

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Hurlock (1990) Remaja atau *adolescence* memiliki arti yaitu tumbuh menjadi dewasa. Remaja memiliki perubahan mencakup kematangan mental, emosional, social dan fisik. Masa remaja juga sebagai periode yang penting karena adanya perubahan fisik dan psikologis.

Santrock (2012) menjelaskan hal-hal penting yang terjadi pada masa remaja diakibatkan oleh perubahan fisik dan kondisi psikologis yang memiliki efek langsung maupun efek jangka panjang. Pada saat masa periode perubahan remaja mengalami perubahan emosi yang lebih menonjol, masalah baru yang muncul lebih banyak dari sebelumnya dan menyelesaikan masalahnya sesuai dengan kepuasaannya. Masalah yang terjadi pada saat masa remaja merupakan masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan ini diakibatkan karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi kondisi tersebut sendiri.

Menurut Batubara (2010) perubahan fisik yang menonjol seperti perubahan tinggi badan pada perempuan lebih awal dibanding dengan laki-laki, kemudian adanya perubahan berat badan pada laki-laki terjadi karena adanya massa otot sedangkan pada perempuan dikarenakan adanya massa lemak. Selanjutnya adalah perubahan hormonal mengakibatkan tumbuhnya rambut pubis dan menarke pada perempuan dan pada laki-laki adanya perubahan suara, pertumbuhan penis dan pertumbuhan rambut pada lengan dan muka. Pada laki-laki awal pubertas

ditandai dengan meningkatnya ukuran dan volume testis lalu diikuti perubahan pembesaran penis bersama dengan tinggi badan dan juga mengalami mimpi basah. Pada perempuan awal masa pubertas ditandai dengan berkembangnya ukuran payudara dan mengalami masa menstruasi.

Menurut Saryono & Sejati (2009) menstruasi adalah siklus bulanan yang terjadi pada wanita dengan ditandai oleh pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina. Proses pengeluaran darah karena tidak ada pembuahan dikenal sebagai periode menstruasi atau haid, yang berlangsung selama tiga hingga tujuh hari. Karakteristik dari menstruasi yaitu suatu periode yang beberapa lama berlangsung frekuensinya sekitar 26-34 hari atau sekitar sebulan sekali, dan jangka waktu sekitar 2-7 hari dan jumlah aliran darah perhari sekitar 2-4 sendok (Koff & Rierdan, 1995).

Siklus menstruasi yang dialami remaja memiliki rentang yang normal sekitar 21-35 hari (Fitriiningtyas, Redjeki, & Kurniawan, 2018). Beberapa hari sebelum menstruasi wanita akan merasakan gejala-gejala pada gangguan menstruasi yang dapat berupa payudara yang membengkak, puting susu yang nyeri, bengkak dan mudah tersinggung. Ada pula wanita yang mengalami gangguan cukup berat seperti kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat, dan rasa ingin menangis. Adapun kondisi yang melibatkan emosi seperti depresi dan kemarahan, kondisi ini dikenal sebagai *premenstrual syndrome* (Saryono dan Sejati, 2009).

Sindrom pramenstruasi dapat mempengaruhi rutinitas normal seperti terganggunya aktivitas disekolah, pekerjaan, atau sosialnya (Mohib, 2018). Pada

remaja, gejala biasanya mempengaruhi fungsi sekolah, dan interaksi sosial (Delara, 2012). Menurut Vichnin, dkk (2006) mengatakan biasanya pada usia remaja dapat mengalami PMS, dampak dari PMS yaitu dapat mengganggu antar hubungan keluarga, lingkungan sosial dan disekolah.

Menstruasi yang tidak terkelola dengan baik juga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas seperti menurunnya konsentrasi, ketika kegiatan belajar tidak menjadi efektif karena daya konsentrasi dan motivasi akan menurun dan membuat remaja tersebut tidak masuk sekolah dan berdampak pula terhadap prestasinya (Novita, 2018). Menurut Attieh (2013), menunjukkan bahwa remaja dengan PMS mempengaruhi penampilan menjadi lebih berperilaku agresif, remaja membolos sekolah minimal satu hari dan mengalami kegagalan dalam ujian. PMS juga mempengaruhi efisiensi dan produktifitas seseorang, mengganggu pekerjaan rumah, mengganggu aktivitas sosial, kesulitan dalam hubungan bersama teman atau keluarga, dan kesulitan konsentrasi.

