

**SKRIPSI**

**KONTROL DIRI TERHADAP *MOOD SWING* (PERUBAHAN SUASANA HATI) MAHASISWI BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN PAREPARE SAAT MENSTRUASI**



**OLEH**

**EKA PATMALASARI  
NIM: 17.3200.041**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2021**

**SKRIPSI**

**KONTROL DIRI TERHADAP *MOOD SWING* (PERUBAHAN SUASANA HATI) MAHASISWI BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN PAREPARE SAAT MENSTRUASI**



**OLEH**

**EKA PATMALASARI**

**NIM : 17.3200.041**

Skripsi Ini Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDI ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2021**

## PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Kontrol Diri Terhadap *Mood Swing* (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi

Nama Mahasiswa : Eka Patmalasari

Nomor Induk Mahasiswa : 17.3200.041

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama : Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag. (.....)

NIP : 19760501 200003 2 002

Pembimbing Pendamping : Dr. Zulfah, S.Pd., M.Pd. (.....)

NIP : 19830420 200801 2 010

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

  
Dr. H. Abd. Halim K., M.A.  
NIP. 19590624 199803 1 001

### PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Kontrol Diri Terhadap *Mood Swing* (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi

Nama Mahasiswa : Eka Patmalasari

Nomor Induk Mahasiswa : 17.3200.041

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

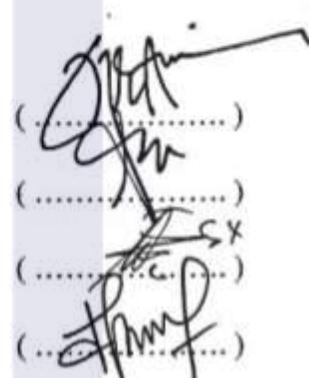
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare

Tanggal Kelulusan : 14 Desember 2021

Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag.	(Ketua)	(.....)
Dr. Zulfah, S.Pd., M.Pd.	(Sekretaris)	(.....)
Drs. A. Nurkidam, M.Hum.	(Anggota)	(.....)
Dr. Nurhikmah, S.Sos.I., M.Sos.I.	(Anggota)	(.....)



Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Abd. Halim K., M.A.  
NIP. 19590624 199803 1 001

## KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ ، نَبِيِّنَا  
وَحَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ ، أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi dan untuk memperoleh gelar “Sarjana Sosial (S.sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah” Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan pada junjungan nabi Muhammad Saw, sebagai teladan dan semoga senantiasa menjadikannya agung di semua aspek kehidupan.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada kedua orang tua penulis, Ayahanda Akkas Bangki dan ibunda Kartika Arifin Hamzah atas segala upaya dan usaha serta mensupport dari kejauhan, memberikan nasihat dan do’a yang tulus. Tak lupa pula penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada kakek Bangki dan nenek Hj. Joha yang senantiasa menjaga dan merawat serta mensupport, memberikan nasihat dan do’a yang tulus sehingga di beri kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik pada waktunya.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari ibuDr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag dan ibu Dr. Zulfah, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih.

Adapun skripsi ini disusun semata mata untuk memenuhi salah satu syarat dari syarat guna menyelesaikan jenjang Starata satu (S1) program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Sebelum dan selama masa penelitian maupun penyusunan skripsi ini, begitu banyak pihak yang mendukung dan membantu baik secara materi ataupun moral. Untuk itu pada kesempatan yang sangat berharga ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya:

1. Dr. Ahmad Sultra Rustam, M. Si. Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare yang telah bekerja keras dalam mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Dr. H. Abdul Halim K. Lc. MA. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah, atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa IAIN Parepare.
3. Dr. Sitti Jamilah Amin, M. Ag selaku pembimbing I dan ibu Dr. Zulfah, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan selama dalam penulisan skripsi ini.
4. Muhammad Haramain, M. Sos. I. Selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam atas segala pengabdian dan bimbingannya bagi mahasiswa baik dalam proses perkuliahan maupun diluar dari perkuliahan.
5. Dosen Penasehat Akademik Dr. M. Qadaruddin, M.Sos.I. yang telah memberikan motivasi dan nasehat dalam berbagai hal.
6. Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare.
7. Staf Fakultas Ushuluddin, Adab an Dakwah yang telah meluangkan waktu mereka untuk melayani setiap keperluan dalam pemenuhan dalam penelitian ini.
8. Friska Akkas, Ayu Asnada dan Alfajar aditya atas do'a, motivasi dan bantuan materi yang diberikan dalam proses meneliti dan penyelesaian pendidikan penulis

9. Dr. Muzdalifah Muhammadun, M.Ag. yang telah membantu dan memotivasi penulis selama mengerjakan skripsi.
10. Rahmawati S.Pd yang telah membantu dan memotivasi selama penulis mengerjakan skripsi ini.
11. Maudatul Hasanah, Wasliha Amir, Ira Maya Sopa, Muh Riswan, Abdul Khalik Jalalaini, Yusni S.sos, Aldizar, Muh Firman Alfarizy, yang telah membantu, memotivasi, dan menemani kebetuhan penulis selama menjalankan pendidikan.
12. Teman teman mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2017 serta kepada seluruh mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah serta Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk bantuan dan kebersamaan selama peneliti menjalani studi di IAIN Parepare. Semoga Allah Swt memberikan keberkahan dan menjadikan Amal jariah serta rahmat dan pahala-Nya.

Akhir penulis menyampaikan, kiranya pembaca berkenan memberikan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 25 september 2020

Penulis



EKA PATMALASARI  
17.3200.041

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka patmalasari  
NIM : 17.3200.041  
Tempat/Tgl.Lahir : Sempang 10 juli 1997  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah  
Judul Skripsi : Kontrol Diri Terhadap *Mood Swing* (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri Parepare Saat Mentruasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya. Maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 25 september 2020

Penulis



EKA PATMALASARI  
17.3200.041

## ABSTRAK

Eka Patmalasari *Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi*, (dibimbing oleh Sitti Jamila Amin dan Zulfah).

Penelitian ini mengkaji tentang perubahan suasana hati (*mood swing*) yang dialami mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi. Kontrol diri merupakan kemampuan individu mengontrol perubahan suasana hati yang muncul baik perilaku yang positif maupun negatif. Implikasi kontrol diri dalam mengatasi perubahan suasana hati mahasiswi Bimbingan Konseling Islam untuk mengontrol perubahan suasana hati yang datang agar dapat mengarahkan bentuk perilaku yang akan membawa kearah positif termasuk dikehidupan sosial dan aktivitas sehari-hari. Tujuan dalam penelitian ini untuk menggambarkan bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswi BKI IAIN Parepare saat menstruasi, bentuk kontrol diri, dan implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswi BKI IAIN Parepare saat menstruasi.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017 dan angkatan 2018. Instrumen yang digunakan adalah wawancara, Adapun teknik analisis datanya menggunakan data kualitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk *mood swing* mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi dibagi atas dua: *mood swing positif* dan *mood swing negatif*. *Mood swing positif* suasana hatinya baik, ia lebih aktif dan semangat dalam beraktivitas. Sedangkan *mood swing negatif* suasana hatinya tidak baik, sedih tanpa sebab, emosi (marah), dan mudah lelah. Adapun bentuk kontrol diri dibagi atas tiga: kontrol diri tinggi (*over control*), kontrol diri sedang (*under control*), kontrol diri rendah (*appropriate control*). Sedangkan implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* atau perubahan suasana hati mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi ialah untuk mengurangi konflik ataupun kesalahpahaman dengan orang sekitar atau individu lainnya dan demi kenyamanan bersama, beberapa Mahasiswi memilih untuk diam atau *silence treatment* agar tidak melampiaskan amarahnya kepada orang yang ada di sekitarnya. Sedangkan mahasiswi lainnya melampiaskan amarahnya ketika suasana hatinya tidak baik dan beberapa mahasiswi biasa biasa saja saat mengalami menstruasi.

Kata kunci : *Mood Swing, Kontrol Diri*.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING .....	iv
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Masalah.....	3
D. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Tinjauan Penelitian Relevan .....	5
B. Tinjauan Teoretis .....	6
1. Teori <i>The Sacter Singer</i> .....	6
2. Teori <i>Cognitif-Behavioral</i> .....	8
E. Tinjauan Konseptual .....	9
1. Kontrol Diri.....	9
a. Aspek-Aspek kontrol diri.....	11
b. Jenis Kontrol Diri.....	12
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	13
d. Kontrol Diri Dalam Islam .....	14
2. Menstruasi.....	17

3. Perubahan Suasana Hati ( <i>Mood Swing</i> ).....	21
a. <i>Mood Swing</i> .....	21
b. Ciri-Ciri <i>Mood Swing</i> .....	23
c. Aspek <i>Mood Swing</i> .....	24
d. Sumber <i>Mood Swing</i> .....	24
e. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mood Swing</i> .....	26
f. <i>Mood Swing</i> Menurut Islam.....	28
g. Baga Kerangka Berfikir .....	30
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
C. Fokus Penelitian.....	32
D. Sumber Data.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	34
G. Teknik Keabsahan Data .....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	36
A. Bentuk <i>Mood Swing</i> .....	36
B. Bentuk Kontrol Diri .....	41
C. Implikasi Kontrol Diri Dalam Mengatasi <i>Mood Swing</i> Mahasiswi BKI IAIN Parepare Saat Menstruasi.....	45
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	I
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	III

## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
D	Bagan Kerangka Pikir	31



### DAFTAR LAMPIRAN

No Lampiran	Nama Lampiran	Keterangan
1	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Kampus	Terlampir
2	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	Terlampir
3	Instrumen Wawancara	Terlampir
4	Surat Keterangan Telah Meneliti	Terlampir
5	Surat Penetapan Pembimbing	Terlampir
6	Surat Keterangan Wawancara	Terlampir
7	Dokumentasi	Terlampir
8	Biografi Penulis	Terlampir



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kontrol diri merupakan kemampuan mahasiswa untuk menentukan perilaku berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri dapat diartikan bahwa seseorang secara mandiri mampu memunculkan perilaku yang positif. Kemampuan kontrol diri yang terdapat pada seseorang memerlukan peranan penting seperti interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya agar membentuk kontrol diri yang matang pada diri individu. Hal tersebut dibutuhkan karena ketika seseorang diharuskan untuk memunculkan perilaku baru dan mempelajari perilaku tersebut dengan baik. Maka kontrol diri ini sangat penting dimiliki oleh setiap mahasiswa maupun individu lain.

Menurut Tagney, Baumeister & Boone. Kontrol diri ialah kemampuan individu untuk mengelolah informasi yang di inginkan dan yang tidak di inginkan atau kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang akan membawa kearah yang positif. Serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan oleh individu selama proses kehidupan. Termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitar.<sup>1</sup> Seperti halnya mahasiswa yang sedang mengalami *mood swing* saat menstruasi dan tidak dapat mengontrol *mood* yang datang sehingga berdampak pada kehidupan sosial dan menghambat aktivitas.

---

<sup>1</sup>Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriatna, “*Kontrol Diri: Defenisi dan Faktor*”, “Journal of innovative counseling: Theory, Practice & Research”, Vol. 3, 2019, Agustus, h. 66-67.

*Mood Swing* merupakan perubahan suasana hati secara tiba-tiba. *Mood swing* yang berlebihan juga akan mengakibatkan stres. Stres adalah bentuk respons terhadap seseorang secara fisik dan mental terhadap gangguan perubahan yang mengganggu dan menyebabkan bahaya. Lebih berat atau tidak, itu tergantung pada tingkat mekanisme stres yang dimiliki oleh setiap orang. Selain itu penyebab dari *mood swing* lainnya adalah kondisi hormon *mood*. *Mood* merupakan keadaan atau cara individu berinteraksi dengan orang lain berdasarkan suasana hati mereka. Emosional yang ditimbulkan akan mengakibatkan *mood* berubah secara drastis.<sup>2</sup>

*Mood swing* yang berlebihan akan berdampak pada kehidupan sosial dan kegiatan akademik dalam perkuliahan, seperti menurunnya prestasi pelajar, tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, tidak bisa bersosialisasi dengan orang sekitar seperti teman sebaya, dan lain-lain. Mahasiswa yang mengalami *mood swing* tidak ingin melakukan apapun, hanya berdiam diri. *Mood* yang selalu berubah itu disebabkan karena kadar hormon yang naik turun saat menstruasi. Kadar hormon yang naik turun ini mengakibatkan perubahan suasana hati yang tidak menentu. Mahasiswa yang mengalami *mood swing* saat menstruasi sangat penting untuk mengontrol *mood* yang datang.

Kontrol diri sangat berperan penting saat mahasiswa mengalami perubahan suasana hati saat menstruasi, karena mahasiswa yang dapat mengontrol *mood* yang datang akan mengarahkan bentuk perilaku yang akan membawa kearah positif termasuk kehidupan sosial dan aktivitas sehari hari.

---

<sup>2</sup> Dedi Kurniawan, "Pengalaman *Mood Swing* Pada Perokok Remaja Di Usia 15-18 Tahun" *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol.8 No.1.2020, h. 86.

Berdasarkan penjelasan di atas, masalah ini sangat penting untuk diteliti. Karena penulis melihat dari kalangan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut agama Islam negeri Parepare saat mengalami menstruasi banyak yang mengalami *mood swing* atau perubahan suasana hati. Tujuan penulis mengangkat judul tersebut, karena ingin mengetahui dan menganalisis gambaran bentuk kontrol diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut Agama Islam negeri Parepare dalam mengatasi perubahan suasana hati saat menstruasi, bagaimana bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut agama Islam negeri Parepare saat menstruasi dan bagaimana implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi?
2. Bagaimana bentuk kontrol diri mahasiswa BKI IAIN Parepare dalam mengatasi *mood swing* saat menstruasi?
3. Bagaimana implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan maka tujuan penelitian dalam pembahasan di atas ialah:

1. Untuk menggambarkan bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi.

2. Untuk menggambarkan bentuk kontrol diri mahasiswa BKI IAIN Parepare dalam mengatasi *mood swing* saat menstruasi.
3. Untuk menggambarkan bagaimana implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

##### 1. Kegunaan Teoretis

Kegunaan penelitian ini adalah untuk memberikan data dan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut agama Islam negeri Parepare. Terkait “Kontrol Diri Terhadap *Mood Swing* (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri Parepare Saat Menstruasi”. Penelitian ini juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru untuk mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, dan menjadi pedoman untuk penulis selanjutnya.

##### 2. Kegunaan Praktis

Selain kegunaan teoretis penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk orang banyak dan menjadi pengetahuan baru untuk Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut agama Islam negeri Parepare dan termasuk si penulis sendiri.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Tinjauan Penelitian Relevan

Pada bagian ini, peneliti mencantumkan beberapa penelitian sebelumnya yang ada hubungannya dengan penelitian yang akan dilakukan. Semua itu untuk menunjukkan bahwa pokok masalah yang akan diteliti dan dibahas belum pernah diteliti atau dibahas oleh penulis lain sebelumnya. Oleh karena itu adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti antara lain sebagai berikut :

Penelitian Salma Fauziyah menulis tentang, pengaruh religiutas dan suasana hati (*mood*) terhadap kinerja karyawan ayam geprek mak sunah madiun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiutas terhadap kinerja karyawan ayam geprek mak sunah madiun, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa religiutas dan suasana hati (*mood*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan ayam geprek mak sunah madiun sebesar 64,8%.<sup>3</sup>

Penelitian Laila Quratul A'Yun menulis tentang, Perbedaan kontrol diri remaja yang melaksanakan puasa senin kamis dengan yang tidak puasa. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan kontrol diri terhadap remaja yang melaksanakan puasa senin kamis dengan yang tidak puasa, Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang melaksanakan puasa senin kamis memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibanding remaja yang tidak puasa, hal ini terbukti dari skor mean pada subjek yang berpuasa yaitu 64,70%, sedangkan skor mean remaja yang tidak berpuasa yaitu sebesar 58,94%.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Salma Fauziyah, "*Pengaruh Religiuta Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun*". (Malang: UIN Malang, 2017), h. 8.

<sup>4</sup> Laila Quratul A'Yun, "*Perbedaan kontrol diri remaja yang melaksanakan puasa senin kamis dengan yang tidak puasa*". (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), h. 1.

Adapun perbedaan dari kedua penelitian dengan penelitian yang akan diteliti adalah pada penelitian Salma Fauziyah lebih fokus pada religiutas kinerja karyawan ayam geprek mak sudian madiun, dan Penelitian Laila Quratul A'Yun fokus pada perbedaan kontrol diri remaja yang sedang berpuasa senin kamis dan yang tidak berpuasa. Kedua penelitian diatas menggunakan metode penelitian kuantitatif

Sedangkan pada penelitian yang akan diteliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan fokus penelitian bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswa bimbingan konseling islam di institut agama islam negeri parepare saat menstruasi dan bentuk kontrol diri mahasiswa bimbingan konseling islam di institut agama islam negeri parepare saat menstruasi dalam mengatasi perubahan suasana hati saat menstruasi. Adapun persamaan kedua penelitian dengan penelitian yang akan di teliti ialah sama-sama membahas kontrol diri dan *mood swing*.

## **B. Tinjauan Teoretis**

### **1. Teori *The Sacter Singer***

Teori *the sacter singer* atau lebih dikenal sebagai teori klasik yang berorientasi pada pada ransangan. Reaksi fisiologis dapat saja sama (seperti hati berdebar, tekanan darah naik, nafas bertambah cepat, adrenalin dialirkan kedalam darah), namun jika rangsangannya menyenangkan contohnya seperti mendapatkan nilai bagus dari dosen, maka emosi yang timbul dinamakan senang. Sebaliknya jika rangsangan yang berbahaya atau kurang menyenangkan maka emosi yang timbul dinamakan takut, sedih yang timbul dapat mempengaruhi suasana hati.<sup>5</sup>

Teori ini lebih sesuai dengan teori kognisi, teori ini menyatakan bahwa emosi yang dirasakan merupakan hasil dari interpretasi seseorang tentang sesuatu yang

---

<sup>5</sup>Fitri Aprillya, "*Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti Kegiatan Meditasi*", ( Yogyakarta: Universitas Sanata Dharm, 2016).

membangkitkan atau menaikkan keadaan tubuh. Jadi menurut teori ini, individu mengalami emosi terlebih dahulu kemudian mengalami perubahan-perubahan dalam kejasmaniannya. Ada tiga rangkaian dalam memproduksi perasaan emosi menurut teori ini, yaitu persepsi, dari situasi potensial yang menghasilkan emosi, keadaan tubuh yang terbangkitkan dengan hasil dari persepsi yang ambigu (mendua) dan interpretasi dan menamai dengan keadaan tubuh sehingga cocok dengan situasi yang diterima. Teori emosi *Schachter Singer* juga dikenal sebagai teori emosi dua faktor, menyatakan bahwa emosi adalah bagian dari proses fisiologis dan kognitif.

Menurut *Schachter singer* emosi adalah hasil dari proses fisiologis dari kognitif atau bisa juga dikatakan hasil dari dua faktor

- a. Proses fisik dalam tubuh (seperti aktivasi sistem saraf simpatik), misalnya sebagai gairah fisiologis, perubahan ini dapat mencakup hal-hal seperti jantung mulai berdetak lebih cepat, berkeringat, dan gemetar sedangkan,
- b. Proses kognitif, orang mencoba menafsirkan respons fisiologis ini dengan melihat lingkungan sekitarnya untuk melihat apa yang dapat menyebabkan mereka merasa demikian.<sup>6</sup>

*The sachacter singer* ini membahas bagaimana proses fisiologis dari kognitif, keadaan fisiologis mahasiswa yang menstruasi dapat terlihat dari ekspresi dan tingkahlakunya yang menggambarkan bahwa ia tidak baik baik saja, keadaan fisiologis yang dialaminya tergantung bagaimana suasana hatinya saat itu sehingga menghasilkan pikiran yang membuat suasana hatinya tiba-tiba berubah. *Mood swing* pada mahasiswa yang menstruasi tidak bisa diobati melainkan hanya bisa di kontrol.

Kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu termasuk mahasiswa yang sering mengalami *mood swing* saat menstruasi. Karena sebagai makhluk sosial yang

---

<sup>6</sup>Fitri Aprillya, “Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti Kegiatan Meditasi”, ( Yogyakarta: Universitas Sanata Dharm, 2016), h. 10.s

hidupnya saling bergantung dengan yang lain ia juga harus pandai-pandai dalam mengontrol diri agar tidak terjadi kesalahpahaman dengan mahasiswa yang lainnya ketika mengalami perubahan suasana hati, selain itu mahasiswa memiliki berbagai tuntutan pemenuhan kehidupannya baik dari kebutuhan yang mendasar hingga kebutuhan yang ingin tercapai pemenuhannya dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan.<sup>7</sup> Maka mengontrol diri adalah hal yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa ataupun individu lain

## 2. Teori *Cognitif-Behavioral*

Teori *Cognitif-Behavioral* adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan bagaimana prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui respon-respon sebelum tingkah laku muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab munculnya perilaku baru.<sup>8</sup>

Teori *Cognitif-Behavioral*, pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia Terbentuk melalui proses Stimulus Kognisi Respon, yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia. Proses kognisi menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Seseorang yang mengalami *mood swing* saat menstruasi tentu ia harus dapat mengontrol *mood* yang dihadapinya pada saat itu. Teori ini menjelaskan bagaimana manusia bisa berfikir, merasa dan bertindak dalam keadaan apapun dan dimana pun.

---

<sup>7</sup>Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriatna, “Kontrol Diri: Defenisi dan Faktor”, “Journal of innovative counseling: Theory, Practice & Research”, Vol. 3, 2019, Agustus, h. 66.

<sup>8</sup>Ni Made Diah Padmih, “Pengaruh Konseling *Cognitif Behavioral Model Auron Beck* Dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap *Self Autonomy* Ditinjau Dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui *Lesson Study*”, “Jurnal Ilmiah Pendidikan Pembelajaran PPS Universitas Pendidikan Ganesa”. Vol. 1, 2017, Juni, h. 166.

## C. Tinjauan Konseptual

### 1. Kontrol Diri

Menurut Chaplin, kemampuan pengendalian diri adalah kemampuan membimbing perilaku individu, kemampuan menghambat suatu perilaku impulsif. Menurut Hurlock, orang yang mengontrol diri cenderung bertindak sesuai dengan ajaran agama atau kebutuhan masyarakat tempat tinggalnya. Pengendalian diri tidak selalu digunakan dalam situasi tertentu, tetapi individu juga menggunakan sikap atau teknik ini untuk mengatur diri agar tidak kehilangan kendali. Kontrol diri tidak selalu digunakan dalam suatu keadaan tertentu, tapi sikap atau teknik ini juga digunakan individu agar bisa mengatur dirinya agar tidak terlalu lepas kendali. Pada saat yang sama, Goleman memahami kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri yang dipengaruhi oleh usia seseorang dalam mengontrol perilaku.

Sedangkan, menurut Skinner, jika orang secara aktif mengubah variabel yang menentukan perilaku, mereka akan memiliki pengendalian diri. Misalnya ketika kita tidak bisa tidur karenalampunya menyala, kita langsung mematikannya. Kontrol diri (Self Control) didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikolog, dan perilaku seseorang, dengan kata lain yaitu proses membentuk dirinya sendiri. Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa self-control atau bisa diartikan dengan kontrol diri adalah suatu cara seseorang untuk bisa meredam atau menahan keinginan, baik fisik atau psikisnya agar bisa mencapai kesesuaian. Self-Control perlu adanya, terutama pada usia remaja hingga dewasa dan seterusnya agar tetap sesuai atau bisa menghadapi situasi dan keadaan yang terjadi dengan sikap yang sebagaimana mestinya.<sup>9</sup>

Teori kontrol diri dirumuskan oleh Elizabeth B. Hurlock. Teori ini mengemukakan bahwa kontrol diri berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi secara menyeluruh yang menghasilkan ekspresi yang

---

<sup>9</sup> Chaplin, *"Kamus Lengkap Psikologi"*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada 2011

bermanfaat dan berguna untuk kepentingan pribadi maupun sosial. Menurut Chaplin, kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangai impuls-impuls dan tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.<sup>10</sup>

Menurut Alwisol kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Tingkah laku dapat di kontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjujukan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri.<sup>11</sup>

Menurut Black burn *self Control* adalah kemampuan untuk menunda atau menghalangi suatu respon kekhawatiran dalam semua analisis perkembangan dan belajar, dan telah diperiksa secara mendalam yang meliputi pengendalian dorongan, pengendalian diri, toleransi terhadap frustrasi dan penundaan pemuasan keputusan.<sup>12</sup>

Kontrol diri juga sangat penting dimiliki oleh individu, karena tanpa adanya kontrol diri maka individu akan berperilaku tanpa memikirkan dampak perilaku individu tersebut. Dengan adanya kontrol diri yang baik diharapkan individu mampu menjadikan dirinya berpikir dan berperilaku rasional dan tidak terjebak dalam pikiran imajinatif/satu arah antara dirinya dengan sang idola. Penggemar yang memiliki kontrol diri yang baik diharapkan dapat menekan keinginannya terkait dengan mengidolakan idolanya.

#### a. Aspek-aspek Kontrol Diri

Aspek-aspek kontrol diri biasa digunakan untuk mengukur kontrol diri individu. Averill menjelaskan terdapat tiga aspek kontrol diri yakni

---

<sup>10</sup>Chaplin, “*Kamus Lengkap Psikologi*”, (Jakarta: Rajagrafindo Persada 2011), h. 220

<sup>11</sup>Alwisol, “*Psikologi Kepribadian*”, (Malang: UMM Pres 2009), h.78

<sup>12</sup>Nurfaujiyanti, “*Hubungan Pengendalian Diri*”. (*Self Control*) Terhadap Agresifitas Pada Anak Jalanan”. (Skripsi: Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2006), h. 4

*behavioral control* (kontrol perilaku), *cognitif control* (kontrol kognitif), dan *decisional control* (mengontrol keputusan).<sup>13</sup>

#### 1) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dirinci menjadi dua komponen yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan, dan memodifikasi perilaku. Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu dalam menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi atau keadaan, apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan sumber eksternal. Sedangkan kemampuan memodifikasi perilaku merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi oleh individu.

#### 2) *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif)

Kontrol Kognitif diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian ke dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

---

<sup>13</sup> Juliati Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan", "Jurnal Bimbingan Konseling". Vol, 3, 2017, Juli.

### 3) *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.<sup>14</sup> Aspek mengontrol keputusan ini sangat penting dimiliki individu dalam memilih suatu tindakan agar tidak tergesah-gesah dalam memilih dan tidak menyesalinya dikemudian hari.

#### b. Jenis Kontrol Diri

Menurut Block and Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu:

##### 1) *Over Control*

*Over Control*, yaitu kontrol diri yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus. Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri tinggi. Individu dengan *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala sesuatu yang ia hadapi.

##### 2) *Under Control*

*Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impulsivitas yang bebas tanpa perhitungan yang matang. Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri sedang. *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.

---

<sup>14</sup>Juliati Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan", "Jurnal Bimbingan Konseling". Vol, 3, 2017, Juli, h. 139-140.

### 3) *Appropriate Control*

*Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impuls (dorongan hati) secara tepat.<sup>15</sup> Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri rendah. *Appropriate Control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri dan lingkungannya. Jenis kontrol diri ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

#### c. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri secara garis besar adalah sebagai berikut:

##### 1) Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri menurut buck dikatakan bahwa kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini di kemukakan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu *pertama*, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. *Kedua*, yang dikemukakan oleh michel bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh usia seseorang, menurutnya kemampuan kontrol diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu dari diri individu. *Ketiga*, bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.

---

<sup>15</sup>Juliati Harahap, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan”, “Jurnal Bimbingan Konseling”. Vol, 3, 2017, Juli, h. 139.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri seseorang yang bersifat internal, selain dapat dipengaruhi oleh hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengamatan evolusi, melainkan juga bisa disebabkan oleh kontrol emosi yang sehat bila seorang remaja memiliki kekuatan ego,yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.<sup>16</sup>Bila orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya, sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan muncul kontrol diri baginya.

Sedangkan menurut Yusuf, faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah kondisi sosio emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya.<sup>17</sup> Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol diri yang baik.

Berdasarkan dari penjelasan tersebut, individu dipengaruhi oleh beberapa faktor untuk mengontrol diri. Faktor tersebut meliputi faktor dari dalam diri dan diluar diri. Faktor dari dalam diri terdiri dari usia

---

<sup>16</sup>Juliati Harahap, “*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*”, “*Jurnal Bimbingan Konseling*”. Vol, 3, 2017, Juli, h. 139-140.

<sup>17</sup>Yusuf S, “*Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*”, (Bandung: Rosda Karya, 2006), h.32.

dan kekuatan ego sedangkan faktor yang berasal dari luar diri terdiri dari lingkungan.

#### d. Fungsi Kontrol Diri

Tujuan utama dari kontrol diri adalah untuk mengurangi kebiasaan buruk dari individu, melalui pelatihan dengan kebiasaan baru yang lebih baik. Pengendalian diri memiliki fungsi yang sangat penting, terutama bagi remaja karena mereka berada pada fase pencarian jati diri,<sup>18</sup> fase yang labil dan masih proses dalam menjadi pribadi yang seutuhnya. Menurut Messina pengendalian diri memiliki beberapa fungsi, yaitu :

- 1) Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Melalui pengendalian diri, individu juga akan memperhatikan kebutuhan pribadinya sendiri daripada hanya memperhatikan kebutuhan, minat atau keinginan orang lain, yang seringkali mengakibatkan individu mengabaikan atau bahkan melupakan kebutuhan pribadinya sendiri. Individu cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain, sehingga melalui sikap restriktif ini individu dapat meningkatkan kontrol terhadap dirinya sendiri.
- 2) Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memiliki batasan dalam kebebasannya dan juga memberi kebebasan bagi orang lain, yang mana hal ini tidak menyebabkan individu dan orang lain menjadi tidak bebas.
- 3) Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif. Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku

---

<sup>18</sup>Zamzami, Farah Aulia. "*Konseling Islam dengan Teknik Self-Control untuk pengendalian emosi negatif pada remaja pasca perceraian orangtua di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.*" PhD diss, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.)

negatif. Sesuatu yang berlebihan atau diluar kendali pada umumnya selalu memberikan dampak negatif, yang mana jika tidak dikendalikan bisa menimbulkan hal negatif yang lebih atau bisa berakibat fatal.<sup>19</sup>Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial.

#### e. Kontrol Diri dalam Islam

Kontrol diri merupakan daya atau kemampuan dalam mengatur, mengelola dan mengarahkan perilaku ke arah positif. Kontrol diri adalah suatu potensi diri yang bisa dikelola untuk dikembangkan dan nantinya berguna dalam mengelola diri dalam menjalani kehidupan.<sup>20</sup>

Islam mengartikan kontrol diri dengan istilah *mujahadah al-nafs* yang berarti bersungguh-sungguh atau berjihad dalam usaha melawan ego atau nafsu. Nafsu cenderung membawa individu untuk memenuhi hasrat kesenangan. Individu yang suka mengikuti hawa nafsunya atau bahkan sampai terperangkap dan diperbudak oleh hawa nafsu cenderung untuk lalai dalam menjalankan ketaatan. Rasulullah saw menjelaskan bahwa jihad melawan nafsu atau ego lebih dahsyat daripada jihad melawan musuh. Dalil yang kuat untuk menjelaskan kontrol diri dalam Islam atau *mujahadah al-nafs* adalah : Qur'an Surah Yusuf/12:53:

رَّحِيمٌ غَفُورٌ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّيَ رَحِيمٌ مَّا إِلَّا بِالسُّوءِ لَأَمَّا رَأَى النَّفْسَ إِنَّ نَفْسِي أُبْرَى وَمَا

<sup>19</sup>Zamzami, Farah Aulia. "Konseling Islam dengan Teknik Self-Control untuk pengendalian emosi negatif pada remaja pasca perceraian orangtua di Kecamatan Gubeng Kota Surabaya." PhD diss, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.)

<sup>20</sup>Juliati Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan", "Jurnal Bimbingan Konseling". Vol, 3, 2017, Juli, h. 139-140.

Terjemahan:

Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyanyang.<sup>21</sup>

Ayat tersebut dapat di disimpulkan bahwa nafs atau ego merupakan sesuatu cenderung yang membawa kita kepada keburukan. Sehingga anjuran untuk mengotrol diri terhadap nafs tersebut sangat dibutuhkan.

## 2. Menstruasi

Menurut Wiknjosastro Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang di sertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Sedangkan menurut Prawirohardjo, pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus.<sup>22</sup> Menurut Proverawati & misaroh siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normal berkisaran 21-35 hari dan hanya 10-15 % yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari , ada yang mencapai 7-8 hari.<sup>23</sup> Menstruasi ialah perdarahan normal yang melibatkan sistem hormon dengan tubuh.

Proses menstruasi terjadi karena tidak adanya pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga endometrium menebal, sehingga tidak memungkinkan untuk mempersiapkan kehamilan. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, siklus menstruasi akan terjadi disetiap bulan.

---

<sup>21</sup>Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahannya*", (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2011), h. 41.

<sup>22</sup>Evin Dwi Prayuni, *Therapy For Irregular Menstruation With Akupuntur And Herbal Pegangan (Centella Asiatica (L.))*", Jurnal Of Vocation Studies.Vol.02 2018. h. 87

<sup>23</sup>Evin Dwi Prayuni, *Therapy For Irregular Menstruation With Akupuntur And Herbal Pegangan (Centella Asiatica (L.))*", Jurnal Of Vocation Studies.Vol.02 2018. h. 87

Ada dua jenis hormon yang akan mengalami perubahan sepanjang siklus menstruasi wanita: hormon estrogen berperan penting dalam proses reproduksi dan mengembangkan karakteristik seksual wanita, seperti pertumbuhan payudara, bentuk tubuh, dan pengaturan siklus menstruasi. Sedangkan hormon progesteron lebih berperan dalam mengatur siklus menstruasi dan mendukung terjadinya kehamilan, seperti menyiapkan lapisan rahim untuk sel telur yang telah di buahi dan menekan produksi setelah ovulasi.

Menurut Mulasti faktor faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya ialah faktor hormon, faktor Psikis, aktivitas, gizi dan pola makan. Begitu juga menurut Isnaeni, bahwa panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan, tingkat stres, genetik & gizi.<sup>24</sup> Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina. Darah ini keluar sebagai akibat dari meluruhnya lapisan dalam rahim yang mengandung pembuluh darah serta sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi ini akan datang secara teratur disetiap bulan. Normalnya setiap wanita pasti akan mengalami proses ini, meski waktu menstruasi pertama kali serta lamanya menstruasi pada setiap wanita itu berbeda-beda.

Siklus menstruasi yang normal bisa terjadi selama 21-35 hari. Oleh karena itu, jika siklus menstruasi pada seorang wanita tidak teratur, biasanya ada gangguan terhadap organ reproduksinya. Lamanya menstruasi pada tiap wanita juga tidak sama, tapi rata-rata terjadi selama 3-8 hari. Jika sudah lebih dari 14 hari darah menstruasi belum berhenti, kemungkinan itu merupakan darah penyakit.

Adapun masalah masalah wanita yang terjadi saat menstruasi menurut sknaga et al yaitu:

---

<sup>24</sup>Evin Dwi Prayuni, *Therapy For Irregular Menstruation With Akupuntur And Herbal Pegangan (Centella Asiatica (L.))*”, Jurnal Of Vocation Studies. Vol.02 2018, h. 87.

### 1. *SindromPre-Menstrual* (PMS)

*SindromPre-Menstrual* adalah sekelompok gejala tidak menyenangkan fisik dan psikologis yang dialami oleh wanita sekitar satu hingga dua minggu sebelum menstruasi. PMS bukan disebabkan oleh kadar hormon yang tidak normal, melainkan kepekaan seseorang terhadap perubahan kadar hormon yang terjadi di dalam tubuh saat menstruasi.<sup>25</sup>Tanda dan gejala yang paling sering dialami remaja antara lain: nyeri pada payudara, jerawat berkembang, nafsu makan meningkat, sakit perut, kembung dan terkadang keram, sembelit, sakit kepala, terkadang ada pembengkakan di ujung jari, tangan atau kaki, sakit punggung, lemah, lesuh, mudah lelah, mudah tersinggung, bantahan, sulit konsentrasi, dan insomnia.

### 2. *Disminore*

*Disminore* sering juga disebut dengan nyeri haid biasanya terjadi pada perut bagian bawah dan bisa menyebar ke punggung bagian bawah, panggul, paha atas, betis, nyeri juga dapat disebabkan dengan keram perut yang parah yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat kuat saat darah menstruasi mengalir keluar dari rahim.<sup>26</sup>*Disminore* ialah nyeri haid yang dirasakan wanita saat menstruasi.

Gangguan menstruasi yang dialami remaja biasanya bukan karena suatu penyakit yang disebut sebagai dismenore primer. *Dismenore* primer disebabkan oleh bahan kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel yang melapisi dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot polos di *endometrium* untuk berkonstraksi, semakin tinggi level *prostaglandin*, semakin kuat kontraksi dan semakin intens rasa sakit yang anda rasakan, *dismenore*sekunder disebabkan oleh penyakit atau gangguan pada sistem

---

<sup>25</sup>Yulia fitri wulandari, "Analisi Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Periode Menstruasi". h.15

<sup>26</sup>Yulia fitri wulandari, "Analisi Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Periode Menstruasi". h.15

reproduksi, seperti *fibroid*, radang panggul, *endometriosis* atau kehamilan ektopik.

### 3. Amenorea

*Amenorea* adalah suatu kondisi dimana haid berhenti atau tidak terjadi secara tidak teratur.<sup>27</sup> Amenorea dibedakan menjadi dua jenis, *Amenorea primer* dan *Amenorea sekunder*

#### a. Amenorea primer

*Amenorea primer* adalah istilah yang digunakan untuk wanita yang mulai terlambat menstruasi. Gangguan menstruasi dapat memiliki beberapa penyebab, termasuk gangguan hormon, fisik, atau masalah stres mental dan emosional.

#### b. Amenorea sekunder

*Amenorea sekunder* adalah juga sebagai kondisi dimana tidak terjadi menstruasi setidaknya selama tiga bulan berturut turut dari menstruasi sebelumnya, *amenorea sekunder* bisa saja disebabkan oleh rendahnya kadar hormon *gonadotropin*, yaitu hormon yang berfungsi mengatur siklus menstruasi.

#### c. Polimenorea

*Polimenorea* adalah kelainan siklus menstruasi yang menyebabkan seorang wanita yang mengalami menstruasi beberapa kali dalam sebulan. Wanita yang mengalami keram memiliki siklus menstruasi kurang dari 21 hari dengan pola teratur dan jumlah pendarahannya sama atau lebih tinggi dari biasanya. Gangguan menstruasi disebabkan oleh ketidakseimbangan sistem hormon ovarium *hipotalamus-hipofisis*, menghasilkan siklus menstruasi yang lebih pendek.

---

<sup>27</sup>Yulia fitri wulandari, "Analisi Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Periode Menstruasi". h.16-17

#### d. *Menoragia*

*Menoragia* adalah perdarahan menstruasi yang berlebihan dimana perdarahan melebihi 7 hari atau terlalu banyak (lebih dari 80 ml) dari rata-rata jumlah perdarahan normal wanita selama menstruasi (sekitar 30-40 ml darah selama sekitar 5 hari sampai 7 hari saat menstruasi). Beberapa gejala yang menyebabkan overdosis menstruasi antara lain: ketidakseimbangan hormon, *tumor fibroid rahim*, *polip serviks*, *polip endometrium*, radang panggul yang lebih buruk *kankerserviks*, *kanker endometrium*, atau gangguan pembekuan darah. *Menoragia* atau perdarahan yang berlebihan dialami wanita saat menstruasi.<sup>28</sup> Perdarahan yang berlebihan dari jumlah normalnya sehingga wanita yang mengalaminya mengalami beberapa gejala saat menstruasi seperti ketidakseimbangan hormon, *tumor fibroid rahim*, *polip serviks*, *polip endometrium*, radang panggul yang lebih buruk *kanker serviks*, *kanker endometrium* (lapisan rahim bagian dalam), atau gangguan pembekuan darah

### 1. Perubahan Suasana Hati (*Mood Swing*)

#### a. *Mood Swing*

*Mood Swing* (perubahan suasana hati) adalah perasaan yang cenderung kurang intens yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Situasi dan kondisi tersebut mempengaruhi perasaan seseorang seperti adanya perasaan sedih, gugup, kecewa, marah, kesal, senang dan lain sebagainya.

Perubahan suasana hati (*Mood Swing*) merupakan kondisi psikologis yang melibatkan emosi tanpa adanya objek emosi yang terdeteksi secara jelas meskipun *mood* terbentuk sebagai variabel psikologi yang abstrak, kontribusi emosi terhadap perilaku manusia tidak dapat dipandang sebelah mata. Berbagai studi terkait emosi dan perilaku manusia menunjukkan bahwa *mood* individu (positif atau negatif) akan

---

<sup>28</sup>Yulia fitri wulandari, "Analisi Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Periode Menstruasi". (Jombang insan cendekia medika, 2020), h. 15-18

memiliki konsekuensi perilaku yang berbeda.<sup>29</sup> Perubahan suasana hati seseorang dapat dipengaruhi baik secara internal maupun eksternal. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kondisi *mood* yang ada. Perubahan suasana hati seseorang dapat berlangsung dalam jangka pendek, beberapa jam, ataupun beberapa hari. Perubahan suasana hati individu dipengaruhi oleh banyak kejadian tak terduga. Perubahan suasana hati berbeda juga dengan temperamen dan watak personal. Pada gangguan jangka panjang, perubahan suasana hati dapat mengakibatkan stres bahkan depresi.

Menurut Thayer perubahan suasana hati adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi karena situasi dan kondisi yang sedang dialami. Situasi dan kondisi tersebut mempengaruhi perasaan seseorang seperti adanya perasaan sedih, gugup, kecewa, marah, kesal, senang termasuk dalam perubahan suasana hati yang biasa terjadi kepada semua orang, termasuk pada mahasiswa dan sering terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan suasana hati dapat mempengaruhi cara individu berfikir dan bertindak. Perubahan suasana hati (*mood swing*) bisa datang kapan saja, orang yang satu jam masih bisa tertawa, bercanda dan sangat antusias untuk berbicara kemudian menjadi pendiam sepanjang hari tanpa alasan yang jelas atau ada masalah lain yang mempengaruhi suasana hatinya.

*Mood Swing* merupakan suatu keadaan yang dialami dalam kehidupan manusia, sedikit banyaknya perubahan suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara satu individu dengan individu lainnya di dalam suatu lingkungan sosial.<sup>30</sup> Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *mood swing* adalah perasaan-perasaan yang cenderung terjadi karena situasi dan kondisi yang dialami oleh individu. Perubahan suasana hati bisa datang secara tiba-tiba, atau dari kejadian-

---

<sup>29</sup>Uswatun Khasanah, "Pengaruh Suasana Hati (Mood) Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Quran Peserta Didik It Mutiara Hati Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara", (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2019), h. 14.

<sup>30</sup>Salma Fauziyah, "Pengaruh Religiuta Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun". (Malang: UIN Malang, 2017), h. 31-32.

kejadian yang tak terduga, seperti cara berinteraksi antara satu individu dengan individu lainnya di dalam suatu lingkungan sosial. Bahkan perubahan suasana hati dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan cara berfikir maupun bertindak.

b. Ciri-ciri *Mood swing*

Mayer dan Gaschke menyatakan ada dua jenis ciri-ciri perubahan suasana hati yaitu:

1. *Mood Swing* positif, yaitu perubahan suasana hati dalam keadaan senang (bahagia, bersemangat), suasana hati dalam keadaan penuh cinta (penuh kasi, perhatian), suasana hati dalam keadaan tenang (teduh, puas), suasana hati dalam keadaan semangat (aktif). Suasana hati yang dialami wanita yang memiliki *mood swing* positif akan lebih bersemangat, bahagia, tenang, dan aktif.
2. *Mood Swing* negatif, yaitu perubahan suasana hati dalam keadaan cemas, (gelisah, gugup), suasana hati dalam keadaan marah (menggerutuh, kesal), suasana hati dalam keadaan lelah (letih, mengantuk), suasana hati dan keadaan sedih (suram, sendu).<sup>31</sup> Suasana hati yang dialami wanita yang memiliki *mood swing* negatif akan gelisah, menggerutuh, lelah, mengantuk dan sedih.

c. Aspek *Mood Swing*

1) *Positif Affect / Afek Positif*

*Afek positif* (pengaruh positif) mempresentasikan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menghadapi kehidupan. *Afek positif* yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan. Sedangkan *afek positif* yang rendah dikarakteristikkan oleh kesedihan dan kelelahan. Dalam dunia kerja, *afek positif* merujuk bagaimana individu

---

<sup>31</sup> Salma Fauziyah, "Pengaruh Religiuta Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun". (Malang: UIN Malang, 2017), h. 32-33.

merasakan pengalaman pengalaman yang positif selama bekerja, seperti merasa bangga, gembira atau bahagia.

## 2) *Afek negatif/Negatif Affect*

*Afek negatif* (pengaruh negatif) merupakan dimensi umum dari keadaan sulit serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait keterlibatan dalam hubungan sosial, diantaranya rasa marah, perasaan bersalah atau gelisah. Dalam dunia perkuliahan, *afek negatif* berkenaan dengan bagaimana individu menampilkan emosi dari pengalaman yang tidak menyenangkan selama kuliah, seperti kecewa, cemas atau tertekan.

### d. Sumber *Mood Swing*

Menurut Robin & Judge, sumber dari perubahan suasana hati ialah:

#### 1. Kepribadian

Kepribadian memberikan kecenderungan kepada orang untuk mengalami perubahan suasana hati dan emosi tertentu. Perubahan suasana hati memiliki komponen ciri pada seseorang sebagian orang memiliki kecenderungan tetap untuk mengalami perubahan suasana hati dan emosi tertentu lebih sering dibandingkan orang lain.

#### 2. Hari dalam seminggu dan waktu dalam sehari

Individu cenderung berada dalam perubahan suasana hati yang terburuk (*afek negatif* yang tertinggi dan *afek positif* rendah) diawal minggu dan berada dalam perubahan suasana hati terbaik (*afek positif* tertinggi dan *afek negatif* terendah) diakhir minggu. Individu biasanya berada dalam semangat lebih rendah pada awal pagi. Seiring hari berlanjut, perubahan suasana hati cenderung meningkat kemudian menurun pada malam hari.

### 3. Cuaca

Cuaca memberikan sedikit pengaruh terhadap perubahan suasana hati. Kolerasi ilusif menjelaskan mengapa orang cenderung berfikir bahwa cuaca yang menyenangkan meningkatkan perubahan suasana hati mereka. Kolerasi ilusif terjadi ketika orang mengasosiasikan dua kejadian yang pada kenyataannya tidak memiliki korelasi

### 4. Stres

Stres mempengaruhi emosi dan perubahan suasana hati di kampus. Kejadian sehari-hari yang menimbulkan stres, pengaruh stres yang tertumpuk dari waktu ke waktu secara negatif akan mempengaruhi perubahan suasana hati mahasiswa. Tingkat stres dari ketegangan yang menumpuk di kampus ataupun di lingkungan sosial lainnya dapat memperburuk *mood swing* mahasiswa, sehingga menyebabkan mereka mengalami lebih banyak emosi negatif

### 5. Aktifitas Sosial

Aktifitas sosial yang bersifat fisik, informal atau lebih diasosiasikan secara kuat dengan peringkat perubahan suasana hati yang positif dibandingkan kejadian-kejadian formal atau yang bersifat duduk terus menerus. Sebagian besar orang, aktivitas sosial meningkatkan suasana hati positif dan memiliki pengaruh sedikit terhadap suasana hati negatif.

### 6. Tidur

Kualitas tidur mempengaruhi perubahan suasana hati. Kualitas tidur yang buruk, menempatkan orang dalam suasana hati yang buruk. Karena hal tersebut memperburuk pengambilan keputusan dan membuat sulit untuk mengontrol emosi. Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa kurang

tidur pada malam sebelumnya juga memperburuk *mood* seseorang pada hari berikutnya, karena sebagian besar orang merasa lelah, cepat marah dan kurang waspada.

#### 7. Olahraga

Terapi olahraga berpengaruh kuat terhadap mereka yang mengalami depresi, walaupun olahraga secara konsisten terhadap perubahan suasana hati, tetapi tidak terlalu kuat. Olahraga dapat membentuk anda berada dalam perubahan suasana hati yang lebih baik.

#### 8. Usia

Emosi negatif tampaknya semakin sering terjadi seiring bertambahnya usia seseorang. Bagi seseorang yang lebih tua, perubahan suasana hati (positif) yang tertinggi bertahan lama dan suasana hati yang buruk menghilang dengan cepat.

#### 9. Gender

Dalam perbandingan antara gender, wanita menunjukkan ekspresi emosional yang lebih besar dibanding pria, mereka yang mengalami emosi yang lebih intens menunjukkan ekspresi emosi positif maupun negatif yang lebih sering kecuali kemarahan.<sup>32</sup>

Berdasarkan uraian diatas menyatakan bahwa sumber perubahan suasana hati tidak hanya dari kejadian yang menimpa individu. Namun bisa jadi sumber perubahan suasana hati seseorang dari kepribadian individu, cuaca, stres dan gender. Sedangkan olahraga dapat membuat suasana hati seseorang menjadi lebih baik dan dapat dijadikan terapi anti depresi.

---

<sup>32</sup> Salma Fauziyah, "Pengaruh Religiuta Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun". (Malang: UIN Malang, 2017), h. 33-37

e. Faktor Yang Mempengaruhi *Mood Swing*

1) *Situation*

Situasi menunjukkan pada suatu tempat, kondisi seseorang, serta hal yang mengelilingi seseorang pada keadaan tertentu dan waktu tertentu yang dapat menimbulkan perubahan suasana hati tertentu. Misalnya mahasiswa yang sedang belajar di kelas mendapat nilai yang rendah dari dosen, hal tersebut rentang memunculkan *mood swing* pada mahasiswa.

2) *Thought Pattern*/ pola pikir (komponen kognitif)

Interpretasi individu sebagai pemahaman terhadap situasi yang mengelilinginya akan mempengaruhi afek yang muncul. Pemikiran atau interpretasi yang berbeda akan memunculkan afek yang berbeda pula. Misalnya, adanya perubahan jadwal pengumpulan tugas kepada dosen akan berdampak pada *mood* seseorang dan setiap individu mengalami kondisi perubahan suasana hati yang berbeda mengenai perubahan jadwal tersebut.

3) *Organ Experience*/pengalaman organ (komponen fisik atau tubuh)

Apa yang terjadi di dalam tubuh seseorang berpengaruh pada afek yang akan dirasakannya. Afek yang muncul merupakan respon langsung terhadap situasi internal tubuh. Misalnya mahasiswa yang sedang menstruasi tiba-tiba mengalami *disminore*, tentunya hal ini dapat mengubah suasana hati mahasiswa tersebut karena kondisi tubuhnya yang kurang sehat.

4) *Response Patterns*/pola respon (komponen perilaku)

Pola respon artinya cara individu merespon situasi, pola pikir, dan rangsangan tubuh. Reaksi perilaku yang berbeda akan menghasilkan afek yang berbeda pula. Misalnya pada situasi ramai, afek individu yang satu adalah senang sedangkan afek individu lainnya adalah tertekan.

##### 5) *Consequences*/konsekuensi (reaksi lingkungan)

Situasi/lingkungan sosial individu akan memberi reaksi terhadap cara merespon perilaku individu. Konsekuensi terhadap cara merespon ini mempengaruhi afek individu. Misalnya lingkungan yang kurang memberikan penguatan positif cenderung menimbulkan afek negatif pada *mood swing*.<sup>33</sup> Situasi atau lingkungan sosial yang tidak merespon individu dengan baik, akan mengakibatkan munculnya aspek negatif pada diri individu.

Faktor diatas di simpulkan beberapa perbedaan yaitu faktor situasi menunjukkan pada suatu tempat dan kondisi seseorang, pemikiran atau interpretasi ialah pemahaman terhadap situasi yang mengelilinginya akan mempengaruhi aspek yang muncul, Apa yang terjadi di dalam tubuh seseorang berpengaruh pada aspek yang akan dirasakannya seperti respon langsung terhadap situasi internal tubuh, Pola respon artinya cara individu merespon situasi, pola pikir, dan ransangan tubuh, sedangkan situasi/lingkungan sosial individu akan memberi reaksi terhadap cara merespon perilaku individu.

##### f. *Mood Swing* menurut Islam

Emosi memiliki fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, karena emosi membantunya dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya. Namun emosi yang terlalu berlebihan juga bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Seperti halnya perubahan suasana hati, jika berlebihan bisa merugikan. Dalam al-qur'an menerangkan bahwa kita sebagai orang yang beriman agar hati kita menjadi tenang selalu mengingat Allah Swt. Salah satu contohnya ketika seseorang sedang marah, pemikiran akan tersendat dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Pengendalian emosi marah memiliki manfaat ditinjau dari berbagai segi, seperti manusia dapat memelihara kemampuan berfikir dan pengambilan keputusan yang benar. Sehingga dapat menghindar dari

---

<sup>33</sup>Nurfadillah, "*Hubungan Antara Mood Dengan Altruisme Pada Remaja*", (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), h. 43-44.

tindakan dan perkataan yang dapat disesalinya. Allah swt menjajikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya.<sup>34</sup> Seperti yang telah dijelaskan dalam ayat sebagai berikut: Al-Qur'an Surah Ar Ra'd/13:28:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ إِذْ كَرَأَ اللَّهُ بِذِكْرِهِمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

Tejemahan:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.<sup>35</sup>

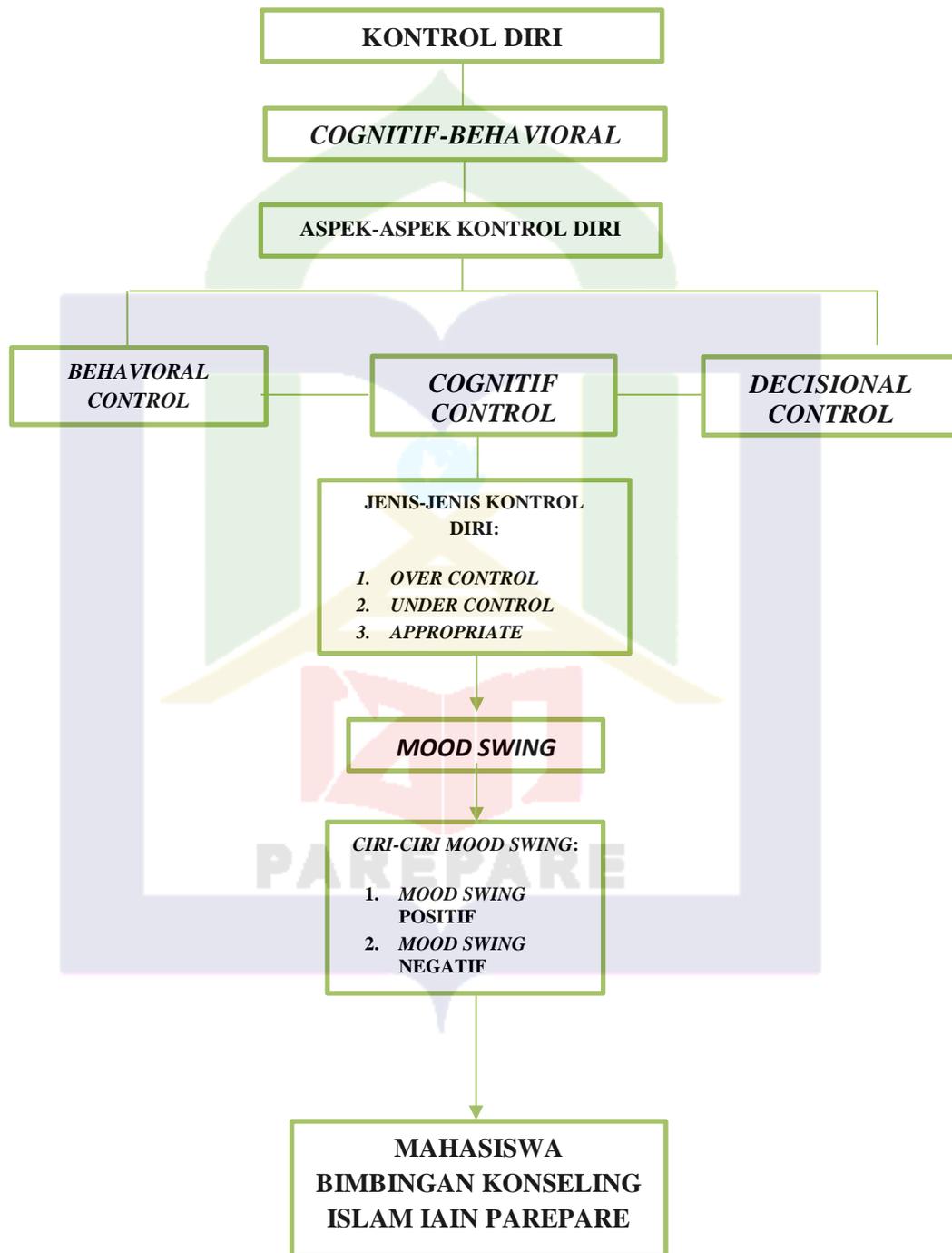
Ayat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, saat hati kita tidak baik apa lagi saat terjadi perubahan *mood* secara tiba-tiba, kita sebagai orang yang beriman agar hati kita menjadi tentram selalu mengingat Allah Swt, karna dalam ayat diatas menerangkan bahwa ingatlah, karena hanya mengingat Allah hati kita menjadi tentram.

<sup>34</sup> Salma Fauziyah, "Pengaruh Religiuta Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun". (Malang: UIN Malang, 2017), h. 37-38.

<sup>35</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahannya*", (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2011), h. 252.

#### D. Bagan Kerangka Pikir

Pada bagian ini penulis menggambarkan konsep penelitian menggunakan garis penghubung yang menjelaskan alur berpikir penulis.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, peneliti merupakan instrumen kunci yang mampu bertanya, menganalisis, memotret untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap situasi sosial yang di teliti agar menjadi lebih jelas dan bermakna. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang.<sup>36</sup> Penelitian deskriptif memusatkan pada masalah aktual bagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung.

Terkait penelitian yang akan diteliti oleh penulis dengan judul “Kontrol Diri Terhadap *Mood Swing* (Perubahan Suasana Hati) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare” maka tujuan di gunakannya jenis penelitian adalah untuk menjabarkan dan menjelaskan bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi, bentuk kontrol diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat, dan implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut agama Islam negeri Parepare saat menstruasi.

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah kampus IAIN Parepare, Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang terletak di jalan Amal Bhakti, Soreang Parepare.

---

<sup>36</sup>Juliasya Noor, “*Metode Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah)*”, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011),h.34.

## 2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilakukan selama 1 bulan. Guna untuk mengumpulkan bukti atau sampel penelitian.

## C. Fokus Penelitian

Fokus peneliti dalam penelitian ini adalah bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut agama Islam Negeri Parepare saat menstruasi, bentuk kontrol diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di institut agama Islam Negeri Parepare dalam mengatasi perubahan suasana hati saat menstruasi dan bagaimana implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi.

## D. Sumber Data

Sumber data menurut Lofland ialah menggunakan kata kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan berupa dokumen, baik dalam bentuk statistik ataupun bentuk lainnya untuk keperluan penelitian tersebut. Adapun sumber data dari penelitian tersebut dibagi menjadi dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.<sup>37</sup> Sumber data primer adalah sumber data penelitian yang di peroleh secara langsung dari sumber aslinya. Sedangkan sumber data Sekunder ialah sumber data yang diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, laporan, jurnal, dan lain-lain.

