

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya menstruasi pertama dialami oleh masa awal remaja pada usia sekitar 12 tahun, tetapi saat ini seorang anak perempuan sudah mendapatkan menstruasi pada masa anak-anak akhir yakni usia sekitar 8 sampai 9 tahun yang tergolong menstruasi dini. Masa akhir anak-anak merupakan kelanjutan dalam masa pertengahan anak-anak. Periode ini berlangsung dari usia 6 sampai 12 tahun, yang merupakan kelanjutan individu menjadi matang secara seksual.¹ Dalam buku Desmita, Sarwono mengatakan munculnya menstruasi pada perempuan sangat dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (*ovarium*) yang berfungsi memproduksi sel-sel telur (*ovum*) serta hormon-hormon estrogen dan progesterone, hormon ini juga mengatur siklus haid. Selanjutnya dalam buku tersebut Malina juga mengatakan bahwa menstruasi pertama pada seorang gadis didahului oleh sejumlah perubahan lain, yang meliputi pembesaran payudara, kemunculan rambut disekitar daerah kelamin, pembesaran pinggul dan bahu. Ketika percepatan pertumbuhan mencapai puncaknya, maka *ovarium, uterus, vagina, labia, klitoris* berkembang pesat.²

Menstruasi pertama merupakan suatu peristiwa terpenting yang dialami oleh seorang gadis yang terjadi pada masanya. Menstruasi pertama mempresentasikan symbol masa transisi dari anak-anak

¹Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT RemajaRosdakarya, 2012), cet. 7, p. 153.

²Desmita, *Psikologi Perkembangan*, p. 193.

menuju masa dewasa. Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja mempunyai pandangan yang lebih negative terhadap menstruasi pertama dan merespon menstruasi pertama secara negatif. Hal ini dideskripsikan oleh subjek dengan perasaan secara negative seperti merasa takut, terkejut, sedih, kecewa, malu, khawatir (cemas) dan bingung.³ Pada masa menstruasi terjadi gangguan-gangguan baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis. Pada masing-masing perempuan memiliki pengalaman-pengalaman sendiri terhadap menstruasi pertamanya. Beberapa penelitian mengatakan bahwa anak perempuan mengalami reaksi berbeda terhadap menstruasi pertama, seperti perasaan cemas, rasa malu yang didapat, dan pengertian lebih terhadap istilah menjadi seorang wanita dewasa. Paludi menyatakan, kurang dari dua puluh persen dari anak perempuan hanya menggunakan istilah negatif seperti : rasa takut, terganggu, dan kecewa ketika diminta untuk menggambarkan reaksi terhadap menstruasi pertama. Menstruasi yang dialami oleh setiap anak perempuan merupakan suatu hal yang normal sebagai pertanda bahwa mereka merupakan wanita sejati. Akan tetapi, seringkali pengalaman pada saat menstruasi pertama menjadi suatu hal yang traumatis.⁴

Sekalipun beberapa dari mereka sudah mengetahui bahwa mereka akan mengalami menstruasi, tidak dapat dipungkiri peristiwa menstruasi pertama selalu menghadirkan reaksi-reaksi yang berbeda

³Ayu Fajri dan Maya Khairani, "Hubungan Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh", Jurnal Psikologi UNDIP Vol. 10, No.2(Oktober 2011),p.134.

⁴Ida Nilawati Dkk, "Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri Lomanid 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap", Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol.4, No.1(Desember 2013),p.178-179.

bagi setiap anak gadis. Pengalaman menstruasi pertama menjadi semakin traumatis apabila dibarengi dengan rasa tidak nyaman atau bahkan sakit yang luar biasa ketika mengalami menstruasi pertama. Pada umumnya para remaja putri memulai mempersiapkan diri terhadap menstruasi dengan bertanya pada ibu, teman, nenek dan kakak perempuan. Mengenai menggunakan pembalut saat menstruasi, kebersihan diri, serta rasa ingin mengetahui lebih lanjut tentang menstruasi pertama sehingga rasa penasarannya dapat hilang.⁵ Hasil penelitian yang telah dipaparkan mengenai reaksi dan pandangan remaja ketika mendapatkan menstruasi pertama menunjukkan ke arah yang lebih negatif dibandingkan hal yang positif terhadap menstruasi pertama. Fenomena lain menunjukkan saat ini menstruasi datang lebih cepat pada usia anak-anak akhir yakni usia 8 sampai 9 tahun. Pada usia tersebut anak perempuan masih menduduki bangku sekolah dasar antara kelas IV sampai VI. Kesiapan yang dimilikinya untuk menerima datangnya menstruasi pertama masihlah sangat rendah.

Remaja sekalipun yang memang sudah masanya untuk mendapatkan menstruasi masih banyak diantaranya yang belum siap bahkan mendapatkan problem psikologi. Sedangkan anak perempuan pada masa akhir ketika bentuk badan, cara berpikir, bersikap, dan bertindak masih seperti kekanak-kanakan.⁶ Maka ketika individu mendapatkan menstruasi pertama problem psikologi banyak dialami oleh mereka. Terutama banyak teman sebayanya yang belum

⁵Ida Nilawati Dkk, "*Hubungan Dukungan Ibu Dengan Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Di SD Negeri Lomanid 01 Kecamatan Cilacap Tengah Kabupaten Cilacap*", p. 179.

⁶Merida Simanjutak Dkk, "*Perilaku Remaja Putri Menghadapi Menarche Berdasarkan Nilai Budaya Batak*", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.7, No.9 (April 2013), p.421.

mendapatkan menstruasi. Maka timbulah perasaan malu yang mereka rasakan, perasaan malu inilah yang menyebabkan berbagai problem psikologi. Seperti halnya malu bergaul dengan teman sebayanya yang belum menstruasi sehingga mengakibatkan mereka menjadi membatasi pertemanan, malu dengan lawan jenis yang mengakibatkan mereka menghindari, atau bahkan menghambat mereka untuk mengikuti kegiatan belajar-mengajar dan aktifitas lainnya yang dilakukan oleh teman sebayanya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian pada siswi SDN 2 kota Serang Tahun ajaran 2016/2017 yang mengalami problem psikologi akibat menstruasi pertama. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, pada tanggal 30 Agustus sampai 3 September 2016 peneliti dapat memberikan gambaran terhadap problem yang dialami oleh siswi SDN 2 Serang akibat menstruasi pertama. Sebanyak 19 siswi yang sudah mengalami menstruasi pertama mereka merasa terkejut di saat menstruasi pertama itu datang dan 15 di antaranya mengalami perasaan malu terhadap teman sebayanya akibat menstruasi pertama dan 4 siswi lainnya sudah dapat menerima kenyataan dengan beranggapan biasa saja terhadap menstruasi pertama. Berdasarkan 15 siswi yang mengalami problem psikologis peneliti hanya mengambil 12 siswi untuk dijadikan subjek penelitian dengan alasan bahwa 12 siswi mengalami problem yang serius. Dalam hal ini, agar lebih jelasnya peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: **“REBT Dalam Mengatasi Problem Psikologi Anak Perempuan Akibat Menstruasi Pertama (Studi Kasus Siswi SDN 2 Kota Serang)”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dalam penelitian ini akan dipusatkan terhadap problem psikologis siswi SDN 2 Serang akibat menstruasi pertama. Secara lebih detail, masalah tersebut dirumuskan dalam rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja problem psikologis siswi SDN 2 Serang akibat menstruasi pertama?
2. Bagaimana REBT berfungsi dalam mengatasi problem psikologis anak perempuan akibat menstruasi pertama?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, tidak lain adalah untuk mencari jawaban atas permasalahan yang diajukan yakni:

1. Untuk mengetahui problem psikologis siswi SDN 2 Serang akibat menstruasi pertama.
2. Untuk mengetahui fungsi REBT dalam mengatasi problem psikologis anak perempuan akibat menstruasi pertama.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat atau nilai guna penelitian tentang REBT dalam mengatasi problem psikologi anak perempuan akibat menstruasi pertama adalah secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan nyata bagi ilmu pengetahuan mengenai bagaimana layanan REBT dapat mengatasi problem psikologi anak perempuan akibat menstruasi pertama.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu anak perempuan yang mengalami problem psikologis akibat menstruasi pertama dan membantu para orang tua untuk dapat membimbing anak perempuannya ketika mengalami menstruasi pertama sehingga anak perempuannya tidak mengalami problem psikologi akibat menstruasi pertama. Serta dapat memberikan bantuan terhadap lembaga pendidikan khususnya pendidik sehingga dapat mengatasi anak didiknya yang mengalami problem psikologi akibat menstruasi pertama.

E. Kajian Pustaka

Untuk menghindari kesamaan antara satu karya dengan karya lainnya maka harus dilakukan kajian pustaka yang bertujuan untuk membedakan karya penulis tentang *REBT Dalam Mengatasi Problem Psikologi Anak Perempuan Akibat Menstruasi Pertama* dengan karya-karya penulisan lainnya yang membahas tema yang sama atau terdapat kemiripan dengan karya ilmiah yang penulis lakukan. Oleh karena itu, beberapa penelitian berikut disajikan untuk membuktikan adanya perbedaan antarkarya dalam penulisan skripsi ini.

1. Skripsi pertama berjudul "*Tanggung Jawab Remaja Pada Masa Akil Baligh Terhadap Persoalan Keagamaan*" yang disusun oleh Aat Solihat Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten tahun 2015. Skripsi tersebut memaparkan tentang perkembangan kesadaran remaja pada masa *akil baligh* terhadap tanggung jawab keagamaan serta upaya-upaya guru dalam menumbuhkan pribadi

bertanggung jawab pada masa *akil baligh* melalui pembelajaran di sekolah.⁷

2. Skripsi kedua berjudul “*Perbedaan Kecemasan Remaja Putri Usia Pubertas Dalam Menghadapi Menarche Sebelum Dan sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Di SDN Wilayah Desa Kiyonten Kabupaten Ngawi*” yang disusun oleh Siti Nur Lahtifah Jurusan Kebidanan Sekolah Tinggi Kesehatan Ngudi Waluyo tahun 2013. Skripsi tersebut menerangkan perbedaan tingkatan kecemasan pada remaja puteri usia pubertas pada saat sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada kategori cemas dengan tingkatan kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kategori cemas.⁸
3. Skripsi ketiga berjudul “*Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Kesehatan Remaja Puteri Tentang Menstruasi Di SMPN I Trenggalek*” yang disusun oleh Dewi Ratna Sulistina Jurusan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2009. Skripsi tersebut menjelaskan hubungan antara tingkat pengetahuan remaja puteri mengenai menstruasi dengan perilaku kesehatan remaja puteri terhadap menstruasi.⁹

⁷Aat Solihat, “*Tanggung Jawab Remaja Pada Masa Akil Baligh Terhadap Persoalan Keagamaan*”, (Skripsi, Program Sarjana, IAIN “Sultan Maulana Hasanudin” Banten,2015).

⁸Siti Nur Lahtifah, “*Perbedaan Kecemasan Remaja Putri Usia Pubertas Dalam Menghadapi Menarche Sebelum Dan sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Di SDN Wilayah Desa Kiyonten Kabupaten Ngawi*”,<http://perpusnwu.web.id>.

⁹Dewi Ratna Sulistina “*Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Kesehatan Remaja Puteri Tentang Menstruasi Di SMPN I Trenggalek*”,<http://digilib.esaunggul.ac.id>.

Berdasarkan ketiga penelitian di atas terdapat perbedaan antara karya penulis. Bahwasannya penulis melakukan *Treatment* REBT Dalam Mengatasi Problem Psikologis Anak Perempuan Akibat Menstruasi Pertama. Sebagaimana dalam ketiga penelitian di atas hanya melakukan penelitian mengenai problem menstruasi tetapi tidak melakukan *treatment* REBT dalam mengatasinya.

F. Kerangka Pemikiran

1. REBT

REBT (*Rasional Emotif Behavioral Therapy*) yang merupakan gabungan antara dua terapi yakni RET dan Behavioral. RET adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Menurut RET, manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesakkan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya. Jika tidak segera mencapai apa yang diinginkannya, manusia mempersalahkan dirinya sendiri ataupun orang lain. RET menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi secara simultan. Manusia jarang beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas situasi yang spesifik.¹⁰

Dalam RET teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek. A (*Activating Event*) merupakan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C (*Emotional & Behavioral Consequence*) merupakan konsekuensi atau reaksi emosional seseorang. A merupakan peristiwa yang mengaktifkan bukan

¹⁰Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), cet. VII, p.238-239.

penyebab timbulnya C yang merupakan konsekuensi emosional. Sedangkan, B merupakan keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional.¹¹

Terapi tingkah laku (*Behavioral*) merupakan pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku dengan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Teori ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Behavioral menekankan bahwa tingkah laku manusia dikendalikan akan kondisi-kondisi lingkungannya. Terapi *Behavioral*, berbeda dengan sebagian terapi lainnya, dengan ditandai oleh : (a) pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, (b) kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, (c) perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, dan (d) penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.¹²

Pada dasarnya, terapi *Behavioral* diarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru dengan penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.¹³ Sedangkan RET merupakan terapi yang diarahkan kepada gangguan emosional yang diakibatkan pikiran yang irasional dengan mengubah pikiran yang irrasional menjadi rasional. REBT merupakan terapi yang saling berkaitan dan menjangkau lebih luas dibandingkan dengan RET saja maupun Behavioral saja karena

¹¹Corey, *teori dan praktek konseling & psikoterapi*, p. 242.

¹²Corey, *teori dan praktek konseling & psikoterapi*, p.196.

¹³Corey, *teori dan praktek konseling & psikoterapi*, p.197.

pikiran yang irrasional maupaun rasional akan berdampak pada tingkah laku seseorang.

2. Perkembangan masa anak-anak akhir dan pubertas

Masa anak-anak dimulai setelah melewati masa bayi yang penuh ketergantungan, yakni kira-kira usia 2 tahun sampai anak matang secara seksual, yakni kira-kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk aki-laki. Sejumlah ahli membagi masa anak-anak ke dalam dua bagian yakni, masa anak-anak awal yang berlangsung dari usia 2 tahun sampai 6 tahun dan masa anak-anak akhir dari usia 6 tahun sampai anak matang secara seksual.¹⁴

Pada usia dua atau tiga tahun, seorang anak mulai melihat kemampuan-kemampuan tertentu pada dirinya. Sikap terhadap orang tua mulai berubah, sisi lain dia membutuhkan orang tua dan lain pihak rasa ke-aku-annya mulai tumbuh. Ia ingin mengikuti kehendak-kehendaknya sendiri. Dia menjadi sering membantah. Masa ini disebut sebagai masa anak-anak awal.¹⁵

Pada usia lima atau enam tahun, pada saat anak mulai mengenal lingkungan yang lebih luas (sekolah, anak-anak tetangga, dan lain-lain), yang kadang-kadang berbeda atau bertentangan dengan pendapat orang tua. Mulai tumbuh suka membantah dan tidak mau menurut orang tua. Masa ini sering ditandai dengan tempertantrum, yaitu perilaku mengamuk, menangis, menjerit, merusak, menyerang dan menyakiti diri sendiri yang apabila kehendaknya tidak terpenuhi. Masa ini disebut sebagai masa pertengahan dan akhir anak-anak.¹⁶

¹⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan*, p.127.

¹⁵Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada, 2013), cet. V, p. 68.

¹⁶Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, p.68.

Masa akhir anak-anak merupakan suatu masa perkembangan di mana anak-anak mengalami sejumlah perubahan-perubahan yang cepat dan menyiapkan diri untuk memasuki masa remaja serta bergerak memasuki masa dewasa. Masa akhir anak-anak merupakan periode pertumbuhan fisik yang lambat dan relatif seragam sampai mulai terjadi perubahan-perubahan pubertas. Perkembangan pada masa anak-anak akhir meliputi pemahaman anak terhadap diri, berkembang, dan perubahan-perubahan dalam gender dan perkembangan moral. Sepanjang masa akhir anak-anak, anak secara aktif dan terus-menerus mengembangkan dan memperbarui pemahaman tentang diri, yaitu suatu struktur yang membantu anak mengorganisasi dan memahami tentang siapa dirinya, yang didasarkan pandangan orang lain, pengalaman-pengalamannya sendiri, dan atas dasar penggolongan budaya seperti gender, ras dan sebagainya.¹⁷

Masa anak-anak akhir berusia sekitar 6 sampai 12 tahun dan pada usia ini sudah ada yang mengalami apa yang seharusnya terjadi pada masa remaja yakni pubertas khususnya anak perempuan. Pubertas ialah suatu periode di mana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Pada umumnya seringkali masyarakat menyatakan masa pubertas ditandai dengan munculnya menstruasi pertama pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Terjadinya menstruasi pertama memberi petunjuk bahwa mekanisme reproduksi seorang perempuan telah matang, sehingga memungkinkan mereka mengandung dan melahirkan anak yang biasa terjadi pada masa awal remaja. Menstruasi pertama pada seorang perempuan didahului oleh sejumlah perubahan lain, yang meliputi

¹⁷Desmita, *Psikologi Perkembangan*, p.179-180.

pembesaran payudara, kemunculan rambut di sekitar daerah kelamin, pembesaran pinggul dan bahu.¹⁸

Tak seorang pun dapat mengetahui secara persis tanggal berapa, hari dan jam berapa menstruasi pertama akan tiba. Jadi tidaklah heran bila ada di antara mereka yang terkejut, takut, bahkan menangis ketika mengalami menstruasi pertama. Ini karena sebagaimana lazimnya, perubahan transisi mengakibatkan ketidakseimbangan dan goncangan-goncangan. Namundemikian, tak jarang pula terjadi mereka cukup siap menghadapinya.¹⁹ Cepat lambatnya kematangan seksual (menstruasi, kematangan fisik) selain ditentukan oleh konstitusi fisik individual, juga dipengaruhi faktor ras, suku bangsa, iklim, dan cara hidup. Badan yang lemah atau penyakit yang didera oleh anak gadis, dapat memperlambat tibanya menstruasi. Selanjutnya rangsangan-rangsangan yang kuat dari luar seperti: film-film sex, buku bacaan atau majalah yang bergambar sex, godaan dan rangsangan dari kaum adam (pria) mengakibatkan memuncaknya atau semakin panasnya reaksi seksual, yang mengakibatkan kematangan seksual lebih cepat dari sewajarnya.²⁰

Pada masa anak-anak akhir mulai sadar akan kegelisahan dan ketegangan, anak perempuan akan jadi pemalu terhadap hal-hal tertentu dan membentuk sikap pertahanan diri. Hal tersebut dikarenakan anak perempuan sudah mulai tertarik kepada lawan jenis. Semakin muda usia seorang gadis mendapatkan menstruasi pertama, semakin ia belum siap menerima peristiwa menstruasi pertama tersebut. Sebagaimana

¹⁸Desmita, *Psikologi Perkembangan*, p.192-193.

¹⁹Moh.Abdurroufdkk, *MasaTransisiRemaja*, (Jakarta: Triasco Publisher, 2005), cet.2, p.13.

²⁰Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, (Bandung: CV. Andi, 2011), cet.1, p. 11.

penelitian yang dilakukan terhadap perempuan di barat oleh Yeung dkk pada tahun 2005. Mengelompokkan reaksi emosi perempuan terhadap menstruasi pertama menjadi dua yakni emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif mencakup bahagia, bangga, gembira, lebih feminim, sedangkan emosi negatif mencakup malu, marah, takut, khawatir, terkejut, jengkel, dan bingung.²¹

3. Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya cairan bercampur darah dari vagina perempuan, cairan ini berasal dari dinding rahim perempuan yang luruh. Kata menstruasi berasal dari kata mensis yang artinya bulan. Jarak antara hari pertama menstruasi kementerian berikutnya biasanya satu bulan, karena itu menstruasi disebut dating bulan. Siklus haid dimulai waktu seorang perempuan mengalami pubertas dan berakhir waktu menopause.²² Normalnya wanita mengalami haid 3-8 hari setiap bulan. Dengan darah yang dikeluarkan normalnya sebanyak 40-80 cc persiklus atau 2-3 kali ganti pembalut setiap hari haid.²³

Siklus rata-rata menstruasi yakni selama 21- 40 hari, hanya sekitar 15 persen perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari. Masa rata-rata dan siklus rata-rata antara satu perempuan dengan perempuan lainnya berbeda-beda dan sangat bervariasi. Hal ini dapat disebabkan berbagai faktor, seperti kondisi

²¹Sri Lestari Dan Wiwin Dinar Pratisti, “*Makna Menarche Dan Pengalaman Psikologis Yang Menyertainya*”, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.13, No.1 (April 2008), p.2.

²²Hunainah, *BimbinganTeknisImplementasi Model KonselingSebaya*, (Bandung: Rizqi Press, 2012), cet. 1, p. 43- 44.

²³BadiatulMuchlisin Asti, *200 Tips KreatifPilihanIbuRumahTanggaCerdas*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2009), cet. 1,p.77.

kesehatan, status nutrisi, dan emosi perempuan. jarak siklus menstruasi yang paling panjang biasanya terjadi setelah menstruasi pertama dan sesaat sebelum berhenti menstruasi. Jarak antara waktu tersebut biasanya 2 bulan atau bahkan 1 bulan terjadi 2 kali siklus. Dalam waktu tertentu semenjak waktu menstruasi pertama, siklus akan berlangsung normal.²⁴

Menstruasi adalah siklus alami yang terjadi secara reguler untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya terhadap kehamilan. Siklus menstruasi melibatkan beberapa tahapan yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh *hipotalamus*, kelenjar di bawah otak depan, dan indung telur. Pada peremulan siklus, lapisan sel rahim akan mulai berkembang dan menebal. Lapisan tersebut berperan sebagai penyongkong bagi janin yang sedang tumbuh bila perempuan hamil.²⁵

Munculnya menstruasi pada perempuan sangat dipengaruhi oleh perkembangan indung telur (*ovarium*) yang terletak di dalam rongga perut wanita bagian bawah dekat rahim, indung telur memproduksi:²⁶

- a. *Hormone progesterone*, bertugas untuk mematangkan dan mempersiapkan sel telur (*ovum*) sehingga siap untuk dibuahi.
- b. *Hormone estrogen*, yaitu mempengaruhi pertumbuhan sifat-sifat kewanitaan pada tubuh seseorang (payudara dan

²⁴Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, p.17-19.

²⁵Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*,p.12.

²⁶Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers,2012), cet.15, p. 66-68.

pinggul membesar, suara halus, dan lain-lain) hormone ini juga mengatur siklus haid.

- c. Sel telur, sudah terkandung dalam jumlah banyak di dalam indung telur, tetapi baru dimatangkan satu per satu sejak anak masuk usia remaja.

Menstruasi merupakan suatu hal yang normal bagi setiap perempuan, dan menstruasi menunjukkan bahwa perempuan tersebut adalah perempuan sejati. Justru jika tidak terjadi menstruasi maka akan menjadi masalah kesehatan yang serius bagi perempuan. Pendarahan yang terjadi pada saat menstruasi berasal dari dinding dalam rahim akibat pengaruh pecahnya pembuluh-pembuluh darah kecil yang disebabkan oleh perubahan keseimbangan hormon. Pendarahan tersebut bukan berasal dari vagina melainkan dari dinding dalam rahim. Darah yang dikeluarkan pun darah normal bukan darah yang disebabkan oleh penyakit atau infeksi.²⁷

Setiap perempuan yang sudah memasuki usia dewasa tidak bisa menghindari kodrat untuk menstruasi. Bagaimana pun usaha yang dilakukan agar menstruasi tidak datang atau sekalipun ada obat-obatan untuk mencegah datangnya menstruasi. Dalam masa tertentu mungkin hanyalah sebagai penahan saja agar darah tidak luruh. Akan tetapi jika memang sudah semestinya terjadi tidak ada yang bisa menghentikannya. Sekalipun ada hal tersebut hanya akan membahayakan kesehatan jangka panjang bagi perempuan.

²⁷Dito Anurogo Dan Ari Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, p.28.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis penelitian

a. Penelitian kualitatif

Penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah penelitian lapangan yang berbasis pada jenis kualitatif. Sedangkan maksud dari dasar kualitatif adalah bahwa penelitian ini menggunakan asas-asas penelitian kualitatif di mana tidak dipergunakan kaidah-kaidah statistik yang merupakan dasar dari penelitian kuantitatif.²⁸

Metode penelitian kualitatif adalah metode (jalan) penelitian sistematis yang digunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu objek pada latar alamiah tanpa ada manipulasi di dalamnya dan tanpa ada pengujian hipotesis, dengan metode-metode yang alamiah ketika hasil penelitian yang diharapkan bukanlah generalisasi berdasarkan ukuran-ukuran kuantitas, namun makna (segi kualitas) dari fenomena yang diamati.²⁹

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *treatment* berupa penerapan REBT untuk mengatasi problem psikologis anak perempuan akibat menstruasi pertama.

2. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara merupakan alat pengumpulan data untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya dengan

²⁸ Hermawan Wasito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Gramedia Pustaka, 1992), cet.III, p.70.

²⁹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), cet. II, p.24.

cara tatap muka dan bercakap-cakap. Yang dimaksud dengan wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan Tanya jawab, sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara).³⁰

Adapun yang diwawancarai dalam penelitian ini adalah siswi kelas VI yang sudah menstruasi.

b. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara pengamatan langsung dilapangan. Menurut Sutrisno Hadi, observasi merupakan suatu proses yang kompleks tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.³¹

Observasi dilakukan kepada siswi yang mengalami problem psikologi akibat menstruasi pertama. Peneliti melakukan pengamatan mengenai tingkah laku siswi yang mengalami problem psikologi akibat menstruasi pertama.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 2 Kota Serang. Pada tanggal 30 Agustus sampai 30 September 2016, dengan jumlah subjek penelitian adalah 12 siswi yang mengalami problem psikologis akibat menstruasi pertama.

³⁰Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), p.193-194.

³¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2014), Cet.XX, p. 145.

4. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.³²

Penelitian selanjutnya akan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data yang telah dilakukan kepada siswi SDN 2 Serang.

5. Metode Penulisan Karya

Dalam penulisan hasil penelitian ini, peneliti mengacu pada buku pedoman penulisan karya ilmiah IAIN “SMH” BANTEN, tahun ajaran 2015/2016.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, sistematika pembahasan.

Bab kedua, pembahasan dan penjelasan. Sub bab profil lokasi penelitian meliputi: sejarah singkat, identitas sekolah, kondisi orang tua siswa, visi dan misi, struktur organisasi, sarana, prasarana, dan alat

³²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, p.244.

peraga/media, letak geografis, tenaga pendidik dan kependidikan, dan program sekolah.

Bab ketiga, membahas problem psikologi anak perempuan akibat menstruasi pertama.

Bab keempat, membahas REBT berfungsi dalam mengatasi problem psikologi anak perempuan akibat menstruasi pertama.

Bab kelima, penutup yang berisi kesimpulan dan saran.