

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswi merupakan kelompok perempuan usia dewasa muda yang mengalami berbagai fase perkembangan, termasuk perubahan biologis dan psikologis akibat siklus menstruasi. Sebelum mencapai tahap sebagai mahasiswi, mereka terlebih dahulu melewati fase remaja, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan emosional. Salah satu ciri khas dari masa ini adalah dimulainya pubertas, yakni periode ketika tubuh mulai mengalami pematangan fungsi reproduksi. Tahapan awal yang menandai dimulainya masa pubertas atau kedewasaan pada anak perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi pertama.<sup>1</sup>

World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan usia remaja berada pada rentang 10 hingga 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia antara 15 hingga 24 tahun.<sup>2</sup> Sementara itu, menurut pedoman dari *Health Resources and Services Administration* (HRSA) di Amerika Serikat, masa remaja mencakup usia 11 hingga 21 tahun. Masa pubertas secara umum dianggap sebagai titik awal fase remaja.<sup>3</sup> Hal ini terlihat dari munculnya karakteristik gender sekunder yang menyebabkan remaja mengalami perubahan emosional, fisik, maupun sosial.

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang dialami perempuan sebagai bagian dari fungsi reproduksi. Dalam konteks pubertas, menstruasi menjadi indikator utama bahwa tubuh perempuan telah mengalami pematangan biologis. Dalam istilah lain, menstruasi disebut juga haid, yaitu keluarnya darah dari rahim secara periodik sebagai akibat dari deskuamasi atau peluruhan lapisan endometrium. Proses ini biasanya terjadi setiap bulan dengan

---

<sup>1</sup> K Pratiwi and D Rusinani, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Dalam Siklus Hidup Wanita* (Deepublish, 2020) h. 53, <https://books.google.co.id/books?id=EedWEQAAQBAJ>.

<sup>2</sup> Farida Isroani, *Psikologi Perkembangan* (Cirebon: CV. Mitra Cendekia Media, 2023) h 158

<sup>3</sup> *Ibid.*

siklus normal berkisar antara 21 hingga 35 hari, durasi tidak lebih dari 15 hari, serta volume darah sekitar 20 hingga 80 mililiter.<sup>4</sup>

Meski bersifat alami, proses menstruasi kerap disertai dengan ketidaknyamanan, seperti nyeri, perubahan suasana hati, dan kelelahan. Kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas harian perempuan, terutama bagi mahasiswi yang harus tetap menjalankan peran akademiknya. Oleh karena itu, memahami aspek fisiologis menstruasi penting sebagai dasar untuk mengkaji dampaknya terhadap kondisi psikologis, seperti stres, yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Dalam konteks menstruasi, salah satu dampak psikologis yang paling umum dialami perempuan adalah stres. Stres merupakan kondisi ketegangan fisik dan mental yang muncul sebagai respons terhadap tekanan, tuntutan, atau situasi yang menantang. Menurut Lovibond, stres merupakan respons emosional negatif yang terdiri atas tiga aspek utama, yaitu fisik, emosional, dan perilaku.<sup>5</sup> Secara fisik, stres ditandai dengan gangguan tidur, sakit kepala, dan perubahan selera makan. Secara emosional, individu mengalami kecemasan, mudah tersinggung, dan kesulitan mengelola emosi. Sedangkan dari sisi perilaku, stres dapat menimbulkan reaksi seperti menarik diri dari lingkungan sosial, hilangnya motivasi, dan menurunnya konsentrasi.

Stres juga berdampak pada sistem hormonal tubuh, termasuk hormon reproduksi. Pelepasan hormon kortisol yang meningkat akibat stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*), yang pada akhirnya mengganggu produksi estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi, seperti polimenore (siklus terlalu pendek), oligomenore (siklus terlalu panjang), hingga amenore (tidak menstruasi selama

---

<sup>4</sup> Liliek Pratiwi, *Mengenal Menstruasi Dan Gangguannya* (Sukabumi: CV Jejak Publisher, 2024). h. 5.

<sup>5</sup> Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343..

tiga bulan berturut-turut).<sup>6</sup> Dengan demikian, stres bukan hanya berdampak pada aspek mental, tetapi juga dapat memicu gangguan fisiologis pada tubuh perempuan, termasuk dalam hal keteraturan siklus menstruasi. Kondisi ini menjadi lebih signifikan ketika dialami oleh mahasiswi yang tengah menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional secara bersamaan.

Dalam menghadapi tekanan psikologis saat menstruasi, interaksi sosial memainkan peran penting sebagai salah satu bentuk dukungan yang mampu meredakan stres. Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu atau kelompok yang terjadi melalui kontak sosial dan komunikasi.<sup>7</sup> Melalui interaksi tersebut, individu tidak hanya bertukar informasi, tetapi juga memperoleh dukungan emosional yang berharga, terutama ketika berada dalam kondisi rentan secara mental. Sayangnya, dalam pandangan umum masyarakat, penyebab stres saat menstruasi masih sering disederhanakan hanya sebagai akibat perubahan hormonal. Banyak yang beranggapan bahwa perempuan cukup diberi ruang untuk menyendiri dan beristirahat, tanpa menyadari bahwa dalam situasi tertentu, keberadaan orang lain terutama teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan emosional. Zaman & Widiastuti menjelaskan bahwa interaksi sosial yang suportif dapat membentuk rasa nyaman dan aman, yang pada gilirannya membantu individu mengelola tekanan emosional.<sup>8</sup>

Dalam konteks menstruasi, dukungan sosial yang diperoleh melalui interaksi dengan teman sebaya sangatlah relevan. Awaliyah menyebutkan bahwa teman sebaya, karena memiliki pengalaman yang serupa, mampu memberikan empati, pengertian, dan solusi yang sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi.<sup>9</sup> Bentuk dukungan ini bisa berupa sapaan yang menenangkan,

---

<sup>6</sup> Husniyati Sajalia, R Supini, and Arlina Arlina, 'Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D III Kebidanan Stikes Hamzar Lombok Timur', *Journal of Pharmaceutical and Health Research* 3, no. 3 (30 October 2022): 156–59, <https://doi.org/10.47065/jharma.v3i3.3043>.

<sup>7</sup> Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Depok: PT. Raja Grafindo Persada Press, 2007), h 55.

<sup>8</sup> Zaman and Widiastuti, 'Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa', *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 8, no. 1 (2024): 43–52.

<sup>9</sup> A Awaliyah, *Bimbingan Konseling: Kelas 7 Untuk SMP/MTs Semester Genap* (Penerbit NEM, 2021), <https://books.google.co.id/books?id=ecFEEAAAQBAJ>.

kehadiran fisik saat dibutuhkan, atau sekadar mendengarkan keluhan tanpa menghakimi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Daulay, tentang potensi dampak interaksi sosial terhadap stres, ditemukan bahwa interaksi dengan teman sebaya berperan dalam membantu meredakan stres yang berat, terutama ketika mahasiswa merasa tertekan akibat kesalahan atau hambatan akademik.<sup>10</sup> Dengan menyalurkan beban pikiran kepada seseorang yang memahami situasi yang sama, mahasiswa cenderung merasa lebih lega dan tidak lagi berada dalam kondisi stres yang berlebihan, karena telah memperoleh ruang emosional untuk meluapkan perasaan menyerah dan ketidakmampuan yang sebelumnya dirasakan.

Selanjutnya, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Setyawati, menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat menjadi dukungan sosial ketika membentuk rasa nyaman yang diberikan oleh individu lain, seperti orang tua, pasangan, saudara, teman, guru, atau tenaga kesehatan.<sup>11</sup> Bentuk dukungan ini bisa berupa empati, perhatian, kepedulian, bantuan materi, nasihat, saran, maupun umpan balik. Ketika seseorang menerima dukungan sosial, ia cenderung merasa dicintai, diperhatikan, dan mengalami peningkatan emosi positif. Pada remaja putri, dukungan sosial yang berkaitan dengan menstruasi dapat memberikan rasa perhatian, informasi, kasih sayang, dan kenyamanan, sehingga membantu mereka mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menstruasi.

Fenomena keterkaitan antara menstruasi, stres, dan interaksi sosial juga terlihat dari hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengalami menstruasi. Hasilnya menunjukkan bahwa 60% responden mengalami stres yang cukup tinggi ketika harus melakukan interaksi sosial selama masa menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa menstruasi bukan hanya berdampak

---

<sup>10</sup> Daulay, 'Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Riau', *Jurnal Valuta* 20 (2022).

<sup>11</sup> Anita Setyawati et al., 'A Literature Review: Urban Teenagers' Readiness To Improve The Quality Of Life Toward The Menarche', *Journal of Maternity Care and Reproductive Health* 2, no. 2 (9 August 2019), <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.85>.

pada aspek biologis, tetapi juga secara langsung memengaruhi psikologis mahasiswi, terutama dalam situasi sosial yang menuntut keterlibatan emosional dan komunikasi interpersonal.

Para responden melaporkan berbagai gejala stres, baik secara psikologis maupun fisik. Secara psikologis, responden mengaku mengalami gejala kognitif seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, pikiran yang mudah terdistraksi, serta rasa cemas atau gugup yang meningkat saat harus berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, muncul pula gejala perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial, mudah tersinggung, dan penurunan minat untuk terlibat dalam aktivitas kelompok. Gejala-gejala tersebut menunjukkan adanya respons stres dalam bentuk perubahan cara berpikir dan bertindak. Sementara itu, dari sisi biologis, para responden melaporkan sejumlah keluhan fisik yang mendampingi kondisi psikologis mereka, seperti nyeri pada bagian perut dan pinggang, gangguan tidur termasuk sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, serta gangguan pencernaan seperti perut kembung, mual, dan perubahan pola makan

Hal ini menunjukkan bahwa menstruasi bukan hanya berdampak secara biologis, tetapi juga secara langsung memengaruhi aspek psikologis dan sosial mahasiswi. Selain itu, hasil ini memperkuat argumen bahwa dukungan sosial melalui interaksi yang sehat dapat menjadi strategi koping yang efektif dalam menghadapi tekanan selama menstruasi. Namun, adanya anggapan tabu tentang menstruasi, serta minimnya ruang aman untuk mengekspresikan kondisi psikis secara terbuka, menyebabkan banyak mahasiswi kesulitan untuk mengakses dukungan sosial yang mereka butuhkan.<sup>12</sup>

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Stres Mahasiswi Saat Menstruasi**”. Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran lingkungan

---

<sup>12</sup> Carolina Ramanita Wara and Ola, ‘Persepsi Perempuan Atas Menstrual Cup (Studi Deskriptif Kualitatif Persepsi Perempuan Atas Menstrual Cup Dalam Perspektif Budaya)’ (Universitas Atma Jaya Yogyakarta, 2022).

sosial dalam membantu perempuan, khususnya mahasiswi, mengelola stres secara lebih sehat dan efektif selama siklus menstruasi.

### **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah**

Dalam penelitian, identifikasi masalah adalah proses mengenali dan memahami permasalahan yang ada dalam suatu bidang atau topik tertentu. Ini adalah langkah awal dalam penelitian atau pemecahan masalah, yang bertujuan untuk mendefinisikan dan menguraikan masalah secara spesifik sehingga dapat ditangani secara lebih efektif. Pada penelitian ini banyak perempuan mengalami perubahan emosional dan peningkatan tingkat stres saat menstruasi. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kondisi tersebut adalah interaksi sosial, baik dalam bentuk dukungan maupun tekanan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan pengamatan awal, belum banyak penelitian yang secara spesifik menelaah bagaimana bentuk dan kualitas interaksi sosial dapat memengaruhi tingkat stres perempuan selama masa menstruasi. Oleh karena itu, identifikasi masalah dalam penelitian ini meliputi:

1. Tingkat stres yang dialami perempuan saat menstruasi
2. Bentuk interaksi sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis tersebut, dan
3. Kurangnya kajian mendalam yang menghubungkan keduanya secara langsung.

Untuk menjaga fokus penelitian, batasan masalah ditetapkan, yaitu:

1. Subjek penelitian dibatasi pada perempuan usia 18–25 tahun,
2. Jenis interaksi sosial yang ditinjau hanya mencakup hubungan dengan teman sebaya, lingkungan dan keluarga inti,
3. Aspek stres yang dianalisis dibatasi pada kondisi psikologis berdasarkan hasil kuesioner, tanpa melibatkan aspek medis lainnya

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat interaksi sosial pada mahasiswi ketika menstruasi?

- 2 Seberapa besar tingkat stres pada mahasiswi ketika menstruasi?
- 3 Apakah interaksi sosial dapat mempengaruhi tingkat stres ketika menstruasi?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1 Untuk mengetahui tingkat interaksi sosial pada mahasiswi ketika menstruasi
- 2 Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswi ketika menstruasi
- 3 Untuk mengetahui interaksi sosial dapat mempengaruhi tingkat stres ketika menstruasi

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian yang dilakukan dapat turut serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta bahan referensi serta evaluasi terutama pada bidang psikologi yang mengkaji tentang pengaruh interaksi sosial terhadap tingkat stres mahasiswa yang ketika menstruasi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

##### **2. Kegunaan Praktis**

###### **1. Bagi Mahasiswa**

Penelitian diharapkan mampu mengurangi tekanan yang menimbulkan rasa stres ketika menstruasi yang dilakukan dan apabila sudah muncul gejala stres bisa diringankan dengan adanya interaksi sosial.

###### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Pada penelitian diharapkan mampu menjadi acuan atau pemahaman tentang variabel interaksi sosial dengan variabel stres yang telah diteliti. Penelitian ini bisa menjadi sumber referensi apabila ingin meneliti judul dan variabel yang sama.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Fokus penelitian adalah pada pengaruh interaksi sosial terhadap tingkat stres yang dialami oleh perempuan saat menstruasi.
2. Subjek penelitian dibatasi pada perempuan berusia 18–25 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Alasan pemilihan subjek adalah karena kelompok usia tersebut berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial yang aktif.
4. Interaksi sosial yang dikaji mencakup interaksi langsung dengan teman sebaya dan lingkungannya.
5. Tingkat stres yang dianalisis difokuskan pada aspek psikologis, diukur menggunakan instrumen skala stres psikologis.
6. Periode penelitian dilakukan dalam satu siklus menstruasi untuk memperoleh hasil pengukuran yang spesifik dan relevan terhadap kondisi individu selama fase tersebut.

## **G. Penegasan Variabel**

### **1 Variabel Bebas: Interaksi Sosial**

a. Penegasan Konseptual : Interaksi sosial tidak akan terjadi tanpa adanya dua syarat utama. Pertama, adanya kontak sosial, yang dapat terjadi dalam dua bentuk, yaitu positif, yang mengarah pada terciptanya kerja sama, dan negatif, yang berpotensi menimbulkan konflik atau pertentangan. Kedua, diperlukan adanya komunikasi, yaitu proses di mana seseorang menafsirkan perilaku orang lain, baik berupa ucapan, gerakan tubuh, maupun ekspresi perasaan yang ingin disampaikan, lalu memberikan tanggapan atau respons terhadap perilaku tersebut.

b. Penegasan Operasional : Dalam penelitian ini, interaksi sosial diukur menggunakan aspek kontak sosial dan aspek komunikasi. Dengan 2 jenis aitem skala yakni *favourable* dan *unfavourable*. Dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert 1-4 memiliki skor

rentang nilai dari satu (1) hingga empat (4) dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

- 2 Variabel Terikat: Tingkat Stres Ketika Menstruasi
  - a. Penegasan Konseptual : Menurut (Lovibond dan Lovibond, 1995), stres adalah reaksi emosional yang dihasilkan dari peristiwa stres dalam kehidupan seseorang. Dimana stres memiliki tiga aspek yaitu, aspek fisik, aspek emosi, dan aspek perilaku. Pada saat menstruasi, stress bisa dipicu oleh perubahan hormon, ketidaknyaman fisik, dan tekanan sosial yang dialami.
  - b. Penegasan Operasional : Tingkat stres diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales – 42* (DASS-42) oleh Lovibond & Lovibond menggunakan kuisioner subskala stres sebanyak 14 item karena sesuai dengan tujuan penelitian. Responden menilai 14 pertanyaan mengenai perasaan dan pikiran mereka selama masa menstruasi.

## H. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini menggunakan Pedoman Penulisan Tugas Akhir (2024) yang dibagi menjadi enam bab, yaitu:

### 1 Bab I Pendahuluan

Berisi pengantar penelitian yang mencakup: Latar belakang masalah yang menunjukkan adanya kesenjangan teori dan praktik, Identifikasi dan batasan masalah, Rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan, Tujuan dan kegunaan penelitian (teoritis & praktis), Ruang lingkup penelitian, Penegasan variabel secara konseptual dan operasional, Sistematika penulisan sebagai panduan struktur isi.

### 2 Bab II Landasan Teori

Memuat dasar teoretis dan kajian pustaka, yaitu: Teori utama dan pendukung terkait variabel penelitian, Penelitian terdahulu untuk menunjukkan posisi dan kebaruan penelitian, Kerangka teori dan/atau

kerangka pemikiran, Rumusan hipotesis (jika diperlukan, khususnya penelitian kuantitatif eksploratif).

### 3 Bab III Metode Penelitian

Menjelaskan proses dan pendekatan ilmiah yang digunakan, meliputi: Jenis dan pendekatan penelitian, Lokasi dan waktu penelitian, Variabel dan indikator, Populasi, sampel, dan teknik sampling, Instrumen penelitian dan prosedur pengembangannya, Teknik pengumpulan dan analisis data (termasuk uji validitas, reliabilitas, uji prasyarat, dan uji hipotesis), Tahapan pelaksanaan penelitian.

### 4 Bab IV Hasil Penelitian

Deskripsi hasil data statistik tiap variabel, seperti distribusi frekuensi, grafik, nilai rata-rata dan simpangan baku, Pengujian hipotesis secara statistik,

### 5 Bab V Pembahasan

Bagian pembahasan memberikan penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian, selanjutnya membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.

### 6 Bab VI Penutup

Penulisan kesimpulan pada akhir laporan penelitian merupakan pernyataan ringkas dan akurat yang dirumuskan berdasarkan hasil penelitian guna mendukung kebenaran temuan atau hipotesis yang diajukan. Sementara itu, saran disusun berdasarkan temuan penelitian dan pertimbangan peneliti, yang ditujukan kepada pihak pengelola objek maupun subjek penelitian, serta kepada peneliti lain di bidang yang relevan yang berminat untuk melanjutkan atau mengembangkan penelitian yang telah dilakukan.