### 1. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data atau mendapatkan data langsung melalui wawancara terhadap informan atau narasumber dari lingkungan yang berkaitan dengan judul penelitian. Adapun sumber data primer ialah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri Parepare yang

---

<sup>37</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), Cet. 22, h.193.

mengalamimood *swing* saat menstruasi semester 7 dan semester 9 berjumlah 10 informan.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari berbagai literatur seperti buku, laporan, jurnal yang berkaitan dengan literatur penelitian tentang masalah yang akan di teliti. Adapun data sekunder dari penelitian ini mencari literatur yang berkaitan dengan masalah penelitian.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Umumnya cara mengumpulkan data dapat menggunakan teknik wawancara:

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari informan yang lebih mendalam dan jumlah informannya sedikit/kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi. Wawancara dapat dilakukan secara *terstruktur* maupun tidak *terstruktur*, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun menggunakan media telpon atau chat.<sup>38</sup> Metode wawancara atau interview merupakan cara untuk pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dilakukan dengan sistematis dan berdasarkan pada tujuan penelitian, dengan kata lain wawancara adalah kegiatan mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan pertanyaan kepada informan.

---

<sup>38</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), Cet. 22, h.193-203.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat-alat statistik yang relevan untuk digunakan dalam penelitian.<sup>39</sup> Adapun teknik analisis data yang digunakan penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Reduksi data

Reduksi data (*data reduction*) adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Reduksi data merupakan proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi.<sup>40</sup> Setelah wawancara maka proses pereduksian data dilakukan. Hal ini dilakukan untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan rumusan masalah yang sesuai sehingga peneliti tidak kebingungan pada saat menyusun data.

### 2. Teknik Analisis Data

Setelah data direduksi, maka hal selanjutnya yang dilakukan adalah penyajian data. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya.<sup>41</sup> Dengan melakukan penyajian data (*data display*) maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

### 3. Penarikan Kesimpulan

Hal terakhir setelah melakukan reduksi data dan penyajian data adalah melakukan penarikan kesimpulan atau verifikasi.<sup>42</sup> Dalam penarikan kesimpulan peneliti mendeskripsikan gambaran atau suatu objek permasalahan yang masih remang-remang sehingga setelah diteliti menjadi lebih jelas.

---

<sup>39</sup>Juliansyah Noor, “*Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)*”, h.163.

<sup>40</sup>Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&F)*” (Bandung: Alfabeta, 2016, h. 338

<sup>41</sup>Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&F)*” (Bandung: Alfabeta, 2016, h.341

<sup>42</sup>Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&F)*” (Bandung: Alfabeta, 2016), h.345

### G. Teknik Keabsahan Data

Dalam teknik pengumpulan data. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data yang telah ada.<sup>43</sup> Triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.

Triangulasi adalah suatu cara mendapatkan data yang benar-benar absah dengan mengumpulkan pendekatan dan metode ganda. Triangulasi teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang diluar data itu sendiri, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.<sup>44</sup> Dalam teknik triangulasi ini peneliti mengumpulkan beberapa data dengan metode ganda untuk memperjelas dan membandingkan data sebelumnya dengan data yang lain.

---

<sup>43</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan . Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), Cet. 22, h.330.

<sup>44</sup>Bactiar S. Bacri, *Meyakinkan Validasi Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*, Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol 10. No.1, 2010, h. 56.

## BAB VI

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

*Mood swing* atau Perubahan suasana hati saat menstruasi dan saat tidak menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang berbeda dikarenakan beberapa hal seperti: saat mahasiswi yang menstruasi perubahan suasana hatinya tiba-tiba berubah karena faktor hormon dan gejala-gejala yang dialami saat menstruasi sedangkan *mood swing* atau perubahan suasana hati yang umumnya terjadi dikarenakan beberapa faktor lain seperti: situasi, pola pikir, pola respon/perilaku, dan lingkungan sosial.

#### A. Bentuk *mood swing*

Bentuk *mood swing* yang dialami Mahasiswa IAIN parepare saat menstruasi dibagi atas dua yaitu: *mood swing positif* dan *mood swing negatif*, bentuk *mood swing* yang *positif* ialah perubahan suasana hati yang dialami mahasiswa dalam keadaan senang ia akan merasa (bahagia, bersemangat), jika suasana hati dalam keadaan penuh cinta ia akan merasa (penuh kasi, perhatian), jika suasana hati dalam keadaan tenang ia akan merasa (teduh, puas), dan jika suasana hati dalam keadaan semangat ia akan (aktif). Sedangkan *mood swing* yang *negatif* ialah perubahan suasana hati yang dialami mahasiswa dalam keadaan cemas ia akan (gelisa, gugup), suasana hati dalam keadaan marah ia akan (menggerutu, kesal), suasana hati dalam keadaan lelah ia akan (letih, mengantuk), dan jika suasana hati dalam keadaan sedih ia akan (suram, sendu). Berikut hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam yang mengalami bentuk *mood swing* saat menstruasi:

##### 1. *Mood Swing Positif*

Bentuk *mood swing* yang *positif* ialah perubahan suasana hati yang dialami mahasiswa dalam keadaan senang merasa bersemangat tenang, aktif dan nafsu makan meningkat.

a. *Happines* (Senang)

*Happines*, senang atau kebahagiaan berasal dari kata “*happy*” atau memiliki arti kata bahagia, senang, gembira,<sup>45</sup> yang berarti perasaan baik atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan dan memiliki waktu yang menimbulkan kepuasan dalam diri individu. Hal ini sesuai dengan pengertian bahagia menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang menterjemahkan bahagia sebagai keadaan atau perasaan senang dan tentram atau bebas dari segala sesuatu yang menyusahkan.<sup>46</sup>

Seperti halnya mahasiswi Bimbingan Koseling Islam yang menstruasi ia akan lebih bebas bepergian ataupun perjalanan jauh tanpa memikirkan waktu sholat karena sedang menstruasi, hal tersebut dapat membuat pengalaman yang menyenangkan dan memiliki waktu yang menimbulkan kepuasan dalam diri.

b. Aktif

Keaktifan berasal dari kata aktif yang giat bekerja, giat berusaha, mampu bereaksi dan berinteraksi, sedangkan arti kata keaktifan adalah kesibukan atau kebahagiaan.<sup>47</sup> Beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam yang sedang menstruasi akan lebih aktif atau giat beraktivitas karena faktor suasana hati saat menstruasi sedang baik.

c. Nafsu makan meningkat

Menurut Guyton Nafsu makan merupakan keadaan yang mendorong seseorang untuk memuaskan keinginannya untuk makan selain rasa lapar. Adapun penyebab nafsu makan yang meningkat pada mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi adalah perubahan yang terjadi pada hormon estrogen dan progesteron yang tidak stabil saat menstruasi, yang dapat menyebabkan perempuan mudah lapar saat

<sup>45</sup>Kamus english-indonesia offline versi 01.

<sup>46</sup>Kamus besar bahasa indonesia versi offline, aplikasi versi 1.1

<sup>47</sup>Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta: Difa Publisher, 2014. H. 36.

menstruasi. Beberapa pusat saraf di hipotalamus yang berperan adalah *nucleus lateralis hipotalamus* (pusat nafsu makan), *nucleus ventromedialis hipotalamus* (pusat kenyang), *nucleus paraventricularis*, *dorsomedialis* (proses dan perilaku makan), dan arkuata (mengatur pengeluaran dan pelepasan hormon serta pengeluaran energi). *Amigdala* (bagian utama dari sistem *nervus olfaktorius*) dan konteks *prefrontal* adalah pusat saraf yang lebih tinggi dari hipotalamus yang juga berperan penting dalam pengaturan perilaku makan, terutama pengaturan nafsu makan.<sup>48</sup>

Adapun hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengalami *mood swing positif* saat menstruasi ialah:

Saya kalo menstruasika biasaji, paling mau terus jika makan, malahan kayak bebas jika kurasa jalan kemana mana kalau tidak menstruasika karena tidak ada ku pikir bilang sholatka, intinya semangat jika kurasa karena tidak ada ku pikir.<sup>49</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi merasakan perubahan suasana hati yang normal atau biasa, nafsu makan bertambah, semangat, leluasa bergerak saat ingin melakukan perjalanan jauh tanpa memikirkan waktu sholat.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Kalau saya kak jarangka menstruasi, dan kadang kalau menstruasika sekali kali dan biasa biasa jika, bagus terusji *mood* ku, malahan mau terus jika makan, malahan kalau pergika jalan sama temanku lebih semangatka kurasa karena tidak dipikir bilang sholatki nanti.<sup>50</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam memiliki siklus menstruasi yang berbeda, dan mengalami menstruasi hanya sekali dalam jangka waktu lama. Perubahan suasana

---

<sup>48</sup> Hendro Djoko Tjahjono, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nafsu Makan Pada Pasien Dengan Penyakit Pernafasan Obstruksi Kronis”, Fakultas Ilmu Keperawatan Depok 2011, h. 17.

<sup>49</sup> Wa, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* yang dialami saat menstruasi, Jumat 17 September 2021.

<sup>50</sup> Ca, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* yang dialami saat menstruasi, Selasa 07 September 2021

hatiyang dirasakan normal dan nafsu makan bertambah, semangat, leluasa bergerak saat ingin melakukan perjalanan jauh tanpa memikirkan waktu sholat.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa salah satu bentuk *mood swing* yang dialami Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ialah bentuk *mood swing positif* karena saat ia menstruasi suasana hatinya baik,dan bentuk *mood swing* yang dialami ialah, tenang ketika ingin melakukan perjalanan tanpa memikirkan sholat karena sedang menstruasi, ia juga lebih aktif,senang, nafsu makan bertambah dan semangat dalam beraktivitas.

## 2. *Mood swing negatif*

Bentuk *mood swing* yang *negatif* ialah perubahan suasana hati tidak baik karena gejala saat menstruasi yang dialami mahasiswa dansuasana hati dalam keadaan marah, emosi, sedih, lelah, keram pada perut, sakit kepala, kaki membengkak.

### a. Marah

Marah merupakan reaksi terhadap suatu hambatan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha, atau keinginan yang tidak sesuai dengan harapan, marah yang timbul seringkali diiringi oleh ekspresi atau perilaku. Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam yang memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati tidak baik ia akan bereaksi dengan perilaku ataupun perkataan perkataan yang dapat menyinggung orang disekitarnya, karena untuk memuaskan suasana hatinya yang sedang tidak baik, ia akan berekspresi atau marah.

### b. Sedih

Sedih merupakan emosi yang dirasakan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat mentruasi,merasa sedih adalah reaksi alami terhadap situasi yang menyebabkan gangguan emosional atau rasa sakit saat menstruasi.

c. Lelah

Lelah merupakan sebagai suatu kondisi terjadinya penurunan kapasitas yang dimiliki mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi. Hal ini disertai rasa letih dan lemah. Hormon estrogen dan progesteron berada pada level terendah saat menstruasi yang dapat membuat banyak keluhan yang tidak mengenakan pada wanita, salah satunya rasa lelah.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mengalami *mood swing* negatif saat menstruasi ialah:

Beda beda saya gejalanya di setiap bulan biasa sakit perutku, bengkak kakiku, sakit kepalaku, biasa juga mau ka muntah, dan selalu jelek *mood* ku, mau teruska marah, biasa juga langsung sedihka tanpa sebab langsung menangkiska, mau teruska juga makan dan tidak kusuka diganggu, gampangka juga capek.<sup>51</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa memiliki gejala menstruasi yang berbeda disetiap bulan seperti sakit pada perut,kaki membengkak, sakit kepala, mual, dan memiliki suasana hati yang tidak baik sepanjang menstruasi, muda marah atau sensitif, sedih tanpa sebab, nafsu makan meningkat, muda lelah dan selalu mau menyendiri tanpa adanya gangguan dari siapapun.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu :

Saya kak sering sekali jelek *mood* ku kalau halanganka apalagi kalau sakitmi perutku mau terus maka itu marah, sering sekali ku marah marahi orang disekitarku, baru cepat sekalika emosi juga, biar hal-hal kecil ku bentak si temanku, biasa kalo jelek sekali mi *mood* ku tidak bisa maka apa-apa, gampang sekalika capek juga, mau teruska tidur.<sup>52</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa bimbingan konseling islam saat menstruasi memiliki mood atau suasana hati yang tidak baik atau jelek, ditambah saat munculnya gejala menstruasi seperti

<sup>51</sup> Mh, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood Swing* Yang Dialami Saat Menstruasi, selasa 10 September 2021.

<sup>52</sup> Skm, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* Yang Dialami Saat Menstruasi, Jumat 17 September 2021

sakit perut, muda lelah, emosi yang tidak bisa terkontrol atau selalu ingin marah, dan melampiaskan ke orang sekitarnya.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu :

Kalo saya toh selalu jelek *mood* ku dan selalu kumarah marahi orang sekitarku dan biasa adeku jadi sasaran, tidak tau kenapa langsung keluar sajadi, baru kalo sakitmi perutku atau kepalaku biasaka stres sendirika, jungkir balik, menyanyi nyanyi, selaluka juga sedih tidak tau kenapa, dan selalu juga marah ka sama diriku sendiri, mau teruska makan dan gampang sekalika juga capek kalo ada ku kerja.<sup>53</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam memiliki *mood swing* yang tidak baik atau jelek, emosi yang tidak stabil dan melampiaskan ke orang sekitarnya ditambah gejala yang muncul saat menstruasi seperti sakit perut, sakit kepala, merasa stres, sedih, selalu menyalahkan diri sendiri, nafsu makan meningkat, muda lelah dan untuk mengembalikan moodnya dengan jungkir balik, bernyanyi.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu :

Selalu saya jelek *mood* ku kalau halanganka, emosianka juga apalagi kalau ada orang sengaja kasi marah marahka biasa tidak bisamaka kontrol diriku, kulampiaskanmi semuanya sama dia, mudah sekalika juga sedih, biar hal-hal kecil kadang langsungka menangis, gampang sekalika juga capek kalau ada kukerja.<sup>54</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dapat tersebut disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam memiliki *mood swing* yang tidak baik atau jelek emosi yang tidak stabil, muda lelah, sedih, ditambah dengan hal-hal yang membuat tersinggung sehingga susah untuk mengontrol diri dan melampiaskan semua amarah dengan orang sekitar.

