

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



IAIN PURWOKERTO

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelara 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**

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*

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

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 cakup 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,

¹⁴Fitratu 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 Puspawati 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 Puspawati, “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 rangsang 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.

IAIN PURWOKERTO

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, menggosokan 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.