Menurut Saryono dan Sejati (2009) gejala sindrom premenstruasi harus ada dalam 5 hari sebelum periode menstruasi sedikitnya dalam 3 siklus menstruasi, berakhir dalam 4 hari setelah menstruasi mulai, dan mempengaruhi beberapa aktivitas normal. Salah satu gejalanya yang harus ada adalah: (a). Gejala Emosi seperti: depresi, perasaan putus asa, cemas, tegang, Perubahan mood secara tiba-tiba, mudah marah, mudah tersinggung), (b). Gejala perilaku seperti: Penurunan aktivitas sehari-hari, kesulitan dalam konsentrasi, kelemahan, kurang energi, perubahan rasa, banyak makan, pilih-pilih makanan, gangguan tidur. (c). Gejala

fisik seperti: payudara menegang, bengkak, sakit kepala, sakit sendi atau otot, bengkak, penambahan berat badan.

Meskipun sindrom pramenstruasi tidak berbahaya namun memunculkan hal negatif pada diri seseorang. Pada saat remaja terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi remaja dalam menghadapi dan memecahkan masalah (Wahyuni & Izhar, 2018). Saat menghadapi sindrom pramenstruasi ini remaja putri diharapkan bisa mengatasinya agar perilaku dan emosi yang negatif tidak muncul untuk mempengaruhi aktivitas maupun hal lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sidabutar (2012) di SMA Hang Tuah 1 Surabaya menunjukkan bahwa sekitar 31 siswi (65,96%) mengalami *premenstrual syndrome* karena kurangnya pengetahuan tentang *premenstrual syndrome*. Siswi yang memiliki pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* yang kurang cenderung tidak peduli dan tidak melakukan penanganan ketika gejala-gejala *premenstrual syndrome* muncul.

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Helmi, Yaunin, dan Almurdi (2017) yang dilakukan di SMAN 1 Payakumbuh didapatkan hasil sebanyak 150 orang (98%) mengalami *Premenstrual Syndrome*, dan sebanyak 130 orang (84,9%) mengalami gejala fisik dan psikis terkait sindrom pramenstruasi, dan sebanyak 108 orang (72%) mengalami gangguan belajar yang ringan seperti masih dapat mengikuti aktivitas belajar namun tidak mampu berkonsentrasi dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 12 orang remaja putri pada tanggal 2 Februari 2020 didapatkan hasil yang merujuk pada aspek *premenstrual syndrome* yaitu gejala fisik 10 dari 12 responden menyatakan bahwa sering mengalami seperti cepat capek, pusing, nyeri pada bagian bawah, pusing dan nafsu makan yang meningkat sebelum menstruasi dimulai. Pada aspek psikologis, 10 dari 12 subjek mengatakan merasakan seperti sifat lekas marah, perubahan tidur (*Insomnia*), perubahan suasana hati dan susah berkonsentrasi. Aspek perilaku, 9 dari 12 subjek mengatakan sebelum menstruasi merasa kurang minat dalam berkegiatan, terlalu sensitif dan merasakan gelisah.

Dilihat dari gejala-gejala *premenstrual syndrome* yang dikemukakan oleh Saryono & Sejati (2009) yaitu, gejala fisik, gejala psikologis, dan gejala perilaku, hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja putri mengalami beberapa gejala fisik yang mana dapat mengganggu aktivitasnya seperti tidak bisa mengikuti olahraga karena mudah capek, tidak bisa mengerjakan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel dan hanya bisa tiduran di tempat tidur karena adanya nyeri dibagian perut. Kemudian dari gejala berikutnya yaitu gejala psikologis menunjukkan bahwa remaja putri sebelum menstruasi kerap mengalami hal seperti sifat mudah marah, perubahan suasana hati, kehilangan konsentrasi, perubahan tidur. Beberapa individu mengatakan bahwa ketika merasakan sebelum menstruasi mudah sekali marah kepada siapapun, suasana hatinya yang berubah-ubah tanpa sebab, pada saat berada di sekolah sulit berkonsentrasi ketika guru memberikan penjelasan.

Remaja putri sebelum menstruasi mengalami beberapa gejala perilaku seperti kurang minat dalam kegiatan yang sedang dijalani dan memilih untuk tidur

atau tidak mengikuti aktivitas tersebut. Kemudian, beberapa remaja putri mengatakan mereka mudah sekali tersinggung terhadap perkataan orang lain walaupun hal tersebut mungkin dianggap orang lain biasa saja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang mengalami gejala-gejala sebelum menstruasi mengalami kondisi yang mempengaruhi aktivitas normal. Remaja putri mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan hal ini dikarenakan gejala-gejala tersebut muncul dan dapat menurunkan konsentrasinya. Remaja putri mengalami perasaan yang mudah marah, kehilangan konsentrasi, perubahan tidur, hal ini disebabkan adanya perubahan dari gejala-gejala psikologis. Remaja putri juga mengalami kurangnya minat pada kegiatan yang dijalankan, gelisah, dan menjadi terlalu sensitive diakibatkan karena gejala dari aspek perilaku.

Menurut Saryono dan Sejati (2009) penyebab sindroma premenstruasi berhubungan dengan beberapa faktor diantaranya. a. Faktor hormonal adanya ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesterone. Ketidakseimbangan ini terjadi ketika estrogen meningkat sedangkan progesteron kadarnya menurun. b. Faktor kimiawi bahan kimia seperti serotonin berpengaruh terhadap suasana hati seseorang. Kadar serotonin yang rendah akan mengakibatkan PMS. c. Faktor genetik Seseorang yang memiliki keluarga yang mengalami PMS akan merasakan gejala PMS yang lebih berat dibanding yang tidak memiliki riwayat dari keluarga (Anggrajani, 2011) d. Faktor gaya hidup faktor gaya hidup dapat dilihat bagaimana pada pengaturan pola makan yang memegang peran penting. Seseorang yang makan terlalu banyak, mengkonsumsi garam secara berlebihan dan mengkonsumsi

minuman beralkohol akan berpengaruh terhadap gejala-gejala PMS. berkafein dapat mengganggu suasana hati dan melemahkan tenaga. e. Faktor psikologis gejala-gejala sindroma pramenstruasi akan semakin dirasakan oleh wanita yang terus menerus mengalami tekanan psikologi. Faktor psikologi berpengaruh terhadap perubahan siklus menstruasi dan gejala-gejala tersebut menghasilkan tekanan yang dapat meningkatkan PMS. Beberapa hari sebelum menstruasi, sering kali perempuan mudah sekali tersinggung, dan mudah marah. Di beberapa perempuan timbul emosi negatif seperti marah yang luar biasa, dan ada pula yang suka menangis secara tiba-tiba.

Saat mengalami *Premenstrual syndrome* terdapat gejala fisik dan suasana hati yang dialami oleh remaja, yaitu malas beraktivitas dan susah dalam mengendalikan emosi. Emosi adalah suatu keadaan yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya berasal dari perubahan perasaan seseorang (Manizar, 2016). Saat emosi tersebut datang kepada seseorang maka perlunya mengelola emosi dengan baik sehingga dapat berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya (Goleman, 2009).

Remaja diharapkan mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara sewajarnya atau tidak berlebihan. Saat mengalami perubahan yang dialami individu dapat mengatasi hal tersebut dengan cara beradaptasi dengan perubahan tersebut dengan mengelola emosi menggunakan regulasi emosi. Beradaptasi dengan perubahan yang dialami individu perlu secara fleksibel memilih solusi untuk

menghadapi kesulitan yaitu dengan menggunakan regulasi emosi (Kobylińska & Kusev, 2019).

Champi dkk. (2015) mengatakan regulasi emosi merupakan proses individu tetap positif menjalankannya walaupun dalam menghadapi kesulitan, tetap tenang ketika menghadapi tekanan dan mengontrol dirinya akibat dari emosi negatif yang muncul. Gross dan Thompson (2007) berpendapat bahwa regulasi emosi yaitu proses mengatur emosi secara otomatis maupun dikontrol, disadari maupun tidak disadari dan memiliki efek dalam proses pada emosional. Regulasi emosi juga dapat mengurangi, menyeimbangkan dan mempertahankan suatu emosi sesuai dengan tujuan individu.

Gross dan John (2003) mengemukakan aspek-aspek regulasi emosi yang digunakan sebagai dasar bagi pengukuran terhadap regulasi emosi yaitu terbagi menjadi dua aspek yaitu : a. *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang berupa penafsiran situasi yang sedang dialami dan memunculkan emosi dari situasi yang sedang dialami tersebut sehingga dampak emosi dapat berkurang b. *expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah upaya individu yang dilakukan dengan bertujuan menghambat emosi agar tidak muncul.

Menurut Gross (2002) respon emosional yang bersifat negatif dapat menuntun individu ke arah yang salah dan berdampak pada perilaku dan fisik individu, pada saat seseorang mengalami emosi yang tampaknya tidak sesuai dengan situasi yang menekan, individu dapat mengatur emosi yang muncul agar

emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan. Oleh sebab itu, individu diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi pada saat emosional muncul, strategi tersebut berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif, terutama gejala dari *Premenstrual Syndrome*.

Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi dapat mengendalikan situasi dari tekanan yang dimilikinya. Sehingga, individu dapat menyesuaikan ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya (Silaen & Dewi, 2015). Kemampuan regulasi emosi seseorang juga bisa dilihat seperti kemampuan individu menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan adanya emosi negatif, kemampuan individu untuk mengontrol emosi, serta kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Tujuan regulasi emosi pada tiap individu bukanlah suatu hal yang mudah, namun suatu hal mengurangi emosi negatif dan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi emosi negatif dan menaikkan emosi positif (Gross, 1999).

Remaja putri yang sebelum mengalami menstruasi yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, akan mengontrol emosi dengan cara menghambat keluaran tanda-tanda emosi yang bersifat negatif terutama dari gejala *premenstrual syndrome*. Remaja putri sebelum menstruasi yang mampu memahami hal-hal yang menimbulkan emosi negatif lalu dapat mengatasi emosi tersebut, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif. Akan tetapi, apabila

kemampuan regulasi emosinya kurang baik, emosi negatif dari sindrom premenstruasi mempengaruhi perubahan tingkah laku akibat gejala tersebut yang sangat parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Saryono & Sejati, 2009).

Kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat remaja mampu mengelola emosi yang dirasakan. Regulasi emosi berguna juga membantu individu dalam mengontrol dirinya sendiri. Sehingga, ketika menghadapi suatu masalah yang dipengaruhi oleh emosi yang negatif dapat mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Regulasi emosi suatu proses kognitif yang dapat mengatur emosi atau perasaan yang muncul ketika mengalami situasi tertentu, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya ketika mengalami stres (Garnefski, Kraaj & Spinhoven, 2001). Regulasi emosi digunakan untuk menjaga emosi agar tidak berlebihan pada saat mengalami situasi tertentu. Menurut Rasyid (2012) regulasi emosi atau pengendalian emosi terjadi pada situasi yang sedang dihadapi, jika emosi yang muncul ringan maka emosi yang muncul tersebut dapat dikelola pada situasi yang sedang dihadapi.

Menurut Frydenberg (dalam Brown, 2011), ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan terganggu pada hubungan sosial dan keberfungsian di dalam keluarga dan masyarakat. Namun, ketika individu respon emosi yang muncul adalah negatif dan berusaha menghindari maka dapat memperburuk emosi Seseorang yang menyadari bahwa adanya emosi negatif muncul di dalam dirinya berusaha menghindari yang memperburuk emosinya. (Dwityaputri & Sakti, 2015).

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan berdampak positif pada kehidupannya. Sehingga, individu tersebut tidak melalukam diluar batas kemampuannya dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya. Menurut kurniasih (2013) juga mengungkapkan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai segala sesuatu yang ada pada dirinya. Remaja akan berbuat positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi yang sedang terjadi. Menurut Nansi dan Utami (2016) mengatakan emosi dapat berpengaruh ke perilaku seseorang. Ketika remaja mengalami emosi negatif maka ia tidak dapat berpikir secara jernih dan dapat melakukan hal diluar batas. Regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk mengelola emosinya agar perilaku yang muncul tepat dalam menghadapi kehidupan disekolah maupun dilingkungan sekitarnya.

Widuri (2012) mengatakan dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan seseorang dapat berpengaruh untuk memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan mengetahui kemampuan yang dimiliki dan menyadari kekuatan dan keterbatasan yang ada pada dalam dirinya. Regulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi akan berepnagrugh terhadap interaksi kepada sesamanya dan juga lingkungannya.

Ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi bukanlah suatu gangguan psikologis, namun berhubungan dengan tujuan emosi yang ingin dicapai oleh individu itu sendiri. Jika individu tidak dapat mencapai tujuan emosinya, maka ia dapat dikatakan tidak mampu meregulasi emosinya (Thompson,2011).

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa regulasi emosi dengan *premenstrual syndrome* merupakan suatu permasalahan yang menarik untuk dikaji lebih lanjut dari tinjauan psikologi. Untuk itulah penelitian ini diadakan, yaitu untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan sindrom pramenstruasi pada remaja putri.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *premenstrual syndrome* pada remaja putri. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi masyarakat pada umumnya. Adapun manfaat tersebut adalah:

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis memberikan sumbangan terhadap ilmu psikologi terutama konsentrasi psikologi sosial-klinis mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja

Dapat menjadi masukan bagi remaja putri dalam mempelajari ilmu kesehatan reproduksi, mencegah, maupun mengatasi *premenstrual syndrome*

2) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian