

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian memberikan gambaran atau deskripsi suatu data secara umum tentang sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi dalam menghadapi kegiatan yang dilakukan. Gambaran tersebut meliputi skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Deskripsi data diperoleh dari responden penelitian pada masing-masing variabel sebagaimana tabel 9 berikut:

Tabel 5.1
Deskripsi data hasil penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Var_Sindrom	90	34.00	90.00	64.2778	11.12344
Var_Kontro	90	18.00	64.00	39.3000	9.88410
Valid N (listwise)	90				

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa gejala Sindrom pramenstruasi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo sebanyak 90 responden mempunyai hasil minimum 34.00, maksimum 90, rata-rata 64.27, dan standar deviasi 11.12. Data Kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo sebanyak 90 responden mempunyai hasil minimum 18.00, maksimum 64.00, rata-rata 39.30, dan standar deviasi 9.88.

Nilai mean dari tiap-tiap variabel dijadikan dasar oleh peneliti dalam mengetahui kualitas variabel yang diteliti. Tabel 1 di atas diketahui bahwa mean variabel Sindrom pramenstruasi adalah 64.27. Nilai tersebut dikategorikan bahwa mahasiswa dalam sindrom pramenstruasi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo adalah tinggi, dilihat dari nilai interval kelas 61.5-80.24, secara lebih jelas dapat dilihat dalam tabel 10 berikut ini:

Tabel 5.2
Kualitas Sindrom Pramenstruasi

Interval Nilai	Kriteria	Kualitas
100 – 81.25	Sangat Tinggi	
81.24 – 62.5	Tinggi	Tinggi
62.4 – 43.75	Rendah	
43.74 – 25	Sangat Rendah	

Nilai mean variabel kontrol diri mahasiswa adalah 39.30. Nilai tersebut dikategorikan bahwa kualitas kontrol diri mahasiswa dalam masa pramenstruasi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo adalah sangat rendah, dilihat dari nilai interval kelas 28 – 39.99, secara lebih jelas dapat dilihat dalam tabel 11 berikut ini:

Tabel 5.3
Kualitas Kontrol Diri

Interval Nilai	Kriteria	Kualitas
64 – 52	Sangat Tinggi	
51.99 – 40	Tinggi	
39.99 – 28	Rendah	Rendah
27.99 – 16	Sangat Rendah	

DSDS

1. Analisis Korelasi Product Moment

Setelah diadakan analisis pendahuluan seperti di atas, perlu adanya analisis korelasi product moment untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yang mengukur seberapa kuat hubungannya, hubungannya positif atau negatif, dan untuk mengetahui apakah hubungannya signifikan atau tidak.

Menurut Sugiyono, sebagai pedoman untuk mengukur kuat lemahnya hubungan antar dua variabel menggunakan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:

0,00 – 0,199 = sangat rendah

0,20 – 0,399 = rendah

0,40 – 0,599 = sedang

0,60 – 0,799 = kuat

0,80 – 1,000 = sangat kuat

(Sugiyono, 2010: 257)

Tabel 5.4
Uji Korelasi Sindrom Pramenstruasi dengan Kontrol Diri
Correlations

		Var_Sindrom	Var_Kontrol
Var_Sindrom	Pearson Correlation	1	-.539**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	90	90
Var_Kontro	Pearson Correlation	-.539**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	90	90

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari output diketahui bahwa korelasi antara variabel Sindrom pramenstruasi mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi didapat nilai koefisien korelasi sebesar $-0,539$. Tanda negatif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi adalah negatif, artinya semakin tinggi sindrom pramenstruasi maka semakin menurun tingkat kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Nilai $-0,539$ menunjukkan besarnya koefisien korelasi, dan dapat disimpulkan bahwa hubungan kuat karena berada pada rentan $0,539 - 0,699$.

Signifikan didapat $0,00$, artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri. Hal ini karena nilai $0,00$ kurang dari $0,05$. Sedangkan $N= 90$ menunjukkan jumlah data sebanyak 90 .

