

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Problematika kesehatan reproduksi merupakan persoalan kemanusiaan yang menjadi isu global. Salah satunya yaitu terjadi pada wanita. Faktor yang mengakibatkan terjadinya masalah pada wanita adalah rendahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan salah satu komponen keterampilan emosional. Keterampilan emosional yaitu kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan perasaan (Thalib, 2010: 108).

Hurlock dalam Ghufron (2012: 24) menyebutkan tiga kategori emosi. Emosi yang pertama adalah melakukan kontrol diri agar diterima secara sosial. Emosi yang kedua adalah memahami kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhan dan harapan masyarakat. Emosi yang ketiga adalah menilai kondisi secara kritis saat meresponsnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut. Ketiga kategori tersebut dapat dilakukan pada wanita yang mengalami rendahnya kontrol diri. Apabila wanita yang tidak bisa mengendalikan gejala-gejala sindrom pramenstruasi, maka wanita tersebut akan mengalami kendala-kendala diantaranya, gejala psikis maupun gejala fisik.

Kontrol diri amat penting termasuk bagi mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Mahasiswa diharapkan mampu mengontrol dirinya agar tindak-tanduknya dapat dijadikan contoh. Terlebih lagi mahasiswa memiliki tanggung jawab sebagai agen perubahan sosial dan kontrol sosial. Tanggung jawab tersebut meniscayakan mahasiswa untuk mampu memosisikan dirinya sesuai keadaan di masyarakat. Hal tersebut tidak akan dapat terwujud tanpa kemampuan mengontrol diri (Yulikhah, 2014: 05).

Apabila kemampuan kontrol diri tersebut tinggi maka gangguan-gangguan sebelum datangnya haid akan terasa adanya beban yang berat. Rendahnya keterampilan emosional pada wanita dapat terjadi pada waktu-waktu tertentu, yaitu waktu menjelang menstruasi. Mayoritas wanita mengalami gejala-gejala pramenstruasi. Gejala tersebut berupa gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik ditandai dengan nyeri pada perut, pusing, dan lelah. Adapun gejala psikis terdiri dari perasaan yang mudah tersinggung, perasaan tidak nyaman, perubahan suasana hati, perubahan mental, dan cemas. Gejala ini disebut dengan pramenstrual syndrome (Siyamti, dkk, 2011: 30). Menjelaskan bahwa sindrom pramenstruasi merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional. Keadaan ini menurut peran agama ini dapat dilakukan sebagai sebuah rambu-rambu kehidupan. Peran agama ini dapat dilakukan melalui

pengintensifan dakwah Islam dengan memfokuskan materi terkait pengontrolan diri. Sebagaimana telah diketahui bersama bahwa dakwah merupakan suatu ajakan kepada kebaikan. Seperti tertuang dalam firman Allah SWT (QS. Ali-Imran: 139)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝١٣٩

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Depag, 1989,536)

Berdasarkan ayat tersebut maka dapat diketahui bahwa manusia itu harus mengontrol dirinya. Sebagaimana diterangkan apabila harus membantah maka bantahlah dengan cara yang baik. Jelaslah Islam mengajarkan umatnya untuk dapat mengontrol diri meski berada dalam situasi memaksanya emosi. Umat Islam seperti disebutkan dalam ayat di atas harus menyeru dan mengajak manusia pada kebaikan salah satunya yaitu meningkatkan kemampuan kontrol diri.

Apabila gejala pra menstruasi yang dialami wanita diperkirakan terjadi secara reguler pada 7-14 hari sebelum menstruasi dan akan menghilang pada saat menstruasi (Siyami, dkk. 2011: 31). Menjelaskan bahwa 75% wanita mengalami pramenstruasi sindrom, yaitu 20-50% diantaranya dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, dan 3-5% diantaranya mengalami episode “tidak mempunyai kemampuan” 10% mengalami gangguan berat. Mayoritas wanita biasanya berusaha

untuk mencegah dan menahan gejala yang ada, akan tetapi ketika mereka gagal, maka akan mengakibatkan ketidakstabilan emosi.

Pada umumnya, sindrom pramenstruasi, terjadi pada saat 7 hari atau 10 hari sebelum menstruasi yang ditandai dengan gejala, seperti: lebih pendiam, mudah marah atau mudah tersinggung, munculnya jerawat, dan sakit perut. Gejala ini yang mengakibatkan terganggunya aktifitas sehari-hari, sering kali jika ada tugas akademik membuat malas untuk mengerjakan dan pada akhirnya mencontek temannya. Bahkan ketika aktifitas kuliah juga merasa terganggu misalnya: ketika ada tugas dari dosen, presentasi yang sedang dihadapi sering terganggu karena dan juga gangguan-gangguan sindrom pramenstruasi disebabkan sakit perut, pusing, atau kurangnya semangat akan menyebabkan presentasi kurang efektif dan kurang nyaman, pada akhirnya saat presentasi tidak maksimal (Wawancara dengan, Ida Musbichah Rabu, 29-Oktober-2015). Berbeda dengan pernyataan (Arum Mustika Kenyawati Wawancara Senin, 2-November-2015 salah satu mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi juga menjelaskan sindrom pramenstruasi ketika mengalami gangguan-gangguan pramenstruasi merasa ingin marah, sensitif/mudah tersinggung, menangis. Ketika ada tugas akademik berusaha untuk bisa mengerjakan sebisa mungkin walaupun rasa malas juga emosi sering muncul itu disebabkan karena perut merasa kram, pinggul nyeri, payudara gatal. Akan tetapi kadang jika rasa sakit itu sudah berlebihan dan tidak bisa di tahan lagi maka tugas-

tugas dari akademik ditinggalkan dan dikerjakan terlambat. Dari gejala-gejala tersebut membuat tidak konsentrasi dan sangat terganggu.

Kasus yang terjadi pada dua mahasiswi di atas, menunjukkan bahwa perlu adanya kontrol diri pada masa pramenstruasi. Pengendalian ini dilakukan supaya mahasiswi dapat melakukan kegiatannya secara maksimal, karena kegiatan mahasiswi sekarang yang semakin padat. Mereka dituntut untuk tetap melaksanakan tugasnya, baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Kegiatan di dalam kampus misalnya: observasi, presentasi, membuat makalah, tugas individu maupun tugas kelompok bahkan mahasiswi yang mengikuti organisasi kampus meliputi: himpunan mahasiswa jurusan, badan eksekutif mahasiswa, bahkan dewan eksekutif mahasiswa, dan organisasi yang lain. Sedangkan di luar kampus misalnya: adanya kegiatan les privat dengan anak-anak sekolah, pelajaran umum atau pelajaran agama, di samping itu mahasiswi mengikuti organisasi diluar kampus misalnya: yang mempunyai pekerjaan.

Kemampuan mahasiswi menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dialami di kampus maupun di luar kampus. Ada yang bisa menyelesaikan semua persoalan dengan baik ada juga yang kurang mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri. Untuk itu mahasiswi perlu membekali dirinya dengan pandangan yang benar tentang kontrol diri. Mahasiswi perlu menjaga diri secara efektif agar dapat mempengaruhi kegiatan

yang berlangsung pada mahasiswi tersebut dan bagaimana caranya untuk bisa memiliki pengendalian yang positif pada saat mengalami pramenstruasi. Mahasiswi sering kali mengalami gejala pramenstruasi atau bisa dikatakan dengan sindrom pramenstruasi. Pada umumnya para mahasiswi merasa sangat kurang nyaman dengan gangguan-gangguan yang terjadi pada saat pramenstruasi. Mahasiswi yang tidak bisa mengontrol dirinya cenderung lebih merasa cemas, sensitif, tegang, perasaan labil. Juga bisa ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata (Andriyani, 2012:30-31).

Pada umumnya wanita merasakan nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum haid. Wanita yang mengalami nyeri haid sejak pertama kali, yang disebut dengan dismenore primer, yaitu serangan ringan, kram pada bagian tengah, yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam merupakan hal yang normal atau fisiologis (<http://dannysatriyo.blogspot.co.id/2014/-10/dismenore-nyeri-haid.html> di akses 03-10-16). Nyeri perut saat haid juga dapat disebut dengan *dismenorea* yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, dengan keadaan ini wanita ada yang merasa sedikit terganggu namun ada yang merasa sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktifitasnya (Andriyani, 2012:32).

Mahasiswi yang mengalami sindrom pramenstruasi akan merasa terganggu jika tidak bisa mengontrol perilakunya sendiri misalnya wanita yang merasakan sakit punggung, pusing, sakit kepala, bahkan tidak bertenaga akan membuat wanita tidak dapat beraktivitas yang maksimal. Sekitar 5-10% mahasiswi menderita pramenstruasi yang berat, mengganggu kegiatan rutinitas. Menurut Andriyani (2012: 30) hal ini sangat normal. Beberapa mahasiswi cenderung berusaha untuk mencoba menahan rasa sakit perut padahal hal tersebut bisa menjadikan nyeri atau kram pada perut wanita.

Wanita biasanya mempunyai keinginan menahan rasa sakit ketika mengalami gangguan-gangguan pada saat pramenstruasi. Maka dibutuhkan bagi wanita untuk menerima segala kendala-kendala yang terjadi pada wanita. Lebih bagusnya lagi untuk bersyukur dengan apa yang telah ditakdirkan pada wanita. Seorang wanita juga harus bisa menahan emosi, mudah tersinggung, rasa sakit, kadang mengalami cemas ketika banyaknya aktifitas yang dirasakan ketika pramenstruasi maka mahasiswi juga harus bisa memantau dirinya pada saat mengalami sindrom, juga harus bisa mengontrol dirinya sendiri.

Akan tetapi kenyataan terdapat pula kasus yang menunjukkan ketidakmampuan dalam mengontrol diri di lingkungan mahasiswi. Dari problematika tersebut, gejala-gejala yang dialami mahasiswi UIN Walisongo pada masa sindrom pramenstruasi seharusnya tidak terjadi, ketika ada kontrol diri

yang baik. Hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai kontrol diri yang baik akan mampu mengarahkan dirinya sendiri, bahkan menekan ataupun menghambat keinginan yang menurut dirinya tidak bermanfaat. Marvin dan Merbaun, berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep ada atau tidak adanya seorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara atau teknik yang digunakan, melainkan juga berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan (Aziz, 2005:156).

Berdasarkan beberapa kasus yang telah disebutkan, maka dapat dilihat bahwa terdapat kesenjangan, yaitu karena Islam sebagai agama *rahmatan lil alamin* telah dengan gamblang mengajarkan manusia untuk dapat mengendalikan dirinya seperti yang tertuang dalam (QS. An-Nahl: 125). Akan tetapi, dalam praktiknya kontrol diri masih belum dapat dilakukan dengan maksimal, terlebih lagi di lingkungan UIN Walisongo yang notabene merupakan perguruan tinggi Islam. Jadi, perlunya pengintensifan dakwah terkait materi-materi kontrol diri.

Selain berkaitan dengan kontrol diri, (QS. An-Nahl: 125) juga erat kaitannya dengan bimbingan konseling Islam, karena pada dasarnya dakwah dan bimbingan konseling dapat saling melengkapi. Bimbingan konseling Islam lebih fokus terhadap masalah yang sifatnya individual lepas dari masalahnya dengan cara yang sesuai syariat Islam hanya saja bidikan klien/mad'u nya berbeda (Syukir, 1983: 104).

Prayitno (1999: 135) menyatakan unsur-unsur agama tidak boleh diabaikan dalam konseling. Unsur agama justru harus dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk mencapai kesuksesan proses bimbingan dan konseling yaitu kebahagiaan klien. Kebahagiaan itu sendiri berhubungan dengan emosi dalam diri seseorang. Rasa bahagia tak akan terwujud jika orang tersebut tidak bisa mengatur emosinya. Misalnya saja saat seorang mempunyai banyak masalah yang membuatnya cemas, sedih, atau takut sehingga orang itu tidak akan merasakan kenyamanan, maka disinilah kemampuan untuk kontrol diri dibutuhkan. Bimbingan konseling Islam dalam prosesnya untuk membantu kliennya meraih kebahagiaan menggunakan beberapa teknik dan metode. Kontrol diri sebagai teknik mengelola emosi juga bertujuan untuk membuat individu mengurangi gangguan-gangguan pada masa pramenstruasi, karena dengan kemampuan sindrom pra menstruasi kontrol diri akan tercapai. Hal ini menjadikan individu mampu menghadapi masalah akibat dorongan-dorongan dalam dirinya, dan membuat mereka merasa tidak terganggu dengan sindrom pra menstruasi.

Berdasarkan alasan tersebut penulis merasa tertarik meneliti hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian dengan judul Hubungan Sindrom Pramenstruasi dengan Kontrol Diri Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan adakah hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Tinjauan bimbingan konseling Islam).

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan skripsi ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Tinjauan bimbingan konseling Islam).

D. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penulisan penelitian ilmiah ini seperti :

1. Manfaat teoretis

Penelitian yang dimaksud disini bertujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah UIN Walisongo Semarang. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bersifat teoritis dan bermanfaat bagi perkembangan kajian ilmu dakwah pada umumnya dan bimbingan konseling Islam pada khususnya.

2. Manfaat praktis

Apabila penelitian ini membuktikan bahwa kontrol diri positif dan kontrol diri negatif berkaitan dengan ditinjau dari bimbingan konseling Islam mahasiswi terhadap sindrom pramenstruasi maka dapat menjadi masukan kepada mahasiswi pada umumnya dan pada wanita yang belajar khususnya untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri yang tepat untuk penanganan yang baik dan efektif serta mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan kegiatan di kampus maupun kegiatan non kampus.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan penelusuran penulis, ditemukan beberapa karya ilmiah yang judulnya relevan dengan penelitian ini. Adapun karya-karya ilmiah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dengan judul Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kontrol Diri Pada Pola Makan Remaja Di SMK Negeri 2 Godean ditulis Aprilia Dewi Rahmawati pada tahun 2003 di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kontrol diri pada pola makan.
2. Penelitian dengan judul Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Tingkat II Akademi Kebidanan Estu Utomo Boyolali ditulis Sri Siyamti

dan Herdini Widyaning Pertiwi. Tujuan penelitian ini adalah hasil dari penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan sindrom prementruasi. Hasil dari penelitian terdapat hubungan kecemasan dimana semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka sindrom yang dialami seseorang juga semakin berat.

