

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 8 Mei 2022



NUR AINI
NIM : 181520014

ABSTRAK

Nama : **Nur Aini**, NIM : **181520014**, Judul Skripsi : **Penerapan Konseling Individual dengan Teknik *Guided Imagery* pada Santriwati yang Mengalami Terlambat Datang Menstruasi karena Stres, (Studi di Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu Kecamatan Panimbang Jaya)**, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022 M / 1444 H.

Menstruasi merupakan suatu pendarahan dari rahim yang berlangsung dalam selang waktu yang tetap. Menstruasi memiliki siklus yang mana akan berjalan setiap bulannya. Siklus menstruasi dapat menjadi normal ataupun tidak normal. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat disebabkan salah satunya yaitu dari faktor stres yang dialami perempuan. Perempuan yang mengalami stres tak jarang akan berpengaruh pada siklus menstruasinya menjadi tidak normal dan mengalami telat menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana penerapan teknik *guided imagery* pada santriwati yang mengalami telat menstruasi karena stres? 2) Faktor apa sajakah yang menjadi pendukung dan penghambat dalam melaksanakan proses konseling di Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu?

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *guided imagery* pada santriwati yang mengalami telat menstruasi karena stres. 2) Untuk mengetahui apa sajakah faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan proses konseling di Pesantren As-Syifa Cikadu.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan penyajian data. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu Kecamatan Panimbang Jaya, pada bulan April sampai bulan Mei 2022 kepada 4 responden.

Hasil dalam penelitian ini yaitu, kondisi responden mengalami permasalahan pada siklus menstruasi, mengalami stres, dan sulit mengatur emosi. Pemberian layanan dilakukan dengan menggunakan konseling individual dengan teknik *guided walking imagery* yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan kepada 4 responden. Dari 4 responden 2 diantaranya tingkat stres yang dialaminya berhasil menurun sehingga berpengaruh pada siklus menstruasinya menjadi normal kembali dengan menerapkan teknik *guided walking imagery* secara konsisten. 2 responden yang lain tingkat stres yang dialaminya belum menurun sehingga siklus menstruasinya masih belum normal. Faktor pendukung dalam pelaksanaan layanan konseling yaitu sambutan hangat dari pemilik pondok pesantren tempat peneliti melakukan penelitian, mendapatkan tempat layanan yang layak, juga subjek yang sangat antusias dengan dilakukannya layanan ini. Faktor Penghambat dalam pelaksanaan layanan ini yaitu kontrak waktu yang sering berubah karena kegiatan subjek yang padat.

Kata Kunci: Menstruasi, Guided Imagery, Stres.

ABSTRACT

Name : **Nur Aini**, NIM : **181520014**, Thesis Title : **Application of Individual Counseling with *Guided Imagery* Techniques for Female Students who Experience late Menstruation due to Stress**, (Study at As-Syifa Islamic Boarding School Cikadu, Panimbang Jaya District), Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022 M / 1444 H.

Menstruation is bleeding from the uterus that takes place at regular intervals. Menstruation has a cycle which will run every month. Menstrual cycles can be normal or abnormal. One of the causes of an abnormal menstrual cycle is the stress factor experienced by women. Women who experience stress often have an effect on their menstrual cycles being abnormal and experiencing late menstruation.

Based on the description above, the formulation of the problem in this study are: 1) How is the application of guided imagery techniques to female students who experience late menstruation due to stress? 2) What are the supporting and inhibiting factors in carrying out the counseling process at the As-Syifa Islamic Boarding School Cikadu?

The aims of this study were: 1) To find out the results of the application of guided imagery techniques on female students who experienced late menstruation due to stress. 2) To find out what are the supporting and inhibiting factors in the implementation of the counseling process at Pesantren As-Syifa Cikadu.

The research method used in this study is qualitative by using qualitative descriptive. This data collection technique includes observation, interviews, and documentation. Data analysis was carried out by data reduction and data presentation. This research was conducted at As-Syifa Islamic Boarding School Cikadu, Panimbang Jaya District, from April to May 2022 to 4 respondents.

The result in this study are, the condition of the respondents experienced problems in the menstrual cycle, experiencing stress, and difficult to regulate emotions. Provision of services was carried out using individual counseling with the guided walking imagery technique carried out by 4 meetings to 4 respondents. Of the 4 respondents 2 of which the stress level he suffered was declining so that it had an effect on the menstrual cycle to be normal again by applying guided walking imagery techniques consistently. 2 other respondents the stress level he experienced has not decreased so that the menstrual cycle is still not normal. Supporting factors in the implementation of this counseling service are the warm welcome from the owner of the Islamic boarding school where the researcher conducts research, getting a proper place, as well as the subject who is very enthusiastic about this service. The inhibiting factor in the implementation of the time contract that often changes due to the busy subject activities.

Keywords : Menstruation, Guided Imagery, Stress



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	:	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Nur Aini	Di-
	NIM: 181520014	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Nur Aini NIM: 181520014 dengan judul “**Penerapan Konseling Individual dengan Teknik *Guided Imagery* Pada Santriwati yang Mengalami Terlambat Datang Menstruasi karena Stres, (Studi di pondok pesantren As-Syifa Cikadu Kecamatan panimbang Jaya)**” telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 16 Mei 2022

Pembimbing I

Pembimbing II


H. Agus Sukirno, S. Ag, M.Pd.
NIP. 19730328 201101 1 001


Hilda Rosida, S.S., M.Pd.
NIP. 19831121 201101 2 011

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
TEKNIK *GUIDED IMAGERY* PADA SANTRIWATI YANG
MENGALAMI TERLAMBAT DATANG MENSTRUASI
KARENA STRES**

(Studi di Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu
Kecamatan Panimbang jaya)

Oleh :

NUR AINI
181520014

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197303282011011001

Hilda Rosida, S.S M.Pd.
NIP. 198311212011012011

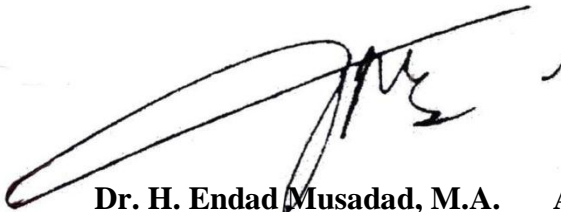
Mengetahui,

Dekan

Ketua Jurusan

Fakultas Dakwah

Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endad Musadad, M.A.
NIP. 197206261998031003

A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP.197506042006041001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Nur Aini**, NIM : **181520014**, Judul Skripsi : **Penerapan Konseling Individual dengan Teknik *Guided Imagery* Pada Santriwati yang Mengalami Terlambat Datang Menstruasi karena Stres**, (Studi di pondok pesantren As-Syifa Cikadu Kecamatan panimbang Jaya) telah diajukan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 27 Mei 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 27 Mei 2022

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota



Dra. Eni Nur'aeni, M.SI.
NIP. 19600808 199103 2 002

Sekretaris Merangkap Anggota



Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.
NIP. 19900314 202012 1 005

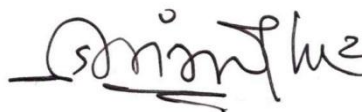
Anggota,

Penguji I



Eneng Purwanti, MA.
NIP. 19780607 200801 2 014

Penguji II



Hj. Azizah Alawiyah, B.Ed, MA.
NIP. 19771215 2011012 004

Pembimbing I



Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197303282011011001

Pembimbing II



Hilda Rosida, S.S M.Pd.
NIP. 198311212011012011

MOTTO

**“whoever you are, be a good one”
“Siapapun Anda, Jadilah Orang Baik”**

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu Wahai Rabbku

Ku panjatkan rasa syukur kepada-Mu, Allah SWT yang Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua saya Bapak Endang Somad dan Ibu Eti Rohaeti dan kakak saya Defi Ismayadi yang sangat saya cintai dan saya sayangi, dengan limpahan kasih sayang dan doa-doa tulusnya yang selalu memberikan saya kekuatan dalam setiap langkah yang saya tempuh. Dan tidak lupa pula kepada keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan penuh kepada saya.

Tidak lupa kepada sahabat saya, teman mengeluh saya, yang tidak penulis sebut namanya terimakasih sudah mau mendengarkan keluh kesah penulis. Terimakasih juga kepada teman-teman BKI Ayang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nur Aini, lahir di pandeglang, 11 September 2000. Merupakan anak ke dua dari dua bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Endang Somad dan Ibu Eti Rohaeti, tinggal di Desa Teluk Lada, Kecamatan Sobang, Kabupaten Pandeglang, banten.

Riwayat pendidikan yang penulis tempuh adalah SDN Teluk Lada 2 lulus tahun 2012. Kemudian melanjutkan sekolah di MTs Al-Muttaqin Sidamukti lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di MAN 3 Pandeglang lulus tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selain menempuh pendidikan formal, penulis juga mengikuti pendidikan non formal yaitu mengikuti sekolah modeling di Azzura Modeling School yang berada di Kota Tangerang pada tahun 2019 selama 7 bulan dan sempat aktif mengikuti berbagai event hingga tahun 2021. Penulis juga ikut bergabung dalam organisasi eksternal kampus yaitu organisasi PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) pada tahun 2018, aktif hingga tahun 2021. Dan juga merupakan anggota organisasi internal kampus yaitu Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) pada tahun 2019-2020.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam penulis curahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarganya, para sahabatnya, para pengikutnya, dan mudah-mudahan pada kita semua sebagai umatnya hingga akhir nanti.

Alhamdulillah dengan bantuan dan pertolongan Allah SWT dan dengan ikhtiar yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Penerapan Konseling Individual dengan Teknik Guided Imagery pada Santriwati yang Mengalami Terlambat Datang Menstruasi Karena Stres** (Studi di Pondok Pesantren As-Syifa Cikadu Kecamatan Panimbang Jaya).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun, demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat memberi manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin. M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A., ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, pengurus perpustakaan, staf akademik dan karyawan lainnya yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama masa perkuliahan penulis
6. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Hilda Rosida, S.S., M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga khususnya kedua orang tua yang penulis cintai dan sayangi Bapak Endang Somad dan Ibu Eti Rohaeti dan juga kakak saya yang saya sayangi dan cintai Defi Ismayadi yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis. Serta keluarga besar yang telah banyak memberikan doa dan dukungan kepada penulis.

9. Teman-teman seperjuangan yang penulis sayangi yang menemani penulis berjuang menyelesaikan skripsi yang selalu semangat meski kadang mengeluh, juga teman-teman kelas BKI A yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih banyak untuk semuanya.
10. Semua responden penelitian, R, F, D, dan C yang telah bersedia membantu penulis dalam proses penelitian skripsi ini, terimakasih banyak penulis ucapkan.

Serang, 8 Mei 2022

Penulis

NUR AINI
NIM: 181520014

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Operasional	10
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Kajian Teori	17
B. Kerangka Berpikir.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51

B. Setting Penelitian	62
C. Sumber Data	52
1. Sumber Data Primer.....	52
2. Sumber Data Sekunder	53
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
E. Teknik Analisis Data	56
F. Teknik Keabsahan Data	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Profil Responden.....	61
B. Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Teknik <i>Guided Imagery</i> pada Santriwati yang Mengalami Telat Menstruasi	67
C. Analisis Hasil Penerapan Konseling Individual dengan Teknik <i>Guided Imagery</i> pada Klien	99
D. Faktor Penghambat dan Pendukung dalam Proses Layanan Konseling	103
BAB V PENUTUP	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir Terapi <i>Guided Imagery</i>	50
Tabel 4.2 Hasil Kegiatan Konseling Pada Klien	101