

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua wanita pada usia subur umumnya mengalami menstruasi pada setiap bulannya. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim(*endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang ulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Dalam konteks lain menstruasi juga dapat diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara rutin untuk mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya. Rata rata lamanya menstruasi seorang wanita adalah 3-8 hari, dengan rata rata siklus sekitar 28 hari setiap bulannya. Durasi maksimal menstruasi adalah 15 hari, selama darah yang dikeluarkan masih dalam batas tersebut, maka disebut darah haid. (Pratiwi 2024) Beberapa hari sebelum ataupun pas di hari-hari menstruasi individu mengalami perubahan atau gangguan emosi yang naik turun yang terkadang sulit untuk di kontrol. Yang artinya kemampuan individu untuk mengatasi, mengelola dirinya kearah yang lebih positif, mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.

Menstruasi pada kebanyakan perempuan merupakan peristiwa yang kurang menyenangkan secara fisik, situasi psikisnya juga terpengaruh. Emosi perempuan yang sedang mengalami menstruasi sering kurang mampu untuk mengelola emosinya. Perempuan bisa jadi lebih peka dan cenderung mengeluarkan emosi marah. Perubahan hormon pada saat

menstruasi yang menjadi penyebab emosi perempuan menjadi tidak stabil, atau terganggu.

Gejala fisik lainnya yang kurang menyenangkan antara lain gelisah, gangguan tidur, mudah lelah, merasa fisik lemah, mengidam makanan tertentu, nafsu makan berubah, payudara terasa sakit dan bengkak, perut kembung atau kram, mual, muntah, sakit kepala, dan mengalami masalah pada kulit seperti jerawat. (Murwitasari 2010)

Perasaan tidak nyaman yang menyertai haid itu terjadi selama beberapa hari sebelum haid datang, ketika haid datang pada umumnya wanita mengalami *dismenore*. *Dismenore* merupakan salah satu masalah menstruasi yang sering dialami perempuan.

Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang timbul di awal atau disaat menstruasi pada wanita dan biasanya terjadi selama beberapa hari. *Dismenore* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *dysmenorrheal*, “*dys*” berarti nyeri, gangguan atau abnormalitas, “*meno*” berarti bulanan, dan “*rrhea*” berarti aliran. Jadi *dismenore* adalah gangguan yang dialami selama siklus menstruasi (nyeri haid)

Disminore ditandai dengan nyeri siklik yang terjadi selama menstruasi atau satu hingga tiga hari sebelum menstruasi, seringkali nyeri terasa menusuk, berdenyut, atau nyeri terus-menerus di daerah supratik yang dapat menyebar ke punggung bawah dan tungkai. Puncak nyeri pada

dismenorea umumnya terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi. (Fajria 2024)

Didalam tubuh perempuan terdapat dua hormon yaitu progesteron dan estrogen. Kedua hormon ini mengalami peningkatan dan penurunan ketika terjadi masa pembuahan dalam tubuh perempuan, kedua hormon ini mempengaruhi beberapa bagian tubuh perempuan, termasuk otak dan sistem saraf yang bisa dipengaruhi oleh proses ini adalah *serotin* yang selama ini dikenal sebagai elemen yang bisa mempengaruhi emosi dan perilaku makan. Contohnya ketika seseorang yang sedang haid akan mengalami gangguan emosi seperti mudah marah, mudah tersinggung, ingin menangis, merasa gelisah dan cemas, tidak percaya diri, dan dari semua ini ada perbedaan kepekaan emosi pada saat haid dan tidak haid pada perempuan dan perempuan haid juga cenderung lebih sensitif dari pada ketika mereka tidak haid.

Dalam keadaan seperti ini dibutuhkan regulasi emosi untuk mengelola dan mengatasi emosi yang tidak baik agar dapat mengatur emosinya secara efektif, sehingga terhindar dari regulasi emosi buruk yang dapat membuat sakit atau nyeri haid yang dirasakan akan semakin hebat dan tidak tertahankan.

Secara sederhana regulasi emosi itu adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, mengidentifikasi, dan mengatur emosi diri secara efektif dan tentunya ini melibatkan kesadaran diri terhadap emosi kita agar kita dapat mengelola mengatur emosi kita kepada yang lebih positif.

Sebagaimana dari Mu'adz radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُفْقِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ الْأَخْلَاقِ
يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنَ الْحُورِ مَاشَاءَ

4777. “Barang siapa yang menahan amarahnya padahal mampu meluapkannya, Allah akan memanggilnya di hadapan para makhluk pada hari kiamat untuk memberinya pilihan bidadari yang ia inginkan.” (HR.Abu Daud, no. 4777). (Khafidah 2023)

Hadits Rasulullah SAW ini mengandung pesan kepada umatnya agar mampu mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik, walaupun dalam keadaan sangat tidak menyenangkan bagi dirinya, karena dengan pengelolaan emosi yang baik akan dapat membawa individu kehidupan yang aman dan menguntungkan, baik di dunia maupun di akhirat.

Regulasi emosi juga bisa diartikan sebagai usaha yang dilakukan seorang individu untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan, dan bagaimana emosi itu kemudian kita ekspresikan, dan usaha yang diperlukan untuk mengelola emosi dapat bersifat otomatis ataupun terkontrol, tidak sadar ataupun sadar.

Menurut Gross regulasi emosi adalah cara individu mengelola emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. regulasi emosi yang tepat itu meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang

berhubungan dengan emos. (Kumara, 2018) Gratz dan Roemer menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel.

Gross dan Thomson menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. (Putri 2022) Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik itu emosi positif ataupun emosi negatif

Menurut August beberapa saat sebelum menstruasi atau hari hari menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman atau tidak enak merasakan gejala di antaranya yaitu gangguan emosi, seperti mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur danlainnya. (Villasari 2012) Hal ini juga di ungkapkan oleh Ahmadi bahwa keadaan jasmani yang dirasakan tidak Nyaman(misalnya haid/menstruasi) akan mempengaruhi situasi emosi seseorang ia akan menjadi mudah tersinggung. (Murwitasari 2010)

Emosi wanita pada saat menstruasi bisa naik turun di karenakan ada hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi untuk mengatur haid. Kelenjar yang mengatur kedua hormon tersebut terletak sangat dekat dengan pusat berfikir pada otak. Apabila individu sedang mengalami tekanan emosi yang berat, maka kedua hormon itu juga terpengaruh.

Itulah sebabnya pada saat haid datang, individu kadang kala terganggu emosinya.

Thomson membagi aspek aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam yaitu: (1) Kemampuan mengamati/memonitor emosi(*emotions monitoring*), (2) Kemampuan mengevaluasi emosi(*emotions evaluating*), (3) Kemampuan untuk mengubah/memodifikasi emosi (*emotional modification*).

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yaitu hasil penelitian dari Zaqiyatuddinni tahun 2019 yang berjudul “regulasi emosi remaja putri tunanetra ketika mengalami menstruasi”, dari penelitian ini diketahui bahwa informan mampu meregulasikan emosinya ketika menstruasi, usaha yang dilakukan informan untuk menstabilkan emosi adalah dengan berusaha untuk berfikir positif pada suatu kejadian yang sedang dialami. Proses regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor usia, kognitif, lingkungan sosial, budaya, religiusitas dan spiritualitas.

Hasil penelitian dari Solihah tahun 2019 yang berjudul “gambaran regulasi emosi pada remaja putri yang mengalami dismenore (nyeri haid) di kota Bandung”, dari penelitian tersebut diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi yang artinya remaja tersebut memiliki kemampuan untuk mengalami berbagai macam emosi. Usaha yang dilakukan informan untuk menstabilkan emosi adalah dengan berusaha berfikir positif pada suatu kejadian yang dialami.

Memodulasi pengalaman emosional, menampilkan pengalaman emosi dengan tepat, dan merespon secara efektif emosi orang lain.

Hasil penelitian Ramadhani pada tahun 2023 dengan judul “ hubungan regulasi emosi dengan perubahan suasana hati pada wanita yang mengalami menstruasi di universitas medan area jurusan psikologi”, dari penelitian tersebut diketahui bahwa mahasiswi memiliki regulasi emosi yang rendah dan perubahan suasana hati yang lebih tinggi. Hasil penelitian Khoerunisya pada tahun 2015 yang berjudul “ hubungan regulasi emosi dengan rasa nyeri haid pada remaja”, dari penelitian tersebut diketahui terdapat hubungan negatif antara emosi dengan nyeri haid. Semakin tinggi regulasi emosi remaja maka nyeri haid makin rendah, begitu pula sebaliknya

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa emosi pada dasarnya mengilustrasikan perasaan seseorang dalam kondisi tertentu termasuk juga yang dialami mahasiswi disaat menstruasi yang ditampilkan melalui tingkah laku individu. Bentuk emosi yang di tampilkan akan berbeda pada setiap individu dan biasanya muncul dalam bentuk luapan perasaan yang kuat atau lemah dalam waktu yang singkat. Dalam keadaan seperti ini diperlukan kemampuan regulasi emosi seseorang untuk menstabilkan emosinya.

Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang memiliki tujuh fakultas yaitu Fakultas Tarbiyah dan keguruan, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Fakultas Syariah, Fakultas Dakwah dan Ilmu

Komunikasi, Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Sains dan Teknologi, dan Pascasarjana. Di kampus penulis melihat adanya mahasiswi yang merasakan perubahan emosi yang tak terkontrol seperti keadaan hati yang lebih sensitif yang tiba tiba merasa sedih dan tiba tiba marah semua ini berubah secara signifikan dikarenakan nyeri haid (*dismenore*) yang membuat kegiatan sehari harinya dan orang disekitar merasa terganggu dan ada beberapa yang masih berusaha untuk mengendalikan dirinya.

Berdasarkan fenomena diatas dan observasi serta wawancara, maka penulis tertarik untuk meneliti dan menggali lebih dalam, mengenai, **“Regulasi Emosi Mahasiswi yang Mengalami *Dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang.”**

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “bagaimana regulasi emosi mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang?

2. Batasan Masalah

Adapun untuk mempermudah cakupan penelitian, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut :

- a. Regulasi emosi mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang dilihat dari aspek kemampuan memonitor/mengamati emosi.
- b. Regulasi emosi mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang dilihat dari aspek kemampuan mengevaluasi emosi.
- c. Regulasi emosi mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang dilihat dari aspek kemampuan untuk memodifikasi/mengubah emosi.

C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk :

1. Mendeskripsikan regulasi emosi mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang dilihat dari aspek kemampuan mengamati emosi.
2. Mendeskripsikan regulasi emosi mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang dilihat dari aspek kemampuan mengevaluasi emosi.
3. Mendeskripsikan regulasi emosi mahasiswi yang mengalami *dismenore* di Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang dilihat dari aspek kemampuan untuk mengubah emosi.

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk memperkaya pengetahuan peneliti tentang penelitian dan dapat dijadikan asumsi dasar untuk merangsang peneliti berikutnya yang terkait masalah yang sama.
2. Sebagai bahan masukan bagi penulis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh pada jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang.
3. Untuk objek penelitian, memberikan evaluasi dan memperbaiki diri bagi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang mengontrol dirinya pada perubahan emosi saat menstruasi.

D. Defenisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami judul penelitian ini, maka perlu penulis uraikan penjelasan terlebih dahulu.

Adapun penjelasan tersebut sebagai berikut :

Regulasi emosi Emosi adalah respon psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai reaksi terhadap stimulus tertentu. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, mengidentifikasi, dan mengatur emosi diri secara efektif dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.

Dismenore

Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa maksud judul skripsi ini adalah penulis akan membahas tentang permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi mahasiswa yang mengalami *dismenore* ditinjau pada aspek kemampuan memonitor/mengamati emosi, aspek kemampuan mengevaluasi emosi, aspek kemampuan untuk memodifikasi/mengubah emosi.

E. Sistematika Penulisan

Dalam mempermudah penulisan dalam penelitian yang dilakukan, maka penulis menyusun sistematika pembahasan kedalam pokok pokok bahasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut :

BAB I

Pada bab I merupakan pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul, dan sistematika penulisan.

BAB II

Pada bab II ini menguraikan hal hal yang berkaitan dengan landasan teori tentang pengertian emosi, jenis-jenis emosi, pengertian regulasi emosi, aspek aspek regulasi emosi, faktor yang mempengaruhi

regulasi emosi, jenis-jenis regulasi emosi. Pengertian *dismenore*, klasifikasi *dismenore*, derajat *dismenore*, faktor penyebab *dismenore*, cara mencegah nyeri haid, perubahan emosi saat menstruasi, cara mengatasi perubahan emosi saat menstruasi, penelitian relevan.

BAB III Pada bab III ini menjelaskan tentang metode penelitian yang terdiri dari, jenis penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data.

BAB IV pada bab IV ini merupakan hasil penelitian yang didalamnya terdapat permasalahan dan membahas tentang gangguan emosi mahasiswa menstruasi.

BAB V pada bab V merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.