3. Penelitian dengan Judul Pengaruh Intensitas Mengikuti Olah Rasa terhadap Kontrol Diri Mahasiswa Anggota Teater Kampus IAIN Walisongo Semarang (Analisis Teknik Bimbingan Konseling Islam) yang ditulis Safitri Yulikhah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Artinya semakin tinggi intensitas mengikuti olah rasa maka semakin tinggi kontrol diri begitu pula sebaliknya.
4. Penelitian dengan judul *Emotion Focused Coping* dan Penyesuaian Diri terhadap Sindrom Pramenstruasi Pada Wanita Bekerja di Mulia Toserba Bantul yang di tulis Kartika Mustafa. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara emotion focused coping dan penyesuaian diri positif pada wanita bekerja. Artinya, wanita bekerja yang mengalami sindrom premenstruasi melakukan emotion focused coping karena kondisi tersebut diluar kontrolnya sehingga akan memberikan pengaruh untuk membentuk penyesuaian diri yang positif.

5. Penelitian dengan judul Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tahun 2006/2007 (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam) yang di tulis Imam Sholikhin. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang. Artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Terdapat peran penting fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.
6. Penelitian dengan judul Hubungan Antara Rasio Lingkar Pinggang Panggul, Asupan Zat Gizi dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi pada Siswi MTs N Mlinjon Filial Trucuk Klaten Tahun 2012 yang ditulis Erma Kumalasari Hastuti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara rasio lingkaran pinggang panggul, asupan zat gizi dan aktifitas fisik dengan kejadian syndrome premenstruasi. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan metode survei analitik dan pendekatan

cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas 7, 8, dan 9 yang ada di MTs N Mlinjon Filial Trucuk Klaten.

Berdasarkan pengamatan penulis dari hasil penelitian di atas, maka penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah ada. Sebab penelitian ini membahas lebih detail tentang tinjauan bimbingan konseling Islam untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswi terhadap sindrom pramenstruasi mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Dalam penelitian ini, obyek yang diteliti adalah sindrom pramenstruasi untuk meningkatkan kontrol diri artinya peneliti meneliti tentang bagaimana bisa mengendalikan emosi dan mengendalikan keluhan-keluhan yang dialami, dan bagaimanakah kekurangan dan kelebihan pada proses pemberian bimbingan tersebut. Dari point inilah penulis berbeda dengan karya-karya sebelumnya.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Sementara itu upaya membangun landasan teori akan dikemukakan teori-teori sindrom pramenstruasi dan kontrol diri yang telah dikaji oleh para peneliti sebelumnya.

Bab pertama adalah pendahuluan, bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua adalah kerangka teoritik yang menjelaskan tentang sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah UIN Walisongo Semarang (Tinjauan bimbingan konseling Islam), sindrom pramenstruasi dan hubungannya dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah UIN Walisongo terhadap bimbingan konseling Islam. Bab ini dibagi menjadi empat sub bab. Sub bab pertama menjelaskan tentang pengertian, aspek-aspek sindrom pramenstruasi, dan faktor-faktor sindrom pramenstruasi. Sub bab kedua menjelaskan tentang pengertian kontrol diri, aspek-aspek kontrol diri, teknik kontrol diri, dan factor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri. Sub bab ketiga menjelaskan tentang pengertian bimbingan konseling Islam, tujuan bimbingan konseling Islam, konsep dasar bimbingan konseling Islam, dan bimbingan konseling Islami. Sub bab keempat menjelaskan hipotesis.

Bab ketiga berisi tentang metodologi penelitian. Pada bab ini dijelaskan tentang jenis penelitian, konseptual dan operasional, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan uji validitas dan reliabilitas.

Bab keempat berisi tentang gambaran secara garis besar mengenai daerah penelitian, objek peneliti, responden yang tergambar melalui masing-masing variabel penelitian.

Bab kelima bab ini dibagi menjadi beberapa sub bab. Bab pertama adalah hasil penelitian yang berisi deskripsi subjek dan data penelitian. Bab kedua tentang uji Validitas dan Normalitas.

Bab ketiga tentang pengujian hipotesis. Sub bab keempat berisi tentang pembahasan hasil temuan penelitian.

Bab keenam merupakan penutup, yaitu bab terakhir yang berisi kesimpulan, saran-saran, kata penutup, lampiran-lampiran dan riwayat hidup penulis.