumpulkan data di lapangan dengan sejelas-jelasnya sesuai topik penelitian dan pokok permasalahan. Peneliti juga diharuskan meninjau secara langsung objek lapangan dalam penelitiannya, peneliti diwajibkan untuk dapat aktif, mendengar, mengamati, bertanya, mencatat, terlibat, menghayati, berfikir dan menarik kesimpulan berdasarkan data yang didapat dilapangan.

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah segala yang dapat memberikat informasi terkait penelitian yang dilakukan. Dalam menentukan karakteristik subyek penelitian di

⁵²Umi Zulfa, *Metodologi Penelitian Sosial*. (Yogyakarta: Cahaya Ilmu, 2011), hlm 101.

butuhkan kriteria eksklusi dan inklusi untuk menghindari penyimpangan dari populasi yang di harapkan. Kriteria inklusi adalah kriteria yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai subyek penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil menjadi subyek penelitian. Berdasarkan kriteria diatas, maka kriteria inklusi dalam penelitian ini ialah:

1. Subjek adalah seorang wanita yang berusia berkisar 20-25 yang mengalami gejala premenstruasi
2. Subjek mengalami fase premenstruasi awal sejak SMP, yakni usia 13-15 tahun.
3. Pernah mengalami gejala premenstruasi atau gejala nyeri pada waktu sebelum dan ketika haid atau menstruasi yang tak tertahankan.
4. Wanita tersebut adalah Mahasiswa dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2016
5. Subjek yang mengisi lembar persetujuan menjadi informan

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah subyek penelitian yang menolak untuk dijadikan subyek penelitian, dengan alasan tidak mengalami fase menstruasi yang nyerinya berlebihan, karena berarti wanita tersebut hanya mengalami fase menstruasi saja.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah pelaku utama. Dalam penelitian ini, subyek penelitian ialah mahasiswi fakultas dakwah prodi bimbingan konseling islam angkatan 2016 yang memiliki rasa nyeri premenstruasi. Selain itu, subjek rata-rata berumur antara 20-25. Selain itu subjek pernah mengalami nyeri haid awal ketika usia 13-15 tahun atau usia SMP. Penentuan subyek untuk mendapatkan informasi yang diperlukan oleh peneliti dalam mendapatkan data yang utuh. Semua subyek yang terlibat perlu digali informasinya berupa perkataan maupun tindakan, sehingga dapat diperoleh gambaran mengenai dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi. Adapun identitas subyek utama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Identitas subyek pertama

Subyek pertama berinisial RW yang berusia 22 tahun. Anak ke 2 dari 3 bersaudara, bertempat tinggal di Rakit, Banjarnegara

2. Identitas Subyek Kedua

Subyek kedua dalam penelitian ini berinisial NS yang berusia 22 tahun. Anak ke 2 dari 2 bersaudara, bertempat tinggal di Kebasen Banyumas

3. Identitas Subyek Ketiga

Subyek ketiga dalam penelitian ini berinisial SR yang berusia 22 tahun. Anak ke 1 dari 2 bersaudara, bertempat tinggal di Brebes

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah Teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan suatu data.⁵³ Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Metode Observasi/ Pengamatan

Observasi yaitu sebuah teknik pengumpulan data yang mewajibkan kehadiran peneliti di lapangan untuk terkait pengamatan sesuatu yang berkaitan dengan ruang, tempat, kegiatan, pelaku, benda-benda, tujuan, waktu, dan perasaan. Dalam melakukan penelitian, peneliti terlibat secara pasif, artinya peneliti tidak terlibat langsung dengan kegiatan subjek penelitian.⁵⁴

Observasi adalah Teknik pengamatan dan pencatatan yang sistematis untuk membantu mendapatkan data yang mendasari pernyataan spesifik dari individu atau kelompok yang tercermin melalui tingkah lakunya, sehingga nantinya data diinterpretasikan.⁵⁵ Istilah observasi diarahkan untuk

⁵³Umi Zulfa, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Cahaya Ilmu, 2011), hlm 63.

⁵⁴Djunaidi Ghony dan Fauzan Almansyur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 165.

⁵⁵Dra. Sulisworo Kusdiyati dan Irfan Fahmi, *Observasi Psikologi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm 4.

memperhatikan kegiatan secara akurat, mencatat fenomena yang ada, kemudian mempertimbangan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut.⁵⁶

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan observasi non partisipan, dalam observasi ini peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.⁵⁷ Dalam penelitian yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data yang tidak bisa diperoleh melalui interview dan sebagai data pelengkap atau pendukung. Adapun yang peneliti observasi adalah tingkah laku saat subyek sedang berada di lingkungan teman-temannya dan sedang merasakan sakit nyeri tersebut.

2. Metode Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan menjadi suatu data tanya jawab dan suatu data tertentu. Melakukan wawancara, peneliti dapat mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang responden dalam mengidentifikasi keadaan serta fenomena yang terjadi dan hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi.⁵⁸

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur adalah Teknik wawancara, yang pengumpulan data telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan yang telah disiapkan.⁵⁹

⁵⁶Imam Gunawan, *Metode penelitian kualitatif teori dan praktik*, (Jakarta: bumi aksara, 2016). hlm 143.

⁵⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm 204.

⁵⁸Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 208.

⁵⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm 194-195.

Adapun awal peneliti melakukan wawancara pertama kali ialah pada saat di kampus pada hari Jum'at 01 November 2019 dan 05 November 2019 dengan bertanya langsung. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapat informasi terkait pengalaman premenstruasi yang dialami subjek penelitian terkait dengan usia awal mengalami gejala premenstruasi, gejala dan perasaan yang dirasakan ketika mengalami premenstruasi serta cara mengatasi gejala premenstruasi tersebut.

D. Keabsahan Data

Validitas data menunjukkan sejauh mana alat ukurnya, validitas membuktikan bahwa apa yang telah diteliti mengenai sebuah masalah sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan dan penjelasan diberikan sesuai dengan yang sebenarnya. Terdapat dua macam validitas penelitian, validitas internal dan eksternal. Validitas internal yaitu ukuran tentang kebenaran data yang diperoleh dengan perangkat instrument yang ada, apakah instrument tersebut telah mengukur variable yang sebenarnya terjadi. Validitas eksternal yaitu sejauh mana proses tersebut berlaku bagi kasus yang terjadi diluar penelitian.⁶⁰

Alat yang digunakan untuk menganalisa data dan informasi untuk memastikan validitas data dalam suatu penelitian menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah Teknik pemeriksaan keabsahan sebuah data yang dapat memanfaatkan sesuatu yang lain, di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data itu. Metode triangulasi terdiri dari empat model, yaitu triangulasi metode, triangulasi sumber, triangulasi situasi dan triangulasi teori. Adapun teknik pemeriksaan data yang digunakan data dalam penelitian ini antara lain, sebagai berikut:

⁶⁰Ibid., hlm. 363-364.

1. Triangulasi yaitu pengecekan keabsahan data dengan memanfaatkan suatu yang ada diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data itu. Peneliti akan membandingkan dengan pendapat orang lain atau data-data pendukung lainnya.
2. Pengecekan anggota yaitu pengecekan dengan anggota yang terlibat dalam proses pengumpulan data. Para anggota yang terlibat mewakili, mereka dimanfaatkan untuk memberikan reaksi dari segi pandangan dan situasi mereka sendiri terhadap data yang telah di organisasikan oleh peneliti.
3. Perpanjangan keikutsertaan menurut peneliti agar terjun dalam lokasi dalam waktu yang cukup panjang guna mengingatkan kredibilitas. Dengan masuk ke dalam lingkungan madrasah dalam jangka waktu yang panjang akan memberi penelitian banyak data yang akurat.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Imam Gunawan adalah “sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode/tanda, dan mengkategorikan sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab.”⁶¹ Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah di lapangan.

Ketika data sudah terkumpul atau terpenuhi, selanjutnya ialah pengolahan data menjadi informasi atau kesimpulan yang dapat tersampaikan kepada khalayak umum. Analisis data yang peneliti gunakan ialah analisis data model Miles and Huberman. Adapun tahapan analisisnya ialah sebagai berikut:⁶²

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

⁶¹ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif...*, 209

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010), 337.

Reduksi data berarti meliputi kegiatan meresum, memilih hal-hal yang pokok, fokus pada hal penting atau pokok, menyaring tema-tema yang sesuai. Dengan demikian data yang tereduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Pada proses mereduksi data, semua data umum yang telah terkumpul dalam proses pengumpulan data sebelumnya di sortir, sehingga penulis dapat mengetahui data yang telah sesuai dengan tujuan penelitian. Ringkasan catatan merupakan produk Reduksi data dalam proses penelitian. Proses reduksi data akan dapat memperpendek, mempertegas, membuat fokus, dan membuang hal yang tidak perlu.

Data yang direduksi dalam penelitian ini berupa data-data hasil wawancara dengan berbagai interview yaitu teman atau keluarga dekat subyek yang mengerti kondisinya. Tahap awal dalam mereduksi data hasil wawancara yakni melakukan pencatatan dalam proses wawancara. Kemudian peneliti hendaknya memilah hal yang sesuai sasaran dalam penelitian ini. Setelah itu, penulis meringkasan hasil ringkasan catatan lapangan. Kemudian ringkasan singkat tersebut penulis sajikan dalam penyajian data.

2. Data *Display* (Penyajian Data)

Setelah selesai mereduksi data, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Teks yang bersifat naratif adalah bentuk penyajian data yang sering digunakan.⁶³

3. *Conclusion Drawing / verification*

Langkah ketiga yang wajib dilakukan ialah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal bersifat sementara, dan jika tidak ditemukan bukti

⁶³Limas Dodi, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2015), 216.

pendukung yang kuat maka akan berubah menjadi kesimpulan kredibel dengan syarat disertai bukti-bukti yang valid dan konsisten.⁶⁴



⁶⁴Soehadha, *Metodologi Penelitian Sosiologi Agama (Kualitatif)* (Yogyakarta: Teras, 2008), 114.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

1. Visi Bimbingan dan Konseling

“Pada tahun 2020, Unggul dalam Pengkajian dan Pengembangan Bimbingan dan Konseling menuju Masyarakat yang Berkeadaban.”

2. Misi

- a. Menyelenggarakan pengkajian dan pengembangan Bimbingan dan Konseling melalui Pendidikan dan pengajaran secara inklusif dan integratif;
- b. Melakukan dan mengembangkan penelitian Bimbingan dan Konseling dalam ranah akademik dan sosial kemasyarakatan;
- c. Mencetak social *entrepreneur* dalam membangun masyarakat;
- d. Memperluas kerja sama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling.

3. Tujuan

- a. Mencetak sarjana di bidang Bimbingan dan Konseling;
- b. Menghasilkan lulusan yang profesional di bidang Bimbingan dan Konseling;
- c. Mewujudkan masyarakat yang religious, kritis, dan memiliki komitmen terhadap nilai-nilai keadilan dan kemanusiaan;
- d. Menghasilkan sarjana muslim professional yang memiliki komitmen terhadap pengembangan Bimbingan dan Konseling yang memiliki kemampuan akademik;
- e. Mengembangkan dan menyebarluaskan Bimbingan dan Konseling Islam untuk meningkatkan harkat kehidupan masyarakat yang berbudaya.

4. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan dilaksanakan pada bulan Juli 2020 Sampai bulan Januari 2021 pada 3 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah yang merasakan nyeri premenstruasi. Adapun rundown penelitian ialah sebagai berikut:

Table 1. Rundown Penelitian

Agenda	Juli				Agustus- September				November- Januari			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan Instrumen												
Penelitian												
Analisis data												
Penyusunan laporan												
Penyerahan Laporan												

5. Profil Subjek Penelitian

a. Subjek Pertama

1) Biografi Subjek Pertama

- a) Nama : RW (nama singkatan)
- b) Usia : 22 tahun
- c) Status : Mengalami Nyeri Premenstruasi
- d) Agama : Islam
- e) Perkerjaan : Mahasiswa
- f) Jenis Kelamin : Perempuan
- g) Status Narasumber : Narasumber Pertama
- h) Alamat : Banjarnegara
- i) Tempat : Kos, Vidio Call

2) Deskripsi

a) Biografi Subjek Pertama

Subjek pertama adalah mahasiswi prodi bimbingan dan konseling yang berusia 22 tahun, yang merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara dan bertempat tinggal di Banjarnegara. Narasumber kedua Namanya RW (nama singkatan), merupakan salah satu dari tiga subyek dari prodi BKI Angkatan 2016 yang mengalami nyeri premenstruasi.

b) Gejala Awal Merasakan Premenstruasi Subjek Pertama dan Cara Mengatasinya

Pertama kali RW merasakan nyeri premenstruasi pada saat duduk dibangku SMA, sebelumnya keluhan menstruasi tidak pernah merasakan nyeri yang berlebihan, semenjak SMA RW mulai gelisah karena nyeri premenstruasi dan selama menstruasi membuatnya merasakan sakit yang tidak bisa dibawa untuk aktifitas, sampai sekarang kurang lebih 7 tahun menahan nyeri disetiap bulannya, hampir rutin tiap bulan pasti merasakan nyeri tersebut, kadang-kadang saja tidak se sakit biasanya. Pengobatan yang dilakukan RW Ketika merasa tidak taktertahankan nyeri tersebut, RW meminum obat pereda nyeri, meminum jamu kunirasam, mengoleskan minyak hangat di tubuh dan perutnya, dan tidak mengikuti aktifitas pada hari tersebut, karena nyeri tersebut hanya bisa dibawa tiduran aja, ujarnya. Ketika ada acara penting sekaligus, kalau pas lagi harinya akan menstruasi tidak akan mengikuti kegiatan pada hari tersebut.

c) Gejala Emosional yang Dirasakan

Menurut penuturan RW Ketika sedang mengalami nyeri premenstruasi pada awal merasakan perubahan untuk dirinya merasakan pada waktu itu butuh waktu lama untuk menerima nyeri disetiap bulan, kurang lebih selama 2 tahunan RW baru sedikit demi

sedikit ngehandel dirinya sendiri agar tidak selalu menyalahkan diri, menyalahkan Tuhan sang pencipta, marah-marah kurang menerima takdir yang harus dirasakannya, setiap bulan sebelum tanggalnya menstruasi menurut RW harus jauh-jauh hari untuk menyiapkan dirinya agar emosinya bisa tercontrol, karena masih ada perasaan trauma untuk nyerinya tersebut, atau jauh-jauh hari pasti sudah menyiapkan obat pereda nyeri, agar bisa melewatinya tanpa menangis karena menahan kesakitan 1sampe 2 hari.

d) Upaya Menjaga Kestabilan

Salah satu cara yang dilakukan RW untuk mengatasi Kestabilan emosi yaitu dengan menyiapkan dirinya sebelum memasuki tanggal menstruasinya, dan meyakinkan dirinya untuk lebih tenang dan tidak mudah terpancing emosinya, pastinya dukungan dari keluarga dan teman dekatnya yang juga turut membantu, seperti teman dekatnya membuatkan minuman hangat, membuatkan kompresan air hangat, beli makan, dan lain-lain. Karena jika terus-terusan bertahun-tahun hanya dengan emosi atau tidak terima dengan takdir dirinya sendiri juga kurang bersyukur sekali kalau Tuhan menguji kita berarti Tuhan sayang sama kita dan kita pasti bisa, tinggal kita ikhtiar saja, agar bisa menerimanya tanpa mengeluh terus-terusan.

Berdasarkan pemaparan diatas RW mengalami ketidakstabilan emosi dalam merasakan nyeri premenstruasi yang tidak biasa tersebut dirasakan disetiap bulan. Dari pengalaman tersebut ada rasa capek, tidak terima dengan perbedaan itu, khawatir, takut dan lain-lain. Capek karena harus dirasakan disetiap bulan, rasa tidak terima karena orang disekitarnya Ketika mengalami nyeri hanya mengalami nyeri sewajarnya saja, dan masih bisa beraktifitas, khawatir takut karena pernah membaca artikel di google kalau ada rasa nyeri berlebihan bisa mengakibatkan masalah satu dan lain hal di dalam

kandungan. Adapun kestabilan emosi yang sekarang dirasakan merasakan lebih baik untuk menerima kekurangan tersebut, selalu berprasangka baik kepada Tuhan karena dengan itu Tuhan akan kasih yang terbaik.

b. Subjek Penelitian Kedua

1) Biografi Subjek Penelitian Kedua

- a) Nama : SR (nama singkatan)
- b) Usia : 22 Tahun
- c) Status : Mahasiswa
- d) Agama : Islam
- e) Jenis kelamin : Perempuan
- f) Alamat : Brebes, Jawa Tengah
- g) Tempat : Kos, Video Call,

2) Deskripsi

a) Biografi subjek penelitian kedua

Subjek kedua adalah mahasiswa BKI yang berusia 22 tahun dan merupakan anak pertama dari empat bersaudara, yang tinggal di Brebes. Namanya SR (nama singkatan) yang merupakan salah satu dari mahasiswa BKI angkatan 2016 yang mengalami nyeri premenstruasi yang sakitnya tidak seperti biasanya.

b) Gejala Awal Nyeri Menstruasi atau premenstruasi

Pertama kali merasakan nyeri premenstruasi SR masih duduk di bangku SMP di Brebes, dimana pertama kali SR merasakan nyeri menstruasi yang sakit sekali katanya dimulai semenjak SMP, lanjut SMA dan sampai sekarang, total berapa lama SR harus merasakan nyeri premenstruasi setiap bulan tersebut kurang lebih selama 9 tahun, menurut SR semenjak SMP nyeri sebelum menstruasi dan selama menstruasi tersebut seringkali disetiap bulannya pasti merasakan sakit yang teramat sakit, seringkali sakit banget tapi

kadang sakit aja. Pas awal-awal merasakan sakit yang beda SR meminum obat pereda nyeri, kalau sakitnya tidak tertahankan, dan meminum jamu-jamuan, mengoleskan aromatherapy, menggosokan yang hangat-hangat ke perut dan badan sampai merasakan sedikit enakan dan sampai sembuh, seringnya SR menahan sakit maksimal selama 3 hari sebelum dan selama menstruasi hari pertama dan kedua, yang dirasakan sakitnya sangat mengganggu seringnya pas menstruasi hari pertama, kalo pas harinya sekolah seringnya izin, karena emang gak bisa buat aktifitas, kesenggol sedikit aja nyeri, aktifitas apapun juga bakalan ditinggalin sampai besoknya membaik.

c) Gejala Emosional yang di Rasakan

Menurut penuturan SR Ketika dirinya mendapati nyeri premenstruasi tersebut, setiap sebulan akan memasuki masa menstruasinya SR merasakan kegelisahan karena memikirkan besok akan menstruasi pasti harus siap-siap nahan nyeri nya dan harus nyiapin obat-obatan ketika dirasa cukup melelahkan pasti meminum obat untuk membantu menetralsir dari sakit dan emosi sesaat. Karena begitu lamanya nyeri yang dirasakan SR 4 tahun terakhir SR merasakan menerima akan takdirnya dan karena sudah terbiasa dirasakannya setiap bulan, hanya yang dirasakan masih tetap, ketika nyeri premenstruasi jadi mudah mood naik turun, marah-marah tidak jelas, dan beristirahat adalah pilihan SR agar emosi tidak menjadi lebih naik, ataupun menahan sakit yang masih kadang menangispun biar tidak semakin menjadi-jadi, dengan itu maka SR beristirahat dari lingkungan sosial, dan dengan bantuan obat-obatan disekitarnya yang ada untuk merileksasikan dirinya sendiri.

d) Upaya Menjaga Kestabilan Emosi Subjek Penelitian kedua

Salah satu cara yang dilakukan narasumber ke dua dalam kestabilan emosi karena nyeri premenstruasi tersebut adalah dengan

cara menetralkan dirinya sendiri dari yang menurutnya akan membuat jadi emosi, selalu melihat kebawah agar lebih banyak bersyukur atas nikmat-nikmatnya, nikmat sakit maupun bahagia, meyakinkan dirinya bahwa bisa melewati dengan bersikap santai dan tidak lagi memikirkan hal-hal negative yang belum tentu akan terjadi dikemudian hari.

Berdasarkan deskripsi tersebut, dapat dipahami bahwa SR mengalami nyeri premenstruasi yang beda dari teman-teman sekitarnya dan menjadikannya banyak sesuatu yang dipikirkan atau menjadi beban pikirannya selama bertahun-tahun, meskipun sekarang sudah banyak perubahan dari tahun-tahun awal mendapati nyeri tetapi masih ada rasa kekhawatiran, dan terkadang masih ada sedikit pikiran kenapa harus mendapati hal demikian. Adapun kestabilan emosi yang dapat mengatasinya adalah dengan bersyukur atas nikmat bahagia yang lainnya yang setiap hari Tuhan berikan di kehidupannya, dan selalu berprasangka baik terhadapnya, lebih banyak bersyukur masih diberi kelengkapan hidup didunia.

c. Subjek Penelitian Ketiga

1) Biografi Subjek Penelitian ketiga

- a) Nama : NS (nama singkatan)
- b) Usia : 23 tahun
- c) Status : Mahasiswa
- d) Agama : Islam
- e) Jenis kelamin : Perempuan
- f) Alamat : Kebasen Banyumas
- g) Tempat : Kos, Vidio Call,

2) Deskripsi

- a) Biografi subjek penelitian kedua

Narasumber ketiga merupakan mahasiswa prodi bimbingan konseling islam Angkatan 2016, NS juga merupakan mahasiswi yang mengalami nyeri premenstruasi, NS merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara,

b) Gejala Awal Nyeri Menstruasi atau premenstruasi dan Cara Mengatasinya

Subjek penelitian ke tiga ini yang termasuk mengalami nyeri premenstruasi tidak seperti yang lainnya dalam kategori nyeri yang di rasakan dan dialaminya semenjak duduk di bangku SMP dan sampai sek arang sekitar kurang lebih 5 tahun disetiap bulan NS harus menahan rasa nyeri yang membuatnya merasa uring-uringan atau moodyan karena hormone yang sedang tidak stabil, ketika sedang merasakan nyeri tersebut NS seringkali menyiapkan obat pereda nyeri agar bisa menstabilkan rasa sakitnya supaya aktifitas lainnya bisa dikerjakan juga atau tidak menjadi pengganggu dalam aktifitasnya, kalau sekedar hanya menahan sampai sembuh maka NS tidak dapat beraktifitas sama sekali harus benar-benar istirahat dan tiduran terkadang melampiaskan emosinya dengan meremas-remas Kasur bantal atau benda disekitarnya, dan menangis.

c) Gejala Emosional yang di Rasakan

Menurut NS awal merasakan nyeri premenstruasi tersebut yang sudah dirasakan lebih dari 5 tahunan pasti disetiap bulan Ketika akan memasuki waktu menstruasi ada perasaan was-was seperti menyiapkan obat pereda nyeri atau melihat aka nada aktivitas yang berat atau tidak, pada saat itu akan mempengaruhi hormone pada dirinya seperti mudah sedih, marah dan lain-lain emosinya juga terkadang naik turun tergantung situasi yang sedang dihadapinya.

d) Upaya Menjaga Kestabilan Emosi Subjek Penelitian kedua

Salah satu yang dilakukan NS dalam mengatasi kestabilan emosinya adalah dengan menerima kelebihan yang Tuhan kasih selama ini yaitu merasakan nyeri yang sampai harus istirahat tidak bisa berkegiatan, karena dengan menerima semua itu akan lebih menyadarkan diri sendiri bahwa diri ini akan bisa menahannya, ini juga cuma sebulan sekali, masih banyak diluar sana orang yang sakit setiap harinya, jadi banyakin bersyukur aja sama paling kalau lagi emosinya naik turun banyak banyakin tarik nafas atau rileksasi diri sendiri.

Berdasarkan deskripsi tersebut, bahwa NS selama kurang lebih 5 tahun mengalami nyeri premenstruasi yang membuatnya sampai harus bedrest dengan perasaan yang cemas karena takut akan ada sesuatu penyakit, tapi NS selalu berfikir positif bahwa semua itu tidak akan terjadi apa-apa selagi tidak ada yang dirasakan lebih parah. Untuk mengatasi emosinya NS selain menyiapkan diri jauh -jauh hari melihat cerita atau pengalaman orang-orang yang dibawahnya.

B. Penyajian Data

Paparan data dalam BAB IV menjelaskan data-data yang berhubungan langsung dengan BAB I pada fokus penelitian. Setelah peneliti melakukan penelitian melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi pada subjek penelitian yang bersangkutan langsung sesuai yang telah dipaparkan diatas mengenai dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi, yakni sebagai berikut:

1. Kestabilan Emosi pada Wanita di Awal Mengalami Nyeri Premenstruasi.

Peristiwa premenstruasi ini kebanyakan dialami subjek penelitian selama 5 tahun terakhir lebih tepatnya semenjak akhir SMP dan awal SMA. Hal demikian di ungkapkan sendiri oleh Subjek Penelitian Pertama, yakni sebagai berikut:

“Kalo saya sejak SMA, ya sekitar udah 5 tahunan lebih”

Sependapat dengan subjek penelitian 1, subjek penelitian 3 juga mengatakan demikian. Secara lebih spesifik, subjek 2 menjelaskan sebagai berikut:

“Iya masih rutin tiap bulan ini, kalau udah mendekati mau haid harus ekstra siapin kesabaran. Awalnya karena apa saya tidak tahu pasti, tapi pas SMP tiba-tiba mau menstruasi kok nyeri banget engga kaya biasanya”

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa gejala premenstruasi ini terjadi di masa pertengahan pubertas, yakni sekitar usia 17-18 tahun.

Sedangkan Gejala premenstruasi secara umum memiliki kesamaan yakni, merasakan nyeri bagian perut bawah, namun secara spesifik terdapat perbedaan dalam prosesnya. Subjek penelitian 3 menyebutkan gejala yang dirasakan kala mengalami premenstruasi yakni

“ Sakit perut bagian bawah rasanya tuh melilit banget, mual, lemes, badan rasanya pegel-pegel, buat rebahan duduk atau berbaring kalau lagi nyeri semua posisi ngerasanya salah semua pokoknya kurang enak banget gitu ta”

Berdasarkan pemaparan subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa gejala premenstruasi kebanyakan ialah nyeri tak tertahankan dibagian perut bagian bawah yang tak jarang memicu ketidakstabilan emosi kala nyerinya tak tertahankan. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa kestabilan emosi wanita ketika nyeri menstruasi cenderung berubah-ubah atau labil.

Sedangkan disaat mengalami masa premenstruasi seperti yang dialami subjek penelitian, gejala kestabilan emosi yang berubah-ubah selalu menyertai setiap wanita yang sedang berusaha melawan nyeri yang sangat ngilu dan dalam jangka waktu lama. Sebagaimana diungkapkan oleh subjek penelitian 2, yakni

“saat mengalami nyeri premenstruasi, selama saya nya bisa mengatasi kata dokter tidak apa-apa, paling minum jamu aja, diolesin yang panas-panas di perut dan sekitarnya,

istirahat dari aktifitas dan pikiran juga perlu banget, biar bisa mengatur emosi dengan baik”

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan mengenai penanganan medis dikala premenstruasi ialah dengan cara relaksasi dengan minyak aromatherapy, atau meminum jamu-jamu tradisional seperti kunyit, dan lain-lain.

Ketika mengalami premenstruasi, setiap wanita mengalami kondisi emosi yang pastinya berbeda-beda, sebagaimana hasil wawancara dengan subjek penelitian 1, beliau mengatakan sebagai berikut:

“capek banget si apalagi pas awal-awal masih beradaptasi dengan sesuatu yang baru ini misalnya ya dulu tuh sering uring-uringan, nangis, marah-marah ga jelas, kadang pas ngerasain nyeri banget itu di Kasur sampe jungkir nahan perut, pokoknya gak enak banget deh, sedih banget pokoknya”
Senada dengan pendapat subjek 1, subjek 2 menambahkan beberapa

pengalamannya sebagai berikut:

“Jujur si capek banget, sekarang kalau lagi ngerasa sakit Cuma bisa berdoa semoga dengan segera Tuhan kasih nyeri yang biasa-biasa aja lagi bisa beraktifitas sana sini, seringnya kalau pas ngerasa capek banget paling nangis ngurung diri.”

Sedangkan pegalaman yang dirasakan oleh subjek penelitian kedua selama mengalami kondisi premenstruasi ialah sebagai berikut:

“Tergantung Kesehatan saya nya juga si kadang kalau pas lagi badan rasanya capek banget sama pikiran terus datanglah menstruasi pasti itu akan nyeri banget mungkin bisa sampe seharian tiduran di Kasur buat istirahat, kalau badan lagi bersahabat kadang Cuma beberapa jam aja buat nahan nyerinya, sebelum dan selama menstruasi”

Berdasarkan beberapa penuturan subjek penelitian diatas, subjek penelitian 3 juga mengiyakan adanya hal demikian, namun beliau menyatakan perlu adanya manajemen emosi dalam menghadapinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan mengenai reaksi ketika mengalami premenstruasi itu beragam, ada yang uring-uringan, menangis dan mengurung diri, *Bedrest*, dan berbagai hal lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat premenstruasi.

2. Cara Menjaga Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi.

Cara mengatasi kestabilan emosi ala Responden 2 ialah sebagai berikut:

“Iya si pasti kalau ada yang ngeganggu pikiran, apa-apa semua jadi salah, disetar kadang ikut dimarahin semua. Karena emang sejujurnya nyeri gini tiap bulan tuh cape ya di pikiran di badan, alhamdulillah si 3 tahun terakhir udah mulai bisa ngehandel badan pikiran, tapi ya pasti adalah rasa-rasa sebel ngga terimana kadang dikit-dikit kalo lagi ada masalah lain juga. Kalau lagi ngerasa nyeri sakit udah tidur aja rebahan sambal menikmati nyeri nya sampe udah enakan baru bangun beraktifitas lagi”

Berdasarkan pemaparan subjek penelitian kedua diatas, dapat disimpulkan bahwa salah satu cara menjaga kestabilan Emosi pada wanita saat prementruasi ialah “*BedRest*”. Mengistirahatkan tubuh selama masa nyeri datang dan kembali beraktivitas ketika nyeri terasa reda. Sedangkan cara untuk mengatasi kondisi premenstruasi yang sering terjadi di 5 tahun terakhir ini menurut penuturan responden 1 ialah banyakin bersyukur dikala emosi mulai tidak stabil sebagaimana pernyataan beliau sebagai berikut:

“yaudah banyakin bersyukur aja si paling kalo lagi emosi-emosi ga jelas ngeliat kebawah biar bisa banyak syukurnya aja, dari banyak kebahagiaan yang Tuhan kasih ini adalah salah satu ujian disetiap bulan buat saya, sekarang si karena udah mulai terbiasa juga si mungkin karena udah lumayan lama ya, tapi Namanya manusia ya tetep masih la sedikit kalo lagi ngerasain nyeri kek ngedumel-dumel,”

Beliau juga menambahkan, hal lain yang perlu dilakukan untuk menguatkan diri menjelang prementruasi ialah meminimalisir kegiatan berat. Sebagaimana penjelasan subjek penelitian 1 dalam wawancara, beliau mengungkapkan sebagai berikut:

“Karena itu mungkin udah lama dirasain rutin tiap bulan kek udah yaudah ini yang saya rasakan, paling ya pas tanggal nya mau menstruasi udah kosongin kegiatan ataupun tugas, kadang kalo kaya tugas belum diberesin tambah kepikiran tambah uring-uringan lagi ngerasa

Berdasarkan pemaparan dari subjek penelitian 1 dan 2, maka dapat diambil kesimpulan mengenai cara menjaga kestabilan emosi dikala mengalami premenstruasi, yakni mengurangi kegiatan yang berat, “*BedRest*” ketika nyeri tak tertahankan dan tanamkan selalu Pikiran Positif dan selalu bersyukur.

C. Hasil Temuan Peneliti

1. Dinamika Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi.
 - a. Kestabilan emosi pada wanita yang mengalami premenstruasi senantiasa berubah-ubah sesuai intensitas nyeri pada gejala premenstruasi yang dirasakan
 - b. Rata-rata Premenstruasi dirasakan pada usia remaja akhir yakni usia 17-20 tahun.
 - c. Merasakan nyeri yang tak tertahankan dibagian perut bawah
 - d. Merasa uring-uringan, emosi tidak karuan, ingin marah dan semua serba salah
 - e. Jika nyeri tak tertahankan maka pelampiasannya ialah menangis dan mengurung diri
 - f. Mengurangi kontak sosial/ sering menyendiri.

Table 2. Bentuk Emosi Selama Nyeri Premenstruasi

No	Subyek	Bentuk Emosi selama Nyeri Premenstruasi
1	RW	Marah yaitu jengkel, terganggu, marah Rasa takut yaitu khawatir, was-was Menangis Mudah tersinggung, cemas
2	SR	Marah yaitu terganggu, jengkel Rasa takut yaitu khawatir, tidak senang Kesedihan yaitu menangis Sulit konsentrasi, serba salah

3	NS	Marah yaitu terganggu, kesal Rasa takut yaitu takut, khawatir, tidak senang Menangis Serba salah
---	----	---

2. Cara Mengatasi Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi.

- a. Minimalisir kegiatan yang berat.
- b. “*BedRest*” ketika nyeri tak tertahankan.
- c. Tanamkan selalu Pikiran Positif (*Positive Thinking*) dan selalu bersyukur.

Table 3. Cara Menjaga Kestabilan Emosi Selama Nyeri Premenstruasi

No	Subyek	Bentuk Emosi	Cara menjaga Kestabilan Emosi Selama Nyeri Premenstruasi
1	RW	Marah, rasa takut, menangis, mudah tersinggung, cemas	Relaksasi, berfikir positif, mengurangi aktifitas, dan beristirahat sejenak
2	SR	Marah, rasa takut, menangis, sulit konsentrasi, serba salah	Relaksasi, mengurangi aktifitas, berfikir positif, meyakinkan dirinya bahwa bisa menjaga emosinya, beristirahat
3	NS	Marah, rasa takut, menangis, serba salah	Relaksasi, beristirahat, berfikir positif, mengurangi aktifitas berat

D. Pembahasan

1. Kestabilan Emosi pada Wanita di Awal Mengalami Nyeri Premenstruasi.

Kestabilan emosi wanita yang mengalami nyeri premenstruasi berubah-ubah sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan dan dialami di masa SMA sekitar usia 15-20 tahunan dan tidak bisa menerima keadaan serta tidak selalu dapat mengontrol emosi saat mengalami premenstruasi. Hal demikian selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh *American*

College of Obstetricians and Gynecologist bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala premenstrual syndrome dan umumnya terjadi pada wanita usia 14-50 tahun dengan gejala yang bervariasi pada tiap wanita.

Berdasarkan hasil pemaparan subjek penelitian, awal terjadinya premenstruasi ini ialah merasakan sakit dibagian perut bawah saat menjelang menstruasi dan kadang berlanjut selama 2-3 hari dimasa menstruasi. Sebagaimana diketahui Premenstruasi atau biasa disebut sebagai Sindrom Premenstruasi ialah sekelompok gejala fisik, psikologis dan emosi yang berhubungan dengan siklus menstruasi wanita yang biasanya terjadi di 6-10 hari sebelum atau menjelang menstruasi dan akan menghilang secara perlahan seiring berjalannya proses menstruasi.⁶⁵ Namun gejala premenstruasi ini juga dapat berlanjut hingga 24-48 jam pertama siklus menstruasi dan akan mereda selama beberapa hari ke depan. Gejala-gejala tersebut biasa dikenal dengan sindrom pramenstruasi (PMS).⁶⁶

Berdasarkan pemaparan subjek penelitian ketika wawancara mengenai gejala premenstruasi kebanyakan ialah nyeri tak tertahankan dibagian perut bagian bawah yang tak jarang memicu ketidakstabilan emosi kala nyerinya tak tertahankan. Selain itu beberapa subjek penelitian juga mengaku mengalami kondisi tubuh mual, lemas, dan badan pegal-pegal, dan ketika mengalami puncak premenstruasi, subjek penelitian menuturkan bahwa semua yang dilakukan atau yang ada salah semua, tidak ada yang benar.

⁶⁵Halbreich et al, "Clinical diagnostic criteria for premenstrual syndrome and guidelines for their quantification for research studies" *Journal Gynecology Endocrinology*, 2007; 23 (3), pp. 123-130.

⁶⁶Sari, "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMA Wirausaha Bandung Tahun 2016."

Jika dilihat dalam kaca mata ahli, kejadian sebagaimana diatas sesuai dengan pendapat Mery Ramadhani dalam Jurnalnya menyebutkan bahwa gejala premenstruasi meliputi 2 aspek, yakni gejala fisik, gejala emosi dan perilaku. Adapun penjelasannya ialah sebagai berikut:

- a. Gejala fisik ialah gejala yang muncul dari fisik seorang wanita, yakni kelemahan umum (lemah, letih, lesu, pegal, dan linu), timbul jerawat, nyeri kepala, punggung perut bagian bawah dan terkadang juga nyeri di payudara. Untuk gejala fisik yang cukup ekstrim ialah mengalami gangguan pencernaan seperti perut kembung, diare, kontipasi, perubahan nafsu makan, mudah lapar.

Disaat subjek penelitian mengalami masa premenstruasi, gejala ketidakstabilan emosi selalu menyertai setiap wanita yang sedang berusaha melawan nyeri yang sangat ngilu dan dalam jangka waktu lama. Sebagaimana diungkapkan oleh subjek penelitian 2, yang mengatakan bahwa dalam mengatasi awal gejala premenstruasi ialah dengan meminum jamu tradisional seperti kunyit, mengolesi minyak yang menimbulkan efek hangat di perut serta banyakin istirahat agar dapat mengatur emosi. Hal demikian sesuai dengan cara mengurangi gejala premenstruasi pada wanita, yakni sebagai berikut:⁶⁷

- 1) Olah raga teratur 30menit setiap hari (renang, lari, sepeda)
- 2) Tidur 8 jam dan tidak merokok
- 3) Makan 6x sehari dalam porsi kecil
- 4) Menghindari kafein & alkohol
- 5) Mengurangi konsumsi garam, lemak, dan gula
- 6) Mengonsumsi suplemen magnesium, vitamin B6 dan D, kalsium (yoghurt dan sayuran hijau). Hembing dalam wahyuni

⁶⁷ “Premenstrual Syndrome (PMS).”

menambahkan bahwa makanan sehat juga perlu ditambahkan seperti vitamin yang mengandung kalsium untuk meredakan kram, Vitamin E untuk mengurangi rasa nyeri di bagian payudara, keletihan serta insomnia serta vitamin B6 untuk mengatasi keletihan, iritasi dan *Mood Swing*.⁶⁸

Jika dilihat dari segi Kestabilan emosi, Ketika mengalami premenstruasi, setiap wanita mengalami kondisi emosi yang pastinya berbeda-beda, sebagaimana hasil wawancara dengan subjek penelitian 1, beliau mengatakan sebagai bahwa di awal-awal adaptasi saat mengalami premenstruasi, subjek penelitian sering uring-uringan, nangis, marah-marah tidak jelas dan saat nyeri sangat terasa, subjek penelitian tidur di perut sampai jungkir balik dan tidur dalam posisi duduk jongkok dan merasa selalu gelisah.

Jika dilihat dari segi gejala premenstruasi menurut Mery Ramadhani dari segi emosi, pernyataan diatas sesuai dengan apa yang dijabarkan oleh Mery. Gejala emosi dan perilaku ialah suatu gejala premenstruasi yang timbul dari dalam berupa perasaan seorang wanita, diantaranya ialah mood yang labil, mudah tersinggung, depresi, cemas, gangguan konsentrasi, insomnia, dan lain-lain

Sependapat dengan gejala yang disebutkan Mery R, Subjek 1 dan 2 menambahkan pengalaman ketidakstabilan emosi yang dialami diawal mengalami premenstruasi, yakni sering merasa capek dan lebih suka mengurung diri karena emosi yang selalu berubah-ubah. Sedangkan subjek kedua menjelaskan bahwa ketika sedang mengalami banyak pikiran dan kesehatan tidak stabil, lalu datanglah menstruasi yang rasa nyerinya sangat sakit yang menyebabkan subjek penelitian dapat tidur

⁶⁸Wahyuni dkk., “Efek Intervensi Terstruktur Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Premenstruasi.”

seharian penuh, namun terkadang hanya perlu beberapa jam untuk menahan rasa nyeri saat menstruasi.

Menstruasi adalah pengeluaran cairan dari vagina secara berkala selama masa usia produktif. Biasanya berlangsung selama 3-7 hari. Menstruasi merupakan peristiwa yang alami pada setiap wanita, banyak keluhan-keluhan sakit dan nyeri yang terjadi ketika mengalami menstruasi, seperti adanya rasa kejang pada perut bagian bawah. Nyeri menstruasi dapat mengganggu aktifitas sehari-hari seperti rasa malas untuk bergerak, badan merasa mudah lelah, lemas bahkan sampai pingsan. Bahkan rasa nyeri mulai terasa 24 jam sebelum menstruasi dan berlangsung selama kurang lebih 24 jam sejak terjadinya menstruasi. Setelah itu biasanya tidak terasa lagi, namun tidak semua individu merasakan hal yang sama, bahkan ada yang merasakan sakit sebelum dan sesaat menstruasi di sepanjang waktu menstruasi.

Jika dilihat dari segi psikologis, masa remaja akhir tersebut adalah masa transisi seorang remaja menuju dewasa. Dimasa tersebut, kebanyakan seseorang, terutama wanita sedang berusaha mencari jati diri mereka, sehingga perubahan emosi berjalan dengan begitu cepat dan dinamis. Hal demikian sejalan dengan faktor yang mempengaruhi

Kestabilan emosi yaitu:

- a. Pola asuh orang tua
- b. Mampu mengenal dan menerima dirinya sendiri
- c. Suara hati

Setiap wanita di masa remaja akhir berusaha mencari sisi terdalam dalam diri mereka, namun tidak semudah membalikkan telapak tangan, karena mereka harus bergulat dengan batin yang tidak selalu sejalan dengan lingkungan yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan stress serta kurangnya asupan gizi pada tubuh. Hal demikian sependapat

dengan Andriani yang mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi nyeri disaat menstruasi ialah stress, IMT dan Aktivitas Fisik.

Pengembangan diri Hal demikianlah yang menyebabkan terjadinya keluhan premenstruasi.

Subjek penelitian 3 menyebutkan gejala yang dirasakan kala mengalami premenstruasi yakni

“ Sakit perut bagian bawah rasanya tuh melilit banget, mual, lemes, badan rasanya pegel-pegel, buat rebahan duduk atau berbaring kalau lagi nyeri semua posisi ngerasanya salah semua pokoknya kurang enak banget gitu ta”

Berdasarkan pemaparan subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa gejala premenstruasi kebanyakan ialah nyeri tak tertahankan dibagian perut bagian bawah yang tak jarang memicu ketidakstabilan emosi kala nyerinya tak tertahankan.

Kestabilan emosi menurut Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih bahwa ada dua cara yang dapat diperoleh, yaitu:

- a. Pengenalan lingkungan, tujuannya agar emosi yang tidak menyenangkan dapat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan.
- b. Mengembangkan toleransi, yaitu kemampuan untuk menghambat emosi yang tidak menyenangkan.⁶⁹

Sebagaimana diketahui makna Kestabilan emosi menurut Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih adalah adanya persamaan dengan keseimbangan emosi, yaitu emosi yang tidak menyenangkan sebenarnya dapat dilawan dengan emosi yang menyenangkan. Berdasarkan hasil obserasi dan wawancara, subjek penelitian mengalami perubahan sikap secara cepat dan berubah-ubah sesuai keluhan premenstruasi. Namun,

⁶⁹Harris Fadhillah, “Pengaruh Membaca Al Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI ...”, hlm. 24-25.

subjek penelitian mampu meredam perubahan emosi yang cenderung dinamis dan berubah setiap saat itu dengan tetap bersikap tenang dan selalu positive thinking. Kestabilan emosi menurut Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih adalah adanya persamaan dengan keseimbangan emosi, yaitu emosi yang tidak menyenangkan sebenarnya dapat dilawan dengan emosi yang menyenangkan. Hal demikian sesuai dengan Setiap wanita pasti memiliki variasi emosi yang beragam. Sedangkan pada setiap diri wanita pun juga mengalami perubahan emosi yang dinamis baik dalam kondisi normal maupun ketika mengalami keluhan premenstruasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan mengenai reaksi ketika mengalami premenstruasi diawal itu beragam, ada yang uring-uringan, menangis dan mengurung diri, *Bedrest*, dan berbagai hal lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat premenstruasi.

2. Cara Menjaga Kestabilan Emosi pada Wanita yang Mengalami Nyeri Premenstruasi.

Cara menjaga kestabilan emosi pada wanita yang mengalami nyeri premenstruasi ialah minimalisir kegiatan yang berat, "*Bed Rest*" ketika nyeri tak tertahankan, selalu berfikir positif dengan selalu bersyukur. Kestabilan emosi berasal dari gabungan dua kata yaitu stabil dalam kamus besar Bahasa Indonesia artinya berarti mantap, kukuh, tidak goyah, kemudian adanya tambahan awalan ke- dan akhiran -an sehingga dapat memiliki makna (yang bersifat) stabil (mantap, kukuh, tidak goyah) atau dalam keadaan stabil.²⁵ Sedangkan emosi di artikan, emosi berasal dari Bahasa latin "emetus" atau "emouere" yang artinya mencerca (*to still up*) yaitu sesuatu yang mendorong

terhadap suatu²⁶ Sedangkan Kestabilan emosi menurut Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih adalah adanya persamaan dengan keseimbangan emosi, yaitu emosi yang tidak menyenangkan sebenarnya dapat dilawan dengan emosi yang menyenangkan.

lawan dari kestabilan emosi yaitu ketidakstabilan emosi, secara sederhana ketidakstabilan emosi ini adalah dimana kondisi emosinya tidak stabil. Semiun mengatakan bahwa ketidakstabilan emosi merupakan respon emosional yang berubah-ubah, artinya, jika individu mendapati stimulus dengan ketidakstabilan emosinya maka akan begitu mudah untuk emosi tersebut berubah.

Sebagaimana penjelasan subjek diatas, emosi ketika mengalami masa premenstruasi selalu berubah-ubah, bahkan segalanya terasa tidak benar ketika mengalami puncaknya nyeri di masa premenstruasi. Hadirnya perubahan emosi yang berubah-ubah tersebut secara pasti belum ditemukan penyebabnya, namun jika dianalogikan dengan awal terjadinya prementruasi pada wanita yang kebanyakan terjadi dimasa remaja akhir sebagaimana dijabarkan diatas, maka dapat memicu stres dan ketidakeimbangan tersendiri dalam diri seorang wanita yang menyebabkan naiknya hormon Estrogen yang menjadikan diri selalu uring-uringan. Hadirnya hal demikian membuat ketidakstabilan emosi pada wanita. Terjadinya ketidakstabilan emosi pada wanita membuat diri menjadi tidak nyaman, sedangkan lingkungan tidak selamanya mampu menerima dengan perubahan emosi yang terjadi dalam diri setiap wanita, dengan demikian diperlukan suatu cara mengatasi ketidakstabilan emosi dikala premenstruasi agar mampu mengontrol emosi yang stabil atau kestabilan emosi.

²⁵Dendi Sugono & Sugiono, "*Kamus Besar Bahasa Indonesia*", (Jakarta: Gramedia, 2014), hlm. 1336.

²⁶E Usman Effendi & Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi* (Bandung: Angkasa, 1993), hlm. 9.

Terdapat beberapa cara yang beragam dalam mengatasi ketidakstabilan emosi selama premenstruasi pada wanita. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa subjek penelitian, Cara mengatasi ketidakstabilan emosi ala Responden 2 ialah dengan perbanyak istirahat dengan tidur dan mengurangi aktifitas. Subjek penelitian menyebutkan bahwa ketika premenstruasi selalu ada hal yang mengganggu pikiran, sehingga menjadikan diri terganggu bahkan dapat menyebabkan stress juga, diri selalu merasa semua serba salah dan ujung-ujungnya meluapkan emosi dengan marah-marah. Jika dikaitkan dengan teori mengenai kestabilan emosi, hal yang dilakukan oleh subjek penelitian termasuk dalam aspek ketabilan emosi Adekuasi emosi, yakni reaksi emosi sesuai dengan yang diterima, menyangkut isi dan arah emosi. Kemudian reaksi emosi ini diwujudkan dalam bentuk ekspresi tertentu.

Dengan demikian, lambat laun subjek penelitian mencoba mengontrol emosinya dengan cara mengurangi aktifitas fisik yang cukup berat serta lebih banyak istirahat. Hal demikian merupakan bagian dari upaya kontrol emosi. adanya pengaturan emosi dan perasaaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi yang standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita serta prinsipnya.⁷⁰

Selain harus menguasai aspek adekuasi emosi dan kontrol emosi, dalam menjaga kestabilan emosi atau menngatasi ketidakstabilan emosi, di perlukan kematangan emosi. Individu dalam Kematangan emosi yang memiliki kemampuan berekspresi atau bertingkah laku dalam melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangannya. Misal anak kecil marah-marah karena belum bisa mengekspresikan keinginannya dengan baik, maka itu hal yang wajar, namun jika marah-marah tersebut terjadi pada orang

⁷⁰Perwito Utomo and Meiyuntari, "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi."

dewasa, maka dikatakan tidak wajar. Berdasarkan pemaparan subjek penelitian cara untuk mengatasi kondisi premenstruasi yang sering terjadi di 5 tahun terakhir ini menurut penuturan responden 1 ialah perbanyak bersyukur dikala emosi mulai tidak stabil sebagaimana pernyataan beliau sebagai berikut:

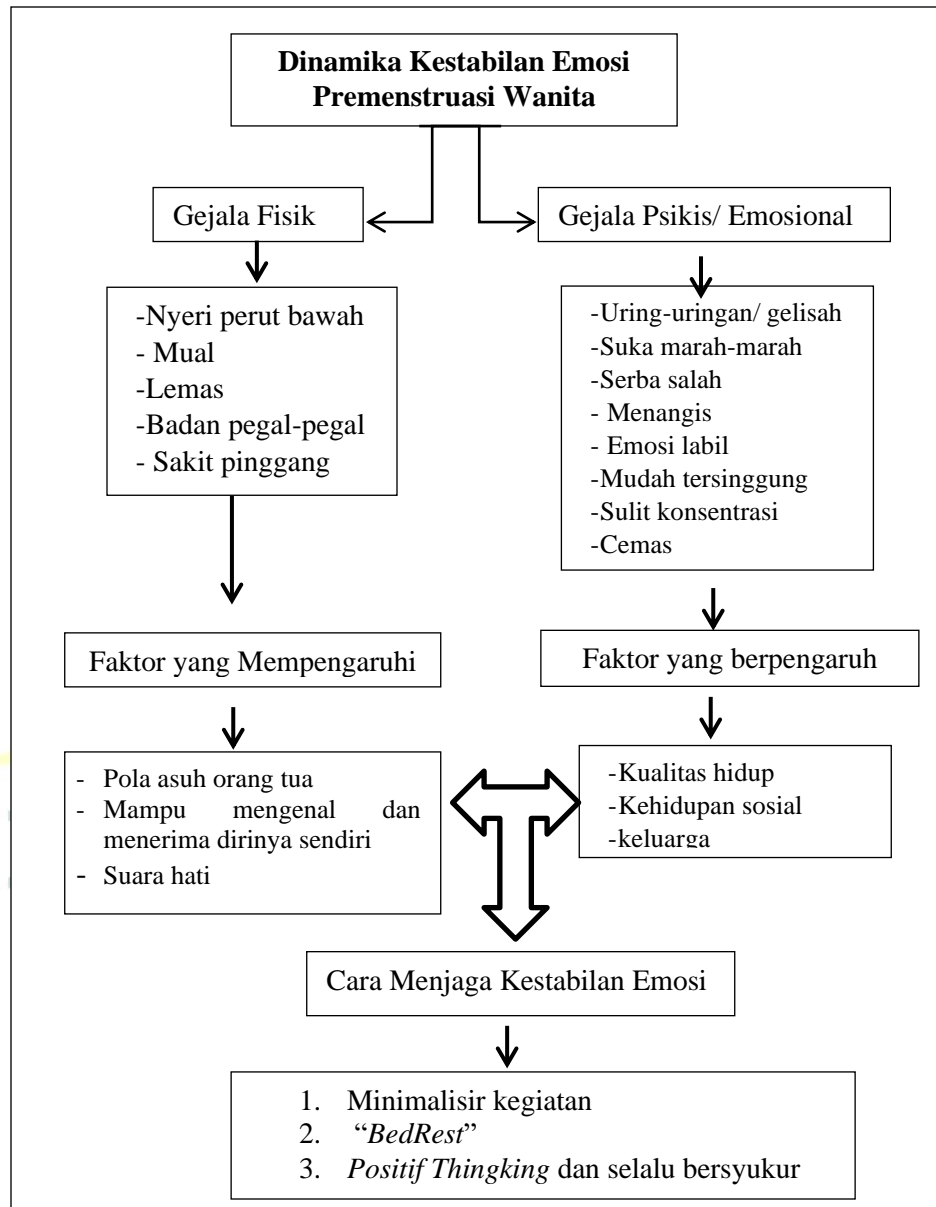
“yaudah banyakin bersyukur aja si paling kalo lagi emosi-emosi ga jelas ngeliat kebawah biar bisa banyak syukurnya aja, dari banyak kebahagiaan yang Tuhan kasih ini adalah salah satu ujian disetiap bulan buat saya, sekarang si karena udah mulai terbiasa juga si mungkin karena udah lumayan lama ya, tapi Namanya manusia ya tetep masih la sedikit kalo lagi ngerasain nyeri kek ngedumel-dumel,”

Beliau juga menambahkan, hal lain yang perlu dilakukan untuk menguatkan diri menjelang prementruasi ialah meminimalisir kegiatan berat.

Berdasarkan pemaparan subjek penelitian pertama dalam upaya mengatasi ketidakstabilan emosi pada saat mengalami premenstruasi menunjukkan ciri-ciri kestabilan emosi dalam diri individu tersebut. Sebagaimana dijelaskan oleh Santrock mengenai emosi yang stabil ialah yang memiliki keyakinan akan kemampuan diri sendiri (selalu berfikir positif), optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik. Sebagaimana diketahui dalam pemaparan subjek penelitian di pemaparan data bahwa di awal mengalami gejala premenstruasi, setiap wanita pasti merasa berbeda dengan yang lain, merasa diperlakukan tidak adil, karena merasakan sakit, nyeri yang tidak biasa dan benar-benar sakit. Dengan segala cara berusaha menyembuhkan gejala nyeri yang dirasakan, namun tak banyak yang berhasil. Adanya hal demikian menyebabkan ketidakstabilan emosi. Namun karena gejala premenstruasi ini tidak terjadi satu atau dua kali, maka lambat laun subjek penelitian mulai beradaptasi dengan kondisi demikian serta berusaha menjaga kestabilan emosi dalam diri. Hal demikian dilakukan agar tidak mengganggu aktivitas harian subjek penelitian. Karena semakin bertambahnya usia, maka setiap wanita harus tetap mempertahankan

hidupnya serta senantiasa mengikuti perkembangan dengan cara bekerja dan berkarya.

Table 4. Skema Dinamika Kestabilan Emosi Premenstruasi Wanita



Berdasarkan skema diatas, dapat dilihat bahwa rata-rata dinamika kestabilan emosi pada wanita yang mengalami premenstruasi secara umum sama, yakni mengalami gejala fisik dan psikis yang sama, namun intensitasnya yang berbeda, sedangkan faktor yang mempengaruhi dan yang berpengaruh juga sama secara umum, namun tidak secara khusus karena tidak semua efek mempengaruhi wanita dengan seketika, ada yang hanya pola asuh orang tua saja yang mempengaruhi, ada yang karena kurang mengenal diri sendiri, dan ada pula yang dipengaruhi oleh keduanya. Sedangkan cara menjaga kestabilan emosi pada wanita secara umum sama.

Subjek penelitian dalam memenuhi kebutuhan hidupnya tersebut harus berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Hal demikian mengharuskan subjek penelitian untuk beradaptasi dengan baik dengan lingkungannya dan individu lain untuk mencapai tujuan. dengan hadirnya kebutuhan diatas, maka diperlukan optimisme hidup, serta sikap tanggung jawab dan objektif.

Selain itu, baik subjek penelitian maupun wanita lain diharuskan untuk realistis atau bersikap sesuai kenyataan. Ketika berbagai tugas menumpuk dan harus diselesaikan, maka bagaimanapun caranya dan kondisinya, setiap individu harus bertanggung jawab menyelesaikannya mementingkan kepentingan pribadi bukanlah solusi melainkan akan menimbulkan permasalahan baru.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa setiap wanita memiliki cara yang beragam dalam menjaga kestabilan emosi dalam mewujudkan kestabilan emosi untuk mencapai tujuan hidupnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa subyek RW Wanita yang mengalami nyeri premenstruasi yang merupakan mengalami nyeri selama 7 tahun hamper rutin di setiap bulan, pertolongan nyeri yang dilakukan RW dengan meminum obat pereda nyeri, istirahat total dan menghindari dari keramaian, emosi yang dirasakan gelisah, serba salah, menangis, tiba-tiba marah-marah, meremas-remas bantal atau benda disekitar untuk melampiaskan marahnya, kemudian untuk menjaga kestabilan emosi yang RW lakukan adalah dengan meminimalisir kegiatan yang membuatnya capek, menyiapkan dirinya sebelum memasuki fase menstruasi, dan berusaha berprasangka baik kepada takdir Tuhan.

Subyek SR yang merasakan nyeri premenstruasi selama 9 tahun dan hampir disetiap bulan, pertolongan nyeri yang SR lakukan adalah dengan meminum jamu-jamuan, obat pereda nyeri, menggosokkan minyak hangat ke tubuh dan perutnya dan istirahat sampai benar-benar badanya sudah enakan. Emosional yang dirasakanya adalah khawatir, menangis, emosinya naik turun, serba salah, marah-marah ke diri sendiri ataupun orang sekitar Ketika menyentuh hatinya. Upaya kestabilan emosi yang dilakukan SR adalah dengan merelaksasi tubuh dan pikirannya, bersyukur kepada Tuhan atas segala nikmat baiknya, berusaha untuk selalu tenang dalam menghadapi masalah dan berusaha berfikir positif.

Hasil nyeri premenstruasi yang dirasakan NS selama 5 tahun disetiap bulan, nyeri yang dirasakan NS dengan mengobati jamu-jamuan, minyak hangat, istirahat total, dan obat pereda nyeri, sedangkan gejala emosi yang dirasakan adalah gelisah, takut, menangis, sebal, marah-marah Ketika ada yang menyinggung perasaannya. Upaya untuk menjaga kestabilan emosinya adalah dengan dengan menerima kelebihan yang Tuhan kasih, istirahat total,

menyadarkan diri sendiri untuk tetap lebih santai dan tenang, relaksasi, bersyukur dan berfikir positif.

B. Saran dan Rekomendasi

Bagi remaja putri yang mengalami nyeri premenstruasi dan untuk subjek penelitian secara keseluruhan, sebaiknya mencoba berdamai dengan keadaan serta, belajar menerima dan mengendalikan diri senantiasa bersyukur baik dikala mengalami premenstruasi maupun tidak agar dapat menjaga kestabilan emosi dalam menjalani hidup.

Bagi orang tua dan lingkungan sekitar sebaiknya lebih memahami situasi dan kondisi dan memberikan kelonggaran atau fleksibilitas kepada wanita yang sedang mengalami nyeri premenstruasi untuk beristirahat sejenak atau menunda sebagian tugasnya agar dapat beristirahat atau mengatasi gejala nyeri yang dialami wanita kala itu.

Suatu penelitian bukanlah hasil yang sempurna yang bisa menggambarkan suatu fenomena tanpa di dukung oleh penelitian-penelitian yang lain. Begitu juga dengan penelitian ini penelitian karya ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, peneliti sangat mengharapkan dengan sangat kritik dan saran dari para pembaca untuk memperbaiki karya tulis ini agar menjadi lebih baik.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

- Albin, Rochelle Semmel. 1986. *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Ali, Yusuf M & Taufiq Hidayat. 2016. *Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*, dimuat dalam *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Vol. 4 No. 1.
- Almansyur, Djunaidi Ghony dan Fauzan. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Amaliyah, Makrifatul & R. Khaririyatul Afiyah. 2015. *Kompres Hangat Mempengaruhi Derajat Nyeri Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di Sma Negeri 2 Pamekasan*, dimuat dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 8 No. 1, Februari.
- Andriani, Yunita. 2015. *Hubungan Indeks Masa Tubuh, Tingkat Stress, dan Aktifitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Semester II Stikes Aisyah Yogyakarta*, dimuat dalam Skripsi Program Studi Bidan Pendidikan Jenjang DIV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyah Yogyakarta.
- Anindita, Putri, dkk. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 8 No. 1, Februari.
- Dodi, Limas. 2015. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Fadhillah, Harris. 2016. *Pengaruh Membaca Al Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta*, dimuat dalam Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Juli.
- Fahmi, Sulisworo Kusdiyati dan Irfan. 2017. *Observasi Psikologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gunawan, Imam. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Halbreich et al. 2007. *Clinical diagnostic critenna for premenstrual syndrome and guidelines for their quantification for research studies*, *Journal Gynecology Endocrinology*, 23 (3), pp.
- Itsna, Ita Nur. 2015. *Kesejahteraan Spiritual Dan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Dengan Mioma Uteri Dan Kista Ovarium*, dimuat dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhamada*, Vol. 7 No. 2.

- Khoerunnisya, Dwi Anna. 2015. *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja*, dimuat dalam Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Kusmana. 2014. *Menimbang Kodrat Perempuan Antara Nilai Budaya Dan Kategori Analisis*. dimuat dalam Jurnal Refleksi, Vol. 13 No. 6, April.
- Lovihan, Mike A K, and Revoltje O W Kaunang. 2010. *Perbedaan Perilaku Asertif Pada Wanita Karir Yang Sudah Menikah Dengan Yang Belum Menikah Di Minahasa*, dimuat dalam Jurnal Inovasi, Vol. 7 No. 4, Desember, ISSN 16939034.
- Manurung, Melva, and Marenta Manurung. 2019. *Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismonorea Di Yayasan Parulian 4 Porsea Kabupaten Toba Samosir Tahun 2018*, Jurnal Keperawatan Priority, Vol. 2 No. 1.
- Murwitasari, Sinta dan Bimono. 2010. *Perbedaan Kepekaan Sensitivitas Emosi Pada Saat Haid dan Tidak Haid*, dimuat dalam Jurnal Psikologi, Vol. 6 No. 1.
- Ninawati, Kuryadi, Jessy. 2006. *Hubungan Antara Sikap Terhadap Menstruasi Dan Kecemasan Terhadap Menarche*, dimuat dalam Jurnal Psikologi, Vol. 4 No. 1. Juni.
- Novarenta, Affan. 2013. *Guided Imagery Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Mnestruasi*, dimuat dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 01 No. 02, Agustus.
- Novia, Ika, dan Nunik Puspitasari 2008. *Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*, dimuat dalam Jurnal The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4 No. 2, Maret.
- Nurhayati, Eti. 2016. *Memahami Psikologis Perempuan (Integrasi & Intercomplementer Perspektif Psikologi Dan Islam)*, dimuat dalam Jurnal Batusangkar International Conference, Oktober.
- Nuvitasari, Wiwin Eva, dkk. 2020. *Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Siswi SMK Islam*, dimuat dalam Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol. 8 No. 2, Mei.
- Perwito Utomo, R Hendro Rumpoko, and Tatik Meiyuntari. 2015. *Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi Dan Depresi*, dimuat dalam Persona:Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 4 No. 03, September.
- Puspawati, Melia. 2012. *Dinamika Emosi Pada Remaja Yang Mengalami Premenstrual Syndrome (PMS)*, dimuat dalam Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Praja, Usman Effendi & Juhaya S. 1993. *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa.
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Qomamadani, Ruhila Hajar. 2017. *Dinamika Emosi Orangtua Yang Memiliki Anak Terdiagnosis Autis Studi Kasus Di SD Al-Firdaus Surakarta*, dimuat dalam Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institute Agama Islam Negeri Surakarta.
- Ramadani, Mery. 2013. *Premenstrual Syndrome (PMS)*, dimuat dalam Jurnal Lesehatan Masyarakat, Vol. 7 No. 1, September.
- Rohmah, Fitratur. 2018. *Dinamika Emosi Pada Pasangan Pernikahan Kawin Hamil di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta*, dimuat dalam Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Sari, Bulan Purnama. 2018. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMA Wirausaha Bandungan Tahun 2016*, dimuat dalam Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, Vol. 1 No. 2, November.
- Soehadha. 2008. *Metodologi Penelitian Sosiologi Agama (Kualitatif)*. Yogyakarta: Teras.
- Soesilowati, Retno, and Yunia Annisa. 2016. *Pengaruh Usia Menarche Terhadap Terjadinya Disminore Primer Pada Siswi Mts Maarif Nu Al Hidayah Banyumas*, dimuat dalam Jurnal Ilimah Ilmu-Ilmu Kesehatan, Vol. 14 No. 3
- Subhan, Zaitunah. 2015. *Al-Qur'an & Perempuan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Sugiono, dan Dendi Sugono. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vina Witri Astuti. 2011. *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Psychological Well Being Pada Pasangan Muda*, dimuat dalam Skripsi Jurusan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Univeritas Sebelas Maret Surakarta.
- Wahyuni Elly, dkk. 2014. *Efek Intervensi Terstruktur Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Premenstruasi*, dimuat dalam Jurnal Media Kesehatan, Vol. 8 No. 2, Agustus.
- Wahyuni, Sri. 2013. *Metode Penelitian Studi Kasus: Konsep, teori Pendekatan Psikologi Komunikasi, dan Contoh Penelitiannya*. Madura: UTM Press.

Wijokongko, Martin. 1997. *Keajaiban & Kekuatan Emosi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Yuli Handayani, Eka. dkk. 2014. *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Beberapa SMA Di Kabupaten Rokan Hulu*, dimuat dalam Jurnal Maternity and Neonatal, Vol. 1 No. 4.

Zulfa, Umi. 2011. *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Cahaya Ilmu.