B. Data Hasil Skala Sindrom Pramenstruasi dengan Kontrol diri Mahasiswi Fakultas Dakwah

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, skala yang valid disebarkan kepada 90 responden. Adapun hasil skala sindrom pramenstruasi sebagai berikut:

Tabel 5.5
Hasil Skala Sindrom Pramenstruasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Walisongo

Responden	\sum Skor	Responden	\sum Skor
R1	62	R46	51
R2	45	R47	83
R3	77	R48	64

R4	62	R49	68
R5	65	R50	62
R6	68	R51	75
R7	69	R52	71
R8	62	R53	64
R9	69	R54	74
R10	61	R55	68
R11	76	R56	69
R12	61	R57	46
R13	58	R58	63
R14	50	R59	59
R15	70	R60	53
R16	65	R61	78
R17	61	R62	63
R18	71	R63	61
R19	59	R64	55
R20	61	R65	34
R21	79	R66	46
R22	72	R67	43
R23	46	R68	72
R24	56	R69	62
R25	68	R70	68
R26	67	R71	69
R27	60	R72	63
R28	53	R73	79
R29	47	R74	86
R30	65	R75	84
R31	50	R76	83
R32	58	R77	76
R33	60	R78	61
R34	71	R79	48

R35	73	R80	54
R36	68	R81	61
R37	60	R82	56
R38	90	R83	63
R39	60	R84	76
R40	56	R85	61
R41	62	R86	68
R42	47	R87	80
R43	85	R88	84
R44	51	R89	74
R45	53	R90	78

Dari hasil skala Kontrol diri dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5.6
Hasil Skala Kontrol Diri Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo

Responden	Σ Skor	Responden	Σ Skor
R1	44	R46	48
R2	45	R47	27
R3	28	R48	44
R4	35	R49	37
R5	38	R50	33
R6	22	R51	40
R7	22	R52	32
R8	47	R53	47
R9	50	R54	44
R10	47	R55	34
R11	39	R56	34
R12	50	R57	49
R13	35	R58	37
R14	49	R59	60

R15	32	R60	47
R16	39	R61	30
R17	45	R62	43
R18	33	R63	48
R19	45	R64	47
R20	39	R65	63
R21	34	R66	64
R22	32	R67	27
R23	47	R68	28
R24	43	R69	48
R25	44	R70	42
R26	43	R71	36
R27	48	R72	58
R28	48	R73	36
R29	43	R74	19
R30	45	R75	29
R31	51	R76	19
R32	33	R77	34
R33	47	R78	21
R34	34	R79	36
R35	18	R80	32
R36	25	R81	45
R37	46	R82	30
R38	36	R83	45
R39	40	R84	19
R40	39	R85	29
R41	36	R86	54
R42	52	R87	42
R43	45	R88	30
R44	42	R89	38
R45	47	R90	30

C. Uji Hipotesis

1. Analisis pendahuluan

Dalam analisis ini langkah-langkah yang harus ditempuh adalah memasukkan data-data hasil skala yang diperoleh kedalam tabel kerja yang melibatkan data-data.

Tabel 5.7

Tabel Kerja Koefisien Skala Kontrol Diri Mahasiswi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Resp	X	Y	X^2	Y^2	XY
R1	62	44	3844	1936	2728
R2	45	45	2025	2025	2025
R3	77	28	5929	784	2156
R4	62	35	3844	1225	2170
R5	65	38	4225	1444	2470
R6	68	22	4624	484	1496
R7	69	22	4761	484	1518
R8	62	47	3844	2209	2914
R9	69	50	4761	2500	3450
R10	61	47	3721	2209	2867
R11	76	39	5776	1521	2964
R12	61	50	3721	2500	3050
R13	58	35	3364	1225	2030
R14	50	49	2500	2401	2450
R15	70	32	4900	1024	2240
R16	65	39	4225	1521	2535
R17	61	45	3721	2025	2745
R18	71	33	5041	1089	2343
R19	59	45	3481	2025	2655

R20	61	39	3721	1521	2379
R21	79	34	6241	1156	2686
R22	72	32	5184	1024	2304
R23	46	47	2116	2209	2162
R24	56	43	3136	1849	2408
R25	68	44	4624	1936	2992
R26	67	43	4489	1849	2881
R27	60	48	3600	2304	2880
R28	53	48	2809	2304	2544
R29	47	43	2209	1849	2021
R30	65	45	4225	2025	2925
R31	50	51	2500	2601	2550
R32	58	33	3364	1089	1914
R33	60	47	3600	2209	2820
R34	71	34	5041	1156	2414
R35	73	18	5329	324	1314
R36	68	25	4624	625	1700
R37	60	46	3600	2116	2760
R38	90	36	8100	1296	3240
R39	60	40	3600	1600	2400
R40	56	39	3136	1521	2184
R41	62	36	3844	1296	2232
R42	47	52	2209	2704	2444
R43	85	45	7225	2025	3825
R44	51	42	2601	1764	2142
R45	53	47	2809	2209	2491
R46	51	48	2601	2304	2448
R47	83	27	6889	729	2241
R48	64	44	4096	1936	2816

R49	68	37	4624	1369	2516
R50	62	33	3844	1089	2046
R51	75	40	5625	1600	3000
R52	71	32	5041	1024	2272
R53	64	47	4096	2209	3008
R54	74	44	5476	1936	3256
R55	68	34	4624	1156	2312
R56	69	34	4761	1156	2346
R57	46	49	2116	2401	2254
R58	63	37	3969	1369	2331
R59	59	60	3481	3600	3540
R60	53	47	2809	2209	2491
R61	78	30	6084	900	2340
R62	63	43	3969	1849	2709
R63	61	48	3721	2304	2928
R64	55	47	3025	2209	2585
R65	34	63	1156	3969	2142
R66	46	64	2116	4096	2944
R67	43	27	1849	729	1161
R68	72	28	5184	784	2016
R69	62	48	3844	2304	2976
R70	68	42	4624	1764	2856
R71	69	36	4761	1296	2484
R72	63	58	3969	3364	3654
R73	79	36	6241	1296	2844
R74	86	19	7396	361	1634
R75	84	29	7056	841	2436
R76	83	19	6889	361	1577
R77	76	34	5776	1156	2584

R78	61	21	3721	441	1281
R79	48	36	2304	1296	1728
R80	54	32	2916	1024	1728
R81	61	45	3721	2025	2745
R82	56	30	3136	900	1680
R83	63	45	3969	2025	2835
R84	76	19	5776	361	1444
R85	61	29	3721	841	1769
R86	68	54	4624	2916	3672
R87	80	42	6400	1764	3360
R88	84	30	7056	900	2520
R89	74	38	5476	1444	2812
R90	78	30	6084	900	2340
Jumlah	5785	3537	382859	147699	222079

Dari data di atas dapat diketahui bahwa:

$$\sum X = 5785 \quad \sum X^2 = 382859 \quad \sum XY = 222079$$

$$\sum Y = 3537 \quad \sum Y^2 = 147699 \quad N = 90$$

Untuk mencari rata-rata (mean) variabel Sindrom

Pramenstruasi tentang kontrol diri di Fakultas Dakwah dan

Komunikasi rumus sebagai berikut:

- a. Sindrom Premenstruasi

$$\sum X = \frac{\sum x}{N}$$

$$\sum X = \frac{5785}{90}$$

$$\sum X = 64.27$$

- b. Kontrol Diri

$$\sum Y = \frac{\sum Y}{N}$$

$$\sum Y = \frac{3537}{90}$$

$$\sum Y = 39.30$$

Berdasarkan perhitungan di atas dapat diketahui bahwa rata-rata untuk variabel X adalah 64.27, sedangkan rata-rata nilai variabel Y adalah 39.30

D. Analisis hipotesis

Dalam uji hipotesis, peneliti menggunakan rumus korelasi *produk moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$\Gamma_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$\Gamma_{XY} = \frac{90 * 222079 - (5785) * (3537)}{\sqrt{90 * 382859 - (5785)^2 * (90 * 147699 - (3537)^2)}}$$

$$\Gamma_{XY} = \frac{19987110 - 20461545}{\sqrt{(34457310 - 33466225) * (13292910 - 12510369)}}$$

$$\Gamma_{XY} = \frac{-474435}{\sqrt{(991085) * (782541)}}$$

$$\Gamma_{XY} = \frac{-474435}{\sqrt{775564646985}}$$

$$\Gamma_{XY} = \frac{-474435}{880661.482628} = -0.539$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi tiap item

N = banyaknya sumber data

$\sum X$ = jumlah skor item

$\sum Y$ = jumlah skor total

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor total

$\sum XY$ = jumlah perkalian skor item dan skor total

Kemudian di interpretasikan dalam data hasil penelitian:

$$\sum X = 5785 \quad \sum X^2 = 382859 \quad \sum XY = 222079$$

$$\sum Y = 3537 \quad \sum Y^2 = 147699 \quad N = 90$$

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data di atas, bahwa ada hubungan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri. Hal ini ditunjukkan oleh hasil rata-rata sindrom pramenstruasi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebesar 64.27 pada interval 61.5 -80.24 yang berarti rata-rata kualifikasi variabel tersebut “tinggi”. Sedangkan hasil rata-rata tentang kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan komunikasi sebesar 39.30 terletak pada interval 28 – 39.99 yang berarti rata-rata kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan komunikasi adalah “rendah”.

Hasil penelitian ini juga sekaligus dapat menjadi bukti penerima yang diungkap oleh Siyamti, Sri & Pertiwi, Hendini Widyaning dengan 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.

Sindrom pramenstruasi merupakan salah satu gejala yang bisa mengontrol diri mahasiswi dalam menghadapi sindrom pramenstruasi. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah sindrom pramenstruasi dalam menghadapi kegiatan yang dilakukan para mahasiswi.

Hasil pengujian korelasi dengan menggunakan rumus product moment dari Pearson diketahui, bahwa ada korelasi yang negatif dan signifikan hubungan intensitas sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri mahasiswi Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo sebesar 0,00.

Hasil yang diperoleh ini kemudian dikonsultasikan nilai pada tabel (rt), dengan ketentuan jika signifikan $< 0,05$, maka diterima (H_0), dan jika signifikan $> 0,05$, maka ditolak (H_a). Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa signifikan sebesar 0,00 kurang dari 0,05 maka hipotesis nol diterima (H_0). Kesimpulannya yaitu ada hubungan yang signifikan antara sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri,

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa ada hubungan intensitas sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri. Artinya, semakin tinggi intensitas sindrom pramenstruasi, maka semakin rendah tingkat kontrol diri, begitu pula sebaliknya ketika kontrol diri rendah, maka semakin tinggi tingkat sindrom pramenstruasi. Ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. .

Dari hasil penelitian Kartika Mustafa tentang *Emotion Focused Coping* dan Penyesuaian Diri Terhadap Sindrom Premenstruasi Pada Wanita Bekerja Di Mulia Toserba Bantul, 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.

Hasil penelitian ini juga sekaligus dapat menjadi bukti penerima terhadap konsep yang diungkapkan oleh beberapa ahli yang telah dipaparkan peneliti dalam penelitian ini. Yakni pendapat Deasylawati, 2010:77 pramenstruasi sindrom 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.

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. Pada umumnya mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi mengalami gangguan-gangguan sebelum menstruasi atau di sebut dengan sindrom pramenstruasi yang mengakibatkan kegiatan para mahasiswi terganggu.

Sindrom pramenstruasi merupakan suatu perasaan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi, perasaan, perilaku agar bisa merasa kenyamanan dalam kondisi yang sulit, sakit, nyeri pada perut, merasa tertekan, perasaan sedih, lebih merasa sensitif, lebam, ataupun pusing yang dialami. Kemampuan mengelola emosi ini berperan dalam peningkatan kontrol diri.

Apabila individu tidak merasakan gangguan-gangguan pada pramenstruasi, maka mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya tidaklah terlalu sulit. Hal ini akan meningkatkan tingkat kontrol diri individu sehingga ia dapat mengendalikan perilakunya agar sesuai dengan norma yang berlaku.

Individu yang memiliki kemampuan mengontrol emosi ataupun perilaku-perilaku lainnya maka individu tersebut dapat menempatkan dirinya sesuai dengan situasi yang tengah terjadi sehingga ia dapat mengontrol dirinya. Sindrom pramenstruasi misalnya rasa marah, dapat mengurangi dorongan untuk melampiaskan kemarahan dalam bentuk perilaku. Hal ini akan

membuat perilaku individu menjadi terkontrol dan dapat dikendalikan. Individu cenderung dapat mengendalikan dirinya pada situasi-situasi yang dihadapinya. Individu dengan kontrol diri yang baik senantiasa mampu mengendalikan perilaku yang menyimpang.

Seperti yang dialami mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam menghadapi sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri. Dimana banyak cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi dampak sindrom pramenstruasi dengan kontrol diri yang dialaminya baik secara nonspiritual sampai dengan cara spiritual. Maka disinilah sindrom pramenstruasi sebagai dasar peran dalam kontrol diri mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Upaya bimbingan yang dimaksudkan adalah bimbingan konseling Islam, merupakan salah satu metode dakwah alternatif yang mengkombinasikan teori-teori bimbingan dan konseling dengan teori psikologis. Tujuannya membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (faqih, 2001 :35). Sesuai dengan pendapat Totok Jumentoro (2001) tujuan kegiatan dakwah tidak lain adalah untuk menumbuhkan pengertian, kesadaran, penghayatan, dan pengalaman ajaran agama yang dibawa oleh aparat dakwah atau penerusnya. Sehingga tugas pendekatan psikologis dalam dakwah adalah memberi landasan dan pedoman kepada metodologi dakwah,

karena metodologi baru dapat efektif dalam penerapannya bilamana didasarkan atas kebutuhan manusia sebagaimana ditunjukkan kemungkinan pemuasnya oleh psikologi.

Pelayanan bimbingan konseling Islam adalah pekerjaan profesional sehingga harus mempunyai landasan-landasan yang menjamin efisien dan efektifitas proses dan lain-lainnya. Landasan tersebut didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist atau Sunnah Nabi ditambah dengan berbagai landasan filosofis dan landasan 124 keimanan. Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan konseling Islam landasan tersebut dikenal dengan tinjauan bimbingan konseling Islam.

Bimbingan konseling Islam dalam prosesnya untuk membantu kliennya meraih kenyamanan menggunakan beberapa teknik dan metode. Sindrom pramenstruasi sebagai suatu teknik mengelola emosi juga bertujuan untuk membuat individu bisa mengontrol diri ketika mengalami gangguan-gangguan pramenstruasi, karena dengan kemampuan mengontrol diri maka sindrom pramenstruasi tidak merasa tertekan. Hal ini menjadikan individu mampu menghadapi masalah akibat dorongan-dorongan dalam dirinya, dan membuat mereka dapat merasakan kenyamanan dalam melakukan aktivitas yang lakukannya.

Berdasarkan data yang lainnya, dapat dianalisa juga bahwa mahasiswi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang disamping mempunyai sifat-sifat lemah sebagai manusia seperti; cemas, sulit tidur, mood menjadi labil,

emosi dan gelisah. Untuk menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*mutmainah*), bersikap lapang dad (*rodhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*marddiyah*). Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.

Jadi dapat dilihat kesamaan tujuan dari sindrom pramenstruasi dan kontrol diri yaitu kenyamanan ketika melakukan kegiatan yang dilakukan. Kesamaan tujuan ini dapat menjadi titik tolak ukur menjadikan sindrom pramenstruasi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam.