

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kerangka Teori

1. Sindrom Premenstruasi

a. Pengertian sindrom premenstruasi

Sindrom premenstruasi adalah kumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang dialami 7 atau 10 hari menjelang menstruasi kadang keluhan yang dialami bisa bervariasi dari bulan satu ke bulan lainnya, kadang menghilang beberapa hari setelah menstruasi. Bisa menjadi lebih ringan ataupun lebih berat berupa gangguan mental (mudah tersinggung, sensitif) maupun gangguan fisik (Deasylawati, 2010:77).

Sekitar 10-14 hari sebelum haid, perempuan kadang mengalami perasaan tak menentu, seperti gelisah, gampang marah, mudah tersinggung, dan biasanya menjadi lebih sensitif. Adapula yang merasakan sampai sakit kepala, mual, perut kembung, cepat lelah, rasa nyeri atau bengkak di payudara, dan wajah berjerawat. Inilah yang disebut sindrom premenstruasi. Rasa tidak nyaman ini diakibatkan ketidakseimbangan hormone *estrogen* dan *progesterone* dalam tubuh wanita (Azzam, 2012: 28).

Penyebab ketidaknyamanan atau keluhan yang dialami diantaranya adalah tidak seimbangya hormon

estrogen dan *progesterone* dalam tubuh wanita. Karena hormone ini, selain itu terjadi retensi (penahanan) cairan dalam tubuh, diantaranya menyebabkan berat badan bertambah. Adapun gejala kecemasan, rasa gelisah, susah tidur, cepat marah, atau gangguan psikis lainnya bisa jadi disebabkan fluktuasi kadar serotonin di otak yang terjadi pada masa menjelang PMS. Serotonin adalah hormon yang memegang peranan penting dalam menentukan mood seseorang. Perubahan kadar serotonin ini disebabkan oleh naik-turunnya hormone progesterone dan estrogen (Malike, dkk, 2010:5).

Keluhan-keluhan menjelang haid ini disebut sebagai *syndrome premenstrual* atau *pra menstrual tension* (ketegangan pra haid). Hilangnya keluhan ini setelah haid datang, akan tetapi ada juga wanita yang mengalami keluhan ini sepanjang ia menstruasi dan sampai akhir menstruasi.

Faktor yang menyebabkan seorang wanita mengalami sindrom pramenstruasi belum dapat diketahui secara pasti. Banyak dugaan bahwa pramenstruasi terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks di mana salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Hormon seksual mempengaruhi *neurotransmitter serotonin* dan *endorfin*, yaitu hormone yang mengatur seseorang. Pramenstruasi

ini juga dipengaruhi faktor asupan gizi, usia, stress, bahkan *genetic*. Akan tetapi, satu faktor yang memegang peranan penting di sini ialah ketidakseimbangan antara hormone *estrogen* dan *progesterone*. Surutnya estrogen dan progesterone di dalam otak dalam minggu keempat menyebabkan kegelisahan dan peningkatan tanggapan emosi beberapa hari sebelum darah keluar. Sakit perut yang dirasakan juga sebenarnya disebabkan oleh kontraksi rahim untuk mengeluarkan endometrium yang juga dipengaruhi oleh hormone prostaglandin (Deasylawati P, 2009: 79).

Pemicu lainnya adalah faktor sosial, budaya, dan psikis, bagi wanita yang peka terhadap perubahan hormone atau peka terhadap faktor-faktor psikologis, sedangkan keluhan yang dirasakan bisa lebih drastis dibandingkan wanita lainnya. Misalnya, yang bersangkutan akan merasakan depresi, ketakutan, dan gangguan konsentrasi sehingga tidak dapat mengerjakan aktivitas sehari-hari. Untuk 'kasus berat' semacam ini, bantuan dokter atau tenaga medis diperlukan untuk mengatasinya (Malike,dkk,2010:6). Sindrom pramenstruasi terjadi pada sekitar 70-90 persen perempuan pada usia subur. Lebih sering ditemukan pada perempuan berusia 20-10 tahun.

Jenis dan beratnya gejala bervariasi pada setiap perempuan dan bervariasi pada setiap bulan. Perempuan yang menderita epilepsi mungkin akan lebih sering mengalami kejang. Perempuan yang menderita penyakit jaringan ikat (misalnya lupus atau artritis rheumatoid) bisa mengalami kekambuhan (Saraswati, 2010: 256).

Menurut Margareth (2013:77) sindrom pramenstruasi adalah kumpulan gejala fisik, psikologi dan emosi yang terkait dengan perputaran menstruasi wanita. Sekitar 80-95% para wanita mengalami gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara regular pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini diperkirakan dapat hilang begitu dimulainya menstruasi, tapi dapat pula berlanjut setelahnya.

Berbeda dengan pernyataan Margaret (2013:77) tentang sindrom pramenstruasi menurut Mogos dan Studd dalam Andrews (2010:439) sindrom pramenstruasi bahwasanya adalah gejala fisik, psikologi, dan perilaku yang menimbulkan distress dan tidak disebabkan oleh penyakit organik yang secara teratur timbul lagi selama fase yang sama pada *siklus ovarium* (atau menstruasi), dan secara signifikan menurun atau hilang selama sisa siklus tersebut. Dalam pengertian dan diagnosis sindrom

pramenstruasi, yang terpenting adalah sifat siklus yang berulang, bukan jenis gejalanya. Selain itu, Reid menekankan bahwa tingkat keparahan gejala sangat penting. Banyak wanita mengalami gejala pramenstruasi, tetapi pada kebanyakan kasus, gejala yang mereka alami ringan. Hanya sedikit wanita yang mengalami gejala yang luar biasa parah sehingga dapat mengganggu fungsi, dan hanya wanita inilah yang dapat dikelompokkan sebagai wanita penderita sindrom pramenstruasi (Andrews, 2010:439).

Di *National Institute Health di Bethesda, Maryland*, David Rubinow dan rekan-rekannya meneliti perubahan suasana hati yang berkaitan dengan haid. Mereka menemukan bukti langsung bahwa, fluktuasi hormone selama siklus haid mempengaruhi tingkat ketergugahan sirkuit otak wanita, seperti yang diukur *reflex kejut*, yang sebagian besar dari kita dianggap sebagai sifat penggugup penemuan ini juga menjelaskan kenapa wanita sering merasa lebih emosional atau lebih mudah kesal ketika hormone surut hingga tingkat maksimum.

Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa walaupun 80% wanita hanya merasakan pengaruh ringan dari pramenstruasi, sekitar 10% mengatakan bahwa mereka menjadi sangat tidak sabaran, dan perasaan

mereka mudah kacau. Wanita yang indung telurnya menghasilkan estrogen dan progesterone terbanyak lebih tahan terhadap stress karena memiliki lebih banyak sel-sel serotonin (senyawa kimia yang membuat seseorang merasa santai) sehingga terjadi reaksi emosi yang bisa sampai ekstrem semacam itu (Deasylawati P, 2009: 79-80).

Kesimpulan dari sindrom pramenstruasi adalah beberapa kumpulan gejala atau perasaan fisik dan mental yang di rasakan menjelang menstruasi sebagai mana yang dialami oleh wanita. Biasanya gejala ini timbul 7 hari-10 hari sebelum menstruasi. Gejala-gejala yang dialami oleh wanita itu seperti gejala fisik, psikologis, dan perilaku.

b. Ciri-ciri dan Aspek-aspek Sindrom Pramenstruasi

Ciri-ciri sindrom pramenstruasi banyak dan bermacam-macam serta dapat mempengaruhi hampir semua sistem tubuh. (Andrews, 2010:441) menyebutkan bahwa gejala pramenstruasi dikelompokkan ke dalam ciri-ciri dan wanita sering mengalami perpaduan dari setiap kelompok.

1) Gejala Fisik

- a) Nyeri tekan dan pembengkakan payudara
- b) Perut kembung
- c) Edema perifer adalah pembengkakan
- d) Sakit kepala dan migrain

- e) Rasa panas dan kemerahan pada wajah serta leher
- f) Gangguan penglihatan
- g) Ketidaknyamanan panggul
- h) Perubahan pola buang air besar
- i) Perubahan nafsu makan atau ngidam
- j) Mual
- k) Jerawat

2) Gejala Psikologis

Banyak wanita merasa bahwa manifestasi psikologis sindrom pramenstruasi merupakan kelompok gejala yang paling sulit ditoleransi karena mereka sering merasa benar-benar di luar kendali, dan sangat bingung dengan perilaku sendiri.

- a) Tegang
- b) Iritabilitas adalah peka terhadap rangsangan/menanggapi rangsangan dari luar
- c) Depresi
- d) Perubahan alam perasaan
- e) Kecemasan
- f) Gelisah
- g) Penurunan libido
- h) Penurunan konsentrasi

3) Gejala perilaku

Berbagai perubahan perilaku dilaporkan bertambah selama fase pramenstruasi. Perubahan itu

meliputi kehilangan konsentrasi. Ia memiliki tanggung jawab profesional untuk mencoba dan memastikan bahwa penderita sindrom pramenstruasi sejati mendapat pertolongan dan pengobatan yang ia perlukan.

Berbeda dengan Andrews, Ubaidah (2014: 52) menjelaskan bahwa dalam usaha untuk mengetahui dan mendapatkan informasi (sebagai data) dari berbagai gejala yang dialami oleh para wanita (wanita muslimah) ketika akan kedatangan dan dalam keadaan haidh, maka telah dilakukan wawancara dengan sejumlah nara sumber yang bertebaran di berbagai tempat dan kantor. Masing-masing mereka, para wanita muslimah mengalami hal-hal yang ada kesamaanya di antara mereka di samping juga ada hal-hal yang berbeda. Jika digabungkan, maka hal-hal yang mereka rasakan menjelang kedatangan haidh itu adalah sebagai berikut: perut terasa nyeri, suhu badan naik, gampang tersinggung, bawaannya malas, dan badan sakit-sakit.

Perkiraan kurang lebih 85% seorang wanita berusia antara usia 25-35 tahun mengalami satu atau lebih gejala dari PMS. Namun 2-10% menunjukkan gejala PMS berat (*pramenstrual Dysphoric Disorder PMDD*) adalah kondisi somatopsikis yang dipicu oleh

perubahan level dari hormone steroid seks yang dihubungkan dengan siklus ovulasi menstruasi (http://googleweblight.com/?lite_url=http://m.kompasiana.com/psikomatik_andri/gangguan-psikologis-saat-menstruasi/ diakses pada 26-09-2016). Deasylawati,2010:77) menjelaskan bahwa aspek-aspek sindrom pramenstruasi terdiri dari 4 aspek, yaitu:

1) Perubahan Afektif

Bisa sampai menunjukkan gejala depresi pada premenstruasi *dysphonic disorder*, sementara pada PMS hanya terjadi saat fase premenstruasi saja.

2) Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif gejala sangat berat dapat menimbulkan keinginan pada bunuh diri (ditemukan pada beberapa pasien dengan PMS). Namun beberapa gejala yang lain diantaranya:

- a) Mood menjadi labil emosi wanita seringkali tak terkontrol karena perubahan hormon. Dalam masa tersebut wanita menjadi mudah marah, sensitif, stres bahkan frustrasi. Selain emosi yang labil, wanita juga mengalami perubahan pada beberapa bagian tubuhnya.
- b) Iritabilitas (mudah tersinggung),

- c) Depresi,
- d) Ansietas (cemas),
- e) Gangguan konsentrasi,
- f) Insomnia (sulit tidur), dan
- g) Disforia (perasaan sedih).

3) Perubahan fisiologis (Retensi air)

Tidak seimbangnya dari kedua hormone ini mengakibatkan penimbunan cairan dan zat natrium dalam tubuh. Itulah kenapa pada saat menjelang atau saat haid wanita terkadang mengalami peningkatan berat badan dan juga bengkak-bengkak. Adapun cara pencegahan terjadinya penumpukan cairan dan natrium adalah dengan dapat mengurangi pemakaian garam dan membatasi minum sehari-hari pada 7-10 hari menjelang haid. Jadi, sebelum haid berlangsung sebaiknya kurangi minum dan kurangi makanan yang asin-asin.

4) Perubahan Fisik

- a) Kelemahan umum (lekas letih, pegal, linu),
- b) Acne (jerawat),
- c) Nyeri pada kepala, punggung, perut bagian bawah,
- d) Nyeri pada payudara, dan

- e) Gangguan saluran cerna misalnya rasa penuh/kembung, konstipasi (susah buang air besar), diare, perubahan nafsu makan, sering merasa lapar.

Penyebab yang detail tentang wanita mengalami PMS belum dapat diketahui dengan pasti. Banyak yang menduga bahwa PMS terjadi diakibatkan kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks di mana salah satunya akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Hormone seksual mempengaruhi *neurotransmitter serotonin* dan *endorphin*, yaitu *hormone* yang mengatur mood seseorang.

Dari ciri-ciri sindrom pramenstruasi tersebut peneliti mengambil teorinya Deasylawati karena lebih sangat mudah dan masuk akal untuk digunakan kebanyakan wanita mengalami gangguan-gangguan seperti hal diatas.

2. Kontrol Diri

- a. Pengertian kontrol diri

Self-control (kontrol diri) adalah mengendalikan diri sendiri. Istilah ini umumnya diberikan pada kemampuan mengendalikan impulsivitas dengan menghambat hasrat-hasrat jangka pendek yang muncul

spontan, konotasi dominannya adalah merepresi atau menghambat (Reber, dkk, 871, 2010).

Pakar psikologi kontrol diri, Lazarus dalam Thalib (2010: 107) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif guna mempersatukan perilaku yang telah disusun untuk peningkatan hasil dan tujuan tertentu yang sangat diinginkan. Selanjutnya, secara sederhana Thalib dalam Gleitman (Singgih, 2009:250) mengatakan bahwa kontrol diri menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang dapat dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan sekalipun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.

Istilah pengendalian diri (*self-control*) banyak disebutkan dalam berbagai budaya maupun tradisi keagamaan. *Self-control* dalam berbagai budaya maupun tradisi keagamaan dipandang sebagai kemampuan individu untuk hidup secara bebas, sekaligus secara harmonis dengan lingkungannya (menurut pandangan Yunani). Menurut pandangan kaum muslim, *self control* adalah pembatasan diri (*self restraint*). Menurut pandangan Konfuius, *self control* adalah kualitas diri (*self-restraint*) dan keteraturan diri (*self-regulation*), sementara menurut pandangan Kristiani ia adalah pengendalian dan penghapusan keinginan yang bersifat

sensual (*carnal desires*). Menurut pandangan Hindu, *self control* merupakan tindakan (*action*) atas keinginan (*will*) yang dimiliki oleh orang-orang yang bijaksana (*persons of wisdom*) (Gunarsa, 2009,251).

Menurut Calhoun dan Acocella dalam Rahmawati (2013:27). Kontrol diri (*self-control*) adalah pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku individu, adapun kata-kata lainnya serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Self-control* (kontrol diri) adalah mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki (Kartono,1987:441). Goldfriend dan Merbaum dalam Lazaruz dalam Rahmawati (2013:27) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan dan membentuk perilaku individu ke arah konsekuensi positif, selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu dengan melalui pertimbangan kognitif digunakan untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan Lazaruz.

Menurut Chaplin bahwasanya kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu guna mengarahkan tingkah lakunya sendiri, atau dalam kata lain yaitu kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. *Self-control* (kontrol diri) adalah kemampuan untuk membimbing tingkah-laku sendiri kemampuan

untuk menekan atau merintangangi impuls-impuls atau tingkah-laku impulsive (Chaplin, 450, 2002). Sementara itu Marvin dan Merbaun dalam Sholikhin (2007:15) Berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional adalah konsep seseorang yang memiliki kemampuan atau tidak untuk mengontrol tingkah lakunya dengan cara teknik saja. Akan tetapi seseorang yang mempunyai konsekuensi dari apa yang telah mereka lakukan (Sholikhin, 2007:15).

Syender dan Gangestad dalam Ghufron (2012: 22) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan guna melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Robert (dalam Ghufron, dkk, 2012:22) kontrol diri merupakan hubungan yang secara utuh (*integrative*) jalinan antar individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi begitu memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilaku sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk

memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka (Ghufron, dkk, 2012:22-24).

Kesimpulan kontrol diri adalah mengatur dan mengarahkan perilaku atau tindakan dengan cara melakukan suatu tindakan dengan pertimbangan dan penekanan melalui konsep dengan menggunakan teknik dimana mengalami sindrom pramenstruasi pada mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

b. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Block dan Block dalam Lazarus (dalam Bukhori, 2012: 43) menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan control individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berbeda dengan pendapat tersebut, Cormier & Cormier dalam Aziz dan Hotifah (dalam Bukhori, 2012: 44), menyatakan bahwa kontrol diri pada prakteknya terdiri dari tiga cara, yaitu: 1). *Self monitoring*, yaitu suatu

proses dimana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang diri dan lingkungannya. 2). *Self reward*, yaitu suatu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan jika keinginan yang diharapkan berhasil. 3). *Stimulus control*, yaitu suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. Kontrol stimulus menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus (*cues*) atau anteseden atau respon tersebut.

Ada beberapa pendapat terkait aspek yang mempengaruhi kontrol diri, menurut Averill (dalam Bukhori, 2012: 21), yaitu kontrol perilaku (*behavior kontrol*), kontrol kognitif (*cognitive kontrol*), dan kontrol keputusan (*decisional kontrol*).

Secara umum, kontrol diri dibedakan atas tiga kategori utama Averill dalam Thalib (2010:110) yaitu:

1) Mengontrol perilaku (*behavioral kontrol*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu:

a) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang

mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya.

- b) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) Mengontrol Kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu:

- a) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu tentang suatu keadaan akan membuat

individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan objektif.

b) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

3) Mengontrol keputusan (*decision control*).

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan (Thalib, 2010:110).

a) Teknik Kontrol Diri

Teknik modifikasi perilaku ini dikembangkan oleh Frederick H. Kanfer di tahun 1975 (Bellack & Hersen dalam Prawitasari, 2011:281). Untuk melakukan teknik kontrol-diri ini membutuhkan tiga langkah. Langkah pertama yaitu *pemantauan-diri*. Di sini, individu diminta untuk memantau perilakunya. Misalnya individu diminta memantau perilaku yang dialami selama individu mengalami gangguan-gangguan. Untuk

memudahkan, dipakai jumlah makanan yang dimakan dalam sehari. Untuk memudahkan, dijumlah selama satu hari bisa memantau diri sendiri atau tidak. Langkah kedua adalah *evaluasi-diri*. Di sini, individu diminta menentukan apakah perilaku yang telah dilakukan sesuai dengan yang diinginkan. Langkah ketiga adalah pengukuran-diri. Di sini individu diminta memberikan pengukuran apabila ia dapat mencapai perilaku yang diinginkan. Pengukuran ini dapat berupa kegiatan untuk pujian terhadap diri sendiri.

b) Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Adapun faktor-faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terjadi dari faktor internal (dari diri sendiri dan faktor eksternal (lingkungan individu).

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang (Ghufron, dkk, 2012:32).

Berbeda dengan pendapat tersebut, (Budiraharjo, 1997:119) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri meliputi:

a) Menghukum diri.

Menghukum diri adalah individu berupaya untuk menghukum dirinya sendiri dan bertanggung jawab ketika melakukan perilaku yang menyimpang.

b) Menguatkan diri secara positif.

Menguatkan diri secara positif adalah individu berupaya untuk memberikan hadiah kepada dirinya sendiri atas perilakunya yang patut dihargai

c) Mengubah kondisi stimulus.

Mengubah kondisi stimulus adalah individu berupaya menyingkirkan stimulus tertentu dan tidak menghadirkan stimulus yang mengarah pada perilaku yang menyimpang.

d) Mengadakan perubahan emosi.

Mengadakan perubahan emosi adalah individu berupaya menjadikan suasana hati menjadi baik sebelum adanya perilaku yang menyimpang agar individu melakukan perilaku yang tepat.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pendapat Averill untuk mengukur kontrol diri. Alasan menggunakan pendapat Averill adalah karena penjelasan dari tiga aspek kontrol diri tersebut jelas dan rinci sehingga mudah dipahami.

Sindrom pramenstruasi adalah suatu gangguan-gangguan yang dialami pada wanita sebelum masa menstruasi datang. Biasanya wanita mengalami gangguan-gangguan seperti: sakit perut, pinggang terasa nyeri, pusing, mudah tersinggung, timbulnya jerawat yang mengakibatkan tidak percaya diri. Gangguan-gangguan yang dijelaskan di atas akan mengakibatkan aktifitas wanita terganggu. Sedangkan kontrol diri tersebut adalah kekuatan yang dilakukan pada individu yang tanpa terhalangi dengan suatu kekuatan apapun. Artinya seseorang mengontrol dirinya dengan membentuk dirinya sendiri, misalnya: bagaimana individu mengatur perilakunya ketika pramenstruasi datang. Untuk mengatur

stimulus seseorang juga harus adanya kontrol diri karena stimulus seseorang itu timbul yang tidak dikehendaki tersebut timbul maka jika pramenstruasi datang kita bisa mengontrol diri. Jadi sindrom pramenstruasi tersebut bisa kapanpun muncul pada wanita maka sangat dibutuhkan pada wanita kontrol diri ketika mengalami sindrom pramenstruasi. Akan tetapi tidak semua wanita mengalami sindrom pramenstruasi jika wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi maka tingkat kontrol diri wanita tersebut rendah adapun wanita yang tidak mengalami sindrom pramenstruasi maka tingkat kontrol dirinya tinggi.

3. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Menurut Arifin bimbingan dan penyuluhan Islam adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga timbul pada diri pribadinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup masa sekarang dan masa depannya (Amin, 2010:19).

Amin mendefinisikan bimbingan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah yang dimiliki bisa optimal dengan cara menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah Saw ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits (Amin, 2010:19).

Bimbingan dan konseling berhadapan dengan bidikan yang sama, yaitu masalah yang dihadapi kliennya. Perbedaan terletak pada titik berat perhatian dan perlakuan terhadap masalah tersebut. Bimbingan menitikberatkan pemecahan masalah. Perbedaan selanjutnya, masalah yang dihadapi bimbingan merupakan masalah yang ringan, sementara yang digarap konseling yang relative berat (Musnamar, 1992: 3-4).

Bimbingan konseling Islam adalah bantuan dengan metode tertentu yang dilakukan seseorang untuk membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi melalui bimbingan agama Adapun pengertian bimbingan dan konseling Islam menurut Arifin adalah usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan di masa mendatang.

Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental dan spiritual, agar orang yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri maupun dorongan dari kekuatan iman dan taqwa kepada Tuhan (Hasyim, 2010: 33).

Jadi bimbingan konseling Islam adalah sesuatu kegiatan untuk memberikan bantuan dengan suatu metode tertentu dimana dilakukan seseorang dalam rangka membantu untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi melalui bimbingan agama.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun inti pelaksanaan bimbingan konseling Islam tersebut adalah penjiwaan agama dalam pribadi konselor atau klien sehubungan dengan usaha pemecahan problem dalam kegiatan lapangan hidup yang dipilihnya. Ia dibimbing sesuai dengan perkembangan sikap dan perasaan keagamaannya sesuai dengan tingkat dan situasi kehidupan psikologisnya. Dalam keadaan demikian sikap dan pribadi pembimbing (konselor) sangat berpengaruh terhadap jiwa klien, karena pada saat menderita kesulitan anak sangat peka terhadap pengaruh kejiwaan dari pribadi penolongnya (Amin, 2010:19).

- 1) Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang harus selalu tunduk dan patuh pada segala aturan-Nya.

- 2) Selalu ada kebaikan (*hikmah*) di balik ketentuan (*taqdir*) Allah yang berlaku atas dirinya.
- 3) Manusia adalah hamba Allah, yang harus ber-ibadah hanya kepada Allah sepanjang hayat.
- 4) Ada *fitrah* (iman) yang dikaruniakan Allah kepada setiap manusia, jika fitrah iman dikembangkan dengan baik, akan menjadi pendorong, pengendali, dan sekaligus pemberi arah bagi fitrah jasmani, rohani, dan *nafs* akan membuahkan amal saleh yang menjamin kehidupannya selamat di dunia dan akhirat (Sutoyo, 2007:209).

Tujuan dari bimbingan konseling sendiri adalah seseorang harus bisa membimbing diri sendiri dengan cara meminta pertolongan dari Allah SWT. Dan seorang individu bisa berbuat baik terhadap sesama manusia ataupun umat. Ketika individu tersebut memuncak keamarahannya sebaiknya bersabar dan mintalah pertolongan-Nya.

Berbeda dengan pendapat yang diatas Adz-Dzaky tujuan konseling Islam adalah:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*mutmainah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*);

- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan social dan alam sekitarnya.
 - 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, ketidak setiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang;
 - 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya;
 - 5) Untuk menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar; ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup; dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan (Adz-Dzaky, 2004:221).
- c. Landasan Bimbingan Konseling Islam

Landasan (dasar pijak) utama bimbingan dan konseling Islami adalah al-Qur'an Sunnah Rasul, sebab keduanya sumber dari segala sumber pedoman hidup

umat Islam, dalam arti mencakup seluruh aspek kehidupan mereka. Sabda Nabi SAW:

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُم بِمَا كَتَابَ اللَّهُ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ (رواه مالك)

Artinya: “Aku (Muhammad Saw) tinggalkan sesuatu bagi kalian semua, yang jika kalian selalu berpegang teguh kepadanya niscaya selamanya tidak akan pernah salah langkah, sesuatu itu kitabullah dan sunah Rasul” (H.R.Malik) (Suparta: 2008:53).

Al-Qur’an dan Sunnah Rasul-Nya dapat dikatakan sebagai landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islami. Al-Qur’an Sunnah Rasul- landasan utama bagi bimbingan dan konseling Islam, yang juga dalam pengembangannya dibutuhkan landasan yang bersifat filsafat dan keilmuan.

Jadi landasan utama bimbingan dan konseling Islami adalah Al-Qur’an dan Sunnah. Firman Allah SWT dalam surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ٤

Artinya: “Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.(QS. At-Tin:4)

Al-Qur’an dapat menjadi sumber bimbingan dan konseling Islami, nasehat, dan obat bagi manusia. Firman Allah dalam QS. Al-Isra’ ayat 82:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢

Artinya: “dan kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (QS. Al-Isra’ ayat 82)

Al-Qur’an merupakan mukjizat yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW yang abadi, yang diturunkan Allah SWT sebagai cahaya dan petunjuk. Di dalamnya terdapat obat bagi jiwa yang sakit karena penyakit hati dan penyakit kemasyarakatan. Al-Qur’an mengobati aqidah yang sesat dan menyikapi hati yang tertutup. Itu semua sehingga Al-Qur’an menjadi obat bagi hati, seperti layaknya ramuan obat-obatan bagi kesehatan.

Kebenaran Al-Qur’an wajib diyakini oleh semua makhluk, sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa dan beriman. Jika suatu kaum mau mengambil petunjuk darinya maka mereka akan mendapatkan kemenangan dan kebahagiaan, sebaliknya jika mereka tidak mau menerimanya, maka mereka akan menyesal dan sengsara baik di dunia maupun di akhirat kelak (Saerozi, 50: 2015).

d. Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islam

Metode adalah jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan, karena kata metode berasal dari *meta* yang berarti melalui dan *hodus* berarti jalan. Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia metode adalah

cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki. Teknik itu sendiri adalah cara yang kongkrit yang dipakai saat proses pencapaian tujuan karena teknik diturunkan dari metode yang dipilih secara aplikatif, nyata, dan praktis.

Bastaman (1997:213) mengajukan tujuh prinsip Islami sebagai bahan pemikiran untuk landasan metode dan teknik-teknik bimbingan dan konseling Islam. Ketujuh prinsip itu disebut oleh Bastaman sebagai Sapta Asaa Islamku yang berarti ibadah, lugas, adaptasi, musyawarah, keteladanan dan upaya mengubah nasib.

1) Ibadah

Pembimbing dan konselor harus memantapkan niat dan menyadari bahwa tugas memberikan bimbingan kepada seseorang adalah ibadah dan amal bakti.

2) Silaturahmi

Islam selalu menganjurkan umatnya untuk menjalin silaturahmi sebagai landasan kokoh hubungan sosial. Cara termudah yang dianjurkan antara lain dengan jalan mengucapkan salam, bertutur kata lembut, membiasakan wajah jernih, saling berjabat tangan, senyuman tulus, dan lain-lain. Cara-cara tersebut disebut *rapport* yakin usaha untuk saling

mengenal antara pihak yang dibimbing dengan pembimbing untuk menanamkan kepercayaan. Tahap ini merupakan tahap awal yang menentukan keberhasilan proses bimbingan dan konseling.

3) Lugas

Pengertian lugas mengandung arti sederhana, langsung, jujur, apa adanya, dan terarah pada sasarannya dalam mengungkapkan sesuatu. Bercorak sederhana dan lugas berarti mudah dipahami oleh para pendengarnya.

4) Adaptasi

Adaptasi berarti menyesuaikan tema, isi, dan cara menyampaikan informasi dengan gaya tangkap, kepentingan suasana dan kondisi psikososial penerima informasi. Maksudnya tidak lain supaya penerima informasi merasa terlibat dengan maksud dan arahan dari informasi yang disampaikan.

5) Musyawarah

Musyawarah adalah ungkapan sikap demokrasi dan lawan dari otoriter yang selalu merasa benar sendiri. Keterampilan musyawarah perlu dikuasai oleh pembimbing. Misalnya saja dalam bentuk bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Para pembimbing/konselor dalam musyawarah ini diharapkan bersedia menerima

umpan balik (*feed back*), dan menghindari sikap menggurui, sekalipun hakekatnya mereka adalah guru dan pendidik.

6) Keteladanan

Para pembimbing/konselor mempunyai peluang untuk menjadi panutan dan anutan siswa. Hal ini menjadi salah satu tuntutan tugas mereka adalah harus menjadi suri tauladan siswa. Keteladanan dalam Islam merupakan hal yang paling penting, karena rasulullah sendiri sebagai penyebar rahmat Ilahi untuk semesta alam dan suri teladan terbaik bagi manusia sepanjang masa. Hal ini merupakan isyarat bahwa para pembimbing/konselor siswa harus pula menjadi teladan siswa seperti halnya rasulullah SAW menjadi suri tauladan seluruh umat.

7) Upaya Mengubah Nasib

Tujuan yang utama bagi kegiatan bimbingan dan konseling adalah menimbulkan kesadaran dan motivasi untuk secara mandiri meningkatkan kualitas dan taraf hidup. Prinsip pengubahan nasib sejalan dengan ungkapan sehari-hari yaitu dimana ada kemauan pasti ada jalan.

Metode dan teknik mana yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan atau konseling, tergantung pada beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Masalah/problem yang sedang dihadapi
- 2) Tujuan penggarapan masalah
- 3) Keadaan yang dibimbing/klien
- 4) Kemampuan pembimbing/konselor menggunakan metode/teknik
- 5) Sarana dan prasarana yang tersedia
- 6) Kondisi dan situasi lingkungan sekitar
- 7) Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling
- 8) Biaya yang tersedia (Musnamar, 1992:49-51).

4. Hubungan antara Sindrom Pramenstruasi dengan Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menekan dan mengontrol dorongan yang ada termasuk kemampuan memanipulasi diri sebagai usaha untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku. Individu dengan kontrol diri tinggi akan memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilaku sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka (Mahoney Thoresen dalam Ghufron, 2010: 23).

Pakar psikologi kontrol diri, Lazarus dalam Thalib (2010: 107) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif guna mempersatukan perilaku yang telah disusun untuk peningkatan hasil dan tujuan tertentu yang sangat diinginkan. Selanjutnya, secara sederhana dalam Thalib Gleitman (Singgih, 2009:250) mengatakan bahwa kontrol diri menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang dapat dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan sekalipun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.

Selain itu, kontrol diri juga sebagai kemampuan untuk mengontrol diri dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu *konform* dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron, 2010: 21).

Kontrol diri amat diperlukan, apalagi kemajuan teknologi yang semakin maju membawa dampak yang tidak selamanya baik. Perubahan tersebut telah mempengaruhi nilai kehidupan masyarakat sehingga tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau

stress pada dirinya (Hawari, 1999: 2).perubahan yang tidak dapat diikuti dengan sempurna oleh individu dapat membuat individu itu tidak dapat mengontrol dirinya.

Kontrol diri sebagai suatu kecakapan atau kemampuan untuk menekan dorongan-dorongan yang ada untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku sangat dibutuhkan. Agar individu tidak terseret arus perubahan sosial ini (Masrurroh, 2012: 5).

Hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri sebenarnya sudah di kemukakan oleh beberapa peneliti oleh beberapa peneliti sebelumnya. Hanley dan Spatis (dalam Bukhori, 2003: 9) menyatakan bahwa salah satu usaha untuk meningkatkan kontrol diri adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi itu sendiri dapat dijadikan sebagai metode dalam sindrom pramenstruasi, maka dari itu penulis melihat ada hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri.

Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh (Erma Kumalasari Pujihastuti, 2012: I, II) dengan judul Hubungan Antara Rasio Lingkar Pinggang Panggul, Asupan Zat Gizi dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Syndrome Pramenstruasi pada Siswi MTs N Mlinjon Filial Trucuk Klaten Tahun 2012 Pada suatu penelitian pada sekelompok perempuan berusia antara 15-55 tahun, empat hari sebelum dan empat hari pertama menstruasi terdapat kecenderungan mereka

mengalami kecelakaan, penurunan kemampuan mental, penurunan kekebalan terhadap infeksi, peningkatan menyalahkan diri sendiri, dan peningkatan menderita penyakit.

Penelitian yang dilakukan (Mery Ramadani, Sindroma premenstruasi merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita; gejala biasanya timbul 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Mayoritas wanita pada usia reproduktif biasanya mengalami satu atau lebih gejala premenstruasi pada sebagian besar siklus menstruasi. Keparahan dan frekuensi . gejala yang dialami bisa berbeda di antara masing-masing siklus. Gejala yang paling parah dan paling sering pada sindroma premenstruasi adalah iritabilitas emosional dan tingkah laku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara dan nyeri di daerah perut.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa ada hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat sindrom pramenstruasi maka semakin rendah tingkat kontrol diri. Begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat sindrom pramenstruasi maka semakin tinggi tingkat kontrol dirinya.

B. Hipotesis

Teori yang digunakan dalam penelitian kuantitatif akan mengidentifikasi hubungan antar variabel. Hubungan antar variabel bersifat hipotesis. Hipotesis merupakan proposisi yang akan diuji kebenarannya, atau merupakan suatu jawaban sementara atas pernyataan penelitian. Hipotesis dalam penelitian kuantitatif dapat berupa hipotesis satu variabel dan hipotesis dua atau lebih variabel yang dikenal sebagai hipotesis kausal (Prasetyo, dkk, 2012: 76). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (Tinjauan bimbingan konseling). Jika sindrom pramenstruasi mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi positif maka tingkat kontrol diri rendah, sebaliknya jika sindrom pramenstruasi mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi negatif maka tingkat kontrol diri tinggi.