---

<sup>53</sup>Ifr Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* Yang Dialami Saat Menstruasi, Kamis 16September 2021

<sup>54</sup>Da, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* Yang Dialami Saat Menstruasi, Jumat 17September 2021

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Kalo saya menstruasi kak jelek *mood* ku mau teruska marah, selaluka emosi dan selalu kulampiaskan sama orang di sekitarku, mudahka juga capek kalau ada kukerja.<sup>55</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood* yang tidak baik atau jelek, emosi yang tidak stabil selalu ingin marah, mudah capek atau lelah ketika mengerjakan sesuatu dan melampiaskan amarnya dengan orang sekitar.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Kalo saya menstruasi jelek terus *mood*ku mageranka juga, biasa kalo betumi toh malas maka kerja tugasku/skripsiku, baru mau teruska juga marah, gampang sekalika juga emosi, dan bawaannya mau terus jika tidur dan makan.<sup>56</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam memiliki *mood swing* yang tidak baik atau jelek, emosi yang tidak stabil selalu ingin marah, dampaknya malas bergerak atau mengerjakan tugas/ skripsi, muda lelah dan nafsu makan bertambah.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Kalo saya menstruasi kak mau terus jika menyendiri di dalam kamar, mudahka juga marah marah, apa lagi kalo sakitmi perutku, biasa sembarangmi kubilang kalo ada orang ajak ka bicara, cepat sekalika juga capek.<sup>57</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bawa beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* yang tidak baik ditambah gejala yang muncul seperti sakit perut, selalu ingin menyendiri di

---

<sup>55</sup>Ri, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* Yang Dialami Saat Menstruasi, Selasa 07September 2021

<sup>56</sup>Sth, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* yang dialami saat menstruasi, Jumat 17September 2021

<sup>57</sup>Sa, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* yang dialami saat menstruasi, Rabu 15September 2021

dalam kamar, emosi yang tidak stabil selalu ingin marah sangat sensitif ketika diajak berbicara muda lelah atau capek.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Jelek terus suasana hatiku kalo halanganka, dan setiap halangan tidak bisa sekalika bergerak kalo sakit perutku biasa sampe dua hari, selaluka mengurung diri di dalam kamar pokonya mau terus jika menyendiri, mau teruska juga marah, biasa sedihka juga tanpa sebab,gampang sekalika juga capek.<sup>58</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau suasana hati yang tidak baik atau jelek, gejala yang ditimbulkan sakit perut dampaknya sulit untuk bergerak selama dua hari selalu menyendiri dan mengurung diri dalam kamar, emosi yang tidak stabil selalu ingin marah, sedih tanpa sebab, mudah lelah.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa salah satu bentuk *mood swing* yang dialami Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam ialah bentuk *mood swing negatif*, karena saat ia menstruasi suasana hatinya tidak baik karena gejala-gejala yang muncul saat menstruasi, seperti sakit kepala, sakit perut, sakit pinggang bagian belakang, kaki bengkak, dan munculnya jerawat di wajah, hal tersebut mempengaruhi suasana hati beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi, bentuk *mood swing negatif* yang sering dialami mahasiswi bimbingan konseling islam seperti sedih tanpa sebab, emosi (marah), dan mudah lelah.

Berdasarkan hasil wawancara penulis terkait bentuk *mood swing* yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi karena emosi yang tidak stabil dirasakan mahasiswi merupakan hasil dari interpretasi tentang sesuatu yang membangkitkan atau menaikkan keadaan tubuh. Menurut *Schachter singer* emosi adalah hasil dari proses fisiologis dari kognitif atau bisa juga dikatakan hasil dari dua

---

<sup>58</sup>Akm, Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk & Gejala *Mood swing* yang dialami saat menstruasi, Jumat 17 September 2021.

faktor, dimana proses fisik dalam tubuh (seperti aktivasi sistem saraf simpatik), misalnya sebagai gairah fisiologis, perubahan ini dapat mencakup hal-hal seperti jantung mulai berdetak lebih cepat, berkeringat, dan gemetar. Sedangkan proses kognitif, individu mencoba menafsirkan respons fisiologis ini dengan melihat lingkungan sekitarnya untuk melihat apa yang dapat menyebabkan merasa demikian.

*The sacherter singer* ini membahas bagaimana proses fisiologis dari kognitif, keadaan fisiologis mahasiswa yang menstruasi dapat terlihat dari ekspresi dan tingkah lakunya yang menggambarkan bahwa ia tidak baik baik saja, bentuk suasana hati mahasiswa tergantung bagaimana keadaan fisiologis atau gejala gejala yang ditimbulkan saat menstruasi. Sehingga menghasilkan pikiran yang membuat suasana hatinya tiba-tiba berubah. Bentuk *Mood swing* pada mahasiswa yang menstruasi tidak bisa diobati melainkan hanya bisa di kontrol.

Di dalam islam emosi memiliki fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, karena emosi membantunya dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya. Namun emosi yang terlalu berlebihan juga bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Seperti halnya perubahan suasana hati, jika berlebihan bisa merugikan. Dalam al-qur'an menerangkan bahwa kita sebagai orang yang beriman agar hati kita menjadi tenang selalu mengingat Allah Swt. Salah satu contohnya ketika seseorang sedang marah, pemikiran akan tersendat dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Pengendalian emosi marah memiliki manfaat ditinjau dari berbagai segi, seperti manusia dapat memelihara kemampuan berfikir dan pengambilan keputusan yang benar. Sehingga dapat menghindari dari tindakan dan perkataan yang dapat disesalinya. Allah swt menjajikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya.<sup>59</sup> Seperti yang telah dijelaskan dalam ayat sebagai berikut:

---

<sup>59</sup> Salma Fauziyah, "Pengaruh Religiuta Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun". (Malang: UIN Malang, 2017), h. 37-38.

Al-Qur'an Surah Ar Ra'd/13:28:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ إِذْ كَرَأَآَ اللّٰهَ يَذِكرُ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ ءَامِنُوا الَّذِينَ

Tejemahan:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.<sup>60</sup>

Ayat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, saat hati mahasiswi bimbingan konseling islam tidak baik apa lagi saat terjadi perubahan *mood* secara tiba-tiba saat menstruasi, sebagai orang yang beriman agar hati menjadi tentram selalu mengingat Allah Swt, karna dalam ayat diatas menerangkan bahwa ingatlah, karena hanya mengingat Allah hati menjadi tentram.

### **B. Bentuk Kontrol Diri**

Bentuk kontrol diri yang dilakukan Mahasiswa Bimbingan konseling islam IAIN parepare yang mengalami perubahan suasana hati saat menstruasi berbeda beda ada yang melakukan *over control* (kontrol diri tinggi), *Under control* (Kontrol diri sedang), dan *Appropriatre control* (kontrol diri rendah) dan adapun cara Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mengontrol perubahan suasana hatinya ialah ada yang menggunakan cara *silence treatment* (diam), menyendiri, makan, bernyanyi.

Adapun bentuk kontrol diri yang dilakukan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ialah:

#### 1. *Over control*(kontrol diri tinggi)

*Over Control*, yaitu kontrol diri yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu

---

<sup>60</sup>Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahannya*", (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2011), h. 252.

stimulus.<sup>61</sup> Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri tinggi. Individu dengan *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala sesuatu yang ia hadapi.

Adapun cara mahasiswi bimbingan konseling islam yang menstruasi mengontrol dirinya ialah: Diam(silent treatment) dan memilih untuk menyendiri.

a. *silent treatment*(Diam)

*Silent treatment* merupakan salah satu tindakan penolakan dan pengabaian seseorang karena hal tertentu. Hal ini biasa dilakukan oleh mahasiswi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang mengalami perubahan suasana hati yang tidak baik (*mood swing*), memilih diam untuk memulihkan atau menenangkan suasana hatinya agar orang yang berada disekitarnya tidak tersinggung dengan perubahan suasana hati yang sedang dialami saat menstruasi.

b. Menyendiri

Menyendiri merupakan cara untuk menenangkan diri dari hal-hal yang mempengaruhi suasana hati saat menstruasi, tujuannya untuk menghindari hal-hal negatif yang mempengaruhi suasana hati atau mengabaikan gangguan orang sekitar yang dapat memperburuk suasana hati.

Saya kalau menstruasi dan jelek suasana hatiku, caraku kontrol diriku yah paling diam, menyendiri karena tidak bisaka merespon banyak orang.<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup>Juliati Harahap, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan”, “Jurnal Bimbingan Konseling”. Vol, 3, 2017, Juli, h. 139.

<sup>62</sup>Da, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bentuk Kontrol Diri yang digunakan saat menstruasi, selasa 17September 2021.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa masiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang tidak baik atau jelek cara mengontrol dirinya dengan silent treatmen (diam), menyendiri karena tidak dapat merespon banyak orang.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Kalau saya caraku kontrol diriku kalau jelek suasana hatiku kalau halanganka paling pergika makan, menyendiri atau diamka saja tidak melakukan apa-apa.<sup>63</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa masiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang tidak baik atau jelek cara mengontrolnya dengan makan, silent treatmen (diam), dan menyendiri.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Saya kak caraku kontrol *moodku* kalau jelek i, paling diam jika menyendiri, tidak bisaka banyak bicara.<sup>64</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki mood swing atau perubahan suasana hati yang tidak baik/jelek cara mengontrolnya dengan silent treatman (diam), menyendiri dan tidak bisa banyak bicara.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Saya kak kalau menstruasika dan jelek suasana hatiku paling caraku kontrol diriku diam, mengurung diri dalam kamar, lebih kusuka sendiri kek tenangka kurasa.<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> Akm, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bagaimana Cara Mengontrol Diri Saat Menstruasi, Jumat 17September 2021.

<sup>64</sup> Sa, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bagaimana Cara Mengontrol Diri Saat Menstruasi, Rabu 15September 2021.

<sup>65</sup> Akm, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bagaimana Cara Mengontrol Diri Saat Menstruasi, Jumat 17September 2021.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang tidak baik atau jelek. Cara mengontrolnya dengan silent treatment (diam), mengurung diri dalam kamar, menyendiri untuk menenangkan diri.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa salah satu bentuk kontrol diri yang dilakukan Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam ialah bentuk kontrol diri tinggi (*over control*), dengan menahan diri atau berdiam diri tanpa meluapkan emosi yang ia rasakan ia juga sulit mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala sesuatu yang ia hadapi. Adapun cara mengontrol suasana hatinya saat tidak baik ia akan berdiam diri (*silence treatment*) atau memilih menyendiri tanpa merespon orang banyak dan untuk mengembalikan suasana hatinya ia akan makan

## 2. *Under control* (kontrol diri sedang)

*Under control* yaitu kecenderungan untuk melepaskan impulsivitas yang bebas tanpa perhitungan yang matang. Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri sedang.<sup>66</sup> *Under control* pada diri individu akan sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.

Kalau saya caraku kontrol diriku kalau jelekmi suasana hatiku biasa makan ka atau diamka saja di dalam kamar, dan butuhka waktu untuk sendiri. Karena kalau tidak begitu biasa ku lampiaskan sama orang di sekitarku dan kadang juga untuk kasi kembali suasana hatiku menangkiska baru tidur, karena kalau bangun maka biasa bagusmi *mood* ku.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup>Juliati Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan", "Jurnal Bimbingan Konseling". Vol, 3, 2017, Juli, h. 139.

<sup>67</sup>Mh, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bagaimana Cara Menontrol Diri Saat Mengalami Perubahan Suasana Hati Saat Menstruasi, Jumat 10 September 2021.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa masiswi bimbingan konseling islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang tidak baik atau jelek. Cara mengontrolnya dengan makan, berdiam diri dalam kamar, butuh waktu untuk menyendiri tanpa gangguan orang-orang, karena kalau tidak ia akan melampiaskan emosi/amarahnya dengan orang sekitar, dan untuk mengembalikan suasana hati ia akan menangis sampai tertidur.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

saya kalau halanganka dan jelek suasana hatiku ku lampiaskan saja i emosiku sama orang-orang di sekitarku, biasa kalau sudahmi begitu diam maka, yang penting sudahmi kukasi keluar. Biasa juga tidurka karena kalau sudahka tidur kalau bangunka kembalimi juga mood ku.<sup>68</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa masiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang tidak baik atau jelek. Selalu ingin melampiaskan emosi/marah dengan orang sekitar, cara mengontrolnya dengan diam, dan tidur.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Saya kalau menstruasika dan jelek suasana hatiku seringka emosi/marah,sering sekali ku marah marahi orang di sekitarku, caraku kontrol i biasa kalo sakit perutku jungkir balikka untuk meredakan i nyerinya atau minumka obat. Tapi kalau jelek sekalaimi moodku caraku kasi kembali i biasa makan ka atau pergika menyanyi.<sup>69</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa masiswi bimbingan konseling islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang tidak baik atau jelek. Selalu ingin melampiaskan dengan orang sekitar, ketika sakit perut cara meredakannya dengan minum obat, jungkir balik, dan

---

<sup>68</sup>SkM, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bagaimana Cara Mengontrol Diri Saat Mengalami Perubahan Suasana Hati Saat Menstruasi, Selasa 17September2021.

<sup>69</sup>Ifr, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bagaimana Cara Menontrol Diri Saat Mengalami Perubahan Suasana Hati Saat Menstruasi, Kamis 16September 2021.

untuk mengontrol suasana hati yang tidak baik/jelek dengan cara makan dan bernyanyi.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Saya kalau menstruasika kak dan kalau jelek suasana hatiku yah paling ku kasi keluar saja marah maraha sama orang di sekitarku kalau sudahmi diam maka yang penting sudah ku kasi keluar.<sup>70</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang tidak baik atau jelek. Selalu ingin Melampiaskan emosi atau amarahnya dengan orang sekitar setelah itu diam.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa salah satu bentuk kontrol diri yang dilakukan Mahasiswi Bimbingan Konseling Islam ialah bentuk kontrol diri sedang (*under control*), dengan melepaskan implusivitas yang bebas tanpa perhitungan yang matang, mahasiswi yang suasana hatinya tidak baik ia akan melampiaskan emosinya (marah) pada orang terdekatnya tanpa mempertimbangkan apa yang ia ucapkan, adapun cara mengontrol suasana hatinya (*mood swing*) dengan makan, bernyanyi ataupun melampiaskan amarnya agar apa yang ada di hati dan pikirannya bisa lega. Mahasiswi yang melakukan kontrol diri sedang sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.

### 3. *Appropriate Control*

*Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impuls (dorongan hati) secara tepat. Jenis kontrol diri ini juga disebut dengan istilah kontrol diri rendah. *Appropriate Control* sangat dibutuhkan individu agar mampu berhubungan secara tepat dengan diri dan

---

<sup>70</sup> Ri, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Yang Menstruasi, Bagaimana Cara Menontrol Diri Saat Mengalami Perubahan Suasana Hati Saat Menstruasi,, Selasa 07 September 2021.

lingkungannya.<sup>71</sup> Jenis kontrol diri ini akan memberikan manfaat bagi individu karena kemampuan impuls cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.

Jenis kontrol diri *Appropriate control* ialah mampu Berfikir positif dan mampu mengendalikan diri:

a. Berfikir positif

Berpikir positif adalah metode motivasi yang umum digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri. Berfikir positif adalah aktivitas berfikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu berupa potensi, semangat, tekad, maupun keyakinan diri kita. Berfikir positif adalah cara mahasiswa Bimbingan konseling Islam untuk mengontrol dirinya untuk menghindari hal-hal yang akan disesali dikemudian harinya, karena berfikir positif juga dapat menghindari hal hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

b. Mampu mengendalikan diri

Mampu mengendalikan diri merupakan cara seseorang untuk mengendalikan dirinya secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain ataupun orang disekitarnya. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang mampu mengendalikan dirinya ataupun mengontrol dirinya selalu berfikir positif, agar apa yang ingin diucapkan tidak menyinggung perasaan orang disekitarnya.

Kalau saya menstruasi alhamdulillah bagus terus moodku, apapun yang mau ku ucapkan sama orang lain selalu kufikirkan dulu baru kukasi keluar, bisa jika juga sesuaikan i mana yang tidak bisa ku

---

<sup>71</sup> Juliati Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan", "Jurnal Bimbingan Konseling". Vol, 3, 2017, Juli, h. 139.

keluarkan mana bisa, karena takutka buat orang tersinggung sama apa yang ku ucapkan.<sup>72</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang baik. Apapun yang ingin di ucapkan ke orang lain selalu memikirkan dan mempertimbangkan terlebih dahulu sebelum melontarkan ke orang lain, dan dapat menyesuaikan apa yang akan diucapkan ke orang lain, karena takut membuat orang tersinggung dengan apa yang akan diucapkan.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui wawancara penulis dengan mahasiswa lainnya yaitu:

Saya kak bagus terusji juga moodku kalau menstruasika, paling kalau marahka bisa jika juga kendalikan diriku, tidak langsung kukasi keluar, ku pikir dulu bilang tidak tersinggungji gah orang kalau bilangka begini.<sup>73</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi memiliki *mood swing* atau perubahan suasana hati yang baik. Apapun yang ingin di ucapkan ke orang lain selalu memikirkan dan mempertimbangkan terlebih dahulu sebelum melontarkan ke orang lain, dan dapat menyesuaikan apa yang akan diucapkan ke orang lain, karena takut membuat orang tersinggung dengan apa yang akan diucapkan. Ketika marah ia dapat mengendalikan diri dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa salah satu bentuk kontrol diri yang dilakukan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam ialah bentuk kontrol diri rendah (*Appropriate Control*) karena mahasiswa yang sedang menstruasi mampu mengontrol atau mengendalikan impuls atau dorongan hatinya. Selain itu mahasiswa yang memiliki *Appropriate Control* Ia juga mampu mengendalikan diri dan pikirannya ketika ia marah.

---

<sup>72</sup>Wa, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bagaimana cara menontrol diri saat mengalami perubahan suasana hati saat menstruasi, Jumat 17September 2021

<sup>73</sup>Ca, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare yang menstruasi, Bagaimana cara menontrol diri saat mengalami perubahan suasana hati saat menstruasi, Selasa 07September 2021

Berdasarkan hasil wawancara penulis terkait bentuk kontrol diri yang dilakukan mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi tentang meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus Kognisi Respon yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia. Proses kognisi menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Seseorang yang mengalami *mood swing* saat menstruasi tentu ia harus dapat mengontrol *mood* yang dihadapinya pada saat itu. Menurut Oemarjoedi Teori ini menjelaskan bagaimana manusia bisa berfikir, merasa dan bertindak dalam keadaan apapun dan dimana pun.

### **C. Implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi**

Kontrol diri sangat berperan penting saat mahasiswa mengalami perubahan suasana hati saat menstruasi, karena mahasiswa yang dapat mengontrol *mood* yang datang akan mengarahkan bentuk perilaku yang akan membawa kearah positif termasuk di kehidupan sosial dan aktivitas sehari hari.

Menurut Calhoun dan Acocella ada dua alasan individu untuk mengontrol dirinya yaitu

1. Individu hidup dalam kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol diri agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain
2. Masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut diharapkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.<sup>74</sup>

Menurut Satriyo, manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dari mengontrol diri tersebut ialah:

---

<sup>74</sup> Petrisia Anas Waluwaja, Zummy Azelmus Dami, “ *Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*”, “jurnal penelitian dan pengembangan pendidikan”. Vol, 1, 2018, juli, h. 115-116.

- a. Akan meningkatkan sifat lebih sabar, bersyukur, dapat meningkatkan komunikasi positif di lingkungan masyarakat sehingga diperoleh suasana tenang.
- b. Akan lebih dapat menimbangakan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang diperoleh.
- c. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri, dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.<sup>75</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari pengontrolan diri ialah agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain dan tidak melakukan hal-hal atau perbuatan yang menyimpang, serta dapat melawan hawa nafsu yang ada dalam diri, terhindar dari perbuatan yang buruk atau kotor dan tidak merugikan diri sendiri dan juga dapat menambah keimanan kepada yang maha kuasa.

Dalil yang kuat untuk menjelaskan manfaat kontrol diri dalam islam atau *mujahadah al-nafs* adalah : Qur'an Surah Yusuf/12:53:

رَحِيمٌ غَفُورٌ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّيَ رَحِيمٌ مَّا إِلَّا بِالسُّوءِ لَأَمَّا رَةَ النَّفْسِ إِنَّ نَفْسِي أُبْرِي وَمَا

Terjemahan:

Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyanyang.<sup>76</sup>

Ayat tersebut dapat di disimpulkan bahwa nafs atau ego merupakan sesuatu cenderung yang membawa Mahasiswi Bimbingan koneling Islam kepada keburukan. Sehingga anjuran untuk mengotrol diri terhadap nafs tersebut sangat dibutuhkan.

<sup>75</sup> Petrisia Anas Waluwaja, Zummy Azelmus Dami, “ *Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*”, “jurnal penelitian dan pengembangan pendidikan”. Vol, 1, 2018, juli, h. 115-116.

<sup>76</sup> Depertemen Agama RI, *Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahannya*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2011), h. 411

Berdasarkan hasil wawancara penulis diatas dapat di simpulkan bahwa, Adapun manfaat kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* atau perubahan suasana hati Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare ialah untuk mengurangi konflik ataupun kesalahpahaman dengan orang sekitar atau individu lainnya dan demi kenyamanan bersama, beberapa Mahasiswa memilih untuk diam atau *silencetreatment* agar tidak melampiaskan amarahnya kepada orang-orang yang ada di sekitarnya.



## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Bentuk *Mood swing* mahasiswi Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi dibagi atas dua yaitu bentuk *mood swing positif* dan *mood swing negatif*:
  - a. *Mood swing positif*

Bentuk *mood swing positif* yang dialami, tenang ketika ingin melakukan perjalanan tanpa memikirkan sholat karena sedang menstruasi, ia juga lebih aktif dan semangat dalam beraktivitas.
  - b. *Mood Swing Negatif*

Bentuk *mood swing negatif* yang dialami: suasana hatinya tidak baik karena gejala-gejala yang muncul saat menstruasi, seperti sakit kepala, sakit perut, sakit pinggang bagian belakang, kaki bengkak, dan munculnya jerawat di wajah. Sehingga menyebabkan sedih tanpa sebab, emosi (marah), dan mudah lelah.
2. Bentuk Kontrol diri Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam saat menstruasi dibagi atas tiga yaitu:
  - a. *Over control* (kontrol diri tinggi)

Bentuk kontrol diri tinggi (*over control*), menahan diri atau berdiam diri tanpa meluapkan emosi yang ia rasakan, sulit mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala sesuatu yang di hadapi. Cara mengontrol suasana hati saat tidak baik dengan berdiam diri (*silence treatment*) atau memilih menyendiri tanpa merespon orang banyak dan untuk mengembalikan suasana hatinya ia akan makan.
  - b. *Under control* (kontrol diri sedang)

Bentuk kontrol diri sedang (*under control*), dengan melepaskan impulsivitas yang bebas tanpa perhitungan yang matang, cara mengontrol suasana hati (*mood swing*) dengan makan, bernyanyi ataupun melampiaskan amarnya

agar apa yang ada di hati dan pikirannya bisa terlampiaskan. Mahasiswa yang melakukan kontrol diri sedang ini sangat rentan menyebabkan dirinya lepas kendali dalam berbagai hal dan menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.

c. *Appropriate Control* (kontrol diri rendah)

Bentuk kontrol diri rendah (*Appropriate Control*), mampu mengontrol atau mengendalikan impuls atau dorongan hati. Selain itu mahasiswa yang memiliki *Appropriate Control* Ia juga mampu mengendalikan diri dan pikirannya ketika ia marah.

3. Implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* mahasiswa BKI IAIN Parepare saat menstruasi

Implikasi kontrol diri dalam mengatasi *mood swing* atau perubahan suasana hati i ialah untuk mengurangi konflik ataupun kesalah pahaman dengan orang sekitar atau individu lainnya dan demi kenyamanan bersama, beberapa Mahasiswa memilih untuk diam atau *silence treatment* agar tidak melampiaskan amarahnya kepada orang-orang yang ada di sekitarnya. Dan beberapa mahasiswa lainnya melampiaskan amarahnya ketika suasana hatinya tidak baik dan beberapa mahasiswa lainnya biasa biasa saja atau tidak memiliki pengaruh apapun saat mengalami menstruasi.

**B. Saran**

Untuk teman teman mahasiswa BKI IAIN Parepare yang menstruasi dan sulit mengontrol diri saat perubahan suasana hatinya tidak baik (*mood swing*) tetap semangat jaga kesehatan, perbaiki pola makan dan hidup sehat, perbanyak zikir/sabar ketika suasana hati tidak baik,

Untuk teman mahasiswa BKI IAIN Parepare yang menstruasi dan suasana hatinya baik baik saja, tetap semangat, meski menstruasi jangan lupa terapkan sunnah sunnah nabi seperti mendengarkan murrotal Alquran, zikir ataupun sholawat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwinsol. 2009. *“Psikologi Kepribadian”*, (Malang: UMM Pres).
- Bactiar S. Bacri, 2010, *“Meyakinkan Validasi Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif”*, Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol 10. No.1,
- Chaplin. 2011. *“Kamus Lengkap Psikologi”*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada).
- Dedi Kurniawan. 2020. *“Pengalaman Mood Swing Pada Perokok Remaja Di Usia 15-18 Tahun”* Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol.8 No.1.
- Departemen Agama RI. 2011. *“Al-Qur’an Al Karim dan Terjemahannya”*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing.).
- Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja 2014, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta: Difa Publisher.
- Evin Dwi Prayuni. 2018. *“Therapy For Irregular Menstruation With Akupuntur And Herbal Pegangan (Centella Asiatica (L.)”*, *Jurnal Of Vocation Studies*. Vol.02.
- Fitri Aprillya. 2016. *“Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti Kegiatan Meditasi”*, ( Yogyakarta: Universitas Sanata Dharm).
- Hendro Djoko Tjahjono, 2011, *“Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nafsu Makan Pada Pasien Dengan Penyakit Pernafasan Obtruksi Kronis”*, Fakultas Ilmu Keperawatan Depok.
- Juliansyah Noor. 2011. *“Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)”*.
- Juliansyah. 2011. *“Metode Penelitian”*. (Jakarta: Prenadamedia Group).
- Kamus besar bahasa indonesia versi offline, aplikasi versi 1.1
- Kamus english-indonesia offline versi 01
- Laila Quratul A’Yun. 2016. *“Perbedaan kontrol diri remaja yang melaksanakan puasa senin kamis dengan yang tidak puasa”*.(Malang: Universitas Muhammadiyah Malang).

- M.Quraish Shishab, 2002, "*Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keseharian Al-Quran*". "Lentera Hati: Cilandak Timur". Vol.6.
- Nella Malentika, Itryah, Mutia Mawardah. 2017. "*Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa*, (Jalan Jendral Sudirman No.3 Palembang).
- Ni Made Diah Padmih. 2017. "*Pengaruh Konseling Kognitif Behavioral Model Auron Beck Dengan Strategi Manajemen Diri Terhadap Self Autonomy Ditinjau Dari Urutan Kelahiran Siswa Melalui Lesson Study*", "Jurnal Ilmiah Pendidikan Pembelajaran PPS Universitas Pendidikan Ganesa". Vol. 1, Juni.
- Nurchasanah. 2017. *Ensiklopedia Kesehatan Wanita* (Yogyakarta: Cahyow).
- Nurfaujiyanti. 2006. "*Hubungan Pengendalian Diri (Self Control) Terhadap Agresifitas Pada Anak Jalanan*". (Skripsi: Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Petrisia Anas Waluwaja, Zummy Azelmus Dami, 2018 "*Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*", "jurnal penelitian dan pengembangan pendidikan". Vol, 1, juli.
- Ramadona Dwi Marsela, Mamat Supriatna. 2019. "*Kontrol Diri: Defenisi Dan Faktor*", Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research. Vol. 3.
- Salma Fauziyah. 2017. "*Pengaruh Religiuta Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun*". (Malang: UIN Malang).
- Sugiyono. 2016 "*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&F)*" (Bandung: Alfabeta).
- Syamsul Rizal, Astri Venia Razi. 2016. "*Dari Talcott Person Untuk Menjadi Mahasiswa Ideal Untu Di Perguruan Tinggi Iain Zawiyah Cot Kala Langsah*". Jurnal At Tafkir, Vol.9 No.1.

- Waluwaja Petrisia Anas, Dami Zummy Azelmus. 2018. “*Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*”, “jurnal penelitian dan pengembangan pendidikan”. Vol, 1.
- Yulia fitri wulandari, 2020 .“*Analisi Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Periode Menstruasi*”.(Jombang insan cendekia medika).
- Yulia fitri wulandari, 2020, “*Analisi Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja Saat Periode Menstruasi*”.(Jombang insan cendekia medika).
- Yusuf S. 2006. “ *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*”, (Bandung: Rosda Karya).



# LAMPIRAN-LAMPIRAN





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421)21307**

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN  
PENULISAN SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : EKA PATMALASARI  
NIM : 17.3200.041  
FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
JUDUL : KONTROL DIRI TERHADAP *MOOD SWING*  
(PERUBAHAN SUASANA HATI) MAHASISWA  
BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN  
PAREPARE SAAT MENTRUASI

**PEDOMAN WAWANCARA**

**Wawancara Untuk Mahasiswi IAIN Parepare**

I. BENTUK-BENTUK MOOD SWING:

Mood positif:

1. Saat menstruasi dan suasana hati anda baik apakah anda merasa senang, bahagia dan bersemangat?
2. Saat menstruasi dan suasana hati anda baik apakah anda merasa penuh cinta, bahagia, dan bersemangat?
3. Saat menstruasi dan suasana hati anda baik apakah anda merasa tenang, teduh dan puas?
4. Saat menstruasi dan suasana hati anda baik apakah anda sangat bersemangat dan aktif?

### Mood negatif

1. Saat suasana hati anda tidak baik apakah anda sering mengalami cemas, gelisa dan gugup?
2. Saat suasana hati anda tidak baik, apakah anda sering marah, menggerutu dan kesal?
3. Saat suasana hati anda tidak baik apakah anda muda lelah, letih dan mengantuk?
4. Saat suasana hati anda tidak baik apakah anda muda sedih, suram dan sendu?

### II. BENTUK-BENTUK KONTROL DIRI :

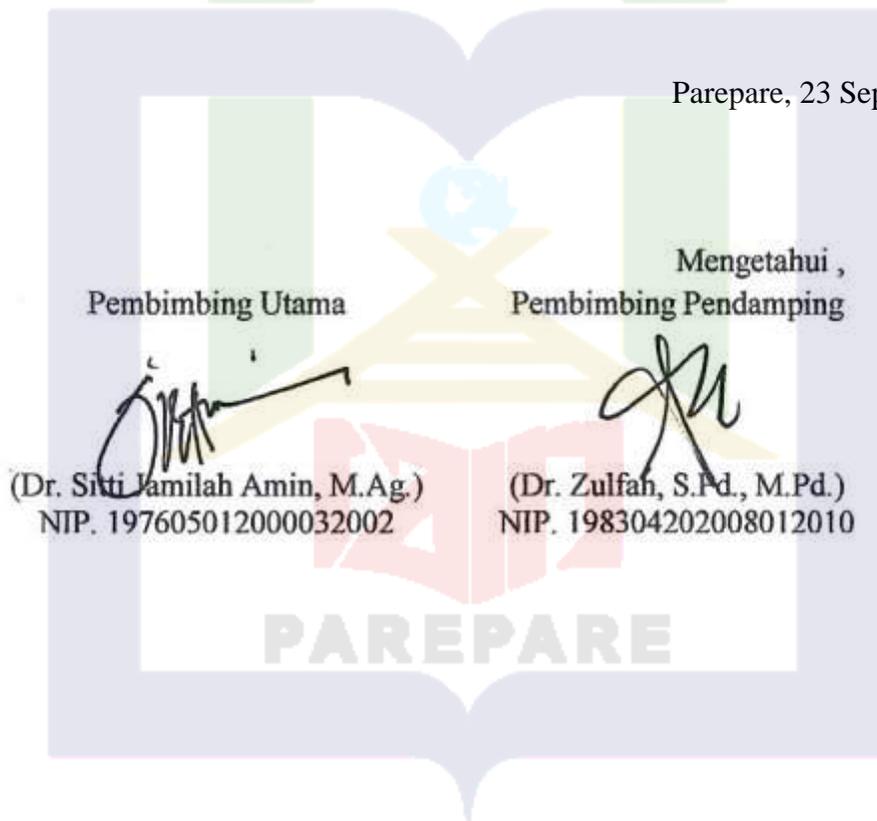
1. Apakah saat menstruasi anda sering emosi?
2. Saat menstruasi bagaimana cara anda mengontrol emosi ketika suasana hati anda tidak baik?
3. Saat menstruasi bagaimana cara anda mengendalikan diri ketika suasana hati anda tidak baik?
4. Saat menstruasi bagaimana cara anda menghindari perselisihan ketika suasana hati anda tidak baik?
5. Saat menstruasidan suasana hati anda tidak baik apakah anda dapat menerima kritikan dan tanggapan positif?
6. Saat menstruasi dan suasana hati anda tidak baik apakah anda mampu memaafkan kesalahan orang di sekitar anda?
7. Saat menstruasibagaimana cara anda mengubah perilaku negatif ketika suasana hati anda tidak baik?
8. Saat menstruasibagaimana cara anda mengontrol pikiran anda ketika suasana anda tidak baik?
9. Saat menstruasiapakah anda dapat berperasangka baik ketika suasana hati anda tidak baik?
10. Saat menstruasi bagaimana cara anda mengantisipasi hal-hal yang belum terjadi ketika suasana hati anda tidak baik?

11. Saat menstruasi apakah anda dapat menafsirkan peristiwa ketika suasana hati anda tidak baik?
12. Saat menstruasi apakah anda dapat berpikir panjang ketika suasana hati anda tidak baik?
13. Saat menstruasi dan suasana hati anda tidak baik apakah anda sering gegabah dalam mengambil keputusan?

### III. IMPLIKASI KONTROL DIRI

Bagaimana manfaat kontrol diri dalam mengatasi perubahan suasana hati saat menstruasi?

Parepare, 23 September 2021



PERSETUJUAN WAWANCARA

Identitas Informan

Nama : IFR.....

Umur : 27 THN.....

Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

Prodi : BIMBINGAN KHUSUS ISLAM.....

Semester : FAKULTAS UCHULUDDIN, ADAB DAN DA'WAH.....

Alamat : RT1 RUMAH ALAM MADANI, JL. JEND. M. YUSUF.....

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.



PAREPARE

Parepare, 2021

  
\_\_\_\_\_  
IFR.

## PERSETUJUAN WAWANCARA

### Identitas Informan

Nama : Wa .....

Umur : 22 tahun .....

Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

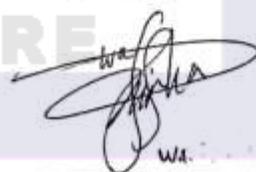
Prodi : Bimbingan Konseling Islam .....

Semester : 9 .....

Alamat : Wana. Ke. Suppa .....

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.

Parepare, 17 September 2021

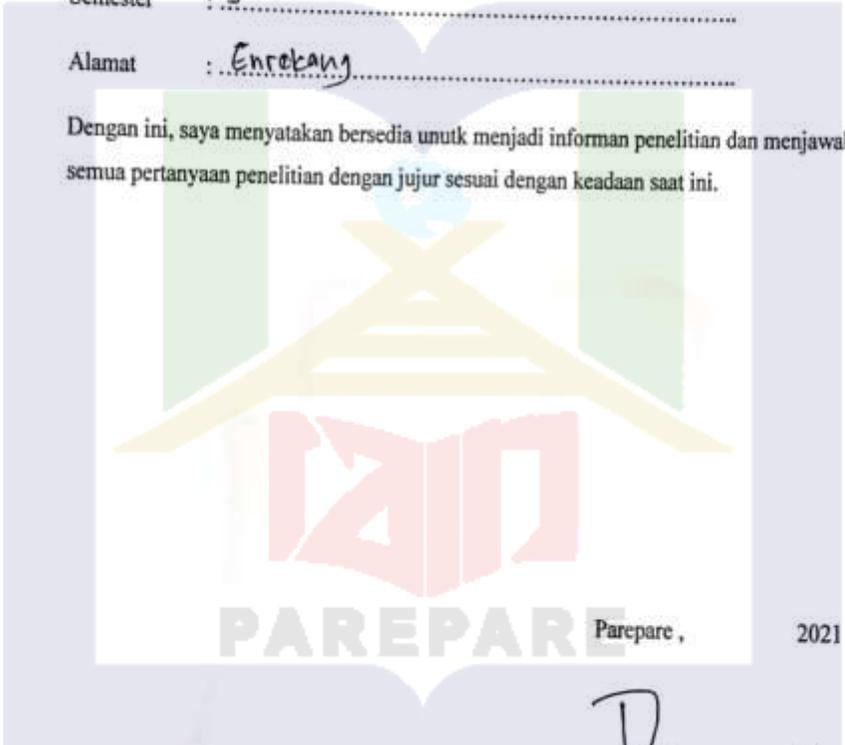
  
wa. ....

PERSETUJUAN WAWANCARA

Identitas Informan

Nama : Da  
Umur : 22 Tahun  
Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki ( ✓ ) perempuan  
Prodi : Bimbingan konseling Islam  
Semester : 1  
Alamat : Enrekang

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.



Parepare, 2021

  
Da

## PERSETUJUAN WAWANCARA

## Identitas Informan

Nama : SKM

Umur : 21

Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

Prodi : Bimbingan konseling Islam

Semester : 7

Alamat : Pingsang

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.

PAREPARE, Parepare, 2021

  
SKM

## PERSETUJUAN WAWANCARA

## Identitas Informan

Nama : Sth

Umur : 22 tahun

Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

Prodi : Bimbingan konseling Islam

Semester : 1

Alamat : Pinrang

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.

PAREPARE

Parepare,

2021

Sth  
Sth

## PERSETUJUAN WAWANCARA

## Identitas Informan

Nama : Ri .....

Umur : 21 tahun .....

Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

Prodi : Bki .....

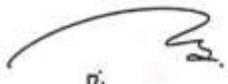
Semester : 7 .....

Alamat : Pinrang .....

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.

PAREPARE

Parepare, 2021

  
Ri

PERSETUJUAN WAWANCARA

Identitas Informan

Nama : Ca

Umur : 21 tahun

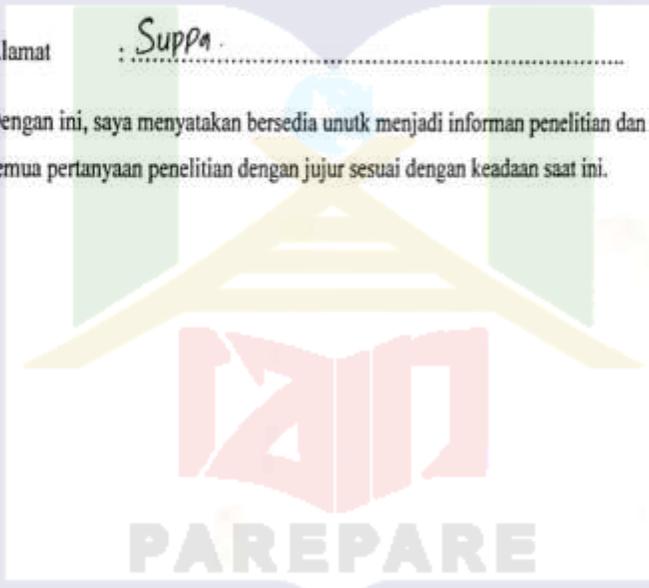
Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Semester : 7

Alamat : Suppa

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.



Parepare, 2021

ca.

PERSETUJUAN WAWANCARA

Identitas Informan

Nama : *QA*.....

Umur : *21*.....

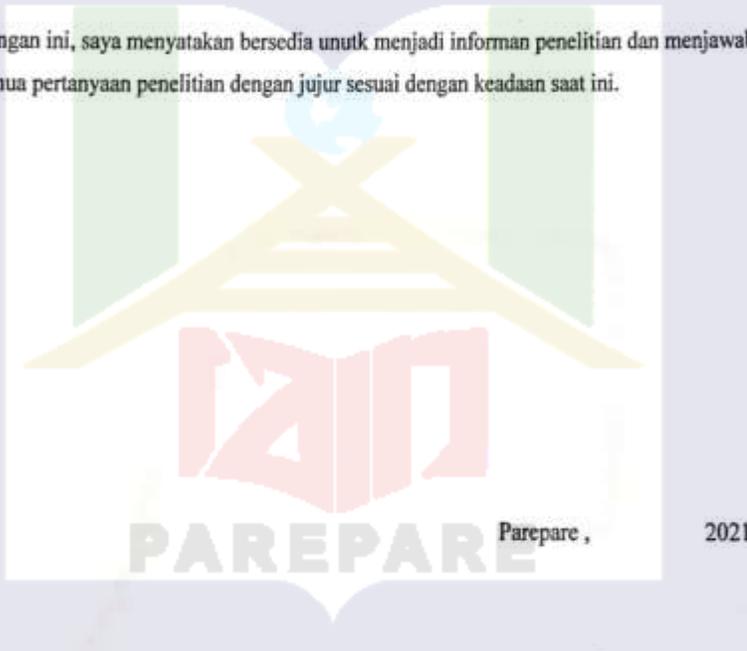
Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

Prodi : *BK1*.....

Semester : *VII*.....

Alamat : *Mojore*.....

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.



Parepare, 2021

*QA*  
54.

## PERSETUJUAN WAWANCARA

## Identitas Informan

Nama : Mh .....

Umur : 23 .....

Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki (  ) perempuan

Prodi : Bimbingan konseling Islam .....

Semester : 9 .....

Alamat : Kaballangang .....

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi informan penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.

PAREPARE

Parepare, 2021



MH.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100 website: [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id), email: [mail@iainpare.ac.id](mailto:mail@iainpare.ac.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B-~~2542~~ /ln.39.7/PP.00.9.11/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : Dr. H. Abd. Halim K.,M.A  
NIP : 19590624 199803 1 001  
Pangkat/Gol. : Lektor Kepala/IVa  
Jabatan : Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : EKA PATMALASARI  
NIM/Fakultas : 17.3200.041/Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Pekerjaan : Mahasiswa (S1) IAIN Parepare  
Judul : Kontrol Diri Terhadap Mood Swing (Perubahan Suasana Hati Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare . Terhitung mulai tanggal 09 September s.d 09 Oktober 2021.

Parepare, 3 November 2021

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Abd. Halim K.,M.A



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
Jalan Amal Bakri No. 8 Sorwang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax, (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B- 2950 /In.39.7/PP.00.9/10/2020

Parepare, 22 Oktober 2020

Hal : **Surat Penetapan Pembimbing Skripsi An. Eka Patmalasari**

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Dr. Sitti Jamilah Amin, M.Ag
2. Dr. Zulfah, M.Pd

Di-  
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

Nama : Eka Patmalasari  
NIM : 17.3200.041  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Analisis Mood Swing (Perubahan Suasana Hati) Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare saat Menstruasi

Untuk itu kami memberi amanah Kepada Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan, sebelumnya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr.Wb

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



*[Handwritten Signature]*  
Dr. H. Abd. Halim K.,M.A  
NIP. 19590624 199803 1 001



SRN IP0000650

**PEMERINTAH KOTA PAREPARE**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
*Jalan Veteran Nomor 28 Teip (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id*

**REKOMENDASI PENELITIAN**

**Nomor : 656/IP/DPM-PTSP/9/2021**

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
  3. Peraturan Walikota Parepare No. 7 Tahun 2019 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

**MENGIZINKAN**

KEPADA  
 NAMA : **EKA PATMALASARI**  
 UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**  
 Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**  
 ALAMAT : **SEMPANG BARAT, KEC. PATAMPANUA, KAB. PINRANG**  
 UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **KONTROL DIRI TERHADAP MOOD SWING (PERUBAHAN SUASANA HATI) MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN PAREPARE SAAT MENSTRUASI**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **09 September 2021 s.d 09 Oktober 2021**

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
- b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**  
 Pada Tanggal : **10 September 2021**

**Pt. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
 KOTA PAREPARE**



**Dra. Hj. AMINA AMIN**

Pangkat : **Pembina Utama Muda, (IV/c)**  
 NIP : **19630808 198803 2 012**

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Bulas  
 Sertifikat  
 Elektronik



## DOKUMENTASI



(Proses wawancara dengan saudari CA)



(Proses wawancara dengan saudari DA)



(Proses wawancara dengan saudari SKA)



(Proses wawancara dengan saudari SKM)



(Proses wawancara dengan saudari MA dan WA)



## BIODATA PENULIS



**Eka Patmalasari** lahir di Sempang barat 10 Juli 1997. Anak pertama dari pasangan Bapak Akkas dan Ibu Kartika. Penulis bertempat tinggal di Sempang Barat Kecamatan Patampanua Kabupaten Pinrang.

Penulis mulai masuk pendidikan pada Sekolah Dasar Negeri (SDN) 126 pinrang pada tahun 2003-2009 selama 6 tahun. Kemudian masuk di sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Patampanua pada tahun 2010-2013 dan melanjutkan lagi ke Madrasah Alia Negeri 1 Pinrang pada tahun 2013-2016 dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan di sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Parepare namun telah berganti nama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, dengan mengambil Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Prodi Bimbingan Konseling Islam.

Penulis Melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di KUA Soreang Parepare dan melaksanakan Kuliah Pengabdian Masyarakat (KPM) di Langnga Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang Sulawesi Selatan. Adapun penulis mengajukan judul skripsi sebagai tugas akhir, yaitu : **“Kontrol Diri Terhadap *Mood Swing* (Perubahan Suasana hati) Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare Saat Menstruasi”**.